

EMDR:

una terapia psicológica de nueva generación que no deja indiferente a nadie

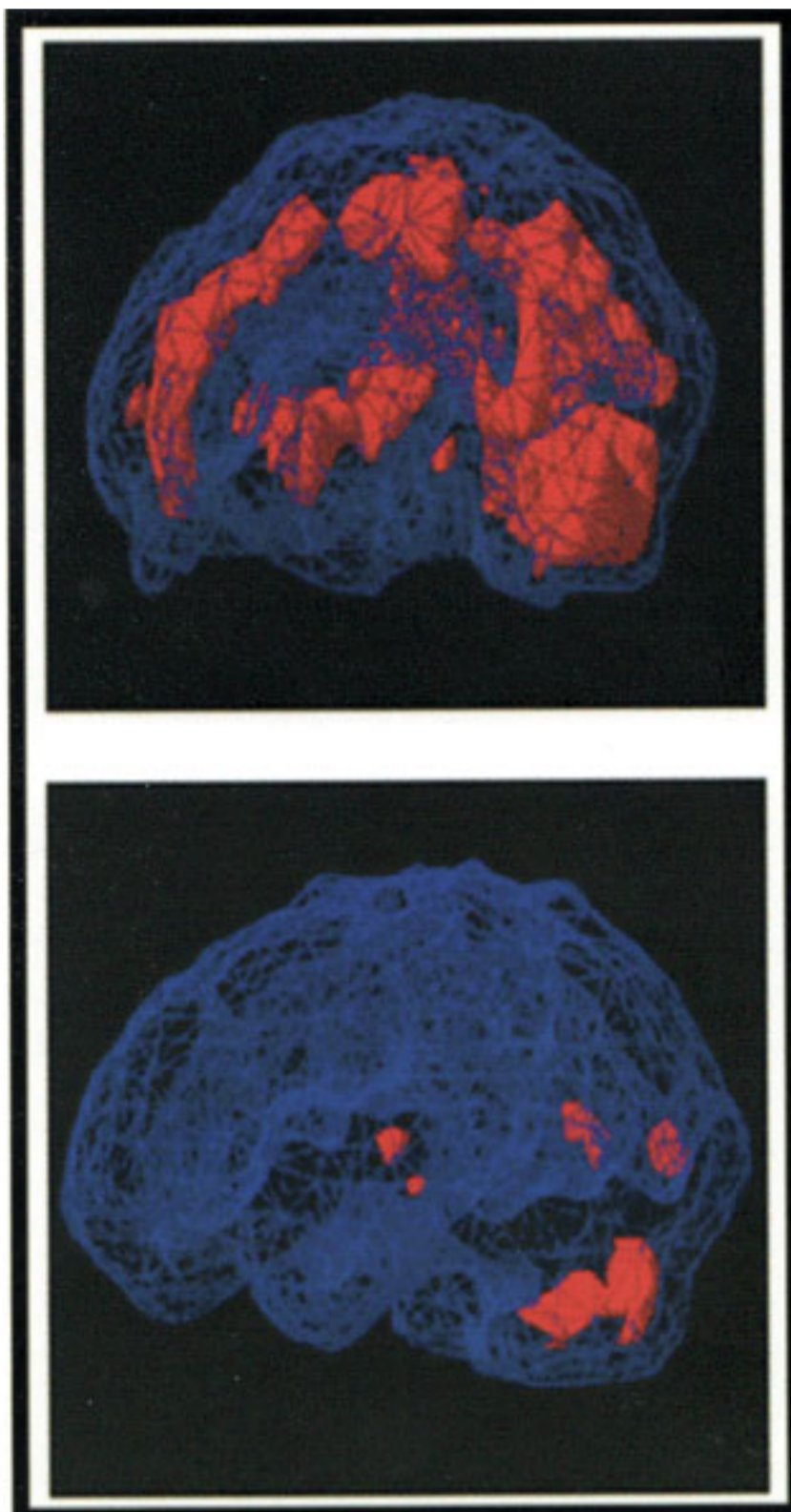
EMDR (en inglés Reprocesamiento y Desensibilización por el Movimiento de los Ojos) es una terapia psicológica y científica elegida por la Organización Mundial de la Salud y otras organizaciones sanitarias internacionales para tratar de forma eficaz el trauma. Es un baile apasionante, tanto para el paciente como para el terapeuta, donde el paso, el ritmo, el destino y el camino lo marca el cerebro del paciente.

EMDR es una terapia psicológica que actúa de forma rápida, potente y estable. En cada sesión la persona activa de forma sorprendente su capacidad natural de aunar todas las líneas de trabajo que ofrecemos hoy en día desde la Psicología: en dos horas realiza un psicoanálisis de varios años, al mismo tiempo que reestructura sus pensamientos, creencias y cogniciones. Por un lado, cambia durante la semana sus conductas por sí misma (sin instrucciones, sin líneas base ni tareas para casa) y, por otro, adquiere una conciencia más plena de sí misma y de sus procesos mentales, de su sufrimiento y de sus recursos, de la vida en general.

Del EMDR se pueden beneficiar personas que han sufrido un accidente o una agresión que las colocó al borde de la muerte, o que viven dramáticamente la pérdida de un ser querido, que han sufrido un abuso sexual... Esto es, se pueden beneficiar personas que han vivido cualquier experiencia difícil y que les perturba (incluso en situaciones mucho menos graves que las anteriores). Desde el modelo de trabajo en EMDR, la depresión, las fobias, la ansiedad, el pánico, incluso las crisis psicóticas y los problemas psicosomáticos, pueden ser intentos de respuesta de nuestro cerebro ante situaciones que en un momento



● ● ●
Texto: **José Ángel López**
(especialista en Psicología Clínica,
consultor y clínico EMDR-Europa;
formador del Servicio Canario de Salud)



determinado parecieron inabordable.

Un ejemplo

Pongamos el caso de un adulto que experimenta fobia a los espacios

● ● ●
Imagen del cerebro donde se ve la mayor o menor activación neuronal (color más claro) antes y después del tratamiento con EMDR

desvive por protegernos y cuidarnos con una sabiduría natural cuyo objetivo es que seamos felices.

Eso que llamamos “trastornos mentales” vienen a ser las respuestas que nuestro cerebro encuentra

ante la indigestión que sufre nuestro sistema neurológico de procesamiento cuando vive alguna experiencia difícil, dura, traumática. EMDR activaría la capacidad natural que tiene nuestro cerebro para digerir la perturbación que aquella experiencia provocó, reemplazando la información disfuncional por otra más ajustada y adaptativa, pudiendo emplear la metáfora de un soporte que nos permitiera grabar una música actual que nos gusta sobre otra que ya no sirve y que estábamos escuchando a nuestro pesar y a disgusto.

Mediante un protocolo aparentemente sencillo, EMDR busca la estimulación bilateral de nuestro cerebro; con ello aumenta la conectividad entre estructuras neurológicas profundas ligadas a la gestión de las emociones y la supervivencia (hipocampo, amígdala, etc.), y otras más avanzadas del pensamiento y del control (zonas prefrontales y otras). Esa estimulación bilateral se puede conseguir a través del movimiento de los ojos, de escuchar sonidos mediante auriculares que alternan de lado, o de pequeños toques o vibraciones lateralizadas en las manos u otras partes del cuerpo.

La aparente simplicidad de la técnica no debe llevar a engaño. Por un lado hay mucha investigación científica clínica y psiconeurológica que se ha venido realizando y se sigue llevando a cabo. Por otro lado, su aplicación segura y eficaz necesita de amplios conocimientos en psicoterapia, psicopatología y psicotraumatología, por lo que la formación en EMDR debería quedar reservada a los profesionales de la Psicología y de la Medicina. Esta formación se viene impartiendo en Madrid y Barcelona, pero estos años pasados se ha acercado a Tenerife y Gran Canaria, brindando una excelente oportunidad a nuestros profesionales para entrenarse en esta novedosa y potente técnica pues, al seguir un modelo americano, es una formación eminentemente práctica y aplicada. En nuestro país la formación viene avalada por la Asociación EMDR-España, en cuya web se puede encontrar más información sobre EMDR, sobre formación y sobre los terapeutas acreditados en Canarias y en España.

Obviamente, EMDR no es la panacea universal que resuelve todos los males de manera milagrosa. Es una técnica psicológica basada en la evidencia científica en constante experimentación y reevaluación, como no podía ser de otra forma. Es muy potente y rápida en lo que llamamos “trauma simple” (un incidente en una persona que lleva una vida normal); en “trauma complejo”, donde hay una tupida red de incidentes, a pesar de que la duración lógicamente puede ser mayor al tener que trabajar sobre más dianas, pero la técnica sigue siendo poderosa, rápida y estable en sus resultados en comparación con otras.

cerrados, que nos cuenta que siendo muy pequeño se quedó aprisionado en un ascensor junto a un familiar al que le dio allí dentro un ataque de pánico. Podríamos pensar que aquella sensación de peligro que vivió aquel niño se quedó perfectamente memorizada en el sistema reptiliano de su cerebro: ascensor = espacio cerrado = peligro grave. Por puro aprendizaje y condicionamiento, otros espacios cerrados provocarán la respuesta de miedo, porque su cerebro quiere evitar el peligro, desarrollándose lo que llamamos una fobia. EMDR trabajaría precisamente sobre aquellos registros originales, para permitir que el sistema natural del cerebro reprocese la información, el aprendizaje, las memorias, y permita a ese adulto, de una forma adaptativa y más ajustada, moverse con tranquilidad y libertad en espacios cerrados. Con otros trastornos pasaría algo parecido.

La filosofía neurológica que subyace en EMDR

Nuestro cerebro es una máquina extraordinariamente preparada durante millones de años de evolución para responder a muchísimas situaciones. Ese sistema de neuronas nos “quiere” mucho y se desvive por protegernos y cuidarnos con una sabiduría natural cuyo objetivo es que seamos felices.