

EMDR O EL ARTE DEL CAMBIO.

Corresponde a unas siglas en inglés; Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, descubierto por la doctora Francine Saphiro a finales de los años 80 y a partir de entonces ha habido muchísima investigación y evidencia empírica, sobre todo en el tratamiento del síndrome de estrés postraumático y en un amplio espectro de patologías como duelos y pérdidas, fobias, ansiedad, depresión, adicciones, etc.

Se basa en la estimulación bilateral para la desensibilización y reprocesamiento de la información alojada en el cerebro de forma disfuncional y que de alguna manera interfiere en la vida de la persona.

CONDUCTAS, EMOCIONES, RECUERDOS....SON NEUROREDES DE MEMORIA. Los recuerdos traumáticos están localizados en el cerebro y el cerebro es parte del cuerpo; Cuando esa información es grabada de forma inadecuada a modo de experiencias negativas que quedan sin resolución configuran la percepción que la persona tiene de si misma , y **TODOS ESTOS RECUERDOS Y EMOCIONES NO PROCESADOS ADECUADAMENTE, SE REACTIVAN UNA Y OTRA VEZ ANTE SITUACIONES O PERSONAS SIMILARES AL RECUERDO ORIGINAL, VOLVIENDO A REPETIR EL MISMO ESQUEMA DE COMPORTAMIENTO CON LAS MISMAS RESPUESTAS Y REACCIONES DISFUNCIONALES.** El pasado afecta al presente aunque no nos demos cuenta y no lleguemos a ver las consecuencias de largo alcance que a veces tienen los recuerdos, por tanto las experiencias están relacionadas asociativamente y así PASADO Y PRESENTE SE HAYAN CONECTADOS A MUCHOS NIVELES.

El trauma no solo hay que asociarlo a grandes catástrofes, accidentes, etc. , también hay otros hechos que pueden denominarse traumas y son esas experiencias mas frecuentes que nos hacen sentir inseguros, no queridos, no merecedores ... , que se iniciaron en experiencias de humillaciones, fracasos, o pérdidas de cualquier tipo, y que están conectados con los problemas actuales que la persona presenta cuando viene a terapia. **CASI TODOS LOS PROBLEMAS Y TRASTORNOS PRESENTES TIENEN RAICES EN EXPERIENCIAS PASADAS.**

Las creencias negativas acerca de nosotros mismos que a lo largo del tiempo hemos ido grabando nos da una aproximación importante de como nos quedamos emocionalmente estancados a ese pasado, en los distintos recuerdos y situaciones vividas haciéndonos un daño considerable, al repetir una v otra vez lo mismo y ésto no se resuelve con el simple paso del tiempo.

Emoción y razón no comparten la misma naturaleza, las emociones no se rigen por la lógica y al final son ellas las que mandan y gobiernan sobre nuestras vidas.

Son además, de naturaleza muy distinta y de hecho son procesadas por estructuras cerebrales diferentes. Por tanto por muchos argumentos racionales que tengamos, los esquemas emocionales que impregnan el autoconcepto acabarán imponiéndose.

No siempre los recuerdos están almacenados en la memoria visual o verbal, pueden ser guardados a un nivel sensorial o emocional, y esto es palpable en experiencias muy tempranas o primarias como es el caso de personas que en su etapa de bebé no tuvieron cubiertas alguna de sus necesidades básicas (puede ser el simple hecho de que su llanto no fuera atendido) y han ido creciendo con una sensación de no ser escuchados o atendidos por alguien iniciando así relaciones de demanda y dependencia excesiva con otras personas.

El impacto de tener uno de los padres, o los dos emocionalmente inaccesibles es tan grande que un bebé en esta terrible situación puede llegar a correr incluso un peligro de muerte.

Cuando no hay un vínculo de apego adecuado los niños empiezan a generar actitudes de desconfianza, e incluso pueden llegar a culparse por los defectos de sus padres; no solo no se sienten queridos, sino que también se sienten no merecedores.

El problema que enfrentan muchas víctimas de traumas es que la experiencia perturbadora del pasado (emociones, creencias, sensaciones físicas, imágenes.....) queda como atascada en el sistema nervioso y el sistema de procesamiento innato puede colapsar.

Tanto el cuerpo como la mente fisiológicamente están diseñados para la supervivencia, y es por esto que experiencias de alto impacto pueden quedar literalmente "aisladas" en el cerebro, a modo de mecanismo de defensa (olvido por ej) y así cumplir con esa función de supervivencia, pero eso no quiere decir que en algún momento de la vida no vuelvan a aparecer: estas experiencias aisladas pueden reeditarse, resurgir, volver a la memoria consciente con algún suceso que conecte con esas experiencias aisladas y por tanto reabrir las "viejas heridas"

UNA DE LAS APORTACIONES MÁS IMPORTANTES QUE HA BRINDADO EL EMDR A LA PSICOTERAPIA, ES EL HABER ENCONTRADO EL MODO DE ACCEDER A LA INFORMACIÓN ALMACENADA EN LA MEMORIA, ESTIMULAR EL MECANISMO NATURAL DE PROCESAMIENTO DE ESTA INFORMACIÓN Y LLEGANDO ASÍ A UNA ADECUADA RESOLUCIÓN MÁS ADAPTATIVA.

LO QUE ANTES ERA DISFUNCIONAL, QUEDA AHORA SUSTITUÍDO POR INFORMACIÓN MÁS FUNCIONAL.

EMDR es una terapia reconocida internacionalmente por su gran efectividad, de hecho está considerado como uno de los mejores tratamientos preferidos a nivel mundial para las víctimas de trauma y sobre todo por la rapidez con que se procesa, contradiciendo así lo que hasta ahora se consideraba el factor tiempo como esencial en la curación terapéutica .

No se puede determinar con exactitud cuantas sesiones son necesarias, ya que esto dependerá de la persona y de su historia personal, y tampoco influye cuanto tiempo hayan durado los síntomas, pero lo que sí se puede afirmar es que EL PROCESO DE CAMBIO SE ACELERA DE FORMA CONSIDERABLE, ya que entre otras cosas, al resolver el dolor emocional de un recuerdo se produce también un efecto expansivo para desactivar sentimientos similares de otros hechos

LA BASE DE EMDR:

- Trata el recuerdo traumático o perturbador con estimulación bilateral

- Se produce una desensibilización respecto a dicho recuerdo

-Por tanto un reprocesamiento de la información dando lugar a un cambio de perspectiva y visión del recuerdo muy distinta

-Se recoloca el pasado. El recuerdo marcante ha perdido fuerza

-Dando lugar a una asimilación e integración de la experiencia pasada.

Esta nueva reacomodación del pasado permite a la persona tener un nuevo enfoque de sí misma en el presente y con una nueva proyección del futuro.

Es por tanto una valiosísima herramienta en el campo de la psicoterapia y del crecimiento personal, siendo además una forma de abordaje terapéutico muy peculiar.