

EMDR: UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO.

Si las relaciones humanas son complejas, mas complejas son las relaciones de pareja. Una pareja está compuesta no solo por dos personas sino que también están presentes sus sistemas familiares de origen con todas las dinámicas que los componen.

Muchos conflictos de pareja se derivan de la forma de relacionarse entre ellos, con pautas aprendidas de comportamiento en sus familias de origen.

La forma que cada uno actúa con respecto al otro viene perfilada por la educación recibida, expresa o tácita; por quien ha sido educado, quien influyó en el desarrollo de su personalidad, figuras de autoridad relevantes, el ambiente.....

La pareja es el sistema donde todos los conflictos no resueltos, todas las sombras emergen con fuerza puesto que el vínculo es el amor, pero éste también tiene un lado oscuro en aquellas situaciones donde el desamparo, la falta de caricias o refuerzos no han sido cubiertos adecuadamente: Emociones carenciadas, aisladas que en algún momento de la vida buscan cubrirse.

Al inicio de una relación de pareja no se vé otra cosa más que el ser amado, pero pasando el tiempo, todo aquello que no fué adecuadamente elaborado en su día con aquellas figuras de apego originales, sale con el único fin de resolver.....

Asi poco a poco los roles que cada uno tiene en la pareja se van ajustando más en base a esas carencias, llegando a una forma de relación y de comunicación absolutamente disfuncional, típico es el caso donde la mujer adopta un papel preponderante masculino y el hombre en función de ésto, y con una implicación sistémica, un rol femenino. En este tipo de relación la intimidad tiene poca cabida, puesto que no hay sitio para ese hombre al estar invadido el espacio por una mujer excesivamente masculinizada.

Otra forma de relación disfuncional, es el caso de parejas complementarias, que al contrario de lo que se cree, no son las sanas, puesto que su dinámica relacional está basada en la carencia, por éso uno-a complementa al otro-a, "lo que uno no tiene el otro lo rellena".

Son parejas donde uno desempeña función padre ó madre, y el otro el hijo-a que busca a su progenitor en esa pareja, "lo que no me dieron , dámelo tú", y así se entra en una serie de exigencias que la pareja no puede cubrir jamás, por el simple hecho de que se es éso pareja, y no papá ni mamá; las exigencias son tan grandes que no solo abarcan el pasado carenciado sino que además se potencia y con el resultado de que la pareja a la que se pide(y exige) se ve invadida e impotente con el resultado casi seguro de la mayor lejanía posible.

En definitiva se trata de juegos de poder patológicos donde el resultado final es pérdida, pero se mantienen estos juegos porque a corto plazo hay ganancias del un-a sobre el otro-a.

Esto se puede perpetuar indefinidamente ya que los dos se retroalimentan a la vez que se validan en su posición maladaptada, mientras uno esté en un rol el otro se fortalece en el otro rol, por muy nefasta que se vea la situación desde fuera, los integrantes de la pareja (más que rota) obtienen beneficios secundarios para seguir ahí

¿Que ha podido ocurrir para que se dé esto?

La mirada debe dirigirse atrás: entre pasado y presente hay un conflicto de lealtades entre la persona que el niño incondicionalmente admiró y esperó tanto a que le dieran y la pareja actual. Emocionalmente queda enganchado allí en aquella o aquellas figuras primarias por lo que dificultará considerablemente el asentamiento adecuado de la relación actual.

Así una mujer por ej. puede convertirse fácilmente en "la otra", al desempeñar simbólica y emocionalmente el papel de "esposa" su progenitora, sacrifica su relación de pareja, su familia actual creada por lealtad a esa madre (o ese padre) ya no hay sitio para el cónyuge legítimo por lo que el hombre o marido donde su mirada sigue puesta en su familia de origen, no ejercerá las funciones que le corresponden, dando lugar a una situación dolorosa y frustrante.

En todo hay un orden y todo en el universo está abocado a encontrar ese orden.

Así los sistemas humanos también buscan ordenarse.

No se puede realizar una pareja adecuada, si no ha habido un apego adecuado con nuestras figuras relevantes, sean progenitores o sustitutos pero que desempeñaron función padres, y no se puede ser padres funcionales cuando la función pareja está maltrecha, en este caso es fácil que el hijo haga un síntoma.

El síntoma es un símbolo, una expresión de que algo no funciona bien.

La persona que elabora un síntoma, no es precisamente la más débil, al contrario es la más fuerte ya que a través de ella ese sistema tenderá a reorganizarse para llegar al equilibrio.

¿DONDE TIENE CABIDA EL EMDR?

TODOS LOS RECUERDOS, EMOCIONES, CONDUCTAS... SON NEUROREDES DE MEMORIA QUE DE ALGUNA MANERA CONFIGURAN LA PERCEPCIÓN QUE LA PERSONA TIENE DE SÍ MISMA y así todos los recuerdos y emociones no metabolizados adecuadamente se reactivan una y otra vez ante situaciones o personas similares al recuerdo original, volviendo a repetir el mismo esquema con las mismas reacciones disfuncionales.

La base de esta terapia:

- Trata el recuerdo perturbador que dió pie a la formación de una idea negativa de la persona.
- al desensibilizarse la intensidad emocional baja,
- por tanto hay un reprocesamiento de la información, dando lugar a un cambio de perspectiva más funcional,
- el pasado se recoloca,
- dando lugar a una asimilación e integración de la experiencia pasada .

EMDR puede acceder a esas neuroredes y activar el sistema de procesamiento natural del cerebro hacia unas respuestas más adaptativas y adecuadas para la supervivencia.

La rapidez con que se procesa con EMDR, contradice lo que hasta ahora se consideraba el factor tiempo como esencial en la curación terapéutica.

No se puede hablar de cuantas sesiones son necesarias, ya que esto dependerá de la persona y de su historia personal, pero si se puede afirmar que el proceso se acelera de forma considerable.

ROSA MARÍA SUÁREZ E.
PSICÓLOGA.