

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EMDR

¿Qué es EMDR?

La Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares (EMDR) es un método que ayuda a aliviar el estrés postraumático. Se utiliza tanto para reducir los miedos y la ansiedad como para potenciar los sentimientos de calma y de seguridad en uno mismo.

¿Qué significa «desensibilización»?

Desensibilización es el proceso de ir sintiéndose cómodo con el recuerdo sobre un acontecimiento que era temido pero que actualmente o no está presente o es inofensivo. Por ejemplo, si vas en bicicleta y te caes, después podría darte miedo volver a llevar una bicicleta, como mínimo durante un tiempo. Si practicas ir en bicicleta lentamente, primero sobre la hierba, después en la acera, y además hablas sobre la experiencia amenazante, el recuerdo del accidente se puede ir «desensibilizando» de modo que el pensamiento de ir en bicicleta nunca más sea tan atemorizante. El recuerdo del acontecimiento se convierte en menos incómodo, como si se mirara una vieja foto o una película. De hecho, cuando el proceso de desensibilización se ha completado, el hecho de llevar una bicicleta puede ser vivido como algo divertido y excitante, en ningún sentido atemorizante.

En el caso de que sea razonable suponer que el incidente nunca más vuelva a pasar, la desensibilización puede permitirte mirar al recuerdo con tranquilidad. Si el incidente es algo similar a una práctica médica que tendrás que volver a afrontar, la desensibilización de viejos recuerdos te va a ayudar a preparar tus futuros encuentros con el incidente. EMDR puede agilizar el proceso de desensibilización de los recuerdos preocupantes.

¿Qué significa «reprocesamiento»?

«Reprocesamiento» es un término psicológico que implica trabajar en la comprensión de un recuerdo de modo que éste deje de infundir miedo y se convierta en algo útil. Volviendo al ejemplo del accidente de bicicleta, podrías haber pensado: «No soy lo suficientemente bueno conduciendo bicicletas. No puedo manejar experiencias nuevas. Me haré daño si intento hacer algo nuevo». Si persistes en estos pensamientos, serás una persona desdichada y dejarás pasar muchas oportunidades. Si «reprocesas» el recuerdo de esa experiencia, podrías llegar a pensar: «Ahora ya está superado. Soy suficientemente bueno conduciendo bicicletas. Es seguro para mí intentar actividades nuevas. Puedo manejar los riesgos normales de la vida». El método EMDR facilita que las personas «reprocesen» los recuerdos y las ayuda a sentirse más cómodas y seguras de sí mismas cuando sea adecuado estar calmado.

¿Cómo se descubrió EMDR?

En 1987, la doctora Francine Shapiro descubrió que los movimientos oculares puede ayudar a hacer que los recuerdos sean menos preocupantes. Un día, paseaba por el parque preocupada por algunos recuerdos negativos; a medida que iba paseando, los recuerdos se convirtieron en menos preocupantes. Preguntándose qué era lo que había estado haciendo que pudiera provocar que los recuerdos se convirtieran en menos preocupantes, se dio cuenta de que había estado moviendo rápidamente los ojos de un lado a otro.

Por aquellos tiempos, la doctora Shapiro trabajaba como psicóloga ayudando a veteranos de guerra. Se preguntó si sus pacientes podrían disminuir su inquietud por los recuerdos de guerra si ella guiaba sus movimientos de un lado a otro. ¡Funcionó! Desde aquel momento, el método EMDR ha evolucionado hasta convertirse en un método sofisticado para el tratamiento del trauma, la ansiedad y el estrés.

¿Es EMDR una forma de hipnosis?

No, EMDR no es hipnosis. Durante la hipnosis, las lecturas de los electroencefalogramas (EEG) indican que hay un incremento en las ondas alfa, beta o delta que ha sido asociado con un incremento en la sugestionabilidad. Los patrones de los EEG de las personas durante la terapia EMDR muestran ondas cerebrales que están dentro de los parámetros normales del estado de vigilia. Durante la aplicación de EMDR, la persona es en realidad menos susceptible de lo habitual a la información errónea.

¿Cómo y por qué el componente de los movimientos oculares de EMDR funciona?

No sabemos exactamente qué es lo que hace que el método EMDR sea efectivo, pero tenemos algunas teorías.

EMDR puede ser que funcione de una forma similar a los movimientos oculares rápidos del sueño (*Rapid Eyes Movement*, o sueño REM) el período de sueño durante el cual soñamos mientras movemos los ojos con rapidez. En muchas ocasiones los sueños ayudan a eliminar pequeños traumas de tal forma que dejan de ser preocupantes. EMDR, como los sueños, puede ser que estimule nuestro proceso natural cerebral que hace que las experiencias complicadas sean más aceptables o, como mínimo, menos preocupantes.

Cuando nos sucede algo traumático o muy preocupante, la información sobre el acontecimiento parece ir dando vueltas por nuestro cerebro; probablemente es por este motivo que evitaremos cualquier situación que nos recuerde el acontecimiento traumático. No es muy útil preocuparse cada vez que recordamos el acontecimiento. EMDR ayuda a que el viejo recuerdo se desprenda (se desensibilice y reprocese) de modo que deje de ser una información que causa preocupación y se pueda convertir en información útil.

¿Qué haces cuando practicas EMDR?

EMDR puede implicar mover tus ojos mientras te focalizas en el recuerdo de un acontecimiento preocupante. Puedes escoger una varilla o una figura de la bandeja de arena para mirarla mientras yo la muevo de un lado para otro. Cuando empiezas, el hecho de recordar el incidente traumático puede resultar temible o darte miedo. El recuerdo será cada vez menos preocupante a medida que vayas moviendo los ojos.

Recuerda, mientras haces EMDR eres tú quien tiene la responsabilidad. Puedes cerrar los ojos, girar la cabeza o levantar la mano cuando quieras indicar que quieres detener el proceso para descansar o para hablar. Por favor, di qué dirección y velocidad de movimientos oculares te va mejor. Algunas personas prefieren mover sus ojos de un lado a otro durante un minuto o dos, descansar y después proseguir con los movimientos oculares; otras prefieren mover los ojos durante un rato hasta que se sienten muy relajadas.

Si no te gusta mover los ojos, podemos intentar dar golpecitos suaves alternando el ejercicio en tus dos manos para estimular tu cerebro y empezar a procesar los recuerdos que te inquietan. Practicaremos el uso de técnicas diferentes. Puedes escoger la que te guste más.

¿Cómo empezaremos?

Lo más probable es que demos comienzo a tu introducción a EMDR haciendo algunos ejercicios de imaginación. Por ejemplo, puedo pedirte que imagines un Lugar seguro» (quizás prefieras recordar una ocasión en la que te divertiste o en la que aprendiste algo; eso también estaría bien). El lugar seguro puede ser cualquier sitio en el que te hayas sentido seguro, relajado y cómodo. Puedes escoger un lugar real o imaginario. Cuando tengas la imagen del lugar seguro en mente, te pediré que te concentres en apreciar en tu cuerpo los sentimientos de seguridad, relajación y comodidad.

Puedes practicar utilizando la imaginación para comunicarte con esos sentimientos, de modo que se fortalezcan o que la relajación se extienda por todo tu cuerpo. Después, podemos utilizar EMDR mientras te centras en el lugar seguro y puedes experimentar cómo EMDR te puede ayudar a potenciar el trabajo que tu imaginación ha empezado a hacer para calmarte.

Más tarde, cuando te sientas preparado (habitualmente no en nuestro primer encuentro) puedes empezar a «desensibilizar y reprocesar» los recuerdos que te preocupan. Quizás te sientas ansioso cuando empieces a concentrarte en el recuerdo traumático. Que aprecies la tensión en tu cuerpo. Irás notando gradualmente cómo el método EMDR provoca que tu sistema natural de curación acabe con el exceso de miedo para que te puedas sentir más tranquilo y más seguro de ti mismo.

¿Cómo hace sentir EMDR?

Muchas personas dicen que EMDR relaja, otras que les hace sentir adormilados, otros dicen que les hace sentir «raros». Cuando mueves los ojos mientras piensas en un recuerdo doloroso, la ansiedad puede disminuir sin parar o puede aumentar para después calmarse. En muchas ocasiones es útil imaginar que se está mirando el acontecimiento en un vídeo o a través de la ventana del tren. Te sientas como te sientas está bien. Todo lo que tienes que hacer es darte cuenta de ello. EMDR puede ser útil para ayudarte a sentirte más seguro de ti mismo, más tranquilo y feliz, independientemente de que lo experimentes como relajante, ensoñador, raro o incluso molesto. Mientras mueves los ojos, puedes apreciar que las imágenes mentales, pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales se te hacen presentes. Esto es normal. Si no percibes ninguna imagen visual en particular, ningún pensamiento, sentimiento o sensación corporal, también es normal.

¿Estoy loco? ¿Me puede ayudar EMDR?

En numerosas ocasiones, las personas que sufren síntomas postraumáticos se preguntan si están locos. Parece una locura estar todo el día preocupado con los mismos pensamientos molestos una y otra vez. Parece una locura dejar que el miedo te aparte de las cosas que quieres hacer. No estás loco, y te sentirás mucho mejor cuando EMDR te ayude a superar de la mejor manera posible lo que te ha pasado.

¿Qué puede hacer EMDR por mí?

EMDR puede ayudarte a entrar en contacto con tu propio poder interno de modo que puedas pensar tranquilamente en tus viejos recuerdos, superar tus miedos y prepararte para futuros acontecimientos estresantes. Te puede ayudar a sentirte más valiente y más seguro de ti mismo. Puede ayudarte a pensar en lo que es útil para ti, para que así puedas aumentar tu autoestima. El EMDR puede únicamente incitarte a desechar información inútil o la ansiedad excesiva o puede reforzar la que es verdadera.

¿Qué no puede hacer EMDR por mí?

EMDR no te puede ayudar a sentirte seguro si no estás seguro. Es decir, EMDR no puede acabar con las respuestas de miedo que son protectoras y adecuadas. Por ejemplo, EMDR no puede hacer que alguien se sienta seguro montando a caballo por una carretera empapada de agua y llena de matorros si no tiene las habilidades o el equipamiento necesario para hacerlo. EMDR puede únicamente ayudarte a estar más calmado (lo que podría ayudarte a pensar más rápido en una situación de emergencia).

EMDR no puede ayudarte a hacer algo que no quieras hacer ni puede ayudarte a que te guste algo que no quieres que te guste. Por ejemplo, si estás obligado a montar en bicicleta y tú no quieres hacerlo, EMDR no puede cambiar tus opiniones reales.

¿Puedo intentar tratar con EMDR a mis familiares y amigos?

Aunque EMDR pueda parecer simple, es en realidad un método sofisticado que requiere formación específica. Únicamente pueden utilizar EMDR los profesionales titulados que se hayan formado en un programa aprobado por la Asociación Internacional de EMDR. En muchas ocasiones, durante la terapia con EMDR aparecen inesperadamente recuerdos preocupantes, y los profesionales saben cómo continuar «desensibilizando y reprocesando» los recuerdos con seguridad y éxito.