



## EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing Desensibilización y Reprocesamiento a través de Movimientos Oculares

*"EMDR es la nueva terapia especialmente útil para la transformación de los recuerdos traumáticos. De forma revolucionaria ayuda a liberar la mente, el cuerpo y abrir el corazón. Es una forma de mirar a la conducta disfuncional, cuando se cree que su origen está en incidentes traumáticos del pasado. Cuando estos son identificados de forma sabia y hábil pueden ser procesados e integrados, lo que resulta en conductas funcionales y apropiadas". (Parnell, 1997<sup>1</sup>)*

### **Historia**

En 1987, la Dra. Francine Shapiro, estudiante de pós-gradó en Psicología, estaba caminando por un parque en la ciudad de Los Gatos, California. Los pensamientos perturbadores que la habían molestado empezaron a desaparecer. Cuando volvió a pensar en ellos, se dió cuenta que ya no la molestaban como antes. Elle fue percibiendo que cuando un pensamiento perturbador le venía a la mente, sus ojos comenzaban a moverse rápidamente. Parecía que los movimientos oculares lograban que el pensamiento saliera de su mente consciente. Cuando volvía a pensarlo, había perdido mucho de carga negativa. Entonces, comenzó a experimentar deliberadamente, pensando sobre cosas en su pasado y presente que la habían molestado mientras movía los ojos. La perturbación cesaba todas las veces. Quiso saber si esto funcionaría para otras personas por lo que hizo experimentos con sus amigos. Les pedía que siguiesen el movimiento de sus dedos como una forma de ayudarles a sostener los movimientos oculares mientras pensaban en hechos perturbadores. Después de experimentar con más de setenta personas, ella confirmó que el proceso había desensibilizado los pensamientos perturbadores. Ella perfeccionó el proceso y le llamó de EMD, *Eye Movement Desensitization*, y en 1990, expandió la conceptualización hacia EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, para incluir el concepto de procesamiento. Estaba convencida que los movimientos oculares podían procesar recuerdos traumáticos, liberando a la persona para que pudiese tener conductas más adaptativas y funcionales. (Parnell, 1997:39)

En 1988, la Dra. Shapiro experimentó su nuevo método con 22 voluntarios que eran veteranos de la guerra de Vietnam o víctimas de violación o abuso sexual y que poseían los síntomas del síndrome de *stress* pós-traumático. La mitad del grupo recibió una sesión de EMDR, mientras que al otro grupo (grupo control) apenas se le pedía que describiera su trauma en detalles. El grupo de EMDR demostró mejorías significativas; el grupo control, no. Por cuestiones éticas, se hizo EMDR con el grupo control también. Al averiguar al mes y posteriormente a los tres meses después del tratamiento, todos habían mantenido los resultados positivos de su sesión de EMDR. (Parnell, 1997:40)

### **Cómo Funciona el Procesamiento del EMDR?**

Hay varias teorías que explican como funciona el EMDR, pero ninguna ha sido comprobada todavía. Dado que el EMDR no es "solamente movimientos oculares", exige un profesional clínico debidamente capacitado y certificado por el *EMDR Institute* para su implementación. EMDR es un tratamiento complejo que exige que se tome la historia del paciente, una evaluación apropiada, el desarrollo de una relación terapeuta-cliente empática y la preparación para el EMDR. Los movimientos son hechos en conjunto con la psicoterapia para ayudar al cliente a integrar los traumas "metabolizados".

La teoría más prominente para explicar el éxito del EMDR tiene que ver con los movimientos oculares durante el sueño REM (*Rapid Eye Movement* - Movimientos Rápidos Oculares). Parece que todos estamos procesando las experiencias del día durante las etapas de sueño REM. En situaciones normales, es como que el cerebro "revisa" las experiencias del día, las procesa y las archiva en su enorme banco de datos cerebrales. Sin embargo, cuando tenemos alguna experiencia traumática parece que el cerebro no logra procesar el evento, y el incidente se queda en nuestro cerebro como un tipo de "nudo neurológico". Se piensa que algunas de las pesadillas son intentos fracasados del cerebro al intentar procesar los recuerdos traumáticos. Cuando pedimos al cliente que recuerde algún evento, situación, sensación traumática, y le ayudamos a mover los ojos de determinada manera, parece que el cerebro recibe la ayuda que necesita para poder procesar el hecho y archivarlo. Se pierde la carga negativa asociada al evento, y muchas veces se recupera los recuerdos positivos vinculados a ello que antes no se podía percibir. Muchas personas tienen la sensación que el recuerdo ahora ya es parte del pasado, y que ya no molesta cuando se acuerdan de lo mismo. Una cliente una vez dijo en relación al procesamiento de un recuerdo de abuso sexual: "duele, pero ya no hiere".



Hace poco, la Dra. Shapiro dijo que fue un error haber nombrado a la técnica "Movimientos Oculares" ya que se ha descubierto otras formas de estimulación bilateral que funcionan bien, tales como la estimulación auditiva o táctil. Para algunos clientes, esas formas han sido más beneficiosas porque no logran mover los ojos en el ritmo apropiado mientras piensan en el recuerdo.

### **El Procesamiento Acelerado de Información**

Esa teoría fue desarrollada por la Dra. Shapiro para explicar los efectos rápidos del tratamiento que ella observó con los clientes. Parece que cuando una persona tiene una experiencia traumática, del tipo "t" pequeño ("la profesora me humilló adelante de los alumnos y nunca más pude hablar en público") o "T" grande (escenas de muerte, guerras, accidentes automovilísticos o violencia urbana), este recuerdo se queda atrapado en su propia red neurológica exactamente como ocurrió - las imágenes, gustos, olores, sonidos y las creencias - como si estuviesen congelados en el tiempo dentro del cuerpo y la mente. El cerebro tiene un sistema de procesamiento de información que nos mantiene equilibrados, pero con un trauma, el sistema se atranca y causa una serie de síntomas típicos del *stress* póst-traumático. (Parnell, 1997:54,55)

Para comenzar el procedimiento, el terapeuta pide que el cliente traiga a la sesión algún recuerdo o pesadilla, una imagen real o imaginaria, una sensación corporal o pensamiento. Al comenzar los movimientos EMDR, se estimula la red donde se quedó atrapado el recuerdo, de forma que se da el arranque necesario al mecanismo que restaura la capacidad procesadora del sistema. Esto permite que se pueda buscar información de otras redes neurológicas donde el cliente puede encontrar lo que necesita para comprender lo qué pasó. Las dos redes - donde está archivado el trauma y donde están las informaciones útiles a la comprensión, trabajan juntas en un tipo de asociación libre que se llama *procesamiento acelerado de información*."

Cada serie de movimientos sigue desatracando la información perturbadora y la acelera por el camino adaptativo hasta que los pensamientos, sentimientos, imágenes y emociones hayan sido disipadas y son espontáneamente reemplazadas por una actitud positiva. (Parnell, 1997:55)

### **Informaciones para el Cliente**

Es importante que el cliente sepa que el EMDR no se trata de hipnosis y que uno puede interrumpir los movimientos en cualquier momento que lo necesite. La Dra. Shapiro dice: "cuando la información es positivamente integrada y resuelta de forma adaptativa, estará disponible para uso en el futuro. El EMDR no saca nada que el cliente necesite y no le da amnesia tampoco" (Parnell, 1997:72).

Un principio básico de la terapia EMDR es que la salud básica existe dentro de todos nosotros; lo que hace el EMDR es remover los bloqueos causados por imágenes, creencias y sensaciones corporales negativos, y permitir que el estado natural (de sanidad) de la persona emerja (Parnell, 1997:72). En una comunicación pública, Dra Shapiro dijo: "si el cuerpo humano tiene la capacidad de sanarse de las heridas físicas con relativa rapidez, por que no la mente?" El EMDR es una forma de ayudar a la mente a recuperarse.

El terapeuta que aplica el EMDR debe ser certificado a través del *EMDR Institute*, habiendo completado los Niveles I y II, con posterior supervisión. Además, el profesional clínico debidamente entrenado es alguien que sabe manejar situaciones de catarsis fuerte, ya que muchos de los recuerdos que se trabajan tienen que ver con situaciones de mucho dolor emocional y, a veces, dolor físico. Personas con condiciones físicas/emocionales delicadas (problemas de presión alta, corazón, historia de alcoholismo/drogadicción, intentos de suicidio, embarazo, etc.) deben decírselo al clínico para que se pueda tomar los debidos cuidados.

Es posible que posteriormente a la sesión de EMDR siga el procesamiento. La persona debe anotar que le pasa, sus sentimientos, emociones, recuerdos, etc. en un cuaderno privado para que le pueda servir de meta de trabajo para la próxima sesión. Si algo extremado le ocurre, debe contactar a su terapeuta inmediatamente. Normalmente se pide que el cliente no vuelva al trabajo, ni maneje el auto después de su primera sesión de EMDR hasta que se sepa como el cliente responderá al procesamiento, ya que las personas reaccionan de diferentes maneras. En caso de que Ud. tenga cualquier duda, por favor, hable con su terapeuta con toda confianza.

1. (Referencias: Parnell, L. (1997) *Transforming Trauma: EMDR*. New York: WW Norton & Co.

*Informaciones sobre capacitación en EMDR, [oprime aquí](#).  
Más informaciones sobre EMDR en general, [oprime aquí](#)*