

# EMDR: Una terapia rápida y eficaz



66

 Por ellos, por todos  
 OCTUBRE 2012

**Montse Lapastora**

*Psicóloga clínica en el  
 clínico EMDR y Directora  
 de Psicoveritas*

**E**MDR es el acrónimo de Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en español “desensibilización y reprocesamiento a través del movimiento ocular”

En el año 1987 la doctora en psicología Francine Shapiro, dando un paseo por un parque de la Universidad, donde llevaba a cabo su tesis doctoral, descubrió que cuando movía los ojos de un lado a otro, los pensamientos negativos que tenía en ese momento desaparecían o se amortiguaban. A partir de este descubrimiento casual, empezó a estudiar el efecto que causaba dicho movimiento, al principio con ella misma, después con compañeros de universidad en la que trabajaba y a partir de 1988 dio comienzo a estudios controlados sobre este método al

que llamó EMD (Eye Movement Desensitization).

El primero lo realizó con un voluntario, que había participado en la Guerra del Vietnam llamado Doug.

Doug tenía un recuerdo traumático sobre una descarga de cadáveres que, a pesar de haber ocurrido hacía más de 20 años, no le dejaba dormir y le provocaba pesadillas. Cuando la doctora Shapiro le aplicó el método, el recuerdo no solo fue perdiendo intensidad hasta eliminar todo resto de malestar, sino que al final de las series oculares, al intentar evocar el recuerdo lo que le vino a la mente fue el paisaje paradisíaco de la primera vez que vio Vietnam.

A este trabajo le siguió otro estudio con 22 personas trau-



matizadas, unos eran veteranos de guerra y otras víctimas de violación o abusos sexuales. Los tratados con EMD mejoraron en pocas sesiones manteniendo la mejoría en el tiempo. La Dra. Shapiro añadió la R a su método y a partir del de los años 90 se hicieron muchas investigaciones para comprobar el efecto del método EMDR comprobando su efectividad, que podía comprobarse porque la mejoría de las personas a las que se les aplicaba podía observarse en un periodo corto de tiempo.

El EMDR es la técnica más avalada científicamente por muchas de las entidades relacionadas con el ámbito de la salud de muchos países.

“ *El EMDR es la técnica más avalada científicamente por muchas de las entidades relacionadas con el ámbito de la salud de muchos países.* ”

Para entender cómo se trabaja con EMDR es necesario explicar qué se entiende por trauma. Un trauma es un acontecimiento que daña nuestro sentido de la seguridad y del bienestar y genera mucho estrés en el cerebro, lo que provoca un aislamiento de la experiencia traumática en una red neural de la memoria; y un trauma también puede originarse por hechos o experiencias que repetidos en el tiempo y en relación a las figuras de apego (padres o cuidadores), impactan en nuestro sentido del sí mismo, en nuestro valor, nuestra estima, generando las creencias que vamos a mantener si no se tratan. Por ejemplo, ante el hecho de un

abuso sexual, se instala la creencia irracional de “soy culpable”.

En el caso de un niño que haya sido insultado o despreciado reiteradamente por su madre, el recuerdo de dicho acontecimiento quedaría aislado del resto de las redes neuronales. Pero, además, las informaciones respecto al trauma quedarían bloqueadas en el cerebro, con las mismas emociones, creencias y sensaciones físicas que existían en el momento del trauma.

El método EMDR desbloquea el recuerdo traumático y lo integra en el cerebro a través de un protocolo que incluye la Estimulación Bilateral que principalmente se realiza mediante el movimiento ocular.

En la práctica clínica se ha comprobado que el EMDR es un tratamiento efectivo para:

Estrés agudo y trastorno por estrés postraumático, traumas complejos, trastornos de personalidad, abusos sexuales, ataques de pánico, duelos complicados, trastornos de ansiedad, adicciones, fobias, problemas de autoestima, imagen corporal negativa y problemas somáticos: dolor crónico, eccema crónico, problemas gastrointestinales.

#### **Caso clínico**

Mujer de 43 años, ficticiamente llamada Ana, sufrió un atentado terrorista en la playa con coche bomba en el que perdió a su marido y que a pesar de haberse sometido anteriormente a diferentes terapias, continuaba con los siguientes síntomas: mucho dolor a la hora de referir el atentado, insomnio, incapacidad para estar sola, fobia a las sardinas (pescado típico de donde estaban en el momento del evento), incapacidad para ordenar los papeles y recor-

tes de periódico referentes al atentado e incapacidad para concentrarse.

Llevamos un año en terapia y cada uno de estos síntomas fue resuelto en una o dos sesiones, pero lo más importante es el aumento de su sensación de bienestar interno y la mejoría en su calidad de vida interior. Su percepción actual sobre el atentado es la de algo que pasó, que aunque fue doloroso, es un recuerdo que ya forma parte del pasado y ahora puede disfrutar del presente, Ana siente que su vida ha cerrado definitivamente una puerta y ha abierto otra nueva. Actualmente puede comer sardinas, mirar el álbum de fotos de su marido, con cariño pero sin dolor, pasear por la playa, leer y estudiar. Ahora se siente una persona distinta, vuelve a ser feliz. Ana refiere que algo que le sorprende y que le hace sentirse muy bien es haber recuperado su capacidad para salir con amigos y poder disfrutar de su compañía, así como poder estar sola y sentirse a gusto consigo misma.

La formación en EMDR de los psicólogos del equipo de Psicoveritas está avalada y acreditada por la Asociación EMDR España. ■