

EXPLICACIÓN SOBRE EL TRATAMIENTO EMDR

EMDR actúa sobre la memoria emocional traumática.

Entendemos como trauma todas aquellas veces que la persona ha sentido su integridad en peligro o la de terceros. Cuando ocurre algo para nosotros molesto tendemos a pensar en ello, a hablarlo, a soñarlo, etc., y pronto pasa el tiempo y deja de molestarnos (resolución adaptativa del hecho).

Sin embargo, un trauma o una herida, supone una desorganización mental en la que los esquemas que tenemos ante algo se rompen y llevan al no reconocimiento o ruptura con la imagen anterior.

No se cierra espontáneamente, si no que surgen complicaciones en el proceso de cicatrización, quedando atrapadas en nuestro cerebro según el sistema de percepciones que se tuvieron en el momento: lo que se vio, la emociones, los pensamientos, los olores, las sensaciones físicas, etc. Así, la persona vuelve a revivirlo a pesar de que haya pasado mucho tiempo.

Por ello, según el modelo PAI (Procesamiento Adaptativo (antes llamado Acelerado) de la Información), la patología es concebida como el sumatorio de recuerdos no procesados o almacenados de forma disfuncional, cuyo reprocesamiento lleva a la reducción de la sintomatología. Durante la vivencia del hecho traumático, las respuestas bioquímicas activadas (adrenalina, cortisol etc.) bloquean el sistema innato de procesamiento de la información, dejando aisladas informaciones respecto al trauma.

El núcleo de EMDR consiste en una transmutación de las experiencias almacenadas disfuncionalmente hacia una resolución adaptativa y favorable para salud psíquica; la persona ve el recuerdo lejano por primera vez, modifica las evaluaciones cognitivas sobre sí mismo, sintiendo las emociones adecuadas para la situación y eliminando sensaciones físicas perturbadoras.

A través de su protocolo de 8 fases, permite; acceder al trauma en una situación de seguridad (marco terapéutico), desensibilizar el recuerdo perturbador para que su carga emocional deje de tener peso en el presente, cambiando sus cogniciones irracionales y sensaciones. La posibilidad de la narración/feedback de lo que va experimentando ayuda a la persona en su percepción de dominio sobre cómo le han influido dichos acontecimientos, ayudando a recolocar el acontecimiento en el pasado, y llevando a la persona hacia la asimilación e integración de la experiencia. Cambiar las redes que conforman la manera en que nos vemos a nosotros mismo, también cambia la forma en que vemos a los demás.

EMDR se basa en el modelo PAI, que postula que; los recuerdos implícitos almacenados disfuncionalmente, son los desencadenantes principales de muchos trastornos

psicológicos y psicosomáticos. La mayoría de las veces se manifiestan como intrusiones sensoriales y distorsiones cognitivas. No obstante, nuestro cerebro tiene un sistema de sanación orientado a la solución de problemas, capaz de disolver los recuerdos patógenos (recuerdos sobre el acontecimiento traumático, o recuerdos fragmentarios relacionados con la situación emocionalmente cargados). La activación de este recuerdo establece la relación entre la conciencia de la vida diaria y los recuerdos almacenados disfuncionalmente.

EMDR emplea la estimulación bilateral para activar el sistema de autosanación en el procesamiento del recuerdo, modificando los componentes sensoriales, afectivos y cognitivos hacia la resolución adaptativa. El trabajo de EMDR sobre todos estos niveles hace que aumente su eficiencia de tratamiento.