

¿QUÉ ES E.M.D.R.?

E.M.D.R. (acrónimo en inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing) es una técnica terapéutica no una terapia en sí. Es muy importante para mí aclarar esto, ya que yo no hago terapia basándome solo en E.M.D.R, si no que es una técnica que se enmarca dentro de un modelo de intervención en psicoterapia. Su creadora Francine Shapiro afirmaba «es mejor dotar a los clínicos con un marco conceptual o modelo que les sirva de guía para su práctica clínica que darles únicamente un procedimiento paso a paso para llevar a cabo el EMDR» (Shapiro, 2011).

A nivel biológico nuestro organismo tiene un sistema innato de auto-curación, es decir, cuando tenemos una experiencia emocionalmente dura o difícil intervienen distintos mecanismos para que podamos procesar toda esa información. Por ejemplo, las personas que trabajan en emergencias o asistiendo a heridos, a veces se tienen que enfrentar a determinadas imágenes que emocionalmente les impactan, pero en esos momentos posteriores al trabajo, si se activan adecuadamente dichos mecanismos, como por ejemplo soñar con aquello que han vivido, esa experiencia no se convierte en traumática, sino que pasa a ser una experiencia de aprendizaje.

En cambio, cuando la experiencia es demasiado dolorosa emocionalmente las respuestas bioquímicas que se activan en el cuerpo (adrenalina, cortisol, etc.), hacen que esos mecanismos innatos de curación queden bloqueados. Por ello el cerebro no puede integrar y procesar esa información, es decir, queda aislada del resto del recuerdo una red neuronal con las mismas emociones, sensaciones y creencias asociadas al trauma. Así, esos mecanismos que de forma natural hacen que procesemos el trauma quedan bloqueados.

En la fase REM (Rapid Eyes Movement o movimiento rápido de los ojos) del sueño parece que cuando los recuerdos perturbadores surgen, los movimientos oculares rápidos producen un efecto de relajación que permite procesar las experiencias. El resultado es una rápida reorientación psicológica que produce una sensación de seguridad. Los movimientos oculares rápidos tienen lugar durante dicha fase del sueño. Hay evidencia clínica de que los sueños son una manera de elaborar las experiencias de vida.

El E.M.D.R. lo que hace es ayudarnos a procesar esos recuerdos y experiencias que han sido bloqueados en su momento y que en la actualidad nos están provocando angustia.