

## ¿Qué es EMDR?

**Es un abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida, ya sea en nuestras relaciones, en nuestro trabajo, en la realización de algún deporte, nuestros más profundos miedos/fobias, ansiedad, ataques de pánico, pérdidas de seres queridos y duelos o incidentes traumáticos en la infancia hasta accidentes y desastres naturales.**

Estas dificultades emocionales, pueden quedar almacenadas en nuestro sistema nervioso de un modo disfuncional; traumático, bloqueando el sistema innato con el que normalmente nuestro cerebro procesa esta experiencia. Este bloqueo nos impide superar estas experiencias e incluso puede causarnos alguna sintomatología persistente y profunda (pesadillas, dolores de cabeza, ansiedad, depresión, etc.)

El abordaje EMDR facilita el procesamiento y la integración de esa información almacenada disfuncionalmente. Se realiza una integración y reinterpretación del recuerdo. Para conseguirlo se seleccionan elementos cognitivos, emocionales, perceptivos y somáticos del recuerdo traumático y se utilizan movimientos oculares para desbloquear la información.

El terapeuta ayuda al cliente a procesar la información a través de varias tandas de movimientos oculares hasta que desaparece el malestar asociado a ese recuerdo y surge una nueva creencia adaptativa.

Es una forma de ser capaces de observar la situación traumática desde un estado tranquilo y consciente, logrando integrar el recuerdo en el tejido global de la vida.

En ocasiones se utilizan otras formas diferentes de estimulación bilateral, por ejemplo, estimulación táctil o auditiva.

Podemos concluir que el EMDR libera algo en la mente o en el cerebro que nos da un acceso rápido a recuerdos e imágenes, libremente asociadas del pasado. Esto parece ayudar a poner la experiencia traumática en un contexto o en una perspectiva mayor.

La gente puede superar un trauma sin hablar de él. El EMDR les permite observar sus experiencias de un modo nuevo, sin un intercambio verbal con otra persona.

El EMDR puede incluso ayudar cuando el paciente y el terapeuta no tienen una relación de confianza. Esto es especialmente interesante porque el trauma, de manera comprensible, raramente deja a la gente con ganas de abrir el corazón y confiar en los demás.

Después de un tratamiento con EMDR, la gente consideraba el trauma como un acontecimiento coherente del pasado, en lugar de experimentar sensaciones e imágenes separadas de todo contexto.

Es importante señalar que los fármacos no pueden “curar” el trauma o las experiencias traumáticas; solo puedan reducir las expresiones de una fisiología alterada. Y tampoco enseñan las lecciones duraderas de la autorregulación. Pueden ayudar a controlar los sentimientos y el comportamiento, pero siempre pagando un precio, porque funcionan bloqueando los sistemas químicos que regulan la activación, la motivación, el dolor y el placer. De ahí la importancia de la psicoterapia y la utilización de medicamentos en dosis necesarias y en momentos específicos.

Fuente: *“El cuerpo lleva la cuenta”* Bessel van der Kolk, MD. (2015) Editorial Eleftheria.

Para más información sobre EMDR consulta en la Web de la Asociación EMDR España: [www.emdr-es.org](http://www.emdr-es.org)