

# CURAR LOS TRAUMAS CON EMDR

¿Sufres estrés, ansiedad, traumas de la infancia que todavía hoy te afectan? Si ya has probado de todo, este método innovador y de sencilla aplicación a través del movimiento de los ojos puede ayudarte

En la primavera de 1987 la doctora en Psicología Francine Shapiro estaba dando un paseo por el parque. Como todas las mañanas, aprovechaba ese momento de relax para ponerse al día con ella misma. La cantidad de tareas pendientes que tenía por hacer empezó a estresarla, y notó el peso de las emociones negativas angustiando su mente. Sin darse cuenta, sus ojos habían empezado a moverse espontáneamente de un lado al otro, de izquierda a derecha.

De repente, cuando volvió a recordar (de arriba a abajo) la lista de las cosas que tenía que hacer, se dio cuenta de que el pensamiento molesto se había esfumado, y que aún volviendo a pensar en lo que la había estresado, no había ningún rastro de carga negativa.

**El movimiento de ojos**  
Poco tiempo después de ese paseo, la Doctora Shapiro empezó cientos de investigaciones con familiares, alumnos y amigos. Tras pedirles que pen-

saran en algo que les produjera ansiedad, ella aplicaba deliberadamente ciertos movimientos con el dedo índice. Después les pidió que siguieran su rápido movimiento diagonal mientras pensaban en algo que les inquietara. De manera sorprendente descubrió que al mover lo ojos las personas parecían “desconectarse” de la emoción negativa suscitada por su preocupación.

## Cambio de sentir

Con el tiempo, la Doctora Shapiro se dio cuenta de que había desarrollado un procedimiento basado en el efecto de los movimientos oculares para disipar la ansiedad. A partir de ese momento, y tras un trabajo intenso de investigación y búsqueda, comenzó a incluir elementos de las grandes escuelas de psicoterapia para perfeccionar el método y hacerlo accesible al gran público. Tras los experimentos constató de forma tangible cómo los pacientes señalaban que, con determinados movimientos



El EMDR sana a través de los movimientos oculares.

oculares, sus pensamientos cambiaban de manera positiva, y la correspondiente ansiedad se desvanecía. También era frecuente que durante el tratamiento aflorasen recuerdos soterrados que tocaban de lleno la raíz del problema. Con gran rapidez y de un modo muy breve, se resolvían casos que con otros métodos convencionales de terapia hubiesen llevado años.

## Para cualquier dificultad

La principal riqueza de este método psicoterapéutico denominado EMDR (son las siglas en inglés de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares) consiste en no hacer diferencias entre lo que consideraríamos un “gran” trauma y un “pequeño” trauma. Todos coincidimos en que, por ejemplo, sufrir un

accidente de autobús, recibir una paliza o ser víctima de un abuso son sucesos graves. Pero desde la perspectiva de la EMDR, tienen igual importancia asuntos como escuchar un comentario negativo sobre nuestra persona o sobre nuestro aspecto físico, discutir o separarse de un ser querido. El EMDR se ocupa de la experiencia personal, y se centra únicamente en el modo en que la persona se ve afectada por lo que le sucedió. Independientemente de si otros terapeutas lo catalogan como trauma mayor o menor.

## Las pruebas

El EMDR se dio a conocer al público en general cuando se aplicó masivamente a cientos de personas afectadas por el ataque del 11 de septiembre de 2001 a las Torres Gemelas

de Nueva York, y en el atentado del 11 de marzo en los trenes de Atocha, en Madrid. Desde entonces no se ha dejado de implantar esta terapia para procesar y desensibilizar las emociones negativas.

## Las aplicaciones

El EMDR ha demostrado ser eficaz en personas con traumas (afectadas por la guerra, trabajadores de servicios de urgencias, bomberos, policías), con fobias, ataques de pánico, terrores nocturnos, trastornos del suelo, estragos causados por una violación, procesos de duelo... ● Por Roser de Tienda

## CÓMO FUNCIONA EL EMDR

Evocando el recuerdo traumático, esta técnica de movimientos oculares estimula el reprocesamiento de la información. Si volvemos a pensar en la experiencia vivida, comprobamos que toda la carga emocional negativa que había asociada a ella desaparece. Aunque

seguimos recordando lo que nos sucedió, ya queda archivado como un capítulo cerrado y resuelto en nuestra vida. Casos tratados con éxito, como el de Mary que cayó con su vehículo desde la tercera planta de un parking, o el de Hannah que somatizaba su estrés emocional en incapacitantes migrañas,

están relatados en el libro *Nacer conectado, vivir consciente*. Una obra que nos enseña de un modo sencillo pero riguroso, cómo conseguir un buen esqueleto físico y emocional, gracias a los nuevos avances en psicobiología, neurociencia y técnicas naturales del cuidado de la salud.

## Más información

**Nacer conectado, vivir consciente**  
Roser de Tienda  
Editorial Obelisco  
160 págs. 11 E