

El presente documento es la traducción al español de las respuestas que dio la Dra. Francine Shapiro en el New York Times el 10 de mayo del 2012.

Las Relaciones y el EMDR.

P. ¿Puede el EMDR ayudar con problemas en las relaciones o con otros temas interpersonales?

Liz, Boston.

R. La terapia EMDR es ampliamente usada para problemas en las relaciones. Los temas interpersonales generalmente surgen de las experiencias de la niñez que forjan las auto-percepciones de las personas y su forma de ver el mundo. Esto incluye una idea de como deberían de ser las relaciones y que esperar de otras personas.

En muchas circunstancias las personas duplican los problemas que presenciaron en sus familias de origen. La discordia parental, por ejemplo, puede sentar las bases para problemas futuros en las relaciones. Adicionalmente, hay mucha literatura que demuestra cómo los problemas en las relaciones entre padres e hijos puede crear estilos de apego inseguro que se duplican en las relaciones adultas. Un niño o niña que no fue escuchado, o fue rechazado, o no le mostraron amor, esperará esas respuestas como adulto. En los casos extremos, esto puede dar como resultado permanecer en relaciones abusivas. Cuando a los niños no se les han enseñado formas apropiadas de comunicar sus necesidades, probablemente sufrirán en sus relaciones adultas.

Los temas de relaciones son tratados con la terapia EMDR empleando una aproximación de tres vertientes. El primer paso es reprocesar las memorias traumáticas que han sentado las bases para las dificultades interpersonales. Después las situaciones actuales que disparan las respuestas negativas son reprocesadas y finalmente, las habilidades apropiadas de comunicación son enseñadas.

Muchas terapeutas familiares han incorporado la terapia EMDR en su práctica clínica para solucionar los “bloqueos terapéuticos.” Esto ocurre cuando, a pesar de las instrucciones de “cómo” actuar con padres e hijos, los viejos patrones de conducta disfuncionales siguen emergiendo. Desde la perspectiva del EMDR, esto se debe a que las memorias no procesadas están siendo activadas/disparadas, provocando que surjan las perspectivas y emociones negativas, dando una forma inapropiada a las reacciones de los pacientes/clientes en el presente.

El reprocesamiento de las memorias tempranas de la paciente, la pueden liberar para poder tener las respuestas adaptativas necesarias en una relación interpersonal sana.

Ejemplos de cómo se emplea la terapia EMDR para estos propósitos, son descritos en [Handbook of E.M.D.R. and Family Therapy Processes](#).

Autismo y EMDR.

P. ¿Puede el EMDR funcionar para alguien con Asperger?

Lawrence W. James, Colorado.

P. ¿Puede el EMDR ayudar a tratar personas que tienen discapacidad intelectual?

Mamie Hetherington.

R. La terapia EMDR ha mostrado ser altamente exitosa con aquellos que sufren el espectro del trastorno del autismo así como discapacidades intelectuales, como ha sido reportado tanto en artículos publicados como en conferencias. Dado que la terapia EMDR no requiere que la paciente proporcione descripciones coherentes del evento traumático, es altamente útil para aquellos con síndrome de Asperger y otras formas del espectro del trastorno del autismo, así como con discapacidades intelectuales.

En personas que solo tienen discapacidades intelectuales, la terapia EMDR no difiere significativamente de la forma en que generalmente se aplica a niños. El procedimiento debe adaptarse al nivel de funcionamiento del desarrollo del paciente. Sin embargo, las discapacidades intelectuales generalmente acompañan otros trastornos, incluidos el espectro del trastorno del autismo, por lo que deben hacerse ajustes adicionales.

Dado que la población con espectro del trastorno del autismo es muy sensible a las alteraciones medioambientales, muchas experiencias cotidianas pueden causar perturbación emocional, incluyendo síntomas de trauma. Por ejemplo, un niño puede desplegar un alto nivel de síntomas de estrés postraumático después de ir a un lavado de autos. Mientras que las investigaciones recientes muestran que las experiencias de vida pueden causar más síntomas del Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) que traumas mayores, la susceptibilidad es más problemática para aquellos con autismo.

Reportes de efectos positivos de tratamiento con el espectro del trastorno del autismo incluyen pérdida de síntomas de trauma, incremento en la estabilidad emocional, mejor comunicación e incremento en la socialización.

Por ejemplo, se encontró que un niño con el espectro del trastorno del autismo desarrolló síntomas de TEPT después de ver la película "E.T.", síntomas que permanecieron varios años. Como parte del tratamiento se le pidió que dibujara la imagen más perturbadora que le viniera a la mente cuando pensaba en la película.

Esta imagen se empleo como blanco/diana y se reprocesó en una sola sesión de EMDR. Pronto quedo claro que el miedo causado por la película había bloqueado su crecimiento personal. Después del reprocesamiento, tuvo grandes cambios.

No volvió a estar aferrado a sus padres, se involucró en una variedad de actividades y estaba muy orgulloso de haber encontrado esa nueva fuerza. Resultó que gran parte de la sobre-dependencia que tenía con sus papás se debía a sus síntomas de TEPT.

Otro niño con el espectro de trastorno del autismo, había sido golpeado por niños mientras jugaba fuera de casa. De acuerdo a su mamá, la mayoría de los niños no-autistas habían podido manejar lo sucedido. Sin embargo, su hijo permaneció dentro de su casa por año y medio. Solo salía para ir al colegio en autobús, y se volvió muy agresivo con su hermano. Después de una sola sesión de EMDR su patrón de miedo fue eliminado, y con dos sesiones la memoria perturbadora fue completamente procesada. Subsecuentemente, su comportamiento regresó a como había sido antes del evento.

Por otra parte, otros dos pacientes con el espectro del trastorno del autismo habían vivido varios eventos que la terapeuta asumió como traumáticos (esto es, una seria enfermedad de la madre y separación forzada de uno de los padres por varios años), sin embargo no produjeron ninguna perturbación. No obstante, ambos sufrían de sus propias explosiones de ira, lo que se supuso se debía a que ellos sabían que su conducta “rompía las reglas.” Y fue comprobado cuando la terapeuta lo verbalizó. Trabajar con pacientes con el espectro del trastorno del autismo frecuentemente es como resolver un rompecabezas.

Para pacientes con este trastorno, la forma de tratamiento con EMDR puede variar mucho dependiendo de la persona. Algunos pacientes son totalmente no-verbales, otros son sobre-precisos referente al uso del lenguaje, algunos muestran pocas emociones, otros sobre-reaccionan y muestran feroces abreacciones; algunas veces el proceso es increíblemente rápido, mientras que en otros casos toma mucho tiempo.

Problemas potenciales que el terapeuta debe de ser hábil para manejar, incluyen déficits sociales y de comunicación, falta de poder imaginativo, dificultades para el cambio, interés limitado, falta de iniciativa, baja o sobre desarrollada sensibilidad. Consecuentemente, es crítico que cualquier terapeuta EMDR que se seleccione este familiarizado con la población que va a tratar.

Desempeño óptimo y EMDR.

P. Dra. Shapiro, usted escribió que su libro “Getting Past Your Past” incluye técnicas enseñadas a atletas olímpicos para adquirir desempeño óptimo. Que esto puede también ayudar a las personas a prepararse para retos como presentaciones, entrevistas de trabajo y situaciones sociales.

¿Cuál es la relación entre el desempeño en los deportes, las entrevistas de trabajo y las situaciones sociales, y qué tiene que ver con la terapia EMDR?

Ernest, K, Denver.

R. Las personas buscan terapia por una variedad de razones, pero en general, las razones se pueden resumir en “estar atorada” y no poder actuar de forma saludable y adaptativa. La terapia EMDR se emplea para reprocesar las memorias de experiencias que formaron los cimientos de los problemas, reprocesar las situaciones actuales que provocan perturbación y disparan las conductas negativas, e incorporar habilidades necesarias para alcanzar resultados positivos en el futuro.

Para aquellos interesados en alcanzar “desempeño óptimo” en los deportes, la historia de la persona es examinada para identificar qué memorias pueden estar bloqueándolo para alcanzar sus metas. Frecuentemente son fracasos previos, lesiones y comentarios negativos de sus coaches o compañeros. Estas memorias permaneces almacenadas en el cerebro con las emociones negativas, creencias y reacciones corporales que ocurrieron en el momento del evento.

Por ejemplo, como lo he descrito en “Gettting Past Your Past”: Kyle era un atleta de alto rango estatal en la preparatoria, que vino a terapia para trabajar en su falta de confianza y motivación. Él reprocesó memorias de lesiones y distracciones tales como oponentes impositivos, comentarios parentales y miradas de desaprobación de su coach. Fueron usadas un número de técnicas mencionadas en mi libro para ayudarle a estar focalizado en el juego. Después de la graduación, Kyle recibió una beca para asistir a una prominente universidad como parte de su equipo altamente ranqueado. Como él dijo “Esto no solo me ayudó en el deporte, ¿es así? ¡Pues estoy sacando solo buenas notas por primera vez! Él había asistido una escuela parroquial muy exigente y había luchado contra dificultades en el aprendizaje.

Algunas de las técnicas enseñadas en el libro involucran formas para alcanzar un estado de calma y confianza. Muchas personas erróneamente creen que es importante sentirse ansioso para poder tener un buen desempeño. Sin embargo, las investigaciones sobre el desempeño, demuestran que si bien la “activación” está involucrada, la forma en que interactuamos con ella hace la diferencia entre el éxito y el fracaso. Por lo tanto, ejecutivos y atletas deben aprender formas de alcanzar estados emocionales y físicos óptimos. Adicionalmente, la terapia EMDR incorpora “templetes de memoria positivos” que forman la base del desempeño óptimo en el futuro. Una encuesta de atletas olímpicos y coaches reportó que el 90% de los atletas y el 94 por ciento de los coaches habían incorporado este tipo de técnicas de imaginería en sus programas de entrenamiento. Por lo que, si su deseo de “desempeño óptimo” involucra temas atléticos, funcionamiento ejecutivo, interacciones sociales, o entrevistas de trabajo, puede emplear estas técnicas para prepararse y dar lo mejor de usted.

EMDR y la Maternidad.

P. Recientemente asistí a seis sesiones de EMDR para tratar ansiedad crónica y he tenido un 60% de alivio. Me doy cuenta que debo de tratar de detener la ansiedad antes de que crezca, pero la realidad es que soy una mujer que trabaja y que tiene un niño pequeño, así que me dejo al último, y no me puedo dedicar completamente al trabajo de detener mi ansiedad. ¿Ha visto que el EMDR ayude a las personas a salir adelante incluso si no tienen el tiempo de siempre emplear las técnicas de relajación? Gracias- ¡fue de gran ayuda el EMDR!

Kim Z., Pa.

R. Simpatizo con las limitaciones de tiempo que tiene. Sin embargo, hay dos buenas analogías de otros campos que le pueden ayudar a poner las cosas en perspectiva: (1) terminar el frasco de antibióticos, y (2) ponerse la máscara de oxígeno primero.

Hay una aproximación de tres vertientes en la terapia EMDR: reprocesar las experiencias del pasado que han sentado las bases del problema, reprocesar las situaciones actuales que disparan la perturbación, y trabajar en las necesidades para el futuro. Esta última incluye ponerse a si misma en la lista de prioridades.

Una vez que el reprocesamiento se ha completado, existirán mejores bases para la estabilidad emocional, lo que significa menos susceptibilidad al estrés y la ansiedad. Las técnicas de auto-ayuda que aprendió en la terapia EMDR están para ayudarle a pasar rápidamente de la ansiedad a la calma cuando lo necesite. Hay procedimientos de los que todo mundo puede beneficiarse. Una vez que aprenda las técnicas, solo se necesita de un momento para emplearlas. Y, si usted completa la terapia tendrá menos necesidad de estas técnicas.

Así que, si ya logró 60 por ciento de alivio en seis sesiones, ¿puede permitirse seis sesiones más para reprocesar las memorias que están provocando la ansiedad remanente?

¿Se puede llevar a cabo el EMDR en grupos?

P. ¿Tiene que hacerse el EMDR de forma individual o es posible hacerlo en grupos?

R. El EMDR es generalmente usado de forma individual para una terapia completa. Sin embargo, se desarrolló en México un protocolo grupal que se ha empleado extensamente después de desastres naturales o provocados por el hombre.

Numerosos artículos se han publicado reportando los efectos positivos de este protocolo con grupos de niños y adultos. Por ejemplo, una intervención grupal con EMDR llevada a cabo 30 días después del incidente, con 236 niños que presenciaron el accidente aéreo en el edificio Pirelli en Milán, Italia [Fernandez, I., Gallinari, E., & Lorenzetti, A. (2004). A school- based E.M.D.R. intervention for children who witnessed the Pirelli building airplane crash in Milan, Italy. *Journal of Brief Therapy*, 2, 129-136.].

Además de los síntomas usuales de TEPT, los niños se rehusaban a jugar en el patio y comían el lunch solamente en los corredores del colegio. La mayoría decía que nunca iba a volar y se rehusaron a ir con sus padres en un viaje ya planeado. Los niños fueron tratados en grupos de 19 por dos terapeutas EMDR que administraron una sesión de 90 minutos. Toda la escuela fue tratada en tres días. Al cuarto mes de seguimiento, los maestros reportaron que después de esa sola sesión, todos menos dos niños regresaron al funcionamiento normal. Los padres también reportaron que pudieron confirmar los planes de vacaciones pues sus hijos ya no temían volar.

Este mismo protocolo grupal ha sido empleado después de desastres naturales con niños y con adultos en Latinoamérica [Jarero, I., Artigas, L., & Hartung, J. (2006). E.M.D.R. integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults. *Traumatology*, 12, 121-129]. En estos casos, una sola sesión ha sido suficiente para reducir los síntomas del trauma del rango severo al bajo (subclínico).

Además, este protocolo fue aplicado a niños que estaban viviendo reacciones traumáticas debido a un conflicto de guerra violento. Solo cuatro sesiones fueron suficientes para eliminar sus síntomas y proporcionar “inoculación” contra futura traumatización [Zaghrou-Hodali, M., Alissa, F. & Dodgson, P.W. (2008). Building resilience and dismantling fear: E.M.D.R. group protocol with children in an area of ongoing trauma. *Journal of E.M.D.R. Practice and Research*, 2, 106-113.]

En una consulta de seguimiento (sesión 5) de cuatro a cinco meses después, se confirmó que los niños continuaban viviendo vidas normales a pesar de incidentes traumáticos que seguían sucediendo. Los niños no mostraron los síntomas de estrés postraumático que tenían antes del EMDR, a pesar de que, por ejemplo, una nueva torre de guardias había sido construida, dando a los militares control total del área, con la posibilidad de disparar directamente a los residentes del campo de refugiados y a la casa de los niños...En el seguimiento las terapeutas notaron que ninguno de los síntomas de estrés postraumático había regresado y ninguno de los niños había desarrollado TEPT.

A diferencia de otras formas de tratamiento de trauma empíricamente validadas, EMDR no requiere de tarea en casa para tener éxito. Por lo tanto, los protocolos de terapia individual y grupal con EMDR pueden ser empleados en días sucesivos. Esto lo hace altamente útil para equipos de campo interesados en tratar a aquellos que sufren de desastres naturales o provocados por el hombre alrededor del mundo.

Más información acerca del empleo del EMDR en estas circunstancias la podrá encontrar en: [E.M.D.R. Humanitarian Assistance Programs \(www.emdrhap.org\)](http://www.emdrhap.org).