

“Somos consecuencia de lo que hemos vivido” y Nuestros recuerdos están almacenados en cerebro condicionados desde entonces.

Existe un mecanismo natural de sanación de heridas físicas que tu conoces de sobra.
Ejemplo: te cortas una mano y en siete días el corte esta cicatrizado, ¿Lo ha curado el médico? No, el médico ha acercado bordes, ha puesto vendas, ha ayudado, pero lo cura el propio cuerpo.

Del mismo modo, hay un mecanismo natural de curación para curar heridas emocionales, se produce durante la noche en la fase REM (ingles rapid eye movements) Mientras la persona está durmiendo, pero con parpados cerrados, los ojos se mueven (subconscientemente) y van de un lado para otro y rápido, incluso en esta fase algunas personas hablan. En esta fase se pone en relación lo que ha ocurrido ese día con todo lo de la vida pasada, por comparación etc. “Se va sacando hierro a lo que ha sucedido ese día y el cerebro desconecta”.

¿Cuál es el problema?

Hay un problema importante y es que, cuando algo nos afecta, lo primero que se suele deteriorar es la calidad de sueño y a veces, este sistema no es capaz de procesar y se archiva en el cerebro lo que estaba viendo, sintiendo, oliendo, etc. todo **se archiva** junto con las **emociones** que sentía en ese momento porque no ha podido procesarlo adecuadamente durante el sueño y ahí se queda...

Si hoy hay algo; una imagen, un tono de voz parecido al que está archivado en este núcleo aislado, automáticamente el cerebro lo lleva ahí y revive la emoción.

Ejemplo:

Estas con tus amigas, una te dice algo y no sabes porque, pero te genera angustia, inconscientemente se ha activado algo y recordarlo te hace sentir así. Este evento se ha enquistado y se reactivará cada vez que te encuentres en situaciones parecidas.

Si el evento es suficientemente traumático no dormimos en toda la noche. Ejemplo; ¿a partir del accidente de coche no pude ser capaz de volver a dormir nunca más por qué?

¿Por qué sucede?

No se sabe muy bien cómo, aunque hoy existe mucha evidencia científica al respecto que si ponemos al paciente en un suceso perturbador moviendo los ojos se hace un procesamiento natural en la noche y se reprocesan las escena o sucesos dolorosos, y **esto es lo que vamos a hacer en la terapia aprovechando este descubrimiento.**

Irás viendo que, por increíble que resulte, aquello que te producían mucho dolor puntúa más bajo y vas dejando de sentirlo, ¿Por qué? Porque tu cerebro de manera natural lo relaciona con otras cosas y vas dejando de darle la importancia quedando separado.

Evidencia científica

EMDR es una de las **técnicas psicológicas más eficaces e innovadoras para el tratamiento del trauma**; es decir, para tratar aquellas experiencias de la vida que han dejado una huella negativa y que están afectando a tu bienestar emocional. EMDR es una psicoterapia avanzada ya que no

es necesario explorar durante años el pasado para obtener resultados terapéuticos visibles, con cambios evidentes y perdurables en el tiempo.

Está dirigido a **todas las personas**; adultos, adolescentes o niños. Sin embargo, será en consulta cuando haremos una valoración de si es el método más adecuado para la persona que solicita ayuda. Por ello, es importante que sea aplicada por aquellos profesionales (psicólogos o psiquiatras) con experiencia en psicoterapia que han adquirido la formación adecuada.

Es un método terapéutico integrador avalado por la Organización Mundial de la Salud (*OMS*) y considerado en la actualidad el **mejor tratamiento para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)** tanto por la efectividad como por la velocidad en el tratamiento del trauma. El método fue creado en 1987 por la Dra. Francine Shapiro, y las investigaciones de los últimos años lo convierten en uno de los tratamientos con mayores estudios de validación científica.

Aunque inicialmente era utilizado para tratar el Trastorno de Estrés Postraumático (*TEPT*), en la actualidad ha demostrado ser eficaz en el **tratamiento de problemas de ansiedad, fobias, adicciones, depresión, ataques de pánico, duelos no resueltos, obsesiones, incidentes traumáticos de la infancia o actuales.**

También se usa EMDR para tratar **los problemas de autoestima, falta de confianza como miedo a hablar en público, para el rendimiento en el trabajo, en los deportes o para desarrollar habilidades creativas, aumentando las capacidades personales.**

Las siglas EMDR vienen del inglés *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* que significan Desensibilización y Reprocesamiento mediante movimientos de los ojos. *Desensibilizar* significa reducir la perturbación asociada a esa experiencia, y *Reprocesar* es trabajar la comprensión de ese recuerdo traumático de modo que sea más adaptativo para la persona.

Mediante la Terapia EMDR el cerebro puede llegar a cambiar el aprendizaje a nivel emocional y sensorial, donde se quedó fijado y bloqueado el hecho traumático. **Esto no quiere decir que se borre lo que pasó, sino que se podrá recordar como un hecho que sucedió pero que ya no afecta en el presente con la misma carga emocional y consecuente angustia y dolor.**

A través de una serie de ejercicios lo que se consigue es estimular y establecer una **conexión entre ambos hemisferios cerebrales** integrando la parte derecha más emocional con la izquierda más cognitiva y que es la que da significado a la experiencia.

Aunque se considera una intervención breve si la comparamos con otras más tradicionales, la duración del tratamiento dependerá del tipo de problemática que presente la persona, las circunstancias vitales, o la duración del trastorno o trauma sufrido.

Las sesiones de psicoterapia EMDR pueden durar 50 o 100 minutos
Puedes elegir conmigo entre una sesión de 50 minutos o de 100 minutos