

La Terapia EMDR

o

El atrevimiento desvergonzado como resultado de la ignorancia y la estupidez, congénita o adquirida



Afirma una colega que se publicita como “Psicóloga Sanitaria”, en un Centro del distrito de Arganzuela, en la capital de las dos Españas, como diría don Antonio Machado, cosas tales como éstas (tomadas de su página web): (léase despacio y evite atragantarse con los “nudos”)

La terapia EMDR es un método relativamente nuevo, que comenzó en 1989 con los trabajos de la psicóloga norteamericana Francine Shapiro. Desde entonces el método ha seguido evolucionando, para convertirse en un tratamiento terapéutico completo y altamente eficaz, avalado por numerosos estudios científicos así como por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Es una terapia especialmente indicada para personas que han sufrido una experiencia traumática, tales como accidentes, abuso sexual o maltrato físico, la cual, con solo ser evocada, persiste en generar reacciones emocionales.

Sin embargo, también se ha mostrado como una terapia muy eficaz para abordar problemas tan variados como: ansiedad, depresión, ataques de pánico, problemas de autoestima, fobias, duelos, trastornos de personalidad, traumas, dependencia emocional, dolor crónico, trastornos psicosomáticos, obsesiones y compulsiones, fobias, duelos, etc.



ç

Pero... ¿Qué es EMDR?

Su nombre proviene de las siglas de Eye Movement Desensibilization and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares).

Esta terapia influye directamente sobre el **sistema de procesamiento de la persona**, que a causa de diversos motivos, como la vivencia de experiencias difíciles, **puede quedar bloqueado produciéndose una especie de “nudo”**. Este “nudo” provoca emociones negativas como tristeza, angustia, ansiedad o miedo así como problemas de autoestima o creencias negativas sobre uno/a mismo/a.

Para eliminar este bloqueo del sistema de procesamiento, el EMDR utiliza la estimulación bilateral, en la que se utilizan señales sensoriales como son movimientos amplios de ojos de un lado a otro, golpecitos dados de manera secuencial y alternativa (tapping) o sonidos alternados por cada oído. Esta estimulación facilita la conexión entre los dos hemisferios cerebrales, logrando el procesamiento de esa información que estaba bloqueada y la reducción de la carga emocional. En otras palabras, es un abordaje que permite que el terapeuta estimule los mecanismos de curación inherentes a la propia persona.

Esto lleva a lo que Francine Shapiro denominó resolución adaptativa que consiste en: una disminución de los síntomas, un cambio en las creencias y la posibilidad de funcionar mejor en la vida cotidiana. Con EMDR los resultados se observan rápidamente.

¿CÓMO SE TRABAJA CON EMDR?

Desde que comienza la terapia y durante su transcurso, el terapeuta va informando de qué va a hacer y por qué. Además, va explicando en detalle cómo poder controlar las emociones de la mejor manera. Durante las sesiones, el cerebro es el que está realizando la “cura” y es el paciente el que controla el proceso en todo momento. (fin de las aclaraciones de la profesional)

Ahora bien, según se reconoce ampliamente, **la frase "la ignorancia es la madre del atrevimiento" significa que la falta de conocimiento o comprensión puede llevar a personas a ser más atrevidas u osadas, incluso en situaciones donde la falta de información podría generar problemas**. En esencia, la ignorancia puede dar a las personas la confianza o el coraje para actuar sin considerar las consecuencias o riesgos potenciales. En el caso de la asistencia psicológica estas consecuencias no son riesgos potenciales, sino riesgos reales.

Riesgo del cliente de perder el tiempo y el dinero, porque lo de que la OMS ha reconocido esta terapia es como lo de Caperucita y el Lobo (un cuento).

Riesgo de la Psicología de seguir en el grupo de las Ciencias Ocultas. Porque... ¿qué es fisiológicamente eso de los nudos? ¿dónde están los nudos? ¿a qué fenómeno se refiere con el "sistema de procesamiento de la persona"?

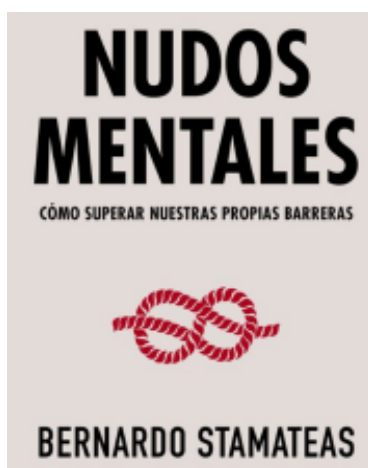
Pero, ¿esta mujer estudió Psicología Fisiológica en su carrera o asistía a clases en la cafetería y aprobó por los regalos de su padre al profesorado?

Y, finalmente, ¿cómo que los nudos provocan emociones?

Las emociones son respuestas fisiológicas (pura fisiología) que se activan con la aparición de estímulos condicionados o incondicionados. Y si se refiere a estos, ¿qué son los nudos?

Este hombre, al fin y al cabo, explica el significado del término, absurdo e innecesario en nuestro vocabulario, aunque quizás muy útil para "vender el libro y algo más---"

... son **"nudos mentales", ideas, creencias**, que nos traen dolor, sufrimiento, limitación, angustia. A la mayoría de estos **nudos mentales** que todos tenemos ...



Con todo y con eso (allá la desprestigiada, por corrupta, OMS) lo peor viene de los Colegios Profesionales que lejos de denunciar esta muestra de ignorancia e incompetencia, promueven la EMDR mediante cursos y seminarios que organizan o apoyan en sus sedes.

Si bien la OMS (entidad privada sujeta a los intereses de quienes la financian) declara adecuada la EMDR como una técnica eficaz EXCLUSIVAMENTE para el tratamiento del ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, esto no constituye un aval científico (por más artículos publicados en Revistas donde se paga por publicar) ni se puede considerar adecuado para ningún otro problema relacionado o no con el estrés. RECUERDE: solo para el ESTRÉS POSTRAUMÁTICO. Y **estrés postraumático no es** *un disgusto porque me han despedido, porque no encuentro empleo, porque no he aprobado las oposiciones, porque me ha dejado mi pareja, porque, porque,....*

Ah!, ¿que usted le tiene simpatía a la EMDR?

Le asiste todo el derecho, como a quienes cuentan con el TAROT, el aceite, el hígado de pollos,... para sacarle los cuartos a quienes no tienen suficientes conocimientos para saber que NINGUNA PIEDRA FILOSOFAL PUDO, NI PODRÁ JAMÁS, CONVERTIR EL PLOMO EN OTRO.

La Ciencia avanza despacio, a veces como la “yenka”, un pasito palante, un pasito patrás, pero avanza inexorablemente hacia adelante.

Ni usted ni yo viajaremos a Marte, pero algunas personas lo harán dentro de algunos años.