

## EMDR Y PROCESAMIENTO ADAPTATIVO DE LA INFORMACIÓN

Muchos neurobiólogos e investigadores de la memoria han señalado que los grandes traumas y otras experiencias vitales perturbadoras se almacenan en la memoria de manera “equivocada”. Durante la vivencia de un “hecho traumático”, las respuestas bioquímicas activadas (adrenalina, cortisol, etc.) bloquean el sistema innato de procesamiento de la información del cerebro, aislando las informaciones respecto al trauma, cerrándolas en una red neuronal con las mismas emociones, creencias y sensaciones físicas que existían en el momento del hecho. Es decir, el hecho doloroso (o traumático) queda aislado del resto de la red neuronal de la persona y no se integra con el sistema innato que empuja a cada uno hacia la auto-curación.

En tal caso, en lugar de ubicarse en la memoria explícita o narrativa, donde pueden ser recordados sin dolor, lo hace en la memoria no declarativa o implícita que se encarga de mantener las emociones y sensaciones corporales que formaban parte del evento inicial. La incapacidad de estos recuerdos de establecer conexiones con otra información más útil de nuestra red de memoria los mantiene aislados de otras experiencias vitales. Es como que el sistema de procesamiento de la información se quedara “bloqueado”, como si el sujeto estuviera atrapado en el trauma.

Cuando los recuerdos perturbadores se ven procesados de manera adecuada, las emociones, creencias, respuestas corporales y pensamientos relacionados cambian y se tornan sanos y adaptables.

En EMDR hablamos de Traumas con T mayúscula y traumas con t minúscula. Los Traumas son aquellas experiencias necesarias a la hora de diagnosticar un trastorno de estrés postraumático (TEPT), como desastres naturales, las guerras, una violación, maltrato, accidentes, enfermedades graves y la pérdida de un ser querido que, para muchas personas, pueden ir acompañadas de un diagnóstico de TEPT. En resumen, Traumas con T mayúscula son aquellas experiencias que ponen en riesgo nuestra integridad física o nuestra vida (o de personas muy allegadas a nosotros). Los traumas con t minúscula, por su parte, son aquellas experiencias más habituales, como humillaciones, fracasos o un tipo u otro de pérdida, que nos hacen sentir inseguros, menospreciados, descontrolados y desesperanzados.

El EMDR (con sus 8 fases) permite procesar y “digerir” adecuadamente las experiencias dolorosas del pasado, aprendiendo de ellas, y archivándolas adecuadamente en la memoria, haciendo que pierdan su carga de dolor presente. Con el EMDR el pasado ya no es presente. Los procesos automáticos inconscientes que guiaban nuestra vida se hacen conscientes y las creencias negativas que teníamos sobre nosotros mismos (y el mundo), las emociones y las sensaciones corporales, dejan de activarse ante “disparadores” del presente y permiten un cambio sentido como natural, rápido y permanente.

No se sabe exactamente los procesos cerebrales que guían este proceso de cambio, pero parece ser que la estimulación bilateral provoca conexión de los 2 hemisferios cerebrales y que esta conexión (asociada a un recuerdo “bloqueado” y mal procesado) va provocando los cambios que observamos en el feedback del paciente (cambios en la percepción, en las emociones, en los pensamientos y multitud de conexiones con otros recuerdos tanto negativos como positivos). El EMDR va reprocesando adecuadamente el pasado y desensibiliza los recuerdos, liberando al paciente de su influjo y haciendo que los recuerdos no se “revivan” más y sean sólo eso, recuerdos. El protocolo general de EMDR, comprende el trabajo con: (1º) las experiencias traumáticas pasadas, (2º) las situaciones presentes que despiertan dichos recuerdos y (3º) los patrones futuros de acciones apropiadas.