

La psicoterapia del siglo XXI

● La EMDR trabaja la memoria hasta desplazarla del lugar del cerebro donde provoca daños ● Comenzó a usarse con veteranos de Vietnam y hoy se emplea con inmigrantes, víctimas de abuso y personas con problemas diversos

REBECA YANKE BARCELONA
Las heridas respiran. Cuando son visibles, se puede acudir a ellas e intentar sanarlas pero, cuando no se ven, a veces se solapan, forman capas, se entrelazan unas con otras y hasta se quedan «congeladas» en distintas partes del cerebro obligando al individuo detrás del órgano a convivir con ellas. Vivir con una herida es lo que, en psicología –y en la vida de muchas personas–, se conoce como síndrome de estrés posttraumático.

De su sanación se ocupa desde finales de los 80 una psicoterapia que se aleja por completo del psicoanálisis y también de las terapias que aspiran a cambiar las conductas. Se llama EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) y hace unas semanas celebró en Barcelona sus 25 años de existencia en un congreso que trajo a sus mayores exponentes desde distintos lugares del mundo.

Los primeros en notar sus bondades fueron veteranos de la guerra de Vietnam. La psicóloga Francine Shapiro comenzó a trabajar con ellos en 1987 después de notar los efectos de los movimientos de los ojos en el reprocesamiento cerebral en sí misma. Estaba dando un paseo cuando se percató de que algunos recuerdos dolorosos ya no regresaban con potencia malsana a su cabeza. Se dio cuenta de que, cuando el pensamiento negativo se avecinaba, ella movía rápidamente los ojos en una dirección concreta y esto desplazaba esa memoria adversa de la conciencia. Así que empezó a repetir el gesto de forma deliberada y a estudiar el proceso en personas traumatizadas, bien por una guerra o por un abuso sexual en la infancia, a través de la estimulación ocular, aunque también funciona la estimulación auditiva. Las personas no sólo mejoraron sino que, además, lo hicieron rápido, en pocas sesiones.

En 1998, cuando el EMDR llega a nuestro país, «existían ocho o nue-

ve terapeutas formados para aplicarlo, y unas 30 o 40 personas tratadas. Hoy son más de 6.000 los psicólogos formados en EMDR», amplía Francisca García, presidenta de EMDR España, «pero teniendo en cuenta que un terapeuta aplique EMDR a 10 pacientes a la semana y que un tratamiento de una fobia, un duelo, una agorafobia, las consecuencias de un accidente, el miedo escénico o a volar... puede durar 20 o 30 sesiones, creo que estaríamos hablando de mucha gente beneficiada por esta terapia actualmente. Mucha, cada vez más, solicita información para tratarse», prosigue esta psicoterapeuta que también es formadora.

Sobre esta premisa se fundamentó el congreso que reunió este mes a exponentes EMDR como el norteamericano Roger Solomon, que aprendió la técnica –para él «se trata de un arte»– de la terapia de la mano de su fundadora y que, en la actualidad, lo enseña internacionalmente. Sólo en su país, ha prestado sus servicios al FBI, a la NASA, al Senado, al Departamento de Estado y al de Seguridad Diplomática. Y así explica a EL MUNDO lo que hace: «Un recuerdo que haya hecho mucho daño puede quedarse almacenado en el cerebro tal y como se produjo, se queda congelado en su forma específica. Hay creencias, pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones imposibles de procesar. Eso no se habla, eso se experimenta. La terapia de conversación puede ayudar para organizar el material, pero no llega a las áreas del cerebro donde los recuerdos dolorosos están almacenados. Aunque hablemos de ello, pueden seguir allí».

Esta «danza en la que paciente y terapeuta sintonizan y resueñan», describe Solomon, la aplican estos días en Roma dos terapeutas –que aprendieron con el norteamericano– con solicitantes de asilo, inmigrantes y refugiados. Son Antonio Onofri y Paola Castelli y acudieron al congreso



Antonio Onofri. A. MORENO



Paola Castelli. A. M.



Roger Solomon. A. M.



El teniente Dan Taylor en un fotograma de la película «Forrest Gump» (1994).

TEICHER: «LA BASE CIENTÍFICA DEL EMDR ES UN AVANCE TREMENDO»

El psiquiatra Martin Teicher, profesor en la Universidad de Harvard (EEUU), fue el encargado de dar la conferencia inaugural en el congreso de EMDR en Barcelona, y ofreció una charla sobre la impronta que los abusos –sexuales o no– pueden dejar en la infancia. Minutos antes, en entrevista con este periódico, desgranó qué sucede en el cerebro cuando un niño sufre un maltrato, ya sea verbal o físico: «Los efectos son muchos y varían según se trate de un niño o una niña pero, en general, hay consecuencias en la corteza visual y en el sistema límbico y esto afecta a la respuesta emocional y a la memoria. Las humillaciones, por ejemplo,

afectan a la corteza auditiva y a los dos centros verbales que existen en el cerebro. Si los abusos son sexuales, se verá afectada también la corteza somatosensorial, el cuerpo calloso y la conexión entre un hemisferio y otro». Ante la pregunta de por qué el EMDR puede ayudar a personas que acarrean un trauma, Teicher responde que «es eficaz y funciona de forma rápida muchas veces». «Es una manera de afrontar y desensibilizar ciertos efectos dramáticos al colocar a una persona en un estado en el que puede reorganizar la información. No se basa en teoría sino que simplemente funciona. Pero tiene una base científica y eso es un avance tremendo», concluye.

celebrado en Barcelona para explicar, precisamente, esta labor que, para ellos, es una mezcla de reto y de necesidad. Ayudar a quienes vienen, por ejemplo, de África, «el lugar», sentencia Onofri, «donde más trauma hay en la actualidad».

«Vinieron de Gambia, de Mali, de Nigeria, de Eritrea, vinieron antes de los Balcanes, y vinieron de Siria... Intentar trabajar el trauma de una de estas personas recién llegadas a Italia es proponerles que miren al pasado cuando sólo quieren mirar al futuro. Además, en sus periplos, algunos plagados de torturas, o sufriendolas desde la infancia, han aprendido que no pueden fiarse de nadie, pero para hacer terapia con ellos la confianza es fundamental...», relatan. Dada la dificultad, decidieron hacer terapia EMDR en grupo y, poco a poco, ésta devino en terapia individual. Como ellos, otros equipos EMDR en

Las personas no sólo mejoraron, sino que además lo hicieron en pocas sesiones

La EMDR ayuda a los que vienen de África, el lugar «donde más trauma hay»

otros lugares del mundo presentaron sus trabajos en catástrofes naturales, atentados, guerras, y también en lugares de trauma sólo aparentemente menos graves: maltrato o abusos en la infancia, duelos, depresión, estrés posttraumático tras un accidente...

Desde España, Francisca García sostiene que el EMDR «responde a las demandas del siglo XXI porque trata de un modo eficaz y rápido el estrés posttraumático que se genera en la sociedad actual por la incomunicación, la falta de contacto, la violencia, el aislamiento, la competitividad desmesurada y los cambios continuos». El EMDR, recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 2013 como eficaz y adecuada en la resolución del trauma, ha visto «duplicada su demanda de terapeutas formados en los últimos cinco años en España». «Cada vez es mayor el número de personas que necesitan psicoterapias rápidas y eficaces», advierte.