
EMDR. Puente Relacional

Anabel González, Dolores Mosquera

Instrucciones

Este protocolo puede ser utilizado para abordar algunas de las diferentes dificultades que pueden surgir en la relación terapéutica y que pueden interferir con la terapia y/o el procesamiento. También puede ser utilizado para explorar las relaciones del paciente (pasadas y actuales) y las dinámicas que pueden estar alimentando algunas de las dificultades que los pacientes experimentan y manifiestan en las interacciones con los demás (incluidos los terapeutas).

Es de gran importancia cuidar de que el paciente no se sienta criticado o juzgado con esta intervención. Para ello hemos de explicar al paciente que entender cómo se relaciona con los demás es muy importante para avanzar en su tratamiento. El paciente ha de entender que la relación terapéutica puede estar condicionada por relaciones previas y que por esto es importante prestar atención a los aspectos relacionales. De esta forma se podrán identificar las posibles interferencias y averiguar de dónde proceden / cómo se originaron. Puede ser muy útil explicar al paciente que esto es un trabajo en equipo, algo que haremos **JUNTOS**.

Leer al paciente: *los problemas relacionales pueden dejar una huella muy profunda en la vida de las personas. Esta huella puede generar dificultades relacionales que se pueden reproducir en las sesiones de terapia. La relación terapéutica puede ser una vía que permita entender cómo has aprendido a relacionarte con los demás. Será de gran utilidad el identificar y comprender estas conexiones.*

Consideraciones previas a la aplicación de este protocolo

1. Previamente a hacer esta intervención el terapeuta ha de haber cogido perspectiva con la situación relacional y explorado si la pauta relacional o sus emociones está conectado con SU propia historia personal.
2. Si el terapeuta continúa sintiendo (rabia, desesperación...) de modo intenso, y se ve incapaz de coger perspectiva, hacer esta intervención puede ser contraproducente. En este caso es conveniente hacerla después de haber supervisado o comentado el caso. Cuando algún evento en la biografía del terapeuta está muy cargado emocionalmente y claramente conectado con la interacción disfuncional con el paciente, sería aconsejable que el terapeuta hiciese un trabajo personal procesando sus memorias alimentadoras.

Puente relacional (opciones posibles):

1. **Explorando desde la emoción del paciente en la relación.** Entiendo que te estás sintiendo (me da la sensación de) respecto a mi... ¿Esta sensación la has tenido antes alguna vez con otras personas?
2. **Explorando desde nuestra emoción en la relación.** Tengo la sensación a veces en estas situaciones... de... ¿Tu te has sentido así alguna vez?
3. **Explorando desde el patrón relacional.** Me da la sensación de que nos estamos relacionando... tu funcionas desde este modo... y yo de este otro... y me preguntaba si esto lo ves parecido a alguna relación previa de tu vida

Nota tus sensaciones respecto a mi y la relación conmigo, cierra los ojos, y deja ir tu mente hacia atrás en el tiempo hasta que encuentres la primera vez que estuviste en una relación que se parezca en algo o en la que te sintieras de un modo similar.