

Francine Shapiro

Supera tu pasado

Tomar el control de tu vida
con técnicas de autoayuda
de la terapia emdr

Prólogo de Francisca García Guerrero

Traducción del inglés al castellano
de Miriam Ramos Morrison

editorial **K**airós

7. La conexión entre el cerebro, el cuerpo y la mente

Los asuntos del cuerpo toman muchas formas. Hay un poema que comienza con las líneas: «Oh, cuerpo, mi cuerpo, mi amigo y compañero. El mayor traidor que ha conocido mi vida». Este poema puede resumir los sentimientos que tenemos muchos de nosotros hacia el cuerpo. No se puede prescindir de él, pero tampoco se puede controlar. Quiero hacer algo, pero mi cuerpo está haciendo otra cosa. Decido intentar tirarme desde un trampolín muy alto y me tiemblan las rodillas. Voy a una fiesta para conocer gente, pero comienzo a balbucear cuando trato de entablar una conversación. Quiero vivir una vida feliz, pero tengo un dolor que los médicos no pueden explicar de dónde viene. Así que en este capítulo, vamos a tratar con una amplia gama de quejas que involucran a las principales cuestiones del cuerpo. Estas son muy comunes y a menudo se pueden tratar si examinamos cuándo comenzaron los problemas y lo que

estaba pasando en ese momento. Vamos a empezar explorando una amplia gama de condiciones que podemos llegar a creer que son puramente físicas, pero en realidad podrían estar causadas por recuerdos no procesados. Terminaremos el capítulo con un ejercicio de exploración personal y una técnica de autocontrol que muchas personas encuentran útil para controlar el dolor.

Cuando los psicólogos hablan de problemas “psicosomáticos”, generalmente se refieren a los efectos de la “psique” (la mente) sobre el “soma” (el cuerpo). Sin embargo, mucha gente puede sentir como si se estuviera descartando su sufrimiento porque “está en su cabeza”. De hecho, no lo está. El centro de control del cuerpo es el cerebro y en todo momento hay una interacción entre cerebro, mente y cuerpo. A veces nuestras reacciones corporales afectan a nuestra paz mental. Todo el mundo ha tenido la experiencia de sentirse deprimido cuando estamos enfermos o muy cansados. Es igualmente cierto que nuestro estado mental afecta a nuestro cuerpo. Hay estudios más que suficientes que muestran que el estrés mental afecta a nuestros sistemas cardíaco, respiratorio e inmunológico. Sin embargo, mientras exploramos los diversos posibles problemas que pueden afectar al cuerpo/mente, conviene recordar que la forma en que los recuerdos están almacenados

en el cerebro puede estar afectando directamente cómo nos sentimos y respondemos tanto mental como físicamente. Aun cuando hay un problema físico obvio, como una enfermedad o una amputación, cómo nos sentimos sobre dicha condición puede depender de nuestros recuerdos no procesados. Otras veces, los síntomas causados por recuerdos no procesados pueden enmascarse como problemas médicos.

Detente, me estás matando

Vamos a comenzar con Carl, que sufría de una enfermedad que afecta a miles de personas. Aquí él mismo explica cómo se ha estado sintiendo durante los últimos treinta años:

Los síntomas comenzaron cuando tenía unos 13 o 14 años. No recuerdo exactamente cuándo empecé a sentirme enfermo o lo que estaba haciendo, pero me he sentido así durante mucho, mucho tiempo. Cuando aparece el malestar, me siento mareado, tembloroso, sudoroso y aturdido y no puedo caminar o funcionar. Al final termino vomitando. A lo largo de mi vida he ido a muchos médicos y todos tenían teorías, pero nadie tenía respuestas. La única cosa que podía hacer para sentirme mejor era dormir un par de horas más o menos. Como fui viendo con el tiempo, hay

muchos problemas de salud que presentan estos mismos síntomas. Nada de lo que los médicos me dieron me ha ayudado.

Fui creciendo, empecé la universidad y, finalmente, me casé. Mientras tanto, estos síntomas continuaron afectando y controlando mi vida. Me enfermaba haciendo deporte y exámenes, hablando en público, saliendo en citas, yendo a entrevistas, yendo a fiestas, etc. Este “monstruo” tenía el control de mi vida y yo no tenía respuestas. Esta enfermedad ha generado mucha tensión en mi matrimonio y en mi relación con mis hijos, hasta el punto de que el divorcio parecía una opción viable. Cuando los niños crecieron y empezaron a participar en diversas actividades (deportes, música, etc.), también comenzó a afectar a mi relación con ellos. Fui entrenador del equipo de béisbol de mi hijo durante un par de años, pero tuve que dejarlo porque no podía manejar el estrés y enfermaba durante casi todos los partidos. Incluso después de dejar de entrenar ni siquiera podía ir a ver sus partidos sin ponerme enfermo. Un día escuché a mi hijo hablando con mi esposa, le decía que «quería un papá nuevo» porque yo enfermaba mucho. Esto me dolió y me hizo darme cuenta de que tenía que tener que buscar una solución AHORA.

Después de treinta años de sufrimiento, Carl descubrió que tenía un

trastorno de pánico y fue capaz de eliminar los síntomas procesando los recuerdos que impulsaban las reacciones físicas. Algunos de los recuerdos estaban relacionados con haberse cambiado a una escuela nueva y la presión de hacer deporte para encajar. Las personas pueden traumatizarse la primera vez que experimentan un ataque de pánico porque se sienten muy enfermos o sienten que se están muriendo. Tal y como analizamos en el capítulo anterior, los sentimientos de miedo pueden estar bloqueados en muchos recuerdos de la infancia, que se activan por diversas situaciones estresantes del presente. Lo que complica el cuadro aún más es que el cerebro responde al miedo preparando al cuerpo para hacer frente a algún tipo de amenaza. Los sentimientos dominantes son el miedo y la impotencia. De ese modo, en ese momento las reacciones del cuerpo también se sienten como fuera de control. Las sensaciones físicas, que incluyen palpitaciones, mareos, dificultad para respirar —todo sin razón aparente— se convierten en fuente de terror, y el pensamiento «Me voy a morir de esto» también puede quedar atrapado en la red de memoria. ¿Hacia dónde corres cuando sientes como si tu propio cuerpo te estuviera matando? Después de que esto ocurra, la preocupación sobre cuándo volverán a aparecer las sensaciones físicas de estar descontrolado se suma a la tensión, lo cual se suma a las reacciones

del cuerpo y se convierte en un círculo vicioso. Además de esto, las sensaciones físicas son reales. Decir que “todo está en tu mente” no tiene sentido cuando estás vomitando y desmayándote. Así que a menudo la gente se ve atrapada durante años yendo de un médico a otro en busca de soluciones, al igual que hizo Carl. Sin embargo, la conexión cerebro/cuerpo/mente tiene las respuestas y la libertad puede venir de trabajar los recuerdos sin procesar que controlan las reacciones.

Muchos tipos de sucesos ocurridos durante de la infancia que se sienten fuera de control pueden provocar a la larga respuestas de miedo duraderas. Por ejemplo, los estudios sobre el trastorno de pánico han mostrado que más de la mitad de las personas que lo sufren fueron separadas de sus padres en algún momento durante la infancia o la adolescencia, por causa de la muerte, el divorcio o alguna otra razón. Los niños pueden quedar muy afectados, porque la sensación de abandono es común en este tipo de experiencias. El niño se pregunta: «¿Qué hice mal?», y siempre puede encontrar algo para explicarlo. También existe el sentimiento natural de estar solo y asustado cuando una de las personas que se supone que nos tenía que amar y proteger se ha marchado. Todos estos sentimientos pueden quedar atrapados en las redes de la memoria, de modo que en una etapa posterior de la vida, cuando hay suficiente

estrés, estos recuerdos no procesados pueden activarse mediante reacciones corporales descontroladas.

Sin respiración

Hemos visto en capítulos anteriores cómo los estilos de educación que no son enriquecedores pueden ser la fuente de muchos problemas. No solo hay consecuencias emocionales para los niños, sino que también puede haber consecuencias físicas negativas que pueden comenzar muy temprano. Por ejemplo, el asma infantil a veces se puede rastrear hasta una falta de vínculo con la madre. La pequeña Gianna tenía solo siete meses y ya había sido diagnosticada de asma. Tenía dificultad para respirar diariamente y a menudo necesitaba un inhalador, llegando a despertar a su madre al menos cuatro noches a la semana porque no podía respirar. Tomaba dos medicinas, pero aún seguía siendo necesario ir a urgencias. Los médicos calificaron su salud en general como una “D” en una escala de la A a la F.

Su madre, Juanita, creía que Gianna era asmática porque le venía de familia. Tenía tres sobrinos, una sobrina y dos tías gravemente asmáticos. Por parte de su marido, había siete primos asmáticos. Sin embargo, se ha visto que el asma infantil se asocia a menudo con el estrés de la madre.

Lo que Juanita le contó a su terapeuta se ajusta al patrón. Ella provenía de una familia religiosa y estricta y se había quedado embarazada antes de casarse. Estaba desanimada y no dijo nada a su familia. Dijo que le «dolía el corazón». Cuando dio la noticia a los suyos, se mostraron tan molestos que no fueron a la boda. Se sentía horrible por causar tanta decepción a sus padres.

Juanita estaba asustada y deprimida todo el tiempo. Tenía el corazón roto porque su familia no la apoyaba. Tuvo un parto difícil y el bebé nació por cesárea. Retiraron a Gianna inmediatamente del lado de su madre, y cuando la trajeron de vuelta tres horas más tarde, no fue capaz de darle pecho. Juanita dijo que cuando tomó en brazos por primera vez al bebé no sentía amor, solo “miedo”. Se sentía incapaz de conectar de verdad con Gianna, tanto emocional como físicamente. Debido a problemas con el seguro médico, fue dada de alta del hospital antes de estar lista para ello y su marido tuvo que volver a trabajar antes de lo que ella hubiese querido.

Durante tres sesiones de procesamiento, hicieron blanco sobre los recuerdos de Juanita, incluyendo el shock de darse cuenta de que estaba embarazada, la reacción de su familia, la tristeza y el miedo durante el embarazo y el parto, incluyendo la tristeza que sintió cuando su hija no

estaba con ella y el miedo de la primera vez que la sostuvo en brazos. Luego, durante el procesamiento, visualizó una nueva experiencia de parto, esta vez sin miedo. Se sintió emocionada al imaginarse dándose cuenta de que estaba embarazada, y experimentó lo que se siente al estar emocionada durante todo el embarazo. Lloró de alegría. Después se imaginó a Gianna naciendo sin cesárea. Estuvieron juntas tras el nacimiento y lloró cuando experimentó cómo se sentía. A continuación, permaneció en el hospital todo el tiempo que quiso. Todo fue muy bien.

Al final de la sesión, se le pidió a Juanita que se fuese a casa y descansase durante el resto del día. Cuando regresó la semana siguiente, anunció que, para su sorpresa, se sentía extraordinariamente feliz. Lo que es más, su nuevo sentido de bienestar y amor parecía haber afectado a su hija. El asma de Gianna había desaparecido: no presentaba síntomas durante el día ni por la noche, no le pitaban los pulmones al jugar y no mostraba ninguna necesidad de tomar la medicación. Todo parecía perfecto. Un año más tarde, Gianna seguía libre de síntomas.

Mente, cerebro y cuerpo

La conclusión es que una amplia gama de sensaciones emocionales y físicas pueden ser el resultado de recuerdos no procesados. Como vimos

en el **capítulo 5**, pueden causar una falta de vinculación que impide que surjan los sentimientos maternos de amor y cariño, lo que va acompañado de una sensación física de estar adormecida o vacía. Al otro extremo del espectro, pueden causar reacciones físicas intensas. Las sensaciones físicas generadas por el trastorno de pánico, y las que acompañan al asma infantil, son sensaciones reales que el cuerpo está produciendo en respuesta a una sensación de estar en peligro. Se trata de sensaciones de peligro que, codificadas en los recuerdos no procesados almacenados en el cerebro, pueden ser desencadenadas por eventos en el presente. Aunque estos sentimientos intensos y sensaciones físicas desagradables son causados por recuerdos no procesados, no es verdad que está “todo en tu mente”, ya que tu cerebro envía señales al resto de tu cuerpo. El cerebro es parte del cuerpo y es la fuente de todas nuestras respuestas corporales. Las afecciones tales como el trastorno de pánico y el asma infantil pueden ser respuestas físicas a la realidad física del almacenamiento incorrecto de recuerdos. Es un punto importante que hay que considerar si no se logran resultados después de numerosos intentos de intervención médica. Tal vez no sea meramente una enfermedad médica y sea necesario un tipo diferente de intervención. No llevaría mucho tiempo investigar si los recuerdos no procesados son el núcleo del

problema.

Las cargas del pasado

Una de las participantes en el estudio controlado que publiqué en 1989 me informó de que el tratamiento eliminó las arcadas que experimentaba varias veces por semana desde que había sido violada oralmente. No mucho después, me encontraba trabajando con otra cliente llamada Beth, la cual se enfrentaba a su fobia a conducir. Había tenido un par de accidentes automovilísticos y los usamos como blancos del procesamiento. Durante una de las sesiones, Beth dijo que sentía una sensación de tirón cerca de la espalda, que de pronto se soltaba. Después me dijo que la sensación era la misma por la que había ido a un quiropráctico casi todos los meses. Nunca lo había conectado con el accidente de tráfico que había ocurrido años antes en el que había sufrido lesiones físicas. Después de esa sesión, nunca experimentó la sensación o la necesidad de visitar al quiropráctico de nuevo. La postura encorvada de otro cliente se enderezó de manera espontánea a medida que fuimos procesando los recuerdos de humillaciones infantiles. Este tipo de experiencias dejan claro que las sensaciones no estaban en sus “mentes”,

sino que estaban en sus cerebros y las estaban sintiendo en sus cuerpos.

Desterrando fantasmas

Cuando sufrimos dolores que van y vienen, a veces es difícil precisar dónde se originaron y por qué. Pero nada es más misterioso que los casos de dolor por un miembro fantasma. Se estima que en Estados Unidos solamente, hay aproximadamente 1,6 millones de personas que han perdido algún miembro a causa de accidentes, guerras o enfermedades, aproximadamente el mismo porcentaje de la población que en otros países desarrollados. Las minas antipersona causan miles de pérdidas de extremidades en todo el mundo, mayormente de población civil, siendo la mayoría niños. Aproximadamente el 80% de las personas sigue sintiendo su miembro perdido y más de la mitad refieren sufrir dolor crónico, a menudo intenso.

Es muy triste pensar en el número de personas que están sufriendo innecesariamente y que piensan que deben estar locas, ya que sienten dolor, aunque ahí ya no tengan una extremidad. A muchas de estas víctimas se les ha dicho que “todo está en tu mente”, ya que la parte del cuerpo no existe y los analgésicos no surten ningún efecto. Hubo un tiempo en que algunos médicos consideraron que podría ser daño

neuronal y por lo tanto los cirujanos trataron de cortar tanto partes de la médula espinal como la porción restante de la extremidad, tratando de encontrar un nervio “sano”. Eso tampoco funcionó. Ahora hay una mayor comprensión del dolor del miembro fantasma y los científicos ven el problema como algo centrado en la forma en que el cerebro cambia con el fin de organizar la experiencia de la amputación. Mediante el uso de la terapia EMDR, también hemos descubierto que el dolor del miembro fantasma es simplemente una de las sensaciones que pueden almacenarse en el recuerdo no procesado de la lesión.

El dolor de un miembro fantasma es diferente para cada persona, ya que contiene las sensaciones que se vivieron en el momento del evento. Si alguien sufrió por un pie aplastado, o un brazo arrancado, esas son las sensaciones que la persona puede experimentar, junto con todo el dolor de los procedimientos médicos posteriores. Por ejemplo, Jim era un marine en activo cuya pierna fue amputada a causa de las lesiones sufridas en un accidente de tráfico. Tenía el clásico dolor de miembro fantasma. A este estoico y curtido marine se le pidió que describiera sus diversos dolores y los niveles de intensidad en una escala de 10 puntos. Junto con los sentimientos de “picazón” (3) y un persistente “hormigueo como cuando la pierna se queda dormida” (5), sentía:

- Dolor sordo: 6.
- Pinchazos: 8.
- Dolor irradiando del pie (fantasma) hasta el muslo: 8.
- Fuertes calambres: 9.
- Semanalmente, dolor atroz como de “sierra”: 10.

Imagínate los efectos de lidiar con esto, y sin nada que lo pueda aliviar a la vista. Vino a tratamiento sin ninguna esperanza real de aliviar su dolor, pero en un intento de enfrentarse a los otros síntomas relacionados con el accidente, incluyendo un TEPT en toda regla con pensamientos intrusivos diarios, hipervigilancia (siempre en estado de alerta ante el peligro), dificultad para conducir, depresión, ansiedad, irritabilidad, problemas para dormir, poca energía, culpa, estado de ánimo depresivo-ansioso-irritable persistente e insomnio. Se sentía sin esperanzas en el futuro y le costaba mucho estar con gente porque pensaba que lo miraban como a un bicho raro.

Dado que a Jim le habían dado de alta y le enviaban de vuelta a su ciudad natal, solo pudo recibir cuatro sesiones de terapia EMDR. Sin embargo, durante estas sesiones hizo grandes progresos. En las sesiones de reprocesamiento, sus blancos incluyeron el recuerdo de estar sentado

en el suelo con la pierna casi totalmente separada del cuerpo tratando de contener la pérdida de sangre. Pese al corto periodo de tiempo de tratamiento, su TEPT y su depresión se resolvieron. Además, todas las sensaciones de dolor desaparecieron, a excepción de una sensación de hormigueo a un nivel 2-3, que dijo que era fácil de ignorar. Durante el procesamiento, Jim resumió su nueva sensación de resiliencia personal con el lema «El acero se dobla y se expande, pero no se rompe». También me contó que le venía a la mente una autoimagen espontánea: verse a sí mismo caminando con confianza gracias a una nueva prótesis, junto con una sensación de ser “fuerte y poderoso”.

Al igual que con Jim, algunos casos de dolor fantasma son muy claros: procesamos el recuerdo del accidente, los disparadores actuales y los miedos de la persona sobre el futuro. Sin embargo, no siempre es tan fácil. Por ejemplo, hubo un caso en Alemania que fue bastante complejo. Un conductor borracho chocó con la motocicleta de Alger. Su pierna quedó prácticamente separada de su cuerpo y sufrió una serie de lesiones internas. Tenía tanto dolor que los médicos le indujeron un coma después de amputarle la pierna. Aunque probó diversos programas de rehabilitación, ninguno funcionó y continuó sufriendo intensos dolores fantasma, un 10 de 10, durante los siguientes ocho años. Cuando entró en

rehabilitación una vez más para volver a intentarlo, se encontró con un psiquiatra que lo trató con EMDR.

Tardó nueve sesiones de tratamiento en eliminar el dolor de Alger. Además del recuerdo del accidente de moto, necesitaba procesar la culpa y la pérdida que sentía a causa del aborto involuntario que sufrió su esposa cuando se enteró del accidente. También tenía el recuerdo de la visita de un sacerdote a su cama del hospital, quien le dijo: «Dios siempre ve todo y protegerá a todos». Recordó la ira y la sensación duradera de culpa que acompañaba al pensamiento «No soy lo suficientemente bueno para que Dios me proteja». Al final de esa sesión, Alger reconoció que no había hecho nada para merecer un castigo y que tenía que dirigir su energía hacia la construcción de una nueva vida. Después de otro par de sesiones de procesamiento basadas en la escena del accidente, el dolor desapareció por completo y no regresó, según confirmó su terapeuta a los dieciocho meses y luego cinco años más tarde.

La conclusión es que, si bien el dolor físico de Jim y Alger había permanecido almacenado en sus cerebros hasta ocho años, se había eliminado después del procesamiento de los recuerdos. Estos no son casos aislados, ya que investigadores de cuatro países diferentes han publicado artículos sobre el tratamiento con éxito del dolor de un



miembro fantasma con EMDR. Mientras que ciertamente hay casos en los que existe un daño grave a los nervios u otro tipo de lesión orgánica, en muchos casos el dolor es simplemente parte del recuerdo almacenado. Por esa razón, el dolor fantasma puede sentirse en diferentes partes del cuerpo. Como ejemplo, muchas mujeres que han sufrido una mastectomía pueden sentirse molestas por el dolor de pecho fantasma. Mientras que el recuerdo de la cirugía siga estando “bloqueado”, es posible que existan sensaciones de dolor fantasma en el lugar de la cirugía o la lesión que pueden no desaparecer por sí solas con el tiempo. Por la misma razón, otras personas pueden seguir teniendo sensaciones de dolor después de que sus heridas, por quemaduras o agresiones, por ejemplo, hayan sanado. En estos casos, las sensaciones de dolor del trauma todavía pueden estar presentes en las redes de memoria. Si tú también tienes estas sensaciones, puede serte útil explorar si el procesamiento del recuerdo alivia tu sufrimiento.

De la cabeza a los pies

Otros tipos de dolores inexplicables en el cuerpo, incluidos dolores de cabeza, también pueden ser el resultado de recuerdos no procesados. Por ejemplo, una de las víctimas de abusos sexuales a la que traté me indicó

que los dolores de cabeza que había sufrido a diario desde hacía años habían desaparecido después de sus sesiones de reprocesamiento con EMDR. Este tipo de informes son bastante comunes. Por ejemplo, una guía turística muy activa y de éxito solía sufrir migrañas cada dos o tres semanas que la dejaban prostrada hasta dos días. Había ido a un neurólogo, le habían hecho encefalogramas y había tomado todos los medicamentos para la migraña habidos y por haber, pero nada parecía ayudarla. Su terapeuta se dio cuenta de que daba el 150% en su trabajo y que era un poco perfeccionista. Efectivamente, se hizo evidente que el día o la noche antes de que le viniese la migraña, tenía la sensación de que había hecho algo mal. Juntos, hicieron blanco sobre los recuerdos que alimentaban los sentimientos de «Soy una decepción» y «No soy lo suficientemente buena» y las migrañas desaparecieron. Otro cliente había sufrido dolores de cabeza cada domingo por la noche desde que tenía 8 años. Resulta que sus padres se habían separado en esa época y tenía que pasar cada fin de semana con su padre y volver a casa de su madre cada domingo por la noche. Del procesamiento de la experiencia de la separación de sus padres, quedó claro que los dolores de cabeza eran una expresión de la tensión que sentía al tener que ir de un hogar a otro. Así que si tú mismo, o un ser querido, estáis sufriendo de dolores de cabeza, a

través del procesamiento puede que no os tome mucho tiempo averiguar si están causados por el estrés o si son los restos de un viejo recuerdo.

Por favor, recuerda que incluso si originalmente había una causa física, puede ser útil verificar el origen de un dolor continuo. Un último ejemplo debería ser suficiente, solo para tener claro que los efectos del dolor almacenado pueden tomar muchas formas. Una trabajadora social de 45 años estaba al volante cuando su coche se vio implicado en una colisión frontal, un año antes de venir a terapia. Trisha experimentaba *flashbacks*, sentimientos de indefensión, pesadillas y pensamientos intrusivos, así como fuertes dolores de espalda y de piernas que afectaban a su capacidad de funcionar. Necesitaba un andador y arrastraba su pierna derecha al caminar. El hecho de que su marido también hubiera resultado herido en el accidente intensificaba los sentimientos de que el accidente había sido por su culpa. Durante la sesión en la que hicieron blanco sobre el accidente, Trisha vio la imagen de los faros viniendo hacia ella y su pierna derecha se estiró bruscamente, como si estuviera frenado. Mantuvo esa postura durante el procesamiento, mientras se daba cuenta de que había hecho todo lo que había podido. Habiendo hecho esto, habló de una “curación de la indefensión”, una “curación del dolor”. Al final de la sesión, se levantó y salió de la consulta sin ayuda.

Este es otro ejemplo de dolor fantasma. La incapacidad de caminar de Trisha había sido real. El dolor no le había permitido hacerlo. Aunque la causa original del dolor había desaparecido, las sensaciones se mantenían almacenadas en el recuerdo no procesado del accidente. Al igual que con el dolor que no desaparece después de ciertos tipos de cirugía, este es otro ejemplo de cómo los recuerdos almacenados a veces aparecen como síntomas físicos.

No puedo sentir nada

Como hemos visto, las sensaciones de una experiencia almacenada en nuestras redes de memoria pueden producir dolor. También pueden ser responsables de que no sintamos incluso sentimientos que nos gustaría sentir. Esta es una situación frecuente en terapia sexual. La gente siente amor por sus parejas, quieren sentirse cercanos y tener intimidad, pero no tienen sentimientos sexuales. Por alguna razón, están bloqueados. Una vez más, a menudo los recuerdos de experiencias pasadas causan el problema. Por ejemplo, Bill fue derivado a terapia EMDR porque era sexualmente impotente con su pareja. Su problema fue explorado hasta dar con el divorcio de sus padres cuando él tenía 6 años. Su dificultad

provenía de su madre diciéndole entonces que no estaba haciendo un buen trabajo sustituyendo a su padre. Por supuesto, con 6 años, esa no era su tarea. Pero, como sabemos, los niños pequeños asumen la responsabilidad de los defectos de sus padres. Y ahora, de adulto, la reciente enfermedad de su madre, que la había llevado a mudarse a una residencia de ancianos, había despertado su culpa, el recuerdo de su decepción con él y sus palabras de que él “no era un hombre”. Su “impotencia” era una expresión física de sus sentimientos de incompetencia por no haber podido cuidar de su madre. Durante el procesamiento, sus sentimientos pasaron de «Soy inadecuado» a «Estoy bien como estoy», y sus sentimientos y habilidades sexuales regresaron.

Mientras que los problemas de Bill habían sido provocados por algo que sucedía en el presente, a veces, los problemas sexuales pueden ser muy graves y duraderos. Con 34 años, Sandi estaba en un grupo de terapia sexual para mujeres incapaces de experimentar excitación sexual u orgasmo. Estaba muy enamorada de su novio, pero no era capaz de tener relaciones íntimas. Cuando un miembro del grupo le preguntó cuándo había sido la última vez que se había sentido sexual, ella respondió: «¡Nunca!», y se disgustó mucho.

El terapeuta le ofreció sesiones individuales con EMDR y al usar la

técnica de flotar hacia atrás le vino el recuerdo de su primera experiencia de salir con un chico cuando tenía unos 15 años. Su pareja la había llevado a su casa y mientras se despedían en la puerta, sus labios se encontraron en su primer e inocente beso. Recordó haber sentido un “hormigueo” por primera vez, cuando de pronto su padre abrió la puerta violentamente y la llamó “zorra”. Ella inmediatamente se cerró y durante los siguientes veinte años no tuvo sentimientos sexuales. Después del procesamiento recuperó esta conexión, incluyendo la capacidad de tener orgasmos. La puerta que había dejado encerrados sus sentimientos sexuales se reabrió finalmente.

Miles de personas sufren de síntomas que se disfrazan de enfermedades médicas. Estas a veces pueden identificarse fácilmente como el resultado de un solo recuerdo, porque las líneas que llevan de una a otra son claras. Es el caso de Sandi, a la que le ocurrió algo que dio lugar a su incapacidad de experimentar sensaciones sexuales. En otros casos, es más complicado por la multitud de factores involucrados. Algunos problema parecen ser causados por una condición médica. La persona lo había sufrido antes, pero había desaparecido. Ahora, muchos años después, ha vuelto. Los tratamientos médicos no ayudan y los médicos están seguros de que es solo una recaída. Tiene sentido, pero

puede no ser cierto. En la mayoría de los casos, la gente no está buscando respuestas a sus problemas físicos cuando buscan terapia EMDR. Simplemente quieren aliviar otros síntomas emocionales. Sin embargo, como hemos visto, nuestras redes de memoria son complejas y los efectos pueden ser de largo alcance.

Aaron tenía 50 años cuando llegó a terapia para lidiar con los recuerdos de una protesta estudiantil por la guerra de Vietnam de hacía mucho tiempo. Había tratado de mantener la paz entre los estudiantes y la policía, pero en el caos había sido golpeado y apaleado por todo el cuerpo. Esto le había tenido en el hospital durante bastante tiempo con dolorosas lesiones en la cabeza y entumecimiento en las piernas, pero se había recuperado después de una extensa rehabilitación. Ahora, más de treinta años después, el entumecimiento había vuelto. Durante los últimos dieciocho meses, había tenido que utilizar un andador debido a la falta de sensibilidad en sus piernas. Sus médicos le habían diagnosticado una neuropatía, un entumecimiento causado por nervios dañados por su lesión original. Sin embargo, esto no es lo que lo había motivado a buscar tratamiento. Al final resultó que había buscado terapia porque desde que las tropas se habían trasladado a Irak, había estado sufriendo *flashbacks* de sus experiencias como manifestante de la guerra de Vietnam.

Durante el procesamiento del recuerdo de su paliza, surgieron otras asociaciones. Compartió algo con su terapeuta que nunca había contado a nadie porque tenía miedo de que pensarán que estaba loco. Dijo que a veces pensaba que tal vez había vivido una vida pasada en la que había muerto en un campo de concentración. No podía llegar a ninguna otra explicación sobre los recuerdos, porque había sufrido una vida de *flashbacks* y pesadillas, con detalles vívidos y sangrientos de vivir y morir en uno de estos campos de concentración. Se sentía impotente, incapaz de moverse, maniobrar o hacer algo para cambiar el horror que le rodeaba. Cuando se hizo blanco sobre la imagen de estar en los campos, después de unas cuantas tandas de movimientos oculares, Aaron abrió la boca y dijo: «¡Dios mío, no soy yo, son los recuerdos de mi tío!». Su propia experiencia de las historias de su tío, en las que se veía a sí mismo en la situación y realmente sentía, olía, saboreaba y oía todo tan vívida y claramente, había llegado a sentirla como suya. Este es un ejemplo perfecto de “traumatización vicaria”, donde la gente puede desarrollar un TEPT en toda regla solo por oír hablar de un evento. Es muy común cuando los niños son pequeños. Pueden ver algo en la televisión y, al sentirse mal por dentro, sentir como si les estuviera sucediendo a ellos.

Aaron solo tenía 4 años cuando su tío Hershel llegó a Estados Unidos.

Era superviviente de un campo de exterminio y, al ser liberado por las fuerzas rusas, los padres de Aarón le ayudaron para que fuese a vivir con ellos. Hacinados en un pequeño apartamento, Hershel compartía la habitación de Aaron. Con el fin de ayudar a proteger a su sobrino, para evitar que la historia se repitiese y asegurarse de que nunca se olvidaría de lo que podría suceder, su tío le contó muchas historias horribles de su tiempo en los campos de concentración. Sufriendo por sus propias experiencias, le contó una y otra vez historias sobre las luchas diarias, el miedo y las súbitas muertes.

Aaron había tomado estas historias como suyas. Años más tarde, mientras procesaba los recuerdos, vio cómo se conectaban con su propia toma de decisiones durante su edad adulta. Empezó a ver su neuropatía como un símbolo de indefensión, de parálisis en la vida y de incapacidad de maniobrar en su mundo. Estas eran historias y creencias que había absorbido de su tío y comenzó a darse cuenta de que no era necesario que le definieran. Advirtió que los sentimientos de impotencia que había tenido cuando fue golpeado durante la protesta de Vietnam habían sido reactivados por la invasión de Irak. Cuando se activaron los recuerdos de las palizas, la neuropatía que había experimentado en ese momento también volvió. Todas estas experiencias también se habían conectado

con las historias de su tío de sentirse impotente en el campo de concentración.

Durante el año siguiente, Aaron y su terapeuta trabajaron en los recuerdos de la época de la Guerra de Vietnam, las historias que había oído sobre los campos de concentración y su difícil relación con sus padres. A medida que sus recuerdos fueron reprocesados, comenzó a usar un bastón y en su última sesión estaba caminando sin ayuda. Ahora era capaz de maniobrar de nuevo dentro de su mundo, libre de recuerdos atroces. Está claro que podemos absorber muchas cosas en la vida que no son nuestras.

Si tienes síntomas médicos desconcertantes, existe la posibilidad de que los problemas físicos estén en las redes de memoria del cerebro, no en la parte del cuerpo que duele o está insensible. Las sensaciones relacionadas con el dolor fantasma o el entumecimiento son absolutamente reales. Pueden provenir de sensaciones almacenadas en nuestras redes de memoria, pero no hay ninguna diferencia entre la manera en que experimentamos estas sensaciones pasadas y una condición médica actual. Por ejemplo, si alguien te pincha una mano adormecida con un alfiler, no vas a sentir nada, tanto si la neuropatía está causada por nervios dañados como si la falta de sensación está causada

por viejos recuerdos no procesados. Si tienes condiciones físicas inexplicables, podría ser un camino que valga la pena explorar.

El espejo resquebrajado

En el apartado anterior, nos ocupamos de los síntomas físicos que provienen de nuestras redes de memoria. Sin embargo, hay una amplia variedad de “problemas corporales” que pueden hacer que una persona acuda a terapia. Mientras muchos de nosotros deseáramos poder cambiar algo de nosotros mismos, algunas personas están extremadamente preocupadas por su apariencia. Se ven a sí mismas, y a partes de sus cuerpos, deformes o feas. A veces son diagnosticadas como esquizofrénicas o paranoides porque sus opiniones son interpretadas como delirios. Nadie ve nada malo, pero la persona está convencida de ello. Los resultados van desde evitar a la gente, hasta cirugías innecesarias o intentos de suicidio. Por ejemplo, Stephanie no había sido capaz de trabajar durante dos años porque pensaba que sus compañeros de trabajo la despreciaban. Estaba segura de que olía mal a causa de una excesiva sudoración, a pesar de que se bañaba dos veces al día, cambiaba con frecuencia su ropa interior y utilizaba gran cantidad de polvos y

desodorante. No podía soportar estar en situaciones sociales porque pensaba que la gente hablaba de ella.

Durante los últimos quince años había sido hospitalizada varias veces por pensamientos suicidas y estaba tomando tres medicamentos diferentes. Nada de eso le ayudaba. La gota que colmó el vaso para Stephanie fue encontrar un bote de desodorante cerca de su mesa de trabajo. Quedó tan abrumada por la vergüenza, creyendo que era un comentario acerca de su olor, que deliberadamente tomó una sobredosis de pastillas para dormir cuando se fue a casa y tuvo que ser hospitalizada de nuevo. Durante su terapia EMDR recordó el momento en que había comenzado su problema. Tenía 12 años y había traído comida, tal y como su maestro les había pedido, para su clase de cocina del viernes. Por desgracia, la clase se canceló. Al regresar a la escuela el lunes, fue a su taquilla del gimnasio y sacó la bolsa que pensaba que contenía su ropa de gimnasia. Cuando la abrió, la sala se llenó de olor a pescado podrido, la comida que había olvidado y dejado allí todo el fin de semana después de que se cancelase la clase de cocina. Sus compañeros se burlaron de ella, acusándola de llevar ropa interior sucia. Luego la mandaron a la directora, quien la reprendió por falta de higiene. Corrió a su casa llorando y no se atrevió a regresar al colegio durante una semana. Luego,

un par de años más tarde, fue a un médico que le dijo que tenía las glándulas sudoríparas de un hombre.

Stephanie había sufrido por su creencia desde hacía treinta años porque estas experiencias anteriores estaban aún sin procesar. Después de tres sesiones de procesamiento los síntomas desaparecieron y seguían sin aparecer al hacer un seguimiento cinco años más tarde. Para Stephanie, como para muchos de nosotros, la causa de los síntomas puede que no sean “grandes traumas”, como desastres naturales o agresiones físicas. A menudo pueden ser humillaciones que ocurren a una edad muy temprana. La adolescencia es una época muy vulnerable y ser el hazmerreír de los compañeros puede dejar cicatrices para toda la vida. El tratamiento de Stephanie tomó tres sesiones, pero no recordó el acontecimiento crítico hasta la última sesión. Los blancos iniciales fueron las experiencias más recientes de creer que a las personas les disgustaba su olor. Sin embargo, todas estas redes de memoria están conectadas. Con lo que si no puedes recordar un evento temprano que haya causado tus problemas, puede valer la pena la exploración. Puede ser la puerta de entrada para sentirte libre de síntomas.

Este mismo tipo de recuerdos puede ser la base de sentimientos que hacen que las personas sufran de trastornos alimentarios: verse a sí

mismas y creer que están demasiado gordas, cuando todo el mundo alrededor de ellas reconoce que se están quedando en los huesos. Existen numerosos informes de personas que no pueden comer por comentarios imprudentes por parte de seres queridos durante su adolescencia. O sensaciones de asfixia causadas por recuerdos tempranos de accidentes con la comida o abuso en la infancia. Aunque la terapia EMDR no es una panacea, puede ayudar a la gente a recuperar el control de sus cuerpos a través del procesamiento de recuerdos de experiencias que bloquean un estilo de vida saludable y adaptativo.

Las personas pueden tener muchos tipos de creencias negativas acerca de su apariencia que no tienen ningún sentido para aquellos que les rodean. Por ejemplo, los hombres pueden ser muy conscientes de que se les está cayendo el cabello y pueden pasar horas frente al espejo tratando de colocárselo bien o teniendo pensamientos intrusivos de ser calvo. Estas pueden ser señales de que hay un recuerdo sin procesar determinando su visión de sí mismos. A veces los recuerdos de haber sido insultados son claros. A veces las creencias negativas están causadas por comentarios inocentes de un amigo. Marla sufrió durante veinticuatro años por la creencia de que estaba cubierta por un vello antiestético, por un comentario sobre el vello de sus axilas que hizo una tía suya cuando

era adolescente. El problema se hizo tan serio que no era capaz de salir sin arrancarse cada pelo visible, así que pasaba horas delante del espejo todos los días. Tres sesiones de procesamiento eliminaron la creencia y fue capaz de ir a nadar con su hija y ponerse felizmente un bikini por primera vez en su vida. Como he dicho antes, no se necesita mucho tiempo para averiguar si hay recuerdos no procesados que están contribuyendo al problema.

Sé que algo está mal, ¿verdad?

Muchas personas creen que tienen algo que está mal físicamente y pasan horas y horas en busca de respuestas y diagnósticos. Los amigos y familiares a menudo les ven como hipocondríacos y tratan de descartar sus miedos, pero esto rara vez funciona. A veces, las razones pueden tener sus raíces en enfermedades y pérdidas reales. Por ejemplo, preocuparse excesivamente por enfermarse, pensar que cada tos es una indicación de cáncer de pulmón porque una persona haya tenido cáncer anteriormente o haya perdido a un familiar o amigo cercano por la enfermedad. A veces el problema está causado por una experiencia totalmente insospechada. Cualquiera que sea la razón, es importante

abordar el miedo y la ansiedad, no solo porque pueden hacernos la vida imposible, sino porque también el estrés continuado puede tener un efecto físico negativo.

Haz que se vaya

Jamie vino a terapia después de sufrir un cáncer. Indicó que dos años antes del diagnóstico tenía una sospecha creciente, pero sin confirmar, de que tenía cáncer de mama, que los médicos consideraron “irracional” y la trataron con ansiolíticos. A pesar de hacerse autoexploraciones y mamografías anuales, el cáncer no se detectó hasta que estaba muy avanzado. Por fortuna, fue tratada con éxito. Pero aunque ahora su prueba de marcador tumoral era normal, no experimentaba la sensación de alivio que esperaba. En cambio, sentía una sensación de pánico vertiginoso y la certeza de que iba a morir. Esta sensación se activó más seriamente al ver anuncios en los autobuses locales que decían «La detección temprana salva vidas» durante el mes de toma de conciencia de cáncer de pecho. Se sentía ansiosa, desesperada y frustrada, indicando que incluso si nunca experimentaba una recurrencia del cáncer, siempre temería su regreso. No sabía vivir... ahora que había sobrevivido. El miedo al cáncer era cada vez peor.

Enfocarse en el disparador actual de los anuncios del autobús y usar la técnica de flotar hacia atrás con su terapeuta trajeron a su mente el momento de su diagnóstico, donde había experimentado la misma sensación de pánico y de muerte segura. Esto es muy común en pacientes con cáncer. Existe el shock del diagnóstico en sí mismo, que se combina a menudo con algo que el médico le dijo o no le dijo. En su primera sesión de procesamiento EMDR, el SUD de Jamie se redujo de un 8 a un 1.

Una semana después, había dejado de experimentar los sentimientos de pánico o la sensación de “me voy a morir” en respuesta a las señales. La reevaluación del recuerdo reveló un SUD de 1, sin emoción asociada al recuerdo, pero con una incómoda sensación de calor en el pecho. Haciendo blanco sobre esto, hizo que surgieran y se procesaran las sensaciones de ardor en su pecho amputado, escenas imaginadas de su pecho siendo extraído durante la cirugía y la primera vez que vio su cicatriz grapada y enfadada en el espejo. Las sensaciones de ardor aumentaron y luego se aliviaron a través del brazo, pecho, cuello y cabeza, sin más sensaciones de mama fantasma después de la reunión. La cognición positiva que surgió fue: «Soy fuerte. A pesar del miedo que daba, yo sabía que tenía la fuerza para llegar a donde estoy ahora. Lo logré». Lo sentía completamente cierto. Cuando refirió esto, se echó a

llorar de alivio y afirmó: «¡Imaginaba que no sería capaz de creer esto hasta dentro de diez años!».

Durante la siguiente sesión, Jamie identificó una creencia de que ella misma se había generado el cáncer. Los recuerdos de numerosas experiencias de la infancia, congelados en su forma original con la cognición negativa “todo es culpa mía”, fueron procesados y despejados en el transcurso de dos sesiones. Se completó el tratamiento con una sólida creencia de que «Yo no hice nada malo, esto simplemente ha sucedido», así como una sensación vigorizante de que «Tengo algo importante que ofrecer». Siete años después de su diagnóstico, todas las pruebas indican que Jamie sigue estando libre de cáncer. Ya no experimenta la ansiedad que solía tener cuando se iba a hacer las revisiones anuales. Además de resolver sus abrumadores temores de recurrencia, Jamie ha desarrollado un mayor sentido de confianza en su cuerpo, en su intuición y en su fortaleza para resistir lo que la vida pueda traerle.

Este tipo de resultados son extremadamente importantes por muchas razones. Por un lado, estar atrapado en el miedo a la muerte no nos permite disfrutar de la vida. Los que se han enfrentado a una enfermedad como el cáncer, un ataque cardíaco o un derrame cerebral tienen la opción

de volver a entrar plenamente en la vida o seguir viviendo a la sombra de la muerte. No hay separación entre mente y cuerpo. Además de envenenar nuestro presente, el caos emocional constante también puede tener un efecto negativo en nuestra salud física. Los estudios son claros al indicar que los síntomas de depresión y trauma se asocian con una mayor probabilidad de recurrencia o de muerte entre las personas que han sufrido un ataque al corazón. Afortunadamente, un estudio reciente ha demostrado que solo ocho sesiones de EMDR han podido tratar con eficacia el malestar psicológico de aquellos que acababan de sufrir un ataque al corazón. Otro estudio de niños que sufrían de TEPT después de un huracán desde hacía más de tres años ha encontrado que hacían un menor número de visitas a médicos en el año siguiente a su tratamiento con EMDR. Así que si no eres capaz de lidiar con tu depresión o ansiedad con las técnicas de autocontrol de este libro, considera la posibilidad de procesar el trauma. Y es un trauma. Cuando sentimos que no podemos confiar en nuestro cuerpo, o que está fuera de control, es momento de hacer algo al respecto.

Tanto si está mal como si está bien

Como hemos visto, cuando nos obsesionamos y preocupamos demasiado

por cómo responden nuestros cuerpos, los culpables generalmente son recuerdos no procesados que están controlándonos. Pero a veces, los sentimientos de los recuerdos no procesados que se quedan encerrados no son de miedo, sino de alivio.

Pam tenía 42 años cuando vino a terapia después de años de enfermedades físicas y accidentes. Tenía dolor crónico y se quejaba de no sentirse plenamente viva. A los 10 años, algunas partes de su cuerpo habían quedado paralizadas. Los médicos no pudieron encontrar nada malo y le dijeron a sus padres que pensaban que era psicossomático. Al llegar a casa después de la cita con el médico, sus padres intentaron que “se dejase de tonterías”. Pero pasó una noche gritando de dolor.

Resultó que los doctores estaban equivocados. A la mañana siguiente, los padres de Pam la llevaron al hospital. Unas nuevas pruebas dieron lugar a una cirugía de emergencia. Cuando se despertó, su madre le dijo que le habían quitado un tumor cancerígeno del cerebro. Con 10 años, estaba feliz de oír que tenía cáncer porque su familia finalmente la había creído. La experiencia había bloqueado la sensación de «Tengo que tener un diagnóstico para ser aceptable». Este tipo de experiencias puede llevar a muchos a pensar que no pueden obtener atención o cariño de la gente a no ser que estén enfermos. Para otros, estar enfermos es la única manera

en la que pueden dejar de cuidar a todos los demás o decir “no”. De cualquier manera, los recuerdos no procesados son generalmente la base de estos problemas.

En otras ocasiones, la causa del problema está relacionada con personas que solo hemos visto una vez en la vida, que nunca volveremos a ver y que han seguido su camino sin siquiera saber el daño que han causado. Lo que es más, probablemente estarían horrorizadas de saber los problemas que habían causado. Por ejemplo, Rita era una estudiante universitaria de 19 años que se encontraba de vacaciones a punto de irse a Brasil para estudiar durante un semestre. Su madre quería que recibiese terapia EMDR antes de irse debido a sus temores y su ansiedad. Ella estaba sana, pero “perdía los papeles” y llamaba obsesivamente a su madre para que la tranquilizase cada vez que tenía un resfriado o cualquier otro síntoma sin importancia. Así que su madre quería asegurarse de que estaba bien antes de salir del país. La técnica de flotar hacia atrás reveló que a los 8 años Rita había sido llevada a urgencias por una mordedura de perro. El personal comenzó a bromear sobre si se iba a morir por la mordedura. A pesar de que ahora entendía que le estaban tomando el pelo, claramente este recuerdo estaba bloqueado en sus redes de memoria y había estado preocupada por la muerte desde entonces.

Ahora bien, debe quedar claro que a veces hay cosas que están muy mal. La terapia EMDR no va a curar una enfermedad física. Por ejemplo, hay miles de niños con diagnóstico de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) que ahora toman medicación. Si es un diagnóstico preciso, se trata de una enfermedad neurológica innata y el EMDR no lo hará desaparecer. Sin embargo, muchos de los síntomas del TDAH son exactamente los mismos que puede tener un niño después de una experiencia perturbadora o traumática. La madre de Bradley, por ejemplo, pensó que estaba sufriendo de una lesión en la cabeza ya que se había caído en el patio la misma semana en la que comenzaron los síntomas, entre los que se encontraban mojar la cama y sonambulismo. Así es como ella describe algunos de los otros cambios por los que pasó:

A medida que pasaban las semanas, la situación se deterioraba. Bradley, por lo general un muchacho feliz, social y brillante, se convirtió en un niño huraño y ansioso que se enfadaba con facilidad. Ya no quería quedarse solo en una habitación, ni siquiera para bañarse. Estudiaba en casa y siempre había sido un niño brillante y centrado, al que era fácil enseñar. Pero se volvió muy distraído e inquieto, incapaz de estarse quieto, incluso para las tareas más simples. Lloraba con facilidad y tenía pensamientos intrusivos negativos. Con frecuencia me decía: «No puedo

sacarme los malos pensamientos» de la cabeza. Empezó a mentir. Sus manos comenzaron a temblar todo el tiempo. Varios amigos me preguntaron qué le pasaba a mi hijo. Incluso su entrenador de natación notó una marcada disminución en su capacidad de concentración durante la práctica y los encuentros. Sus tiempos se habían vuelto inexplicablemente peores y se le veía sorprendentemente torpe y descoordinado, como si de alguna manera se hubiera olvidado de nadar.

Resulta que ver la película *Predator* había traumatizado al pequeño Bradley, de 6 años. La caída había sido simplemente una coincidencia. Cuando ese recuerdo se procesó, sus síntomas desaparecieron. Muchos de estos problemas también se encuentran en niños con TDAH. Sin embargo, parece que un gran número de niños están siendo erróneamente diagnosticados de esta enfermedad, cuando en realidad la distracción, los problemas de conducta, la irritabilidad y la falta de atención son el resultado de recuerdos no procesados. Así que si algún niño que conoces tiene alguno de estos síntomas podría ser una buena idea buscar ayuda profesional para ver si hay experiencias perturbadoras determinantes.

La terapia EMDR no eliminará las lesiones, las toxinas o los déficits cerebrales de origen genético. Sin embargo, en el caso del TDAH real, el EMDR puede usarse para procesar los recuerdos de fracasos y las burlas

y humillaciones en la infancia que a menudo acompañan a esta condición. Esto puede reducir los síntomas y disminuir, por tanto, la necesidad de medicación. Del mismo modo, los investigadores de EMDR han informado recientemente sobre casos de personas con discapacidad intelectual, entre ellos algunos con diagnóstico de autismo. Después de procesar sus recuerdos, no solo se eliminaron los síntomas de trauma, sino que los cuidadores también informaron de que el funcionamiento social y cognitivo de las personas había mejorado. Realizaban actividades con mayor facilidad, mostraban una mayor independencia y habían aprendido nuevas habilidades. Por ejemplo, un hombre de 54 años que había sido diagnosticado de autismo a los 3 años y había pasado su vida en instituciones desde que tenía 5 años, en ocasiones aislado debido a agresiones físicas, dijo: «Desde la terapia me siento más relajado, menos sombrío, más amigable, más alegre y menos obsesivo». Otro hombre intelectualmente discapacitado de 22 años que vivía en una residencia para personas con discapacidades físicas y que había sido diagnosticado de autismo y de parálisis cerebral hizo un resumen de los cambios que sentía diciendo: «He recuperado mi poder». Incluso con una enfermedad causada por un problema neurológico congénito, los síntomas pueden mejorar si hay recuerdos no procesados involucrados.

También es importante tener en cuenta que estamos aprendiendo cosas nuevas todos los días. Por ejemplo, la investigación ha indicado recientemente que miles de niños pueden ser erróneamente diagnosticados de TDAH simplemente porque han empezado la escuela a una edad más temprana y están siendo comparados con los niños más mayores de su clase. Dado que son más jóvenes, pueden prestar menos atención o ser incapaces de seguir el ritmo. Eso significa que están siendo innecesariamente etiquetados y medicados. También significa que las muchas experiencias de fracasos e intimidación que pueden acompañar a la situación necesiten ser procesadas. Recuerda que puedes tener los mismos problemas si eres un adulto. Sea cual sea tu edad, los recuerdos no procesados pueden ser la causa real de tus síntomas o pueden estar empeorando los problemas.

A veces existe una condición física que simplemente no va a cambiar. En esos casos podemos trabajar nuestros sentimientos al respecto. Muchas personas con lesiones físicas se sienten desfiguradas y se esconden de la vida. A menudo, el miedo y la culpa les domina cuando intentan entender lo que les ha sucedido. Pero como una víctima de quemadura por ácido en Bangladés exclamó después del procesamiento: «La vergüenza es suya, no mía». Otra víctima de quemadura por ácido en

la India, que quedó ciega en el ataque a manos de la primera esposa de su marido, ya no tiene miedo. Aunque anteriormente era analfabeta, ha aprendido Braille y se ha hecho cargo del cuidado de sus hijos.

No solo hay maneras de superar el dolor, sino que muchas personas encuentran formas de hacer que la experiencia sea fructífera. A menudo surge un deseo de ayudar a otros en su sufrimiento. Y uno nunca es demasiado joven. Por ejemplo, una niña de 10 años llamada Maria se estaba duchando cuando ocurrió un terremoto. El cristal de la puerta de la ducha se rompió y sufrió cortes por todo el cuerpo. Se sometió a varias cirugías y dolorosos tratamientos además del sufrimiento de ser llamada “monstruo” por los chicos de su escuela. Sus padres la trajeron a terapia EMDR. Durante la última sesión abrió mucho los ojos y exclamó: «Ahora sé por qué me pasó esto. Porque los niños quemados y heridos creerán en mí cuando les diga que hay esperanza para ellos».

El resultado final es que, cualquiera que sea la discapacidad, las personas son capaces de recuperarse. A menudo pienso en las palabras de un querido colega, ya fallecido. Ron Martínez fue una estrella del deporte que se enorgulleció de su cuerpo. Un día se zambulló en una piscina, se le torció el cuello y tuvieron que sacarle a rastras. En una fracción de segundo se convirtió en un tetrapléjico. Pero no tiró la toalla. Fue el

primero de su familia que asistió a la universidad y acabó siendo un extraordinario terapeuta, un halo de luz brillante para todos aquellos que lo conocieron. Su lema era: «No es lo que sucede lo que importa, sino la forma en que lidiamos con ello». Podemos no ser responsables de la causa de nuestra miseria, pero ahora podemos tomar el control y hacer algo al respecto.

Exploración personal

Si sufres de cualquiera de los problemas corporales descritos en este capítulo, puedes utilizar la técnica de flotar hacia atrás descrita en el **capítulo 4** para identificar los recuerdos que puedan estar controlándolos. Concéntrate en los sentimientos que tienes acerca de la enfermedad y observa si alguna de las cogniciones negativas de las tres categorías encajan. Si no, simplemente observa el tipo de pensamientos que surgen cuando te centras en la última vez que sentiste la perturbación y permite que tu mente vaya hacia atrás para ver si surge algún recuerdo. Si lo hace, ponlo en tu lista de recuerdos fuente.

Como he mencionado antes, la terapia EMDR no eliminará una condición médica puramente física. Pero muchos de los sentimientos que

tenemos acerca de nosotros mismos cuando tenemos una enfermedad o discapacidad real están causados por recuerdos no procesados de comentarios imprudentes o por nuestros propios sentimientos de querer ser alguien o algo diferente. Muchos de nosotros hemos tenido padres, maestros o entrenadores que nos machacaban duramente con estándares poco razonables. Muchos de nosotros hemos olvidado conscientemente los comentarios, pero todavía están en nuestras redes de memoria. En realidad, puede ser algo positivo cuando los niños muestran síntomas evidentes, porque son capaces de obtener la ayuda que necesitan inmediatamente en lugar de sufrir en silencio durante años.

Por ejemplo, Britney es una chica de 11 años brillante, atlética y atractiva. Su madre la trajo a tratamiento después de que comenzase a arrancarse las pestañas. Había comenzado a hacerlo al comienzo del curso escolar cuando su nuevo maestro, que era muy crítico, empezó a gritar a la clase. También había otras fuentes de estrés, incluyendo que su madre había comenzado un nuevo negocio y que Britney se sentía demasiado mal, sin ganas de ir a su clase de gimnasia rítmica, que le encantaba, debido a los gritos de su entrenador. Inicialmente, durante el tratamiento con EMDR, el terapeuta hizo blanco sobre la primera vez que el profesor gritó en clase. Eso redujo el arrancarse las pestañas a

aproximadamente una vez al mes, pero no lo eliminó. Así que decidieron trabajar los gritos del entrenador. El terapeuta le pidió a Britney que describiera la peor parte del incidente y sus ojos se abrieron mucho mientras decía: «Cuando él gritó y nos dio la espalda y dijo en un susurro: “Os voy a matar a todos. Os voy a matar a todos con clavos”».

A veces, lo que los niños escuchan o ven puede causar síntomas inmediatos intensos, como arrancarse las pestañas o el cabello o cualquiera de los síntomas que tenía Bradley. O se pueden quedar almacenados en las redes de la memoria y resurgir años más tarde. Así que a medida que pruebas el flotar hacia atrás, asegúrate de buscar entre los recuerdos de compañeros de clase, maestros, entrenadores, médicos, religiosos y cualquier otra figura importante en tu vida. El profesor y el entrenador de Britney podían simplemente estar pensando que estaban haciendo su trabajo. Tal vez no se daban cuenta de que podían estar dejando huella en los niños de por vida. Tal vez les daba igual. Desafortunadamente, no importa lo que pensaban, no importa. Es posible que hayan causado daños y ahora es nuestro trabajo repararlos.

Técnica del haz de luz

Para aquellos de vosotros con dolor físico, la siguiente es una técnica de visualización guiada que puede ayudaros. A menudo puede favorecer la desaparición del dolor emocional ayudando, al menos temporalmente, a cambiar la forma en que te sientes. También puede hacer que el dolor físico sea más manejable. Al igual que con todas las otras técnicas de autocontrol, te toca a ti decidir si es suficiente para lidiar con el problema, o si sería una buena idea buscar más ayuda.

Esta técnica es muy útil para ciertos tipos de dolor físico y emocional. También puede ser útil como potenciador rápido de energía. Es mejor hacerlo en la comodidad de tu hogar u oficina. Después de usarlo, date un poco de tiempo para relajarte antes de hacer algo importante. Lee el ejercicio hasta que lo memorices y luego sigue los pasos. Si tienes problemas para hacerlo, graba tu voz para que te pueda guiar. También hay una versión grabada disponible que verás enumerada en el [apéndice A](#).

Si te sientes perturbado, concéntrate en las sensaciones corporales desagradables. Identifica lo siguiente preguntándote a ti mismo: «Si tuviera _____, ¿cuál sería?» Completa el espacio en blanco con cada una de las siguientes palabras.

1. forma

2. tamaño
3. color
4. temperatura
5. textura
6. sonido (agudo o grave)

Solo nota la forma y sus otras características.

Ahora: «¿Cuál es tu color favorito o uno que asocias con la sanación?».

*A continuación imagina que una luz de este color entra por la parte superior de tu cabeza y se dirige a esa forma en tu cuerpo. Supongamos que la fuente de esta luz es el cosmos, por lo que tienes un suministro infinito. **La luz se dirige hacia la forma y resuena, vibra dentro y alrededor de ella. Y mientras lo hace, ¿qué le ocurre a la forma, a su tamaño o su color?***

Si ves que las sensaciones negativas cambian, entonces continúa con el haz de luz hasta que te sientas cómodo. Si no cambian, entonces utiliza tu arsenal del lugar seguro/tranquilo, la técnica de la espiral o la respiración para volver a un estado neutral.

Los clientes hablan de efectos positivos con la técnica del haz de luz desde hace años. Un estudio reciente indica que también puede ser útil

para el insomnio. En Indonesia, se utilizaron las técnicas del lugar seguro y del haz de luz juntas para tratar alteraciones del sueño. Los investigadores recogieron testimonios de los efectos con cinco mujeres que habían sido traumatizadas tras recibir un diagnóstico de virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Todas ellas se habían visto afectadas por terribles sentimientos de miedo, vergüenza e inseguridad por su percepción de la enfermedad como algo horrible, junto con el estigma cultural que les hacía sentirse deshonradas. Sus terapeutas les enseñaron el lugar seguro para generar sentimientos de comodidad y relajación. Después la técnica del haz de luz se dirigía a las sensaciones corporales negativas. A los tres días, todas las mujeres eran capaces de dormir con facilidad. Desde entonces, 106 personas más han sido tratadas y el 75% han mostrado una mejoría del sueño. Aquellos que no mejoraron no habían sido capaces de imaginar un lugar seguro. Eso incluía varias personas viviendo en la cárcel, donde la vida es muy insegura. Aunque se necesita de más estudios, estos resultados parecen lo bastante prometedores como para que te sugieran que lo intentes si estás teniendo problemas para dormir. Obviamente, no hay efectos secundarios y todos podemos necesitar algo de ayuda en este terreno de vez en cuando.