

Carmen, 15 años

“Al principio pensaba : que tontería”

“Sobre todo la primera vez era muy difícil porque no sabía lo que iba a suceder. Recibes una explicación de antemano pero no está clara. Yo pensaba: qué tontería. No creo que esto me ayude. Además me parecía muy difícil hablar con alguien de lo que me había sucedido. Es algo que no había hecho nunca. El primer paso es confiar en esta persona e intentar sentirte a gusto. De esta forma te puedes concentrar mejor en la terapia. Por cierto, EMDR es una terapia muy distinta a una terapia de hablar. Hablar te alivia a veces pero no disminuye la gravedad del suceso. Lo positivo de esta terapia es que trabajas para que esto desaparezca y así adelantas más.”

“Durante la terapia no necesité hablar mucho, lo que me gustó. Lo que me había sucedido se trató por partes hasta llegar al final. Era fuerte tener que concentrarme en recuerdos que yo tenía muy escondidos pero aprendes a pensar de otra forma y esos sentimientos desagradables cambian o se desvanecen. Yo sentía cada vez menos angustia, menos tensión y también menos culpabilidad. Ahora puedo recordar todo sin sentirme como sacudida de un lado para otro.”

Preguntas urgentes

Mira de vez en cuando el folleto que tus padres/cuidadores han recibido y a tu terapeuta puedes hacerle todas las preguntas que quieras.

Reacciones

¿Qué te parece el tratamiento? Más adelante puedes opinar en www.emdr-es.org después de haber consultado con tus padres.

EMDR

Recordar otra vez:

Las molestias que sientes tienen que ver muy posiblemente con acontecimientos desagradables que has vivido. Puede ser un accidente, un fuego, agresión sexual, ofensas u otras cosas desagradables. Puede ser un suceso que sólo te ha ocurrido una vez, pero también puede ser algo que te ha ocurrido durante meses o quizás años. Después de una experiencia tan desagradable posiblemente te sientas diferente. Lo sucedido sigue en tu mente como si fuera una película y te sientes desgastado o no puedes dormir. También puede ser que te enojas muy fácilmente o que no puedes concentrarte.

Asegurar de nuevo

A muchos jóvenes les parece extraño que de repente reaccionan de manera diferente. El motivo son los recuerdos de lo sucedido. Por ello te sientes mal y te vienen pensamientos raros a la mente. Afortunadamente hay un remedio. Es EMDR

Más rápido de lo que tú piensas

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) es un método de tratamiento para niños, jóvenes y adultos que han sufrido algo grave y les han quedado secuelas psíquicas. Los científicos piensan que los recuerdos de estas experiencias no están bien registrados en la memoria. Esto ha mejorado y con EMDR desaparecen o disminuyen los problemas por los cuales has acudido a la terapia.

Lo agradable de EMDR es que muy pronto tiene resultado. Si ha sido un caso sólo, el tratamiento será más corto que si las amenazas o malos tratos han durado mucho tiempo. En cualquier caso EMDR te ayudará.

Lisa, 17 años

“Mira lo que yo he conseguido”

“Cuando empecé el tratamiento tenía pesadillas. Parecían tan auténticas que me hacían vivir otra vez la agresión sexual. No dormía bien y de día no era capaz de concentrarme. En el colegio iba mal y me sentía culpable de la agresión sexual. Llegué a pensar que podía ser una especie de castigo por algo que había hecho mal en el pasado. Ahora me enfado si pienso que yo me sentía culpable por algo que me hizo mi primo. Ahora yo sé y siento que soy como otra persona cualquiera y que me merezco el mismo respeto. Las pesadillas no han vuelto y como me siento mejor, también en el colegio, va todo bien. Me parecía muy raro hacer los ejercicios con los ojos pero he conseguido sentirme más segura de mi misma y el miedo de que vuelva a sucederme algo así ha desaparecido”..

¿Qué eliges tú ?

Antes de nada el terapeuta te pedirá que cuentes lo sucedido y que detengas tu pensamiento en el momento que veas la “imagen” que más te duele. Al mismo tiempo que estás concentrado en esta imagen el terapeuta te manda hacer algo totalmente diferente. Puedes elegir qué hacer:

- seguir con los ojos los dedos del terapeuta que mueve delante de tu cara o
- escuchar los sonidos por un auricular o
- dar palmadas con tus manos en las manos del terapeuta o al revés.

Al mismo tiempo el terapeuta te hará preguntas constantemente sobre lo que sientes y sobre lo que piensas. Puedes tener reacciones como ver imágenes o reacciones físicas como tensión nerviosa o dolor. A veces pueden llegarte pensamientos o reacciones que no quieres o no puedes contar. No es necesario que las cuentes. Sí es importante para el terapeuta saber si sientes algún cambio. El tratamiento sigue adelante hasta que no te moleste más tu experiencia.

Posible intranquilidad

Es posible que durante este tratamiento pienses más en sucesos traumáticos o en cosas que tengan que ver con este suceso. Esto es porque has empezado un proceso de asimilación y este proceso no termina cuando acaba la sesión. Puede ser que temporalmente te encuentres más intranquilo o angustioso. Afortunadamente este estado no dura generalmente más de tres días. También puede ser que no sufras molestia alguna.

Franco, 13 años

“Desaparece automáticamente”

“Cuando empecé la terapia de mover los ojos la reacción fué ver muchas imágenes, pensamientos y sentimientos. A veces me venían cosas a la mente que no tenían nada que ver con el suceso. Se te pasan muchas cosas por la cabeza. Afortunadamente recibes mucho apoyo. No tienes que hacer otra cosa que decir lo que sientes, lo que cambia en tí o lo que piensas durante el ejercicio. Al principio pensaba que tenía que sujetar o recordar la imagen; pero no es así. No es necesario y esto es lo especial de esta terapia. Todo transcurre de una forma muy natural. Solamente tienes que atreverte a concentrarte en tí mismo. Eso es todo.