

Guía de tratamiento Flash-Versión de cuatro parpadeos

Guía de reconsolidación rápida de la memoria traumática (versión 3.0). 1 de diciembre de 2022
Desarrollado por Thomas Zimmerman, Ms.Ed., LPCC a partir de diversos enfoques de la técnica Flash
Actualizaciones de Guiones, Video Tutoriales, Demos, y Recursos están Disponibles en:
www.EMDRThirdWeekend.com

Descripción: Esta versión de Flash traslada recuerdos difíciles individuales del almacenamiento de memoria traumática a un almacenamiento de memoria más normal activando ligeramente un microfragmento de memoria traumática cada vez, conteniendo inmediatamente cada microfragmento, pasando rápidamente a una escena de desconfirmación/calma durante unos 30 segundos cada vez, e interrumpiendo esa escena de calma de 30 segundos mediante una serie de parpadeos rápidos cada cinco segundos. Los parpadeos en la escena de calma dividen la exposición de 30 segundos a la escena de calma en seis exposiciones individuales de cinco segundos. El gran número de exposiciones a la escena de calma parece reprocesar total o parcialmente cada microfragmento de la memoria mientras permanece fuera de la conciencia directa. Este proceso permite a clientes complejos con muy poca información adaptativa, muy pocos recursos y una ventana de tolerancia muy pequeña resolver recuerdos extremadamente dolorosos con muy poca angustia y con un riesgo mínimo de descompensación.

Novedades de la versión 3.0: Nuevo lenguaje (más sencillo) vinculado más claramente con la reconsolidación de la memoria; reconceptualizado como una guía de tratamiento en lugar de un guión; no comprobamos nunca los SUD (distrés remanente); trabajamos explícitamente sólo con una microporción de la memoria cada vez y nunca se hace referencia a la memoria en su conjunto en los pasos del reprocesamiento; se incluyen ejercicios de enraizamiento para ayudar a los clientes a gestionar los flashbacks; se incluye el recurso Shop-Vac; el Paso Seis recorre el vídeo del recuerdo de forma diferente que en versiones anteriores (eliminando por completo cada "punto" de angustia en el vídeo antes de reproducir el vídeo hacia delante); se incluye una plantilla futura de Flash en un Paso Siete opcional; se proporciona una guía para la autoadministración de Flash para que el cliente la utilice entre sesiones una vez que haya resuelto con éxito los recuerdos en sesión.

Esta versión de Flash se basa en la reconsolidación de la memoria como mecanismo de funcionamiento. La reconsolidación de la memoria requiere dos componentes básicos:

- Activar una memoria individual específica.
- Anima al cliente a sentarse con una experiencia que desconfirme la expectativa/esquema del mal recuerdo. Repítelo.

Este script es conceptual y prácticamente diferente de muchos otros scripts Flash porque:

- Se desarrolló específicamente para clientes con traumas complejos.
- Tiene un contenedor explícito que se desarrolla, se prueba y se practica antes de su uso.
- Utiliza la reconsolidación de la memoria tal y como la articuló Bruce Ecker como mecanismo de trabajo (no altera ni "grava" la memoria de trabajo).
- Se compone de un conjunto de seis pasos muy sencillos (los dos primeros suelen realizarse una sola vez).
- Nunca se activa o contiene toda la memoria, sólo pequeñas partes (un microfragmento) de ella cada vez.
- Está centrado en las piezas y las piezas del cliente participan en cada paso del proceso.
- Se permiten alternativas al parpadeo.
- Aborda y conceptualiza Flash como un enfoque completo de la psicoterapia y no simplemente como una técnica.
- Es muy fiable y predecible. Cuando esta versión no funciona, es probable que se esté rompiendo en uno de los cuatro lugares claramente identificados y articulados.
- Este guión se distribuye con acceso a docenas de horas de vídeos adicionales gratuitos.
- Puedes formarte en esta versión de forma gratuita o por un coste ultrabajo. No es necesario estar formado en ninguna otra forma específica de psicoterapia o modalidad traumatológica.

Traducido por: terapiaemdronline.com

- Esta versión no está protegida por derechos de autor. Puede utilizarla, compartirla, modificarla o entrenarla sin permiso ni consentimiento.

[La técnica Flash fue desarrollada por Philip Manfield. Puede obtener formación formal en la versión actual "oficial" de la técnica Flash del Dr. Manfield en: <http://FlashTechnique.com>.]

Los terapeutas individuales deben evaluar a todos los clientes en cuanto a seguridad y preparación para el trabajo con traumas. No se afirma ni se implica ninguna garantía o responsabilidad.

Primer paso: desarrollar un contenedor (que el cliente pueda reutilizar entre memorias y sesiones)

Excepto durante periodos muy breves, todo el contenido de la memoria quedará fuera de foco directo. Resulta útil desarrollar y visualizar el recipiente que contendrá cada microfragmento del recuerdo. Puede ser una carpeta, una caja, un libro, un baúl o cualquier cosa que le sirva al cliente. A continuación, el contenedor se "empuja o envía" lejos del cliente (idealmente a cientos de kilómetros de distancia) para ayudar a sacarlo del foco directo y de la conciencia.

- Resulta útil confirmar que el contenedor funciona imaginando que se introduce en él algo neutro cuando se está desarrollando, como una tarjeta de visita imaginaria. Esto nos permite probar y solucionar los problemas del contenedor con seguridad. "Mira cómo la tarjeta de visita entra en el contenedor... ¿te parece que la tarjeta de visita está en el contenedor? Sí. Imagina que el contenedor se aleja hasta convertirse en un puntito en el horizonte.
- Haga saber al cliente que nuestro objetivo es procesar este recuerdo prácticamente sin angustia y que toda la angustia se derivará inmediatamente al contenedor.

Guión: *Vamos a trabajar un recuerdo cada vez y lo vamos a hacer sin pensar en él ni sentir nada al respecto. Queremos desarrollar un contenedor o una caja que contenga cualquier pequeña parte del recuerdo que activemos y lo mantenga fuera de la conciencia directa. ¿Qué tipo de contenedor puede ser útil? Puede ser una caja de archivo, una caja fuerte, cerámica con tapa o cualquier cosa que pueda contener algo durante un rato.*

Pide al cliente que visualice el recipiente... ***¿De qué color es? ¿De qué está hecho? ¿Cómo se cierra?***

¿Te imaginas un papel en blanco o una tarjeta de visita en este contenedor? [Pausa] ¿Puedes ver cómo se acerca el contenedor? [Pausa] ¿Puedes imaginarte que alejas ese contenedor hasta que sólo es una pequeña mancha en el cielo? ¿Te parece que el contenedor y su contenido están lo suficientemente lejos como para que no puedas concentrarte en él en este momento?

Lenguaje de las partes: *¿Este contenedor sirve para todas tus partes? ¿Hay partes de ti que puedan necesitar otro tipo de contenedor o que deban modificarlo?*

- La gran mayoría de los clientes son capaces de visualizar un contenedor. Si el cliente tiene dificultades para visualizarlo, consulte los episodios del podcast Four Blinks sobre problemas de visualización para encontrar formas de externalizar el componente de visualización del contenedor.
- Siempre se puede utilizar un recipiente real que esté en la consulta de terapia o en la habitación del cliente.

Anote el tipo de contenedor y el lugar al que el cliente decide enviarlo, de modo que pueda guiarle para que lo haga de forma coherente cuando sea necesario en el proceso. Por ejemplo: Caja de madera -> la introduce en un ascensor imaginario y pulsa el botón "abajo" y ve cómo se cierran las puertas del ascensor.

Descripción del Contenedor:

Cómo el Cliente está distanciando el Contenedor:

_____.

Segundo paso: Desarrollar una escena de calma (que el cliente pueda reutilizar entre recuerdos y sesiones)

Todo el "trabajo" de reprocesamiento en Flash se realiza mientras el cliente experimenta una escena tranquilizadora. La experiencia puede ser imaginaria, en forma de vídeo o imagen, o puede ser un proceso que el cliente esté realizando activamente (como acariciar a un perro o mecer a un bebé). El terapeuta eventualmente (en el Paso Cuatro) guiará al cliente a hacer una serie de parpadeos rápidos mientras experimenta la escena de calma, así que la escena de calma necesitará ser algo en lo que el cliente pueda entrar y salir rápidamente. La escena puede ser cualquier cosa que calme, relaje, distraiga, obligue o interese. Debe ser lo suficientemente convincente como para captar la atención del cliente y provocar un cambio experiencial diferente de la expectativa/esquema del mal recuerdo.

La escena de calma, que Phil Manfield denomina Enfoque de Compromiso Positivo, puede ser casi cualquier cosa. Estos son algunos ejemplos:

- El cliente ve un vídeo bonito, relajante o divertido en YouTube u otro servicio.
- El cliente recuerda una escena destacada de unas vacaciones.
- El cliente acunando a un bebé de verdad o acariciando a un perro de verdad (o recuerdos de esas actividades). O el cliente viendo un bonito vídeo de su perro o mascota.
- El cliente toca un instrumento musical (o imagina que toca uno si tiene esas habilidades).
- El cliente se imagina cocinando su receta favorita (sacando la receta, etc.). O, viendo vídeos de cocina.
- El cliente con entrenamiento de piano se imagina tocando su pieza musical favorita en el piano.
- El cliente escucha una canción que tiene un largo historial de inducir paz y relajación.
- El cliente ve vídeos de comida (pizza caliente saliendo del horno, etc.). Evaluar previamente si hay trastornos alimentarios.

Si el cliente tiene un trauma complejo o viene a una sesión ya desbordado, es muy recomendable externalizar la escena a un vídeo de YouTube. Cualquier cosa que el cliente encuentre relajante puede funcionar. Es difícil para muchos clientes con traumas complejos crear y notar un cambio rápido en el afecto si la escena de calma tiene que crearse a través de la imaginación en los cinco segundos entre "parpadeos". Es probable que un cliente con un sistema traumatizado omnipresente tenga la cabeza muy ocupada. La primera opción con un trauma complejo debería ser derivar la escena de calma a un vídeo que el cliente seleccione.

Verificar que el cliente puede "entrar y cargar la percepción del lugar de calma" antes de proceder. Verificar que la escena de calma induzca un estado tranquilizador, reconfortante, divertido, distraído o relajante.

Lenguaje de las partes: **¿Esta escena/actividad/vídeo funciona para todas tus partes? ¿Alguna parte necesita un tipo diferente de escena de calma?** En ocasiones, diferentes partes del cliente utilizarán diferentes escenas de calma de forma paralela (como si estuvieras enseñando y utilizando este recurso en un entorno de grupo). Consulta los episodios del podcast sobre el trabajo con las partes del cliente.

Descripción del lugar de calma del cliente:

Tercer paso: Identifique rápidamente el recuerdo y sáquelo inmediatamente de su conciencia.

Este paso requiere un poco de precaución. Tenemos que identificar la memoria que el cliente quiere que funcione, sin embargo, no queremos activarla. Esto es algo así como utilizar el cursor para señalar el archivo en el escritorio del ordenador que queremos utilizar, pero no hacemos doble clic en él ni pensamos en lo que contiene. Anima al cliente a no hablar de ello... ni siquiera durante unos instantes. Es importante que el recuerdo sea un recuerdo real e individual y no un pensamiento, una cognición negativa, un tema de presentación general (problemas de peso o de identidad) o un gran cúmulo de recuerdos. También es importante indicarle al cliente que estamos trabajando con un solo recuerdo a la vez y que si otros recuerdos quieren aparecer, tendremos que contenerlos en una gran bóveda de desbordamiento o ponerlos en un estante por el momento. Es posible que tenga la tentación de comprobar los **SUD** aquí (**no comprobamos los SUD en esta versión de Flash, vea Solución de problemas para saber por qué**).

El tercer paso debe durar un máximo de 15-20 segundos. Si tarda más de 15-20 segundos, probablemente lo esté sobreactivando (que es una de las principales razones por las que algunas sesiones de Flash no terminan en sol).

Antes de finalizar la selección del recuerdo, siempre debes pedir el consentimiento o la orientación de las partes del cliente: ***¿Alguna de sus partes tiene dudas sobre trabajar con este recuerdo?*** Si una parte se opone, implíquela en la selección de un recuerdo que pueda ser más tolerable y, a continuación, pregunte a todas las partes si el nuevo recuerdo es un recuerdo aceptable. Repítalo si es necesario.

Una vez que identificamos un recuerdo, instruimos al cliente para que vea la idea general del recuerdo salir de su conciencia.

Estos son algunos ejemplos de guiones para esta parte del proceso, dependiendo de las circunstancias, ajústelos según sea necesario:

- Si el recuerdo se identificó en la sesión anterior, podría decir: ***¿El recuerdo del que hablamos al final de la última sesión sigue siendo el que quieres trabajar o hay otro? ... Bien. Ahora, ve cómo la idea general de ese recuerdo (no la reproduzca) sale de su conciencia. Empuja la idea cada vez más lejos hasta que toda tu conciencia esté en blanco.***
- Para seleccionar rápidamente un recuerdo que se haya disparado recientemente: ***Hemos hablado de utilizar esta terapia Flash para trabajar la memoria difícil. ¿Tienes un mal recuerdo específico que sería útil trabajar hoy? Tal vez uno que haya surgido la semana pasada. Puede ser reciente o antiguo, pero debe ser un recuerdo individual y sólo trabajaremos sobre este recuerdo. Sin decirme mucho al respecto, ¿puedes avisarme cuando tengas un recuerdo que te gustaría trabajar? Bien. Haz que la idea general de ese recuerdo (sin tocarlo) salga de tu conciencia... envíalo a kilómetros y kilómetros de distancia. Avísame cuando haya desaparecido.***

Si la idea general del recuerdo parece estar fuera de la conciencia, vaya al Paso Cuatro. Si se sigue filtrando en la conciencia, es probable que se haya activado demasiado al identificarlo. Indique al cliente que no se involucre con el recuerdo. Si el recuerdo se activó, es posible que tenga que poner esa angustia en el contenedor y empujar el contenedor fuera de la conciencia (de nuevo, tenga cuidado de no activar el recuerdo en el Paso Tres). Es posible que tenga que utilizar el recurso Shop-Vac para sacar la angustia del cuerpo si la identificación del recuerdo causó la activación del cuerpo.

Registre breves palabras clave sobre el recuerdo para sus notas. No pida detalles al cliente. Si el cliente habla de la memoria, es posible que Flash ya esté fallando debido a la sobreactivación. No queremos activar nada en el Paso Tres, sólo queremos seleccionar la memoria:

Paso 4: Cargue la Escena de Calma y Parpadee Cada Cinco Segundos

Este es el paso donde pasaremos la mayor parte de nuestro tiempo y donde ocurre todo el reprocesamiento de las micro rebanadas de la memoria. La mayor parte de la Versión de Cuatro Parpadeos de Flash se pasa en un bucle entre los Pasos Cuatro y Cinco. Este es el único paso donde se incluyen los parpadeos.

Cuando llegue al Paso Cuatro por primera vez en una sesión, instruya al cliente sobre cómo hacer los parpadeos: **Trae la escena positiva y avísame cuando estés ahí. Le diré que parpadee cada cinco segundos y cuando lo haga, usted parpadee varias veces rápidamente. Después de parpadear, vuelve a la escena de calma. Haremos esto durante unos 30 segundos cada vez.** [Dale al cliente un momento para cargar la escena positiva].

Después de la primera vez que esté en el Paso Cuatro, diga una de las siguientes cosas (no repita las instrucciones anteriores, ya que el cliente sabe qué hacer cuando usted dice "parpadear"):

- **"Vuelve a tu escena tranquila, avísame cuando estés allí".**
- **"Carga tu escena de calma y fíjate sólo en los detalles. Asiente o indica cuando estés allí".**

Mientras el cliente está en la escena de calma, el terapeuta dice "parpadea" cada cinco segundos durante un total de cinco veces (unos 30 segundos para todo el conjunto). Verifique que el cliente parpadee varias veces rápidamente. Si el cliente parpadea más de varias veces rápidamente o parpadea lentamente, consumirá tiempo innecesariamente de la siguiente exposición de cinco segundos a la escena de calma. La mayoría de los clientes simplemente parpadean dos veces rápidamente. No es esencial que los parpadeos ocurran exactamente a los cinco segundos (a veces cuatro segundos, a veces siete segundos están bien... nada mágico ocurre a los cinco segundos).

Cuando haya dicho "parpadea" un total de cinco veces con un intervalo de unos cinco segundos, pregunte al cliente: **"Bien. ¿Eres capaz de seguir encontrando el camino de vuelta a la escena positiva?"**.

Si el cliente tuvo dificultades para permanecer en la escena debido a las distracciones, normalice eso. No es necesario estar en la escena de calma el 100% del tiempo cuando aparecen las distracciones. Si al cliente le cuesta volver a la escena de calma después de los parpadeos, considere la posibilidad de cambiar a una escena más convincente o a un vídeo convincente que el cliente pueda ver. Además, se necesitarán varias rondas de práctica para cargar y entrar y salir rápidamente de la escena de calma.

Si parte del recuerdo del trauma se inmiscuye en la escena de calma, eso se llama "intersección". Si el recuerdo se cruza con la escena de calma, instruya al cliente: **"ve la parte del recuerdo que entró en su escena de calma entrar en su contenedor, ve la puerta cerrarse, y empuja su contenedor aún más lejos. Empújalo a varios cientos de kilómetros de distancia"**. Luego vuelva inmediatamente al Paso Cuatro para otra ronda de escena de calma con parpadeos.

Si el cliente informa que pudo estar mayormente en la escena, vaya al Paso Cinco para obtener el siguiente eslabón de activación. De nuevo, la mayor parte del trabajo ocurrirá en un ciclo entre los Pasos Cuatro y Cinco.

Sugerencia importante: Dado que cargar la escena de calma rápidamente es una parte clave de esta terapia, es una buena idea hacer dos rondas en el Paso Cuatro antes de revisar el mal recuerdo en el Paso Cinco la primera vez que llegue al Paso Cuatro. No haga rondas repetidas del Paso Cuatro después de la primera vez que esté en este paso cuando trabaje en un recuerdo o ralentizará innecesariamente el proceso.

Paso 5: Microactivar el recuerdo, contener el microrrelato que sale y volver al paso cuatro hasta que el cliente no pueda encontrar angustia.

El objetivo en este paso es microactivar una pequeñísima parte del contenido de la memoria. Disminuimos la activación disminuyendo la cantidad de tiempo que el cliente está expuesto a la memoria mala. Activar demasiado la memoria puede causar lo siguiente, todos los cuales son problemas que deben ser abordados y resueltos de inmediato en esta versión de Flash:

- Se reproduce una parte del vídeo de la memoria (queremos un único fotograma de la memoria mala... no el contenido del vídeo).
- Que aparezca activación corporal (si aparece activación corporal, consulta el recurso Shop Vac en esta guía o en los vídeos de recursos en EMDRThirdWeekend.com). Demasiada activación corporal puede hacer que entren en conciencia recuerdos distintos al que nos estamos dirigiendo.
- Se produce un flashback (enseñe a todos los clientes el recurso de enraizamiento sensorial de esta guía o utilice sus propios ejercicios de enraizamiento sensorial).
- Los problemas de contención suelen ser problemas de sobreactivación.

Para activar ligeramente la memoria y contenerla, diga algo como lo siguiente:

- ***"Muy rápidamente, abre la puerta del mal recuerdo y ciérrala inmediatamente. Cualquier cosa que notes en este milisegundo, atrápala, conténla y empuja fuera de tu conciencia. Avísame cuando haya desaparecido".***
- ***"Revisa la memoria durante un milisegundo y en el instante en que encuentres algo, envásalo inmediatamente y empuja el envase fuera de tu conciencia. Avísame cuando haya desaparecido".***

Cuando el cliente indica que el siguiente microfragmento del recuerdo angustiante está contenido y enviado fuera de la conciencia, vuelva rápidamente al Paso Cuatro y realice un ciclo entre los Pasos Cuatro y Cinco hasta que el cliente pueda echar un vistazo al recuerdo y no pueda identificar ninguna angustia.

Si el cliente no encuentra ninguna angustia al echar un vistazo al recuerdo, vaya al Paso Seis.

Consideraciones de seguridad importantes:

- Los terapeutas deben sentirse cómodos utilizando la conexión a tierra sensorial con los clientes que tienen flashbacks u otros síntomas intrusivos al echar un vistazo al recuerdo. Es esencial que a todos los clientes Flash se les enseñen ejercicios de enraizamiento sensorial antes de iniciar el trabajo directo con el trauma. Véase el recurso de conexión a tierra sensorial disponible en este paquete.
- Revise detenidamente las secciones Solución de problemas y Preguntas frecuentes antes de trabajar con clientes en esta versión de Flash.

Paso 6: Cuando el cliente eche un vistazo al recuerdo y no encuentre ninguna angustia, reproduzca el vídeo del recuerdo lentamente en busca de cualquier microrrelato residual de angustia.

Después de que el cliente no pueda identificar ninguna angustia en el recuerdo del Paso Cinco, diga algo como lo siguiente:

- ***"Ahora hojear cada fotograma del recuerdo de uno en uno buscando cualquier trozo de angustia que quede, aunque sea pequeñito. Avísame cuando encuentres el primer trozo de angustia".***
- ***"Ahora que no puedes encontrar angustia mirando de fuera hacia dentro, vamos a recorrer el recuerdo lentamente como si fuera un vídeo que estás reproduciendo desde el principio. Avísame en cuanto encuentres alguna angustia, aunque sea mínima".***

Si hay alguna angustia: ***"Ve lo que sea que te esté angustiendo en este milisegundo entrar en tu contenedor, ve el contenedor cerrarse, y empuja el contenedor lejos de tu conciencia. Avísame cuando haya desaparecido".***

Cuando el cliente indique que el recuerdo está contenido, vuelva rápidamente al Paso Cuatro y haga otra ronda de escena de calma con parpadeos. Luego, vuelva al Paso Seis y pregunte: ***"¿Queda algo de activación en esa parte del recuerdo que hace un momento te perturbaba?"***. Si hay alguna angustia residual, vuelva al Paso Cuatro para hacer una ronda de escena tranquila con parpadeos. Siga comprobando si hay angustia sólo en esa parte del recuerdo y envíe al cliente de vuelta al Paso Cuatro hasta que no haya angustia en esa parte del recuerdo.

Cuando no haya angustia en esa parte del recuerdo, indique al cliente: ***"Reproduzca el recuerdo hacia adelante y avísame en cuanto encuentre el siguiente eslabón de angustia".*** Cuando encuentre el siguiente fragmento de angustia, siga haciendo bucles entre el Paso Cuatro (la escena de calma con parpadeos) y comprobando la angustia sólo de este fragmento hasta que la angustia desaparezca en ese fragmento. Siga reproduciendo el recuerdo hacia adelante hasta que el cliente pueda reproducir el recuerdo completo sin angustia en ningún canal.

A veces, la angustia que aparece en esta fase puede ser en forma de pensamientos, por ejemplo: "Es molesto que haya pasado". Pon ese pensamiento en el contenedor y es probable que disminuya la angustia tras una o dos rondas de parpadeos en la escena de calma. A veces los clientes necesitan visualizar los pensamientos escritos en un trozo de papel y ver cómo ese papel entra en el contenedor para que los pensamientos sean lo suficientemente concretos como para contenerlos.

Si el cliente puede reproducir todas las partes de la memoria y no hay problemas en ningún canal, la memoria está resuelta. Compruebe la memoria en la próxima sesión para verificar que todas las partes de la memoria siguen resueltas.

Nota: No se sorprenda si los clientes encuentran trozos del "vídeo" del recuerdo en el Paso Seis que todavía les resultan muy angustiantes. Esto es habitual. Es probable que se metabolicen rápidamente después de varias rondas en la escena tranquila con parpadeos.

Paso siete (opcional): Plantilla Flash Futuro

La plantilla Flash futuro le permite aprovechar fácilmente el trabajo que acaba de hacer cuando la memoria se resolvió hacia una escena futura.

Ejemplos en los que una futura plantilla Flash puede ser útil:

- Es probable que el conflicto relacional (de cualquier tipo) que el cliente acaba de resolver continúe. Apunta a un incidente futuro de esta persona haciendo o diciendo algo que sea desencadenante y similar al recuerdo que acabas de resolver.
- Accidente de coche en el que acabas de trabajar. Apunta a una escena futura en la que el cliente esté conduciendo por el lugar del accidente en algún momento cercano con el objetivo de no sentir pánico.
- El recuerdo de agresión sexual que el cliente acaba de resolver implica un aspecto especialmente desencadenante que afecta a la relación íntima actual del cliente. Y al cliente le gustaría desensibilizar aún más ese desencadenante. Dirígete a una escena futura en la que el cliente esté participando en una actividad sexual consentida en la que se produzca ese desencadenante.
- El Día de Acción de Gracias con la familia es muy desencadenante para muchas personas. Navidad ocurre 30 días después. La misma gente, el mismo tío racista, comidas diferentes. Después de resolver el recuerdo de Acción de Gracias, apunta a la escena de Navidad.

En general, las plantillas de futuro de Flash funcionan mejor cuando se ha resuelto el trabajo del pasado y simplemente se cambia la orientación a la parte del futuro. De nuevo, la escena futura no debe ser catastrófica (es decir, "ahora imagina que tu otro hijo muere...", etc.).

Guión: ***Ya que tenemos tiempo, ¿te gustaría aprovechar el trabajo que acabas de realizar para una posible escena futura? La escena futura debe ser una que probablemente ocurra en las próximas semanas y no debe ser catastrófica. ¿Puedes pensar en algo que esté relacionado con el recuerdo que acabas de completar y que pueda ocurrir en las próximas semanas y que sería útil para intentar calmarte antes de que ocurra?***

Continúe con el siguiente bucle hasta que el cliente pueda reproducir la escena futura y no haya angustia en ningún canal:

Microactivar el escenario futuro	Hacer Escena de Calma con Parpadeos
----------------------------------	-------------------------------------

"Piensa muy rápidamente en esa escena futura y ve cómo lo que te angustia de ella en este milisegundo entra en tu contenedor. Empuja tu contenedor fuera de tu conciencia. Avísame cuando haya desaparecido". Cuando el cliente indique que se ha ido, pase a la columna derecha para una escena más tranquila con parpadeos y continúe haciendo bucles entre las columnas izquierda y derecha hasta que no haya angustia en la escena futura.	"Cargue su escena de calma y avísame cuando esté allí...". Cuando el cliente indique que está allí, diga la palabra "parpadeo" cada cinco segundos durante 30 segundos (exactamente lo mismo que hizo en el Paso Cuatro al trabajar con la memoria). Después de 30 segundos en la escena de calma con parpadeos, pregunte al cliente: "¿Fuiste capaz de permanecer en la escena de calma?". Si es así, pase a la columna de la izquierda y continúe haciendo bucles entre las columnas de la izquierda y de la derecha hasta que el cliente no pueda encontrar ninguna angustia en la futura escena. Si la activación se entrometió en la escena de calma, contenga esa activación y vuelva a la escena de calma con parpadeos, antes de volver a comprobar la parte de la memoria que se entrometió por última vez.
--	---

Termine reproduciendo el vídeo de la escena futura, conteniendo cualquier angustia que aparezca, y haciendo rondas en la escena tranquila con parpadeos hasta que el cliente pueda reproducir la escena futura sin angustia.

Resumen/Guía abreviada de los pasos (una vez que esté familiarizado con los detalles y el flujo anteriores)

Primer paso: desarrollar el contenedor (normalmente se hace una vez por cliente)
Segundo paso: Desarrollar la escena de calma (normalmente se hace una vez por cliente, pero a menudo el cliente la revisa o modifica)
Tercer paso: Identifique rápidamente el recuerdo y contenga inmediatamente la idea general del mismo (¡no lo reproduzca, ni hable de él, ni se relacione directamente con él en este paso! Simplemente lo estamos Seleccionando).
Paso 4: Calmar la escena con parpadeos • <i>"Carga tu escena de calma, avísame cuando estés allí"</i> • <i>"Parpadeo" [espera cinco segundos] "Parpadeo" [espera cinco segundos] "Parpadeo" [espera cinco segundos] "Parpadeo" [espera cinco segundos] "Parpadeo" [espera cinco segundos]</i> • <i>"Bien, ¿cómo ha ido?"</i> Si fue bien, vaya al Paso Cinco para microactivar el siguiente trocito del recuerdo. Si alguna angustia se inmiscuyó en la escena de calma, contenga inmediatamente esa angustia específica y repita el Paso Cuatro.
Paso 5: Activar Ligeramente/Contenedor (Luego Volver al Paso Cuatro) • <i>"Muy rápidamente, en sólo una fracción de segundo, abre la puerta de la memoria e inmediatamente atrapa y envasa lo primero que salga..."</i> • <i>"Bien, véalo entrar en su recipiente, vea la tapa cerrarse, empuje el recipiente fuera de su conciencia"</i> • <i>"Avísame cuando se haya ido"</i> • Volver al cuarto paso
Paso 6: Cuando no se encuentre ningún problema, recorra el vídeo de la memoria desde el principio, conteniendo cualquier caso de problema residual, hasta que el cliente pueda reproducir toda la memoria sin problemas en cualquier canal. • <i>"Ahora que no puedes encontrar angustia mirando de fuera hacia dentro, vamos a recorrer el recuerdo lentamente desde el principio como si fuera un vídeo y a contener inmediatamente el primer trozo de angustia que notes. Avísame en cuanto encuentres alguna angustia, aunque sea mínima"</i> • Cuando se encuentra la angustia, "Contenla" y ve al Paso Cuatro para una ronda en la escena de calma, luego regresa aquí para comprobar si hay alguna angustia residual en el micro trozo del recuerdo que acabas de contener: "¿Ese trozo del recuerdo que acaba de perturbarte te produce alguna angustia en este momento?". Si ese microfragmento todavía genera angustia, "envásalo de nuevo" y siga volviendo al Paso Cuatro hasta que esa microporción no tenga angustia. • Si el último lugar de activación no presenta angustia, reproduzca el recuerdo hacia adelante hasta que el paciente llegue al siguiente elemento de angustia. Repite con ciclos hasta el Paso Cuatro con cada parte de angustia hasta que el cliente pueda reproducir todo el recuerdo sin angustia.
Paso 7: Plantilla futura opcional

Recurso Crítico para el Trauma: Cómo utilizar la conexión a tierra sensorial para conectar con la "seguridad" del presente si el cliente tiene flashbacks en la sesión

La conexión a tierra sensorial es un recurso necesario en el trabajo con traumas, en el que pedimos a los clientes que "echen un vistazo" a un recuerdo traumático, pero les aconsejamos que no caigan en él. A veces, el simple hecho de interactuar con el recuerdo de cualquier forma puede hacer que caigamos o nos disociemos en él. El enraizamiento sensorial en el presente te devuelve a casa. Te lleva a un lugar donde lo malo no está ocurriendo aquí y ahora.

Si ya realiza la conexión a tierra 5-4-3-2-1, hará una versión de lo que voy a explicarle. Sin embargo, quiero mostrarle una forma de hacerlo que incluye varias cosas que pueden ser diferentes de muchos enfoques comunes. Notará varias cosas:

- Pida permiso a las partes para realizar este (o cualquier otro) ejercicio. Pedir permiso da a las partes la oportunidad de dar su consentimiento. En su defecto, saben cómo comunicar su descontento y pueden comunicarlo de formas parecidas a lo que solíamos llamar "resistencia".
- Hágle saber al cliente cuánto tiempo estaremos en este ejercicio (y debe ser muy rápido).
- Enseñe el ejercicio rápidamente.
- No pido feedback verbal en mitad del ejercicio, pero mantengo la mirada fija en el cliente y leo las no verbales. No quiero ralentizar el ejercicio cuando lo enseño por primera vez. Preguntaré al final, lo cual está bien porque este ejercicio sólo va a llevar 60-70 segundos en total la primera vez que lo hagamos.
- Estoy añadiendo "tareas" adicionales a la atención del cliente para fomentar un compromiso más activo con los sentidos. Porque, por ejemplo, es posible tocar de una manera bastante desconectada. Es posible notar objetos de una forma bastante desconectada o disociada.
- Antes de realizar este ejercicio, ya habremos identificado en la habitación algún objeto que el cliente pueda utilizar para el sentido del olfato (una vela o un aceite esencial) y, posiblemente, del gusto o la temperatura (una bebida caliente o fría).

Enseñanza de este recurso

Enseñe este recurso antes de que sea necesario en las sesiones para gestionar los flashbacks.

Guión: *Cuando tenemos experiencias difíciles, esas experiencias pueden almacenarse en la parte del cerebro que no sabe o no puede saber que la experiencia ha terminado. A veces, acceder a un recuerdo nos saca del presente y nos sitúa en una experiencia en la que no nos sentíamos seguros. Me gustaría mostrarte una estrategia que puedes utilizar para encontrar el camino de vuelta al presente. A menudo, el presente puede no sentirse "seguro", pero es probable que sea más seguro que la experiencia del mal recuerdo. El ejercicio te pedirá que actives brevemente tus sentidos, de uno en uno. Dedicaremos sólo unos segundos cada vez a obtener información de cada uno de los sentidos. Si lo hacemos muy breve, muchas personas son capaces de tolerar bien este ejercicio. Si surge algo difícil, podemos parar. ¿Hay alguna parte de ti que se oponga a este ejercicio, suponiendo que lo hagamos rápido y que puedas parar cuando quieras?*

Si hay una objeción. Detente y explora esa objeción. Ver si hay una forma de hacerlo que no sea objetable para esa parte y que nos permita continuar. Si no, punto final (las partes necesitarán saber que pueden parar).

Visión: *Te invito a que mires alrededor de la habitación y te fijas en varias cosas que veas. Observa varios objetos y fíjate en el color de esos objetos. Observa también que si te acercaras y tocaras esos objetos, ¿serían duros, blandos o de alguna otra textura?* [Espera 5-10 segundos]

Tocar: **Coloca una mano abierta sobre la mesa o el mueble que tienes al lado durante un momento y fíjate si está más frío, más caliente o a la misma temperatura que tu mano.** [Espere 2-5 segundos] **Bien. Mueve las yemas de los dedos por la superficie y observa si es completamente lisa o tiene textura.** [Espere 2-4 segundos] **Bien. Mueve las yemas de los dedos por la textura de esa superficie y observa si la temperatura cambia al moverse.** [Espere 2-5 segundos] **Bien.**

Oír: **Voy a estar muy callado, fíjate en lo que escuches en orden de más fuerte primero. Bien.**

Olfato: **Te daré unos instantes para que huelas el aceite esencial [u otro objeto] que hayas seleccionado. Bien.**

Saborear: **Te daré unos momentos para que pruebes, huelas o sientas la temperatura de la bebida que has traído a la sesión. Bien.**

¿Cómo fue? [Explora] **¿Cuál fue tu experiencia con ese ejercicio?** [Explora] **¿Cuál de esos sentidos te resultó más útil para tomar conciencia del presente?** [explora]

Al igual que con todos los recursos para un cliente con trauma complejo, envíe al cliente a casa para practicar primero *en su línea de base* y no cuando haya ocurrido algo que lo haya desencadenado gravemente. Una vez que el sistema nervioso se sienta cómodo con este recurso, utilícelo como un extintor de incendios.

En las Terapias Flash, es más probable que se produzcan flashbacks en las primeras veces que el cliente intenta microactivar el recuerdo en el Paso Cinco. También puede producirse un flashback si el terapeuta se mueve con demasiada lentitud en el Paso Tres. Una vez que el cliente ha desarrollado y practicado esta sesión, podemos pasar rápidamente a ella. Si sospecha que un cliente está teniendo un recuerdo intrusivo, simplemente pregúntele: **"¿Cómo de presente estás en esta habitación ahora mismo?"**.

Si el cliente indica que no está muy presente, pase a este ejercicio diciéndole simplemente: **"Vale, mira ahora mismo alrededor de esta habitación y fíjate en varias cosas que veas y en el color asociado a ellas. Si tocaras estos objetos, ¿serían duros, blandos o de alguna otra textura?"**. [Espera unos cinco segundos.]

"Coloca una mano abierta sobre la mesa o el mueble que tienes al lado durante un momento y fíjate si está más fría, más caliente o a la misma temperatura que tu mano". [Bien. **Mueve las yemas de los dedos por la superficie y fíjate si es completamente lisa o tiene textura".** [Espere 2-4 segundos] **Bien. Mueve las yemas de los dedos por la textura de esa superficie y observa si la temperatura cambia a medida que se mueve.** [Espere 2-5 segundos] **Bien"**.

"Voy a estar muy callado, fíjate en lo que escuches en orden de más fuerte primero. [Espera 5-8 segundos] **Bien"**.

"Te daré unos momentos para oler el aceite esencial [u otro objeto] que hayas seleccionado. [Espere de 5 a 10 segundos] **Bien"**.

"Te daré unos instantes para que pruebes, huelas o sientas la temperatura de la bebida que ha traído a la sesión. [Espere de 5 a 10 segundos] **Bien"**.

"¿Cómo de presente te sientes ahora mismo en esta habitación?"

Si el cliente informa sentirse razonablemente presente, haga rondas múltiples en el Paso Cuatro en la escena de calma con parpadeos. No pida al cliente que contenga nada. El ejercicio de conexión a tierra fue el contenedor. Cuando regrese al Paso Cinco después de múltiples rondas (3-6 idealmente) en la escena de calma con parpadeos, invite al cliente a reanudar el procesamiento. Si el cliente está de acuerdo, diga: **"En un momento, me oirás decir la palabra "abrir" e inmediatamente después me oirás decir la palabra "cerrar". Sea lo que sea que estés viendo, oyendo, pensando o sintiendo cuando me oigas decir la palabra "cerrar", simplemente ve cómo se cierra la puerta del recuerdo... Ahora, piensa en el mal recuerdo, ábrelo, ciérralo, sea lo que sea lo que salga, simplemente ve cómo entra en tu contenedor, ve cómo se cierra la puerta del contenedor y empújalo fuera de tu conciencia. Avísame cuando se haya ido"**.

Traducido por: terapiaemdronline.com

Reanude el reprocesamiento en el Paso Cuatro como de costumbre, pero en el Paso Cinco continúe diciéndole al cliente "abre" y "cierra" para ayudarle a que no se quede en el recuerdo demasiado tiempo.

Recurso Shop-Vac para contener la angustia corporal cuando aparece

Muchas otras versiones de Flash producen sesiones que terminan con angustia residual y a menudo no está claro por qué. Esta versión de Flash se basa en la reconsolidación de la memoria como su mecanismo de trabajo, que tiene su foco en el cliente que experimenta la escena de calma de manera que está desconfirmando la expectativa/esquema en el mal recuerdo. Si el cliente tiene una activación corporal del recuerdo, puede estar teniendo una experiencia confirmatoria de la expectativa del mal recuerdo ("Estoy sintiendo lo que sentía cuando estaba ocurriendo el mal recuerdo"). La activación corporal es un problema en la versión de Cuatro Parpadeos de Flash por esta razón. Cuando aparece, el cliente debe ser instruido para que te lo diga, para que puedas ayudarlo a "sacarlo" y ponerlo en el contenedor o Shop-Vac sacarlo y empujar el bote de Shop-Vac fuera de la conciencia. En Flash, el objetivo es procesar la información traumática como información y no como angustia.

Como con todos los recursos, es una buena idea desarrollar y practicar este recurso antes de que sea necesario. Es muy difícil que los clientes aprendan un nuevo recurso cuando están inundados o sufren una angustia importante relacionada con el trauma.

Guión: ***¿Has utilizado alguna vez un Shop-Vac o un aspirador grande al lavar el coche?***

¿Te imaginas sujetar la manguera de una aspiradora gigante con una mano y sentir como aspira con la otra?

¿Te la imaginas recogiendo un montoncito de tierra o arena?

Si escaneas rápidamente tu cuerpo ahora mismo, ¿puedes encontrar un nudo, presión, tensión o vacío, aunque sólo sea un poco?

¿Puedes imaginarte la "mugre" de eso entrando en la manguera de tu aspiradora? Intenta ver el estrés o los sentimientos saliendo de esos lugares y entrando en la manguera como si fuera humo coloreado.

Nota: No es importante que el cliente sienta que todo (o casi todo) desaparece. El Shop-Vac puede convertirse en un recurso ritual que puede ayudar a dirigir la atención y la conciencia lejos de esa sensación desencadenante en el cuerpo.

Bien. ¿Puedes ver la aspiradora siendo empujada lejos de la conciencia ... sólo envíalo a varios cientos de millas de distancia?

Guía del cliente para la versión autoadministrada de cuatro parpadeos de Flash: lista de comprobación

La autoadministración de Flash sólo debe realizarse con clientes que dispongan de los recursos adecuados, sólo después de haber realizado con éxito el reprocesamiento con la versión de Cuatro Parpadeos de Flash en sesión, y sólo después de haber enseñado al cliente los recursos de conexión a tierra sensorial y Shop-Vac. Es responsabilidad del terapeuta determinar si el paciente está preparado para el reprocesamiento Flash entre sesiones. Los objetivos deben ser recuerdos que se están filtrando a la conciencia o acontecimientos que ocurren entre sesiones. Debe utilizarse entre sesiones sólo como herramienta de primeros auxilios y junto con la supervisión y orientación del terapeuta.

Lista de comprobación previa al vuelo		
Pregunta:	Sí	No
¿Has sido capaz de resolver con éxito recuerdos con tu terapeuta en sesión utilizando este enfoque Flash y, en general, entiendes el proceso incluyendo la conexión a tierra sensorial y el recurso Shop-Vac (aspiradora?)?	Continúa	No lo intentes hasta que tu terapeuta te haya dado el visto bueno. Participa activamente en los recursos que tu terapeuta ha revisado contigo. Te ayudarán.
¿Estás ya muy estresado y activado?	Si es así, primero tendrás que utilizar recursos para calmarte y centrarte en la medida de lo posible. Los enfoques flash no funcionarán bien si empiezas y ya estás significativamente activado. Es muy recomendable que utilices un vídeo para tu escena de calma en lugar de utilizar una imaginaria. Continúa sólo cuando hayas utilizado los recursos y ya no te encuentres en un estado emocionalmente inundado.	Continúa.
¿Lo que te gustaría trabajar es un recuerdo individual o un incidente que ocurrió en un lugar y un momento concretos? ¿El incidente duró entre varios momentos y varias horas?	Continúa	Flash no funciona bien cuando se dirige a un problema, un síntoma o un grupo de recuerdos. Tendrás que identificar un recuerdo individual específico. Un recuerdo individual no suele durar más de unas horas. Si lo que quieres recordar dura más de unas pocas horas, puedes intentar centrarte en la parte del incidente que más te llame la atención y que recuerdes más a menudo.
¿Lo que te gustaría trabajar proviene de un único desencadenante (acontecimiento o recuerdo reciente), o de varias cosas?	Continúa	El flash no funcionará bien si ya hay varios disparadores en alerta. Utiliza su contenedor. Puede que tengas que utilizarlo repetidamente. Visita su escena de calma sin parpadear durante el tiempo que sea necesario. Si tu estado de ánimo se está calmando, ¿sobresale algún recuerdo/incidente en particular?

¿Te gustaría trabajar en un acontecimiento futuro?	Los acontecimientos futuros en Flash son más complicados que los acontecimientos pasados o recientes. Utiliza tu contenedor y contén tanto el acontecimiento futuro como sus pensamientos/preocupaciones sobre él en este momento si no hay nada que puedas hacer sobre el acontecimiento futuro. Si hay alguna acción positiva que puedas realizar en este momento relacionada con el acontecimiento futuro, hazla. Además, utiliza tu escena de calma sin pestañear. Si tus preocupaciones se calman, dedícate a distracciones u otros recursos.	Continúa
¿El acontecimiento en el que te gustaría trabajar es una de las peores cosas que te han pasado?	Lo mejor es tratar este tema con tu terapeuta, que puede orientarte. Si este desencadenante aparece de forma persistente, empieza con tu contenedor, utiliza ejercicios de conexión a tierra y usa tu escena de calma sin parpadeos tanto como sea necesario.	Continúa

Guía del cliente para la versión autoadministrada de cuatro parpadeos de Flash: cómo hacerlo

Primer paso: Repasa la lista de comprobación previa al vuelo para asegurarse de que tu plan es adecuado para el Flash autoadministrado.

Segundo paso: Antes de pensar en el recuerdo, asegúrate de que tu contenedor puede ser traído a tu conciencia rápidamente y de que tu escena de calma está lista. El uso de un vídeo de YouTube para la escena de calma es muy recomendable para el Flash autoadministrado.

Tercer paso: Prueba la escena de calma antes de empezar. Sin pensar en el recuerdo, haz varias rondas de 30 segundos en la escena de calma y parpadea (dos veces muy rápido) cada cinco segundos para asegurarte de que puedes encontrar rápidamente el camino a la escena de calma. Después de cada parpadeo, vuelve a la escena de calma. No ocurre nada mágico a los cinco segundos. Si algunos parpadeos se producen a los cuatro segundos y otros a los siete, Flash seguirá funcionando.

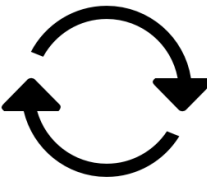
Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos] Parpadeo [espera cinco segundos].

Cuarto paso: Revisa la tabla siguiente para saber qué hacer si algo no funciona bien. Si no puedes solucionar el problema, detén-te. No sigas adelante si la angustia va en aumento. Esta versión de Flash debería ser prácticamente indolora. Si resulta dolorosa, detén-te y recurre a otros recursos.

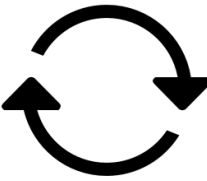
Si esto ocurre	Haz esto
El contenido de la memoria viene en trozos más grandes que los microfragmentos.	Te estás exponiendo al recuerdo durante demasiado tiempo. Contén la angustia actual lo mejor que puedas. Haz varias rondas en la escena tranquila para restablecerse (sin revisar el mal recuerdo). La próxima vez, echa un vistazo al recuerdo durante mucho, mucho, menos tiempo. Prueba con una duración de 1/16 th de segundo.
La escena tranquila no me calma.	¿Cuán activado estás? Si estás muy activado, utiliza el recurso del Shop-Vac (aspiradora). Si no estás muy activado, cambia la escena tranquila por algo más interesante.
El contenedor no funciona.	Si la angustia está en el cuerpo, utiliza el recurso Shop-Vac. El contenedor que no funciona suele estar causado por una sobreactivación. Tómame un descanso y dedícate a otro recurso. Si lo reanudas, asegúrate de mirar el recuerdo durante mucho menos tiempo que la última vez.

Si esto ocurre	Haz esto
Otros recuerdos quieren salir a la luz.	Para trabajar con seguridad, tendrás que hacerlo con <u>una sola memoria cada vez</u> . Si vienen otros recuerdos, diríjales a un contenedor vacío muy grande. La aparición de otros recuerdos puede ser un indicador de malestar en el cuerpo. Shop-Vac si está presente.
¿Y si me acuerdo de demasiadas cosas y tengo un flashback del recuerdo?	Esto ocurre a veces. Utiliza inmediatamente tu ejercicio sensorial de conexión a tierra para volver a la seguridad del presente. Utiliza otros recursos. Considera seriamente trabajar este recuerdo con tu terapeuta en la próxima sesión en lugar de hacerlo en casa.
¿Y si esto no funciona después de unos 20 minutos?	Asegúrate de que no estás sobre-activando. Quieres un solo fotograma del vídeo. Si el vídeo se reproduce, estás reproduciendo demasiado. Comprueba su cuerpo. Shop-Vac ante cualquier angustia. Si estas sugerencias no funcionan, detén-te y trabaja con este recuerdo en la próxima sesión con tu terapeuta.

Paso 5: Haz este bucle repetidamente hasta que puedas echar un vistazo al recuerdo y no encuentres ninguna angustia en tu mente o cuerpo.

Activar ligeramente > Contenedor Distress		Escena tranquila > Parpadeos
Piensa en el recuerdo sólo durante una pequeña fracción de segundo. Cualquier cosa que te angustie, atrápala inmediatamente, conténla y apártala de tu conciencia. Echa un vistazo muy rápido, y maneja la microfragmentación del recuerdo como si fuera una patata caliente.		Carga/reproduce tu escena de calma y parpadea dos veces rápidamente cada cinco segundos durante 30 segundos en total. [Cuando no encuentres ninguna angustia al echar un vistazo a la memoria, ve al Paso Seis].

Paso 6: Haga este bucle repetidamente hasta que pueda reproducir todo el vídeo de la memoria sin angustia en ningún canal:

Ver el vídeo > Container Distress		Escena tranquila > Parpadeos
Reproduce el vídeo, imagen a imagen, hasta que encuentres una sola pieza de angustia. Contén inmediatamente esa pieza. Haz una escena de calma y parpadeos. Vuelve aquí y busca el siguiente trozo de angustia en el vídeo. Haz esto hasta que pueda reproducir todo el vídeo sin angustia.		Carga/reproduce tu escena de calma y parpadea dos veces rápidamente cada cinco segundos durante 30 segundos en total.

Definiciones:

- **Desconfirmación/desactivación.** Este término de reconsolidación de la memoria significa que la experiencia sentida de la escena tranquila debe ser experiencialmente diferente de la expectativa codificada en el mal recuerdo. Por ejemplo, una escena tranquila en la que se acaricia a un perro puede ser desconfirmante desde el punto de vista de la experiencia si estamos trabajando con un recuerdo que tiene codificadas creencias relacionadas con la seguridad. Flash nos enseña que la experiencia en la escena tranquila sólo tiene que ser generalmente tranquilizadora o desconfirmante. No es necesario que sea directamente opuesta a la expectativa del mal recuerdo. La escena de una pizza caliente y burbujeante saliendo de un horno es lo suficientemente desconfirmante como para ayudar a un cliente a procesar un recuerdo de abuso físico con creencias sobre la seguridad (nótese que el deseo de comer pizza no tiene que ver directamente con la seguridad, pero sigue funcionando).
- **Intersección.** Cuando alguna información traumática se inmiscuye en la escena de calma. Esto es un problema porque interferirá con la capacidad de la escena de calma para producir una experiencia de desconfirmación. Las intersecciones suelen estar causadas por una sobreactivación o porque el contenedor no se aleja lo suficiente. La mejor intervención inicial cuando se produce una intersección, es ver la memoria entrar en el contenedor y empujar el contenedor a cientos de kilómetros de distancia. Tenga cuidado con la sobreactivación la próxima vez que se encuentre en el Paso Cinco, pidiéndole al cliente que piense en el recuerdo durante menos tiempo que la última vez que se expuso a él. De nuevo, sólo estamos buscando un fotograma del recuerdo, no una parte del vídeo.
- **Reconsolidación de la memoria.** Una comprensión de cómo se curan los humanos. Para más información, véase Ecker, Bruce; Ticic, Robin; Hulley, Laurel. (2012). *Desbloquear el cerebro emocional*. Abingdon, Oxon: Routledge.

- **Microfragmento/micro trozo.** Pequeño fragmento de la memoria que surge cuando el cliente echa un vistazo a la memoria durante una fracción de segundo. Ese contenido de memoria y cualquier angustia asociada se dirigen al contenedor. Así es como se procesa el contenido de la memoria en esta versión. Nunca trabajamos con toda la memoria, sólo con pequeños fragmentos de ella.
- **Partes.** Uno de los componentes del sistema interno del cliente. Todos estamos compuestos por un sistema de partes. Algunas pueden ser racionales, otras pueden ser emocionales y otras pueden estar aterrorizadas o congeladas. El grado en que las partes del cliente pueden informar y ayudar a guiar todos los aspectos de este trabajo variará. Es muy sabio invitar a todas las partes a participar en todos los aspectos de este trabajo. Comprometerse con un sistema no es más difícil que enfrentarse a lo que ocurre cuando fingimos que no estamos trabajando con uno.
- **Vuelta.** Una ronda es una sola vuelta a través de los Pasos Cuatro y Cinco. En el Paso Cuatro, los clientes parpadearán rápidamente varias veces cada vez que diga "parpadear". Usted dirá "parpadear" en el Paso Cuatro cada cinco segundos durante unos 30 segundos. "Sólo una ronda de parpadeo" hace referencia al Paso Cuatro sin activar la memoria en el Paso Cinco.
- **Recurso Shop-Vac (aspiradora).** Shop-Vac™ es la marca de un tipo específico de aspiradora de mano. Es un recurso útil para ayudar a eliminar rápidamente la activación corporal. La activación corporal es un problema porque contaminará la experiencia de la escena tranquila y producirá una intersección de la escena tranquila y el mal recuerdo.

Dónde falla la versión de cuatro parpadeos de Flash y cómo solucionarlo

- Problema: Sobreactivación. Soluciones: Animar al cliente a abrir y cerrar la puerta del mal recuerdo aún más rápido. Un flashback también es una sobreactivación. Si esto ocurre, utiliza los recursos de conexión a tierra de esta guía. Comprueba si hay activación corporal. La activación corporal del recuerdo contaminará tu escena de calma.
- Problema: La contención no funciona bien. Solución: Esto también suele ser el resultado de una sobreactivación. Minimiza la activación en la siguiente ronda acortando la exposición a la memoria. "Ver
- " la pieza activada entrar en el contenedor. "Ve" cómo se cierra el contenedor. "Ve" que el contenedor desaparece de la conciencia. Llévelo más lejos, idealmente a cientos de kilómetros.
- Problema: El problema no es la sobreactivación y la contención parece estar funcionando, pero el cliente informa de que la angustia no disminuye y la memoria no cambia después de 20-30 minutos. Solución: Comprueba que la experiencia de la escena de calma induzca una experiencia. La escena de calma debe inducir una experiencia y el cliente debe ser capaz de volver a ella rápidamente. Hágale saber al cliente que si la escena de calma no está produciendo una experiencia calmante, relajante, distractora o divertida Flash no funcionará bien.
- Problema: Está trabajando con un sistema de partes y no ha obtenido el consentimiento de las partes del cliente para realizar este trabajo. Solución: Involucre a todas las partes en todas las partes de este trabajo, incluyendo los Pasos Uno y Dos. Es esencial que involucre a todas las partes en el Paso Tres (selección de la memoria objetivo).

Consejos para solucionar problemas

- **No compruebe los SUD en esta versión de Flash.** La comprobación de los SUD (evaluación de la angustia en una escala de 0 a 10) es una estrategia de activación para evaluar cuánta angustia permanece en la memoria. No lo haga. Es probable que provoque una activación innecesaria de partes de la memoria que el cliente aún no ha hecho conscientes (recuerde que sólo estamos trabajando con un microfragmento cada vez). Si desea conocer los SUD de la nota del cliente, pregunte después de que el recuerdo se haya reprocesado por completo (el cliente recordará lo "caliente" que estaba ese recuerdo, pero ahora es seguro comprobarlo). Para que esta versión de Flash funcione, no hay ninguna razón por la que necesite conocer los SUD. Simplemente necesita saber si el cliente puede o no encontrar un micro trozo de angustia restante en la memoria y contenerlo. No es necesario saber nunca cuánta angustia queda en ese recuerdo. No lo active en exceso y lo que quede probablemente se borrará si sigues reprocesando.

- **Hágale saber al cliente que el contenido de la memoria que está manipulando es como una patata caliente.** Que lo toque sólo el tiempo necesario para arrojarlo rápidamente al contenedor. Ralentizar la contención puede hacer que la angustia se filtre en la conciencia y en el cuerpo.
- **Acuerde con el cliente no activar demasiado el recuerdo.** Es como las citas de adolescentes católicos. Llegamos a un acuerdo para no "ir a tope, pero sólo un poco". A algunas partes del sistema les suele gustar este acuerdo de no activar demasiado la memoria y de trabajar sólo un pequeña microfragmento cada vez.
- **Sea consciente de su ritmo.** Metafóricamente, los bucles que se producen entre las Fases Cuatro y Cinco actúan como una especie de bomba para pequeños fragmentos de contenido de angustia y memoria traumática a la vez. Mantenga la bomba en marcha y hágalo rápidamente. Practica el bucle entre las Fases Cuatro y Cinco para que pueda hacer que el cliente pase rápidamente de una a otra sin pausas entre las instrucciones. Demasiado tiempo vacío puede hacer que se formen conexiones con otros contenidos de la memoria o que la angustia empiece a filtrarse y ambos son problemas en Flash.
- **Si el recuerdo no parece reprocesarse o no se reprocesa por no haber angustia.** Compruebe si hay sobreactivación y activación corporal en particular. No queremos activación corporal. Si el cuerpo se activa a partir del recuerdo, Flash no está funcionando de forma óptima. Toda la angustia, incluyendo la activación corporal, debe ser inmediatamente contenida como si fuera una patata caliente. Utilizando "manos metafóricas" o una aspiradora imaginaria, saque las sensaciones del cuerpo y llévelas al contenedor lo antes posible. Véase el guión de recursos Shop-Vac.
- **Indique claramente a los clientes que estamos trabajando con un recuerdo cada vez.** Permitir que se conecten muchos recuerdos es una receta para el desastre. La libre asociación de EMDR no está permitida aquí, como tampoco lo está notar la angustia (cualquier angustia debe ser contenida inmediatamente, independientemente de dónde o por qué aparezca). Puede indicarle al cliente que no permita que otros recuerdos entren en su conciencia y que le avise si otros recuerdos intentan entrometerse, y puede ayudarlo a contener los recuerdos variados. Los recuerdos adyacentes que entran en la conciencia también son un indicador de sobreactivación y malestar corporal; compruebe si hay malestar corporal y conténelo o vacíalo inmediatamente. La activación corporal puede actuar como un "imán" para recuerdos de momentos similares en los que el cuerpo se sintió así.
- **Mantener el recuerdo fuera de la atención/conciencia directa es fundamental.** Los elementos centrales de este proceso son traer brevemente micro fragmentos del recuerdo a la conciencia, contenerlos, apartarlos de la atención directa y crear una escena de calma que interrumpimos con parpadeos. Es importante que la escena de calma y el recuerdo no interactúen entre sí. Es importante que el contenedor se aleje lo suficiente (y que el cliente sienta que el recuerdo está lo suficientemente lejos como para no entrometerse en la escena). Si el recuerdo sigue entrometiéndose en la escena de calma, refuerza el contenedor y aléjalo más. También puede ayudar cambiar la escena de calma por otra aún más atractiva. Si el paciente tiene dificultades para visualizar su propio lugar de calma, puede reproducir una escena de playa de YouTube u otro vídeo que le resulte relajante. Muchos pacientes traumatizados tienen dificultades para visualizar de forma convincente. Externalizar la parte de visualización para simplemente ver activamente un vídeo a menudo dará como resultado un reprocesamiento mucho más rápido. Los problemas de contención suelen ser problemas de sobreactivación.
- **Si el cliente se activa demasiado y tiene un flashback del recuerdo, utiliza inmediatamente el enraizamiento sensorial.** Consulte el guión de enraizamiento sensorial de esta guía. Le guiará sobre cómo manejar un flashback y cómo reanudar el reprocesamiento después de un flashback.
- **No se sorprenda si aparecen "picos" importantes de angustia en el Sexto Paso.** Esto puede requerir algunas rondas más de parpadeos, pero por lo general estos picos de angustia se procesan rápidamente de vuelta a la no perturbación (una o dos rondas a través del Paso Seis).
- **Cuando esté por primera vez en el Paso Cuatro, haga dos rondas en la escena de calma.** La primera vez que esté en el Paso Cuatro, justo después de haber completado el Paso Tres, haga varias rondas en el Paso Cuatro antes de sacar el primer microfragmento de la memoria. Esto puede ayudar a verificar que el cliente puede acceder fácilmente a la escena de calma con los parpadeos (que es el ingrediente activo de este enfoque). No haga dos rondas en el Paso Cuatro en visitas posteriores al Paso Cuatro (sólo la primera vez o esto ralentizará el reprocesamiento).

- **Tenga cuidado de no empezar el Paso Tres antes de terminar los Pasos Uno y Dos.** Además, si está comenzando una nueva sesión después de que el cliente ya haya realizado el reprocesamiento Flash en una sesión anterior, asegúrese de que el contenedor y la escena de calma estén accesibles antes de comenzar el Paso Tres; ya que los Pasos Cuatro y Cinco requerirán acceso inmediato a estos activos.

Preguntas frecuentes

- **¿Cómo parpadean los clientes si tienen los ojos cerrados en su escena de calma?** Si el cliente elige procesar con los ojos cerrados, simplemente infórmele que abra los ojos para la parte del parpadeo y que los cierre cuando termine de parpadear.
- **Espera, ¿por qué lo llamas "Cuatro parpadeos" y luego le pides al cliente que parpadee sólo un par de veces?** Ups. El cliente puede parpadear una, dos, tres o cuatro veces. La mayoría parpadea dos veces. Dos veces es ideal porque es probable que interrumpa la concentración en la escena de calma (y requiera que el cliente vuelva a entrar en la escena de calma, produciendo así otra exposición a la escena de calma), pero también lo suficientemente corto como para no quitar tiempo a la siguiente exposición de cinco segundos del cliente.
- **¿Por qué esta versión no incluye estimulación bilateral, conteo o que el cliente narre su escena positiva?** Todo en esta versión de Flash se centra en una comprensión específica de la reconsolidación de la memoria, que postula que nos curamos cuando nos sentamos con experiencias que desconfirman la expectativa en la memoria objetivo. Todo lo que no tiene sentido desde la perspectiva de la reconsolidación de la memoria se ha eliminado de esta versión de Flash, incluida la estimulación bilateral, la respiración profunda, el recuento, la narración del cliente sobre la escena de calma, etc. Se elimina todo lo que distrae al cliente de la tarea principal de encontrar repetida y eficazmente su camino hacia la experiencia de desconfirmación de la escena de calma. Se refuerzan los principios activos. Otras versiones de Flash pueden estar construidas sobre una comprensión diferente de los ingredientes activos de Flash y pueden funcionar bien bajo esas conceptualizaciones. Esta versión está diseñada para ser conceptual y prácticamente ajustada, clara, detallada, fiable y fácilmente consultable cuando las cosas van mal.
- **Pero, me gusta la estimulación bilateral. ¿Puedo hacerlo?** Por supuesto que puede, pero el objetivo de esta versión de Flash es desarrollar un marco conceptual y práctico único para una forma de hacer bien Flash, basado en una comprensión clara de la reconsolidación de la memoria. Cualquier cosa que pueda distraer al cliente de entrar fácilmente y tener una microexperiencia en la escena tranquila es una distracción potencial. Le invitaría a considerar si te gusta la estimulación bilateral principalmente porque estás acostumbrado a usarla como terapeuta EMDR. Flash es completamente diferente de la Terapia EMDR (tan diferente como lo es una manzana de un gato naranja).
- **¿Qué hacer si no es posible parpadear debido a irritación ocular u otros problemas?** El objetivo de los parpadeos es dividir una escena de calma de 30 segundos en seis escenas de calma separadas de cinco segundos, nada más. Hay muchas formas de lograr el mismo objetivo, aparte de parpadear. Los sustitutos del parpadeo son simplemente mirar a un lugar fijo en una pared durante aproximadamente 1/3 de segundo y luego volver a su escena de calma o mirar y aplaudir varias veces rápidamente y volver a su escena de calma.
- **Si no comprobamos los SUDS, ¿cómo sabré cuándo el cliente no encuentra angustia y debemos pasar al Paso Seis?** Recuerde que en cada paso del proceso estamos dando al cliente instrucciones muy claras sobre lo que debe hacer. En el paso cinco, le pedimos que revise la memoria, detecte la angustia y la contenga. Si el cliente no puede encontrar lo que le angustia en el recuerdo, es probable que nos lo diga, ya que no puede realizar la tarea que le estamos pidiendo. Además, puede decir simplemente una vez (no repetidamente) en el Paso Cinco: ***"Simplemente avíseme cuando revise el recuerdo y no pueda encontrar perturbación alguna en el recuerdo"***.
- **¿Qué puedo hacer para comprender mejor este enfoque?** Lea atentamente esta guía. Contiene mucho. Mire los vídeos relacionados con Flash en el proyecto EMDRThirdWeekend.com... hay docenas de horas de contenido de formación para aprender a hacerlo bien. Participe en una formación de tres horas, que actualmente se ofrece casi semanalmente de forma gratuita o casi gratuita. Repita la formación si es necesario. Las formaciones se anuncian en el Tercer Fin de Semana de EMDR.
- **¿Con qué tipos de memorias deberíamos empezar en Flash?** Por dónde empezar depende de sus objetivos y los de su cliente. Mi preferencia con muchos clientes nuevos es comenzar con los recuerdos intrusivos o los problemas de presentación que más han contribuido a la inestabilidad actual o reciente. Típicamente, empezar a tratar el problema presente en las primeras sesiones me

da un cliente más saludable y disminuye el tiempo que toma preparar al cliente para la terapia EMDR, el trabajo por partes, o la focalización en Flash de recuerdos más grandes.

- **¿Cómo podemos hacer una selección de objetivos más exhaustiva?** Véase Estrategias para la selección de la memoria diana en EMDRThirdWeekend.com.
- ¿Dónde puedo obtener asesoramiento sobre esta versión de Flash? Casi todas las semanas se ofrecen consultas gratuitas o casi gratuitas. Consulte el calendario en EMDRThirdWeekend.com.
- **¿Hay clientes con diagnósticos concretos que no sean buenos candidatos para Flash?** No hay diagnósticos particulares que eliminen Flash como opción. Los clientes que no son buenos candidatos para Flash tendrán dificultades para desarrollar y utilizar los recursos básicos del contenedor y la escena de calma. Tenga en cuenta que hay muchas maneras de hacer estos recursos y puede aprender acerca de las adaptaciones útiles para ellos en el sitio de EMDR Tercer Fin de Semana. Además, si los clientes tienen dificultades para microactivar el recuerdo y siguen sobreactivándolo, tendrá que practicar la apertura y el cierre de la conciencia. Vea los videos de Manejo de problemas con la activación en EMDRThirdWeekend.com.
- **Si Flash es tan bueno, ¿por qué no usarlo sólo para todo?** En primer lugar, los clientes necesitan curarse. Si tiene una psicoterapia de trauma altamente efectiva en su caja de herramientas, entonces tiene un recurso que el 90% de los otros terapeutas no tienen. Si tiene la terapia Flash, la terapia EMDR y una forma de trabajar eficazmente con las partes, entonces tiene una caja de herramientas increíble. Todo lo que hay en su caja de herramientas es útil. Úselo todo. Sin embargo, los terapeutas que saben hacer bien los enfoques Flash suelen empezar con Flash.
- **Flash es tan fácil y sin esfuerzo para algunos clientes que realmente no puede estar resolviendo traumas. ¿Me equivoco al ser escéptico?** Es de esperar que se muestre escéptico. Sin embargo, si su escepticismo viene del hecho de que de alguna manera necesita que tus clientes experimenten más angustia en sus procesos de curación, le invitaría a explorar eso. Cargar con el trauma ya es bastante horrible. Necesitamos estrategias de curación que no sean angustiantes... y hemos tenido una, en nuestros genes, que ha estado con nosotros quizás desde que somos humanos. Lo que podemos aprender de Flash desafía muchos de los supuestos de los últimos 130 años, desde que Freud y Breuer nos dijeron que teníamos que tener una catarsis para sanar.
- **¿Qué significa "procesar el recuerdo traumático como información, en lugar de como angustia"?** Dado que somos capaces de desviar la mayor parte de la angustia fuera de la conciencia y del cuerpo, muchos clientes son capaces de procesar la angustia del recuerdo traumático casi con la facilidad con la que se coge y se lanza a un lado una pelota. Gran parte de la angustia que surge del trabajo con traumas se debe a que nuestras partes reaccionan a demasiada información traumática que llega a la conciencia demasiado rápido. Para obtener más información, consulte la metáfora "Walking the Prisoner Out Metaphor" en el sitio web del Tercer Fin de Semana de EMDR.
- **¿Por qué esta versión insiste tanto en empezar con una escena de calma en vídeo con clientes con trauma complejo?** Muchos de sus clientes con trauma complejo tienen mentes notablemente activas. Realizan muchas tareas para garantizar la seguridad en el presente. Supongamos que les pedimos que creen una escena de playa. Imagine la dificultad de crear el océano, las olas, el cielo, las nubes, el calor, las gaviotas y la arena. Imaginemos la dificultad de hacerlo en menos de cinco segundos. Mis clientes que externalizan la escena de calma en un vídeo procesan sus recuerdos un 40% más rápido que los que utilizan escenas imaginarias y procesan traumas mayores con menos angustia.

Obtenga formación adicional:

- Para recibir formación de Phil Manfield, que desarrolló Flash y define cuál es la versión oficial actual de Flash, consulte: <http://FlashTechnique.com>
- Para recibir formación de Ricky Greenwald, consulte: <https://www.ticti.org/training/flash-technique/>
- Para obtener más información sobre la versión de cuatro parpadeos de Flash de Thomas Zimmerman, consulte: <http://EMDRThirdWeekend.com>