

Protocolo EMDR de Dibujos para Adultos
Por Esly Regina Carvalho, MS, LPC

Introducción.

Hubo momentos en mi práctica clínica, después de que empecé a usar la terapia de EMDR, donde mis clientes no lograban describir una escena o imagen para que la pudiéramos usar como blanco de reprocesamiento. A la vez, tenían una creencia negativa muy clara que compartían espontáneamente (e.g. “Soy basura”). Como soy una persona muy visual y artística, y utilizaba mucho los dibujos en mi práctica de Psicodrama, cuando empecé a utilizar la terapia de EMDR fue un proceso natural pedir a mis clientes adultos que dibujasen algo que ilustrara la creencia negativa. A veces ellos tenían sentimientos al respecto o sobre su auto-percepción que se volvían dibujos, y a partir de estos dibujos aplicábamos la terapia de EMDR. También utilizaba los dibujos cuando las personas llegaban con cuestiones muy generales y hacía falta especificar el blanco a trabajar. Este Protocolo de Dibujos para Adultos puede ser útil en estos casos, al utilizar una metáfora o dibujo – que posee un poder de generalización muy grande – en vez de una escena del pasado.

Al emplear este protocolo, suele ser importante informar a los clientes/pacientes que la gran mayoría de las personas no logran dibujar mejor que un niño de seis años y que no se trata de una evaluación de talento artístico.

Fase 3: Evaluación.

Blanco o Recuerdo.

Diga, “Hoy hemos decidido reprocesar _____ (elegir el próximo incidente a ser tratado).”

Imagen.

Diga, “Haga un dibujo de ello – la imagen o ‘foto’ de lo que quiere trabajar. Llamémosle el Dibujo #1.”

Creencia Negativa (CN).

Diga, “¿Cuáles son las palabras que mejor describen este dibujo (Dibujo #1) y que expresan su creencia negativa al respecto, ahora?”

Creencia Positiva (CP).

Diga, "Cuando piensa en este dibujo o incidente, ¿qué le gustaría creer al respecto, ahora? Haga un dibujo de ello y llamémosle el Dibujo #2."

Validez de Creencia (VoC).

Diga, "Cuando piensa en este incidente (o el Dibujo #2), ¿cuán verdaderas siente ahora las palabras _____ (terapeuta repite la creencia positiva), en una escala de 1 a 7, donde 1 las siente completamente falsas y 7 las siente completamente verdaderas?"

(completamente falso) 1 2 3 4 5 6 7 (completamente verdadero)

Nota: Deje de lado el dibujo de la CP durante la Fase de Desensibilización, ya que queremos concentrarnos en el dibujo de la Creencia Negativa para la Fase de Desensibilización.

Emociones.

Diga, "Cuando piensa en este dibujo (o incidente) y las palabras _____ (terapeuta repite la creencia negativa), ¿qué emociones siente ahora?"

Unidades Subjetivas de Perturbación (SUD).

Diga, "En una escala donde 0 es ninguna perturbación o neutral y 10 es la máxima perturbación que usted pueda imaginar, ¿cuánta perturbación siente ahora?"

(ninguna) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (más alta)

Localización de la Sensación Corporal.

Diga, "¿Cuáles sensaciones siente en su cuerpo mientras mira este dibujo?"

Fase 4: Desensibilización.

Diga, "Piense en el Dibujo (#1) y las palabras _____ (diga la CN), y siga mis dedos (o estimulación bilateral alternativa).

Cuando el SUDs llegue a 0 o a un 1 ecológico, muéstrole al cliente/paciente el dibujo (Dibujo #2) para confirmar si todavía es apropiado o si debe de hacer un Nuevo dibujo.

Confirmar la CP o cambiarla.

Diga, "¿Este dibujo todavía describe lo que le gustaría pensar al respecto o le gustaría dibujar otro?"

Este sería el Dibujo #3, en caso de que sea necesario. Si se hace un nuevo dibujo:

Diga, "Haga un dibujo de cómo se ve ahora. ¿Qué palabras usaría para describirse a si mismo ahora mientras observa este dibujo?"

Fase 5: Instalación.

Diga, "¿Cómo le suena _____ (repetir la CP)?"

Diga, "¿Las palabras _____ (repetir la CP) todavía le suenan o hay otra expresión positiva que le suene mejor?"

Si el cliente acepta la creencia positiva original, el terapeuta debe de pedir un VoC para averiguar si ha mejorado.

Diga, "Mientras piensa en el incidente, ¿cómo se siente esas palabras de 1 (completamente falso) a 7 (completamente verdadero)?"

(completamente falso) 1 2 3 4 5 6 7 (completamente verdadero)

Diga, "Piense en el evento, junto con las palabras _____ (repetir la CP)."

Hacer una serie larga de Estimulación Bilateral (EB) para ver si surge algún contenido a ser procesado. Continuar la instalación mientras el material se vuelva más adaptativo. Si el cliente informa un 6 o 7, hacer EB para fortalecer y continuar hasta que ya no se fortalezca más.

Fase 6: Chequeo Corporal.

Diga, "Cierre los ojos y mantenga el recuerdo original con la creencia positiva. Traiga su atención a las distintas partes de su cuerpo, empezando con la cabeza hacia abajo. Avísame si encuentra alguna tensión o sensación rara."

Si el cliente informa alguna sensación, hacer una serie de EB Larga. Si informa una sensación positiva o agradable, hacer EB Larga para fortalecer la sensación. Si informa una sensación desagradable – reprocesar hasta que desaparezca.

Fase 7: Cierre.

Diga, "A veces pueden surgir más cosas y a veces no. Si surgen, escríbalas para que sirvan de blanco para la próxima sesión. Si le vienen nuevos recuerdos, sueños, o situaciones que le perturban, tómeles una "foto" No es necesario mucho detalle. Escriba lo suficiente para que lo recuerde y para que podamos reprocesarlo. Lo mismo para sueños o situaciones positivas. Si surgen emociones negativas, no les de demasiada importancia. Recuerde que son cosas viejas. Escríbalo y lo compartiremos en la próxima sesión. Puede usar su Lugar Tranquilo para ayudarle a soltar las perturbaciones. Aunque no surja nada intente usar su Lugar Tranquilo todos los días, y llámame si le parece necesario."