

Protocolo EMDR Enfocado al Enfado (Ira, Resentimiento y Venganza)

Versión mayo de 2019

Prólogo

Para poder aplicar el protocolo¹ de forma responsable, es primordial estar familiarizado con el grupo meta. Además, es esencial seguir un taller de formación donde se practique el protocolo.

Ya que el procedimiento aquí presentado se puede utilizar no solo como protocolo integrado sino como Entretejido Cognitivo dentro del protocolo estándar EMDR, es importante el conocimiento del uso de Entretejidos Cognitivos (EC). Si se aplica como EC: véase Adenda A.

Leyenda:

Todo lo que está en este cuadro, se lo dices al paciente. (Lo que está entre paréntesis es opcional)

Todo lo que está en este color, lo haces.

Todo lo que está sin formato es información de contexto.

Schiedam, Países Bajos, 2019
©copyright Herman Veerbeek
www.hermanveerbeek.com
hermanjveerbeek@gmail.com
Traducción: Maria Gil Castillo

¹ En el protocolo se usa el término enfado para conectar mejor con los pacientes que se sienten identificados con el enfado, pero no con el término ira.

Introducción

El fundamento del funcionamiento del protocolo Ira, Resentimiento y Venganza se puede explicar de la siguiente manera.

Cuando las personas pasan por uno o más periodos desagradables donde se les ha hecho algo malo, esto puede causar miedo o una impotencia paralizante.

Dibuja un cubo con el título 'miedo'.

Otros estados de ánimo como la pena, la vergüenza, no sentir nada, la compasión, no son tan relevantes para el protocolo; no impiden la expresión del enfado como el miedo.

Si alguien te ha hecho algo es lógico que otro cubo se llene hasta arriba: el cubo con irritaciones, enfado, ira impotente y a veces el deseo de vengarte de la otra persona.

Dibuja al lado un cubo con el título 'enfado'.

Si repasas las últimas semanas, ¿cómo está el cubo del miedo?

Haz que el paciente dibuje el nivel de miedo en el cubo.

Si repasas las últimas semanas, ¿cómo está el cubo del enfado? No se trata de lo agresivo que has sido hacia otras personas, sino cuánto enfado y tensión has sentido por dentro.

Haz que el paciente dibuje el nivel de enfado en el cubo.

Cuando se ve claramente qué cubo está más lleno, lo compruebas:

¿Es verdad que este cubo es el que te da más tensión?

Si hay dudas sobre qué cubo está más lleno:

¿Qué cubo te quitaría más tensión si lo vaciáramos?

Si al hablar con el paciente la elección cae en el cubo de la impotencia, usa entonces el protocolo estándar EMDR. Si al hablar con el paciente la elección cae en el cubo del enfado, sigue entonces el procedimiento descrito a continuación.

Inventario

*Para poder vaciar el cubo del enfado es importante saber qué personas en tu vida te han hecho daño y hacia quiénes sientes enfado todavía.
Puede ser que solo haya una persona en el cubo, pero a menudo son varias.*

Dibuja una línea horizontal y escribe "0" (años) a la izquierda de la línea del tiempo y la edad actual del paciente a la derecha de la línea del tiempo.

Si piensas desde el momento de tu nacimiento, ¿quién fue la primera persona que te hizo daño y con quién estás enfadado todavía?

Dibuja una persona en la línea del tiempo con el nombre y su relación con el paciente.

No le preguntes cuándo sucedió o qué edad tenía el paciente y pasa a la siguiente pregunta lo antes posible:

¿Quién es la siguiente persona (que te ha hecho daño y con la que estás enfadado todavía)?

Dibuja la siguiente persona en la línea del tiempo con el nombre y su relación con el paciente y repite la misma pregunta hasta tener a todas las personas.

Cuando todas las personas están en la línea del tiempo, vas a dar las siguientes instrucciones sobre la primera persona:

Cierra los ojos. Esa persona <nombre> entra ahora mismo (hay una pared de cristal entre esa persona y tú, para que la otra persona no pueda acercarse a ti). Mira a la persona a los ojos, tómate tu tiempo. ¿Del 0 al 10, cuánto enfado sientes ahora mismo en tu cuerpo?

Tan solo si sospechas que también el miedo hacia esa persona podría jugar un papel, le dices:

*Sigue con los ojos cerrados. Mira a <nombre> a los ojos de nuevo.
¿Del 0 al 10, cuánto miedo sientes ahora mismo en tu cuerpo?*

Si el miedo es mayor o igual al enfado, le explicas que primero es importante tratar el miedo hacia esta persona, y que por eso la quitamos de la lista de 'enfados'.

Escribe la cifra o ambas cifras al lado de la persona en concreto, sin preguntar por qué o hablar de sus experiencias, pero haz las mismas preguntas con cada persona, hasta que hayas pasado por todas:

*Vale, esa persona se va de esta habitación y <nombre> entra. Cierra los ojos.
Mírala a los ojos y tómate tu tiempo.
¿Del 0 al 10, cuánto enfado sientes ahora mismo en tu cuerpo?*

Mirad juntos la línea del tiempo completa y, en primer lugar, elegid a una persona hacia quien el paciente no tiene doble sentimientos, como lealtad y enfado, pero que le provoca mucho enfado y tensión. Con esta persona en mente se continúa el protocolo.

El Freno

Antes de empezar a trabajar con el enfado, es importante saber primero cómo podemos disminuir la tensión. Si conducimos a gran velocidad en un coche, lo primero que queremos saber es si funcionan los frenos. El siguiente ejercicio también lo puedes probar en casa. Cuanto más practiques, mejor funciona el Freno.

Pídele al paciente que cierre los ojos si es posible.

Repasa tu cuerpo de la cabeza a los pies y dónde sientes más tensión. Tómate tu tiempo. No tienes que pensar en nada, solo te tienes que concentrar en tu cuerpo.

Sin set bilateral; dale tiempo para que escanee todo el cuerpo; después de 10-30 segundos:

¿En qué parte del cuerpo sientes más tensión? Señala dónde se encuentra la mayor tensión.

Si se usa el movimiento de los ojos como set bilateral, pregúntale que abra los ojos.

Vale, concéntrate en esas partes con tensión y sigue los golpes suaves / luces / dedos. No tienes que cambiar nada de la tensión, simplemente observa.

tanda de estimulación bilateral, 20-30 segundos

¿Qué notas?

Vale, concéntrate en esa parte y sigue los golpes suaves / luces / dedos.

tanda de estimulación bilateral, 20-30 segundos

Continúa así hasta que el paciente indique que la tensión ha disminuido considerablemente o que no percibe ninguna tensión y dices:

Observamos que justo al concentrarnos en la tensión, la tensión disminuye. Esta técnica también la usaremos si la tensión es demasiado alta para ti durante las sesiones. Siempre puedes decir PARA. Si dices PARA, te voy a pedir de nuevo que te concentres en la tensión corporal hasta que haya disminuido lo suficiente.

Alternancia entre el Freno y la estimulación

Aplica el Freno como está descrito en la página 4.

*Vamos a ver ahora si el Freno también funciona si conducimos a gran velocidad en el coche.
Vamos a despertar tu enfado un poco, para ver si el Freno funciona bien.
Cierra los ojos. ¿Con quién estás enfadado todavía, sin que la tensión llegue a un 10? Tómate tu tiempo.*

Después de 10 segundos o si el paciente responde con un nombre:

Sigue con los ojos cerrados. Ve al momento en el que estabas más enfadado con esa persona y revívelo. En cuanto la tensión sea mayor de 6, di PARA.
Vuelve al momento en el que estabas más enfadado con esa persona y tómate tu tiempo.*

*Cuando ya hayas pasado por el 6 con el paciente, acuerdas con el paciente el 7, 8 o 9.

Después de 20 – 30 segundos, si el paciente no ha dicho PARA todavía:

¿Del 0 al 10, cuánta tensión sientes ahora en tu cuerpo?

Si el paciente dice PARA o si comunica una tensión mayor a la cifra acordada:

(Abre los ojos). Olvídate de esa persona y repasa tu cuerpo de la cabeza a los pies: dónde sientes más tensión y señala la parte si la has encontrado.

En cuanto el paciente señale dónde se encuentra la tensión:

¿Del 0 al 10, cuánta tensión sientes en esa parte?

Después de responder:

Todas las imágenes de esa persona han desaparecido. Concéntrate en la parte del cuerpo donde sientes más tensión y sigue los golpes suaves / luces / dedos.

tanda de estimulación bilateral, 20-30 segundos

En cuanto la tensión del paciente haya disminuido (<4) vas a utilizar el Freno de nuevo, pero ahora con un alto nivel de PARADA (decidid juntos cuál va a ser el siguiente nivel), o termina explicando que tiene que practicar el Freno todos los días en casa y que durante las siguientes sesiones siempre puede decir PARA y que se aplicará el Freno.

Escenario de la película: la preparación²

Vale, hemos elegido a esta persona para ser la primera en tratarla. Como para ti el enfado, el resentimiento y el deseo de venganza son tan fuertes, y siempre los has tenido que contener por elección propia o por otras personas, es bueno darle espacio a esos sentimientos durante la terapia a través de una película hecha por ti, para que desaparezcan de tu cuerpo y de tu vida. Si no, el enfado seguirá controlándote. A partir de ahora eres el director de una película, donde te vas a enfrentar a la persona que te ha provocado estos sentimientos de enfado. Tú mandas y decides lo que pasa o no pasa en la película. Se trata de una especie de película de victoria. Hay cuatro reglas para hacer la película:

- 1. Tú tienes el control, tú mandas, así que tú decides qué pasa en la película y quién está presente en la película.*
- 2. Durante la película te tienes que sentir seguro y fuerte en todo momento. Por eso puedes traer cosas o personas que aumenten tu sentido de seguridad y fortaleza.*
- 3. Todo se puede; no hay consecuencias. Si solo quieres decirle algo a la persona, está bien; si quieres pegarle o hacerle algo a la otra persona, también está bien. Todo se puede, pero solo durante la película.*
- 4. De lo que se trata es de que puedas expresar tu enfado hacia la otra persona. No dejas que otra persona lo haga por ti. El enfado tiene que salir de tu cuerpo.*

Dime: ¿dónde quieres encontrarte con la otra persona?

Primero vamos a ver lo que necesitas para asegurarnos de que te sientes completamente seguro y con fuerza durante el encuentro. Cierra los ojos. Antes de entrar en la película, vamos a una sala de preparación. Aquí hay todo lo que necesitas para sentirte seguro y con fuerza, como cuerdas para atar a alguien, cinta adhesiva, cuchillos, animales peligrosos, etcétera. Camina y mira lo que te quieres llevar. Tómate el tiempo que necesites.

¿Qué más te vas a llevar?



Sigue caminando para ver qué más te quieres llevar. Tómate el tiempo que necesites.

Si el paciente dice que no quiere llevarse nada o que tiene suficientes cosas:

Sigue con los ojos cerrados. Mira si hay alguien a quien te quieras llevar.

Enfatiza que se puede llevar a alguien para sentirse más seguro, pero no para ser agresivo en nombre del paciente.

Comprueba si el paciente se siente lo suficientemente seguro y fuerte.

² Véase Adenda B para más psicoeducación en caso de que el paciente no se atreva a cruzar el umbral.

Escenario de la película: la realización

Los requisitos para la estimulación bilateral están preparados. El paciente ya está familiarizado.

Ya sabes que tú eres el que mandas. Pasa adelante, mira a la persona a los ojos y siente en tu cuerpo lo que tu cuerpo quiere hacer o lo que le quieres decir y hazlo en silencio.

tanda de estimulación bilateral, 20-30 segundos

¿Qué notas?

Después de su respuesta, repite lo que está entre las flechas:

Mira a la persona a los ojos y siente lo que tu cuerpo quiere hacer (o lo que quieres decirle) y hazlo en silencio.

tanda de estimulación bilateral, 20-30 segundos

Elige cada vez 1 de las siguientes frases según tu criterio:

- *¿Qué notas?*
- *¿Qué ves?*
- *¿Qué estás haciendo?*
- *¿Qué ves en los ojos de...?*

Si el paciente indica que ha terminado, que no siente más enfado o es demasiado racional:

Mira a la persona a los ojos y repasa tu cuerpo de la cabeza a los pies. ¿Dónde sientes más tensión? Tómate tu tiempo.

Después de 10 – 30 segundos:

¿Dónde sientes más tensión?

Después de responder, si todavía sigue sintiendo tensión:

Mira a la persona a los ojos y siente en tu cuerpo lo que tu cuerpo quiere hacer para deshacerse de esa tensión y hazlo en silencio.

Sigue las flechas al set bilateral y repite después lo que está entre las flechas.

Después de responder, si no siente más tensión:

Sal de la película, tómate un momento para recuperarte.

Sigue los consejos bajo el título **'cierre de la sesión'**

Problemas durante la realización del escenario de la película

1. Si el paciente siente que está perdiendo su situación de control:

Tienes todo el control, mira a quién necesitas o qué necesitas para sentirte seguro y fuerte otra vez. Tienes el control. Mira a la persona a los ojos y siente lo que tu cuerpo quiere hacer (o lo que quieres decir) y hazlo en silencio.

Continúa con lo que está entre las flechas en la página 7.

2. Si la impotencia o el miedo son demasiado fuertes para tranquilizar al paciente durante la película:

Saca al paciente de la película y llévalo de forma imaginaria **de vuelta a la sala de preparación**. Invita al paciente a caminar por la sala y a coger todo lo que le dé seguridad y fuerza. Pregunta al paciente qué teme que esa persona le podría hacer y acuerda las medidas que sean necesarias; vuelve a la realización del escenario de la película, las frases entre las flechas.

3. Cuando el miedo y la impotencia son demasiado abrumadores:

Deja que el paciente salga de la película y ve al lugar seguro.

A partir de este momento se para la película y la otra persona no puede moverse. La imagen está congelada y se difumina lentamente. Estás fuera de la película y vas a ir a un lugar muy seguro para ti. Tómate el tiempo necesario para llegar allí. Mira qué es lo que te gusta hacer allí (te sientes completamente seguro).

Sigue en el lugar seguro hasta que el paciente esté relajado lo suficientemente y habla con él después.

Cierre de la sesión

Insuficiente disminución de la estimulación

En caso de insuficiente disminución de la tensión corporal, se puede ofrecer 'el lugar seguro' hasta que la estimulación haya bajado (esta técnica no forma parte del protocolo); esta técnica también se puede aplicar durante el Freno que hemos mencionado con anterioridad.

Cierre de la sesión

Después de la sesión habla de cuál es la diferencia entre cómo se siente su cuerpo ahora y cómo se sentía al principio de la película; comenta, si es necesario, lo que va a suceder en la siguiente sesión (seguir vaciando el cubo del enfado o pasar a enfocarse a procesar experiencias dañinas específicas con ayuda del protocolo estándar EMDR).

Menciona que puede que esté intranquilo los días siguientes.

Plan de seguridad

Si es necesario haz un plan de seguridad donde se acuerde lo que el paciente tiene que hacer cuando sienta que el enfado se le está yendo de las manos (por ejemplo el método 'time-out' o tiempo fuera).

Repetición del procedimiento

Si es necesario se puede repetir el procedimiento en la siguiente sesión. Se empieza 'midiendo' de nuevo los dos cubos y decidiendo con qué cubo se va a trabajar.

Adenda A: Aplicación resumida del protocolo Ira, Resentimiento y Venganza como Entretretejido Cognitivo.

Si durante la realización del protocolo estándar EMDR resulta que el enfado, el resentimiento o el deseo de venganza del paciente son muy fuertes – dirigidas hacia una persona que juega un papel en la imagen diana o en las asociaciones – se puede usar el siguiente Entretretejido Cognitivo:

¿En qué parte del cuerpo sientes más enfado?

El desarrollo:

Tú mandas. Mira a la persona a los ojos y siente lo que tu cuerpo quiere decir y hazlo.

tanda de estimulación bilateral, 20-30 segundos

Elige cada vez 1 de las siguientes frases según tu criterio:

- *¿Qué notas?*
- *¿Qué ves?*
- *¿Qué estás haciendo?*
- *¿Qué ves en los ojos de...?*

Repite lo que hay entre las flechas hasta que el paciente indique que no siente más tensión de enfado. Dirígete a **Volver a la Diana** y sigue el protocolo estándar EMDR.

Adenda B: Psicoeducación para pacientes que tienen dificultad para admitir su enfado.

Tenemos dos 'instancias' que nos dirigen: nuestra mente y nuestros sentimientos. Bajo sentimientos entendemos las emociones, lo que sentimos en nuestro cuerpo, pero también todo lo que hacemos automáticamente. Hacemos muchas cosas 'en piloto automático', sin pensar, sin darnos cuenta. Menos mal. Una de estas reacciones automáticas empieza si vemos amenazas o peligro. Nuestro cuerpo se pone en un estado de lucha o huida. No hace falta pensar.

Pero si un niño, por ejemplo, es maltratado por un adulto, no tiene sentido luchar o huir. El niño no tiene ninguna posibilidad contra un adulto tan fuerte. Solo que: el cerebro del niño no olvida lo que el cuerpo hubiera querido hacer y empujará el cuerpo más tarde, en cuanto pueda, a responder de forma agresiva. El niño siente a veces durante años una tendencia automática a enfrentarse, a luchar, con quien sea. El cerebro está satisfecho una vez que el cuerpo ha llevado a cabo esa acción, aunque sea de forma imaginaria. En el tratamiento elegimos esta última acción.

A nuestra mente no le gusta que expresemos la agresión. La agresión hacia otra persona no es aceptable. Pensamos que no forma parte de nosotros, no queremos ser así. Para deshacernos de años de 'modo lucha' en nuestro cuerpo, habrá que apagar la mente por un tiempo durante la terapia y darle espacio al cuerpo para poder vencer, de forma imaginaria, a la persona con la que estás tan enfadada. Sabemos que en la realidad no podemos usar la violencia, de hecho es punible y también suele ser indeseable por otras razones. Pero si el enfado hacia esa persona desaparece de tu cuerpo, podrás vivir una vida libre y, si aun tienes contacto con esa persona, llegar a experimentar el contacto de una manera neutral o positiva.