

ECOS DE LA EMDR EN ANGOLA



Júlia de Lemos
Psicóloga clínica
Terapeuta EMDR en Angola



CASO CLÍNICO

Dario, de 13 años, residente en Luanda, en el municipio de Viana, estudiante de 8.º grado y cuarto hijo de la familia.

Fue diagnosticado de hemofilia a los seis años y recibe seguimiento ambulatorio en el hospital.

Dario fue llevado al hospital tras una agresión de un compañero de escuela, que le produjo un hematoma leve en el ojo izquierdo, con enrojecimiento.

Por tratarse de un adolescente con antecedentes de hemofilia que ya había sido hospitalizado varias veces, el equipo consideró conveniente ingresarlo para un mejor seguimiento, ya que tenía el ojo izquierdo morado, estaba muy apático y no se comunicaba.

Se realizaron los procedimientos siguiendo el protocolo para niños con hemofilia y no se encontraron hallazgos orgánicos que pusieran en peligro su vida.

Como seguía muy apático y triste, no comía ni se comunicaba con nadie, el equipo decidió mantenerlo hospitalizado. Permaneció ingresado cuatro días para un mejor seguimiento.

Tras solicitar la evaluación psicológica del paciente, el equipo nos informó de lo ocurrido y de que el niño estaba hospitalizado, acompañado por un vecino, tío del agresor, y no por sus cuidadores.

La madre del niño había dejado toda la responsabilidad en manos de la familia del presunto agresor y solo acudía por las mañanas para saber cómo estaba su hijo.

El estado del niño se mantuvo igual durante cuatro días: no hablaba, no comía y permanecía en la cama, cubierto de la cabeza a los pies.

Al entrar en la sala de hospitalización, saludé a todos de una manera lúdica.

Buenos días, queridos. Estos son los buenos días de la EMDR.

Los demás niños respondieron, pero uno preguntó:

¿Los buenos días de la EMDR? ¿Cómo es eso?

Ah... Hoy he venido a darle estos buenos días a un niño que está debajo de las sábanas.

“Ah... ¡Qué bien!”, respondió el que había preguntado.

Al oír el saludo, el paciente asomó la cara por debajo de las sábanas, muy serio y reticente.

Mantuve siempre una sonrisa y él me preguntó, señalándose con el dedo: **¿Yo?**

Le respondí que sí. ***La EMDR ha venido a traerte unos buenos días especiales. ¿Estás preparado para recibirlos?*** No dijo nada; solo asintió con la cabeza y el dedo: sí.

¿Cómo estás? Siguió en silencio y le dije: ***Sé que las cosas ahí dentro no están bien...*** Las lágrimas se le quedaron en los ojos.

No necesitas contarme nada. Solo presta atención a lo que la EMDR va a hacer contigo, ¿de acuerdo? Y volvió a indicar con el dedo que sí.

La EMDR te va a enseñar un ejercicio para que el día sea mucho mejor.

¿Has oído hablar del abrazo del ángel? Señaló con el dedo que “no”. Entonces le dije: Voy a enseñártelo.

Le expliqué el abrazo del ángel y la técnica Flash, y lo comprendió.

Hoy la EMDR te va a pedir que hagas cinco cosas.

Pero antes, pensando en eso que te resulta difícil ahí dentro, si tuvieras que puntuarlo en una escala de cero a diez, donde cero es ningún malestar y diez es el máximo malestar que puedas imaginar, ¿cuánto te molesta ese recuerdo?

Con las manos indicó que le daría un diez. Para confirmarlo, le pregunté verbalmente: **¿Diez?**
Con el pulgar confirmó que sí.

Busca aquí, en la sala, un lugar donde puedas esconder ese recuerdo difícil.

Observó el lugar con mucha atención y después fijó los ojos en mí, indicando que ya lo había encontrado. A continuación, le dije: ***Escóndelo en ese lugar y vuelve aquí muy rápido.***



A continuación, observé brevemente alrededor de la cama y vi una Biblia. Entendí que era cristiano y le pregunté: *¿Te gustan los cantos de alabanza?* Indicó con el dedo que sí.

Le dije: *Entonces voy a poner un canto de alabanza muy suave, ¿te parece bien?* Y dio su consentimiento con el dedo.

Ahora te voy a pedir que pienses en una prenda de ropa que te guste mucho. ¿Ya la has encontrado? Asintió.

Fui dándole las instrucciones:

Presta atención al color de la ropa, a si es una camisa o una camiseta, al calzado que llevas, y siente el placer de estar vestido así. Mientras lo imaginas, haz el abrazo del ángel.

Cuando diga “Flash”, vas a parpadear tres veces, ¿de acuerdo? Volvió a asentir con el dedo y fuimos realizando todo el proceso de la técnica Flash.

Abrazo del ángel... ¡Flash!

[1.^a pausa]... ¡Flash!

[2.^a pausa]... ¡Flash!

[3.^a pausa]... ¡Flash!

[4.^a pausa]... ¡Flash!

[5.^a pausa].

Los “Flash” se realizaron lentamente, con una pausa entre cada uno.

Al terminar, le dije: *Vuelve a echar un vistazo a esa cosa difícil, muy rápidamente, y regresa aquí. Ahora, ¿qué puntuación le das?* Me indicó “**ocho**”, siempre con los dedos.

Continuamos con el proceso de la técnica Flash: el lugar, el olor, el paisaje y la comida.

Con el tema del lugar se activó emocionalmente. Lo ayudé a regularse con una de las técnicas de relajación y empezó a decir: “**La justicia pertenece a Dios**”.

Simplemente asentí y le dije: *Sigue con eso.* Continuamos con los demás temas.

Tras completar todos los elementos de la técnica Flash, llegó a un nivel de malestar de dos. Estaba bien regulado y más receptivo, con el rostro alegre, aunque seguía hablando poco.

Entonces le pregunté: *¿Te han gustado los buenos días de la EMDR?*

Me respondió: **Me han gustado mucho. ¿Puedo contarte un secreto? “Puedes”**. Acerqué el oído y me dijo: **“Estoy libre, la bola ha salido”**.

Le pregunté: *¿Esa bola estaba dentro o fuera de ti?* Y me dijo: **La bola estaba dentro**. Le respondí: **¡Qué bien!**

Él dijo: **“Ahora estoy bien. Ya voy a comer para irme a casa”**. Lo felicité y, en ese momento, Dario se sentó.

Al salir de la sala de hospitalización, oí que alguien me llamaba. Era la madre del niño. Me dijo: **Soy la madre de Dario. ¿Puedo hablar con la doctora?**

“Claro, mamá”, respondí. “Vamos a otra sala”.

La madre me dijo: **Yo estaba detrás de la puerta observándolo todo. Cuando la doctora le dijo a Dario que hiciera el abrazo del ángel, pensé que sería solo un abrazo sencillo. Pero, mientras Dario lo hacía, yo también lo hice y sentí algo extraño; parecía que alguien me estuviera haciendo entrar en razón.**

La madre se activó emocionalmente y lloró de forma moderada, mientras yo la acogía y estabilizaba.

Me dijo: **El problema no es mi hijo; el problema está en mí. Cuando más me necesitaba, lo dejé en brazos de un desconocido por esta rabia que me consume. “Le pido perdón, doctora”.**

Le respondí que no era a mí a quien debía pedir perdón: ***Piénselo bien, mamá.***

Salió y fue a ver a su hijo. Se arrodilló y le pidió perdón. Con alegría, ambos se deshicieron en lágrimas.

Después fue a ver al vecino para pedirle perdón con estas palabras: **Le pido perdón, vecino, por las molestias que he causado. Puede irse a casa; yo me hago cargo de todo con mi hijo. Son solo niños.**

Al salir yo de la sala, el niño me dijo: **Muchas gracias, doctora. Estoy libre.**

Al día siguiente, cuando volví para ver cómo estaba, el equipo ya había programado su alta. Me informaron de que todo estaba bien y de que no había necesidad de mantenerlo hospitalizado.

Y así fue uno de los ecos de la EMDR en Angola

Tutondele!
¡Gracias!

