

TERAPIAS DE AVANZADA

Las Terapias de Avanzada son una forma de psicoterapia nacida en Estados Unidos en los años 90 frente a la demanda de alta eficacia y mayor velocidad de resolución de los conflictos que las psicoterapias tradicionales.

Con los ojos como ventana a los hemisferios cerebrales y otros métodos basados en la neurofisiología, las Terapias de Avanzada buscan resolver problemas mucho más rápido que las psicoterapias tradicionales.

A lo que se apunta es a cambiar la información guardada en el sistema, de manera disfuncional, cambiando así el contenido de los pensamientos y de las emociones, y por ende, de las conductas y de la manera de mirar la vida. El paralelo sería como cambiar la información de un archivo a otro en una computadora.

Las técnicas están divididas en dos grupos. El primero son las **Técnicas de Integración Cerebral (TIC)**, que incluyen la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimiento Ocular (**EMDR**), las Técnicas de los Anteojos Hemisféricos y de Un ojo por vez. En todas se trabaja con la información que cada uno de los hemisferios cerebrales tiene del hecho perturbador o traumático. Con métodos determinados se logra equilibrar los hemisferios con respecto al tema planteado y se consigue la reducción de la perturbación (angustia o miedo, por ejemplo) a un mínimo adecuado y adaptativo. La perturbación no vuelve una vez desensibilizada y los resultados se mantienen en el tiempo. En tanto, en la práctica se trabaja con anteojos diseñados para activar por separado los hemisferios cerebrales, o con movimientos oculares, tapándose un ojo por vez y pensando en el tema perturbador con el otro ojo y, después, alternando. O estimulando ciertos puntos del cuerpo que son puntos de liberación de estrés.

El **otro grupo es el de las Técnicas Basadas en la Energía**, que incluye las de libertad emocional y de reactivación energético-emocional. Se trabaja con la estimulación de puntos del cuerpo, correspondientes a puntos de acupresión (los puntos donde se aplica la acupuntura) y con una secuencia determinada, pensando en el tema perturbador. Así se equilibra la información disfuncional y, como consecuencia, la perturbación que el tema provocaba desaparece o baja a su mínima expresión.

Primero se hace concentrar al paciente en el problema por tratar, colocando el tema en el campo del pensamiento, donde se van a producir las modificaciones. "Por ejemplo, en situaciones de duelo, recientes o antiguas, donde el dolor o el recuerdo traumático del fallecido embarga al sujeto impidiéndole continuar su vida en paz. Después de un breve trabajo terapéutico, no más de una sesión, el dolor cesa, la angustia desaparece y queda

el recuerdo pacífico y comprensivo de la situación vivida, encontrándose la persona en paz con el hecho por primera vez desde que ocurrió