

PROTOCOLO FLASH

FASE 1

- Historia clínica limitada. Enfocarse en
- Preguntar en términos generales acerca del evento que estorba pero que la persona no quiere contar. Preguntar sobre el SUD para establecer una línea de base. Asegurarle a la persona que no necesitará ni visualizar el recuerdo, ni hablar ni pensar sobre ello, ni sentirlo.
- Ver si la persona tiene tendencia disociativa. Ojo: parece que la persona no puede disociarse y por eso se queda lábil, estorbada, emocionada. Sin embargo, es posible que un cliente se disocie si la emoción sube durante el uso de estimulación bilateral alterna (EBA). Es sumamente importante averiguar continuamente cómo está la persona, y mantener en mente que esta persona no quiere sentir ninguna emoción fuerte.
- Dar información acerca del protocolo. Ver si la persona quiere continuar (consentimiento).

FASE 2

El lugar o espacio especial es el enfoque. Es el lugar o experiencia a donde la persona va a irse cuando sale (escapa) del Flash, y por eso es esencial asegurar que la persona puede así escapar. El lugar especial necesita ser bien accesible; por eso, la persona necesita practicar dejando el punto Flash atrás, y entrando el lugar positivo:

- Primero mostrar las opciones de EBA bajo condiciones neutrales.
- Pedirle a la persona que busque, que nombre, y que desarrolle un lugar mental, un “espacio”, u otra experiencia que sea bien positiva.
- Usar recursos somatosensoriales para ayudarle a la persona sentir el lugar o espacio positivo más profundamente. Usar aromas, dibujos, y otros recursos.
- Usar EBA para fortalecer lo positivo. Usar el SUD, o la escala positiva de cero a 100%, o algo equivalente, para asegurar que la persona de veras está experimentando algo positivo. Por ejemplo: Terapeuta: “Si 100% significa un positivo total, ¿qué tan cerca estás al 100%?”
- El cliente entonces practica la “resiliencia”, usando este recurso positivo. Para hacer la prueba de resiliencia o recuperación, el/la terapeuta le pide al cliente que preste atención a algo que le estorba un poquito (un “t chico”); inmediatamente la persona vuelve a su lugar o espacio positivo. Si no puede hacerlo fácilmente, hay que practicarlo más, con la ayuda del terapeuta. Usar la escala positiva de cero a 100% para ver qué tan exitoso se siente el cliente en volver al positivo. OJO: ¡es sumamente importante que el cliente pueda volver al lugar positivo, dejando atrás lo que le estorba, antes de proceder al próximo

paso! No continuar hasta que la persona pueda salir de lo negativo y encontrar fácilmente

FASE 3

Cuando uno sigue con el método estándar de la terapia EMDR, se hacen 7 preguntas en la fase 3 para generar acceso al blanco (el ICES).

Con el protocolo Flash eliminamos todas estas preguntas. Al contrario, se le invita al cliente prestar una atención tan corta, sutil, mínima que casi no siente ni recuerda nada. Inmediatamente después del Flash, el terapeuta dice al cliente que “vuelva hacia acá, entrando de nuevo tu espacio positivo”.

Se le puede decir que no recuerde el evento, sino que lo considere de una distancia tan lejos que ni lo puede ver.

El terapeuta va a hacer EBA una vez que la persona haya vuelto al presente seguro.

Los autores del protocolo escriben que el terapeuta primero invita a la persona que haga el Flash y que vuelva inmediatamente al presente seguro. Los autores suponen que, aunque esto es suficiente para la mayoría de los clientes, vale preguntarle también al cliente: “Te fue difícil o fácil volver?” No obstante la respuesta del cliente, el terapeuta hace EBA.

Los terapeutas con dudas, que ven en la cara del cliente molestia o tensión o perturbación, pueden agregar otras preguntas. Siempre queda la opción de usar una escala. Para medir el nivel de emoción positiva decir: “Si 100% significa totalmente positivo, ¿qué tan cerca estás al 100%?”

Para medir el nivel de emoción negativa, usar el SUDS.

Lo importante es honrar al cliente quien dijo al principio que no quiere ni recordar ni sentir ni contar ni visualizar el recuerdo. Por eso cuando haces la EBA, mantén en mente que el objetivo principal es proteger al cliente y fortalecer de nuevo el lugar o espacio positivo.

El objetivo secundario es procesar el recuerdo, asegurando que el acceso es poquísimo. Nunca vas a hacer EBA si el cliente se siente demasiado perturbado.

FASE 4

Con el tiempo el cliente puede reportar que el evento “Ya casi no me molesta lo que me pasó, y puedo pensar en ello sin mucha emoción”, en cual caso el terapeuta puede preguntarle si quiere hacer EMDR estándar.