



Entrevista: psicoanalista Walter Lupo “¿traumas? ... Aprende a superarlos”

- 01/09/2009 9:00:00 - *Elena Del Valle*
 - [Comparte](#)
 - [0](#)
- [Comentarios](#)

El mundo de la psicología es un mundo muy complejo y a la vez atrayente. Traumas, depresiones, ansiedades... existen muchas anomalías que sufre el ser humano y en la mitad de los casos se debe a circunstancias pasadas que los marcaron negativamente. Nosotras hemos entrevistado al psicoanalista Walter Lupo que mediante el método EDMR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ayuda a sus pacientes a superar traumas que no les dejan ser felices. ¡Adéntrate en este misterioso mundo con nosotras!

▣

A FONDO

¿Cómo surge su vocación al psicoanálisis?

Yo tenía intención de estudiar medicina, pero por mi curiosidad en como funcionaba la mente humana e inquietud interior me decanté por la psicología y el psicoanálisis. Me interesaba muchísimo profundizar en temas de [salud](#) y de cómo ayudar a los demás.

¿Cuál ha sido su trayectoria profesional hasta el momento?

Estudié psicología en Argentina, posteriormente trabajé en el Hospital Clínico de [Barcelona](#) en el área de psiquiatría. Durante 10 años estuve en el CAP de Salud Mental del Vallés Oriental. Actualmente [trabajo](#) de psicoanalista y psicólogo clínico de EMDR en la Clínica Logos de Barcelona y en el Centro Médico San Esteban en Granollers. También soy psicólogo clínico en la Mutua del Carmen de Granollers, en Agrupación Mutua, en el Centro de Estrés y Medicina Emocional del Instituto Ignacio Umbert de la Clínica Corachán.

¿Es un hombre de ambiciones o considera que la vida le va guiando?

Siempre he tenido objetivos profesionales, y mis ambiciones han sido y son aprender, ampliar y transmitir mis conocimientos y sobre todo aplicarlos en mi campo de trabajo, donde puedo ayudar a las personas a resolver sus problemas y a realizarse en la vida.

¿Qué experimenta usted como persona al ver que ayuda a encaminar la vida de otras personas?

Experimento cierta gratificación personal, así como también me siento más estimulado a seguir aprendiendo, ampliando horizontes y logrando objetivos dentro de mi profesión.

¿Qué es lo más importante que ha aprendido a lo largo de su carrera profesional?

Lo más importante que he aprendido es a ser tolerante con los demás. A conocer más al ser humano y a ver que todos somos de barro y podemos caer en las mismas cosas. También considero que es básico tener claridad sobre cómo queremos vivir y para ello hay que tener una buena integración entre las emociones, los valores, las creencias personales y las relaciones afectivas y sociales.

¿Qué tipo de pacientes suelen venir a su consulta?

Los pacientes que suelen venir a la consulta padecen estados de ansiedad, trastornos alimenticios, consumo de [drogas](#), depresión, crisis por acontecimientos de la vida, como rupturas de [pareja](#), pérdida de seres queridos, estrés laboral o desorientación vital, trastornos de [personalidad](#) o porque tienen traumas que quieren superar.

¿Algún caso que le haya marcado?

Los casos de locura o psicosis. La gente que padece esta enfermedad es muy difícil de ayudar e impacta mucho ver su sufrimiento. Ellos mismos no son conscientes de su enfermedad y se refugian en un mundo que no es real.

MÉTODO

¿Qué es el método EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) es un método (psicoterapéutico, desarrollado en USA a finales de los años 80 por la psicóloga Francine Shapiro que permite a los pacientes superar los traumas pasados y sus secuelas en el presente.

El nombre se debe a la realización de una estimulación bilateral de ambos hemisferios del cerebro, mediante el movimiento horizontal de los [ojos](#), del tacto o de sonidos alternos, se logra una desensibilización y procesamiento de la información que ha quedado bloqueada y obturada por hechos traumáticos.

¿Qué es el trauma?

Un trauma es una experiencia con un impacto emocional negativo que si no se asimila da lugar a un trastorno de estrés pos-traumático. Pueden ser grandes traumas producidos por guerras, catástrofes

naturales, terrorismo, accidentes o sucesos de violencia física o sexual. Pero, también fruto de acontecimientos cotidianos, como repetidas humillaciones, acoso laboral o sexual, enfermedades graves, etc.

¿Cómo se identifica?

Una forma de identificar un trauma es la impresión que tiene una persona de que la experiencia pasada permanece en su presente. El recuerdo del suceso o la presencia de situaciones asociadas hacen que se intensifiquen las emociones o imágenes negativas.

El paciente sufre de nerviosismo, tristeza, inseguridad, pesadillas, irritabilidad, dificultades para dormir, dificultad de concentración, hipervigilancia, sobresaltos, etc.

¿Proceso del método que sigue?

En primer lugar se establece un vínculo con el paciente a través de una conversación amigable. Es muy importante que desde el primer día haya un voto de confianza y apertura por parte del paciente.

A partir de aquí se elige un recuerdo traumático o una situación pasada que le haya producido un trauma.

El siguiente paso es la estimulación, que se llevará a cabo mediante del movimiento ocular, tapping o la estimulación auditoria. El paciente elegirá cuál le va mejor.

Durante la estimulación la persona deja fluir las imágenes, emociones y sensaciones que va experimentando y posteriormente se establecerá un feedback con el terapeuta para recordar esas impresiones.

El objetivo principal será tomar distancia con el problema, marcar un objetivo en el futuro, eliminar malos recuerdos del pasado y disolver las situaciones del presente que conducen al paciente a revivir el trauma.

¿Cuáles son las contra-indicaciones del EMDR?

Debido al poco tiempo de existencia del EMDR y la especificidad del tratamiento de traumas emocionales, la intervención es contra-indicada para pacientes con [cuadros](#) psicóticos agudos, epilepsia sin [control](#) farmacológico o trastorno bipolar.

¿Existen riesgos?

Debido a la posibilidad de que la persona presente una emoción intensa durante el reprocesamiento, es importante que el estado de salud física del paciente sea evaluado previamente con el terapeuta. En personas con una salud física débil, con enfermedades oculares o [embarazadas](#), es importante tener en cuenta alternativas, para una mayor seguridad y comodidad.

Y si no tengo ningún trauma identificado o no me acuerdo de ninguno ¿Puedo beneficiarme del EMDR?

Si existen perturbaciones o bloqueos emocionales que limiten su vida, una intervención breve con EMDR que le puede ayudar a solucionar y mejorar su calidad de vida.

[Web: www.emdr-es.org](http://www.emdr-es.org)