

# CAJA DE HERRAMIENTAS EMDR

Haciendo Blanco en las Defensas y Conflictos de Estado de Ego en un Modelo AIP

Conferencia Anual EMDREA  
Presentación de Preconferencia  
Londres

13 de Junio 2008-06-20

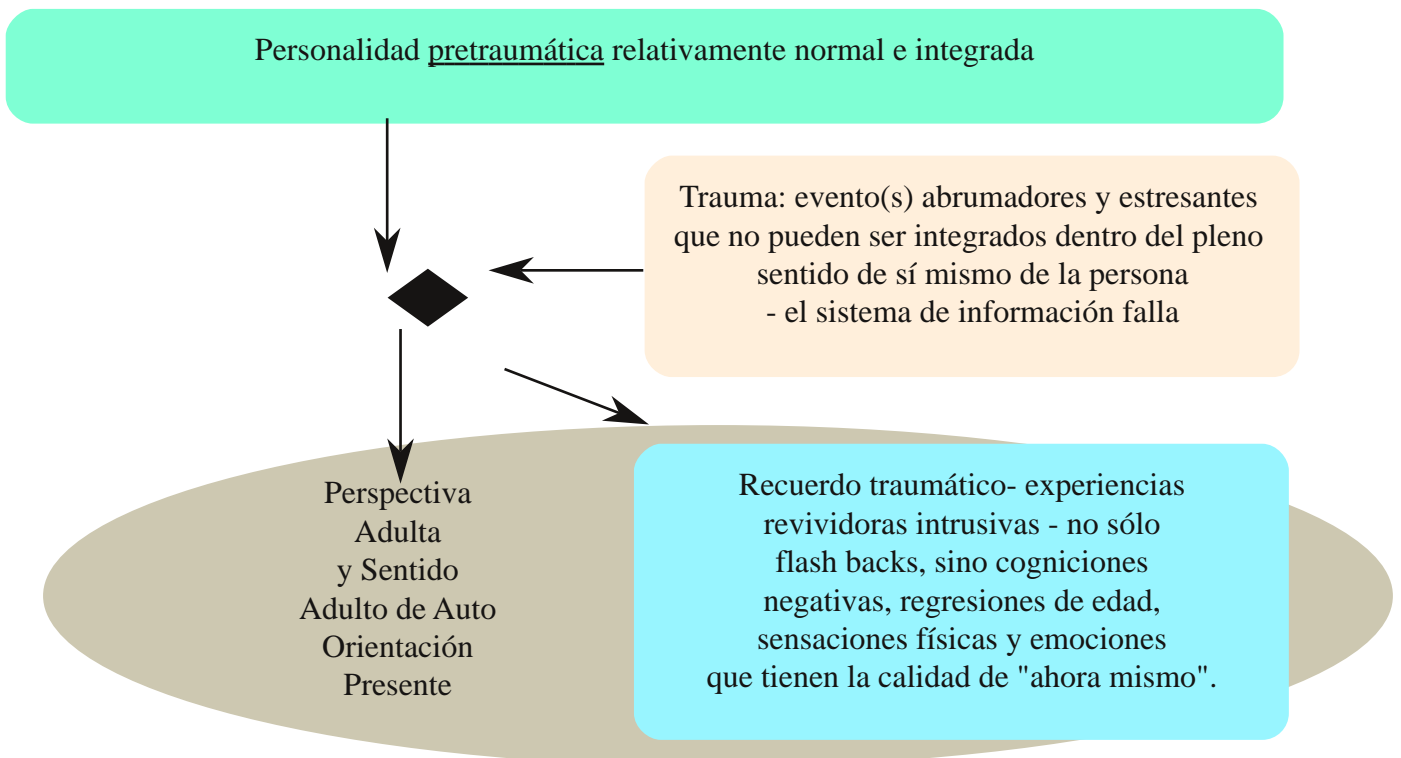
Jim Knipe, Ph.D  
Colorado Springs, Colorado  
Instructor Aprobado EMDRIA  
EMDR-HAP Parte II Entrenador  
jsknipe44@earthlink.net

## “Herramientas” para usar EMDR con clientes complejos

El terapeuta EMDR que está trabajando con clientes a través del espectro de diagnóstico, necesita habilidades específicas:

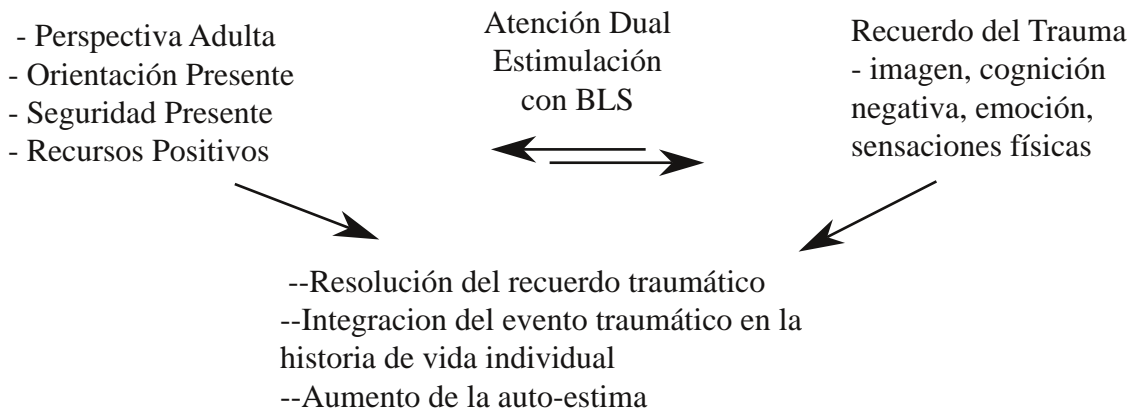
- Procesando el Trauma – 8 Fases Estándar de EMDR para resolver recuerdos perturbadores.
- Instalación de Recursos – para acentuar el acceso a seguridad emocional y otros recursos necesarios.
- “Herramientas” adicionales para resolver defensas psicológicas y conflictos entre estados del Ego. Estos estados del Ego pueden estar completa o parcialmente disociados de cada uno.

Recuerdos traumáticos resultado de un fallo del proceso natural de procesamiento de la información del cerebro



Protocolo Estándar EMDR para resolver recuerdos traumáticos

- Ocho fases, enfocándose en el material de recuerdo negativo con Estimulación Bilateral (BLS)



Protocolo Estándar EMDR para resolver recuerdos traumáticos

Así es como trabaja EMDR en ausencia de conflictos severos de estados del ego o procesos defensivos.

Bajo condiciones de abuso o negligencia, ciertos tipos de estados separados del ego tienden a desarrollarse

- Estado del Ego "Aparentemente normal"
  - Mantiene conexión con otros al "parecer normal"
  - Ocupado en las tareas del día a día

- Estado del Ego que se desarrolla desde recuerdos traumáticos no resueltos
  - No recuerdos, sino "revivencias"

- Defensas - Estados del Ego que funcionan para prevenir intrusiones de los estados de trauma de ego dentro de los estados "aparentemente normales"

Estos diferentes estados del ego pueden ser relativamente accesibles unos a otros, y parcialmente co-conscientes.

These different ego states may be relatively accessible to each other, and partially co-conscious...

O separados y disociados:

- Estado del Ego  
"Aparentemente  
normal"

Defensas para  
prevenir la  
intrusión de  
material  
traumático

"Revivencias" de  
experiencias del  
trauma

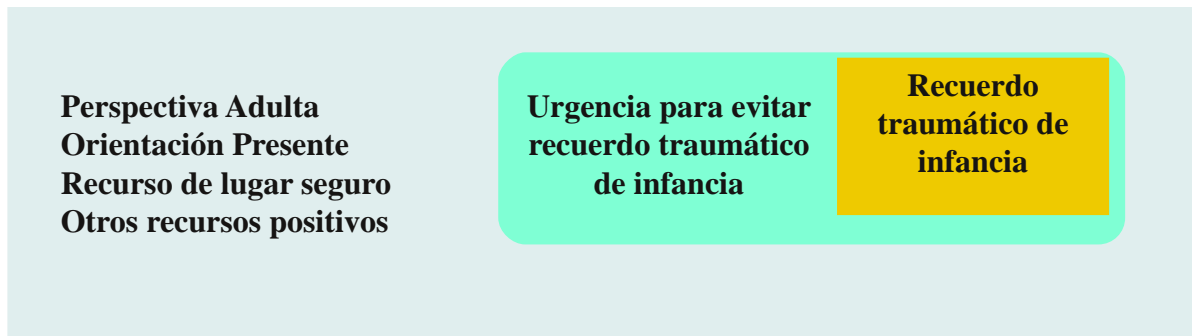
### Los efectos de BLS con diferentes tipos de estados del ego

- Estados del ego que están orientados a la realidad presente, con objetividad y perspectiva adulta- Estados del ego que tienen acceso a cualidades positivas (fuerza, efectividad, valía, etc) -- BLS reforzará los estados positivos y el afecto positivo.

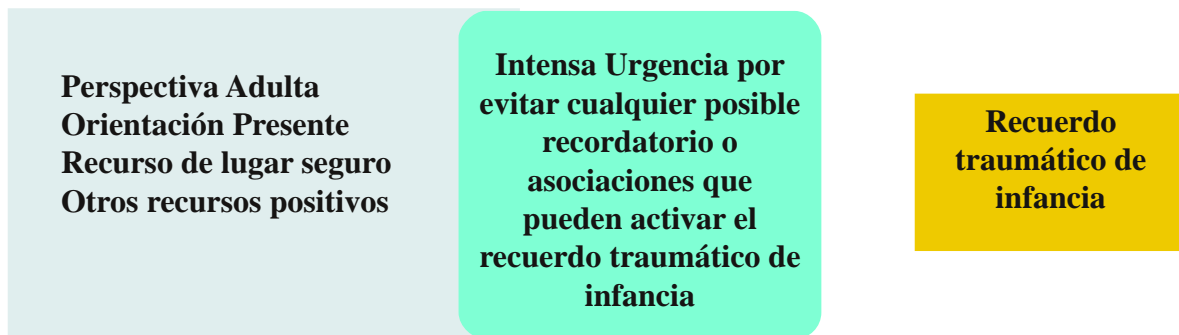
-Las defensas para prevenir la intrusión de material traumático -- BLS con afecto positivo o alivio, idealización o ambivalencia debilitarán a menudo la defensa y revelarán el material traumático.

- Estado del ego que mantienen las experiencias "revivientes" del trauma. Con suficiente seguridad emocional, BLS con el material traumático llevará al trauma a la resolución (como ocurre típicamente con las 8 fases EMDR)

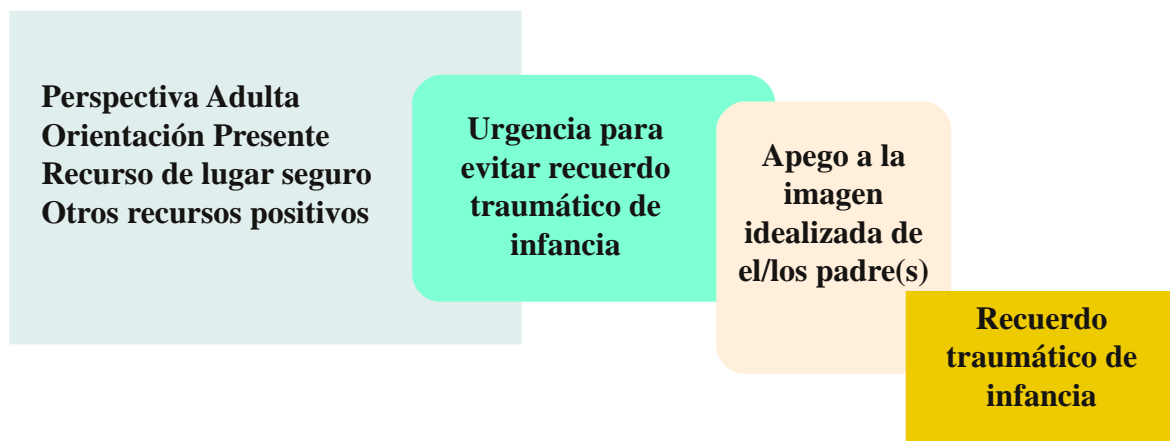
**Ejemplo: Estado del ego perturbado con "Niño interior" traumatizado Co-consciente con estado del ego Adulto.**



**Ejemplo: Trastorno Disociativo NOS con un estado de ego "Niño Interior" completamente disociado del Estado del ego Adulto**



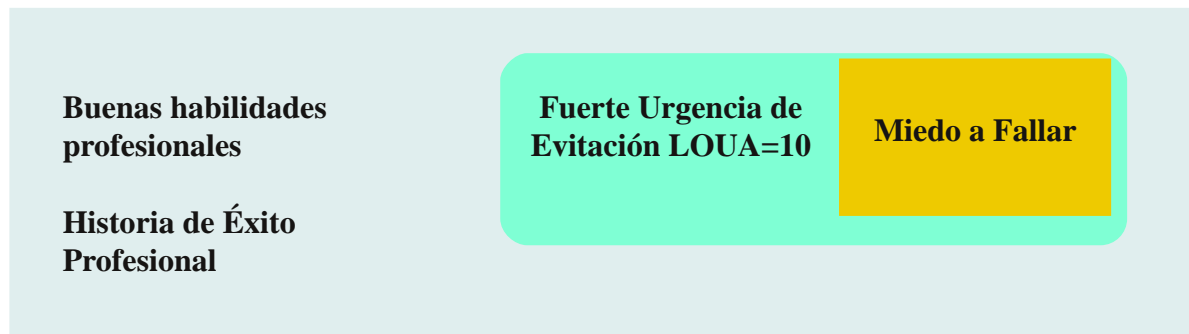
**Ejemplo: Trastorno de Estado del Ego con ambas una defensa de evitación y un defensa idealizante que impiden al consciente acceder al estado del Ego "Niño Interior" traumatizado.**



## Nivel de Urgencia de Evitación (NDUE) -- Ejemplo

- Hombre de 56 años, previamente exitoso en negocios debido a su estilo agresivo
- En el último año, un ataque al corazón y bancarrota.
- Sesiones previas: EMDR de éxito con imágenes de la rabia del padre.
- Sesión actual: Imagen: el teléfono sobre su escritorio en el trabajo; CN: He perdido el rumbo; CP: Confío en mi mismo para estar calmado y ser efectivo; VOC: 2
- La transcripción comienza cuando el terapeuta pregunta acerca de las emociones del cliente.

Transcrito: Enfocando una defensa de evitación



Cliente: Estaba rechinando los dientes todo el fin de semana, pensando en las llamadas que tengo que hacer hoy ¿Y qué si tengo que ser un HDP para tener éxito en los negocios? A mi familia le gusta como soy ahora (temperamento colérico mucho menor), pero no estoy seguro si es algo bueno. Tengo que hacer estas llamadas, pero sólo miré al teléfono esta mañana. Simplemente me senté ahí, ¡sin hacer nada! Tengo miedo de que me voy a venir abajo, voy a perder los estribos otra vez, y joderlo todo.

Terapeuta: Cuando estabas en tu escritorio, mirando al teléfono, con ese pensamiento, "Puede que haya perdido mi estilo y ahora sólo soy vago", ¿qué emoción estoy sintiendo?

Cliente: Miedo, supongo. Pero más que eso -- lo más importante cuando miro a mi escritorio es -- ¡que no quiero hacer ninguna llamada!

T: Entonces, mirando a tu escritorio y al teléfono, y no has hecho ninguna llamada, aquí está la pregunta ¿Cuánto, 0-10, no quieres hacer la primera llamada ahora mismo -- esto es, sólo retrasarlo hasta más tarde, o hacer otra cosa -- en donde 10 es el mayor deseo de no llamar y 0 absolutamente nada de ese deseo?

CL: (Risas) Once.

T: ¿Dónde sientes ese Once? {En la tripa} Quédate con eso. Sólo date cuenta de mirar al teléfono en tu escritorio y cuando no quieres llamar ahora mismo. (MO) Eso es. Sólo piensa en eso.

CL. Cada una de esas llamadas de teléfono es a alguien que quiere empujarme tanto como sea posible. Eso hace que la sangre se me suba a la cabeza. Y no quiero enfadarme. Pero a lo mejor ese es el único acercamiento que estos tipos comprenden. (MO) De todas maneras, no me gusta entrar en discusiones con gente. (MO) Siempre he concebido los negocios como un proceso entre adversarios. Ahora veo que he quemado algunos puentes con eso (MO) No sé porqué, sólo que no tengo ningún deseo de llamar a esos

tipos y resolver los problemas (MO).

Debería querer. Mis socios y familia cuentan conmigo. (MO) Estoy cansado de siempre tener que resolver los problemas de otras personas. Estos son los problemas que causó ese tipo en \_\_\_\_\_, no yo. (MO) Él me dejó con estos problemas y no sé de derecho y no quiero meter la pata. Pero podría probablemente hacerlo (MO) Mi estómago estaba agitado todo el fin de semana, pensando en esas llamadas. Qué pérdida de tiempo (MO).

Vuelta al blanco.

T. Vuelve a aquello con lo que empezamos. Cuando miras tu escritorio, ahora mismo, en tu mente, y ves el teléfono allí, y no has hecho las llamadas aún, 0-10, ahora mismo, ¿cuanto no quieres hacer la primera llamada?

Cl: Si decido llamar, sería un modo de dejar salir el estrés. (MO) No tengo miedo de hablar con la gente, lo máximo que pueden hacer es decir "No" (MO) Tengo miedo de fallar, pero aunque falle no será cosa mía. Algunas partes de este asunto están fuera de mi control. (MO) Es tonta la presión que pongo sobre mi mismo ¡Quiero hacer la llamada! (MO) El miedo a perder los estribos es sólo una excusa. La razón real por la que no quería llamar es porque no quería fallar (MO) Siento mucho menos estrés ahora mismo ¡Ahora sé como hacer esto! No sé por qué proyecto que fallaré (MO) No debería tomarme como algo tan personal. Voy a volver y hacer esas llamadas de teléfono. (MO)

Vuelta al blanco

T: Ahora mismo, otra vez, piensa en tu escritorio ¿Como de fuerte es el deseo, ahora mismo, de no llamar?

CL: Cero. Estoy deseando llamar y ponerme de nuevo en movimiento.

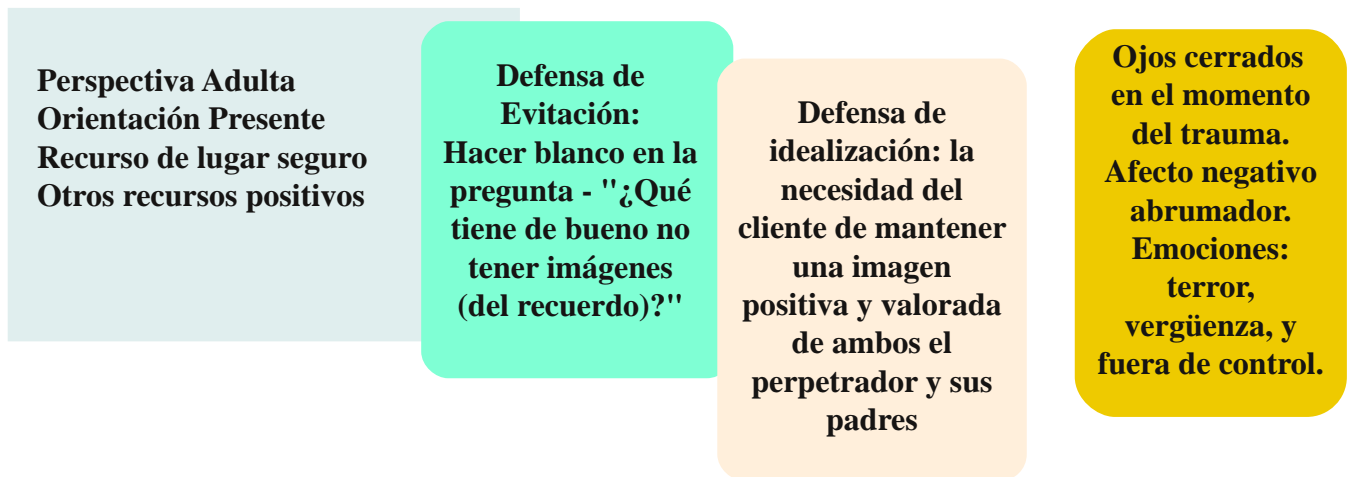
T: ¿Como de verdad, 1-7, sientes la afirmación "Confío en mi mismo para estar calmado, y conseguir que se hagan las cosas, efectivamente, justo cuando necesitan hacerse."

Cl: ¡Siete! ¡No hay problema!

## Evitación del Objetivo: el método "¿Qué hay de bueno en...?" - Ejemplo transcrito

- Mujer en la veintena, profesional y exitosa.
- EMDR con éxito previamente.
- Su estructura defensiva:
  - 1- Una defensa de evitación, que encubre.
  - 2- Una defensa idealizadora, de su abusador y sus padres, que encubre
  - 3- Shock sin resolver y miedo de las vigentes experiencias de abuso
- Target: el sentimiento de alivio de la cliente asociado con su disociación parcial del recuerdo traumático. Su hábito de largo tiempo de encontrar alivio de esta manera está ahora bloqueando su habilidad de acceder, y resolver, el material traumático.

## Evitación de Objetivo e Idealización - ejemplo



Cliente: Solía pensar que no sabía quién era pero ahora estoy segura de que era el tío \_\_\_\_\_.

Terapeuta: ¿Estás segura?

Cl: Sí.

T. ¿Tienes también alguna imagen del recuerdo, aunque sea fragmentos?

C: No. Ninguna.

T: Esta puede ser una pregunta rara, pero sólo mira si hay una respuesta ¿Tienes la sensación que en tu mente, en algún lugar, en un lugar al que no puedes acceder, tienes imágenes del recuerdo, o te parece que ahí simplemente no hay ninguna imagen que encontrar?

C: Sé que las imágenes están ahí. Sólo que no puedo llegar a ellas.

T. Aquí hay una pregunta ¿Qué tiene de bueno no tener las imágenes?

C: Si tuviera las imágenes en mi mente entonces sería más real.

T: ¿Puedes quedarte con eso? (El cliente asiente, sí) (MO)

C: No tener las imágenes todos estos años, especialmente cuando era una niña!a, me alejó de saber que Mamá y Papá no estuvieron allí para mí (lágrimas) (MO)

Me puedo imaginar hoy diciendo a mi madre "te necesité!". (MO)

Me la imaginé diciendo "No lo sabía". Pero pienso que mi madre sí que lo sabía, y no quería verlo (MO)

Vuelvo adelante en el tiempo ahora. Estoy pensando en la gente en mi vida que me han cuidado realmente. Son solo unas pocas personas y no están en mi familia (MO)

Vuelta al target

T: Vuelve otra vez a esta pregunta: ¿Qué es bueno ahora mismo en no tener imágenes?"

C: Siempre he pensado en él (Tío \_\_\_\_\_) como alguien que era realmente bueno conmigo, que estaba realmente ahí por mí, y me hacía sentir especial. Todo el tiempo de mi crecimiento, pensaba que podía ir con él. Pensaba que me quería. Si tengo esas imágenes, mostrarían que no me quería. (MO)

Si no tengo esas imágenes, no tengo que encarar el hecho de que los hombres, y a veces también las mujeres, no me han querido - no les he importado. Ellos sólo querían algo. (MO)

T: Entonces vuelve otra vez a esta pregunta: ¿Qué tiene de bueno, ahora mismo, no tener esas imágenes?"

C: Es duro de admitir... No quiero admitir que la mayoría de las relaciones en mi vida, en mi vida adulta, han sido remotas y superficiales.

Escojo a hombres que no quieren involucrarse en el fondo. Oigo sus dulces palabras y respondo. (MO)

Mi madre me dice también esas dulces palabras a veces. Dice "Puedes contarme cualquier cosa". Pero cuando he tratado de hablar con ella acerca de como alguien me hizo algo cuando era una niña, la primera cosa que dice es "Podía haber sido cualquiera de la familia de tu padre" (MO)

T: Vuelve otra vez a esta pregunta. Ahora mismo ¿qué tiene de bueno no tener esas imágenes?"

C: Cuando sucedió... Creo que recuerdo!... Intenté contarlos!!! No puedo recordarlo con seguridad pero creo que lo hice! (MO)

Me veo a mi misma otra vez, cuando el abuso estaba ocurriendo. No es una imagen de recuerdo. No pienso - es sólo algo que imagino. Pero es diferente ahora mismo. Cuando he tenido una imagen de esto hasta ahora mismo, me veo como enfadada, pero ahora no me veo enfadada- I'm more cut off from ir all. (MO) No estoy tan asustada, pero estoy esperando que él lo haga. (MO) Por alguna razón esto me hace creer que sucedió mucho. No sucedió sólo una vez. (MO)

Me veo a mi misma sobre la cama pero mirando a otra cosa, de modo que no le veo. (MO) Creo que por eso no tengo imágenes del recuerdo. (MO)

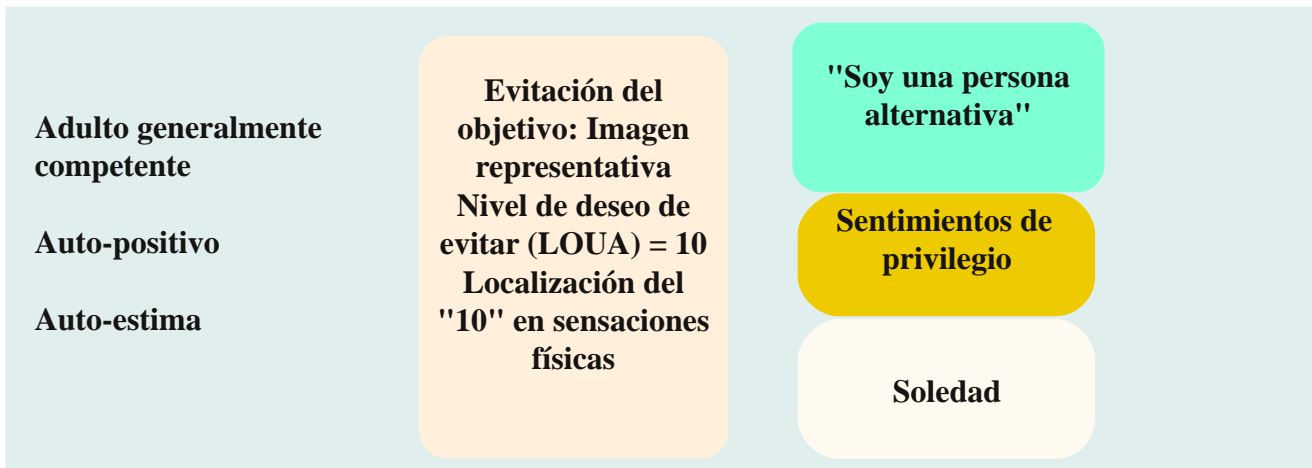
Está pasando pero finjo que no está pasando.

Por eso no le miraré a él. (MO)

T: ¿Qué estás adivinando aquí hoy que te ayude?"

C: Veo porque no le quería mirar. Y que no sólo ocurrió una vez. No sabía esto antes. Me ayuda saber que hice algo para ayudarme a mi misma en el momento de modo que no fuera tan malo. Me siento más triste, pero también más conectada -- así es como me siento ahora mismo. También, me siento totalmente agotada. Es suficiente por hoy.

## Haciendo Blanco en la Evitación del Objetivo como un proceso adictivo: procrastinación



### Enfocando la dilación usando un protocolo modificado de adicciones Popky

- Paso 1: Identificar recurso "Estado positivo"

1. " Un día en el futuro cuando tú ya no tengas el problema"
2. "¿Qué cosas buenas tendrás en ese día, que no tienes hoy?"
3. Imagen positiva y sensaciones físicas.

- Paso 2: Con cada situación "gatillo" identificar:

1. Imagen visual representativa
2. Nivel de deseo (LOU) para hacer el comportamiento problema
3. Localización de ese deseo en sensaciones físicas

- Paso 3: Combina imagen, deseo, y sensaciones corporales con grupos de estimulación bilateral

- Cuando el deseo llega a =0, reinstalar el recurso Estado Positivo
- Proceder de esta manera con cada gatillo
- Acercamiento "No -fallo"

## **Video - Enfocando evitación y facilitando el diálogo entre "partes", en una persona con trastorno disociativo**

Durante las sesiones previas, esta cliente fue capaz de permitirse a sí misma a "ver a la niña pequeña" durante la "peor parte" del abuso por el padre. La cliente, desde su estado adulto de ego, dijo "Odio mirar eso. Tengo pánico, y ese gusto en mi boca." Fue muy duro para ella mantener el enfoque es este recuerdo. Pero de todas maneras, estaba orgullosa de sí misma al final de la sesión, por haber "¡comenzado!". La siguiente sesión comienza conmigo preguntando si estaría dispuesta a volver otra vez a este recuerdo.

### **Sesión de 6 de diciembre**

Terapeuta: ¡Vamos a hacerlo! (¡Qué! Vamos a volver a la peor parte otra vez?)  
Iba a sugerir eso ¿Tú qué piensas?

C: Pensaba que había terminado esa capa.

T: De acuerdo, de 0-10, ¿cuánto no deseas pensar otra vez en eso? Sólo se sincera. En una escala del 0-10 ¿cuánto "no quieres"?

C: No "querer-querer", pero no querer... De acuerdo, no quiero digamos que 9.

T: Date cuenta de dónde está ese sintiendo, físicamente, ese sentimiento de "no quiero".

C: No quiero sentirme asquerosa. No quiero tener el sabor en mi boca otra vez. Pero... quiero estar mejor. Y, si esto es lo que tengo que hacer para estar mejor, voy a hacerlo.

T: Entonces, escanea tus sensaciones físicas, ¿dónde está ese 9 de "no quiero"?

C: Es como un hormiguelo aquí, y mi garganta.

T: Quédate con "no quiero". Estoy encendiendo los sonidos. Quédate con eso (Conjunto de Sonidos Alternativos CDSA) Quédate con cuanto no quieres volver a eso.

C: Pero quiero porque quiero estar mejor.

T: Quédate con eso. CDSA

Ahora, párate y sólo respira hondo, mira a tu alrededor en la habitación. Sólo estate aquí. Permítete una pasa y toma un respiro de todo esto - toma un descanso.

C: Comienza haciendo que esa niña pequeña dentro piense que hizo algo malo cuanto yo actúo así.

T: Quédate con eso

C: ¿Tiene eso sentido?

T: Lo tiene para mí ¿Y para ti?

C: Sí

T: Quédate con eso ahora CDSA

C: Dado todo eso, ahora mismo, usa los números para realmente mirar al asunto ¿Cuánto no quieres, ahora mismo? El deseo puede todavía estar ahí. Está bien si está, pero ¿cuánto, ahora mismo, no quieres?

C: Mitad y mitad, como un 5.

T: De acuerdo, ¿es eso diferente de cuando era un 9?

C: Sí, porque realmente quiero superar todo esto. Quiero de verdad progresar. Quiero estar mejor. Quiero de verdad ser capaz de hacer las cosas que siempre he querido hacer, como comer normalmente, ¿sabes?

T: Bien. Quédate con eso CDSA

Haz esto, vuelve y preguntate a ti misma la misma pregunta otra vez. De cero a diez, ¿cuanto no quieres pensar en eso ahora mismo? Puede ser más.

C: ¿No querer pensar en lo que sucedió? ¡Estoy pensando en ello!

T: Quédate con eso.

C: Está sucediendo.

T: Quédate con eso CDSA

C: Es como si esa niña pequeña no me fuera a dejar callarla nunca más.

T: Quédate con eso CDSA

C: Deseo haber sido tan valiente como mi parte interior. Deseo que mi parte externa hubiera sido tan valiente.

T: ¿Qué estás teniendo ahora?

C: Olores, como no me gustan los olores.

T: Quédate con eso CDSA

En los siguientes minutos, la cliente cuenta detalles específicos del abuso sexual. Entonces, después de un breve pausa para descansar y vuelta a la orientación presente.

T: Veamos si estás preparada

C: Estoy preparada.

T: Veamos si hay algún rastro del deseo de no volver ahí otra vez.

C: Todavía siento algo de pánico.

T: ¿Lo sientes? Quédate con eso CDSA.

C: Siento mis brazos temblorosos, y mi estómago siente más pánico.

T: ¿Puedes quedarte con eso y sólo darte cuenta de como se siente? CDSA

C: No me gusta el sentimiento de pánico. Siento que es el mismo sentimiento que cuando piensas que algo malo va a suceder. Pero sé que estoy segura aquí. Y sé que nada malo va a suceder, pero siento... siento pánico y no sé porqué.

Y ella no se avergüenza de hablar acerca de ello. No entiendo por qué. Pensaría que lo estaría... Oh, es porque ella no está siguiendo las normas de Mamá. Está siendo ella misma. Ella no es... todo lo que sabe es qué sucedió, y como la hizo sentirse, y no sabe las reglas todavía... (pero) ella sabía algo, en algún momento.

T: Sólo piensa en eso. Esa es la razón por la que no está avergonzada. Quédate con eso CDSA

C: Ella solía sentirse tan asustada cuando él venía a casa

T: Quédate con eso CDSA.

C: No había nadie allí para ayudarme entonces.

T: Quédate con eso CDSA

Y eso es por lo que quiero hablar tanto, porque hay alguien aquí para ayudarme. Durante tanto tiempo me dolió saber todas esas cosas, y me sentí tan mal conmigo misma. Y nadie estaba allí para hablar conmigo, y nadie me comprendía, y nadie comprendía. Y, si trataba de explicarlo o decir algo, todo lo que tenía eran cosas negativas. CDSA

T: Tengo una pregunta para tí, la adulta ahora mismo.

C. ¿Qué?

T: Tú la dejaste hablar hoy ¿Es eso algo de lo que te alegras?

C: Contenta, estoy contenta.

T: Quédate con eso. Eso es bueno. CDSA

C: No entiendo porqué la gente hace daño a los niños pequeños. CDSA. Ella está disgustada porque tardé tanto en dejarla hablar hoy.

T: ¿Ve ella también lo fuerte que estás tratando de hacer lo correcto?

C: Ella sabe que estoy asustada. CDSA

T: Tú la dejaste hablar hoy. Mírala ahora mismo, y mira como se siente porque se le permitió hablar hoy.

C: Ella está como loca porque no consiguió hablar más.

T: ¿Quería hablar más?

C: Sí. Quiere que yo deje de meter la pata al principio para que ella tenga tiempo de hablar. No le gusta de esa manera. Ella dice, "¡No viniste aquí a meter la pata! Viniste aquí de manera que Yo pudiera hablar! ¡Quiero hablar! Quiero decirlo, porque nunca tuve oportunidad de decirlo antes ¡Y quiero decirlo! ¡Quiero decirlo todo! No quiero... Quiero sentirme mejor y no quiero que tú sientas vergüenza de mí!" Ella dice, "No quiero que me hagas callar todo el tiempo! ¡Y quiero que me dejes hablar! Quiero que dejes de estar tan asustada todo el tiempo, porque cuando tú estás así, me hace sentir miedo a mí!"

T: ¿Qué le respondes a ella?

C: No puedo evitarlo. Estoy intentándolo, con mucha, mucha fuerza.

T: Entonces, déjaselo ver así CDSA

C: Quiero dejar de estar asustada.

### **Sesión del 13 de Diciembre**

Cliente: No he tenido tanto pánico después en este tiempo. Pero pensé mucho sobre la última sesión, y pensé, "Oh, Dios mío: esa niña pequeña te dijo cosas tan directamente." ¡Mi pequeña dentro de mi! Estaba conmocionada. Me sentí un poco conmocionada.

Terapeuta: ¿Puedo preguntarte algo?

C: Sí, ¿qué?

T: ¿Puedo pedirte... que te hagas a un lado, y....?

C: ¿Deje salir a la niña pequeña?

T: Y dejes salir a la niña pequeña.

C: No sé cómo.

Th: Ella lo sabe.

[La cliente sonríe)

Lo único que tienes que hacer es hacerte a un lado. Y sólo te estoy preguntando si puedes hacer eso.

C: Puedo probar

T: Date cuenta cuando lo intentas, si es duro...

C: Después de este tiempo, no sé lo que va a decir.

T: ¿Por qué no cierras los ojos, y la miras? Y mientras la miras, date cuenta de cómo está de cerca o de lejos.

C: ¿Sabes? Es casi como si ella dijera, "por fin, por fin, alguien me va a escuchar, y a creer, y no estar enfadado, o conmocionado y a decir ¿cuál es tu problema?"

T: ¿Qué le respondes tu a eso?

C: Soy una cobarde.

T: ¿Qué dice ella a eso?

C: "¡Sobreponete! Bueno, ¡sobreponete!". Lo estoy intentando.

T: ¿Sabe ella eso?

C: Ella dice "inténtalo más fuerte".

T: De acuerdo! ¿Puedes verla ahora? ¿Como de cerca está? ¿A cuántos pies de distancia?

C: Está realmente cerca. Está muy, muy cerca.

T: ¿Puedes mirarla directamente ahora mismo? Y simplemente mirarla. Voy a encender los sonidos ahora, y sólo mirala, de modo que tu la puedas de verdad ver. CDSA. Mírala. Mira sus sentimientos. Y sólo tenla presente.

C: Ella quiere estar mejor. Quiere superarlo. Ha pasado mucho, mucho tiempo.

T: Entonces, eso es por lo que estamos hablando de ello otra vez.

C: Sí

T: Paremos los sonidos ahora. Y me gustaría preguntar la misma pregunta a la niña pequeña.

C: Está muy asustada de estar allí porque cosas malas sucedieron allí.

T: ¿Qué le respondes a eso?

C: ¡Okey!

T: Entonces, voy a encender los sonidos otra vez. Y ¿podría la niña pequeña, ahora mismo, mientras está en esa habitación, con una colcha verde, ser consciente de su miedo? ¿Y puedes tú mirar? ¿Dónde está el miedo en su cuerpo ahora mismo? Miralo.

C: Ella está paralizada. Y le duele el estómago, y la boca y quiere estar a cubierto.

T: Ahora mismo, ¿está a cubierto o no?

C: Sí, porque se está escondiendo. El siempre la encuentra a menos que se desmaye sobre la cama. Pero a lo mejor, si ella está realmente quieta, él se olvidará y no la encontrará.

T: Bien. Entonces, ¿puede la niña pequeña, ahora mismo, con auriculares en la cabeza...puede ser consciente de ese miedo?

C: Sí

T: ... que está en su estómago, en su garganta, y sólo escuchar a los sonidos ahora.

C: (El cliente asiente) Sí. CDSA

T: Y sólo piensa en eso, y quédate con eso, y date cuenta de que eres consciente. Le estoy hablando a ella ahora mismo. Sé consciente de que te diste cuenta ahora mientras estás en esa habitación. Sólo date cuenta de que eres consciente. CDSA

C: Es muy, muy grande.

T: De acuerdo. Quédate con eso.

C: Él dice, "Voy a encontrarte", como en un juego. Y entonces, me asusto mucho.

T: Okey

C: Y entonces pienso, quizás sólo va a ser un juego. A veces lo es, si él no está borracho -- el sólo juega. Si él está borracho su cara huele a alcohol y cerveza y los cigarrillos, y no puedo soportar esos olores. Y entonces eso me da miedo, porque cuando él huele así, normalmente no es sólo un juego. Se convierte en algo malo. Y no me gustan las cosas malas. Y entonces, me siento muy mal porque él hace cosas malas, y yo lloro, y entonces, él hace cosas malas. Y me dice, "No lo cuentes". Y entonces mi madre me ve llorando cuando vuelve a casa, y mi madre dice, "¿qué te pasa? ¡Eres una llorona! No puedo dejarte por un ratito ¿Sabes? ¡Eres una molestia! Desearía que fueras como Irene (la hermana mayor de la cliente)." Y entonces yo digo, "Pero yo quería ir contigo."

(La madre dijo) "No puedes venir conmigo siempre."

"Lo sé, pero quería ir contigo porque no me gusta estar aquí."

T: Entonces, seguías esperando que ella supiera lo que él hacía.

C: Pero no lo podía contar. Ella tenía simplemente que saberlo. No podía contarle. Estaba asustada.

T: ¿Te oyó decir eso ahora? Voy a encender ahora los sonidos otra vez. CDSA

C: A veces me siento un poco conmovida por las cosas que dice. Deseo poder ser tan valiente.

T: Estás aprendiendo.

C: Es raro que mi pequeña niña dentro es mucho más valiente que yo.

### **Sesiones del 13 de diciembre y el 10 de enero.**

- Diálogo continuado entre las partes adulta y niña.
- Enfoque de evitación del material traumático continuado.
- Procesamiento adicional de material traumático, incluyendo las sensaciones del gusto.
- Incremento en la resolución de no evitar más el material traumático
- Aceptación de su rabia contra el padre.

### **Sesión 10 de Enero**

C: Y entonces, de repente no estaba muy asustada. Y pensé -- viene ahora-- ¿sabés el qué? Si el interior -- mi niño pequeño dentro de mi --- puede ser tan valiente, ¡yo también puedo!

T: Bien.

C: Y decidí que eso es lo que voy a hacer. Iba a hablar. Iba a hablar, y no ocultarme detrás de una niña pequeña! (risas)... una asustada niña pequeña! ¡Caramba!  
Yo tenía miedo de él cuando olía a cerveza.

T: Quédate con eso. CDSA

C: Ya no estoy más asustada de él. He estado asustada durante mucho tiempo.  
¿Significa esto que no voy a volver nunca?

T: Puedes volver tanto como quieras. CDSA

Volver, y pensar en ello otra vez, y esta es la pregunta: de 0 a 10, ahora mismo, cuando piensas en lo que hizo con tu boca, de 0 a 10, ¿cuánta perturbación tienes en este momento?

C: ¿Físicamente? Nunca dejaré de estar afectada por lo que me hizo...

T: A mi también me afecta,, pero de lo que estamos hablando ahora es de puñetazo en el estómago.

C: Ya no me estremezco por dentro más. Y el sabor se ha probablemente desvanecido en parte. Puede que a un 4, pero todavía no me gusta.

T: Sí, está bien.

C: Y hubo una arreglo rápido ahí mismo, la barra de caramelo fue un arreglo rápido. Fueron 15 centavos por una caja entera.

T: Está bien cada vez que quieras una barra de caramelo, pero es bueno que lo estemos haciendo de esta manera primero.

C: Sí.

T: ¿Cuánto de ese sentimiento en bruto tienes ahora mismo, de 0 a 10?

C: Te refieres... es un tipo de sentimiento diferente ahora. No me gusta lo que pasó, odio lo que pasó, pero no me siento tan paralizada por ello.

T: Bien. Ten presente eso. CDSA

C: Está lejos.

T: Bien

C: Quiero hacerle a mi niña pequeña - dentro, lo que mi madre no fue capaz de hacerme a mi. Yo la reconforto. Yo la sostengo. Me apetece salir y comprarle un juguete! (risas) Eso suena raro, ¿no? Suena raro, pero me apetece recompensar a este niño interior dentro de mi que fue mucho más valiente de lo que yo lo era. ¡Caramba! Ella tuvo agallas.

T: Abre los ojos y mira a tu alrededor otra vez, sólo vuelve aquí.

Cuando estés lista, vuelve otra vez y ¿cómo de intenso es el sabor, ahora mismo?

C: Puede que 2.

T: ¿Dos? Bien

C: Todavía está ahí un poco.

T: Era un 8 y ahora es un 2 ¿qué es diferente?

C: No es tan fuerte. Es sólo que no es tan fuerte, eso es. No es tan amargo. No es tan graso. No me gusta, pero no es como...

T: Quédate con eso. SOAS ¿Y qué tienes ahora?

C: Estoy enfadada.

T: Quédate con eso. CDSA.

C: Creo que era un imbécil asqueroso.

T: Nunca te he oído decir eso.

C: Y débil, débil. Nunca he estado furiosa con él.

T: Nunca has dicho algo como eso antes.

C: Se llevó la confianza. Y tu sabes, se llevó mi auto-estima, porque nunca oí a un padre decir las cosas que necesitas oír a un padre, para ser capaz de ser una adolescente. Quizás es por eso que nunca he experimentado realmente sentirme como una adolescente. No quería ser una adolescente. No quería crecer. Tenía miedo de crecer. Tenía miedo de los hombres.

T: Claro. CDSA

T: Sólo piénsalo otra vez ¿Qué viene a tu mente ahora?

C: Que si yo, el ser adulto, hubiera estado entonces, le habría hecho lamentarlo. Le habría pegado; le habría dado una paliza. Le habría apartado de esa niña pequeña. Y le habría arrojado fuera, y le habría dicho a mi madre, ¡no lo vuelvas a traer aquí! ¡No puede estar con niños!

T: Sigue y haz cualquier cosa y todo lo que necesites.

C: No le habría matado o algo así. No le habría causado un daño permanente. Pero, sí, a pesar de mis maneras pacifistas, creo que habría ... no, ¡no puedo decir eso! Le habría hecho daño. Oh, ¡es terrible! (ríe) Ahora eso me hace sentir vergüenza porque no me apetece... No creo en hacer daño a la gente.

T: Ahora date cuenta de la reacción de la niña pequeña dentro.

C: Ella dice, "¡Vergüenza! ¡Mírame a mí! (¡Supéralo!). Quieres hacer que no vuelva a hacerlo otra vez! Quieres que él recuerde, lo que sucede - las consecuencias que pasan cuando le haces eso a una niña pequeña!

Me siento con más poder hoy.

T: Se nota.

Vuelve y piensa en ello otra vez. Y, ¿qué es lo que tienes ahora?

C: Siento, como ... Sucedió. Y, se ha terminado ¿Tiene sentido?

T: Por supuesto que lo tiene CDSA

Comprobémoslo otra vez. Piensa en lo que le hizo a tu boca ¿Qué tienes ahora, en términos de: sentimientos en bruto, sentimientos de terror, en términos de desesperanza, en términos de ser pequeña y en términos del sabor en tu boca?

C: Es como, recuerdo. Es como mirar a una imagen, pero no estar en la película.

T: Quédate con eso. CDSA

C: Se - Sé que sucedió. Solía no saber qué sucedió. Sé que sucedió, y, siempre lo sabré. Pero ya no estoy asustada. Y quiero intentar comenzar a mirar a las cosas que pongo dentro de mi boca de un modo distinto. Creo que siento que no es demasiado tarde para ser la persona que quiero ser. Y, que he sido terriblemente

dura conmigo misma. Y voy a intentar no volver a hacer eso nunca más.

T: ¿Podías hacer eso ahora mismo? ¿Puedes tú y la niña pequeña ocupar a la vez exactamente el mismo espacio, ahí, y escuchar ambas los sonidos?

C: Sí

T: Y sólo daros cuenta de que es, cuando ambos estais juntos, y tú estás ocupando exactamente el mismo espacio y estáis ambas juntas y escuchando a los sonidos.

C: Ella ya no está escondida en la parte pequeña. Ella es yo. Yo soy yo. Ella es yo.

## **Usando Métodos de Procesamiento Adaptativo de la Información para Hacer Blanco a las Defensas de Idealización**

**Usando Métodos de Procesamiento Adaptativo de la Información para hacer blanco y resolver la defensas psicológicas que involucran idealización/vergüenza**

### **Idealización irrealista de otra persona**

Enfocar afecto positivo y imágenes de recuerdo positivas

### **Idealización irrealista de sí mismo (rasgos narcisistas)**

- Dos definiciones rivales de sí mismo: perfecta, yo privilegiado vs. yo indigno
- Haz Target en el afecto positivo e imágenes distorsionadas del recuerdo de derecho y perfección.

### **Idealización de otros con vergüenza de uno mismo**

- Primero ayuda al cliente a tener una comprensión cognitiva de como la vergüenza de uno mismo era una adaptación razonable de la infancia. "Es mejor ser un mal niño con buenos padres que un buen niño con malos padres."
- Resuelve las sensaciones físicas remanentes de vergüenza a través de hacer target a los recuerdos del trauma, o enfocar directamente las experiencias de vergüenza del cliente.

### **Enfocando la Defensa de Idealización**

- La idealización puede ser de uno mismo (p.ej. narcisismo) o de otra persona (p.ej. pareja, ex-pareja, padres, hijos)
- La idealización funciona como una defensa: esto es, funciona para moverse desde sentimientos conscientes de ansiedad, falta de valor, desamparo o pérdida.
- Este método puede ser usado cuando la idealización no es más ego-sintónica- p. ej. el cliente ve la idealización como un problema.
- Enfocar el Nivel de Afecto Positivo (LOPA) asociado con la idealización, usando una escala de 0-10.
- Debido a la alta vulnerabilidad que crea este método, es mejor usarlo cuando la terapia esté avanzada, después de que se haya establecido una fuerte relación con el terapeuta.

## Haciendo Target en la idealización de Otra Persona

-- Pasos del procedimiento

1. Asegúrate de que el cliente no desea experimentar más la alta intensidad de participación emocional en la otra persona ( en el caso de idealización de padres o hijos, este tema puede ser complejo).
2. Encuentra una imagen representativa del "momento más positivo".
3. Evalua el Nivel de Afecto Positivo, 0-10
4. Localiza las sensaciones físicas
- 5 Combina la estimulación bilateral con la percepción de la imagen y el afecto positivo.
- 6 Si la idealización no se reduce, hay probablemente una ambivalencia escondida acerca de desprenderse de la relación.

### Enfocando la Idealización: Ejemplo 1

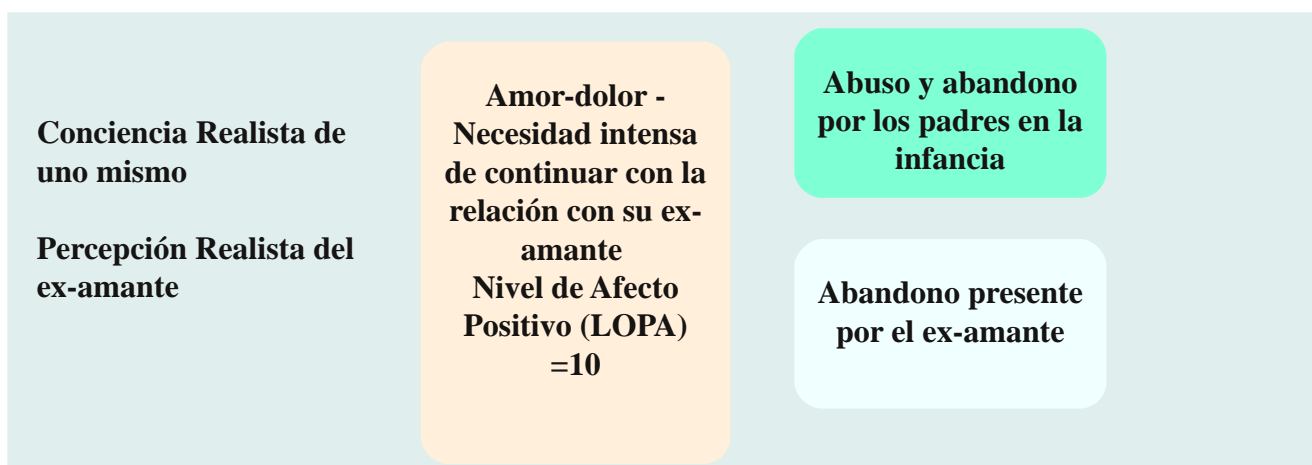
Esta cliente ha experimentado la pérdida de empleo, y alienación de sus padres, en un corto período de tiempo. Entonces, su amante la abandonó.

- En la sesión previa, nos dirigimos al miedo y los sentimientos de abandono en relación con ser "deshechada" por su amante, y los SUDS fueron de 10+ a 4.

- Sin embargo, al comienzo de la siguiente sesión, el cliente dice, "Es todavía un 4 hoy, porque todavía la quiero: quiero volver con ella."

- La sesión entonces continuó como sigue, dirigiéndose a la imagen positiva y el afecto positivo asociado con la idealización de la ex-amante.

**Enfocándose en un sentimiento no deseado de apego, después de ser "abandonado" por un amante.**



-Terapeuta: Después todo lo que ha pasado, ¿te gustaría, si hubiera algún modo... no quererla más y ser capaz de dejarla ir?

Cliente: Me gustaría si pudiera hacerlo... pero no veo como puede ser posible. Pienso en ella todo el tiempo, todos los buenos tiempos que tuvimos. Aunque me hace daño, no puedo parar de pensar acerca de ello.

T: ¿Va de esa manera? ¿Comienzas a pensar en los buenos momentos, y entonces se convierte en dolorosa tristeza?

C: Sí, así es como ocurre una y otra vez.

T: ¿Te parece bien que trabajemos en esto hoy?

(Está bien)

T: Ahora mismo, ¿puedes hacerte una imagen mental, una imagen de los mejores momentos con ella? Un momento que realmente represente el sentimiento de amor, el sentimiento positivo que todavía tienes por ella? (Sí) No me tienes que contar lo que es, sino simplemente mantenerlo en mente ahora mismo, y ¿hay un sentimiento positivo conectado con eso?

C: Sí. Es como un buen sentimiento en mi corazón que entonces se convierte en un dolor de cabeza.

T: Cuando mantienes esa imagen en mente ahora mismo, aquí hay una pregunta. Usando los números 0-10, don de "10" es el máximo, cuando mantienes esa imagen en tu mente de ese momento de amor, ¿cuánto en este momento todavía la amas y quieres agarrarte a ella?

C: Es un "10".

T: Entonces sólo mantén en mente esa imagen, y esos sentimientos en tu corazón, y sigue mis dedos.  
EM ¿Qué es lo que tienes ahora?

C: No es sólo los momentos en la cama, sino que solíamos salir a comer fuera. Solíamos pasar buenos ratos; nos reíamos.

T: Piensa en eso. EM

C: Siento que estaba ciega. Ella se describía a sí misma como cariñosa, honesta y abierta. Estaba siempre al teléfono con alguien tratando de ayudarles. Eso no estaba bien EM Eso es co-dependencia EM Ella se mantiene bloqueada trabajando en un empleo sin futuro. Yo sería una barrera. EM. Sin embargo, ella todavía me importa. EM Pero en el futuro, las cosas habrían sido un problema. EM Y su ruptura conmigo porque dice que soy demasiado dependiente - eso me molesta - como romper con alguien porque tienen un catarro o la gripe. EM

C: Parte de mi quiere llamarla EM pero eso no estaría bien, sería doloroso. EM Estoy furioso con ella por ser tan fría EM Hay más peces en el mar EM ¡No estoy loco! Soy una persona sana que sólo está bajo estrés ahora mismo. EM Tengo que volver a ponerme en pie. Ayer tomé una ducha por primera vez en días. EM (Este era aparentemente el final de un canal y entonces le pedí que volviera al Target)

T: Vuelve a esa imagen con la que empezamos, la que representa todos tus sentimientos positivos. Cuando piensas en eso ahora mismo, usando los números 0-10, ¿cómo de fuerte es ese sentimiento positivo ahora, el sentimiento de amarla y querer volver a engancharte a ella?

C: Ha bajado a "5". Puedo ver ahora como de dañina e inmadura es. Acaba de meterse de cabeza en otra relación ahora. EM

T ¿Te sientes mejor ahora que es un "5", y no un "10"?

C: Sí, mucho mejor.

T: Pero no es un "0" ¿Qué lo hace un "5"?

C: Cuando pienso en los buenos momentos, era divertido EM

Hecho de menos esa diversión. EM

No puedo creer que esté con \_\_\_\_\_. (pausa) Me siento mejor ahora, estoy empezando a darme cuenta de que no era mi media naranja: ella da demasiado trabajo. EM

T: Vuelve de nuevo y piensa en esa imagen que representa a tu amante y los buenos momentos a la vez, 0-10, ¿qué número tienes ahora?

C: "3" ó "4". Espero que cuando rompa con la nueva, y quiera volver, yo pueda decir "no". EM Ella nunca me pidió perdón por todas las cosas mezquinas que me dijo. EM Mi corazón todavía se siente machacado pero será sólo por poco tiempo. EM

¡Ahora mismo tengo hambre otra vez! No he comido en dos días. EM

Me voy a casa a comer algo y a hacer una lista de las cosas que tengo que hacer el sábado. EM

T: Vuelve otra vez y piensa en esa imagen ¿qué obtienes ahora?

C: Se siente como un "2" o "3". Estoy empezando a pensar que puedo tener esas cosas buenas con otra persona. EM

Prefiero tener esas cosas buenas con otra persona. EM

Me siento bastante bien ahora. EM

Me dijo aquellas cosas por teléfono porque se sentía culpable. EM

Me voy a reír cuando rompan. Me reiré mucho tiempo. EM

T: Vuelve otra vez, ¿qué tienes ahora?

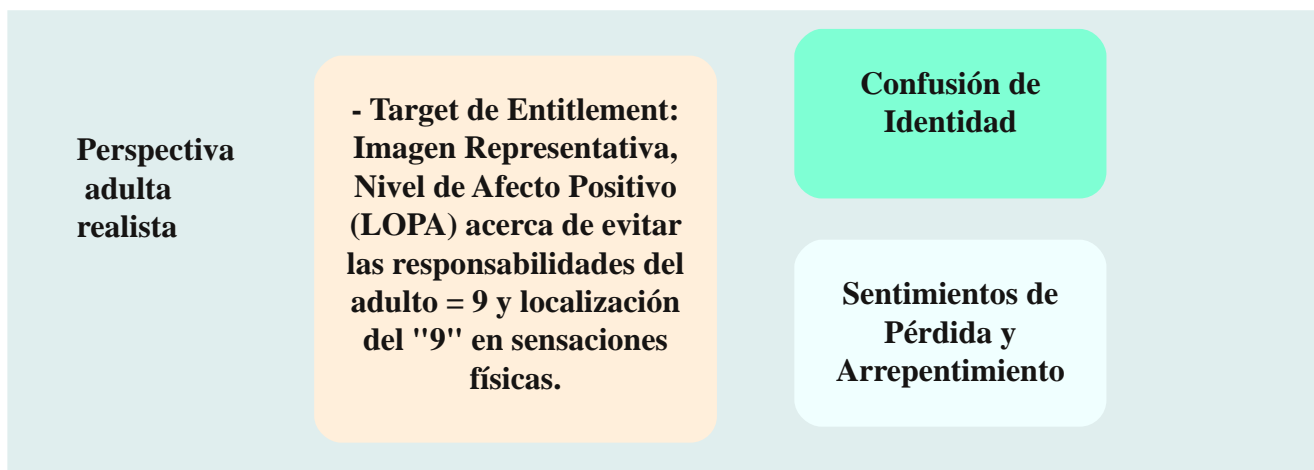
C: Sólo un pedacito. Ahora ya no tengo más ese dolor en el corazón. Cuando estábamos juntas, sé que sus sentimientos eran verdaderos. EM Ella sólo se asustó de la cercanía. EM Puedo dejarla ir y continuar.

## Haciendo blanco en la Idealización de Uno Mismo

Hombre en sus treinta, referido por su mujer que ha tenido mucho éxito en su terapia. Su presentación inicial: pasivo-agresivo, controlador, culpando a su mujer de sus problemas maritales.

- En el momento de esta sesión (después de 6 meses de terapia), gran mejora en su rasgo previo de entigled de evitar responsabilidades.
- Este rasgo, que inicialmente era ego sintónico es ahora ego alienador. Ahora ve como este rasgo ha sido destructivo para su éxito tanto en el trabajo como en su matrimonio.
- A pesar de este insight, todavía "olvida". Describe una tendencia continua a encontrar maneras de librarse del trabajo que ha convenido hacer.
- Afecto positivo relacionado con la defensa se ha usado como target.
- Como el afecto positivo de la defensa entitlement se debilita, los sentimientos subyacentes de inadecuación y pérdida emergen, y también se han usado de target.

## Enfocando la idealización patológica de sí mismo



## Transcripción: Enfocando el Entitlement Narcisista (Evitación de la Responsabilidad)

Terapeuta: Cuando hablamos de esto la primera vez, ¿recuerdas que tu mente se fuera a estar con los cachorros?

Cliente; ¿Te refieres a estar en la caseta del perro?"

T: Sí, en la caseta del perro... en un par de modos ¿Cómo ves todo eso ahora mismo? ¿Qué ves como una conexión con ir dentro del reguardo y confort de estar con los cachorros ese día? Pienso que sé qué conexión hay pero ¿cómo la harías tú?

C: No he pensado sobre esto durante mucho tiempo. Eso sería, en ese momento estaba buscando atención, estaba buscando mi persona, estaba buscando mi identidad y de ese modo estaba intentando conseguir atención y esconderme, y era mi modo de ser parte de la familia. Eso es, esconderse; era, ahh, furtivo. Y así es como he sido durante 40 años.

T: ¿Era una manera de definir un rol para tí mismo?

C: Sí, era ser subversivo, o no subversivo sino... Soy una persona indirecta, eso es lo que he descubierto. O, hace tiempo era una persona indirecta. He intentado ser más directo con la gente y comprender mis sentimientos y emociones mejor. Antes era bueno manipulando cosas de un modo indirecto. No me di cuenta de eso acerca de mí mismo.

T: Echémosle un vistazo a esto hoy, y veamos si hay todavía partes de esto en tu vida a las que merece la pena darles atención, y continuar este trabajo. Sólo miremos las últimas semanas, desde la última vez que estuviste aquí y veamos si hay un ejemplo que pienses donde has encontrado esa manera de confort metiéndote en una coraza, ¿sabes ese sentimiento confortable de estar dentro de una concha? Sólo miremos y veamos que ocurre ¿Puedes pensar en algún ejemplo de eso?

C: Tengo que decir, la semana pasada hubo unas cuantas situaciones. Cuando estuve en Atlanta para ese curso de entrenamiento... un par de comentarios: por qué no podía hacerlo cualquier otro, y llegué al punto de decir, "Esto encaja con lo que Wayne está haciendo, ¿por qué no lo hace Wayne?", e iba de cachondeo, pero estaba intentando hacer un movimiento indirecto.

T: Scott, ¿es divertido para ti ver cosas que has hecho como esta que son algo manipulativas, y ser capaz de verlas como un poco de distancia ahora mismo, y no estar tan involucrado en ello?

C: Sí, tengo que reírme de mí mismo.

T: Hay algo aquí que falta, y vamos a averiguar el modo de llegar a ello. Porque todavía te tira un poco y sólo queda un poquito, sólo una sombra de lo que era. Te quiero hacer unas preguntas ¿De acuerdo?

C: De acuerdo.

### **Comportamiento de Pasado Defensivo**

T: La situación de esconderse en la caseta del perro con los cachorros, hay muchas situaciones como esta. Veamos si puedes recordar... veamos si puedes volver en tu pensamiento, ¿cuando fuiste realmente capaz de encontrar esa forma de confort huyendo de algo a lo que de algún modo deberías haberle hecho frente? ¿Puedes volver a un tiempo cuando casi realmente funcionó, realmente te sirvió? ¿Cuándo te saliste con la tuya?

C: Ahh, sí, fue hace tiempo. Poseíamos una propiedad en Oklahome. Algunos buenos amigos míos vinieron, teníamos una caravana, antes de construir la casa. Mi padre sale y va a trabajar en el terreno y yo quería irme con mis amigos y hacer otras cosas, y hay esa retirada, esa cosa de tipo esconderse.

T: Entonces, eso es algo que puedes recordar bastante bien? Deja que tu mente vuelva a ella ahora, y, de hecho ¿te fuiste con tus amigos ese día?

C: Sí.

T: ¿Recuerdas el sentimiento que tenías, el aspecto positivo de ser capaz de huir y salir con tus amigos? Mientras lo miras, puedes verlo desde una perspectiva diferente que viene de tu trabajo más reciente, pero si puedes sólo ponte a un lado por ahora y enfócate en lo que puedes recordar como positivo sobre eso... cuando no te quedaste a trabajar y saliste con tus amigos y te saliste con la tuya. Trae a la mente una imagen que realmente te traiga el sentimiento positivo de confort al huir y librarte de ese trabajo ¿Qué imagen tienes?

C: Hay un lugar en el río allí al lado de la propiedad donde hay fijada una cuerda y nos estábamos balanceando sobre la cuerda. Estábamos simplemente vagando por allí, sintiéndonos libres y todas nuestras preocupaciones y lo que sea... el mundo no existía allí por un rato. Sólo una situación relajada, un

puñado de muchachos pasando un buen rato.

T: Piensa en eso ahora mismo, simplemente estate allí y diviértete. Dejate disfrutar estar allí otra vez, y cuando te pones a ti mismo ahí y lo disfrutas ahora mismo, piensa en los números 0-10, y como de inteso un sentiemineto positivo de alegría y confort sientes ahora mismo.

C. Era bueno. 8 ó 9.

T: ¿Dónde sientes ese sentimiento positivo en tu cuerpo ahora mismo?... el aspecto positivo de esto, ¿dónde lo sientes en tu cuerpo?

C: En el estómago. Eso uno de ese tipo de sentimiento en el estómago... sentirse libre, como en todos los anuncio de Coca Cola o Pepsi. Siempre te hacen sentir bien viendo niños, y haciendo cosas -- es parte de eso.

T: Si pones palabraas con esos buenos sentimientos, ¿Cuáles serían esas palabras?

C: Juventud desenfrenada... ¿sabes? sólo ser un niño. Todavía recuerdo un espectáculo de Robin Williams "No crezcáis nunca chicos, mantened esa parte de vuestra persona, sed niños y divertíos". Y eso es lo que he intentado mantener en mente a veces. Todavía quiero - parte de mi quiere ser un niño. Cuando eres un niño pequeño no hay responsabilidades, no hay estrés, no hay presión, sólo correr por el campo con los cachorros, divertirse, jugar, no tener que preocuparte por las cosas, reír incontrolablemente. Así es como era ese día en el río por un rato.

T: Mantén en mente esa juventud desenfrenada y "Consigo ser un niño sin responsabilidades", ese sentimiento agradable en tu pecho y puedes mantener en mente esa imagen, balanceándote sobre esas cuerdas, con tus amigos ese día, y seguir mis dedos. (Comienza el movimiento de ojos) Sólo piensa en eso... sólo permítete disfrutar ese recuerdo (EM) Sólo déjalo ir un momento... Bien, ahora vuelve a él ¿Qué tienes ahora?

### **Emergencia de Material Subyacente Negativo, y Resolución con EMDR Estándar.**

C: Era una huida. Me estaba escondiendo. He pensado en esto otras veces, estaba intentando encontrarme a mi mismo a través de otras personas. Estaba intentado divertirme con esos chicos y esperando que me pudiera decir quién erea yo (risas). Era parte del sistema de amigos, quizás me pudiera ver a mi mismo a través de ellos; el tipo de gente que era, sus personalidades, el modo en el que hacían las cosas. Esa era la gente con la que yo me movía, de modo que eso era lo que yo era, lo que soy.

T: ¿Puedes pensar en eso?... sólo quédate con eso. (EM)

Series continuadas de EM durante 10 minutos aproximadamente

T: ¿Puedes traer de vuelta el recuerdo de ese día cuando tu papá quería que le ayudaras y te fuiste con tus colegas y estuvisteis balanceándoos sobre esas cuerdas? Y cuando piensas que estás ahí, nadando y saltando sobre las cuerdas, mira ese sentimiento de confort, de salirte con la tuya y qué dirías respecto a eso ahora, 0-10, ¿cuánto de ese confort tienes ahora mismo en este momento?

C: ...como un 2.

T: ¿Qué es diferente, cuando lo miras de nuevo?

C. Responsabilidad. Estaba huyendo de cosas.

T: ¿Puedes quedarte con eso? (EM)

C: Lo que más me molesta es no cumplir las expectativas de mi padre, y hubo mucho de eso ese día.

T: Sólo quédate con eso. (EM)

C: Me dió mucha latitud y una vez más yo era más duro conmigo mismo que él. Yo simplemente no sabía como ponerme de pie y ser un hombre con él. (lágrimas) Es parte de crecer, lo sé, pero yo no sabía cómo estar cerca de él. Entonces, la rutina de esconderse... y eso era lo que estaba haciendo, huir con los amigos y seguir siendo un niño e intentar crecer.

T: Quédate con eso.

C: Si hubiera estado más consciente de la realidad... mi papá me habría aceptado, no hay problema ahí. No ha habido... yo no sabía como aceptarle.

T: ¿Cuando te das cuenta de eso ahora, es un sentimiento bueno o un sentimiento malo?

C: Está mezclado.

T: Si pudieras hablar con tu padre sólo unos minutos ahora mismo, ¿que querrías decirle?

C: Que deseaba que hubieramos tenido más tiempo de calidad cuando yo era más pequeño, que desearía haberle presentado a \_\_\_\_\_ y que la hubiera conocido.

T: Quiero que hagas esto. Visualiza estar con tu padre y hablarle y sólo hablar con él en tu mente ahora mismo, no tienes que decir ninguna palabra en alto porque puedes verle en frente de ti.

C: Oh, sí.

T: Y sólo sigue mis dedos y sigue adelante y habla con él ahora mismo y díle, todo lo que realmente quieres que sepa. Si hay algo de lo que te arrepientas, como ese día que te fuiste a nadar, sólo hazselo saber. (EM)

¿Está todavía aquí?

C: Sí, me ha perdonado.

T: ¿Cuando piensas en ese día, cuando conseguiste algo, puedes dejar que tu mente vuelva a eso ahora mismo? Sintetiza lo que estás descubriendo ¿Qué estás descubriendo?

C: Estaba haciendo el tonto. Me estaba engañando a mi mismo y no estaba viviendo la vida. Estaba actuando y no realmente conectando con la gente.

### **Entretejimiento para Conectar el Recuerdo con la Defensa Presente**

T: Cuando piensas en este recuerdo, en este día cuando tenías diecisiete, ¿hay una conexión entre ese sentimiento que ese chico tenía de librarse del trabajo y salirse con la suya y ese sentimiento que tenías en Atlanta cuando trataste de que otro hiciera tu trabajo?

C: Oh, sí.

T: ¿Cuál es la conexión?

C: ... huir de la responsabilidad, no comprometerme con la vida y pensar como las gente me va a juzgar.

## **Plantilla Futura General**

T: Hemos estado hablando de situaciones cuando has intentado evitar responsabilidades, y eso está enlazado también con perfeccionismo. Si eso comienza a salir otra vez, como sentirte tentado de evitar algún trabajo, ¿qué quieres recordar justo en ese momento?

C: Tomar la responsabilidad como parte de la vida, no retirarme y esconderme.

T: Buen trabajo.

C: Sí.

## **Una dificultad en usar EMDR con clientes disociativos potenciales:**

La estimulación alternativa "invita" el material post-traumático.

- Material de recuerdos profundamente disociados puede emerger y sobre pasar el sentimiento de seguridad presente del cliente.
- El recuerdo se puede sentir mas "real" que la situación real del cliente.
- Solución: Crear suficiente seguridad y orientación en el presente, de modo que el cliente pueda mantener atención dual -- "Un pie en el presente; un pie en el pasado."

### **Escala de Detrás-de-la-Cabeza (BHS) -- 1**

- Para clientes que son potencialmente disociativos, el grado de orientación a la situación presente puede ser evaluado a través del uso de la Escala de Detrás-de-la-Cabeza (BHS)

Completamente presente ----- Completamente disociado  
(30 cm en frente de la cara) (Detrás de la cabeza)

- Este procedimiento se introduce al cliente durante la Fase de Preparación, antes de cualquier intento de Desensibilización del trauma.

### **Escala de Detrás-de-la-Cabeza (BHS) -- 2**

El terapeuta dice:

- Piensa en una línea que va todo el camino desde aquí (el terapeuta mantiene en alto los dos dedos índice en frente de la cara de la persona), desde mis dedos hasta detrás de tu cabeza.
- Deja que este punto de la línea (el terapeuta mueve los dedos) signifique que té estás completamente consciente de estar aquí en el presente conmigo en esta habitación, que puedes facilmente escuchar a lo que te estoy diciendo y que no estás distraido por otros pensamientos.

### **Escala de Detrás-de-la-Cabeza (BHS) -- 3**

Deja que el otro punto de la línea, detrás de tu cabeza (el terapeuta apunta detrás de su propia cabeza) signifique que estás tan distraido por recuerdos perturbadores, sentimientos o imágenes de recuerdos que sientes que estás en otro sitio - tus ojos pueden estar abiertos, pero tus pensamientos y tu conciencia están completamente enfocados en otro momento, o lugar o experiencia.

- En este mismo momento, muestra con tu dedo dónde estás en esta línea.

### **Escala de Detrás-de-la-Cabeza (BHS) -- 4**

- Para clientes disociativos, un modo de medir y expresar un aspecto familiar de su vida mental.
- Lo más cerca del punto de "lo más presente" de la línea, más seguro es el trabajo de trauma con estimulación bilateral.

- El cliente parece ser capaz de evaluar fácilmente el rango completo de experiencias disociadas.
- Es necesario que el cliente apunte un posición como mínimo tres pulgadas en frente de la cara, de modo que el trabajo enfocado en el trauma proceda (puede variar de cliente a cliente).
- Usa la BHS a través de la sesión de terapia para asegurarte de que el cliente está "presente" mientras reprocessa recuerdos perturbadores.

### **El método de Instalación Constante de Orientación Presente y Seguridad (CIPOS)**

- Usado en conjunción con BHS
- Estimulación bilateral se usa para fortalecer o "instalar", el la conciencia del cliente, un sentido subjetivo de estar "presente" en la seguridad de la sala de terapias.
- Puede ser usado en la Fase de Preparación, o durante la Desensibilización actual de un recuerdo traumático altamente perturbador.
- Como la orientación presente de la persona se mantiene constante, procesar el recuerdo puede proceder con mucho menos riesgo de abreacción disociada.

### **El método de Instalación Constante de Orientación Presente y Seguridad (CIPOS) -- 2**

- Pasos en el método CIPOS
- 1. Obten permiso completo del cliente, y otras partes del sistema, para trabajar en un recuerdo altamente perturbador. Asegúrate de que hay tiempo en la sesión de terapia.
- 2. Asegúrate de que el cliente es consciente de la realidad "objetiva" ( p. ej: la situación presente en la sala de terapia, incluyendo la seguridad objetiva de esa sala. Esta orientación cognitiva a la realidad presente no tiene que ser acompañada por sentimientos de seguridad, pero debería estar clara en el entendimiento intelectual del cliente.

### **El método de Instalación Constante de Orientación Presente y Seguridad (CIPOS) -- 3**

- 3. Antes de acceder al material traumático, fortalece la orientación presente del cliente con algo o todo de lo siguiente:
  - "Preguntas sencillas" Cuando el cliente responde a estar cuestionado, el terapeuta dice, "Piensa en eso", e inicia una serie corta de estimulación bilateral, para fortalecer la orientación presente del cliente.
  - El terapeuta puede decir, "¿Qué tiene de bueno estar aquí ahora mismo, en vez de estar en otro sitio?" Cualquier cosa que el cliente responda, instalala con BLS.
  - Estimula la respuesta orientativa, con un juego de "agarrar" con un cojín o pañuelo, sosteniendo una gota de agua o un cubo de hielo en la mano, o alternativamente contando hasta 10 y tarareando una canción.
- 4. El BHS se puede usar para evaluar si el cliente se siente orientado a la seguridad presente.

## El método de Instalación Constante de Orientación Presente y Seguridad (CIPOS) -- 4

5. Cuando la orientación presente se establece suficientemente, se pregunta al cliente si está dispuesto a entrar en la imagen del recuerdo por un breve espacio de tiempo (p. ej. entre 2 y 10 segundos) mientras el terapeuta cuenta el tiempo.

6. Esto es esencialmente un proceso disociativo cuidadosamente controlado.

7. Inmediatamente después del final de este período de segundos, el terapeuta instruye al cliente, usando palabras calmante pero repetitivas y empáticas, a "Volver a la habitación ahora", hasta que el cliente abre los ojos y mira de nuevo la habitación.

## El método de Instalación Constante de Orientación Presente y Seguridad (CIPOS) -- 5

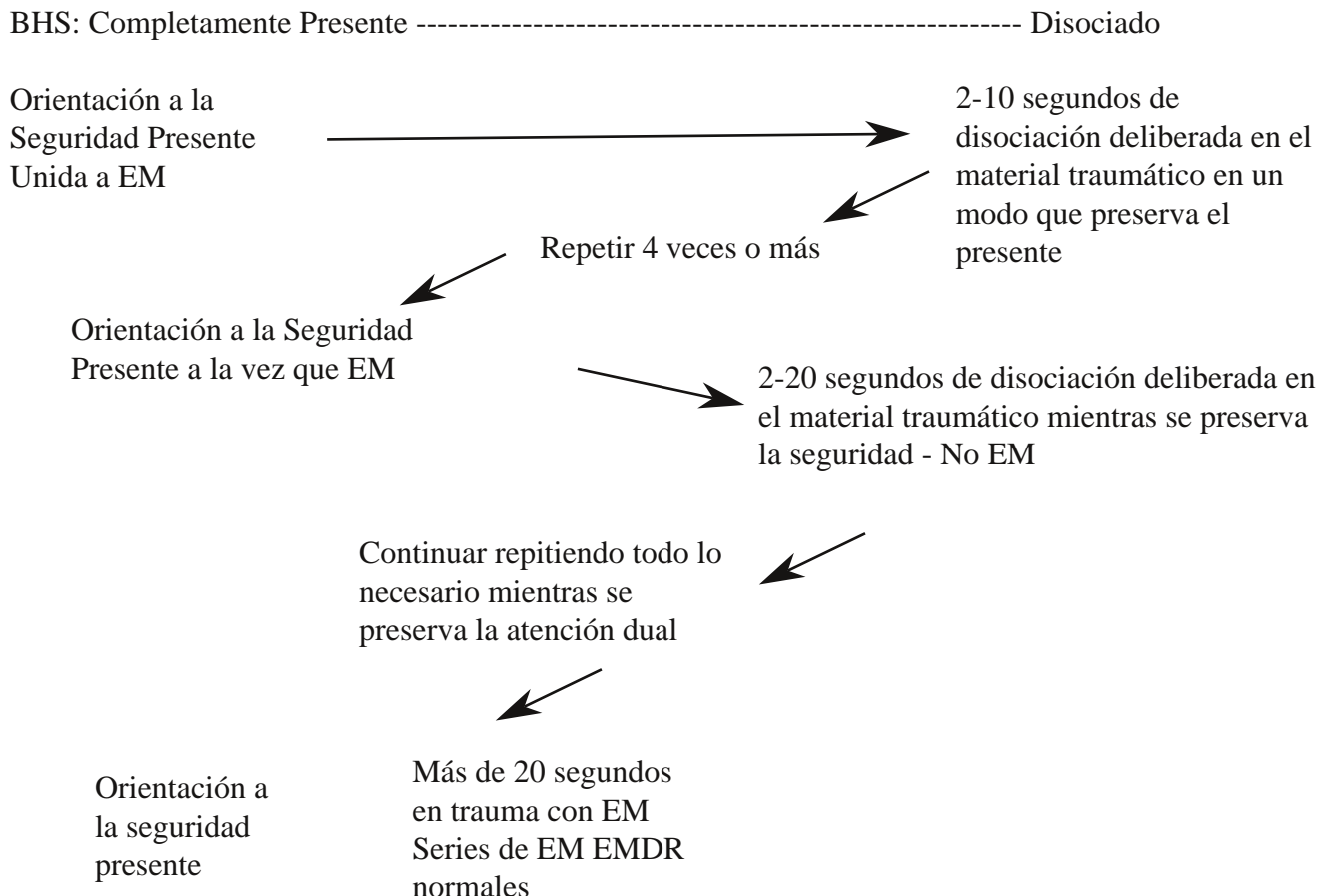
8. Cuando los ojos del cliente se abren de nuevo, el terapeuta le anima ("Bien", o " Está bien") y entonces reanuda las intervenciones CIPOS, con afirmaciones como "¿Dónde estás, de hecho, ahora mismo?" con la respuesta seguida de series cortas de estimulación bilateral.

Las intervenciones CIPOS continúan hasta que el cliente es capaz de reportar, usando la BHS, que están de nuevo orientados hacia la realidad presente de la oficina del terapeuta.

En este momento, el paso 5 puede ser repetido.

9. Mientras este proceso continúa, el cliente desarrolla una habilidad creciente de "estar presente" así como una mayor confianza y un sentido de control emocional al enfrentarse con el recuerdo perturbador. Esto abre la puerta al uso de los procedimientos de Desensibilización EMDR estándar, p.ej. de directamente emparejar estimulación bilateral con material traumático.

### Método CIPOS – secuencia de procedimientos



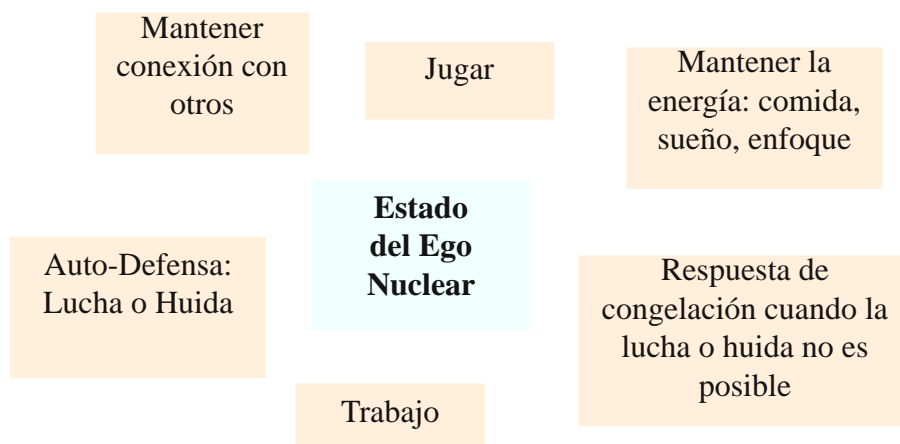
## **Consideraciones al usar el procedimiento BHS/CIPOS**

- No para todos los clientes o todas las situaciones de procesamiento de trauma -- Usar sólo cuando el cliente no es capaz de estar presente mientras piensa en el trauma.
- A cada oportunidad, reconoce la habilidad creciente del cliente para volver a la orientación presente y seguridad, cada vez con mayor facilidad.
- Incluso después de que el cliente sea capaz de mantener confiadamente el proceso de atención dual, el resot de herramientas de EMDR (entretrejimiento cognitivo, enfoque en las defensas psicológicas, etc.) pueden todavía ser necesarias.

# Usando Métodos de Procesamiento Adaptativo de la Información para Hacer Target y Resolver Depresiones Basadas en la Vergüenza

## Sistemas de Acción y Estados del Ego

- En el desarrollo humano normal, los diferentes estados del ego (estados de conciencia) emergen para cubrir necesidades específicas (p. ej, la necesidad de apego y la necesidad de protección contra el daño)
- Cada uno de estos estados del ego es realmente una red de la neurología del individuo.
- En un ambiente de infancia "suficientemente bueno", estos estados del ego estarán integrados, serán co-conscientes, y estarán bajo el control de un "núcleo" o estado del ego ejecutivo.



## Haciendo Target en la Vergüenza

Un niño abusado por un cuidador está en una situación "imposible".

- Se activan los sistemas defensivos de la rabia y el escapar del daño.
- Al mismo tiempo, el niño debe ver a sus cuidadores como la fuente de suministros necesarios para sobrevivir.
- El niño puede disociar los recuerdos del abuso, y de este modo desactivar la rabia, y la necesidad de evitar al perpetrador.



- O el niño puede sólo parcialmente disociar el abuso (recordar vagamente, o minimizar los eventos abusivos). La rabia no resuelta puede volverse hacia él mismo.

Identidad de vergüenza -- Rabia y culpa hacia sí mismo

Idealización del perpetrador

Recuerdos parcialmente disociados de los eventos sucedidos

**Para niños abusados o desatendidos por un cuidador, las defensas pueden desarrollarse en la siguiente secuencia:**

- Fuertes defensas de evitación
- Vergüenza de sí mismo/ Idealización de los cuidadores abusivos
- Sentimientos de Shock, miedo y abandono.

**La terapia a menudo sigue el camino contrario, para deshacer la estructura de los estados del ego defensivos.**

- Fuertes defensas de idealización
  - Vergüenza de sí mismo/ Idealización de los cuidadores abusivos
- Estos estados de ego defensivos pueden persistir incluso cuando el terapeuta intenta entretejer factores positivos o lógicos.

- Sentimientos de Shock, miedo y abandono.  
material de recuerdo de Trastorno de Estrés Post-traumático no resultado de abuso original o desatención - cuando el cliente es capaz de acceder y procesar estos sentimientos, puede haber una tristeza intensa relacionada con pérdidas en la infancia.

## Ejemplo 1 de hacer target en la Vergüenza: "Whitney"

- Mujer de 57 años, con baja autoestima crónica, ansiedad y depresión, referida al EMDR por su terapeuta no-EMDR.
- Inicialmente, dos asaltos sexuales que recuerde: uno por un vecino a la edad de 13, y otro por un terapeuta masculino anterior.
- Familia de origen descrita como "muy cariñosa"
- Sin embargo, el cliente también reporta muchos incidentes de ataque verbal inesperado por ambos padres.
- Cuando se hizo target en esos incidentes, los procedimientos EMDR estándares no fueron efectivos.
- En vez del resultado normal, el cliente se iría a un estado disociado de intenso odio a sí misma, en el cual era insistente en que ella era "horrible y malvada". No pudo dar razones para esta evaluación negativa de sí misma.
- Este estado negativo de ego era una identidad núcleo, parecía inmune a la lógica, los hechos o lo entretrejamientos.
- Ella dijo que agradecía que yo escuchara sin debate, lo profundo de su auto-aborrecimiento.

Mientras estábamos hablando de la violación a la edad de 13 años, se volvió consciente de una clara imagen de recuerdo de un incidente muy temprano de abuso sexual, cuando todavía estaba en pañales.

- En este incidente, su padre estaba cambiando su pañal, y "haciendo algo inapropiado", cuando su madre inesperadamente entró y preguntó, enfadada, "¿Qué está pasando aquí?". Ella recuerda que su padre contestó, "Nada"
- La cliente se mostró inflexible, pensando en este recuerdo, de que ella había causado que su padre abusara sexualmente de ella. Ella mencionó que este incidente fue cuando ella tuvo por primera vez este sentimiento visceral, puesto más tarde en palabras, de "Soy mala y llena de vergüenza. Soy malvada. Soy una puta".
- La transcripción continúa desde este punto de la sesión.

Terapeuta: ¿Realmente piensas que puedes culpar a un bebé? ¿Cómo podías tú haber hecho que tu padre hiciera algo así?

Cliente: Sólo sé que le hice hacerlo.

T: Si tú oyes que esto le pasa a un niño pequeño, o si le pasar a un niño que tú quisieras - tus propios hijos cuando eran pequeños, o tus nietos, ¿culparías al niño?

C: No culparía nunca a un niño por eso. Pero cuando pienso en mí misma en esa situación, sé que tengo toda la culpa.

T: Entonces, las reglas para ti, cuando eras un bebé, ¿son simplemente diferentes de las de los otros niños?

C: Sí, creo que sí. Me siento tan asustada ahora mismo -- Casi no puedo hablar.

El cliente accedió a usar los pasos de evaluación EMDR con este recuerdo. La imagen representativa era

el momento de la madre preguntando, "¿Qué está pasando aquí?". Su CN era "Soy malvada, soy despreciable, soy una puta."

Ella fue incapaz de identificar ninguna CP correspondiente. Como hablamos más adelante, me dijo, "¿Sabes?, ese sentimiento hacia mí misma de ser malvada, ese es mi único lugar seguro. No puedo abandonarlo."

T: (0-10) ¿Cómo de fuerte es la necesidad de nunca abandonar la idea, de que eres una puta, de que eres malvado, de que eres despreciable?

C: Es un 10.

T: ¿Dónde está ese "10" en tus sensaciones físicas?

C: Mi pecho, y mi abdomen.

T: Sólo mantén eso en mente, cuando tu madre entra, ¿eres capaz de estar a la vez aquí y allí?

C: Sí

T: Entonces, sólo dejate ir for 10 segundos, Eso es, mientras sigues mis dedos. EM

C: Siento esta tristeza increíblemente honda. EM

Todos en esta habitación están sintiendo agonía. Mi padre la siente, mi madre la siente, yo la siento. EM. Mis padres no eran del tipo que le darían esta agonía a sus hijos . EM. ¿Sabes eso? No quiero que te hagas una idea equivocada de ellos. EM

Pero tenían también su mierda. EM El mundo cambiaba justo en ese momento. Era tan malo para ellos como lo era para mi. EM Algo se quedó en ese movimiento y nunca fue lo mismo después de eso. EM Tengo que pensar que mi padre sólo tuvo un mal día y un momento de debilidad. Quiero que sepas, el realmente era un buen hombre. EM Pero no tenía ningún defensor; yo necesitaba un defensor. EM. Parece como sólo un poco más de la imagen ahora, no tan real. EM

Vuelta al target.

T: Piensa otra vez en cuando tu madre dijo, "¿Qué está pasando aquí?" ¿Qué tienes ahora?

C: No puedo creer que mi madre lo dejara pasar. Sé que vió lo que pasó. EM Mi madre era tan dulce, tan buena persona. No creerías lo amable que era. EM Debió ser terrible para ella. EM Pienso que fue más duro para ella de lo que lo fue para mi padre. Pero yo necesitaba que ella se alzara por mi y no lo hizo. No soporto ese pensamiento. EM Estoy sintiendo la pérdida de ambos padres, no puedo soportarlo. EM ¿Sabes como se siente? Realmente parece como si acabara de enterarme de que alguien ha muerto. EM

C: Es como, soy yo y estoy mirando a aquel bebé. EM El bebé es una puta. EM Si no fuera una puta, mi madre habría hecho algo. EM Si fuera uno de mis hijos, no puedo imaginarme cual habría sido mi reacción emocional. Me hubiera vuelto loca. EM Cuando miro, veo que esa niña no tenía valor. Que esa niña, no tenía ningún valor en aquel momento. Una vez mi marido se estaba metiendo con nuestra hija, de manera realmente mala, y yo estaba tan furiosa, simplemente bramé. Se lo dejé claro; no habría nada de eso. Mamá debería haber reaccionado así. EM Pero tenía que haber algo malo en mi. EM. Pero entonces recuerdo que ella estaba molesta.

T: ¿Piensas que eso crea una diferencia en como reaccionó cuando vió lo que te estaba pasando?

C: Él simplemente lleva puesta una máscara cuando dice, "Nada". Ella se pone la máscara porque no sabe qué otra cosa hacer. Me siento tan triste que pienso que no puedo soportarlo.

T: ¿Es demasiado duro para ti como para continuar?

C: No, puedo. Quiero. Tengo que comprender esto.

Vuelta al target

T: Piensa otra vez en cuando tu madre dijo, "¿Qué está pasando aquí?" ¿Qué tienes ahora?

C: Ahí también yo me pongo una máscara, de modo que nadie pueda ver -- que soy una puta. EM

T: Ahora mismo, (0-10) ¿cuando necesitas todavía engancharte a esa creencia sobre ti, que tu eres mala, malvada, despreciable, una puta?

C: Ahora mismo, nada en absoluto. Me siento tan triste. Veo lo que pasó como lo que lees a veces, donde alguien está limpiando un arma y simplemente se dispara y le mata. No quiero culpar a mi madre o a mi padre. Pero ahora veo que mi padre tenía una debilidad. Y mi madre no sabía qué hacer.

T: Cuando piensas en el momento en el que tu madre entra en la habitación y dice "¿Qué está pasando aquí?", cuando piensas en eso otra vez ahora mismo, ¿qué tienes?

C: Es muy, muy triste, pero es diferente que antes. Pienso que solo quiero sentirme triste por esto un rato.

Durante la siguiente sesión, la cliente informó de fragmentos emergentes de un recuerdo de otro incidente más temprano de abuso sexual por parte de su padre.

La intrusión de material de recuerdo negativo (imagenes visuales fragmentadas, ansiedad y vergüenza) fue intensa, así que muchas sesiones se enfocaron en asuntos menos cargados emocionalmente y se realizó la orientación a la seguridad presente.

### **Segunda sesión (grabada) de "Whitney"**

- Tres semanas después de la primera sesión, la cliente tiene suficiente orientación, y comprensión cognitiva adulta, para mantener la atención dual (seguridad presente, trauma pasado)

- Imaginería de pantalla de vídeo, sillas separadas para el yo adulto y el yo niño.

- Método de "ver al niño" desde el estado de ego adulto

- Comprensión incrementada de los orígenes de los sentimientos de "malo".

- Siguiendo esta sesión, el sentimiento de "malo" se ha ido (incluso en situaciones que previamente lo habían desencadenado).

Estos logros se mantuvieron durante la terapia restante.

## Sumario

Para muchos clientes con presentaciones complejas, la meta de la terapia es más que la resolución de recuerdos traumáticos - la meta es una reorganización más sana de la estructura de la personalidad. En este trabajo, es a menudo necesario usar

1. El protocolo estándar EMDR, y procedimientos de desarrollo e instalación de recursos
2. Terapia de estado de ego orientada en fases - estabilización, trauma, procesamiento, integración de estados del ego.
3. Para clientes vulnerables a la disociación, métodos específicos de mantener la seguridad emocional, mientras se accede al material post-traumático.
4. Métodos de hacer target y resolver las defensas de evitación.
5. Métodos de hacer target y resolver las defensas asociadas con una meta secundaria, ambivalencia e idealización.