



Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia

LA DISOCIACIÓN EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

ABORDAJE TERAPÉUTICO

BEGOÑA AZNÁREZ - DICIEMBRE 2019



IDAE 

INSTITUTO PARA EL DESARROLLO
Y LA APLICACIÓN DE E.M.D.R.

¿QUÉ ES LA DISOCIACIÓN?

- En la práctica clínica, **un problema**
- En el día a día, un **conjunto de fenómenos perfectamente corrientes y adaptativos**:
disociación normativa
- En psicopatología, un **mecanismo de defensa**
- En la teoría del trauma, un **automatismo psicológico**

¿QUÉ ES LA DISOCIACIÓN?

- **Disociación:**
 - Acción y efecto de disociar
 - Separación de los componentes de una sustancia mediante alguna acción física o química
- **Disociar:**
 - Separar algo de otra cosa a la que estaba unida
 - Separar los diversos componentes de una sustancia

¿QUÉ SEPARAMOS?

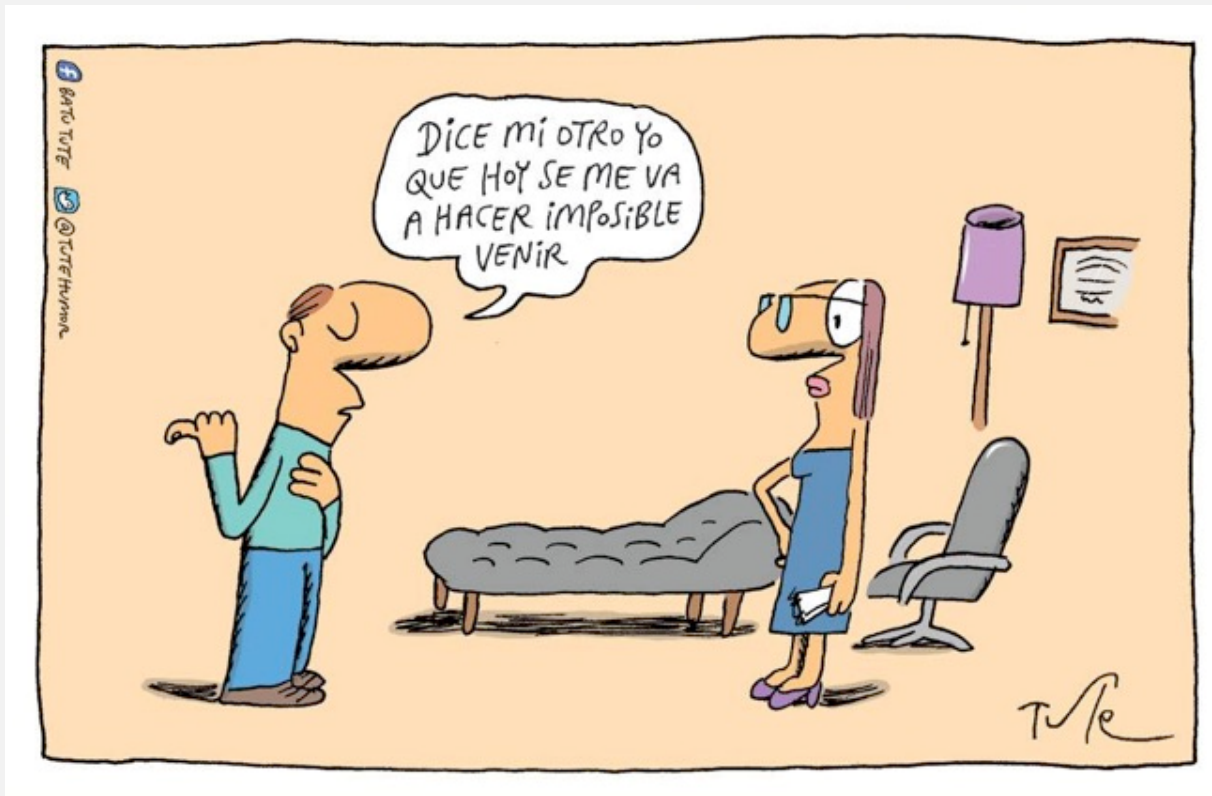
- Información



DISOCIACIÓN NORMATIVA

- La mayoría de las experiencias disociativas no son patológicas
- Engloba fenómenos como la absorción, el soñar despierto, las fantasías
- Supone **cambios en el estado de la conciencia** que no se hayan inducidos orgánicamente y que no se producen como parte de un trastorno psíquico
- Sí suponen una “**división temporal**”

DISOCIACIÓN EN LA CLÍNICA



¿QUÉ SEPARAMOS CON ESE AUTOMATISMO?

- La información que proviene de los dos grandes sistemas de acción para la adaptación:
 - 1º El de **Aproximación** a estímulos atractivos en la vida cotidiana
 - 2º El de **Defensa**, que incluye la evitación o la huida de estímulos aversivos

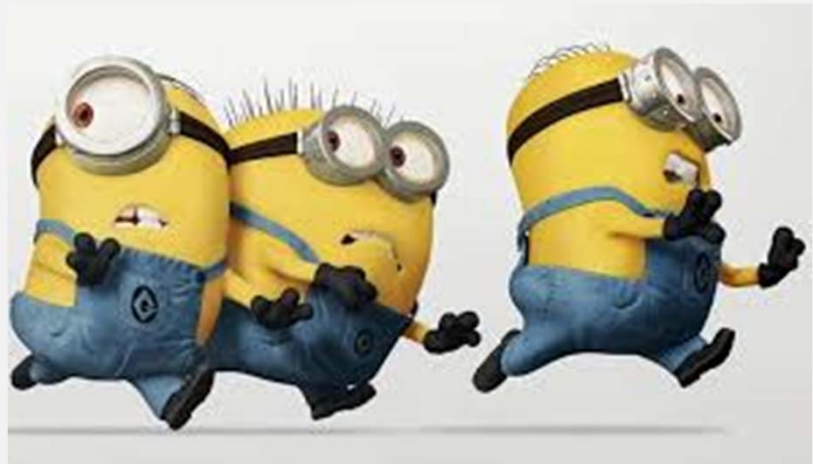
- **De aproximación a estímulos atractivos**

Actúa como mediador de actividades mentales y conductuales relacionadas con la vida cotidiana y que nos garantizan el contacto y la pertenencia



- De **huida** de estímulos aversivos

Compartido con muchas especies animales y compuesto por diversos subsistemas: hipervigilancia, congelación, lucha, sumisión...



¿PARA QUÉ SIRVEN?

- El **objetivo** de estos sistemas es ayudarnos a distinguir entre las experiencias útiles y las dañinas y generar las mejores respuestas adaptativas a las circunstancias que se presentan en cada momento
- Nos referimos a estos sistemas psicobiológicos como **sistemas de acción** porque cada uno incluye una específica propensión innata a actuar de una determinada manera dirigida a la consecución de un objetivo

DOS VOCES

- Estos dos sistemas generan **dos voces aparentemente incompatibles**
- La **PAN** (Parte Aparentemente Normal)
- La **PE** (Parte Emocional)
- **Gran reto: integrar** el material que proviene de ambas

EL CONFLICTO

- El **conflicto universal** supone sostener, simultáneamente, un deseo y su contrario
- La adaptación requiere **primar vinculación**
- Como seres biopsicosociales debemos “obedecer” las reglas que impone el contexto
- Esto exige **silenciar experiencias** (y por tanto la información) asociadas al sistema de Defensa



TRAUMA PSÍQUICO

- **El trauma implica una división entre los sistemas de acción**
- Esta división constituye la forma elemental de **disociación estructural de la personalidad**
- La disociación relacionada con las experiencias traumáticas supone, pues, una **deficiencia en la cohesión y la flexibilidad de la estructura de la personalidad**

TRAUMA PSÍQUICO

- Mi definición:

El trauma psíquico es la herida resultante de verse obligado a silenciar, negar e incluso disociar las experiencias vividas con alto impacto emocional que debieran haber sido compartidas con las figuras de apego para adquirir significado, así como para generar las adecuadas creencias sobre uno mismo y el mundo y, consiguientemente, posibilitar la adaptación y el aprendizaje

ABORDAJE TERAPÉUTICO

- La **integración** supone:
 - **Traducción**
 - **Legitimación**
 - **Aumento de tolerancia de la experiencia interna** que suponen dicha traducción y legitimación
 - **Contrarrestar fobia entre partes y fobia a la reexperimentación**
 - **Elaboración de duelos**

TRADUCCIÓN

- La traducción deben hacerla las **figuras de apego**
- Depende de su capacidad de **sintonizar** con las necesidades del niño
- La base de la información es la **experiencia somato-sensorial**
- Supone **hacer consciencia** de ambas “voces”

DOS VOCES EN ETERNO CONFLICTO



TRADUCCIÓN

- La Aproximación habla el **lenguaje de las palabras**
- Hay mucho **texto, normas y leyes** escritas para la Aproximación
- El 4º Mandamiento es para la Aproximación
- Incluso lo que parece Defensa, es **Aproximación disfrazada**

TRADUCCIÓN

- A la Defensa no solemos darle palabras
- Busca **otras formas de expresión**
- Habla, sobre todo, el lenguaje de los **síntomas**
- Se cuele por las grietas que se crean en las relaciones y en nuestras barreras de control: comportamiento impulsivo, ira disociada, pensamientos intrusivos, pesadillas...

LEGITIMACIÓN

- Toda experiencia emocional debe ser legitimada
- “Conecta y redirige” (D. Siegel)
- Legitimar no significa: ni permiso para actuar, ni solución inmediata
- No debemos convertir un deseo en necesidad

AUMENTO DE LA VENTANA DE TOLERANCIA

- Nosotros lo hacemos siempre con **Estimulación Bilateral** auditiva
- Protocolos de **EMD**
- Trabajamos sobre la línea de vida
- Fomentamos la consciencia, la creación de asociaciones y la generación de memoria autobiográfica
- Después, procesamos los acontecimientos más relevantes con protocolo básico de EMDR

ELABORACIÓN DE DUELOS

- Por injusto que parezca, y que sea, la realidad debe imponerse y no suele gustar



*¡¡Son perfectos y pueden
cubrirnos el 100% de
nuestras necesidades!!*



Mamá y papá no son perfectos y cubren un porcentaje muy inferior al 100% 📦

¡Pero yo NECESITO que me cubráis el 100%! TENÉIS que hacerlo 📦

Desde esta posición, los nuevos vínculos que se establezcan estarán condicionados por esta idea de que se deben cubrir el 100% de las necesidades y producirán mucha insatisfacción

Solo hay dos vías para salir del bucle

REPARACIÓN

DUELOS

