

USAR EJERCICIOS DE TOMA DE PERSPECTIVA IMAGINAL PARA ABORDAR LA VERGÜENZA Y AUMENTAR LA AUTOCOMPASIÓN

Jason Luoma, Ph.D.
Jenna LeJeune, Ph.D.
Handouts:???

PORTLAND
PSYCHOTHERAPY
clinic | research | training

Divulgaciones

Ambos presentadores reciben ingresos relacionados con la prestación de servicios de capacitación en psicoterapia a través de Portland Psychotherapy y con organizaciones contratadas.

¿Cómo te sientes?



Contorno

Parte 1: La importancia de la vergüenza

Parte 2: Antecedentes relevantes

Parte 3: El proceso de 3 pasos

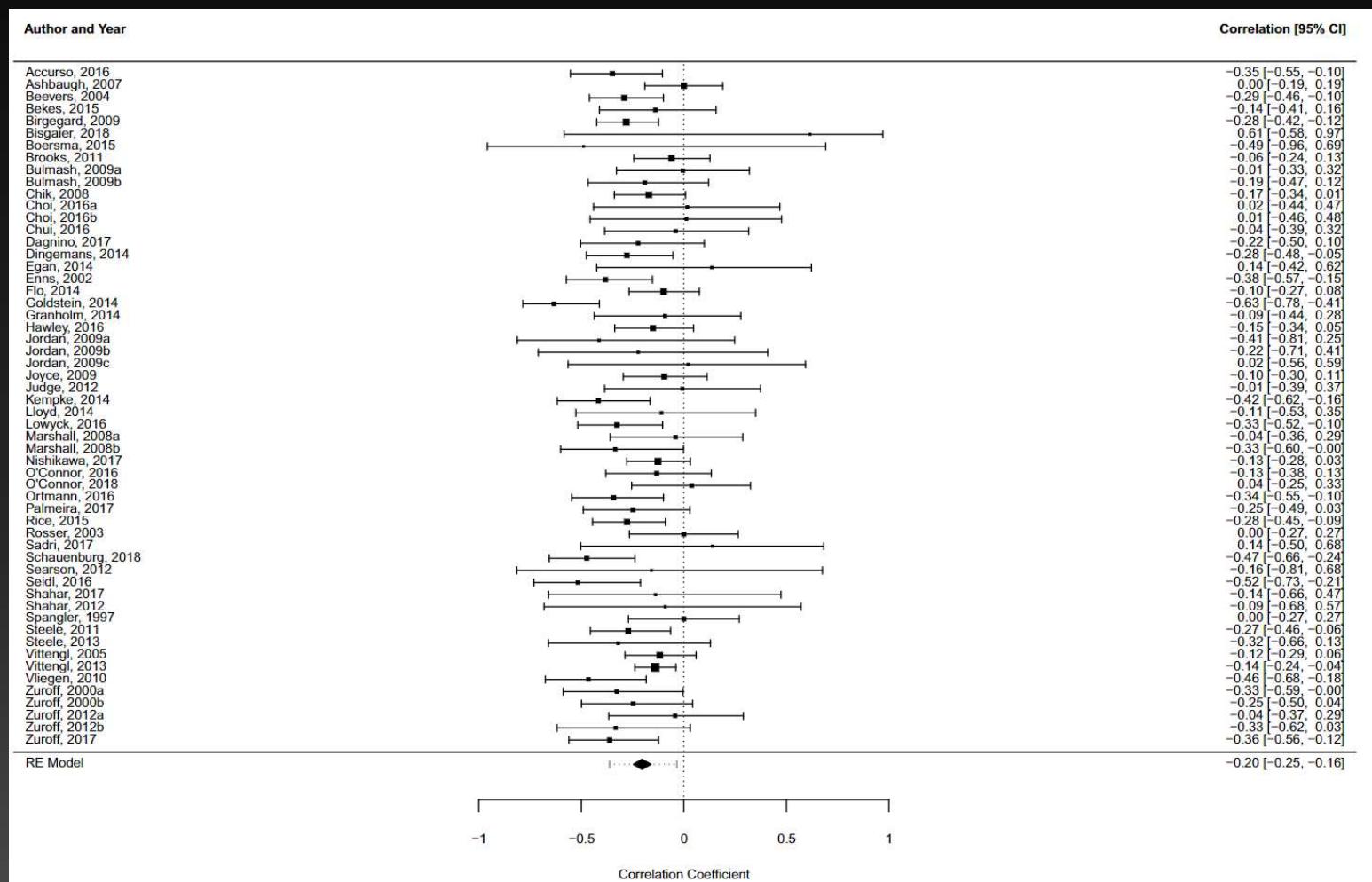


La vergüenza es transdiagnóstica

La vergüenza es un factor importante que contribuye a la:

- Ansiedad social (Swee et al., 2021)
- Trastorno de estrés postraumático (Leskela et al., 2002)
- Riesgo de suicidio (Lester, 1998)
- Trastornos por uso de sustancias (Dearing, Stuewig y Tangney, 2005)
- Mala función inmunológica (Dickerson et al. 2004)
- ¡Y mucho más.....

Correlación media entre la autocrítica y el resultado de la psicoterapia: $r=-0,20$



Löw, A. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2019). Autocrítica y resultado de la psicoterapia: una revisión sistemática y metaanálisis. Revista de Psicología Clínica, 101808.

Recuerdos vergonzosos

Los recuerdos de vergüenza se asocian con:

- Ansiedad social (Matos et al., 2013)
- Ideación paranoide (Matos et al., 2013)
- La depresión (Dinis et al., 2015; Matos y Pinto-Gouveia, 2014)
- Características de la memoria traumática (p. ej., intrusión; Matos y Pinto-Gouveia, 2009)

¿Por qué trabajar con memorias episódicas?

- Los recuerdos episódicos son altamente experienciales porque incluyen la experiencia vivida de la persona, los detalles sensoriales, los pensamientos y las reacciones emocionales.
- Volver a entrar en una memoria episódica implica una especie de viaje mental en el tiempo en el que la persona puede volver a experimentar el pasado en el momento presente y permitir un nuevo aprendizaje de la misma manera que podría suceder si el terapeuta pudiera estar allí para el evento real.

Influencias relevantes

Teoría	Influencia
ACT/RFT (ejercicio para niños pequeños, RFT, deícticos)	Estrategias deícticas para controlar la toma de perspectiva, el uso de marcos de comparación
Reescritura de imágenes	Estructura simple de 3 etapas
Terapia centrada en las emociones	El papel de las preguntas de necesidad, señales para saber si va por buen camino
Teoría de la reconsolidación de la memoria/aprendizaje inhibitorio	Importancia de las violaciones de expectativas

Tanto la teoría de la reconsolidación de la memoria como la del aprendizaje inhibitorio sostienen que la exposición efectiva implica:

- a) Activación de aprendizajes relevantes a través de la presentación de pistas
- b) Desajuste de expectativas

Activación de recuerdos relevantes

La señal de miedo a la que estás exponiendo a las personas es una evaluación negativa, rechazo o ostracismo real o percibido

La expectativa es que si se revela mi auténtico yo, seré evaluado negativamente, rechazado y condenado al ostracismo

La aparición de vergüenza indica que esta expectativa ha sido satisfecha (por uno mismo, una persona real o un observador imaginario)

Por lo tanto, los signos de una fuerte vergüenza son un indicador de un recuerdo relevante

Toma de perspectiva empática

3 pasos

Paso 1: Contacto/habitar experencialmente la memoria de la vergüenza

Paso 2: Contactar/habitar experencialmente una perspectiva compasiva

Paso 3: Facilitar un diálogo entre las dos perspectivas

Preparación

Tenga en cuenta:

- El objetivo no es realmente trabajar con la memoria específica a la que se dirige. Ese es solo el vehículo para el cambio.
- El objetivo es trabajar con su yo conceptualizado basado en la vergüenza y cómo responden a la emoción de la vergüenza (y a los miedos sociales en general) en su vida diaria. La memoria es solo un lugar para practicar y aprender.

Identificar los recuerdos de la vergüenza

Buscar recuerdos que impliquen vergüenza (o emociones similares como vergüenza intensa, culpa problemática o humillación), que sean:

1. Central para la narrativa autobiográfica de la persona, o
2. Intrusivo (tiene cualidades similares a las traumáticas))

Identificar los recuerdos de la vergüenza

Hablar de eventos:

1. Eso contribuyó a su actual sentimiento de vergüenza/autocrítica (www.actwithcompassion.com/june_compassion_tool_of_the_month)
2. Que continúan persiguiéndolos (p. ej., traiciones, abusos o intimidación del pasado))

A menudo es mejor seleccionar eventos de la infancia, cuando sea posible:

- Es más probable que seamos compasivos con un niño que con un adulto (o adolescente)
- Los eventos de la infancia a menudo son más formativos e interconectados con más aspectos del yo conceptualizado de la persona y la historia del aprendizaje

Si el terapeuta tiene la sensación de que el cliente puede ser capaz de acceder a una respuesta compasiva, entonces los recuerdos más recientes o intensos podrían funcionar

Identificar posibles perspectivas compasivas

- Lo más importante es que realmente pueden ponerse en contacto con una perspectiva que tiene al menos algo de compasión/calidez/seuridad.

En orden de preferencia

1. Introdúcete en ti mismo durante un momento de amor, compasión, bondad, seguridad, cuando estás en tu momento más amoroso o paciente, etcétera.
2. Un yo mayor y más sabio
3. Alguien que se preocupa por sus vidas
4. Alguien que no conocen y que pueden imaginar como cariñoso
5. Imaginar lo que podría decir el terapeuta
6. Que el terapeuta sea el que realmente lo diga

Paso 1: Entra en la memoria de la vergüenza

Ayude al cliente a volver a entrar en la memoria en la imaginación y experimentarla desde la edad que tenía en ese momento ("ponte detrás de los ojos de la persona que eras entonces").

Al igual que en la exposición prolongada (PE), queremos que los clientes experimenten la memoria, no solo que la recuerden cognitivamente. Las formas de promover esto son::

- Haz que el cliente cierre los ojos
- Narra la experiencia en primera persona, en tiempo presente.
- Enséñalos a prestar atención a los detalles sensoriales (lo que ves, hueles, oyes, sientes, etcétera), emociones, pensamientos, comportamientos o impulsos.
- Utiliza reflejos evocadores para realizar la experiencia

La activación de emociones de moderada a fuerte (vergüenza o similar) es una buena indicación de que se ha elegido un recuerdo relevante e importante.

Cuando la memoria está clara y la emoción está activada, puedes pasar al paso dos.

Paso 2: Contacta con la perspectiva adulta/compasiva

Objetivo: Introducir una nueva perspectiva solidaria y promulgar una intervención desde esa perspectiva.

Al adoptar una perspectiva adulta que ve a su yo más joven sufriendo, el cliente puede experimentar y expresar una nueva respuesta emocional en relación con el yo más joven, a menudo de:

- Conectando la tristeza
- Compasión/Cuidado
- Ira protectora

Paso 2: Contacta con la perspectiva adulta/compasiva

Ayúdelos a ponerse en contacto con la perspectiva adulta que usarán

Imagina ser esa persona, ¿cómo es ser esa persona? ¿Qué sienten, cuáles son sus actitudes, cómo tratan a los demás?

También pueden imaginarse a sí mismos en un momento en el que sintieron compasión o bondad o imaginar la perspectiva de alguien que han experimentado como amable o cálido. Trata de habitar eso.

Paso 2: Contacta con la perspectiva adulta/compasiva

Haz que el cliente imagine entrar en la escena anterior, ahora desde esta nueva perspectiva.

Pregúntele qué ven, sienten, piensan, se sienten inclinados a hacer desde esta nueva perspectiva.

Pídeles que actúen con imaginación.

Ofrezca sugerencias y asistencia, pero deje que las inclinaciones y el lenguaje del cliente guíen el camino.

Si no pueden ofrecer una perspectiva compasiva en absoluto, puedes ofrecérsela a ti mismo.

Paso 3: Facilitar el diálogo entre perspectivas

Volver a la perspectiva más joven en la memoria (perspectiva del niño)

- Repite lo que hizo el adulto
- Que sientan lo que es recibir eso
- Pregúntales si hay algo más que quisieran o necesitarían del adulto

Hacer que un adulto responda a la necesidad

Repita hasta que el cliente sienta que tiene sus necesidades satisfechas en el momento (idealmente, no siempre sucede)

Importancia de la violación de expectativas

El yo compasivo proporciona la violación de la expectativa.

La persona espera que revelar su auténtico yo resulte en una evaluación negativa, rechazo y ostracismo (y esto es lo que sucedió en la memoria)

El yo compasivo viola esa expectativa y se preocupa por la persona, la protege y le demuestra que es valorada

Esto sucede al satisfacer la "necesidad" del yo en la memoria de la vergüenza: la sensación visceral de que la necesidad se está satisfaciendo es el indicador de que la expectativa ha sido violada (es decir, la persona obtuvo lo que necesitaba, no lo que temía)

La vergüenza es la emoción que tenemos cuando sentimos que hemos sido devaluados. Expresar una necesidad y tenerla satisfecha comunica que tenemos valor.

Model

Conceptualización del caso

Cada ejercicio experiencial en ACT también debe alimentar la conceptualización de su caso. ¿Qué te dice la respuesta del cliente en el ejercicio?:

- ¿Hasta qué punto están fusionados con la vergüenza y los puntos de vista autocríticos?
- Su capacidad para contactar con una perspectiva más compasiva de sí mismos
- Sus valores están en relación a sí mismos
- ¿Qué tipo de prácticas/acciones ayudarían al cliente a avanzar hacia una mayor flexibilidad en este dominio??

Resumen del ejercicio

Proporciona al cliente la oportunidad de realizar un seguimiento verbal de lo que sucedió en el ejercicio para determinar cómo podría guiar los esfuerzos futuros.

El debriefing: el ejercicio debe mantenerse cerca de la experiencia del cliente.

Posibles preguntas exploratorias generales:

- *¿Qué estás sintiendo en este momento?*
- *¿Cuál fue tu experiencia en el ejercicio?*
- *¿Qué partes te parecen más presentes o destacadas?*
- *Si estás dispuesto a compartirlo, quiero entender cómo era detrás de tus ojos.
Guíame a través de él.*

Preguntas para el paso 1:

- *¿Cómo fue revivir esa experiencia? [Oportunidad de aportar empatía y validación a cualquier experiencia que se presente.]*

Resumen del ejercicio

Preguntas para el paso 2:

- *¿Cómo te sentiste con ese niño en esa dolorosa situación?*
- *¿Qué hiciste como adulto por ese niño? ¿Qué dijo o hizo por ellos? ¿Cómo fue hacer eso?*
- *¿Qué partes se sintieron satisfactorias, insatisfactorias, completas o incompletas? ¿Hay algo más que te gustaría haber hecho o con lo que te gustaría experimentar?*
- *¿Probaste algo nuevo que surgió de forma natural o te sorprendió? ¿Cómo se sintió?*
- *Desde la perspectiva del adulto, ¿cómo entendiste lo que estaba pasando? ¿Lo vio de manera diferente a como lo vio el niño? Si es así, ¿cómo?*
- *¿Se siente diferente sostener una narrativa frente a la otra? Si estuvieras escribiendo la historia de este evento desde esta perspectiva, ¿cómo describirías lo que le sucedió a esta persona más joven?*

Resumen del ejercicio

Preguntas para el paso 3:

- *Como niño, ¿cómo se sentía tener a ese adulto allí haciendo lo que él hacía? ¿Cómo se sintió en tu cuerpo?*
- *¿Sintió algo difícil o duro al recibir la intervención del yo mayor? ¿Qué se interpuso en el camino?*
- *¿Hay algo más que desearías haber hecho, o que tu yo mayor hubiera hecho que te hubiera ayudado a sentirte más apoyado? Si es así, ¿qué?*
- *¿Cómo habría sido para tu yo de niño haber tenido a alguien así contigo en ese momento? ¿Cuánta diferencia habría hecho eso?*
- *¿Qué podría decirte esto sobre cómo quieres estar contigo mismo en el mundo cuando te sientes como esa persona más joven en la memoria?*
- *¿Qué dice esta experiencia sobre cómo te gustaría responderle a ti mismo en momentos difíciles?*