

La técnica más simple y poderosa para la fusión extrema

Un e-Book por Russ harris





FUSIÓN EXTREMA

La Fusión extrema puede manifestarse en una amplia variedad de formas, dependiendo de los pensamientos, imágenes, recuerdos, emociones con los que nos fusionamos.

Aquí están algunas de las formas más comunes que podríamos encontrar (en nosotros o en los demás):

Cuando estamos abrumados por nuestras emociones: agobiados con la culpabilidad, inundados en la vergüenza, en la tristeza, paralizados con el miedo, ardiendo de ira, llenos de dolor, atrapados por un ataque de pánico.

Cuando estamos sacudidos sobre nuestras emociones como un títere en una cuerda- p. ej. Cuando nos fusionamos con los pensamientos y sentimientos de enojo podemos empezar a gritar o actuar agresivamente. Cuando estamos tan atrapados en nuestros pensamientos y sentimientos que perdemos contacto con todas las otras cosas importantes que están aquí en el momento presente.

La fusión extrema puede aparecer incluso más cuando se trabaja con el trauma. Por ejemplo, el término flashback (escena retrospectiva) se refiere a dicha fusión extrema con un recuerdo traumático que la persona experimenta como si reviviera claramente de nuevo la experiencia.

La fusión extrema con los pensamientos, sentimientos, las emociones y los recuerdos relacionados con el trauma, pueden dejar a una persona literalmente sin habla: incapaz de hablar de su experiencia. Los escáneres del cerebro de las imágenes de Resonancia Magnética (IRM) muestran que durante estas experiencias, el área de Broca del cerebro -que es en gran parte responsable del habla- en realidad se suprime (*por ejemplo: fluye menos sangre a esta área*).

"NO PUEDO HABLAR SOBRE ESO"

Cuando la fusión extrema ocurre durante una sesión de terapia. Los clientes a menudo se sienten incapaces de hablar de ello. Pueden estar tan abrumados por sus emociones, que simplemente no pueden hablar.

Si un terapeuta responde a esto tratando de que el cliente hable de lo que está sintiendo, es probable que no funcione.

Y las técnicas de defusión tradicionales o comunes suelen ser altamente ineficaces. Si usted le pide a su cliente que diga "estoy teniendo el pensamiento de...", o que haga el ejercicio "hojas flotando en la corriente", o "agradecer a tu mente" o escribir sus pensamientos en una tarjeta, o hacer cualquiera de las más de cien técnicas de defusión publicadas actualmente en los libros de ACT... es muy poco probable que sea útil. Así que, cuando la fusión cognitiva es extrema ¿qué es lo más probable que ayude (a ti o a tus clientes)?



“PARA LA FUSIÓN MÁS EXTREMA”

... ninguna intervención es más efectiva que la que me gusta llamarle ejercicios de "soltando el ancla". Los llamo así porque básicamente estamos aprendiendo a “echar un ancla” en medio de una “tormenta emocional”. Estos ejercicios no requieren que hables o que tengas un dialogo interno, así que son especialmente útiles cuando estás abrumado.

Ahora antes de ir un poco más lejos, permíteme ser claro:

Soltando un ancla no hará que la tormenta desaparezca; solo te sujetará firme hasta que pase la tormenta.

La tormenta puede pasar rápida o lentamente, o incluso puede empeorar antes de que mejore. El ancla te sostiene firme durante este tiempo, por lo que la tormenta no te arrastrará.

Hay muchas versiones diferentes de estos ejercicios. Lo genial de estos ejercicios es que puedes practicarlos en cualquier momento y en cualquier lugar; no tienes que esperar hasta que una tormenta emocional se desarrolle. Y si lo practicas durante esas ocasiones, cuando no estás tan fusionado, tienes más probabilidades de recordar hacerlas que cuando estés extremadamente fusionado.



TORMENTAS Y ANCLAS

Sólo para ser claro – la “tormenta emocional” se refiere a todos los pensamientos, sentimientos, emociones y recuerdos difíciles con los que has estado fusionado hasta este momento.

Las anclas son algo más que estar aquí en el momento presente, eso no es parte de la tormenta. Las anclas pueden incluir lo que ves, escuchas, tocas, saboreas, hueles; tu respiración; tu postura corporal; lo que estás haciendo con tus brazos y piernas, y así sucesivamente. Básicamente cualquier cosa que pueda ayudarte a permanecer en el presente, mantenerte en tierra, en contacto en dónde estás y con lo que estás haciendo, puede ser un ancla en medio de tu tormenta emocional.

Así que "dejar caer el ancla" puede implicar enfocarte en tu respiración, estirar, respirar, mirar alrededor de la habitación y escuchar sonidos que haya en ella, etc.

El error más común tanto en terapeutas como en los clientes es que usan estos tipos de ejercicios como un tipo de técnica de distracción. La distracción es lo opuesto a la atención plena; la distracción te aleja de lo que está aquí en el momento presente, tratando de escapar de ella. El “Mindfulness” (atención plena) implica dar la vuelta hacia lo que está aquí en el momento presente con apertura y curiosidad. Así que si comienzas a usar los métodos que siguen para tratar de distraerte de los pensamientos y sentimientos dolorosos que están presentes - bueno, es seguro que ya no es atención plena.



“LAS DOS CADENAS DE SOLTANDO EL ANCLA”

Los Ejercicios de soltando el ancla (a los que también me refiero a menudo como ejercicios de “expansión de la consciencia”) están basados en dos series de instrucciones:

- a). *Expandir tu consciencia de lo que está ocurriendo aquí en el momento presente.*
- b). *Ejercer autocontrol sobre tus acciones físicas –respiración, movimientos físicos, postura corporal, etc.*

a). Expansión de la consciencia: Reconoce la presencia de tus pensamientos y sentimientos difíciles, al mismo tiempo que percibes lo que ves, escuchas, tocas, saboreas, hueles. (Esto no es para distraerte del dolor, sino para darte cuenta que además del dolor hay mucho sucediendo aquí en el momento presente; Hay mucho más presente que estos pensamientos y sentimientos difíciles que actualmente dominan la consciencia).

b). Ejerce autocontrol sobre tus acciones físicas: Muévete, estírate, cambia de postura, siéntate erguido, párate, camina, siéntate, respira diferente, empuja tus pies en el piso, pon tus manos en la silla, junta la punta de tus dedos, bebe agua, abrázate, masajea una parte de cuerpo tensa, etc.

Aunque en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) tales ejercicios son usualmente para “contactar el momento presente”, casi siempre resultan en algún grado de “defusión”. Así que “soltando el ancla” casi siempre será mi primera línea en enfocarme para los más severos estados de fusión.



“PRIMERO VIENEN LAS INTERVENCIONES NO VERBALES”.

Aunque estos ejercicios de “soltando el ancla” suelen clasificarse en “contactando con el momento presente” en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), casi siempre dan lugar a cierto grado de defusión. Cuando hay fusión extrema, los terapeutas tendrán que centrar el trabajo sobre este entrenamiento “no verbal” antes de pasar a ejercicios de defusión más convencionales.

Así que “soltando el ancla” o expansión de la conciencia” casi siempre serán mi primera línea en focalizar los estados de fusión más severos.

De hecho, estas son por lo general las primeras técnicas de atención plena que enseño a los clientes que sufren de desregulación emocional, ataques de pánico, dolor abrumador, estados disociativos, escenas retrospectivas (flashbacks), problemas con el "manejo de la ira", y así sucesivamente.



SOLTANDO EL ANCLA

Voy a darte un par de guiones ahora, para crear ejercicios de "soltando el ancla"

-Uno está dirigido a los terapeutas para que lo usen con los clientes, y otro para que lo utilices contigo. Pero por favor **no te apegues al guion**; de hecho, modifícalo y adáptalo para hacer el ejercicio adecuado para ti.

Esto es especialmente importante para los terapeutas; No repitas como loro y de forma robótica el mismo guion para cada cliente - improvisa alrededor del guion; Modifícalo y adáptalo para que se adecue a la persona con la que estás trabajando en esta sesión.

En el guion para los terapeutas, voy a asumir que sus clientes estás tan abrumados que no pueden hablar, por lo que en realidad no sabes cuál es el dolor con el que están luchando.

Obviamente, si el cliente puede hablar, es bueno preguntarles lo que se está presentando – obtener una idea sobre los pensamientos, sentimientos, recuerdos, etc, con lo que ellos están fusionados.

Con los clientes, a menudo introduzco este ejercicio con la metáfora de una tormenta emocional: "Puedo ver que hay una tormenta emocional dentro de ti ahora mismo - y quiero ayudarte a lidiar con eso. Mientras estás siendo arrastrado por esa tormenta, no hay nada eficaz que puedas hacer acerca de los problemas que estás afrontando. Así que lo primero que necesitas hacer es dejar caer un ancla. El ancla no hace desaparecer la tormenta; El ancla te mantiene firme, hasta que la tormenta pase en su propio tiempo."

Si siento que el cliente está demasiado fusionado, él o ella no será capaz de escuchar lo que estoy diciendo o no podrá llevar a cabo esta metáfora, entonces me saltaré esta parte y me iré directamente al ejercicio.

Ten en cuenta que no tienes que usar esta metáfora; puedes hablar sobre el "dolor con el que está luchando" o "con los pensamientos difíciles y sentimientos que esté experimentando" en lugar de una "tormenta emocional". Sin embargo, la metáfora es muy útil porque soltar un ancla no hace que la tormenta se vaya - sólo mantiene el barco firme.

Si tu cliente dice: "No está funcionando" mientras haces el ejercicio con él, siempre pregúntales qué quieren decir con eso. El 99% de las veces ellos quieren decir que "La tormenta no se está yendo", "El dolor no se va". Esto muestra que han entendido mal el propósito del ejercicio. Si estamos utilizando la metáfora de la tormenta y el ancla, entonces podemos recordarles gentil y compasivamente, "soltar un ancla no hace que la tormenta se vaya - solo te mantiene firme. La tormenta viene y se va en su propio tiempo."

SOLTANDO EL ANCLA: UN GUION PARA TERAPEUTAS

Este es un guion para que los terapeutas lo usen con los clientes. Debes dejar pasar unos diez segundos entre las instrucciones. Dale a tu voz un tono amable y calmado.

- *Obviamente* estás experimentando mucho dolor emocional en este momento y realmente quiero ayudarte a manejarlo. Así que por favor sigue mis instrucciones, mientras estás luchando con esto - quiero ayudarte a manejarlo. Por favor, sigue mis instrucciones.
- Empuja tus pies con fuerza contra el suelo.
- Siéntate hacia adelante en tu silla, y endereza tu espalda.
- Junta las yemas de tus dedos y presiónalos, mueve los codos, mueve los hombros. Siente tus brazos moviéndose desde los dedos hasta los omóplatos.
- ***Date cuenta, hay mucho dolor aquí con el que estás luchando y...*** también hay un cuerpo alrededor de ese dolor - un cuerpo que tú puedes mover y controlar. Solo pon atención a todo tu cuerpo ahora - manos, pies, espalda. ... Haz un estiramiento. Presiona tus pies hacia abajo.
- Ahora también mira alrededor de la habitación y pon atención a 5 cosas que puedes ver.
- Y también pon atención a 3 o 4 cosas que puedes oír.
- Y también date cuenta que tú y yo, estamos trabajando juntos, como un equipo.
- ***Observa, que hay algo muy doloroso aquí con lo que estás luchando y...***
- También pon atención a tu cuerpo en la silla... muévelo... haz un estiramiento... toma el control de su brazos y piernas.
- Y también observa la habitación alrededor de ti.
- Y aquí estamos tú y yo, trabajando juntos como un equipo.

El terapeuta termina el ejercicio haciendo algunas preguntas como:

- ¿Notas alguna diferencia ahora? ¿Estás menos atrapado en la tormenta emocional (O en "estos pensamientos y sentimientos difíciles")? ¿te sientes menos "arrastrado" o "presionado" por ellos?
- ¿Es más fácil para ti comprometerte conmigo, estar presente, enfocarte?
- ¿Tienes más control sobre tus acciones - sobre tus brazos, piernas y boca?

Nota: el terapeuta NO pregunta si la tormenta / dolor emocional se ha reducido o se ha ido - porque esto no es el propósito del ejercicio.



ATENCIÓN PLENA VS DISTRACCIÓN

Observa cómo el terapeuta sigue refiriéndose al dolor que está presente. La fórmula es:

- Observa tu dolor / sentimientos / tormenta emocional
Y nota, A, y B , y C.
Observa tu dolor, sentimientos y tormenta emocional
Y nota D, E, F.
- Observe que hay algo muy doloroso aquí **y** A, B, C, D, E, F.

Si los terapeutas fallan en reconocer la presencia del dolor / sentimientos / tormenta emocional, esto casi seguramente se convertirá en una técnica de distracción en lugar de una técnica de atención plena.



SOLTANDO EL ANCLA

NOTAS PARA LOS TERAPEUTAS.

- Indicación: si y cuando el cliente esté tan fusionado (abrumado) que no puede participar/comprometerse efectivamente en la sesión.
- Si el cliente está sufriendo, pero todavía puede estar presente, comprometerse, participar en la sesión, entonces ya no es necesario (aunque todavía puede ser muy útil).
- Nota: Si el terapeuta utiliza "soltando el ancla" para tratar de que el cliente deje de llorar, para distraerlo de su dolor, para reducir su ansiedad, etc, esto es un mal uso. El objetivo de "soltar el ancla" es ayudar al cliente estar presente recuperar el control de sus acciones, tomar parte en y centrarse en lo que está haciendo. ¡No es un método para distraerlo del dolor!
- Modifica el guion: utiliza cualquier elemento presente (aparte de la tormenta); - por ej. Un vaso de agua, estirar los brazos hacia afuera, disminuir la respiración, el sonido del acondicionador de aire, etc.
- Tómate el tiempo que sea necesario, hasta que el cliente esté conectado a la tierra, centrado, enganchado. Puedes repetir tantas veces como sea necesario.
- Si tu cliente está listo y en posibilidades de hablar, identifica los elementos de la tormenta primero - es decir, pregúntale al cliente qué pensamientos, sentimientos, emociones y recuerdos están presentes. Pero si tu cliente está demasiado abrumado para hablar, solo ve al ejercicio.
- Haz el interrogatorio después.

INTERROGATORIO SOBRE EL EJERCICIO "SOLTANDO EL ANCLA"

El terapeuta le pregunta al cliente:

- ¿Notas alguna diferencia ahora? ¿Estás menos atrapado en la tormenta emocional (o en ' los pensamientos y sentimientos difíciles')?
- ¿Te sientes menos arrastrado o empujado?
- ¿Es más fácil para ti comprometerte conmigo, estar presente, enfocarte?
- ¿Tienes más control sobre tus acciones? ¿Sobre tus brazos y piernas y boca?
- ¿Cómo podría ser útil este pequeño ejercicio que acabamos de hacer fuera de la sala/consultorio?
- ¿Estarías dispuesto a practicar esto más adelante?

SOLTANDO EL ANCLA

UN GUIÓN PARA TI MISMO

- a. Silenciosa y compasivamente reconoce que estás sufriendo, tienes dolor emocional.
- b. Empuja los pies con fuerza hacia el suelo.
- c. Endereza tu espalda; Si estás sentado, siéntate hacia adelante en tu silla.
- d. Presiona las yemas de los dedos juntos, o estira los brazos, o encoje los hombros.
- e. Reconoce los pensamientos y sentimientos dolorosos que están presentes, y también date cuenta que... Hay un cuerpo alrededor de ese dolor - un cuerpo que tú puedes mover y controlar. Así que pon atención a todo tu cuerpo ahora - manos, pies, espalda. ... haz un estiramiento. Presiona tus pies hacia abajo.
- f. Ahora también mira alrededor de la habitación y observa 5 cosas que puedes ver.
- g. Y también observa 3 o 4 cosas que pueda oír.
- h. Y también observa lo que estás haciendo.
- i. Así que date cuenta que hay pensamientos / sentimientos / recuerdos dolorosos aquí, y ...**
- j. También nota que tu cuerpo está en la silla ... muévelo, estíralo,
- k. Y hay una habitación a tu alrededor.
- l. Y regresa a lo que estás haciendo, y comprométete plenamente en la tarea o actividad a realizar.

Recuerda, puedes practicar en cualquier momento, en cualquier lugar, en cualquier actividad. ¡Y es una buena idea practicarlos a menudo cuando estés menos fusionado, y así puedas recordar usarlos cuando estés realmente fusionado!

Éxito para ti,
Saludos, Russ Harris

Traducción: Fabiola Margarita Santiago García y Jorge Everardo Aguilar Morales Facebook: pazyfelicidad.org