



ABRAZAR AL MONSTRUO



MANUAL DEL MÉTODO PSICOTERAPÉUTICO NUR ©
PARA EL TRATAMIENTO DEL TRAUMA.

NURIA MONTEJO MORENO



Índice

Sobre mí.....	9
Prólogo de Roberto Aguado	13
Introducción	19
Antecedentes del método NUR.....	22
Hipótesis del método NUR.....	25
Metodología.....	34
Qué integra NUR de los diferentes métodos	39
Capítulo 1. Entrevista (fase 1)	47
1. Presencia.....	48
2. Pregunta basada en la solución.....	53
3. Triángulo del equilibrio.....	56
4. El tanto por ciento de presencia	65
5. Acuerdo de la intención	70
6. Trabajo con la parte boicoteadora	73
Capítulo 2. Estado alterado de conciencia (fase 2)	81
1. Encuadre	81
2. Qué es el EAC.....	83
3. Cómo conseguir el EAC.....	87
Capítulo 3. Resolución (fase 3)	109
Introducción: Ejercicios de resolución	109
1. Nivel sensoriomotor (corporal).....	113
2. Ejercicio de frases de profundización.....	123

3. Ejercicio del niño interno	131
4. Carga sistémica.....	141
5. La sombra; yo como tú	144
6. Nivel metafórico	150
7. Vacío	165
Anexo 1. Algunas teorías en las que se basa el método NUR.....	181
1. Teoría de apego por Laura Regalado —psicóloga y psicoterapeuta—	181
2. Teoría de la mente	187
3. Teoría del trauma	192
4. Principios de constelación familiar	195
Conclusiones.....	198
Anexo 2. Primera aproximación hacia la valoración de la eficacia del método NUR	199
Resumen	199
Diferencias en malestar psicológico tras llevar a cabo el método psicoterapéutico NUR	200
Método.....	202
Referencias bibliográficas.....	207
Agradecimientos	213

Sobre mí

Mi nombre es Nuria Montejo, el editor me recordó que no había puesto mi nombre al enviarle el libro —esa soy yo—. Puedo fallar en lo básico y luego hacer algo complejo y abstracto me puede resultar más fácil. Soy psicóloga y psicoterapeuta, he desarrollado el método NUR, que está dirigido a psicólogos, psiquiatras y terapeutas fundamentalmente, aunque quizá las personas interesadas en el conocimiento del ser humano puedan encontrarle sentido y utilidad. Mi pasión por aliviar el sufrimiento humano me llevó a estudiar y a experimentar en mí diferentes técnicas, para después, casi sin casi darme cuenta, ir integrándolas en una metodología. Soy consciente de que todos hacemos eso de alguna manera, pero yo sentía la necesidad de ir sistematizándola para que otros pudieran replicarla y expandir sus beneficios. Mis fuentes han sido: hipnosis clínica (Terapia de Interacción Recíproca), EMDR, *brainspotting*, *somatic experience*, constelaciones familiares y otro sinfín de propuestas que fui investigando para mí misma primero y para mis pacientes después.

Al poco de terminar la carrera de Psicología en la Universidad de Deusto, me puse a trabajar en una multinacional farmacéutica donde me impregné de una forma de trabajar en la que se buscaba lo más «seguro», «eficaz» y lo más «rápido». Ese mantra lo trasladé después a la psicología, campo que yo percibía demasiado etéreo y en general poco práctico. Gracias a una crisis personal en la que un psiquiatra amigo mío, Pepelu, vio cómo se activaba mi cuerpo por

una simple llamada de mi jefe y me dijo muy serio: «Nuria, ¡eso que tienes es ansiedad!».

Me tomé entonces un tiempo para mí en el que retomé la psicología, me apunté al máster de Hipnosis Clínica de Roberto Aguado y allí fue donde entendí por qué, en su día, había elegido la carrera de psicología; me encontraba en mi ambiente, me encantaba todo lo que aprendíamos, aun así me parecía que la psicología centrada solo en la palabra, era demasiado lenta y mi foco se centró en buscar técnicas rápidas, que a la vez fuesen a la raíz del problema. Al no sentirme miembro de ninguna corriente, no tenía miedo de probar cosas locas, ni mezclar temas, ni ser demasiado ortodoxa. Me dejé influir por todas las técnicas que estudié, incluso si estaban «proscritas», abrí mi consulta y el boca a boca la fue llenando. Mis pacientes fueron mis mejores maestros y quizá tenga que pedirles perdón, porque en mi necesidad por encontrar una manera mejor de hacer, a veces, no los veía a ellos, no obstante, ellos son los que más me ayudaron a seguir buscando maneras diferentes para entrar en ese infinito que hay dentro de cada uno.

El nombre NUR surge en una cena de Navidad con amigas, les conté cómo me habían propuesto, MOMO, las iniciales de mis apellidos, para nombrar al método. Entonces una de mis amigas me recordó que ya existía un libro con ese nombre además de un bar cercano. Otra de las amigas que yo no conocía dijo: «¿Y por qué no NUR?, es el principio de tu nombre». En ese instante, alguien leyó en el móvil: «NUR significa ‘luz’ en árabe». Entonces lo vi claro, si NUR es luz, ese era el nombre adecuado para el método. En esos momentos del método, muchos pacientes veían una especie de luz blanca casi al final de las sesiones cuando habían hecho el proceso, y a mí me salía decirles que esa luz seguro que tenía algo que ver con su «esencia». Lo de la luz en las sesiones, dicho así, puede parecer extraño, pero cuando estás en un estado alterado de conciencia, el pa-

ciente ha pasado por momentos de pánico, alguna parte de su cuerpo le ha dolido a rabiar, ha sentido mareo o náuseas y, finalmente, le ha aparecido una luz blanca asociada con calma interna, es algo tan gratificante que comienzas a darte cuenta de la grandeza de quien tienes enfrente.

Prólogo de Roberto Aguado

Nuria Montejo sabe relacionarse como nadie con la trama de la vida en la que están subrayadas las memorias *priming* de cada uno de sus pacientes.

La vida nos va tejiendo a través del aprendizaje y nuestra genética y epigenética, las cuales se centran en el estudio de toda la maquinaria molecular encargada de la expresión fenotípica, modulada por el entorno y nuestra base biológica. Heredamos no solo genes, también costumbres, hábitos, ritos, etc., que nos van esculpiendo desde mucho antes de nacer.

Se debe reseñar que la conducta no es realmente la unidad de medida respecto a nuestra forma de proceder. La unidad de medida debe ser la emoción desde la que se realiza dicha conducta (Aguado, 2014). Es fundamental para poder determinar el verdadero acto o conducta poner más atención en la intención que en la acción, y la intención siempre es emotiva. «No es lo que dices, no es lo que haces, es lo que sientes» (Aguado, 2015).

LeDoux (en Belmonte, 2007) indica que las emociones se diferencian entre sí por implicar a múltiples mecanismos cerebrales que han ido surgiendo en estadios muy primitivos de la evolución animal, por lo que la emoción desde la que se hace un comportamiento es la que condiciona la acción que se va a realizar, siendo todo ello in-

consciente para el sujeto. De tal manera que, para poder cambiar dicho comportamiento, si no es adecuado, lo principal es gestionar la emoción desde la que se ejecuta (Aguado, 2005, 2009, 2014, 2015).

Un mismo comportamiento, por ejemplo, morder, no tiene la misma consecuencia si se hace desde la rabia o el asco que si se realiza desde la curiosidad o la calma —admiración—. Maturana (1997, p. 15) indica que las emociones son «disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción».

La emoción enmarca nuestros comportamientos y decisiones, definiendo los parámetros tomados en cuenta en cualquier deliberación particular, y determina en el proceso de deliberación racional qué alternativa es la más adecuada para encarar la situación estimular, dependiendo del aprendizaje previo en situaciones semejantes (Maffía, 2005). Es por esto que la emoción debe ser considerada como la unidad de evaluación básica, y no la conducta, ya que iguales conductas tienen diferentes consecuencias en función de la emoción desde la que se realiza (Aguado, 2014).

Y es en esa red de asociaciones estímulos y respuesta emocional en la que va surgiendo nuestra forma singular de proceder, entender y, sobre todo, convivir con aquello que nos rodea.

El método NUR tiene la capacidad de conectar con esa trama vital, identificando aquello que impide la flexibilidad emocional como equivalente de salud mental. Siempre que podemos identificar lo acertado de nuestro clima emocional ante cualquier situación en la que vivimos, y por ello, podemos gestionarnos para poder dar una respuesta más adaptativa, nos encontramos dentro del paradigma de salud, ya que esa flexibilidad nos proporciona la capacidad de resiliencia para admitir lo que ha sucedido sin descomponer nuestra

esencia como ser único. Sin embargo, la rigidez emocional, es decir, responder con el mismo clima a todo aquello que acontece, es propia de lo que hemos denominado enfermedad o trastorno mental.

Esa adaptación a los avatares de la vida necesita del conocimiento de tres grandes saberes:

- Saber lo que sabes de ti.
- Saber lo que no sabes de ti.
- Y saber por qué no sabías lo que no sabías de ti.

De tal manera que poder ser consciente de tu entramado vital te ayudará no solo a liberar las tensiones propias de tus puntos de cruce, lo crucial, representados por tus vínculos, sino que podrás desaprender aquello que te impide salir de tu rigidez para posteriormente reaprender maneras de vincularse mucho más sanas y por ello flexibles.

Debes saber que vas a vivir contigo toda la vida, y no sabemos de cierto si solo será esta, por lo que te viene bien conocerte, descubrirte y, sobre todo, sentir que llevas las riendas de tu destino, ya que lo que te espera tiene mucho que ver con lo que en este momento está sucediendo.

Nuria Montejo ha sido capaz de elaborar todo un método en el que facilita esa labor de comprensión y escenificación de aquello que te pertenece, y que quizás esté oculto en tu cuerpo como escenario de expresión de todas tus memorias.

La memoria es una red neurológica de conexión que, una vez establecida, al activar una de sus partes, se activan todas las demás. Lo importante en la clínica y la salud de las personas no lo encontramos tanto en las memorias explícitas o declarativas como en aquellas que están archivadas en estructuras que dan lugar a las memorias implícitas o no declarativas.

Las estructuras neurológicas que componen esta red de registro de memorias implícitas están muy ligadas al cerebro reptiliano que sintetiza las químicas que posteriormente activarán las estructuras del cerebro emocional. Estos ríos de química surgen según la decisión de una formación de nódulos nerviosos que denominamos formación reticular. Ella, su rama ascendente —tallo cerebral-neocórtex—, nos interesa sobremanera, y se denomina sistema activador reticular ascendente (SARA). La formación reticular se localiza en el diencéfalo, cerebro medio, puente o protuberancia anular, bulbo raquídeo y la médula espinal, constituyendo una amplia red de núcleos y fibras nerviosas exquisitamente interconectadas que se encuentra a lo largo de todo el neuroeje, formando el entretelado sobre el cual reposa y se construye la conciencia y el aprendizaje (Llinas *et al.*, 1998).

La formación reticular forma el filtro y es la responsable de la interpretación de la información percibida mediante los órganos de los sentidos por el individuo. Todos aquellos procesos sensoriales que se transformen en percepciones y que tengan información que potencialmente se puede convertir en emociones deben ser filtrados y analizados por esta formación. Sus efectos sobre la actividad motora pueden ser como facilitador o estimulador de la actividad, así como inhibidor o depresor de la misma. Cuando aumenta la actividad del SARA, el organismo se pone en alerta, ya que comienza a bombardear señales inespecíficas sobre la corteza cerebral, mientras que, cuando disminuye, sobreviene la somnolencia (Moruzzi y Magoun, 1949).

En cuanto al aprendizaje, la formación reticular se encarga de advertir la respuesta más adaptada para cada estímulo, dependiendo de la experiencia ya acontecida sobre estímulos similares, a través de los neurotransmisores que elige, y que van a repercutir en las áreas del cerebro emocional que activan o inhiben, forjándose las plataformas

de acción o respuestas psicofisiológicas que anteceden a la emoción básica escogida.

La activación de un universo emocional es adecuada según su utilidad, en términos de supervivencia o adaptación, ante la situación estimular que en ese momento se está viviendo. Quien determina la adecuación de la respuesta emocional es siempre la situación contextual en la que se está viviendo en ese momento (Aguado, 2009). Para lograr dicha adecuación, es necesario no solo activar el universo emocional más útil, sino que también es necesario que sea activado en la intensidad requerida para la adaptación a dicha situación. Tanto lo ajustado del universo emocional como la intensidad está determinada por el consenso cultural y social y, por ello, una misma respuesta emocional será adecuada o no según en qué contexto cultural y en qué momento social lo realizamos (Day y Parlakian, 2004; Gross *et al.*, 2006).

Con el método NUR puedes viajar a lo más profundo de tus memorias, y por ello a lo más cercano a ti. Disfruta de este viaje, pero también del encuentro con todo aquello que habite en el paisaje de tu vida.

Roberto Aguado
Noviembre 2020

Introducción

El método NUR surge del dolor, de la desconexión, quizá de la mentira, e intenta ir hacia algo auténtico. Es a través de la enfermedad, del síntoma, como creo que vamos encontrando partes de nosotros que se separaron en el momento traumático.

El método surge de mi dolor, de mi búsqueda por entenderme. Detrás de una apariencia de niña buena, llevaba dentro un mundo no expresado que había sido aplacado, primero por mi entorno, y después, de forma más despiadada, por mí. El sentir que no tenía nada especial que aportar creo que fue lo que me hizo buscarlo desesperadamente. Ser original fue uno de mis intentos. Recuerdo a una amiga de la adolescencia que me descolocó al decirme: «¿Para qué tienes que ser tan original?». Ser original ahora lo veo como buscar eso que nos hace únicos, llegar al origen de lo traumático para deshacer el bloqueo que se formó y no te dejó mirar esas partes que se rompieron, se cerraron y/o se desconectaron de ti. Entonces perdiste fuerza porque estabas separado, escindido. Solo se trata de buscar los pedazos, y ellos ya saben cómo unirse, pero ¿cómo buscar? Te voy a ir presentando una manera. Se trata de llegar a recordar quiénes somos y de dónde venimos.

En las terapias, lo que aprendía y recibía sentía que para mí no era suficiente. Todas me ayudaban a su forma, pero no llegaban a donde

yo necesitaba. No tenía muchos recuerdos de la infancia, mi cabeza no era demasiado lógica y mi falta de identidad me llevaba a que cada cosa que me dijera mi profesor o mi terapeuta me pareciera bien, pero no sentía que llegara yo a mis conclusiones, sino que daba por buenas sus interpretaciones. Me guiaban demasiado y yo me dejaba. Por otro lado, en las terapias que aprendía no encontraba una manera de hacer en la que el paciente «hiciera» y llegara a algo por él mismo, que fuera algo auténtico de él y no una afirmación de la teoría propuesta por el terapeuta elegido. A raíz de ello, me di cuenta enseguida de que me producían mayor fascinación los pacientes complejos, raros y difíciles, esos que no tenían solución desde otras perspectivas. Ha sido en gran parte gracias a ellos que di forma a este método, cuyo objetivo comenzó con ayudar a aliviar el sufrimiento. Entendí más tarde que el paciente que no llegaba a su solución conmigo era simplemente porque yo no había llegado, así que seguí en mi búsqueda.

Mis comienzos en la psicología partieron de leer a Sigmund Freud. Lo leía como si de una novela se tratara, mi parte más racional no le entendía demasiado, pero distinguía lo poderoso y lo original de su increíble aportación. Podía percibir que llegar a «tocar» algo parecido a la idea de inconsciente era donde había que ir y que el resto me parecía pérdida de tiempo.

Cuando Freud (1920) habla de esa fuente en la psique que está más allá del principio del placer, que no obedece a sus leyes y es previa, es a esa zona sin explorar, esa fuente que está más allá del principio del placer, esa zona que existe presa, es allí donde creo que intenta llegar el método NUR. ¡Quizá demasiado ambicioso! ¡Totalmente de acuerdo!

Su aportación fue ver las emociones inexpresadas como enterradas vivas que salen después de peores formas. Esa información atascada y bloqueada es la que yo entendí en su momento que nos impedía en parte vivir el presente.

Lo que sí me faltaba en su increíble aportación al entendimiento humano era ver de forma más clara que esas emociones no expresadas, reprimidas, de las que Freud hablaba están alojadas en el cuerpo y que el cuerpo nos lleva a ellas si sabemos cómo preguntarle.

Su teoría «pulsión de vida y de muerte» tenía para mí todo el sentido. Simplemente añadiría después de estudiar otras corrientes que esa pulsión de muerte dentro de nosotros también está conectada con el sistema familiar, con nuestros antepasados. No es exactamente como el inconsciente colectivo de Jung, es algo más sencillo, más asequible para cualquier terapeuta, pero a la vez muy real.

Veo la búsqueda de la salud mental como una integración de partes escindidas de nosotros mismos, y es «integrando» esas partes cuando se puede ir sintiendo unidad en el yo o, cuanto menos, mayor equilibrio. A diferencia de las teorías psicoanalíticas, creo que la identificación de estas partes escindidas del yo es necesario hacerla incluso primero desde el cuerpo con el tejido, porque es el tejido el que nos explica cómo es el camino de vuelta al ser. Es curiosa la forma que tiene el yo de ir integrándolas. Hay un orden, como el principio de física en el que los trozos se rompen de una manera —exfoliación—. La «vuelta a casa» tiene sus leyes y niveles, y es el cuerpo el que nos guía en el camino.

Seguro que muchos otros han visto y definido infinitamente mejor el sentido de integración de partes y búsqueda del equilibrio. Mi aportación viene de una manera funcional y directa de hacerlo, con un método que guía en el acceso a este vasto universo que es la mente humana.

El método NUR trabaja en el nivel más sistémico o estructural del que habla Freud, en el que no hay palabra, sino investidura, por ejemplo, se habla de la representación de un árbol y no de la palabra árbol.

Antecedentes del método NUR

Una de las influencias en el desarrollo del método fue la hipnosis, tanto la clásica como la post-Ercksoniana que estudié con Roberto Aguado (Aguado, 2005).

Creo que el giro que tomó la hipnosis después de las aportaciones de Charcot (1888) hacia el mundo del espectáculo la colocaron en una posición en la que ni los psiquiatras ni los neurólogos quisieron investigar más y se ha quedado con una mala imagen fruto también de falta de investigación rigurosa.

Con la hipnosis se me abrió un universo. Las técnicas hipnóticas que aprendí, junto con la técnica que desarrolló Roberto Aguado, movimiento de cabeza involuntario (MCI®), me dieron un lenguaje diferente de acceso y, sobre todo, la defensa de la parte mental que protege para no sufrir otra vez disminuía. Las personas que eran más sugestionables mejoraban con las técnicas hipnóticas, además, las sensaciones eran para mí muy placenteras. El vínculo que se conseguía con el paciente era más profundo que cuando simplemente hablaba con él o intentábamos transformar los pensamientos desadaptados y gestionar mejor las emociones. Ese vínculo que se creaba gracias al estado hipnótico creo que era el que conseguía muchas veces la evolución del paciente hacia la mejoría de sus síntomas y sensaciones de bienestar.

Con las técnicas hipnóticas que aprendí, muchos de los pacientes mejoraban, pero existía un tipo de pacientes menos sugestionables y otro tipo con trauma severo con el que a mí no me funcionaba la hipnosis clínica o no veía cambios significativos, así que seguí buscando.

Comencé entonces a formarme en desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) (Shapiro, 1995), técnica cuya autora, Francine Shapiro, descubrió de una forma casual