

ABRAZAR AL MONSTRUO



MANUAL DEL MÉTODO PSICOTERAPEÚTICO NUR

NUR
MÉTODO PSICOTERAPEÚTICO

NURIA MONTEJO MORENO

NUR
MÉTODO PSICOTERAPEÚTICO

Incluir la info de lo de los ponentes, algo que los una a todos.

Llevo un veneno dentro que me lleva a investigar con cada paciente, buscar estrategias de abordaje y que funcionaran en la mayoría de ellos, luego explicar las técnicas a los alumnos y ellos las replicaban, sistematizar lo que hacia y después buscar en los psicoanálisis que ya habían teorizado sobre ello.

Influencias: Hipnosis Clínica, EMDR, Brainspotting, Constelaciones, meditación Zen, chamanismo...

Método NUR enfocado en el tratamiento del trauma y patologías asociadas como ansiedad, depresión y somatización. AFARABA

*«El sufrimiento, ya empiece en la piel o en una imagen mental, tiene lugar en la carne».*A. Damasio

En que consiste el método



Locura para poder explicar hice el estudio, impostora, hay 3 estudios previos pero en la consulta con nuestros pacientes que nos indican el camino, que medir.

"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 cómo creo vamos encontrando partes de nosotros que se separaron en el momento traumático".

El cerebro se encarga de integrar las experiencias habituales, pero los sucesos traumáticos desbordan y bloquean parte de esa capacidad integradora, fragmentando la unidad psíquica (percepción sensorial, emoción y pensamiento asociado).

La hipótesis del método NUR reside en que si encontramos y desbloqueamos los sucesos traumáticos la persona encuentra equilibrio al conseguir así integrar las experiencias bloqueadas.

Método al revés!! Procesamiento Ascendente de la información.

"Los traumas no resueltos generan déficit profundos en la capacidad de integrar experiencias". Onno Van Der Hart.

"El trauma psicológico es un acontecimiento presente en la vida de casi todo ser humano en la medida que todos hemos tenido algunas experiencias que han determinado patrones de comportamiento que en el momento presente resultan disfuncionales". M. Salvador.

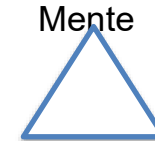
Necesitamos ir a rescatar esos fragmentos de memoria traumática. ¿cómo hacerlo?

En que consiste el método



1º. FASE DE ENTREVISTA:

.Trabajo con la parte Boicoteadora (llegamos al cuerpo y emociones y % Presencia (encontramos en la parte no presente el trauma en estado puro)
E Es un diagnostico sin tener que preguntar por info que muchas veces no esta accesible, no se acuerda o simplemente esta bloqueada, moción
Cuerpo



A través de una pregunta: ¿Qué necesitas ?...Como sería que hacemos algo hoy y te va bien...¿qué necesitas sentir, pensar, escuchar?...

2ª. FASE DE PROFUNDIZACION:

E.A.C el acceso a las informaciones corporales, la atención al cuerpo, nos lleva a un estado de atención plena, que es el que necesita la mente para que podamos acceder a la información traumática que impide el estado de equilibrio interno.

3ª. FASE DE RESOLUCIÓN:

- Ejercicio 1. Nivel Sensoriomotor:
- Ejercicio 2. Frases de Profundización:
- Ejercicio 3. Rescate del niño Interno:
- Ejercicio 4. Carga Sistémica:
- Ejercicio 5. Integración de la Sombra.
- Ejercicio 6. Nivel Metafórico:

En que consiste el método



Practica: axis mundi! Es una info que esta en el imaginario colectivo es para identificar, no para resolver...

Para conectar con el trauma de una manera simbólica sin retraumatizar, Simplificando mucho dos perfiles: Estrategias no son para resolver, para diagnostico, para identificar. En la fase de entrevista.

- **El que está más en el control, en el bloqueo y no puede acceder mas defendido, la cabeza y la lógica manda.**
- **El que está más disponible quizá mas gin pero que necesita orden no tanto caos. Luego es un continuo. Voy a hacer dos estrategias y cada uno que reciba la suya.**

Las personas que conoces el método os dejare que entréis en la P Q N H D

- **Parte Boicoteadora: ¿ Dirias que una parte de tí te bloquea, no te permite, te machaca, no te deja disfrutar?... Busca el Comun denominador : miedo, confusión, bloqueo... (estar en este mundo sin esto es raro.)**

Pongo esto que representa tu miedo, tu confusión... y mira que pasa en tu cuerpo, puede no pasar nada, y que esto te parezca una tontería, es perfecto solo mira la bola. Luego te explico para que es

- Raices:

Lo que "esta mal no lo miramos asi, sino como que solo quiere ser completado, hay que poner No la solución sino el espacio para la solución.

- . **Falta agua, : simboliza que hay trauma**
- . **EStan cortadas;**
- . **No hay raíces, hay vacio,. Ni hay tierra**

En que consiste el método



-lo que está fuera es una representación de lo que hay dentro ! Ponemos fuera las partes para poder integrarlas y trabajar con ellas

- Mirar lenguaje simbólico, metafórico:..... el paciente no sabe porque tiene la autoestima baja, porque?, sus raíces tienen información

^ Lo femenino y lo masculino ^ coincide con lo que reciben del sistema familiar

Ej: izqd más robusta; ha llegado más nutrición de parte de madre;

Se puede cambiar con algunos de los ejercicios; ejp

LA AUTOESTIMA mejora directamente ya que es la propia persona que encuentra su solución - me dan ascô, pte Zamudio , pte **buscra ejemplos de raíces**

- no hay raíces : trauma presérvale , no están les falta fuerza, miedo q bajar
- no hay agua .;; trqumq hay Aurreko ir a buscar el agua : ejercicio niño el sabe que hacer
- lo que les pasa a ls raíces, le pasa al pte:
- personas que no podrán acceder a las raíces, hay mucha protección :
- p boicotea-adora : que tontería;;;
- no puedan imaginar; han perdido la capacidad y hay que buscar donde se perdió
-

- Trabajo de partes de manera simbólica: la parte genial, pqnhd, p.b, N.I, el adulto. Siniestra en el adulto on podemos mirar el trauma. Estamos ciegos.

Estudio Piloto



. Método NUR para mejorar los síntomas de Ansiedad, depresión y somatización en cuidadores de personas con Demencia. Estudio piloto aleatorizado con grupo control (terapia cognitivo - conductual).

Sexo de los participantes: 29 mujeres y 1 hombre (todos cuidadores de algún familiar con demencia)

-Edad media de los participantes: 41,13 años

-Evaluación y mediciones: pre tratamiento, post sesión 7 y post sesión 10 (a los 6 meses) a través del

[EL INVENTARIO DE SÍNTOMAS SCL-90-R de L. Derogatis](#)

-Situación actual: los 30 participantes llegan a la sesión 7 y rellenan el test post. Alta adherencia al tratamiento, 1 abandono. Mejoría significativa en todos los ítems (entrevista n 7).

Presentación de resultados en Congreso Nacional del Alzheimer y otras demencias.

(Noviembre 21.)