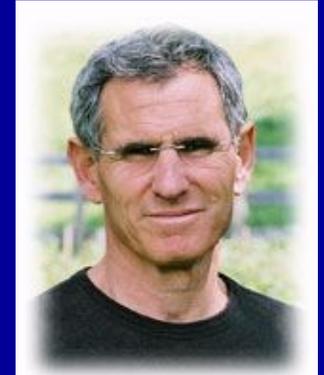


Mindfulness y Terapia Sexual

Dr. Adrián Helien

Center for Mindfulness

División de Medicina Preventiva y del Comportamiento,
Centro Médico de la Universidad de Massachusetts



- ▶ Fue fundado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el año 1979, como red de contención para pacientes que “caían por las grietas del sistema” (dolor crónico, enfermedades terminales, depresión, ansiedad, trastornos adaptativos, etc).

Modelo MBSR

- ▶ Modelo con un enfoque psicoeducacional, sistemático y bien definido, centrado en el paciente (rol activo).
- ▶ Se desarrolla dentro del contexto de la **Medicina Integrativa**, siendo un abordaje de la medicina del comportamiento.
- ▶ Apunta al desarrollo de los **recursos internos** del paciente frente a un cuadro de desequilibrio o de enfermedad que pueda presentar.

Capacidades desarrolladas

Las personas que participan en el programa aprenden a:

- ▶ Desarrollar **habilidades de autorregulación** para manejar y afrontar el estrés, el dolor, la influencia de los pensamientos sobre las emociones y las conductas y las demandas de la vida cotidiana.
- ▶ Tomar **conciencia de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones** y como influyen en el manejo del estrés, la salud y calidad de vida.
- ▶ Tomar un **rol activo y responsable** en el mejoramiento de la salud y calidad de vida en las diferentes fases de la recuperación.
- ▶ Descubrir la capacidad para lograr un **mayor equilibrio y balance emocional**.

¿Qué es Mindfulness?

¿Qué es Mindfulness?

“Prestar atención de una manera en particular:

**deliberadamente,
al momento presente,
con aceptación”.-**

Jon Kabat-Zinn

Prestar atención:

- ▶ *Sentir el momento presente* en oposición a *pensar acerca de...*
- ▶ Actuamos a partir de patrones habituales y automáticos de funcionamiento (“piloto automático”).
- ▶ **Estar real y genuinamente atentos a nuestra vida requiere un gran desafío e intencionalidad.**

Deliberadamente:

- ▶ Requiere una **decisión conciente** y un **esfuerzo** para prestar atención a lo que sucede momento a momento.
- ▶ Es una elección constante.

En el momento presente:

- ▶ La mayor parte del tiempo, estamos inmersos en memorias del pasado o planificando el futuro.
- ▶ Frente a emociones intensas tienden a reactivar percepciones y pensamientos basados en experiencias del pasado.

Con Aceptación:

- ▶ Tendemos a juzgar de manera instantánea y automática generando una cadena de reacciones de juicios y malestar creciente.
- ▶ Mayor libertad.
 - ▶ Evaluar las situaciones con una mayor distancia de los patrones de reacción habituales.
 - ▶ Observar las emociones **a medida que surgen** sin intentar escapar o dejar que nos dominen.

“La aceptación es lo opuesto a la resignación”

- ▶ **Aceptación:** significa responder activamente a los sentimientos al **permitirles y dejarlos ser** antes de ir inmediatamente a cambiarlos o arreglarlos (la reacción mas común).
- ▶ Permitir estos sentimientos con conciencia significa que la persona **registra su presencia** antes de **decidir** como responder a ellos.
- ▶ Esto implica un compromiso conciente y un monto de energía necesario.
- ▶ La **resignación**, por otro lado, implica pasividad y un alto grado de impotencia y desvalimiento.

Establecer una **relación alternativa de aceptación** y de permitir y dejar ser a las experiencias no queridas tiene efectos en diferentes frentes:

1. El prestar atención de manera mas intencional, desactiva la tendencia de la atención de ser automáticamente “secuestrada” por pensamientos y emociones pasajeras.
2. Cambia la postura básica hacia la experiencia: de “no querer”, a “abrirse”. Esto permite que la cadena de respuestas habituales condicionadas, se rompa en su primer eslabón.
3. Le da a la persona la chance de ver si sus pensamientos eran precisos o no y si describían la verdad.

- ▶ Hay rutas alternativas y otras formas para aprender a relacionarse de manera diferente con la experiencia
- ▶ La aceptación no es algo que podemos activar inmediatamente. Es realmente hacer un gesto de “ir hacia”, y no gatillar inmediatamente un rango de reacciones automáticas
- ▶ **La aceptación es tan importante, por que su opuesto es demasiado riesgoso.**

La práctica disciplinada de Mindfulness
cultiva la capacidad de:

“

**Darse cuenta de lo que
sucede mientras sucede.**

Qué NO es Mindfulness

- ▶ No es reevaluación o reestructuración cognitiva o emocional
- ▶ Desapegarse y desconectarse de la experiencia
- ▶ No involucrarse con la vida (no es apatía o falta de pasión)
Es reconocer y habitar el amplio espectro de la experiencia, sin quedar atrapado en los patrones habituales de reacción:
 - *emociones positivas*
 - *emociones negativas*
- ▶ No es eliminar los pensamientos negativos ni generar o reemplazarlos por pensamientos positivos
- ▶ “*No juzgar, con aceptación*”: no es pasividad o resignación

“Solo tenemos momentos para vivir”

Jon Kabat Zinn

“La práctica de Mindfulness consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de **permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son**. No implica rechazar las ideas, ni intentar fijarlas, ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención (...)

La atención plena no implica intentar ir a ningun sitio ni sentir algo especial, sino que **entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos**, familiarizados mas con nuestras propias experiencias, **presentes un momento tras otro”**.

(Fuente: Full Catastrophe Living)

La Integración de Mindfulness en la Terapia Sexual

Los aportes de Mindfulness

- ▶ **Conexión con los sentidos.**
Mayor conciencia y registro de las sensaciones
Mayor capacidad para identificar y diferenciar dolor, malestar, placer, incomodidad.
- ▶ **Potencia, enriquece y mejora** la efectividad de la técnica o intervención específica que se realice en terapia sexual

La relación entre la sexualidad y estrés y la ansiedad

- ▶ Activación del estrés: gatillando un rango automático de reacciones que perpetúan y mantienen los síntomas.
- ▶ La práctica de Mindfulness permite reconocer y diferenciar:
 - ▶ los estresores (internos, externos, reales, actuales, del pasado)
 - ▶ los pensamientos anticipatorios, catastróficos, de mal rendimiento, etc. que están asociados
 - ▶ las formas de procesar esa información: **de qué manera se relaciona con la experiencia** (capacidad de autoobservación y distanciamiento que genera la práctica)
- ▶ Se crea un espacio para parar, detenerse, observar, sentir, y conectarse **sin reaccionar automáticamente** para luego modificar las reacciones aprendidas.

de la Evitación de la Experiencia



a la Aceptación de la Experiencia

▶ **El rol de la Evitación y el rechazo:**

- ▶ Contribuye al desarrollo, mantenimiento y condiciones comórbidas
- ▶ Dificultad para reconocer el problema, consultar y pedir ayuda.
- ▶ Resistencia interna a aceptar la problemática y el diagnóstico.

▶ **El rol de la Aceptación y la apertura:**

- ▶ El diagnóstico como **punto de partida** para iniciar el cambio
- ▶ Aceptación de la realidad momento a momento (lo opuesto a “*cuando yo pueda ser, estar.... entonces sí seré feliz, podré hacer....*”)
- ▶ La dialéctica CAMBIO y la ACEPTACION:
la aceptación como pre-condición al cambio

- ▶ Apunta a desarrollar una **conceptualización y abordaje integral de la persona** (mente-cuerpo) introduciendo prácticamente esta noción al paciente.
- ▶ **Aumenta la competencia terapéutica:** cultiva la empatía y la compasión en el profesional para una relación terapéutica genuina: una **Presencia Óptima**.

*Sin un profesional integrado que practique
no hay integración efectiva posible.*

Características de una Práctica Atenta

Fuente: JAMA, September 1, 1999 – Vol 282, No.9

- ▶ Observación activa de uno mismo, del paciente y del problema
- ▶ Visión periférica
- ▶ Curiosidad crítica
- ▶ Coraje para ver el mundo tal cual es, más que como uno desearía que fuera.
- ▶ Deseo de examinar y hacer a un lado sesgos y prejuicios (no juzgar)
- ▶ Mente de principiante
- ▶ Humildad para tolerar el reconocimiento de las propias áreas de incompetencia
- ▶ Conexión entre el observador y lo observado
- ▶ Compasión
- ▶ Presencia

*“Es evidente que Mindfulness no puede enseñarse ni transmitirse de **manera auténtica** sin que el profesional practique en su propia vida...no es un simple método que se aprende en un breve curso y que se pasa rápidamente a los demás cuando lo necesitan.*

Es una forma de ser que se desarrolla con el esfuerzo constante.

Las paradojas que implica esta práctica solo se comprenden a través de una práctica personal sostenida de días, semanas, meses y años”.

Jon Kabat-Zinn, en Mindfulness-Based Interventions in Context: past, present and future. American Psychological Association, 2003

- ▶ El terapeuta necesita **permanecer abierto y con la voluntad de experimentar** sus propios pensamientos y emociones difíciles que van surgiendo momento a momento.

- ▶ **El cultivo de Mindfulness en la persona del Terapeuta:**

“Para desarrollar una **Presencia**

plenamente atenta,

auténtica

compasiva,

en el sufrimiento del otro,

en el sufrimiento propio”.

Plano



Tridimensional

Atención Plena

- ▶ No juzgar
- ▶ Paciencia
- ▶ Mente de principiante
- ▶ Confianza
- ▶ No esforzarse
- ▶ Aceptación
- ▶ Ceder

Aceptación

- ▶ En DS en general:
- ▶ Aceptar el problema: disminuye el sufrimiento (dejar de luchar con los eventos privados) y da lugar a comprometerse en la resolución del mismo
- ▶ Ayuda a flexibilizar la experiencia
- ▶ Tolerar los eventos privados negativos y seguir avanzando a la solución del problema
- ▶ Prevenir y superar mejor las posibles recaídas
- ▶ Otros Ejemplos:
 - ▶ Colocación de prótesis
 - ▶ En Genitales y **Transexualidad**

Terapia Sexual

Tareas

- ▶ Aumenta la comprensión
- ▶ Encuentran + sentido a la experiencia
- ▶ + Aprovechamiento
- ▶ + Efectividad

▶ Aumenta el sentido de autoeficacia

▶ + autoestima

▶ + Seguridad

► Hay un efecto paralizante cuando percepción de los riesgos es exagerada debido a miedos irracionales, ansiedad, angustia y/o inhibiciones.

Levin, 1994; Graziottin y Defilippi, 1995;
Di Benedetto y Graziottin, 1997

Percepción

- ▶ Dificultades en la excitación
- ▶ Dolor
- ▶ Sus propios pensamientos
- ▶ Emociones

¿Cómo actúa Mindfulness?

Vía de la Percepción

Trabajo a nivel de los esquemas de procesamiento de la información, donde se desencadenan las reacciones de estrés

Se van modificando las formas de percepción que generan estrés/sufrimiento, lo que reduce el alcance del estrés sobre la Salud.

Vía de las Sensaciones

Trabajo a nivel de las reacciones del estrés en el cuerpo

Feedback positivo del cuerpo hacia la mente, que permite cortar el circuito que cronifica el estrés.

Respuesta de Relajación
(H. Benson, Harvard Univ.)

**Un manejo diferente del ESTRÉS,
que nos permite pasar de una
REACCIÓN a una RESPUESTA.**

Aumenta :

- ▶ Eficacia: Beneficioso para lxs pacientes
- ▶ Efectividad: Muy útil en la práctica clínica en la resolución de las Disfunciones Sexuales.

Desafío de integrar diferentes modelos T. Sexual y Mindfulness/ TAC

- ▶ Crear alternativas terapéuticas mas abarcativas
- ▶ Crear mejores abordajes para elevar el nivel de eficacia
- ▶ Realizar un enfoque más integrador

“Es muy probable que leamos cada vez más investigaciones que identifican a Mindfulness como un elemento clave en los protocolos de tratamiento, un elemento crucial en la relación terapéutica y como una nueva tecnología para los psicoterapeutas para cultivar cualidades terapéuticas personales y bienestar general.

Mindfulness puede convertirse en un constructo que une y conecta más la teoría clínica, la investigación y la práctica, y ayuda a integrar la vida personal y profesional del terapeuta”.

Christopher Germer Ph.D. Director del Area de Educación Continua del [Institute for Meditation and Psychotherapy](#), en Boston, Massachussets. Co-editor del libro [Mindfulness and Psychotherapy](#). Desde hace 20 años es Instructor Clínico de Psicología en Harvard Medical School.