

CURSO SOBRE EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DEL

ESPECTRO BIPOLAR

CARMEN SORIA

VÍDEO 6



CONTENIDO

INTERVENCIÓN

LA PERSONA

- Duelo de salud (viedo 5)
- **Idealización de la fase hipomaniaca**
 - Adicción al estado emocional hipo/maníaco
 - Reestructurar creencia:
 - **Pertenecer no es mandar/sobresalir.**
 - **Sobresalir no es sinónimo de "ser visto"**



CONTENIDO

LA FAMILIA

- Contención a través de la psicoeducación
- Establecer límites
- Pautas generales
 - qué hacer
 - qué no hacer





LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA



EXPERIENCIAS EMOCIONALES CORRECTORAS

Pero reforzadoras de patología "ves como si puedo con todo", "mi problema es mi estado de ánimo no soy yo"

FUNCIONA COMO SOLUCIÓN
MÁGICA

¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLE EN EL MANTENIMIENTO DEL TRASTORNO?



LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- **RE ENCUADRE GENERAL**

- Tu problema es que **no te haces con "tus estados de ánimo"** y eso si que eres tú
- Además **debes elegir**, o no tienes un TB (tu problema son tus estados de ánimo cambiantes e involuntarios) o lo tienes.
- Buscaremos que **deje de necesitar** el trastorno



LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

**MIENTRAS NO SUELTE LA ESPERANZA DE VOLVER AL ESTADO
MANÍACO, NO AVANZAREMOS.**



LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA. UNA OPCIÓN DE TRABAJO

- **Validar** el estado cómo **intentos de solución**
- Validamos **CONTENIDO**, pero no **FORMA** (lo que hacen con ellas)
 - Ejemplo episodio hipomaniaco: empezar diferentes actividades (contenido, intento de solución) que no termina. P.e Filosofía eslava "por despecho" (forma) o impulsivamente

ENCUADRE >>>

LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- **Verbalizar** y poner como uno los focos de la solución (A.F)
- **Esquemas emocionales que lo mantienen.** P.e "Yo no puedo con cosas difíciles". "Cuando estoy de subidón tengo valor "
- **Carencia que intentan satisfacer.** P.e "mi madre y mi abuela son muy duras, tengo que ser como ellas". Profesora viola. Conservatorio. **CUMPLIR CON SUS EXPECTATIVAS**

LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- Contraste realidad: **SORPRESA**
- **¿Cuándo de verdad te dura el efecto de lo positivo de la manía?** pero de verdad, de verdad. Cuánto te dura sin que tenga consecuencias negativas, consecuencias de las que luego te arrepientes.
- **¿Te permite mantener los objetivos? ¿Y sí emprender cuando estas de subidón es la razón de que no termines nada?**

DESENCUADRE >>>

LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- La idea es hacerles vivenciar el deseo de volver a ese estado, al mismo tiempo que les **“echamos un jarro de agua fría”**, al hacerles **evocar EMOCIONALMENTE TAMBIEN** (no cognitivo) lo negativo.

DESENCUADRE



LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- Lo planteamos e **inmediatamente después nos vamos a otra cosa**, NO LE DEJAMOS DEFENDER lo positivo. **PARADÓGICA. GENERAR DUDA**
- **No esperan que se les entre por ahí**: esperan que se les intente convencer desde **razonamientos lógicos, paternalistas**, de lo perjudicial de los episodios. No desde la realidad emocional

LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- **Realidad emocional:** “el negocio no compensa”, mucha inversión para un rendimiento efímero en lo positivo y permanente en lo negativo. Y en el fondo lo sabes y en el fondo cada vez estás más cansadx de esto.
- Evidentemente **tendremos que repetir esta estrategia muchas veces, adaptándola**

DESENCUADRE



LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- ¿Y si pudieras conseguir lo que deseas (**en lo emocional y en lo práctico**) sin tener que sufrir las consecuencias de la resaca maníaca y en consecuencia de la depresiva, **trabajarías por ello?**
- Buscamos llevar **el problema a algo operativo**, que les de un control realista

RE-ENCUADRE >>>

LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

NOTA: como si fuese un trastorno obsesivo, comenzamos reduciendo compulsiones

- **¿Cómo trabajar en ello?**
 - **Prevenir** viraje, **no buscarlo** no cuidándose
 - **Evitar emprender** cuando se sienten "en control y/o de puta madre". P.e "si no me pasa nada, estoy mejor que nunca"

LA PERSONA

IDEALIZACIÓN FASE HIPO/MANÍACA

- **Comprometerse con un trabajo más profundo** que genere un cambio permanente. Eres una persona a parte de "tener" un TB
- El camino menos mágico e intenso más lento y duro, pero sin duda **más seguro y poderoso a la larga**. ¡Ahora no lo ves ni de coña!

Yo sería imparable

si hubiera podido
empezar

¿Trampa o solución?

RE-ENCUADRE



LA FAMILIA

INTERVENCIÓN

LA FAMILIA, no es lo mismo afrontar

- enfermedad física transitoria
- enfermedad física crónica
- trastorno psicológico transitorio
- trastorno psicológico crónico



LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

- La sociedad, la familia, la persona, incluso en alguna medida los propios psicólogos tienden a creer que en el fondo los trastornos mentales crónicos no **se solucionan por falta de voluntad y resistencias varias.**



LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

NOTA: Epistemología, esa asignatura que casi todxs pensabamos que no servía para nada.

- La psicología como ciencia del comportamiento no solo bebe de la medicina, también de la filosofía (epistemología)
- El caballero, nos dejó un **buen marrón** filosófico !!! "Cuando la persona llegue al inside del problema, el trastorno desaparecerá", si añadimos a la falta de voluntad esta idea hacemos bingo

LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

- Ergo si hay inside y no hay cambio, la persona tiene un problema por que **le da la gana o porque saca algo de ello**
- Si la persona no comparte la explicación de que tiene un problema grave, que hace sufrir a su entorno y así mismo, es **una mala persona que no lo ve porque no quiere.** "Si está clarísimo", Y lo que necesita es -----



LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

- Soy consciente de que hago afirmaciones extremas, reduccionistas y poco populares.
- De que posiblemente estés pensando que tu no piensas así, ni de broma
- Mi intención es que llevando los argumentos al extremo, le des una vuelta a esto. Por que es casi seguro que de alguna forma lo compartes, aunque sea no conscientemente



LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

- Segura porque a mi me ha pasado y me pasa si me descuido, porque trabajar con personas TB pone a prueba todas nuestras certezas y bajezas
- **Los trastornos mentales graves, son graves en parte porque no responden a las explicaciones y técnicas convencionales**
- Son una prueba viviente de nuestras carencias como ciencia, no de sus resistencias toca pelotas >>>

LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

- Si nos pasa a nosotros, imaginar a la familia
- Que conviven 24/7 y que no tienen conocimientos técnicos
- **Culpar a la persona, juzgarla, no pasarle ni una o por el contrario tratarla como una enferma, víctima de su trastorno o traumas**



LA FAMILIA

INTERVENCIÓN CONTEXTO

- El **sistema sanitario no está preparado** para asumir las necesidades de las personas con trastornos mentales graves
- Las **familias tampoco**
- **Hacemos todo lo que podemos** ellos y nosotros hacemos todo lo que podemos



LA FAMILIA

CONTENCIÓN Y APOYO "CON LÍMITES"

- **El paciente es la persona, no el sistema familiar**
- No somos "**recaderos**" como diría Tamara Berbel,
- **Ni hacemos magia**
- **Tampoco vamos a convertir a la persona en** aquello que ellos desearían
- **La familia necesita su propio sistema de ayuda** (asociaciones de TB)



LA FAMILIA

CONTENCIÓN Y APOYO "CON LÍMITES"

- Convivir con una persona con TB , es un **estresor constante para el entorno**
- Eso que llamamos ambiente altamente estresante
- Ayudar a que tomen una postura estable:
"permiso" para "irse" y expresarse, pero no para quedarse quejándose sin hacer nada y culpabilizando a la persona



LA FAMILIA

PAUTAS LO QUE **NO** SE HACE

- **Discutir**
- **Razonar**
- **Intentar que vean la realidad**
- **Perder los papeles delante** de la persona
(autoridad- poder)
- **Entrar en su juego** cuando quieren desestabilizar
- **iiiiDejar de necesitar su aprobación!!!!**



LA FAMILIA

PAUTAS LO QUE **NO** SE HACE

- **Idealización del yo anterior** dejar de esperar que vuelva la persona que era
- **Dejar de intentarlo** p.e recordándole el pasado
- **Tomar decisiones irrevocables** cuando el familiar esta en pleno episodio (tanto depresivo como maniaco)



LA FAMILIA

PAUTAS LO QUE **SI** SE HACE

- **Cuidarse más a ellos mismos**, pero desde el despecho, victimismo o como castigo hacia el familiar
- **Ser nuestros ojos, pero sin implicarse**
- Medidas de **control económico** (FAMILIAR Y DE LA PERSONA)
- No reforzar, ni participar en sus ideas "geniales". P.e A.M padre anticipar herencia con un pago mensual "pequeño" ... Vamos! **NO DEJARSE LIAR**



LA FAMILIA

PAUTAS LO QUE **SI** SE HACE

- **NO DEJARSE LIAR:** transmitir siempre y de la misma forma el mismo mensaje.
- "X aunque tú te sientas bien ahora, ya sabes que yo no te veo bien, No voy a entrar en discutir sobre eso. Te digo que no voy a participar en "x", no te voy a apoyar, ni ayudar. Te pido que por favor no sigas insistiéndome, porque me agobias. Y te pido que te replantees la decisión"



LA FAMILIA

PAUTAS LO QUE **SI** SE HACE

- **NO DEJAR QUE FRACASEN**

- "Para que aprendan". No se trata de aprender desde la lógica, su problema no está ahí. de hecho la realidad es que
- Para provocar que tras el fracaso, la persona vuelva más "mansa" y manejable. El deseo de poder manejarles viene de la frustración por no poder frenarles o activarles, según episodio



FAMILIA

PAUTAS LO QUE SI SE HACE

- **RECORDAR MUY AMENUDO** que es una persona que en ciertos momentos vive fuera de la realidad compartida. Que **EL EPISODIO PASARÁ.**

- **Recurso para nosotros:** Episodio podcast Entiende tu mente "Aceptar las decisiones de los demás"



RESUMEN

Alternativa a la forma de entender el trastorno

No se trata de exceso o defecto de autoestima

Sino de exceso o defecto de energía y estado anímico.

Ni verdugos ni víctimas

Hay una persona debajo de la capa superheronía o de fracasado
Carente en muchos aspectos no reconocidos

Responsabilidad

Hacerse cargo de su vulnerabilidad. Cuidarse

Nos vemos en la reunión presencial

