



COMPASSIONATE
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

3:00-4:00 PM EEST

Próxima actividad en la Sala Principal:

Cómo Entender y Trabajar Con la Disociación En la Práctica de CI

Con **Ioana Dancescu**



COMPASSIONATE
INQUIRY



Ioana Dancescu

Psicoterapeuta y Psicóloga
entrenada en Trauma



COMPASSIONATE
INQUIRY

Unas palabras sobre e taller

El objetivo de este taller es profundizar en el **reconocimiento de la disociación** tanto en los clientes como en nosotros mismos, explorando los signos que se manifiestan en el cuerpo, la mente y las emociones.

Discutiremos mantenernos enraizados, qué hacer, qué evitar y cómo mantener una presencia segura y sintonizada para nuestros clientes que pueden estar experimentando disociación, vigilando los **hitos** y **las cualidades** que tenemos como practicantes de CI.



COMPASSIONATE
INQUIRY

Si durante el taller te sientes...

- Apagado
- Muy activado
- Con dificultad para prestar atención
- Con ganas de moverte y salir de la habitación

¡SÉ GENTIL, AMABLE Y COMPASIVO CONTIGO MISMO!

- "Lugar **lo suficientemente** seguro, prácticas, cosas" que pueden ayudarte si necesitas hacer una pausa.



¿Qué es la disociación?

- Viene de la raíz latina “*dissociatio*”, que significa “cortar” o “separar”.
- “La esencia de la traumatización” (Pierre Janet, 1935).
- No es una palabra/trastorno “**sucio**”, “**falso**” ni “**dramático**”.
- ¿Recuerdas el diagnóstico de “*Trastorno de Personalidades Múltiples*”?
- La disociación como un **superpoder y una habilidad** que nos permitió sobrevivir.
- ¡Todos nos separamos del momento presente de una manera u otra!
- ¡Todos tenemos partes del ser!
- ¿Cuál es el mayor reto? Profundizar en cómo se manifiesta la disociación en tu propia vida y aprender el lenguaje de la disociación antes de aprender sobre técnicas e intervenciones.!



2 tipos de Disociación y su DANZA

Durante el evento traumático

- Adaptativo
- Nos ayuda a sobrevivir
- Coctel químico en el cuerpo: endorfinas, sensaciones de anestesia, despersonalización, desrealización

Post traumático

- Desadaptativo
- Cualquier cosas de afuera/adentro puede ser un gatillo
- Pérdida de memoria, amnesia, huir de los estímulos del mundo exterior y las sensaciones del cuerpo
- Mecanismo crónico y autómatas



¡No es un concepto de “Todo o Nada”! Grados de disociación en la vida diaria:

- Soñar despierto
- Distraerse
- Desconectarse
- Quedarse absorto
- Desconectarse del contacto visual
- Pérdida de concentración (especialmente al conducir)
- Estar un poco adormecido

¡Podemos tomar medidas deliberadas para mejorar la experiencia de la separación!



COMPASSIONATE
INQUIRY

“Encuentra a un cliente
con disociación y
escúchalo.
¡Eso te hará un buen
terapeuta.!”



COMPASSIONATE
INQUIRY

*Audio de dos clientes
hablando de su
experiencia con la
disociación.*



COMPASSIONATE
INQUIRY

Señales de disociación en una sesión de CI:

- **Señales directas:** el cliente no responde, mirada fija, posición corporal que parece colapsada
- **Señales sutiles:** las palabras que usa el cliente, momentos de "silencio especial/prolongado", no responder y/o escuchar una pregunta
- **Formas alternativas de comunicación:** tono de voz, uso de un idioma diferente, diminutivos, cambio de lugar en la habitación durante una sesión cara a cara



¿Cuál es el lenguaje de la disociación?

- Información inconsistente y contradictoria
- Cambiar de tema o concentrarse mucho en detalles irrelevantes
- Ausencia o baja resonancia emocional
- Ríe, sonrío de "cierta manera"
- Dificultad para sentir y reconocer emociones y sensaciones
- El cliente quiere mantener una máscara de ser y sentirse normal
- Síntomas somáticos
- Minimizar y negar el impacto del trauma
- Hablar de sí mismo en segunda o tercera persona



La sintonización y presencia del terapeuta de CI

¿Cuál es nuestra experiencia interna en presencia del cliente?

- Como terapeutas de CI, nuestras neuronas espejo se activan constantemente, lo que nos permite conectarnos profundamente y sentir la seguridad y la calidez de nuestras interacciones
- También experimentamos momentos de entumecimiento, mayor vigilancia e incluso una sensación de peligro.

¡Pon atención a los signos de confusión, miedo, peligro, ira, desorientación, somnolencia o la percepción de que el tiempo pasa muy lento!



COMPASSIONATE
INQUIRY

¡Necesitamos tener un ALTO!
Nosotros somos el ALTO de un cliente con disociación.



COMPASSIONATE
INQUIRY

¿Qué hacer en una sesión de CI cuando aparecen señales de disociación?

EL PODER DE ENRAIZARSE

1. Busca el contacto visual: establece la conexión con contacto visual ligero para traer al cliente al momento presente.
2. Explora las sensaciones físicas: invita al cliente a describir lo que ven, huelen y escuchan para anclarlos a su entorno.
3. Reune información específica: Amablemente, pregunta por detalles como la fecha actual, el día de la semana o la hora, para fortalecer la consciencia del momento presente.



¿Qué hacer en una sesión de CI cuando aparecen señales de disociación?

EL PODER DE ENRAIZARSE

4. Fomenta la actividad física: movimientos simples como llevar tu peso a una pierna, sostener un objeto reconfortante, sentir el piso bajo sus pies o caminar lentamente pueden ayudar a reestablecer la presencia física.
5. Practica la paciencia y hacer las cosas más lento: da el tiempo suficiente para que el cliente se vaya reconectando, haciendo la interacción más lenta y suave para estar presente con sus necesidades.



¿Qué hitos podemos usar?

- ¡Pide permiso, todo el tiempo, tantas veces como el cliente lo necesite!
- Acepta que para algunos clientes su intención no es clara, no será definida y asumida.
- ¡Lleva al cliente a la experiencia corporal del momento presente de manera muy suave y sutil! Verifica si la respiración y el contacto con el cuerpo es "un paso suficientemente seguro" para el cliente.
- Da al cliente mucho espacio para identificar los cambios más pequeños en su cuerpo.
- Trabaja con partes (IFS)
- Ofrece permiso para DETENERSE en cualquier momento
- Mucho sabor a victoria.
- ¡Encuéstrate con el cliente donde está el cliente!





“Ser curiosos y compasivos
con el miedo.”

Yo y mis clientes



COMPASSIONATE
INQUIRY

Gracias



COMPASSIONATE
INQUIRY