

Hannah Murray
Sharif El-Leithy



TRABAJAR CON LA COMPLEJIDAD EN EL TEPT

El enfoque de la terapia cognitiva

SERIE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

HANNAH MURRAY
SHARIF EL-LEITHY

**TRABAJAR CON LA COMPLEJIDAD
EN EL TEPT**

El enfoque de la terapia cognitiva

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
WORKING WITH COMPLEXITY IN PTSD.
A Cognitive Therapy Approach
© Hannah Murray y Sharif El- Leithy, 2023
All Rights Reserved. Authorised translation from the English language
edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

Traducción: Fernando Mora

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3261-4
Depósito Legal: BI-00269-2024
Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Prólogo	13
Prefacio	17
Agradecimientos.	19

PRIMERA PARTE

Fundamentos

1. Comprender el TEPT y su complejidad	23
2. Terapia cognitiva para el TEPT	43
3. Evaluación y formulación.	63

SEGUNDA PARTE

Complejidad en el trabajo con la memoria

4. Sobreactivación de los recuerdos traumáticos	85
5. Subactivación de los recuerdos traumáticos	107
6. Disociación.	123
7. Múltiples recuerdos traumáticos	143

8. Lagunas en los recuerdos del trauma	167
9. Recuperación de recuerdos	187
10. Construcción de recuerdos	205
11. TEPT relacionado con la psicosis	223

TERCERA PARTE

Complejidad del trabajo cognitivo

12. Creencias sumamente arraigadas	241
13. Creencias y emociones autoagresivas	265
14. La brecha entre cabeza y corazón	285
15. Pérdida	303
16. Perjuicio moral	325

CUARTA PARTE

Complejidad de las estrategias de afrontamiento

17. Drogas y alcohol	342
18. Comportamiento temerario	365
19. Evitación	383

QUINTA PARTE

Comorbilidad

20. Comorbilidad psicológica	403
21. Comorbilidad física	425
22. Comorbilidad social	449
23. Riesgo	469

SEXTA PARTE**Complejidad para el terapeuta**

24. La relación terapéutica	493
25. Diversidad	511
26. Cuidar de uno mismo	533
Referencias bibliográficas	553
Índice terminológico	591

Prólogo

Es un honor no solo escribir este prólogo sino haber tenido la oportunidad de leer este libro. Como clínico, investigador y formador en este campo, he aprendido mucho de las preguntas que me han formulado supervisados, participantes en talleres y, sobre todo, clientes con TEPT con los que he trabajado. Estas preguntas han girado normalmente en torno a cuestiones que de un modo u otro están relacionadas con la complejidad. Tanto para mí como para los demás lectores, existe ahora un texto básico al que todos podemos recurrir para abordar esta cuestión.

El tratamiento descrito por Hannah y Sharif es la terapia cognitiva para el TEPT (TC-TEPT), creada por Anke Ehlers y David Clark y desarrollada por ellos y otros miembros de su equipo a partir de finales de la década de los 90. Existen excelentes pruebas de la eficacia de este tratamiento, tanto en ensayos controlados aleatorios como en la práctica clínica habitual, formando parte de numerosas directrices para el tratamiento del TEPT en todo el mundo. Sin embargo, los clínicos a menudo nos encontramos trabajando “más allá de las directrices” con diversas cuestiones vinculadas a la complejidad, algunas de las cuales no están bien cubiertas por la base de pruebas existente. ¿Qué hacer entonces en esta situación? Corremos varios riesgos en ese sentido. Corremos el riesgo de desechar sin más la base empírica, alegando que no es aplicable a las personas con las que trabajamos. Corremos el riesgo de seguir adelante de manera rígida, ateniéndonos

de manera un tanto servil a una receta establecida ante la ausencia de cambios e incluso el empeoramiento. Y también corremos el riesgo de alejarnos de los principios básicos que subyacen al modelo y al tratamiento para caer en un eclecticismo conceptualmente incoherente.

Hannah y Sharif sortean todos estos peligros, proporcionando diferentes ejemplos de “flexibilidad no exenta de fidelidad”. A lo largo del texto desmontan, con elegancia pero con firmeza, muchos mitos implícitos en torno a la aplicación de la TC-TEPT en contextos específicos o con personas concretas, suministrando un marco extremadamente útil para abordar muchos tipos de complejidad y ofreciendo claridad conceptual a las cuestiones relacionadas con la definición de la complejidad, la cual, por supuesto, no es un mero sinónimo de “TEPT complejo”. En el centro de esta cuestión se ubican los procesos centrales que contribuyen a mantener el TEPT, la naturaleza de la memoria traumática, los significados que las personas extraen de sus experiencias y los comportamientos desplegados para afrontarlas. Esto es lo que proporciona el marco para muchos de los capítulos de este libro en los que se aborda la “complejidad de la memoria”, la “complejidad cognitiva” y la “complejidad del afrontamiento”. Otros capítulos inciden en otros tipos de complejidades contextuales inherentes a este trabajo. Este marco también contribuye a orientar la recopilación de más pruebas en las áreas correspondientes.

Jo Nesbo, escritor noruego de novelas de suspense, sugiere que “el arte de tratar con fantasmas consiste en atreverse a observarlos detenidamente hasta cerciorarnos de que eso es lo que son, es decir, fantasmas, fantasmas carentes de vida y poder”. Esto se aplica a las personas con las que trabajamos a la hora de enfrentarse a sus recuerdos personales, pero también se aplica a nosotros mismos en tanto que clínicos a la hora de reconocer los fantasmas de la complejidad, a los que, si nos enfrentamos, también podemos tratar.

He tenido el privilegio de trabajar con Hannah y Sharif desempeñando varios puestos a lo largo del tiempo. Cuentan con muchos años de experiencia como profesionales, supervisores y formadores de TC-TEPT. Poseen además la combinación crucial de claridad de pensamiento y habilidad clínica que permite tanto una comprensión más profunda del TEPT como, lo que es más importante, su aplicación práctica. He aprendido de ellos, y el lector también lo hará. Me entusiasma

que sea posible leer este libro en este momento, que volvamos a él cuando lo necesitemos y que lo utilicemos como catalizador para nuestra creatividad clínica y la de nuestros clientes, organizada en torno a los principios clave del tratamiento eficaz para el TEPT. Este es el libro que siempre hemos necesitado, ¡y ahora lo tenemos en nuestras manos!

*Doctor Nick Grey,
Psicólogo clínico y consultor*

Prefacio

Desde la perspectiva del tratamiento, el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) se asocia a menudo con la complejidad clínica –como comorbilidad y traumas permanentes o repetidos–, pudiendo presentar dificultades a la hora de prestar un tratamiento eficaz. Sin embargo, buena parte de la investigación en torno al tratamiento y la literatura de formación se centra en el tratamiento del TEPT para adultos posterior a un único incidente traumático, presentándose sin capas adicionales de complejidad sobre el problema. En el presente libro, nos proponemos hacer lo contrario, puesto que nos centramos en los problemas más complejos que encontramos en el tratamiento del TEPT, abordando muchos de los obstáculos comunes que se presentan.

El enfoque aquí descrito se deriva de la terapia cognitivo-conductual (TCC) y, en concreto, de la terapia cognitiva para el TEPT (TC-TEPT; Ehlers y Clark, 2000). Sin embargo, los temas abordados son universales; por ejemplo, por dónde empezar con alguien que tiene múltiples recuerdos traumáticos o el modo de generar confianza en un individuo que cuenta con una historia de trauma interpersonal, son cuestiones relevantes con independencia de cuál sea el modelo de tratamiento utilizado. En el primer capítulo, hablaremos de por qué consideramos que la TC-TEPT es especialmente adecuada para trabajar con la complejidad, si bien somos conscientes de que otros modelos de tratamiento también son muy eficaces en este sentido.

La TC-TEPT cuenta con una excelente base empírica desde el punto de vista del TEPT. Una de sus fortalezas es la flexibilidad y, cuando trabajamos con la complejidad, a menudo tenemos que ser creativos y adaptativos para superar complicaciones en el tratamiento, sin dejar por ello de ser teóricamente coherentes. Este equilibrio entre ser estrictos con los principios, aunque flexibles con las tácticas y técnicas (Whittington y Grey, 2014), subyace a nuestro enfoque. Por ejemplo, podemos basarnos ampliamente en técnicas desarrolladas en otros enfoques de tratamiento, así como en la experiencia clínica, el pensamiento, los escritos y la enseñanza de otros profesionales experimentados en el TEPT de los que hemos aprendido a lo largo de los años, pero siempre debemos trabajar en el contexto de una formulación específica y conocer a qué proceso nos dirigimos con cada intervención. A lo largo del libro, hay muchos ejemplos de este enfoque, que definimos como “flexibilidad dentro de la fidelidad”.

El texto está escrito por clínicos y para clínicos. Después de uno o dos capítulos, hemos intentado no estancarnos en demasiados planteamientos teóricos ni presentar excesivos datos de investigación, porque queremos centrarnos sobre todo en la aplicación práctica. Hemos incluido las áreas de complejidad que aparecen con mayor frecuencia en nuestra práctica clínica y dan lugar a obstáculos para la aplicación de tratamientos basados en la evidencia. A lo largo del libro, encontraremos ejemplos de casos, transcripciones, diagramas de formulación y muestras de “cogniciones calientes” que esperamos infundan vida al tratamiento. Si bien han sido modificados para preservar el anonimato, todos ellos están fundados en casos reales. También hemos incluido “preguntas frecuentes” y “consejos”, basados en los tipos de cuestiones que suelen plantearse tanto en las áreas de la supervisión como de la formación.