

Trastorno por Evitación Experiencial (TTE)

José Antonio García Higuera
Dr. en Psicología
Psicoterapeutas.com

Qué es el TTE

- Se trata de evitar el sufrimiento.
- Controlando los eventos privados, sensaciones y pensamientos.
- Creyendo que para actuar hay que estar preparado internamente.
- Se aplica a eventos privados mecanismos (planificación, control, etc.) efectivos en otros ámbitos.

Psicopatología: El silogismo que atrapa a la gente

- El sufrimiento tiene una causa.
 - Hay que distinguir entre causa, origen y mantenimiento.
- 1. Los pensamientos y sentimientos son causas.
- 2. Para acabar con el sufrimiento hay que controlar las causas.
- 3. Luego hay que controlar los pensamientos y sentimientos para acabar con el sufrimiento.

Control de las sensaciones y las emociones.

- Evitar los pensamientos lleva a incrementarlos.
 - Control irónico.
 - No pensar en X, implica la presencia de X.
- La lucha genera adrenalina y
 - La ansiedad y la rabia son monstruos de la adrenalina.

Características del TTE

- Es verbal, trata de escapar de eventos verbales (pensamientos y sentimientos) llegando en extremo al suicidio.
- Es un plan deliberado de evitar los eventos privados, que limita la actuación de quien lo hace.
- El resultado es contrario al propósito.
- La única solución que se ve es seguir en la evitación.

Condiciones para el TTE

- Cuando la evitación es no saludable. Por ejemplo, cuando se toman drogas para evitar la ansiedad.
- Cuando el mecanismo de evitación provoca lo contrario de lo que buscamos.
- Cuando queremos cambiar lo que no puede ser cambiando (pérdidas, duelos, etc.)

Clave del TTE

- Cuando evitar nos lleva a dejar de hacer lo que realmente deseamos.
- Sufrimos porque lo que hacemos no da resultado lo que nos deprime.
- Sufrimos por dejar de vivir y hacer lo que deseamos.

Trastorno por Evitación Experiencial y DSM-IV

- Alternativa al DSM-IV porque fija causas.
- DSM-IV es una compilación de conductas que convierte en síntomas de enfermedad subyacente.
- DSM-IV no tiene una teoría.
- TEE corresponde a una teoría cognitivo conductual radical.
- La terapia aceptación y compromiso fija una alternativa de actuación de acuerdo con esa teoría.

Síndromes dentro del TEE.

- Trastornos de ansiedad.
 - Con diferentes formas de evitación: trastorno obsesivo compulsivo, agorafobia, pánico, ansiedad generalizada
- Trastorno de personalidad límite.
- Depresión
- Bulimia
- Adicciones para evitar la ansiedad,
- etc.