

lidad, excluyendo opciones a sexualidades no normativas. Permitirse mujer, o bien gay, trans, lesbiana, bisexual, heterosexual, género *queer*, lo que quiera o sienta ser, en una sociedad con relaciones sexuales y sociales muy diversas, que van mucho más lejos de la reproducción sexual, por muy “natural” que se presente. Desde una perspectiva inclusiva, con un lenguaje que reco-

nozca la diversidad sexual, se hace necesario, sin encerrarnos en argumentos dominados por moralismos o apoyaturas biológicas y sanitarias. Nuestra decisión sobre la diversidad sexual está en cada cual.



Abrazar al monstruo. Manual del método psicoterapéutico NUR para el tratamiento del trauma.

Nuria Montejo Moreno.

Edita: Caligrama

ISBN: 978-84-1843594-2

Este manual intenta concentrar en pocas páginas algo infinito; una manera de hacer psicoterapia en la que el cuerpo nos guía de forma muy precisa hacia los traumas del paciente. Comencé a comprobar en la consulta que a las personas les faltan trocitos de sí mismas que se quedaron en la memoria traumática. Es integrando esos fragmentos de memoria, tanto corporal como emocional y cognitiva cómo transformamos y encontramos al ser auténtico que grita por salir.

“¿Cómo identificar e integrar esos fragmentos?” Es esto lo que te explica el libro. El método NUR es un método enfocado en el tratamiento del trauma y patologías asociadas como ansiedad, depresión y somatización. Intenta llegar al trauma más nuclear a través de un estado alterado de conciencia, atendiendo a las sensaciones corporales y buscando la integración de las diferentes partes individuales y sistémicas.

La pregunta: “¿Cómo de presente estas aquí ahora de 0 a 100?”, nos guía, junto con la posición ocular, hacia la parte no presente que se rompió, se cerró o se desconectó. Es esa la parte que está pidiendo volver e integrarse a través de los síntomas. Una vez localizada la activación corporal comienza la búsqueda a través de los siete ejercicios del método.

A la autora, su camino de la vida le ha llevado a diferentes partes del mundo encontrando terapias que ayudaban a aliviar el sufrimiento humano. Su viaje a México a conocer culturas nativas, como el contacto con el antropólogo Hank Weeselman en Esalen Institute de California le abrieron las puertas al mundo mágico que ella traía. Impulsora del método psicoterapéutico NUR, en la actualidad realiza un Estudio comparativo de esta metodología frente al método cognitivo conductual.