

**TERAPIA A TRES VOCES
DE TRAUMAS, APEGOS, CONVOCATORIAS Y ARAÑAS.
PRIMERA PARTE**

**THREE VOICE THERAPY
ON TRAUMAS, ATTACHMENTS, SUMMONS AND SPIDERS.
FIRST PART**

Freddy Orellana Bahamondes
Instituto Humaniza Santiago
freddy@humanizasantiago.cl

Francisco Ibaceta Watson
Instituto Humaniza Santiago
ibaceta@yahoo.com

CLARA
(Paciente)

Resumen

Se presenta una teoría clínica del trauma como una tercera voz que busca comprender lo que ocurre en los actores (terapeuta y paciente) al momento de afrontar una relación terapéutica que remueve vivencias traumáticas y genera un clima emocional intenso, que requiere junto al avance, cuidado y contención. Se desarrolla un relato vivencial de la paciente, Clara, y del terapeuta, Freddy, que permite construir una crónica de la terapia desarrollada, de aquello que fue posible de avanzar y que permitió el alivio terapéutico. Como conclusión, se destaca la importancia terapéutica de integrar a la relación terapéutica, una perspectiva vincular que haga posible la convocatoria de otros significativos en la terapia, como testigos compasivos que ayuden a terminar con las reediciones traumáticas en la vida adulta.

Palabras claves: Trauma, apego, convocatorias, psicoterapia.

Abstract

We present a clinical theory of trauma as a third voice that seeks to understand what happens in the actors (therapist and patient) when facing a therapeutic relationship that stirs traumatic experiences and generates an intense emotional climate. This situation requires care and support in the progression of the therapy. We build a chronicle of the therapy through an experiential account of the patient, Clara, and the therapist, Freddy, which shows the advancements that allowed therapeutic relief. As a conclusion, we highlight the importance of integrating into the therapeutic relationship a bonding perspective. This allows the

gathering of significant others in therapy as compassionate witnesses that help end traumatic reenactments in adult life.

Keywords: Trauma, attachment, summons, psychotherapy.

UNA PERSPECTIVA RELACIONAL de la psicoterapia considera el rol de la relación terapéutica como factor curativo fundamental del sufrimiento de la persona que consulta. Es ampliamente conocido, desde una perspectiva operacionalizada y empírica de esta relación, que la alianza terapéutica explica predominantemente los resultados positivos de la psicoterapia (Wampold, 2015).

Una revisión de Martínez y Martin (2015) sobre la perspectiva relacional en psicoterapia recoge los siguientes aspectos como sus característicos fundamentales:

- 1) Los seres humanos se desarrollan en un contexto social, de forma que en el desarrollo psicológico hay una interacción constante entre lo intrapsíquico y lo intersubjetivo.
- 2) La psicopatología surge producto de fallas relacionales tempranas. La falla relacional puede entenderse como el fracaso de lo que la persona debiera haber recibido, por parte de sus cuidadores, en un período o determinada circunstancia de la vida (por ejemplo, el caso particular del trauma).
- 3) La psicoterapia se desarrolla en el contexto de una relación intersubjetiva, la cual pone en acción las fuerzas transformadoras de ambos miembros de la relación.
- 4) El terapeuta es, al menos, un observador participante, activo y donde su propio *self* se pone al servicio del proceso.
- 5) El resultado de la psicoterapia es una nueva forma de estar en relación.

Es probable que las consideraciones expuestas acerca de la consideración relacional de la psicoterapia y el papel central del vínculo terapéutico como factor curativo esencial del sufrimiento humano que lleva a consultar, alcancen su máxima expresión cuando el trauma es el foco de atención.

En la construcción de un proceso traumático deben considerarse al menos dos momentos. En un primer momento acaece una vivencia, o en otras situaciones un proceso acumulativo de vivencias, que resultan imposible de ser asimiladas y contenidas por los recursos psicológicos de la persona (víctima). En un segundo momento, para que la conmoción devenga en trauma propiamente tal, debe ocurrir una falla en la respuesta del entorno a la conmoción misma y de las consecuencias posteriores de ésta. Luego, la reacción de los adultos frente a la expresión de la experiencia traumática suele ser esencial en la deriva que dichas experiencias tengan en el desarrollo de la persona. Si la respuesta del entorno falla, por ejemplo, a través de la desmentida o de la ausencia de empatía por el sufrimiento, se producirá una

reorganización que para compensar el fracaso relacional, lo cual generará estructuras defensivas y/o síntomas específicos que conllevarán dificultades internas e interpersonales.

De esta manera, si en el desarrollo del proceso evolutivo ha ocurrido una falla en la sintonía con los afectos dolorosos de la víctima, esto puede llevar en la pérdida por parte de la persona de su capacidad de regulación emocional, esto es, de poder tolerar, contener, modular y aliviar el impacto doloroso de la vivencia (Stolorow y Altwood, 1992). Luego, ante la ausencia de un contexto intersubjetivo contenedor (sostén), modulador (regulador) e integrador de los afectos dolorosos, la víctima entra en un estado de desorganización de la experiencia traumática.

Ferenczi resumió el proceso que se ha intentado describir de una manera conmovedoramente elocuente: “el trauma se funda en la ausencia de reconocimiento”. Esta concepción entrega la posibilidad de la reparación de la falla en la vida adulta. En palabras de Orange (2013): “cuando el sistema falla o cuando la persona que apenas sobrevive se encuentra con un clínico preparado con la hermenéutica de la confianza, podrá comenzar el trabajo de sanar”. De esta forma, las necesidades de apego frustradas pueden tener la esperanza de ser satisfechas, muchas veces por primera vez, en un vínculo terapéutico, que tal como lo explicitamos anteriormente, pasa ser una experiencia correctiva y el factor principal del alivio del sufrimiento.

El presente trabajo intenta dar voz a los miembros de una relación terapéutica cuando el trauma se transforma en el centro de la experiencia. Como metodología de trabajo, se le pidió tanto a la paciente como la terapeuta que pudieran relatar libremente la historia de su experiencia en la terapia. Luego, respetando absolutamente lo relatado, se procedió a organizarlo temporalmente en nueve momentos, de forma de denotar tiempos que parecieron significativos por las experiencias mutuas que ahí se refirieron. Para esto no se siguió algún criterio de orden clínico, sino que como se planteó más bien se siguió uno subjetivo de significatividad del proceso mismo.

A través del relato de la vivencia subjetiva de la paciente y su terapeuta se pretende dar cuenta como la evolución de la relación terapéutica y de la experiencia compartida, pasa a constituirse como el vehículo central del proceso de ayuda y alivio terapéutico.

LAS VOCES DE LOS PROTAGONISTAS: ENCUENTRO, EVOLUCION Y CIERRE

1. La historia del motivo de consulta y los hechos que la llevaron a querer consultar¹

Clara

Cuando contacté a Freddy, yo llevaba dos años y medio viviendo en otro país y mi experiencia ahí había sido difícil desde el comienzo. Desde los primeros meses en esta ciudad sentí que no era bienvenida, que era un lugar culturalmente ajeno y viví varios episodios de discriminación. Me costó encontrar trabajo y terminé haciendo proyectos de manera independiente. Fue un proceso lento, pero empecé a sentirme angustiada y cansada de ser tratada con poco respeto, sobre todo en el mundo laboral. Un par de meses antes de hablar con Freddy, yo había comenzado un doctorado y para mantenerme trabajaba en dos proyectos pequeños que no me gustaban porque no eran en mi área de especialización y también sentía que mis jefes no valoraban mi trabajo. Tenía muchas dudas sobre qué hacer y me sentía atrapada en esos trabajos. Sentía angustia y tristeza la mayoría de los días.

Un día, después de vivir un nuevo episodio de discriminación laboral, le dije a mi marido que ya no podía seguir en esa situación, que me rendía. Le dije que ya había sido suficiente para mí, que llevaba un año sintiendo que caminaba en el borde de un acantilado y que ahora estaba en caída libre. Nosotros nos habíamos mudado a esta ciudad pensando en crecer profesionalmente y estudiar, pero yo sentía que no había funcionado para mí y estaba muy cansada. Tenía rabia y me estaba convirtiendo en alguien que no quería ser, pero ya tampoco sabía bien quién era ni qué quería hacer. Le dije a mi marido que tenía un impulso de meter ropa en una maleta e irnos juntos adonde fuera, pero escapar. Estaba desorientada, sentía un nudo en la garganta casi todo el tiempo, lloraba, a ratos sentía que no podía respirar, tenía náuseas, y me sentía físicamente mal.

Mi marido y mi hermana me motivaron a iniciar una psicoterapia, que era algo que yo llevaba pensando desde hace algún tiempo. Yo ya había hecho psicoterapia dos veces, una vez sola y otra con mi familia de origen, y las dos experiencias habían sido buenas para mí. Yo tenía confianza en que volver a hacer psicoterapia me podía ayudar, pero tenía un problema práctico que resolver. Yo tenía ganas de tener una terapeuta que conociera mi cultura de origen y que hablara en español. Además, en mi ciudad era impagable para mí poder hacer psicoterapia. Ahí pensé en la psicoterapia online, pero no conocía a nadie que tuviera experiencia como consultante ni como terapeuta en ese formato. No sé por qué, pero me imaginé haciendo terapia online con una mujer chilena. Creo que sentía que esa combinación iba a funcionar y que una mujer me iba a poder entender. A pesar de tener esto en mente, mi

¹ Los datos personales y de contexto han sido modificados para proteger la privacidad de Clara.

hermana me recomendó contactar a Freddy, el terapeuta que ya nos había ayudado a mí y a mi familia de origen algunos años antes, y preguntarle si era posible hacer psicoterapia online. Freddy me sugirió reunirnos a conversar (online) y pensar si esto era posible. Así empezó.

Freddy

Yo era un terapeuta que no sabía muy bien cómo utilizar las sesiones online, no me imaginaba cómo podría ser posible la presencia del otro a través del computador. Comencé hace algunos años con la innovación de citar online a miembros de las familias de origen de mis pacientes, cuando estas personas estaban lejos, y me quedé sorprendido desde el comienzo de cómo era posible desarrollar sesiones intensas emocionalmente, aún estando el otro lejos y conectado a través de una pantalla. Sólo citaba de este modo si una madre, un hermano, un padre, estaba lejos de Santiago o en algún lugar del mundo, y lo integraba en una sesión online y yo estaba en la consulta con el paciente índice. Hasta que me contacta Clara. Yo la conocía en una terapia familiar que habíamos desarrollado hace algunos años atrás, previo a su matrimonio, que fue vivido con montos importantes de tensión, fue una terapia que se resolvió bien, Clara que ya vivía con su pareja, se casó y al poco tiempo se fue de Chile. Ahora me llama y me pide terapia online, vive en el extranjero, en el norte de Europa. El hecho de conocerla me dio confianza para aceptar, le dije desde el comienzo que no tenía experiencia en una terapia así, pero que lo intentaría.

Clara es una adulta joven, casada hace pocos años, no tiene hijos, está en crisis: ha vivido violencia laboral, discriminación, se siente muy angustiada, tiene pesadillas, una muy repetitiva: una araña la recorre por su espalda y ella no puede sacarla, es un sueño que la desespera. Un hecho importante que desencadena la solicitud es que ha quedado sin trabajo y su jefe le ha dicho cuestiones ofensivas y le ha gritado, “me pasa que los jefes me tratan mal”. Agrega “no puedo más llevar la vida que llevo aquí, seguir sufriendo en la lucha que significa la vida profesional, encontrar trabajo, ser maltratada, aprender el idioma”, son demasiadas exigencias y no sabe si ha elegido el camino correcto. La inmigración le ha significado un esfuerzo que la tiene exhausta. Se siente perdida, no sabe qué hacer con su vida, quiere que la ayude a saber qué hacer, cómo avanzar. También quiere no sufrir tanto en esta terapia, tener que hablar tantas cosas difíciles piensa que podría ser peor. Me dice que dudó de tomar terapia porque podría significar más sufrimiento aún y no quiere sufrir más, pero necesita ayuda. Desde el comienzo hablamos de nuestra relación terapéutica, tenía una experiencia de terapia individual anterior muy útil, con otra terapeuta, que la ayudó a develar un abuso sexual sufrido en la infancia, tenía 20 años y pudo a partir de esta terapia develar el abuso a su familia, ella llevó este secreto en sí durante muchos años. No quiere que esta terapia ahora la haga sufrir tanto.

Me doy cuenta y se lo digo, que tendremos que hacer una terapia contenida, buscando sus palabras y su ritmo, para regular hasta donde profundizamos de acuerdo a cómo ella se vaya sintiendo. Tendré que ser para ella un terapeuta receptivo y que monitorea cómo va su ansiedad en sesión para saber si lo que hablamos la calma o le suma mucha ansiedad.

2. Los primeros encuentros, la sensación sentida, lo que comprendió cada cuál respecto a lo que le sucedía

Clara

Antes de mi primera reunión con Freddy yo tenía sentimientos encontrados. Por una parte, me daba cuenta de que mis ideas previas sobre la psicoterapia eran diferentes a lo que podría encontrar con Freddy en un contexto online. En mi experiencia de psicoterapia individual, los encuentros eran en persona y la terapeuta era mujer. Y eso me había acomodado. Pero, por otra parte, yo ya conocía a Freddy, me gustaba su forma de trabajar y me había hecho bien la terapia familiar facilitada por él. Estaba indecisa, pero, sobre todo, tenía curiosidad.

La primera vez que nos reunimos me pareció una situación cómoda y extraña al mismo tiempo. Yo llevaba años conversando online con mis amigos y familia, y ya sabía que, si es que la conexión a internet es lo suficientemente buena, la conversación puede fluir bien. Con Freddy sentí lo mismo, una sensación de normalidad que me gustó. También sentí alivio, porque durante la conversación se me olvidó que estábamos a distancia y sentí que podía ponerme en modalidad terapéutica. Después de esa primera conversación, pensé que Freddy sí me podría entender y cambié de idea con respecto a tener una terapeuta mujer. Durante las primeras sesiones me di cuenta de que Freddy y yo estábamos comprometidos a hacer que la terapia, y específicamente en su modalidad online, funcionara bien. Creo que este compromiso hizo que yo confiara más en Freddy y en la versión digital de la terapia.

Un par de semanas después de empezar la terapia, visité a un psiquiatra y comencé a tomar Escitalopram. La angustia disminuyó, aunque los malestares físicos empeoraron y volví a tener las pesadillas con arañas que he tenido desde que era niña. Durante algún tiempo, cuando era niña, fui abusada sexualmente por un vecino. Creo que, sobre todo, el abuso me causó un quiebre emocional, una sensación de soledad y desamparo muy profundos, que a veces regresa. Cuando paso por momentos difíciles, vuelven las pesadillas. Como durante mi primera terapia, cuando ya siendo adulta le pude contar a mi familia y amigos lo que me había pasado. Los sueños son distintos, pero siempre pasa lo mismo: estoy en un lugar con más gente – muchas veces en la casa del abusador – y de pronto sé que tengo una araña que me camina por la espalda. No la veo, pero la siento y tengo pánico. No puedo correr, no puedo hablar, nadie me ve. Aparece mi hermana y, aunque a ella también le da miedo la araña en mi espalda, intenta ayudarme y trata de sacarla, pero no puede. Ahí me despierto y me doy cuenta que es una pesadilla, pero me toma al menos un día reponerme física y emocionalmente de la angustia y el cansancio.

A pesar de todo, durante los primeros meses de terapia estaba un poco más tranquila porque sabía que estaba en un proceso hacia algo diferente, aunque no sabía realmente cómo iba a ser ese proceso ni donde me iba a llevar. En todo caso, la sensación de que yo estaba

conectando con lo que me pasaba y que tal vez iba a poder entender cómo salir de mi situación, me hacía tener esperanza. Yo sabía que estaba mal, pero no sabía bien qué me estaba pasando. Me sentía perdida, pero sabía que Freddy me acompañaba.

Freddy

Algunas de sus preguntas iniciales fueron: ¿Debo seguir en el postgrado? ¿Debo salir de este país e irme a Italia, de donde es originario mi esposo?. Se preguntaba cómo debería seguir su vida, requería un cambio porque la ansiedad e inseguridad le estaban interfiriendo en su vida cotidiana y le generaban mucho sufrimiento.

Me relata que durante toda su vida ha sufrido episodios de crisis de ansiedad. Reconoce tres episodios importantes en su vida: contarle a la familia, siendo ya una joven, que cuando niña fue abusada. Al inicio de su juventud cuando descubrió que su pololo la engañaba frecuentemente. La tercera es la actual crisis, que es una ansiedad que le ha venido lenta y persistentemente, que no ha sido fácil para ella reconocer qué es y por qué le pasa. Refiere que cuando niña esta sensación de sufrimiento era constante, eran años de soledad, que vivía con mucha angustia y que se refugiaba en un jardín escondido que había al fondo de la comunidad donde vivía, en ese lugar podía estar tranquila, sentirse segura, era su jardín secreto.

En la lógica de buscar una terapia contenida, que le permita avanzar sin sentir tanto sufrimiento y ni tanta ansiedad, le sugiero tomar medicamentos, lo acepta, visita a un psiquiatra que le recomienda un antidepresivo que funciona bien con cuadros de ansiedad y ella rápidamente, se va sintiendo mejor. En este punto, surge el tema de su necesidad de estar contenida como hija y la ambivalencia que esto le provoca, si pide ayuda al padre, o devela su sufrimiento, este la podría criticar, con la madre puede hablar, pero ella podría terminar hablando de sí misma, de su propio sufrimiento, y Clara volvería a ser una especie de paño de lágrimas de la madre, teniendo que guardarse las lágrimas propias.

Como motivo de consulta se van consolidando dos focos: cómo buscar tranquilidad en su camino profesional y respecto a sus padres. Quiere aprender a no estar atrapada, el abuso sexual y el secreto que llevó, han sido una pauta en su vida de la cual ha sido difícil emerger. Su ansiedad y miedo encarnado se expresa a través de pesadillas, me comenta una: está en casa del abusador, junto a su familia, la hermana sabe, pero no la puede ayudar, tiene algo en la espalda, una araña, no puede escapar, la hermana trata de sacar la araña y no puede. Lloro y sudo al despertar, se siente agotada. Lo más difícil del abuso sexual, me dice, no fue tanto el hecho del abuso, que fue largo, quizás uno o dos años, antes de sus 8 o 9 años, sino que su situación existencial misma: lloraba mucho, tenía terrores nocturnos, se sentía muy tímida, tenía miedo de todo.

Las sesiones las siento intensas emocionalmente, al comenzar le pregunto cómo ha estado, los fármacos ayudan a que no se sienta desbordada y ella trabaja mucho en términos terapéuticos durante la semana, reflexiona, piensa, pone atención a lo que siente, lo bueno es que ahora lo puede llevar a sesión y dialogar.

Quizás producto del abuso sexual y la disociación que ha tenido que vivir, teme “ser la loca”, es decir, lo que sienta y piense, su percepción, podría ser descalificada por otros, lo que ella percibe podría ser negado por otros, ella podría llegar a pensar que está loca, “quizás lo que percibo no ocurrió así”, teme entonces hablar de sí misma con otros. Ha desarrollado desde su juventud una condición neurológica de disautonomía, creo que es una especie de metáfora corporal de su vida psíquica, sufre desmayos, alergias, intolerancias alimentarias. Síntomas de la “locura” en su cuerpo, no hay una falla específica y predecible, le pasa algo que no se entiende y parece incontrolable.

Recuerda su adolescencia como un período muy difícil, podría ser normal pensar en matarse. Vivía la imposible misión de complacer al padre, aunque lo intentara, era una niña modelo, buenas notas y más compañera del padre que la propia madre, el padre la invitaba a ella a reuniones sociales, comidas, ella se comportaba ejemplarmente y trataba de llegar al nivel del padre, aunque no sería reconocida por su padre demasiado crítico y exigente.

En los primeros tres meses de terapia elaboramos el abuso sexual en su componente relacional, la falta de reconocimiento de su sufrimiento, el trauma, el encapsulamiento del dolor y el surgimiento de sus recursos personales de autoafirmación, de autocontención, su jardín secreto. A posterior el tema que ella trae a sesión es el padre en su dimensión de exigencia crítica, desconfirmatoria, el padre puede llegar a decirle “estás loca”. También habla como el padre no puede vivir el duelo que le significa el alejamiento físico de Clara, su hija que ahora creció, tiene su propia vida y ahora vive en otro continente, el padre no puede aceptar esta situación y la critica tratando de que dé marcha atrás y vuelva a Chile a retomar la vida familiar.

3. La influencia y presencia de sus vínculos íntimos en la terapia

Clara

Las relaciones con mi marido, mi hermana y mis papás fueron importantes durante mi proceso terapéutico, no sólo por los roles que cumplieron durante ese tiempo, sino porque en mis reflexiones acerca de mi relación con ellos fui descubriendo cosas.

Mi marido y yo llevábamos siete años juntos y él me acompañó con dedicación en esa etapa. Si me sentía mal me cuidaba y cuando yo estaba mejor me invitaba a caminar al bosque que queda cerca de nuestra casa o a ver películas. Él tenía pena de habernos cambiado a este país y de lo difíciles que estaban resultando las cosas para mí. A pesar de todo, como pareja estábamos unidos. Mi marido me ayudaba a tener confianza en que ya me iba a sentir mejor y me decía que íbamos a estar juntos y bien. Yo le agradecía.

En ese tiempo, también fue importante para mí contar con el apoyo de mi hermana. Con ella pude conversar largamente cómo me sentía, qué pensamientos iban apareciendo, y pudimos recordar juntas partes de la historia con nuestros papás. Para mí esto fue significativo porque con mi hermana tuvimos una relación complicada durante años, pero que se transformó—

con varias terapias de por medio—, en una relación de comprensión, respeto y compañerismo.

Lo más revelador para mí fue que a poco de comenzar mi terapia con Freddy, mis padres empezaron a ocupar un espacio importante en las sesiones. En especial, empecé a notar que yo estaba frustrada en la relación con mi padre y triste en relación a mi madre. Me di cuenta que la desaprobación de mi padre a mis decisiones de vida, mis estudios, mis intereses, seguía teniendo un efecto grande en mi bienestar. A pesar de que vivíamos lejos, él seguía siendo autoritario y duro conmigo y cuando yo le pedía que no fuera así, me decía que había entendido mal las cosas o que estaba loca. Yo dudaba y a veces pensaba que tal vez mi padre tenía razón. En este período también empecé a notar la carga que sentía por el período de tristeza y soledad por el que estaba pasando mi madre.

Comprendí que llevaba años tratando de alejarme de estas dinámicas con mis padres, pero que solamente había logrado distanciarme físicamente, no emocionalmente. También entendí que los dos me necesitaban y me exigían mucho a distancia, que me decían cosas que me hacían sentir culpable, y que esa situación me hacía mal. Con Freddy evaluamos la posibilidad de invitarlos a mi terapia en mi viaje a Santiago. Lo conversé con mis padres y los dos se mostraron sorprendidos, pero abiertos a acompañarme.

Freddy

¿Por qué el padre y la madre no pudieron ser contenedores con Clara? ¿Qué historia se hila detrás de esta incompetencia parental? Las historias de infancia de los padres son difíciles. El padre parentalizado a corta edad, tuvo que hacerse fuerte ante su padre alcohólico e irresponsable, ha afianzado un rasgo narcisista protector que lo hace estar muy centrado en sí mismo y sentirse muy a cargo de los suyos. La madre vivió una infancia sumisa, fue golpeada, creció con mucho miedo, sintiéndose muy frágil, pero con el imperativo de educarse a sí misma a través de los estudios, pareciera haber afianzado un rasgo que la hace sentirse demasiado frágil y necesitada de protección. En la construcción de la familia la pareja de padres ha invertido mucho esfuerzo para dar estabilidad económica y educacional a las hijas.

Clara declara en sesión “me siento amarrada a mi papá y mamá” ¿En qué? Mi padre me “chantajea”, dice que me necesita, no le creo, no me deja vivir mi vida, me saca en cara a cada rato, me genera culpa y ansiedad, me confundo. Mi madre “me necesita mucho, es muy débil, sufre”. Al comienzo de la terapia sentía que no podía manifestarse, si lo hacía transgredía algo, iba en contra de la ley paterna, sentía que lo defraudaba siendo rebelde. Posterior a esta sesión tiene vacaciones con la madre y hermana, lo pasan bien, es primera vez que hacen esto de estar las tres de vacaciones, el padre se ha quedado trabajando, acepta bien no incorporarse, la madre aunque ansiosa, logra disfrutar con las hijas. Clara abre un diálogo íntimo con ella, llora al declararle que no la puede cuidar, es un diálogo emocional importante que va iniciando la reafirmación de su propio camino como mujer adulta con vida propia.

Clara va afianzando su potencia existencial, reafirma su capacidad expresiva, se va sintiendo contenta con lo que hace profesionalmente. Su relación de pareja tiene características contenedoras, se siente escuchada, acogida, es un gran recurso para ella.

4. Nuestros encuentros en Santiago. La imposibilidad de invitar a los padres a la terapia individual

Clara

Como otros años, fui a pasar las fiestas de fin de año a Chile y me quedé por tres semanas en la casa de mis padres, esta vez sin mi marido. A pesar de que llevaba algunos meses sintiéndome bastante tranquila y de que estaba contenta de ver a mi familia y a mis amigos, llegar a Santiago me sumió en la angustia.

Empecé a ir a mis sesiones de terapia en persona, dos veces por semana. La dinámica de las sesiones cambió por completo, pero no creo que fuera sólo porque las sesiones hayan sido presenciales en vez de online, sino porque yo empecé a estar muy mal. Varias veces llegué a la consulta con mucha angustia, me costaba respirar, lloraba y no entendía qué me estaba pasando. Durante esas sesiones Freddy me guiaba para hacer ejercicios de respiración y visualizaciones que me calmaban, al menos durante algunas horas. En una sesión en la que sentía angustia, recordé que días antes, mi padre me había abrazado por la espalda y me había dado un beso en el cuello. Contándole la historia a Freddy me sentí mal físicamente, culpable y más angustiada.

En esas semanas, disfruté de pasar tiempo con mi madre, mi hermana y mis amigos, pero relacionarme con mi padre fue difícil. Sus críticas me tenían enrabada y me di cuenta de que estaba cansada de su falta de empatía. La idea de invitar a mis padres a mi terapia se fue desdibujando y con el pasar de los días me di cuenta que no iba a ser bueno para mí. Cuando les dije a mis padres que creía que mejor no fueran a mi terapia, mi padre comentó que mi terapeuta le tenía miedo. Mi madre entendió que las relaciones entre mi padre y yo estaban demasiado tensas.

Una noche, estando en la casa de mis padres, empecé a sentir mucha angustia. Como un intento por sentirme mejor decidí irme a acostar. En un momento, mi padre entró de improviso a mi pieza, sin golpear la puerta ni pedir permiso, y se acercó rápido hacia mí y me dijo que me iba a dar un beso de buenas noches. Sentí miedo y le dije que por favor no, que tenía ansiedad y que necesitaba estar sola. Él se enojó mucho. Al día siguiente tenía una angustia que pocas veces había sentido antes. Tuve sesión con Freddy y me hizo bien porque comprendí que estar en Santiago me estaba haciendo mal, que necesitaba volver a mi casa.

La siguiente vez que vi a mi padre fue al día siguiente. Se me acercó rápido y me dijo, ahora sí que te voy a dar un beso y tu me vas a dar un beso a mí. Le dije que no quería y como él se siguió acercando, puse mis brazos a la altura de mi cara y me eché hacia atrás, defendiéndome sin pensar. Él se enfureció y se fue dando un portazo. Al día siguiente mi madre dijo que mi padre estaba muy dolido y que me había dejado una carta antes de irse afuera de Santiago para no verme. En la carta, mi padre decía que yo no consideraba sus sentimientos, que había sido agresiva, y que él no iba a caer en mi ‘jueguito de la ansiedad’. Esa noche mi hermana y mi madre me acompañaron al aeropuerto y yo sabía que las tres teníamos mucha pena. Me tomé el avión sintiendo angustia.

Freddy

Ya es verano, Clara viene a Chile, hablamos de invitar a sus padres a sesión presencial, siente ambivalencia, piensa que podría ser interesante, que le gustaría conversar con ellos algunos temas de su propia vida y de la separación de ellos en su vida adulta. Quiere comunicarle que le está gustando la vida que lleva, que ojalá el padre lo pudiera aceptar, también teme no ser escuchada o criticada por el padre, o que al comunicar desproteja a la madre. Junto con esto comienza a bajar los medicamentos, se siente mejor, y cree que puede avanzar disminuyéndolos.

Va reafirmando su posición personal, su proyecto profesional y de pareja, trae otro sueño a sesión: está su padre, ella lo confronta y se va con la hermana, lo confronta tranquila, no sabe qué es el contenido de lo que le dice, pero sí sabe que lo hace. Me parece una especie de sueño mentalizador, que refleja cómo se va sintiendo en esa parte de mujer adulta que puede superar el temor al padre.

La primera vez que la veo presencialmente, estoy expectante, el recibimiento es alegre y cálido, pero conservando una cierta distancia corporal, su gesto facial es de cierta tensión, no tengo claro si he dejado de ver cuestiones de su ansiedad en las sesiones online o ahora en Chile está más tensa. Tenemos varias sesiones presenciales, ella va relatando la inmensa rabia que se despierta con su padre, va teniendo ciertos gestos de diferenciación que la fortalecen, le ha dicho al padre que no irá a un paseo que estaba planificado al cual ella no le causa sentido, el padre se indigna. Le propongo hacer algunos ejercicios corporales, de orientación psico-corporal reichiana, me pide que no quiere hacer un ejercicio en el cual yo le tapo los oídos, no lo hacemos, comprendo que el límite corporal es delicado. Vamos pensando cómo ella puede lograr seguridad y regulación ante la tensión que vive en la relación con el padre y en la ausencia de protección de su madre. A esta altura está descartada la sesión presencial con el padre y la madre, tiene demasiada ansiedad ante su presencia, no tengo esperanzas que ellos la puedan calmar, ni venir a sesión para ella.

Beatriz, mi supervisora reichiana – participo de un grupo de supervisión desde hace muchos años – me dice que hay una dinámica de invasión hacia Clara. El padre exigente, ansioso, la madre más frágil y deprimida. Beatriz dice algo que no entiendo bien y que me queda dando

vuelatas, “la araña en la espalda es el padre que la invade”. Ahora, post viaje de vacaciones de las mujeres de la familia, ellas podrían comenzar a ser, en una trama de relaciones que ahora es patriarcal. Me recomienda trabajar el yo de Clara, en la relación con ella misma, para que se sienta a sí misma, aunque puede emerger mucha tristeza y soledad, pero también nuevas posibilidades de sanar para sí misma.

Clara llega a sesión muy angustiada, ha dicho que no al padre nuevamente, también tiene mucha rabia con él. Se trata de algo que en otro contexto podría ser un detalle menor, pero en la relación con el padre es muy importante. Él ha ingresado a su pieza, mientras ella estaba acostada, antes de dormir, le ha dicho que viene a despedirse y le ha pedido un beso en la mejilla, ella le ha dicho que no, él se lo ha repetido, ella ha dicho que no – como en su sueño – el padre la mira con cara de horror y se retira, le quita el habla. Ella se queda muy contenta por haberlo logrado y muy angustiada.

Las sesiones siguientes va relatando algunos episodios de transgresión de su padre, “me chupaba la oreja”, es la primera vez que la veo que siente náuseas al relatarme algo, siente vergüenza ajena por él, varias emociones difíciles. Me parece muy valiente su actitud de contarme esto a pesar de ser algo tan difícil para ella, se lo digo, que me parece que tiene mucho coraje. Sorprendentemente, vuelve a sentir asco, me dice: “es como si tu reconocimiento hacia mi fuera una especie de piscina de chocolate que no puedo resistir y en la cual, me podría ahogar”.

Pienso que la relación terapéutica navega en el trauma, en medio de la afirmación de sí misma y el recuerdo de aquello que fue disociado, la sesión anterior me ha comentado algo que luego yo olvido, pero que es muy importante, siendo puer, su madre no puede ponerle un tampax, un tapón vaginal, el padre se acerca y lo hace, Clara no puede decir que no. El elaborar este recuerdo hace que podamos incorporar más claramente que la invasión del padre era posible ante la incompetencia de la madre, Clara se va sintiendo también más distanciada de la madre. Ya quiere emprender el viaje de vuelta y estar con su pareja.

El padre le ha dejado una carta que le parece ofensiva, la ha atacado, no se ha despedido de ella previo a su viaje de regreso. Ella lee la carta, se siente muy molesta con él. Ha culminado su estadía en Santiago, y en el avión comprende algo muy importante para ella, un *insight* dirían los psicoanalistas, una comprensión afectiva y profunda: ella creció, es adulta y tiene que hacer su propia vida de pareja y profesional. Se siente emocionada y esperanzada.

5. La elaboración comprensiva vía online del impacto de lo sucedido.

Clara

Al día siguiente de aterrizar, tuve la primera sesión de regreso a la modalidad online con Freddy. Fue una sesión importante para mí. Estaba agotada y todavía no entendía bien qué había pasado en Chile, pero hicimos ejercicios de respiración y me di cuenta que estar de regreso en casa me había calmado y que ya podía respirar mejor. Ya no lloraba y me sentía

segura. Le conté a Freddy que en el avión había tenido una visión que consistía en que, aunque mi padre estuviera furioso y me hubiera escrito una carta cruel, yo no me había muerto. Que, a pesar de todo, yo podía estar bien en mi ciudad, en mi casa. Creo que esa sensación sencilla fue el inicio de mi recuperación.

Durante las siguientes semanas de terapia online, lentamente, empecé a entender lo que había pasado. Pude aceptar que algunas actitudes de mi padre hacia mí, incluidas las críticas y el traspasar mi espacio personal, eran parte de mi angustia. Entendí que no era casual que mientras estaba en Chile mi angustia aumentaba a la hora en que mi padre volvía del trabajo. Que tampoco era casual que durante mi estadía en Santiago empezara a tener náuseas y a sentirme débil físicamente. También comprendí por qué había sido tan difícil para mí negarme a tener contacto físico con mi padre en ciertas situaciones. Simplemente, tenía miedo a desatar su furia. Y me tranquilizó darme cuenta que yo tenía razón de tener miedo, de que yo en el fondo sabía que su reacción iba a ser terrible para mí.

Mi terapia online fue una compañía importante es ese periodo, porque en ella entendí que haber puesto un límite con mi padre, expresando mi rechazo, era entrar en una nueva etapa y que hacerlo había sido intenso y muy difícil para mí. A pesar de que la angustia disminuía, seguí sintiendo náuseas todas las mañanas y agotamiento físico por más de un mes. Ahora que con mi terapia podía entender por qué me sentía así, me parecía natural tener cansancio y náuseas. Decidí entonces que iba a cuidarme y tratarme con cariño. Como tengo flexibilidad en mis estudios y trabajo, durante esas semanas terminaba mi jornada a media tarde y me iba a mi casa a descansar, a darme baños de tina, y a comer cosas sanas y ricas con mi marido. Cuando sentí que tenía un poco más de fuerza, pude enfocarme en mis estudios y en mi trabajo, retomé mi ejercicio físico y, poco a poco, las náuseas y el agotamiento se fueron.

Freddy

Retomamos las sesiones online, le sorprende que está cómoda con la distancia del padre. Por ahora se siente tranquila que él no le hable.

Clara: lo más difícil con mi padre ha sido tener pareja.

Freddy: ¿cómo si tu papá sintiera que él es tu pareja?

Clara siente náuseas, nos detenemos, le pido que haga ejercicios respiratorios mirando un punto, mirando mi imagen en la pantalla, se calma, las náuseas se van. Pienso posterior a la sesión ¿me he extralimitado? ¿He dicho algo muy fuerte? ¿Inapropiado? Reflexiono acerca de la importancia de aliarme con ella para poner en sus palabras las transgresiones del padre, no con las mías. Siento el riesgo de aliarme con ella en contra del padre, eso podría significar que yo termine atacando al padre, descalificándolo, lo cual sería reproducir el sistema relacional en el cual ella ha crecido. El padre ya me ha atacado a través de ella, de un modo curioso, le ha dicho a Clara que yo le tengo miedo.

La vuelta a su casa ha sido estupenda, desde el avión ha puesto el foco en su presente y futuro, en su vida. Se va sintiendo mejor, las náuseas pasan, los primeros días posterior al viaje las sentía cada mañana, ahora sólo tiene poco apetito durante las mañanas. Está haciendo mucho yoga, esto la ayuda mucho a sentirse vital y con energía. Sueña con su padre y con la araña. Con el padre ha soñado que tiene que hablar con él y no quiere. Sesiones posteriores vuelve a soñar con la araña, pero de modo diferente, está con su mejor amigo del colegio, aparece una araña y él la hace desaparecer, luego continúa el diálogo con él. Es primera vez que no está indefensa ante la araña y con alguien que tiene el poder de ayudarla.

Comienza a desplegarse en sesión un diálogo generativo, Clara incorpora nuevos contenidos empáticos hacia sí misma, antes, desde su adolescencia, pensaba que sus achaques, sus dolencias, cuando se sentía mal, se lo inventaba, no eran reales, como la disautonomía, y ahora ha podido confiar que está enferma o que sufre y puede ocuparse de sí misma, no lo está inventando.

Clara, ¿Cuáles han sido las condiciones para avanzar en tu salud? Me dice: “Estar fuera de casa, distanciarme emocionalmente de un ambiente de tensión, de rabia, de una madre que parece indiferente y un papá tóxico, que critica y es exigente con ambas hijas... Sentirme en general más tranquila: con mi pareja, con mis estudios, con mi vida actual. Tener buenos amigos. Tener mi actividad diaria y que tenga un sentido personal”. Me siento tranquilo de separarnos un tiempo, es período de vacaciones, confío en que ella podrá estar bien.

Luego de un mes sin vernos retomamos la terapia. Clara está en cuarentena, ha comenzado el desastre de la pandemia. Para nuestra relación, nada cambia en realidad, la terapia online era previa, seguimos nuestro camino terapéutico. Me cuenta que en nuestro distanciamiento ha estado bien, ya no toma medicamentos, los ha dejado de modo constante y paulatino. Me cuenta que el padre la ha llamado y le ha ofrecido disculpas, ella lo escucha, dialogan, se sigue sintiendo distante, sigue sintiendo asco cuando se siente transgredida por el padre, que puede manifestar su afecto positivo pero Clara lo siente, en ocasiones, igualmente invasivo. Beatriz, mi supervisora, tenía razón, me parece increíble su capacidad perceptiva y valoro mucho su ayuda para la terapia.

6. La convocatoria a otros familiares significativos: hermana y pareja. Su relevancia como posibilidad de ser comprendida y apoyada por sus vínculos cercanos.

Clara

Como la idea inicial de invitar a mi terapia a mis padres no había funcionado, Freddy me sugirió invitar a mi hermana y a mi marido a nuestras sesiones. Yo al principio no entendía bien en qué sentido podía ser importante para mi proceso terapéutico invitarlos a ellos, sobre todo porque yo tenía una comunicación fluida y conversaciones profundas con ambos. En este proceso empecé a reflexionar en qué momento estaba yo, tanto en relación a mi hermana como en relación a mi marido. Creo que fue ahí que pude apreciar mejor lo bueno que estaba siendo para mí tener una relación cercana con mi hermana. También ahí valoré el apoyo de

mi marido durante todos los momentos difíciles de los últimos años. Y me di cuenta de que nuestra relación estaba un poco desbalanceada, en el sentido de que yo había necesitado mucho de él durante un buen tiempo, y sentía que ya había llegando el momento en que yo ya estaba mejor y que podíamos empezar otra etapa en nuestra relación, ya no marcada por mi sensación de estar perdida y angustiada.

La sesión con mi hermana fue muy bonita. Los días previos yo sentí un poco de angustia, creo que porque no sabía bien cómo iba a funcionar nuestra dinámica en mi terapia y porque sabía que yo iba a tocar de nuevo el tema de la transgresión de mis espacios por parte de mi padre. La sesión fluyó de manera tranquila, y me dio pena darme cuenta que mi hermana había estado preocupada porque no sabía exactamente qué tipo de transgresión había sido. Ahí descubrí que nunca le había contado detalles difíciles de la relación con mi padre. También fue importante darme cuenta de que a pesar de que tenemos visiones diferentes con respecto a nuestra familia de origen, las dos sabemos que relacionarnos con nuestros padres ha sido difícil de maneras distintas para las dos.

La preparación de la sesión con mi marido fue difícil, porque cuando lo invité a mi terapia, me di cuenta de que nunca le había contado lo difícil que era para mí relacionarme con mi padre. Cuando le hablé en detalle a mi marido sobre esto, me di cuenta de que yo había sentido vergüenza durante años de compartir esa historia porque me sentía culpable de sentir rechazo hacia lo que mi padre considera como expresiones de cariño. Durante la sesión de terapia con mi marido, me gustó saber que él está realmente dispuesto a escuchar todo lo que para mí sea importante compartir, que me entiende y que me apoya.

Freddy

Clara se va sintiendo bien cada día, ha descubierto que el ejercicio le ayuda en múltiples sentidos, especialmente con el sueño, duerme bien. Además ha continuado respetando su ritmo corporal, le ha escrito un mail de respuesta a sus disculpas que sólo ha enviado cuando se ha sentido satisfecha con su contenido. Declara que siente más respeto por su sensación corporal, respeto por sí misma y lo que siente. No obstante, persiste un miedo a que los otros cercanos, íntimos, puedan pensar que su propia percepción y sensación está errada, que ella está loca. ¿Podría su pareja validar lo que le pasa con su padre en cuanto a las náuseas o pensaría que ella está loca? ¿Cómo validar con otros de su vida personal su sensación de seguridad y validación? Pensamos en invitar a su pareja y a su hermana a sesiones diferentes. Puede ser más seguro invitar a su hermana inicialmente, con la cual ha desarrollado una relación de intimidad y piensa que entenderá lo que ella le planteará.

Clara coordina con su hermana que está en el sur de Chile y tenemos una sesión online, con tres participantes: Clara, su hermana y yo. Previo a la sesión ocurren dos hechos muy importantes: ha soñado conmigo y ha conversado con su pareja. Comenzando la sesión Clara cuenta un sueño que ha tenido la noche anterior: estaba en Santiago y asistía a sesión conmigo. Llegaba a la consulta que era una gran biblioteca, ella se sentaba en un lugar como

un diván, yo en un inmenso y sólido escritorio. Yo estaba lejos y me veía imponente. Ella pensaba, esto es raro. Entraban corriendo a la consulta tres niños, eran hijos míos, tenían ocho, nueve y diez años, yo comenzaba a hablar con mis hijos y la sesión no comenzaba. Ella seguía esperando, la sesión demoraba, yo comenzaba a hablar en alemán con mis hijos, hablaba perfectamente alemán, como si fuera mi lengua materna, ella comenzaba a sentirse extrañada y fuera de lugar, no sabía qué hacía allí. Pienso que el sueño es un mensaje relacional, tengo que ayudarle a sentir que no está loca y que no seré alguien que le hará sentir desajustada, está corriendo un riesgo al invitar a su hermana a sesión, el riesgo de ser nuevamente tratada como loca, con sensaciones extrañas que no entiende, así lo dialogamos.

El segundo hecho importante, previo a la sesión, es que Clara habló con su pareja de la relación sentida entre las náuseas y el padre, su pareja la acoje, le pregunta detalles, le dice que la comprende y se compromete a acompañarla. Me parece una experiencia emocional correctiva, él consideró cuerdo y coherente su sentir. Clara comprueba que su premisa “me lo estoy inventando, esto no es real”, no es así con su pareja. Previo a realizar la sesión con la hermana, ya hemos tenido ganancias fundamentales en fortalecer el vínculo de seguridad en su relación de pareja. Veremos ahora con su hermana.

La sesión con la hermana es muy interesante, ella hace poco tiempo ha culminado su terapia y comparte su percepción de la situación, dice que ellas vivieron una inversión de roles: a la mamá había que cuidarla y al papá había que complacerlo. Dice que ellas también crecieron polares, Clara se iba para adentro y ella gritaba, Clara era la oveja blanca y ella la negra, que quería ser buena para que la quisieran. Ha sido difícil diferenciarse para ambas hermanas. Las transgresiones son comprendidas y validadas, la hermana entiende y se alivia, a ella no le ocurrió pero comprende que el padre lo hiciera con Clara, porque era la hermana mayor y porque ella aprendió a defenderse a gritos, Clara no. La hermana se alivia porque temía escuchar algo peor.

La sesión con la hermana y la conversación con su pareja hacen que Clara se sienta en los días posteriores: reconocida, respaldada, segura, alegre, validada.

Clara: Siento que en el diálogo se diluye un peso que no era mío y que no quiero cargar. La imagen de mi padre se ha ido achicando, ya no lo veo tan omnipotente, más como una persona normal.

Freddy: ¿Qué lo permitió?

Clara: Lo veo más, ahora, como una persona que tiene sus fallas, que tiene cosas buenas y cosas malas.

Posterior a la sesión con la hermana y el diálogo develatorio con su pareja, tuvo otro sueño: tenía un bicho en el brazo, le daba miedo mirar, miraba y no era una araña, era una mosca. Le comento: “una mosca en el brazo es mucho más manejable y controlable que una araña en la espalda”. Así es, dice Clara, sólo me basta espantarla con mi otro y propio brazo.

Clara acepta tener la sesión con su pareja. Se trata de una sesión con componentes preventivos y reafirmativos de la intimidad de ambos y de la posibilidad de que sigan

creciendo y desarrollándose en la relación. Él, da un reporte de cómo la ha visto en la terapia y de los muchos avances que ha tenido. La felicita y se siente orgulloso de ella. Lo preventivo es la posibilidad de pensar ¿qué pasa en la relación de pareja cuando un miembro sufriente, va superando su dolor? Es posible que se generen cambios en la relación, ambos señala sus expectativas positivas en este punto.

Efectivamente, al poco tiempo, surgen los conflictos de la relación de pareja, ellos han conversado sus insatisfacciones y piensan en cómo abordarlo, él ha pedido ayuda y comienza terapia individual. Se pone de relieve el presente y el desarrollo de la relación de pareja. Clara quiere que esta relación evolucione, se focaliza en ello. Toman unas vacaciones y viajan, lo pasan muy bien, la relación está entregando nuevos niveles de satisfacción y compromiso.

7. La resolución de la terapia, la disolución de los síntomas y la consolidación del bienestar

Clara

Cuando ya llevaba más de un año de terapia empecé a sentirme mejor. Fueron procesos paralelos, pero creo que primero noté cambios en mis sensaciones físicas. Las náuseas empezaron a desaparecer y sentía más fuerza, así que pude hacer más actividades físicas y estar al aire libre. Luego empecé a tener una tranquilidad interna nueva y reparadora. Sentía que seguía avanzando en mi terapia. Me di cuenta que el viaje a Chile había sido unas anti vacaciones: había ido a buscar descanso y me había encontrado de frente con mi propia angustia. Entendí que quedarme en casa de mis padres era más un compromiso con ellos que algo que me hiciera bien. En la etapa final de la terapia surgieron dos ideas que fueron importantes para mí.

Lo primero es que un día me pregunté a mí misma cuándo, finalmente, iba a poder hacer lo que yo quisiera y que fuera bueno para mí. ¿Cuándo? Y ahí me di cuenta que para poder hacer lo que quiero y lo que es bueno para mí, tengo que primero saber qué quiero y qué es bueno para mí, y que conectarme con eso es difícil. También tomé consciencia de que llevaba años sin poder encontrar qué era lo que yo quería hacer con mi vida, pero que estando en mi nuevo país tenía libertad. Que tal vez por eso me había ido tan lejos, buscando un espacio propio. Y ahí me di cuenta que estaba avanzando en la dirección que yo quería, pero que estaba insegura. Pensé en el año anterior y me di cuenta de que haber empezado mi doctorado me había hecho bien porque había podido reconectar con la lectura, la reflexión, la escritura, el diálogo con colegas. Y eso era realmente lo que yo quería hacer con mi carrera profesional en este momento, y que quería seguir haciéndolo todo el tiempo que fuera posible. En esos meses me gané una beca doctoral y me sentí feliz. También me di cuenta de que estaba bien en mi ciudad y que me quería quedar aquí con mi marido.

Lo segundo fue una especie de revelación. Un día me di cuenta de que, en realidad, yo no soy un mar de angustia como temí durante años. Antes sentía que yo era una fuente de angustia sin límites y que no podía detener, y esa idea me angustiaba más. Creo que la mayor parte del trabajo terapéutico con Freddy consistió en comprender y aceptar la angustia. Entender que la angustia es algo pasajero, que es una reacción a situaciones que están fuera de mí y de mi cuerpo me dio una tranquilidad difícil de describir. No soy yo la angustia, sino que se manifiesta en mí. Y así como llega, va a pasar.

Freddy

Comenzamos a hablar que quizás es el fin de nuestra relación terapéutica. Clara siente deseos de seguir sola y también le da miedo pensar en nuestra separación. Tenemos varias sesiones en que esto es un tema, refiere algo que le queda pendiente: la relación de pareja y la relación con el padre, esta última, ahora, es una relación tranquila, hablan poco, a veces siente culpa por no llamarlo, incomodidad al llamarlo, describe el diálogo como una conversación hiper cuidada que no fluye bien. Esto le preocupa, pero también se siente bien así. En la relación de pareja, dice que se tiene más fe, aunque no sabe cómo se desarrollará.

Me parece que las sesiones con la hermana y con su pareja han significado una consolidación relacional de un bienestar sentido por Clara. Clara vive a propósito de las sesiones, una experiencia expresiva, respecto al tema de las transgresiones, con dos personas con las cuales tiene un vínculo profundo y seguro. Ya no hay secreto, ni nada que secretar.

Luego de su viaje de pareja, ella afirma que le parece que puede terminar la terapia, lo acepto y planificamos el fin de la terapia, que incluye la evaluación de la misma y dos sesiones de seguimiento a los tres y seis meses. Planificamos algunas sesiones en que trabajaremos las preguntas que he visto hace poco realizar a mi maestro Stefano Cirillo, al terminar una terapia: ¿en qué avanzó?, ¿qué lo permitió?, y ¿qué queda pendiente?

8. El final del proceso, las conclusiones, lo que queda pendiente para el camino de su vida. Lo que aprendimos.

Clara

En mi terapia aprendí que fue bueno confiar en mi intuición sobre iniciar un doctorado, y que el apoyo de mi marido, de mi hermana y de mis amigos me puede sostener en momentos difíciles. Aprendí que necesito establecer distancia emocional en relación a mis padres para poder enfocarme en mi proyecto de vida. También aprendí que la modalidad principalmente online del trabajo terapéutico funcionó muy bien. En su versión online, Freddy me ayudó a hablar de cómo me siento con mis personas más cercanas, a aceptarme con angustia y malestares físicos, a cuidar de mí misma, a tratarme bien, a tener compasión hacia mí misma y hacia mis padres, a seguir haciendo las cosas que más me gustan y me hacen bien.

Me queda pendiente poder tener una buena relación con mis padres en la que yo pueda conectar con ellos sin culpa y que pueda conservar mi propio espacio, en todos los sentidos. También quiero seguir trabajando el miedo a las arañas y la angustia que siento cuando creo que estoy haciendo las cosas mal con mis jefes y profesores. En todo caso, creo que el trabajo terapéutico me dejó bien encaminada.

La noche después de la última sesión de terapia tuve un sueño. Yo estaba en un edificio antiguo y luminoso del centro de Santiago que funcionaba como un tribunal. Veía papeles, carpetas, gente trabajando y moviéndose de un lado a otro, atravesando puertas grandes de madera con ventanas de vidrio. En medio estaba yo, buscando algo. De pronto llegaba a una habitación que tenía una muralla de madera grande y muy bonita. Ahí encontraba lo que estaba buscando: un collage de mi terapia con Freddy, y aunque yo no sabía quién lo había hecho, creía que lo había hecho él. Veía imágenes de mí con diferentes edades, como si fueran dibujos de mí en versión niña, adolescente y adulta. El collage tenía muchos colores y me llamaba la atención que mi ropa de niña tenía estampados con figuras entretenidas y colores chillones. De pronto llegaba mi hermana y miraba el collage conmigo. Yo le decía que lo encontraba bonito, aunque me daba un poco de pena ver imágenes de niña en las que me veía triste. Ella decía que era simplemente bonito y colorido. Y yo pensaba, ‘Freddy ve muchos colores en mí, ojalá de niña yo hubiera podido tener más colores, como en el collage’. Y luego pensaba, ‘aunque en realidad ahora sí tengo muchos colores, y tal vez por eso, en retrospectiva, mi collage es colorido en todas las edades’. Me desperté contenta.

Freddy

¿En qué has avanzado, Clara?

Clara: Avancé en muchas más cosas diferentes a las iniciales. Conecté con qué quería hacer con mi vida profesional, sin sentir que defraudaba a mis padres o estaba en deuda. Antes, había algo que me frenaba, me atrapaba. Entendí por qué tenía angustia, de donde venía, cómo se manifestaba, esto era difuso para mí, no saber de donde venía, ni saber qué hacer con esto. He tenido el coraje para arriesgarme en estudios superiores desafiantes y me ha gustado. He sido más consciente de dinámicas en mi familia de origen que me hacen mal, estaba atrapada en ideas de mi papá sobre la familia, ahora tengo una mirada más crítica y más sobre mí. Logré establecer más distancia emocional con mis padres para hacer prevalecer cosas con mayor valor: pareja, amigos y trabajo. Antes quería tener una vida que a mi papá le gustara. Me di cuenta que mi relación de pareja requería más atención, porque de no ser así estaba entrando en un proceso de declive. La relación de pareja es lo que más ha cambiado, ha mejorado mucho, incorporamos temas nuevos a nuestro diálogo, estamos en un proceso de transformación. Logré mayor cercanía a mí misma, cuestión que antes había perdido un poco. La sensación de escapar, de ir a otro lugar, está terminando, ya no la siento. A este país llegué sin saber que escapaba, era una búsqueda que no tenía clara, no sabía lo que buscaba y no encontré nada. La búsqueda de hoy es reconectarme con mi pareja y mis estudios.

Me siento admirado de la gran cantidad de avances que ha tenido Clara, es una mujer muy inteligente que ha trabajado mucho para avanzar, la felicito y reconozco sus avances. Esta vez, no siente náuseas cuando la felicito, quizás un poco de vergüenza, está pudiendo recibir mi reconocimiento.

¿Qué permitió estos avances?

Clara: El trabajo terapéutico para conectar con lo que me estaba pasando y con lo que yo quería. El conectar se produjo por hablar temas que por primera vez hice en terapia, hablar para sentirme mejor. Hablar de cómo me siento con mi pareja, mi hermana y amigos, incorporarlos a estos diálogos. Hablar estas cosas difíciles con seres queridos que me pueden escuchar. Esto es algo nuevo en mi vida. Aceptar la angustia y sus síntomas me ayudó, me comencé a entregar. Conectarme con procesos de autocuidado, dejar de criticarme y culparme por sentirme mal. Ahora me cuido con amor y compasión, soy buena conmigo misma, no cruel y dura. Practicar yoga, desde los 13 años que lo hago, pero no siempre le ha dado el lugar que corresponde. Tengo que practicarlo de modo continuo, me entrega bienestar y placer. Me ayuda a conectarme con mi cuerpo. Además la relación con los profesores de yoga ha sido muy importante, es una relación íntima en la cual me he sentido respetada en mi cuerpo. Para mí el yoga es una conexión con la belleza. Me he sentido validada en mi trabajo académico y profesional, me puedo refugiar en esto, enfocarme sin distracciones, ni ansiedad. Cuando tengo mucha angustia puedo ponerme en modalidad de cuidado, no hacerme la loca, reconocerlo, hacer algo, esto es algo nuevo, antes negaba lo que me pasaba o me enojaba conmigo.

De los seis medios que han favorecido su cambio, cinco se encuentran en su medio natural: la pareja y sus nuevos diálogos, aceptar sus síntomas en su cuerpo es un cambio que queda en sí misma, el yoga continuo y más validado conscientemente, la validación académica y profesional, la modalidad de cuidado sobre sí misma. Tiene varios soportes que, estimo, le permitirán mantener su buen estado de salud.

¿Qué sigue pendiente para el camino de tu vida?

Clara: Encontrar una forma de relacionarme con mi padre, llevarme bien con él y conservar mi espacio literal y metafóricamente. Seguir avanzando en sentir menos culpa por no estar con mi madre, que está tan sola. Esto ya no es tan difícil. Me cuesta, pero lo puedo llevar. Superar el miedo increíble que le tengo a las arañas (reales). Trabajar el miedo que se desarrolla con mi jefa de fallar por no ser lo suficientemente buena, inteligente. Son películas que me paso y que no puedo evitar. Seguir poniéndole palabras a las transgresiones de los otros, dialogar al respecto. Esto es muy posible con mi pareja.

Antes de finalizar pienso que es importante dialogar acerca de aquello que le han entregado su padre y su madre, le digo que lo que es ella ahora, me parece, que también se debe a lo que sus padres le han entregado.

Clara: Veo esos recursos, tengo de ambos cosas en común, lo veo. Pero toda la rabia que tengo con mi papá me impide tener una relación fluida. En la historia hemos tenido buenos

momentos pero ahora los veo lejanos y pequeños, no me es fácil conectar con esos momentos. Me siento conectada con la rabia e impotencia con ellos, ahora no podría empatizar con ellos. Quiero a mi padre y puedo ver la salida de la compasión, eso sería un regalo para mí, pero ahora no me siento cerca de eso. De a poco voy entendiendo que mi papá no quiso hacerme daño, pero es muy bruto. Yo siempre he sabido que ellos me quieren mucho a mí y a mi hermana, yo los quiero a ellos también. Me gusta esta posición de ser más hija, como mi pareja lo es con sus padres.

Al finalizar, le sorprende de sentirse sin angustia, tranquila.

Freddy: ¿Por qué no tienes ansiedad?

Clara: Creo que por que sabía lo que iba a ocurrir, me lo había imaginado y ha sido tal cual me lo imaginé.

Yo me siento agradecido y se lo expreso, le agradezco honrarme al contarme su vida, confiar en mí, y permitirme crecer como persona y terapeuta.

9-. Epílogo

Clara

Tres meses después de finalizar mi terapia, mi padre se sometió a una operación programada. Ya se había operado antes de lo mismo y estábamos ilusionados con que se iba a sentir mejor. Esa mañana lo llamé para desearle suerte y aprovechamos de hablar de fútbol y reinos. Le dije que lo llamaría apenas despertara de la anestesia. No despertó. Mi padre murió al día siguiente y mi familia me contó cuando yo estaba haciendo una escala de camino a Chile. Su muerte repentina y a tantos kilómetros me dejó sin consuelo. Tres días después del funeral, le escribí a Freddy contándole lo que había pasado y preguntándole si podía ir a su consulta. Iniciamos una nueva terapia, esta vez de duelo.

Freddy

Antes de cumplir los seis meses y de hacer el seguimiento respectivo, Clara se contacta conmigo. El padre ha muerto de modo trágico. La historia es conmovedora. Clara viaja a Chile y tenemos algunas sesiones en el que retomamos la terapia. Una terapia de duelo que luego continuaremos de modo online. Todo lo previo se transforma con la muerte del padre. Hablamos que quizás podamos escribir esta nueva fase e historia de la terapia.

Comentarios finales

El presente relato a dos voces ha intentado dar cuenta de un proceso de psicoterapia tomando directamente el relato de la experiencia de los participantes. Intentaremos, ahora, retomar brevemente la tercera voz, aquella con la cual se inicia este trabajo, y que intenta dar una lectura teórica-clínica de los procesos terapéuticos en donde el trauma y la relación terapéutica son el centro del proceso. Para estos efectos, intercalaremos (en cursiva e identificando al protagonista) a estas reflexiones teórico-clínicas finales, algunos momentos

de la historia contada que, a nuestro juicio, reflejan directamente aquello que se quiere concluir.

La experiencia terapéutica aquí reseñada permite ejemplificar vívidamente cómo, la experiencia traumática está en la base de los síntomas, conflictos y sufrimientos por los cuales una persona en edad adulta puede movilizarse en la búsqueda y aceptación de ayuda psicoterapéutica (Ibaceta, 2007). El reconocimiento del papel del trauma y el recorrido de la historia de desarrollo de éste (Selvini, 2015) parecen, junto con la construcción de una relación segura para dicha exploración, aspectos esenciales del afrontamiento terapéutico.

Clara

(...) la sensación de que yo estaba conectando con lo que me pasaba y que tal vez iba a poder entender cómo salir de mi situación me hacía tener esperanza. Yo sabía que estaba mal, pero no sabía bien qué me estaba pasando. Me sentía perdida, pero sabía que Freddy me acompañaba.

Freddy

Me doy cuenta y se lo digo, que tendremos que hacer una terapia contenida, buscando sus palabras y su ritmo, para regular hasta dónde profundizamos de acuerdo a cómo ella se vaya sintiendo. Tendré que ser para ella un terapeuta receptivo y que monitorea cómo va su ansiedad en sesión para saber si lo que hablamos la calma o le suma mucha ansiedad.

Nasim y Nadam (2013) plantean que incorporar la presencia de un testigo compasivo, del cual precisamente se careció durante el desarrollo de la experiencia traumática, puede ayudar a terminar con las reediciones traumáticas en la vida adulta y esto colaborar en la recuperación. Esto se realiza de dos maneras (ambas apuntando al reconocimiento de lo que la persona vivió):

1. El terapeuta es testigo de la reedición del trauma en la relación terapéutica, de forma que tiene la posibilidad, muchas de las veces de forma implícita², de ofrecer un vínculo curativo que favorece la superación de la reedición de la experiencia traumática.

El terapeuta entra en sintonía con los estados mentales de la paciente (en nuestro caso predominantemente angustia) y desde allí puede volver a presentarlos en formas nuevas, atenuados, con significado que llevan a una comprensión que puede calmar.

² Esta experiencia vivida, por su violencia e impacto, no puede siempre ser integrada a través del lenguaje. De esta forma, el trauma puede quedar disociado de la forma habitual en que se recuerda y da sentido a lo vivido (Van de Kolk, 2015, citado en Aznar y Varela, 2019). Luego, la manera implícita de “estar con”, que no revive el trauma, puede ser uno de los principales vehículos curativos. Stern (1998, citado en Bruschweller – Stern, 2008) acuñó el concepto de momentos de encuentro para dar cuenta de una experiencia compartida, en las que ambos miembros de la relación terapéutica miran mentalmente lo mismo y comparten la misma versión de lo que ha pasado y está pasando, creándose un fuerte reconocimiento de la realidad subjetiva del otro.

Esta coordinación (pensar con otro, ser pensado por otro y pensarse a uno mismo desde otro) es un poderoso agente de cambio terapéutico (Di Bartolo, 2016).

Clara: *lo más difícil con mi padre ha sido tener pareja.*

Freddy: *¿cómo si tu papá sintiera que él es tu pareja?*

Clara siente náuseas, nos detenemos, le pido que haga ejercicios respiratorios mirando un punto, mirando mi imagen en la pantalla, se calma, las náuseas se van. Pienso posterior a la sesión ¿me he extralimitado? ¿He dicho algo muy fuerte? ¿Inapropiado? Reflexiono acerca de la importancia de aliarme con ella para poner en sus palabras las transgresiones del padre, no con las mías. Siento el riesgo, de aliarme con ella en contra del padre, eso podría significar que yo termine atacando al padre, descalificándolo, lo cual sería reproducir el sistema relacional en el cual ella ha crecido. El padre ya me ha atacado a través de ella, de un modo curioso, le ha dicho a Clara que yo le tengo miedo.

2. Un tercero puede ser testigo de las consecuencias de la experiencia traumática y como esto ha impactado el funcionamiento individual e interpersonal de la persona. Recogiendo el aporte de la implicación directa de los familiares significativos (Canevaro, 2010) estamos frente al aspecto vincular del proceso terapéutico como facilitador del cambio y el alivio del sufrimiento³.

La convocatoria de familiares significativos permite una experiencia emocional poderosa, lo cual facilita la expresión, en un clima de validación y contención, de lo vivido. La sola convocatoria, ya genera consecuencias terapéuticas naturales, diálogos que no se habían sostenido; volver a pedir ayuda y confiar(se) en personas cercanas. Posteriormente, el encuentro induce un alivio considerable que sobreviene luego de la ansiedad inicial, en tanto vuelven a conectarse, a través de los vínculos, aquellas experiencias que habían quedado disociadas y convertidas en síntomas y sufrimiento.

Freddy

Clara coordina con su hermana que está en el sur de Chile y tenemos una sesión online, con tres participantes: Clara, su hermana y yo. Previo a la sesión ocurren dos hechos muy importantes: ha soñado conmigo y ha conversado con su pareja (...) la relación sentida entre las náuseas y el padre, su pareja la acoge, le pregunta detalles, le dice que la comprende y se compromete a acompañarla. Me parece una experiencia emocional correctiva, él consideró cuerdo y coherente su sentir. Clara

³ Lyons Ruth y cols. (2009, citados en Cirillo, Selvini y Sorrentino, 2018) plantean que la experiencia traumática derivaría en desorganización, en una fractura, esto es, en un estado subjetivo de angustia respecto del dilema miedo / necesidad respecto de la/las figuras de apego. Se trataría de un tipo de angustia ambivalente muy difícil de soportar. Luego, la inclusión de familiares significativos ofrece la posibilidad real de ser cobijado y sostenido en la angustia, de forma que puede retornar la confianza que a través de vínculos significativos es posible regular la experiencia angustiosa.

comprueba que su premisa “me lo estoy inventando, esto no es real”, no es así con su pareja. Previo a realizar la sesión con la hermana, ya hemos tenido ganancias fundamentales en fortalecer el vínculo de seguridad en su relación de pareja.

Clara

La preparación de la sesión con mi marido fue difícil, porque cuando lo invité a mi terapia, me di cuenta de que nunca le había contado lo difícil que era para mí relacionarme con mi padre. Cuando le hablé en detalle a mi marido sobre esto, me di cuenta de que yo había sentido vergüenza durante años de compartir esa historia porque me sentía culpable de sentir rechazo hacia lo que mi padre considera como expresiones de cariño.

Hemos intentado en este trabajo poder compartir la manera en que entendemos la psicoterapia, la relación terapéutica y el trauma. Hemos querido sobre todo dar cuenta de cómo la compasiva y comprometida implicación terapéutica y de los otros significativos es un vehículo poderoso para el cambio y el alivio de los síntomas y el sufrimiento. En tal sentido, compartimos lo planteado por Canevaro (2010): “se cura más por lo se es, que por lo que se hace”.

Y como la vida suele escribirse todos los días, terapeuta y paciente, protagonistas ya ambos de una historia compartida, podrían volver a encontrarse, lo cual podría dar paso a una segunda parte de este trabajo de reflexión clínica y teórica que hemos denominado Terapia a Tres Voces.

Referencias

- Aznar, F. y Varela, N. (2019) La restauración de la competencia narrativa en el trauma relacional. Análisis de un caso. *Aperturas Psicoanalíticas* Vol. 62 (4), 1 – 28.
- Bruschweiler – Stern, N. (2008) Forms of relational meaning: Issues in the relations between the implicit and reflective – verbal domains. *Psychoanalytic Dialogues* Vol 18 (3), 125 – 148.
- Canevaro, A. (2010) Terapia individual sistémica con la participación de familiares significativos. Madrid: Ed. Morata.
- Cirillo, S., Selvini, M. y Sorrentino, A. (2018) Entrar en terapia. Las siete puertas de la terapia sistémica. Madrid: Desclee de Brouwer.
- Di Bartolo, I. (2016) El apego. Como nuestros vínculos nos hacen quienes somos. Clínica, investigación y teoría. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Ibaceta, F. (2007) Agresión sexual en la infancia y viaje al futuro: clínica y psicoterapia en la edad adulta. *Terapia Psicológica* Vol 25 (2), 189 – 198.
- Nasim, R. y Nadan, Y. (2013) Couples therapy with childhood sexual abuse survivors (CSA) and their partners: Establishing a context for witnessing. *Family Process*, 52 (3), 368 – 377.
- Selvini, M. (2015) El reconocimiento del trauma como la primera fase de la resiliencia y la cura: sus consecuencias en el proceso de atención psicoterapéutica de personas adultas. *Revista Clínica y Psicosocial Vincularte*, N° 1, 5 – 18.