

“Te odio porque te necesito”

El proceso relacional de la rabia desde una perspectiva personal

Angela Burper

Resumen:

La rabia es una emoción compleja. Este artículo refleja cómo la relación terapéutica puede ayudar a explorar su función de mecanismo de protección psicológica y los diferentes aspectos que subyacen a ella. En este personal caso práctico, también se describe la diada madre-hija.

Palabras Clave: rabia genuina, emociones encubiertas, dolor, proceso sanador, auto-protección, relación terapéutica.

Lo que estoy presentando aquí es la descripción de mis experiencias terapéuticas, vividas por mí como cliente, en las que me hice consciente de mi intenso nivel de rabia y también de su función como mi principal forma de protección psicológica. Reconocer esa rabia fue la parte más fácil, reconocer lo que está por debajo, no tanto.

Una buena razón para recorrer este proceso de descubrimiento es que trabajo como directora de dos pisos para chicas adolescentes tuteladas, de entre 16 y 21 años. A pleno rendimiento, trato con un total de 12 residentes con el apoyo de un equipo de educadores sociales. La mayoría de los conflictos cotidianos son debido a las dificultades en el manejo de la rabia. Aunque yo no me implico en intervenciones de terapia profunda, me di cuenta de que era esencial mejorar mis conocimientos sobre el uso y la expresión de esta emoción. Pretendo convertirme en una profesional más efectiva, tanto para las jóvenes como para el equipo educativo. Una manera de hacer esto, era empezar con la persona enfadada que mejor conozco: yo misma.

Otra razón importante para escribir este documento fue analizar y resolver los problemas que yo estaba sufriendo en mis propias relaciones (íntimas, profesionales y sociales); era consciente de que a menudo experimentaba fuertes sentimientos de rabia. Necesitaba ayuda para ir más allá de la expresión de esa emoción y también para enfrentarme a lo confusa, asustada, perdida e insegura que estaba por dentro.

Quiero aclarar que el contenido de este material fue desarrollado en un momento crucial de mi vida. Surgió cuando yo me sentía muy vulnerable

debido a un incidente personal que acababa de sufrir. Y aunque estaba reacia a afrontarlo y lidiar con lo que había desencadenado en lo más profundo de mí, decidí trabajarlo en mi psicoterapia.

Antes de iniciar este viaje interior que estoy compartiendo, ya había realizado varias sesiones de terapia en talleres de formación, a los que asisto desde el año 2000. Algunos de los trabajos psicológicos incluyeron entrevistas terapéuticas con mis introyecciones parentales. Para referencias sobre esta terapia con el estado del yo Padre, recomiendo leer el capítulo 4 de *Integrative Psychotherapy in Action* (Erskine & Moursund, 1988) y la terapia con el otro introyectado en *Beyond Empathy* (1999).

Para la elaboración de este artículo, he estado recopilando fragmentos de mis trabajos personales que se llevaron a cabo en los grupos experienciales desde Noviembre del 2009 hasta Octubre del 2010 y que se relacionaban con la rabia. Mi propósito era reflexionar sobre mi proceso y también analizar este afecto; no sólo el "¿por qué?" sino el "¿para qué?". Grabar y transcribir las transacciones se ha convertido en algo tan importante como las propias sesiones, ya que proporcionaba una sensación de continuidad en el trabajo hecho con mi terapeuta.

El modelo teórico aplicado, Psicoterapia Relacional Integrativa (Erskine, Moursund & Trautmann, 1999), prioriza el contacto que se puede desarrollar en el espacio íntimo común de confianza mutua que dos individuos crean juntos: la relación. La calidad de esta relación mejora con la dinámica que el terapeuta establece a través de la **indagación** ("quiero saber más de ti mientras te descubres a ti mismo"), **sintonía** ("estoy aquí contigo de una forma respetuosa, a tu propio ritmo") e **implicación** ("me importas y te lo voy a demostrar"). El foco principal de la psicoterapia es la atención que el terapeuta presta al cliente: las *interacciones* que progresan con ritmo, cadencia, respeto, autenticidad, honestidad, sensibilidad; los *procesos internos*, tales como sentimientos, sensaciones, reacciones psicológicas, pensamientos; y también el nivel de *cercanía personal* alcanzado que se refleja en la proximidad, apertura, espontaneidad y vulnerabilidad.

Estos aspectos se mostrarán en cada uno de los extractos con ejemplos de cómo el terapeuta mantiene el contacto conmigo de diferentes modos mientras actúo como una clienta enfadada: una combinación de firmeza, paciencia, constancia, calma, límites, restricciones, ánimo...dependiendo de las transacciones específicas entre nosotros basadas en mi forma de expresar enfado. Y el resultado final fue ayudarme *a mí* a vivenciar las auténticas emociones debajo de esa rabia y a asumir su influencia en mi vida y en mis relaciones.

Uno de los puntos claves a considerar es que yo estaba expresando una rabia no genuina, que describo como un encubrimiento de los auténticos sentimientos que yacían bajo ella. De alguna forma, mi sentido de identidad dependía de esa pseudo-rabia. Me aferré a ella en un intento desesperado de sobrevivir durante mi infancia temprana y mi adolescencia en un ambiente que no satisfacía mis necesidades relacionales básicas. El proceso de la profunda terapia continua de las cinco sesiones, reveló estas cuatro fases secuenciales, que a veces se solapaban, otras veces avanzaban o retrocedían y en ocasiones se repetían:

1. Descubrir y darme cuenta de mi *muy intenso* nivel de rabia, mientras lo vinculaba con mis primeras experiencias vitales.
2. Enfrentarme a los sentimientos de dolor, soledad y miedo escondidos en mi forma de protección: una fuerte adolescente auto-creada.
3. Hacerme consciente de las decisiones asumidas durante mi infancia y adolescencia y de sus consecuencias en mi vida actual: "No soy importante", "No necesito nada", "Quiero estar enfadada" y "Me rindo, es inútil".
4. Resolver y decidir un nuevo estilo de relacionarme con las personas y conmigo misma: ser auténtica. Desde ahora se ha convertido en mi reto personal que me permitirá no estancarme en el pasado.

Descubrir y darme cuenta de mi intenso nivel de rabia

Como terapeuta, es vital desarrollar la habilidad de guiar al cliente hacia una consciencia de las transacciones originales en las que la expresión de ese nivel de rabia tenía mucho más sentido. Yo me he considerado una mujer enfadada toda mi vida, pero no fue hasta este transcurso de la terapia cuando descubrí la procedencia de esa emoción. Me atreví a dar un paso adelante para, no sólo describir o poner palabras, sino expresar las emociones (sin huir de ellas...) porque mi sensación durante el trabajo personal fue de una profunda convicción de que pasara lo que pasara, no me iba a quedar sola. Me sentía segura. Esa seguridad me permitió confiar; confiar me ayudó a relajarme; relajarme hizo que cediera mi necesidad de control.

Así es cómo empieza, en el primer fragmento. Notarás, desde la primera transacción presentada aquí, que rechazar al terapeuta era más tolerable que admitir la indiferencia que había sufrido de mi atareada madre. Solo pensar en esto (todavía me encontraba muy lejos de estar preparada para "sentirlo") fue tan insoportable que estuve a punto de atascarme en el inicio de la sesión.

Algo que me sorprendió mientras transcribía este diálogo fue la duración de nuestras pausas. ¡Me cogió por sorpresa! En mi experiencia fenomenológica ninguno de los dos habíamos estado callado mucho tiempo. Ese espacio me

dio la oportunidad de estar más en contacto tanto conmigo como con el terapeuta y a mi propio ritmo. He escrito en negrita las frases que me ayudaron a sentir su presencia (lo opuesto a un silencio vacío):

A: (Después de haber compartido sobre sus dificultades...) (Sujetando un gran almohadón y escondida debajo de él, manteniendo el cuerpo encogido y mientras se balancea)

T:(45", tono muy suave) Estoy aquí Angela, aunque sientas que estás sola, **voy a escucharte aunque no haya palabras** (15")...eso es...balancéate...rodea el almohadón con tus brazos...porque si mamá está demasiado ocupada para estar ahí...o mamá no está interesada en ti...o mamá piensa que necesitas demasiado, tú siempre puedes sujetar el almohadón (9")...al menos el almohadón es mejor que nada... (13", Angela alterna el balanceo con la total inmovilidad)...ajá...y cuando necesites un contacto tierno, siempre puedes mecerte... (9") y yo permaneceré justo aquí y escucharé **incluso aunque no haya palabras**...aunque llores en silencio... aunque me digas (imitando el tono de Angela): "no, no, no..."

A: (firme) (al terapeuta) No quiero que tú seas importante para mí. (Casi inaudible) No quiero.

T: (19", Angela está sentada en el colchón, manteniendo su cabeza bajo el almohadón) (repitiendo las palabras de Angela) "No quiero que tú seas importante para mí" (9")...porque algo malo ocurre si las personas son importantes (14")...

Es tan importante ahora que te calmes a tí misma (25")... si alguien es importante, entonces algo malo ocurre (14")...**pero yo me quedaré aquí incluso si tratas de hacerme no importante** (29", Angela está mirando sólo con la mitad de la cabeza fuera del almohadón y después vuelve a esconderse)...ajá, eso es, vuelve dentro...

A: Hum...

T: ...y dilo otra vez: "Yo no soy importante, yo no soy importante para ti, mamá".

A: (enfadada, tono infantil) No, porque eso duele.

T: (empático) Sí, duele tanto...justo en la esencia de tu ser (8")... (cambia de tono, asertivo)"yo no soy importante para ti, mamá".

A: (desde debajo del almohadón, volumen bajo y débil) Cállate.

T: (7") "Mi mellizo es más importante para ti, mamá".

A: (muy alto, tono cortante) ¡CÁLLATE!

T: (Angela está utilizando el almohadón para taparse las orejas, alterna inmovilidad y balanceo)"Limpiar la casa cuando yo estoy enferma es más importante para ti, mamá (5")...los chicos en esta familia son más importantes que las chicas, mamá (4")... mantener la paz con mi padre es más importante que protegerme a mí, mamá" (28")...si ella es importante para ti, entonces algo malo sucede, alguna decepción grande (45")...

En un minuto puedes volver a ponerte tu fachada si quieres (10'')...Estaré aquí de todas maneras (17'')... (cambia el tono, más suave) "Yo no soy importante".

A: *(gritando, enfadada) ¡CÁLLATEEEEEEEEE!*

La importancia de la sesión estriba en el hecho de que por primera vez en mi vida, fui consciente en la rabia hacia mi madre (hasta *entonces, siempre había culpado a mi padre de mis problemas*). Éste ha sido uno de los insights más importantes que me ha ayudado a moverme en la dirección correcta para continuar mi crecimiento. Mi voluntad de cambio, más allá de mis propios bloqueos antiguos, y la consistencia del terapeuta hicieron posible un punto de inflexión que ha permanecido como una parte crucial de mi tratamiento: deshacer la ciega lealtad hacia mi madre.

El siguiente fragmento procede de una sesión que fue posterior a la primera, tres meses más tarde. Muestra mis dificultades para enfrentarme al abandono emocional de mi madre. El descubrimiento previo fue un avance importante por el impacto sobre lo que yo consideraba que había sido la relación con mi madre. Necesitaba más orientación terapéutica para continuar explorándolo. ¿Cuál fue el rol de mi madre durante mi infancia temprana? ¿Por qué negué el efecto de su relación en mí? Por supuesto no era solo negar el efecto de la falta de calidad; estaba en un agujero oscuro de total negación. Quizás el único "buen sitio" para una niña pequeña. Aquí, en la próxima sesión, un paso adelante; puedo percibir la ausencia de mi madre, pero en vez de sufrir, le pongo todo mi odio a ella... y al resto de los seres humanos. Protección y más protección fuertemente mantenida. Mis intensos sentimientos de rabia estaban encontrando sus raíces:

A: *(llorando, tono enfadado) (a la madre) Tú no estás conmigo, nunca estás conmigo, (tono triste) nunca te veo. Yo no soy tan fuerte Aaaahh!*

T: *Yo necesito...*

A: *(gritando con desesperación) Arrffgggg, aarrffggg, aarrffgg (tosiendo).*

T: *(calmado, despacio) "Mamá, yo necesito".*

A: *(10'', tono enfadado) Te odio, te odio, madre.*

T: *Háblale de eso.*

A: *(más rápido, subiendo el volumen) Eres invisible, yo soy invisible, tú eres invisible, yo soy invisible. Y yo soy invisible y (gritando con voz muy alta) YO NO QUIERO SER INVISIBLE. (Llorando) AAhhhhh, aahhh!*

T: *"Así que, te odio mamá".*

A: *(llorando) Sí, te odio, mierdosa inútil, inútil, no sirves para nada. (con desesperación) Y yo no estoy tan mal, no estoy tan mal. AAhhhhh, aahhh! Pero no me ves, tú no me ves. AAhhhhh, aahhh...*

T: *Debe de ser más fácil odiarla que sentir cuanto la necesitas.*

A: *(lágrimas de tristeza) AAhhhhh, aahhh... (De vuelta al tono enfadado) Yo no quiero necesitarte, inútil, eres una inútil; ¿Para qué te voy a necesitar?*

Inútil, no sirves para nada, no sirves para nada. Y yo estoy sola, estoy sola; me has dejado sola desde que me tuviste, estúpida. Yo no sé para qué sirve una madre. AAhhhhh, aahhh... ere una inútil, una inútil como madre... que no sirve para nada. Yo no soy tú madre, soy pequeña, yo soy tú hija, soy tú hija. AAhhhhh, ahhhhh...

T: (calmado) *Y necesito...*

A: (llorando, con lágrimas) *AAhhhhh... (gritando con enfado) iiiiiYO NO QUIERO NECESITAR!!!!*

T: (neutral) *Así que "no quiero necesitar".*

A: (tono enfadado, más alto) *NO, no quiero necesitarte, estúpido, ni a ti ni a nadie, estúpido. (Gritando) ¡Todo el mundo fuera! ¡ESTÚPIDO!*

En este punto, ya puedo percibir con claridad que mis conflictos se originaron en una etapa muy temprana de mi vida. El reto terapéutico es llegar ahí. Lo que viene a continuación está relacionado con la conexión entre la función de mi rabia y los acontecimientos que la desencadenaron en una fase evolutiva concreta, con el propósito de demostrar que el muro que yo había construido no es necesario nunca más. Pero no tan rápido. En este siguiente paso de mi proceso, se vislumbra una muestra de mi frustrada bebé

Considero que el self vulnerable en todos nosotros es lo más delicado y frágil: representa las necesidades básicas, la desnudez emocional, la desesperanza, los gritos de auxilio, la falta de confianza, la dependencia, la indefensión, etc. Yo no quería estar en contacto con mi self vulnerable. Mientras me protegía a toda costa de los sentimientos de miedo, dolor y soledad, rechazaba también esa parte interior: la bebé con necesidades.

Ahora pienso que la rabia proporcionaba un *falso sentido de poder* mientras me hacía incapaz de ser realmente íntima. Para mí, ser vulnerable y auténtica significaba ser débil. Por lo tanto, con anterioridad, yo rehusaba absolutamente el hecho de reconocerlo, ya que también era reacia a admitir la realidad de no sentirme querida por mi madre. Era demasiado intenso para manejarlo, demasiado doloroso para digerirlo y demasiado horrible para aceptarlo.

El terapeuta era bastante insistente en que juntos podíamos traer a la terapia esa parte de mí e incluso estaba dispuesto a que le gustaran mis aspectos de vulnerabilidad. ¡Eso sí que fue un reto para mí! ¡No lo entendía! Era tan diferente a mis primeras experiencias...

Esta sesión se desarrolló en un taller sobre Patrones de Apego, cinco meses después de la primera:

T: *Quiero que pienses en la bebé...*

A: (aceptando) Ajá, hum uh.

T: ...y no que ahora la sientas de forma especial en tu cuerpo.

A: Ajá, hum uh. Está completamente indefensa, pasiva, sin esperanza, casi muerta... sin vitalidad. Ella no soy yo, y al mismo tiempo es una parte de mi; no es yo.

T: Pero fuiste tú. Continúa.

A: (quejumbrosa) No me gusta esa parte, pero está ahí. No lo puedo negar.

T: Vamos a tomarnos un tiempo para que nos guste.

A: (tono adolescente) No quiero que me guste. (A punto de enfadarse) No quiero. (Con desprecio) Es solo una cosa, una bebé que no hace nada.

... Y yo era realmente fea y mi mellizo era muy lindo, así que...no tuve a nadie que me prestara atención cuando era una bebé. (Tono adolescente) Me gustaría borrar a la bebé ¡Borra esa parte!

Lo que puedo recordar sobre la forma en la que eran tratados los bebés en mi familia (11 hijos), era que mi madre ponía cuidado en la alimentación y las medidas de higiene, pero no tenía un sentido de cómo vincularse o relajarse con ellos. Mi padre no les prestaba atención en absoluto a esa edad. Además, en mi caso, el haber sido definida como la melliza fea, no ayudó a que consiguiera caricias (físicas o de reconocimiento).

A: (8") No me gusta esa bebé. No me gusto como bebé. (Más bajo) No podía hacer nada. Estuve a punto de morir. Y eso no me gusta.

T: Sigue.

A: Puedo hacer algo diferente ahora con mi poder. Puedo hacer algo para sobrevivir, puedo pelear, (más alto) puedo protestar. No podía hacer nada como bebé. (Más rápido) No me gusta ella, no me gusta ser tan pequeña, pequeña, pequeña. Es inútil, sin esperanza. Argh! Argh! (más bajo) No me gusta ella.

T: Ahora ya sé cuándo esa dura adolescente apareció.

Para borrar mis experiencias como bebé, yo auto-creé a una adolescente desafiante, que es la que habla en el próximo fragmento. Cuando esta persona apareció en la sesión, me pilló totalmente fuera del plano consciente. Ya tengo una explicación de por qué me resulta tan relativamente fácil llevarme bien con adolescentes de verdad, especialmente las insolentes, iyo era una de ellas!

En el siguiente taller, cuatro meses después, a través del estímulo y del permiso terapéutico, me permití expresar articulando con palabras una de las funciones de la rabia previamente mencionada, evitar el dolor y el miedo al abandono mientras rechazaba las relaciones cercanas, incluida la que el terapeuta me estaba ofreciendo:

A: Y entonces, aquí estás tú. (Tono de enfado) No sé... no quiero necesitarte. Y eso, eso...te lo dije: "No quiero que tú seas..." Te lo he estado diciendo (voz quebrada, tono de enfado) "No quiero que tú seas importante para mí!" Y ahora es demasiado tarde. (6") (con frialdad) Te odio, te odio. Tú consigues... (Desprecio) argh, porras! Tú siempre me provocas, siempre me provocas. No, no...

T: (firme) Yo solo estoy tratando de hablar contigo, chica. (Pausa) Qué estoy provocando? ... sé que odias a esa bebé.

A: Porque ella, la bebé, es mucho peor, es mucho peor. (subiendo el tono, voz chillona, más rápido). Porque yo soy mucho más fuerte que esa estúpida bebé. (Más alto) Yo soy más fuerte y tú no quieres que yo proteja a la bebé. (Gritando) ¡La bebé debería morir!

T: ¿Cómo que...?

A: (interrumpiendo, muy alto) Yo soy la más fuerte aquí.

T: (interrumpiendo, firme) Espera un minuto, espera un minuto, eso es una contradicción.

A: NOOO, Yo soy la más fuerte aquí.

T: (más alto) Estás haciendo una contradicción. Dices que proteges a la bebé...

A: (hablando rápido al mismo tiempo) No es una contradicción. Tú siempre dices la última palabra.

T: (alto, firme) Tú dijiste que está protegiendo a la bebé y ahora dices que debería morir ¿Como que es protector matar a la bebé?

A: (más bajo, más despacio) Porque no va a sentir.

T: (sorprendido) ¡¿Dilo otra vez?!

A: ¡No sentirá!

T: (Alto) Así que si la matas...

A: Ella no sentirá, (más alto) EL DOLOR.

Ahí estaba yo, como una torpe cirujana intentando amputar un miembro infectado sin saber que estaba rechazando la esencia de mi ser. Me enfrentaba a esa lucha... confiar, no confiar; profundizar, mantenerme en la superficie de mi fachada social. En ese momento era muy duro para mí conformar la integración de esas dos partes: la desafiante pre-adolescente enfadada y la bebé perdida y necesitada. Yo quería que el proceso continuara, porque al menos, era capaz de conectar con las dos, identificarlas.

Enfrentarme a las emociones escondidas en mi forma de protección

Mi nivel de rabia era tan profundo, que la búsqueda de otra emoción encubierta que yo sentía de igual forma (¿o más intensamente?) debía ser explorada: el sentimiento de dolor. Aunque me aferraba a la rabia, la expresión de mi profundo sufrimiento empezaba a percibirse en mi

conocimiento consciente. Estar en la presencia de un terapeuta cuidadoso y potente, pudo hacer explícita la pelea interna entre mi yo dividido:

A: (voz infantil, más rápido, más alto) Yo no necesito nada, no necesito nada (llanto inconsolable) ahhh...ahhh...ahhh... (voz infantil, más rápido, más alto) Yo no necesito nada (tono infantil, enfadada). Tonto!

T: (calmado, suave) Vale, si insistes...

A: (inconsolable, más bajo, más suave, voz infantil) No, es mentira (llorando) ahhh ... ahhh... ahhh...

T: Háblame de la mentira.

A: (llanto inconsolable, voz infantil) ahhh...ahhh...ahhh...Sí, sí necesito, la necesito a ella, y no me encuentro bien, ahhh...ahhh...ahhh... (chillando, voz infantil) no me encuentro bien y ella no está aquí, y yo estoy sola! (Más alto, enfadada) Y no me gusta estar sola (llorando, con desesperación, incluso más alto) Y no quiero estar sola, Y no quiero estar sola (llanto inconsolable, voz infantil) ahhh...ahhh...ahhh...

T: Lo estabas, lo estabas.

A: (gritando mientras solloza) ARGH! No me lo digas, hombre. ¡Duele, ya duele! ¡¡¡Duele, duele mucho!!!! (Más alto) ¡Duele mucho, duele mucho! (llanto inconsolable, voz infantil) ahhh...ahhh...ahhh...

Puedo recordar, cada vez que leo o escucho esta sesión, lo profundo de mi dolor. Y mi terapeuta no me lo quita ni mitiga su impacto en mí, sino lo opuesto: está conmigo de forma compasiva mientras yo atravieso estos momentos experimentando sentimientos auténticos. La intensidad y la profundidad de esta sesión me ayudaron a darme cuenta de que había intentado de huir de un antiguo dolor que todavía influía en mi vida actual.

Si hay una forma sensible de mostrar al self vulnerable desde una perspectiva práctica, aquí se manifiesta mientras continuamos adelante en las siguientes interacciones:

T: Sí.

A: Duele.

T: Duele incluso más de lo que me estás diciendo.

A: (llanto inconsolable, voz infantil) ahh...ay, no me digas eso... ahhh...ahhh...ahhh... duele, (más rápido) ¡DUELE, DUELE, DUELE! No puedo controlarlo, (mucho más rápido) ¡DUELE, DUELE, DUELE! ¡DUELE, DUELE, DUELE! ¡DUELE MUCHO, ¡DUELE MUCHO!

En otra sesión, siguiente a ésta, más sentimientos afloraron bajo la ira; la misma lucha interna era todavía bastante intensa y activa. El genuino interés que yo percibía en nuestros diálogos me ayudó a alcanzar mi propia comprensión, a darle sentido. Aunque mis intentos de evitar lo que ya había experimentado estaban todavía presentes. En este punto, sabía de dónde

procedía mi vulnerabilidad, pero no estaba preparada para ceder en mi necesidad de mantenerme en guardia, por lo que mantuve a mi adolescente en escena:

T: *Ella (la bebé) tenía muchas necesidades.*

A: *(increasing tone) Uh, hum. (Chula) Así que ya lo pillaste, así que...*

T: *Muchas, muchas necesidades que son naturales.*

A: *(desdeñosa, con burla) No son necesidades naturales, son solo necesidades, estúpidas necesidades. (Peores burlas) "Necesidades naturales". Bebés, bebés. ¡Bah!*

T: *(7") Así que cada vez que la llamas (imitando el tono de Angela) "estúpida bebé, nyi, nyi nyi, nyi nyi..."*

A: *Ajá, uh hum.*

T: *Descontabas sus necesidades con la esperanza de que se callara.*

A: *(asintiendo) Uh hum.*

T: *Porque ¿qué pasa si ella no se calla?*

A: *(silencio de 6") ¿Cuando la bebé no se calla?*

T: *Yeah!*

A: *Oh! Whowh! (Risita sarcástica) Ja, Ja.*

T: *¿Qué significa "whowh"? (Más alto) ¿Qué ocurre cuando la bebé no se calla?*

A: *(mucho más bajo) Las lágrimas salen, aparece la soledad, (voz quebrada) la búsqueda de apoyo.*

Poco a poco, paso a paso, me preparo a mí misma gradualmente para la experiencia vital de un profundo daño que he estado llevando dentro de mí. Pero esto no se trata de intelectualizar el proceso, sino de ir a través de él con el fin de sanarme: conectar con el dolor original me permitirá dejarlo atrás, y así no tendré que emplear energía extra en suavizarlo. La idea que tengo es algo parecida a decir adiós a mi salvaje adolescente para decir hola a mi adulta madura sin temer mi vulnerabilidad.

Darme cuenta de las decisiones y consecuencias en mi vida actual

Del mismo modo que la rabia funcionaba como una forma de protección, las afirmaciones auto-generadas sobre mí fortalecen los sentimientos ocultos. Mientras me digo todos esos mensajes, bloqueo lo que está por debajo. No tengo que confrontar ni el vacío del abandono, ni el dolor y el miedo que causó. Las decisiones tomadas durante los primeros estadios de la rabia se mantienen activas a menos que esa rabia sea tratada de forma directa. Cuando hacemos frente a esta rabia primaria, algo que hemos de considerar es que la eficacia aumenta si la abordamos en un estado de regresión.

"La regresión es de interés cuando constituye un retroceso a los viejos patrones de lidiar con el mundo, patrones que fueron aprendidos muy

pronto en la vida y que se mantienen disponibles para nosotros cuando nuestras estrategias no funcionan” (Moursund & Erskine, 2004, p.103). Yo *experimenté* la intensidad emocional de los sentimientos volviendo a su origen, mientras era acompañada por el terapeuta. Esos patrones están basados en los mensajes y las conclusiones que fueron significativas para mí bajo la presión de las circunstancias del pasado. La mayoría de ellos permanecen activos en el presente fuera de la consciencia. Por lo tanto, la regresión no sólo me ayudó a contactar con mis emociones, sino también a captar cómo yo me había estado programando.

En el proceso terapéutico me hice consciente de varias de esas creencias, que describiré en orden secuencial:

“No soy importante”

De alguna manera, mantuve la esperanza infantil de que si era capaz de volverme importante, mi madre me vería. Cómo ella no lo hizo, concluí que “Yo no soy importante”. No ser importante tenía el propósito de evitar admitir que ella priorizaba a otros por encima de mí. Hoy, mientras escribo estas palabras y progreso en mi terapia, me he empezado a preguntar si no tendré que enfrentarme a lo que subyace: No soy importante porque “hay algo mal en mí”. Todavía tengo dificultades para considerarme una persona digna de reconocimiento (por mis logros, mis destrezas, mi titulación, mi singularidad...).

A: *Pero las palabras “no importante”*

T: *No entendí tu tono de voz en eso.*

A: *Estoy enfadada. Yo no quería verlo.*

T: *(suave) Qué es lo que no querías ver?*

A: *Que me sentía no importante.*

“No necesito nada” (El tema recurrente)

Básicamente lo que estoy negando es la necesidad de relaciones. Como mujer adulta, normalmente soy considerada en general como fuerte y funcional; “independiente” también, por supuesto. Esos valores externos encubren bien mis inseguridades.

Por el hecho de que tanto mi padre como mi madre, enviaron suficientes mensajes relacionados con “crece deprisa para ayudar en casa”, “cuida a tus hermanos pequeños”, “hazlo por ti misma”, yo capté de forma clara que ninguno de ellos iba a estar disponible para satisfacer los requerimientos de una niña pequeña. Incluso se molestaban a veces o eran indiferentes en las pocas ocasiones que recuerdo estar pidiendo algo.

T: (interrumpiendo, alto, firme) Mamá, necesito...

A: (gritando muy alto, rápido) ¿POR QUÉ ME HAS TENIDO? YO SOY TU HIJA, SOY TU HIJA Y TÚ NO ME VES, iiiiTÚ NO ME VES!!!!!!

T: (más alto) YO NECESITO, (firme) necesito...

A: (gritando violentamente) MIERDA, YO NO NECESITO NADA DE TI.

T: (firme, alto) necesito...

A: (muy enfadada, más rápido) YO NO NECESITO NADA.

T: (tono firme) Mamá, necesito...

A: (interrumpiendo, chillando) NOOOOOOOO!!!!!!

T: (tono firme) Mamá, necesito...

A: (interrumpiendo, chillando) NOOOOOOOO, YO NO NECESITO NADA.

T: (tono firme) Mamá, necesito...

A: (gritando) NO, CÁLLATE (6'')... (Voz entrecortada, más bajo, suave) No puedo... (Llanto inconsolable)... Ay...

También tomé conciencia de **"Quiero estar enfadada"** en otra sesión, tres meses más tarde:

Ya que todo este artículo está relacionado con la rabia, puedo añadir pocas cosas sobre cómo la he convertido en mi principal forma de expresar lo que siento, encubriendo el resto de las emociones. Estas transacciones proveen la noción del modo en el que mantuve mi decisión como una total protección. Ni siquiera respondí a la invitación del terapeuta de expresar lo que necesitaba de mi madre; yo rechazaba esa posibilidad.

T: (firme) Y yo necesito...

A: (5'') No vayas ahí; (llorando) ay.

T: "Tú no escuchas, madre..."

A: (gritando con furia) Aaaaarrggghhh, aarrffgggg!!!

T: "...pero yo necesito..."

A: (con arcadas)

T: (10'') "Aunque pretendo que no necesito nada de ti, lo que yo necesito es..."

(Angela está respirando de forma rápida y dificultosa) (28'') Deja que salga ese temblor.

A: (6'') (gritando con furia) Puta, tú no me ves. ¡NO ME VES! Ni ves mi sufrimiento ni ves nada. Gilipollas mierdosa, ¿Tú para qué sirves? ¿Tú para qué sirves? Estúpida mierdosa. ¿Para qué coño me has tenido? Gilipollas mierdosa, "victimorra" deprimida, ¡ARGH! Gilipollas. Blah, blah, blah. ¡MIERDA! Uf!

(Tono adolescente) No quiero necesitar nada, quiero estar enfadada.

"Me rindo, es inútil"

Todavía, en vez de aceptar la ausencia en la relación madre-hija, me centré en mis propias habilidades de niña para provocar un cambio. Pero ese cambio nunca ocurrió, así que mientras crecía hacia mi adultez, aprendí a ni siquiera intentarlo (expresar mis sentimientos, conseguir cosas para mí, protestar de forma justa...).

A: (voz quebrada, casi con lágrimas) ¿Cómo voy a arreglar esto?? No hay madre, no hay madre. Solo hay dolor, así que, así que...

T: (más rápido) Continúa, quiero oír tu enfado; venga!

A: (más alto) ¡No hay madre! ¿Cuál es el propósito de hablar de eso? (Voz rota) Hay dolor, dolor, dolor, abandono, dolor, dolor, dolor, dolor. ¿Cuál es el propósito de hablar sobre la madre?

T: ... ¿y qué hay de la rabia?

A: ¡No hay madre! (muy alto, tono duro) La rabia ha estado conmigo toda mi vida, pero estoy harta de estar enfadada. Puedo ser cruel, puedo ser peligrosa, y puedo pegar a la gente, y puedo odiar a la gente y yo no quiero ser así.

T: ¿Y qué pasa si pides "mamá, ven aquí, ahora"?

A: Es inútil.

T: Mam...¿es qué?

A: Es inútil.

T: (alto) ¿Es QUÉ?

A: (gritando, muy enfadada) ¡¡¡ES INÚTIL!!! Es inútil. No me provoques; (gritando) yehyehhhhhh!!!

(voz quebrada) Siempre es doloroso, yo, yo...

T: Escucha es conclusión.

A: (voz rota) Siempre duele...

Me rendí, me rendí.

De algún modo, las siguientes transacciones resumen el trabajo:

T: Volvamos a la decisión de esa niña pequeña, enfrentándose a una gran sensación de decepción y de traición: "tú (madre) no estabas ahí cuando te necesitaba, así que..."

A: (tono más bajo, adulto) No voy a necesitar nada, no voy a pedir nada...me voy a aislar.

T: Aislar...¿qué más?

A: No pelearé por lo que es justo para mí, no expresaré mis sentimientos, no demostraré quién soy; (más alto) seré NADA, ¡QUÉ HORROR!

Resolver y decidir nuevas maneras de relacionarme con las personas y conmigo misma

Facilitar la expresión de la rabia ha sido necesario para que yo contactara con su dimensión real: la completa consciencia de su intensidad y de su efecto en mí; me quedaba tan abrumada que me resultaba difícil contactar con cualquier otra cosa. Esto no habría sido posible si el terapeuta hubiera mostrado miedo o si yo no hubiera confiado en él lo suficiente.

La relación terapéutica es reparativa en sí misma porque proporciona una nueva experiencia en la que los viejos patrones no funcionan, ya que no tienen el efecto que yo estaba acostumbrada a esperar. La fuerte y sólida presencia del terapeuta marca la diferencia en el sentido de fomentar un escenario opuesto al original: *yo no me libro de él*, no importa cuánto me enfade o lo dolida que me sienta. Como objetivo de mis explosiones de rabia, fui capaz de entender mis sentimientos. La exteriorización de mi pre-adolescente continúa:

A: *(enfadada)* Este tema es confuso; bebés, bebés, bebés...necesidades, necesidades, necesidades...y encima aquí está tú. Y además puedo ser abrazada por tí. Y entonces (más rápido, más alto) me gusta de verdad y después lo echo de menos y entonces ¡¿QUÉ!?

T: *(firme)* Así que estás enfadada conmigo.

A: *Listillo.*

Durante este diálogo, mis pensamientos se relacionaban con el hecho de que mi terapeuta no reaccionaba en absoluto en contra mía. "¿Por qué está todavía conmigo?" me venía a la mente una y otra vez.

T: *Tú estás enfadada conmigo.*

A: *(pretenciosa)* No, no-lo-es-to-y.

T: *Sí, tú...*

A: *(interrumpiendo)* (muy rápido) No eres nada.

T: *(riendo)* Oh, venga, si fuera nada, no me estarías hablando en ese tono. Has empezado a sentirte cercana a mí.

A: *(murmurando)* Odio estar cerca de ti.

T: *Hum?*

A: *(chillando)* Odio estar cerca de ti.

T: *(retando)* Pensé que odiabas estar cerca de cualquiera.

A: *Especialmente de TI.*

En el proceso de ayudar a un cliente a cambiar los antiguos e innecesarios patrones, el terapeuta tiene la responsabilidad de establecer límites en la conducta que pudiera causar daño a alguno de los dos o a ambos; en mi caso, una vez que las sesiones van progresando, se hace importante reflexionar sobre mis responsabilidades por mi mal comportamiento hacia el terapeuta o hacia otras personas y sus consecuencias.

El siguiente fragmento pertenece a una sesión que tuvo lugar con un contrato terapéutico específico para conectar con mi adolescente (no de la forma espontánea que había surgido antes) durante quince minutos. El diálogo es muy rápido, la única forma de poder seguirlo para el terapeuta es estar completamente presente:

A: *(interrumpiendo, rápido, con desprecio)* Así que aquí estás tú, y tú me vas a enseñar cómo estar en una relación. WHOAAAAA, whoooooaaa...seguro, me enseñas hoy y después te vas y aquí estamos. Inteligente, muy inteligente, muy inteligente, muy, muy inteligente; yeah, muy listo *(sonido con la lengua de mofa)*.

T: *Bien, gracias por el cumplido.*

A: *(rápido)* No seas sarcástico; yo soy la que va a ser sarcástica. Tú tienes que ser el adulto.

T: *(muy firme, serio)* No - te - atrevas - a - decirme - como - comportarme.

A: *(imitando)* "No - te - atrevas - a - decirme - como - comportarme". *(Muy rápida, desafiante)* Te diré lo que quiera decirte.

T: *Eso es obvio.*

A: *(interesada)* ¿Qué es obvio?

T: *(neutral)* Qué me vas a decir lo que quieras. Aunque te hagas daño.

A: *(6") (desafiante)* Yo no me voy a hacer daño; voy a hacerte daño a TI.

T: *(calmado, asertivo)* Tú no crees que yo voy a aguantar eso, ¿verdad?

A: *(más bajo, más despacio)* No sé. Nunca lo he intentado.

Un ejemplo más de ese mismo trabajo, en el que continúo revelando mi mal genio mientras el terapeuta se mantiene en un tono firme-equilibrado-provocativo. Una escalada de mi rabia desencadena, como resultado final, una profunda regresión a mi etapa temprana, la verdadera y profundamente herida bebé:

A: *Te voy a pegar.*

T: *(muy firme)* Bueno, no te va a gustar el resultado de eso. ¿Crees que soy tan tonto que no me voy a defender?

A: *(contenida)* Puede ser, ¿quién sabe? *(5") (Cambia el tono, imitando)* Tú dijiste "puedes ser más desagradable", así que yo puedo ser más desagradable y uso mis palabrotas contigo, y te las digo a ti *(chula, provocativa)* ¿Quieres más?

T: *(más bajo, en calma)* Si es necesario, sí; si es absolutamente necesario para que niegues...

A: *(profundo suspiro)*

T: *...la profundidad de tu dolor... sí, dame más.*

...porque de esto se trata lo de ser desagradable: distracción, distracción, distracción. (12" en silencio). Un dolor tan solitario.

A: *(meciéndose un poco mientras se está sentando con los brazos alrededor de las piernas, la cabeza hacia abajo) (Haciendo sonidos de sollozo, entrando en un regresión más profunda. Empieza a tumbarse en el suelo...)*
(La continuación al paso siguiente incluyó terapia corporal.)

Siento en mis entrañas lo esencial de esta experiencia de sanación: invitarme a restablecer una nueva forma de relacionarme con alguien, una persona que ya es importante para mí (me ha demostrado que puedo confiar en él). Una única y bien establecida relación terapéutica hace posible generalizar una nueva forma de vincularse con los demás. El aislamiento y la necesidad de retraerme ya no son necesarios porque estoy desarrollando patrones alternativos:

A: *(10'') (tono tajante) si yo necesitaba a mi madre, y mi madre no estaba allí...*

T: *Ay. Pon eso en tus propias palabras. Necesitabas a tu madre y ella no está allí y parece que intencionadamente no está allí. (Angela está llorando). ¿Qué sientes?*

A: *Ay. (Muy bajo, cabeza agachada) No puedo sentir. (8'', llorando) Ay, Me estoy bloqueando. (Suspiros, lágrimas, 36'') NECESITO SENTIRTE MÁS CERCA, ¿eso está bien para ti?*

(El terapeuta deja el sillón y se traslada al colchón). (Voz quebrada, con lágrimas) Yo no puedo ir sola a ese dolor; ese dolor otra vez (Angela está ahora sosteniendo su cabeza sobre las piernas del terapeuta). Me siento tan sola (llorando).

Otro ejemplo como continuación, que procede de la misma sesión:

A: *Estoy teniendo...Estoy teniendo una experiencia muy importante contigo*

T: *¿Cuál es, Angela?*

A: *Permitirme a mi misma está cerca de ti.*

T: *Eso está bien.*

A: *(asintiendo) Uh, hum.*

T: *(gestos de "ven aquí").*

A: *(muy bajo) Yo peso mucho... (acurrucándose en el terapeuta) (un profundo y relajado suspiro).*

No recuerdo la experiencia de momentos como estos cuando era una niña pequeña, ni de iniciar esta clase de iniciativas de contacto con otras personas para reconfortarme.

Aunque todavía me quedan más pasos por dar y más heridas que sanar...ahora sé que no quiero hacerme daño ni hacérselo a nadie más; ahora sé que puedo pensar en lo que necesito, en lo que estoy echando a

faltar y qué es lo que quiero antes de perderme en la rabia; y ahora sé que puedo cambiar. ¡Hay solución!

A: (4'') *Hum... (entusiasmada) Vale. Así que mi rabia, por dentro...OH, ¡Ya lo capto!! Mi rabia interna, toda mi lucha, mis comportamientos, lo que acabo de hacer contigo, ¿sí? Wow, ostras. Ooh! OOHHH! OOHH!*

T: *Dilo otra vez para que yo pueda escuchar todas tus palabras*

A: (13'') *(tres grandes suspiros) (emocionada) Lo que te acabo de hacer a ti, ahora, es lo que he estado haciendo en mi matrimonio, con mi marido (y con otras personas). Sacaba la rabia que llevaba dentro, todas mis luchas, mis luchas internas. Sobre ser una bebé, no querer ser una bebé; tratar con mi adolescente...(silencio de 10'') Wow, esa parte es my responsabilidad. Esa parte... yo tengo la solución.*

T: *¡Desde luego!*

A: (4'') *Te quiero.*

Esta es la frase que he escogido para terminar las transcripciones. Es la actitud que pretendo conservar: mi voluntad de seguir diciendo "Te quiero" y la esperanza de que estoy aprendiendo desde mi corazón a aceptar también el "Te quiero".

Y antes de concluir, compartiré algunas ideas finales:

Durante el 4º Congreso de la IIPA en Eslovenia (2009), Richard Erskine, en su discurso de apertura dijo: "La curación del estrés, el abandono y el trauma, se produce a través de una relación terapéutica de pleno contacto". Estos son, según mi opinión, los elementos básicos y específicos para abordar la rabia desde una relación sanadora bien establecida:

- Tiempo invertido en conseguir información sobre las funciones específicas de la rabia y su origen en este cliente único ("tiene que haber una razón").
- Calidad de las transacciones (honestidad, espontaneidad, autenticidad, interés genuino...) basada en la plena presencia del terapeuta. Esto permite al cliente mostrarse a sí mismo.
- Disponibilidad para aceptar el nivel de enfado por parte del cliente, que puede incluir ataques personales.
- Habilidad de mantener una posición firme durante los arrebatos, para proteger a ambos, el cliente y el terapeuta, sin romper el vínculo.
- Sensibilidad especial para apreciar y diferenciar los estados de regresión en el cliente (a veces de forma espontánea, otras veces bajo contrato).

Author:

Angela Burper, Doctora en Psicología, es una profesional que trabaja en el campo social. Está interesada en la aplicación de los principios de la Psicoterapia Integrativa desde su puesto como directora de pisos para jóvenes tuteladas.

Referencias

Erskine, R.G. (2009). Relational Group Therapy: The Healing of Stress, Neglect and Trauma. Keynote address, The International Integrative Psychotherapy Association Conference, Slovenia.

Erskine, R.G. & Moursund, J.P. (1988). Integrative Psychotherapy in Action. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Erskine, R., Moursund, J. & Trautmann, R. (1999). Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationship. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.

Moursund, J.P. & Erskine, R.G. (2003). Integrative psychotherapy: The art and science of relationship. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.