

LA BURBUJA PROTECTORA DE EVA. UN TRABAJO CON ACTIVIDAD IMAGINARIA EN UNA SESIÓN TERAPÉUTICA CON PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

THE PROTECTIVE BUBBLE OF EVE. AN IMAGINARY WORK ACTIVITY IN A THERAPY SESSION WITH HUMANISTIC INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY

Ana Padilla Mosteirín

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Padilla Mosteirín, A. (2015). La Burbuja Protectora de Eva. Un trabajo con actividad imaginaria en una sesión terapéutica con Psicoterapia Integradora. *Revista de Psicoterapia*, 26(101), 73-89.

Resumen

Eva es una chica de veintiocho años que cuando acude a terapia presenta un trastorno de ansiedad generalizada y rasgos de una personalidad obsesiva-dependiente. Se incluye el psicodiagnóstico desde el DSM, junto con las aportaciones de Millon respecto al Eje II, y también un diagnóstico desde la Psicoterapia Integradora Humanista para poder entender mejor a la paciente. El artículo se centra en una sesión concreta, hacia el final de su proceso psicoterapéutico, en la que se utilizó la actividad imaginaria y la fantasía para resolver una situación conflictiva en la vida de Eva. Se trata de una situación que le genera una gran ansiedad cuando su pareja y ella acuden a visitar a su familia política. Se muestra como a través de estas técnicas imaginarias Eva pudo resolver dicho conflicto de una forma adecuada, preparándose para afrontarlo en la vida real, sintiéndose protegida y con recursos personales. Como ella misma verbaliza posteriormente, la sesión que se describe, y el ejercicio realizado desde la fantasía fueron claves para superar la ansiedad que le provocaba esa situación y poder vivirla con serenidad y tranquilidad.

Palabras clave: actividad imaginaria, fantasía, psicoterapia integradora humanista, ansiedad, recursos terapéuticos.



Abstract

Eva is a twenty eight year old woman who presents a generalized anxiety disorder and obsessive-dependent personality traits. In order to understand the patient, a DSM psycho diagnostic is included, with indications from Millon's theory of Axis II, and also a diagnosis in terms of Integrative Humanist Psychotherapy. The article focuses on a specific session, towards the end of her psychotherapy process, in which imaginary fantasy exercises were used to solve a conflictive situation in Eva's life. This situation which generated great anxiety was when she and her partner went to visit her in-laws. The article shows how Eva was able to solve this conflict adequately, thus preparing to confront it in real life, feeling protected by her personal resources. As she later verbalized, the fantasy exercise was the key to overcome the anxiety this situation activated, and to experience it thereon with calmness and serenity.

Keywords: imagery, fantasy, integrative humanistic psychotherapy, anxiety, therapeutic resources.

1. Introducción

Eva es una chica de veintiocho años, con pareja estable, que trabaja como coordinadora en una empresa que lleva diversos proyectos sociales.

Acude a terapia motivada por su interés en conocerse mejor y por otros problemas más concretos que dice arrastrar desde hace tiempo:

Tengo problemas de discusión con mi pareja, con mi madre, con mi hermana. Quiero cambiar la manera en la que reacciono ante determinadas situaciones: hay personas que me alteran, sobre todo en el trabajo, y no sé cómo solucionarlo.

En las relaciones cercanas, con mi madre o mi pareja, muchas veces hago cosas que no me apetece del todo hacer, pero que acabo haciendo para ayudarles, o complacerles, o para no enfrentarme a ellos. Pero por dentro, me voy enfadando poco a poco, hasta que llega un día que exploto y les digo las cosas fatal.

Quiero aprender a desconectar, a dejar de darle vueltas a las cosas. Mejorar mis relaciones y las dinámicas de hacer cosas que no quiero o no me apetece hacer. Ser menos exigente conmigo misma. Mejorar la relación con mi madre y mi hermana, y también la relación con José. Quiero aprender a escucharme, aprender maneras de sacar la rabia y ver cómo puedo ser puntual. También me gustaría que revisásemos porqué tengo siempre tantos dolores de cabeza.

Eva vive en Barcelona con José, su pareja, en un piso que les ha facilitado su familia. Su madre vive en un pueblo a casi dos horas de Barcelona y su hermana vive a las afueras de Barcelona. Su padre murió hace un tiempo, cuando ella tenía veintiún años, de una enfermedad cardiovascular.

Estaba en la universidad cuando murió, y fue difícil, muy difícil. No sabía pedir lo que necesitaba, y claro, la gente no me lo daba. Sufrí muchas decepciones y me volví más selectiva. Mi madre lo vivió con mucha entereza. Ella ya vivía en el pueblo y nosotras estábamos aquí (en Barcelona), y no nos pidió que volviéramos, aunque nosotras íbamos cada fin de semana. De hecho, en el curso siguiente mi hermana quería ir a estudiar fuera, y mi madre la apoyó muchísimo. Ella también recuperó algunas amistades. Yo decidí hacer una terapia porque sentía mucha ambivalencia, pensaba que cómo podía reír a veces sintiendo la gran tristeza que tenía. Y me fue muy bien, porque tenía un espacio en el que expresarme y me sentía muy entendida.

Sobre su pareja, José, cuenta que es portugués. Se conocieron hace tres años mientras Eva estaba estudiando con una beca allí. Durante el primer año de relación estuvieron en Portugal, aunque no vivían juntos. Después ella tuvo que volver y estuvieron casi otro año en una relación a distancia, aunque intentaban verse una vez al mes. Cuando iniciamos la terapia, hacía unos meses que José había venido a estudiar a Barcelona con una beca para poder continuar aquí con sus estudios. Al

principio de instalarse en Barcelona prefirieron no irse a vivir juntos todavía. Eva compartía piso con su hermana y lo explica así: “Yo no quería que se viniese a vivir con nosotras, no lo veía claro, tenía muchas dudas y miedo de que José se cerrase mucho en mí”.

Al cabo de unos meses, su hermana se fue a vivir con su pareja, y dejó el piso que compartía con Eva. En ese momento, tanto Eva como José ya tenían ganas de compartir piso, y tener un espacio de intimidad para los dos, así que aún con dudas y miedos por parte de Eva, decidieron irse a vivir juntos.

El proceso no fue fácil. Cuando a José se le acabó la beca decidió quedarse aquí con Eva, estudiar por su cuenta, buscarse un trabajo a media jornada y sólo ir a Portugal a hacer los exámenes. Sin embargo, le costó mucho tiempo encontrar un trabajo y tuvo que acabar pidiéndole dinero a su padre para poder seguir estando aquí con ella.

Por su parte, para Eva también fueron difíciles las idas y venidas de José, sus dificultades económicas, el cierto aislamiento en el que él estaba, así como su tendencia a la inactividad.

Aún así, la relación ha continuado, y se ha ido consolidando. Ahora José ya ha terminado sus estudios y ya no tiene que ir y venir cada dos o tres meses a Portugal. Tiene un pequeño trabajo de media jornada, pero sigue recibiendo un cierto apoyo económico por parte de su padre.

La relación entre ellos es buena y tienen una muy buena comunicación. Sin embargo, aparecen dificultades cada vez que van a Portugal a visitar a la familia de José. Además, Eva empieza a cansarse de tener que pasar todos sus periodos vacacionales con la familia de José. Tiene ganas de viajar, y sobre todo, de pasar tiempo a solas con él.

Eva se describe como una persona nerviosa, que necesita hacer muchas cosas y estar siempre muy activa.

Siempre voy corriendo a todos los sitios, y siempre tengo la sensación de que llego tarde. Estoy agitada, acelerada, incluso a veces me ahogo y no puedo respirar. No ayuda el hecho de que en mi trabajo hay mucho estrés. Y como soy una persona muy responsable, a menudo me llevo el trabajo a casa, en el sentido de que continúo dándole vueltas a la cabeza. Soy un poco obsesiva, necesito tener las cosas controladas, y le doy muchas vueltas a mis pensamientos.

2. El diagnóstico de Eva

Tras unas primeras sesiones pude confirmar el siguiente diagnóstico de Eva.

2.1. Respecto al diagnóstico con DSM-IV-TR (APA, 2003)

Eje I:

- F41.1 Trastorno de ansiedad generalizada [300.2]

Eje II:

- Z03.2 No hay diagnóstico, características de la personalidad dependiente y obsesiva [V71.09]

Si atendemos a la clasificación diagnóstica de la personalidad de Millon (1998), Eva presenta una personalidad mixta cooperadora-respetuosa con rasgos propios de los trastornos dependiente y obsesivo. Es decir, Eva está en una personalidad sana, con una cierta tendencia a moverse hacia el lado patológico dentro de ese mismo estilo. La parte cooperadora-dependiente actúa más a nivel externo y la respetuosa-obsesiva lo haría más a nivel interno.

Eje III:

- Ninguno.

Eje IV:

- Problemas relativos al grupo primario de apoyo.

Eje V:

- EEAG: 63

2.2. Respecto a la Psicoterapia Integradora Humanista (Gimeno-Bayón y Rosal, 2001; 2003).

Fase 1. Receptividad Sensorial:

- Bloqueo interno: falta de contacto generalizado con el mundo sensorial.

Eva vive bastante desconectada de sus sensaciones, y puede que sus síntomas somáticos se expliquen por la presencia de este problema. Por ejemplo, no parece ser muy consciente de las señales que le indican parar o bajar el ritmo.

Fase 2. Filtración de sensaciones.

No se aprecia ningún problema significativo.

Fase 3. Identificación Cognitiva:

- Confusión dentro-fuera.

Seguramente ha borrado los límites de contacto entre ella y sus relaciones afectivas importantes, ya que parece que en ocasiones se “funde” con ellos, y no diferencia lo que es de ella y lo que no. Por ejemplo, con las necesidades, al final no sabe cuáles son suyas y cuáles de los otros.

- Proyección de deseos o temores.

Puede darse una proyección de temores desde la preocupación y los pensamientos deformados catastróficos tipo “y si...”. Especialmente en las relaciones próximas: “¿y si le digo que no y se enfada?”, “¿y si se disgusta?”, “¿y si no lo estoy haciendo bien?”, etc.

Fase 4: Identificación Afectiva:

- Emociones prohibidas (Gimeno-Bayón, 1996).

Eva no tiene permiso interno para sentir la tranquilidad que supone no notar ningún movimiento emocional o afectivo en un momento dado.

- Descontrol emocional.
Hay un descontrol emocional del miedo y la ansiedad. También ella misma comenta que aparecen explosiones de rabia. El descontrol de la culpa es más acusado.
- Desplazamiento de la afectividad hacia otros niveles de la personalidad.
Desvía su afectividad hacia el nivel cognitivo en forma de pensamientos obsesivos y a la somatización (por ejemplo, menciona los dolores de cabeza continuados). También puede desplazarla hacia la agitación interna emocional.

Fase 5: Valoración.

- Fragmentación valorativa.
En Eva aparece un doble criterio cuando hace sus valoraciones. Tiene uno para ella misma y otro para los demás.
- Conciencia inmadura.
Siguiendo el Instrumento de autodiagnóstico de los estilos valorativos de Ana Gimeno-Bayón (Gimeno-Bayón y Rosal, 2003), aparece una conciencia inmadura con rasgos de la distorsión dependiente pasiva y la ambivalente pasiva, características de los trastornos de personalidad dependiente y obsesivo respectivamente.
- Conciencia distorsionada
Relacionado con lo comentado en el problema de Fragmentación Valorativa, se aprecia en Eva un exceso de crítica, de exigencia, a nivel interno, que no se da en la misma medida a nivel externo. De hecho, parece que hacia fuera no mantiene este nivel de exigencia, y que incluso en ocasiones podría faltarle la capacidad de poner límites.
- Reduccionismo valorativo.
En algunas de sus valoraciones no tiene en cuenta el tiempo real, ni sus ritmos ni tiempos personales; ni tampoco sus necesidades o deseos.
- Sentimiento parásito de culpa.
Es un problema que con el tiempo ha disminuido, pero que todavía aparece de forma acusada. Por ejemplo, se siente culpable de decirle que no a su madre en múltiples contextos, se siente culpable si no puede quedar con su hermana porque no se quiere o puede adaptar a los horarios de ella, etc.

Fase 6. Decisión implicadora.

- Autolimitación.
Quizá es uno de los problemas que aparece más claramente. De hecho, forma parte de su demanda cuando habla de las relaciones afectivas. Está relacionado directamente con su tendencia a sobreadaptarse a las demandas de los otros, especialmente las de su familia.
- Dificultad en la jerarquización.

Cuando tiene que tomar una decisión que afecta a los demás puede tener dificultades en jerarquizar pues seguramente quiera complacer a todos.

- Distorsión por presión interna.
Probablemente muchas de sus decisiones estén tomadas desde sus introyecciones o desde la “vocecilla” que le dice como “debe hacer las cosas”, tal y como ella misma lo verbaliza.

Fase 7. Movilización de Recursos

- Impulsores en fase cuarta (Gimeno-Bayón, 2012): Niña Adaptada Rebelde negativa.

El cansancio que siente puede estar relacionado con el exceso de esfuerzo al que se siente obligada, como parte de sus introyecciones, a poner en todas sus tareas. En terminología de Análisis Transaccional hablamos del impulsor “Esfuézate”.

- Cansancio por situación estresante.
Su ritmo de vida acelerado y agitado, sus múltiples actividades junto con la minusvaloración hacia su cuerpo hacen que este problema se dé de forma acusada.
- Agitación.
A la hora de movilizarse, Eva se agita, tanto desde la parte emocional, como desde la física y cognitiva.

Fase 8. Planificación:

- Carencia de habilidades para planificar integradamente.
En este caso no es que Eva no tenga las habilidades para planificar de una forma adecuada, sino más bien que esta capacidad no está disponible en múltiples ocasiones porque la energía se desvía hacia los pensamientos rumiativos y el descontrol emocional.
- Descuento de opciones.
También a la hora de tomar decisiones minusvalorará sus necesidades y sus deseos.

Fase 9. Ejecución de la Acción:

No hay ningún problema destacable en la actualidad respecto a esta fase.

Fase 10. Encuentro:

- Juegos Psicológicos.
Eva es consciente de que en ocasiones utiliza estas dinámicas insanas, en especial con sus relaciones familiares y su pareja.

Fase 11. Consumación.

No hay problemas destacables en esta fase.

Fase 12. Relajamiento:

- Dicotomía.
Tiene urgencia por acabar los procesos, está en un lugar, pero su

cabeza ya está en otro. Puede estar relacionado con su tendencia a “las prisas” y con la agitación que está viviendo.

Fase 13. Relajación

- Activismo (bloqueo práxico).
Eva tiene tendencia a realizar múltiples actividades que le impiden relajarse una vez ha llegado ese momento.
- Pensamiento obsesivo (bloqueo mental).
Ella misma menciona este problema. Hay una tendencia al pensamiento obsesivo.
- Sentimiento de culpa neurótica u otro sentimiento parásito (bloqueo emocional)
Seguramente utiliza sus emociones descontroladas para llenar los vacíos, los espacios entre un proceso y otro. Sobre todo parece que utiliza la ansiedad y la culpa.

3. Fase de la terapia en la que se enmarca la sesión psicoterapéutica.

La terapia con Eva está llegando al final. Hace tiempo que vamos espaciando las sesiones y vamos revisando pequeñas cosas que van surgiendo.

A Eva se le hace difícil poner un punto y final a nuestro proceso terapéutico, aunque sabe que éste está llegando a su fin. Ya no siente la necesidad que vivía antes. Algunas veces incluso, explica que le ha dado pereza venir a la sesión, y ambas lo relacionamos con este momento final y la proximidad del cierre.

Llevamos tiempo trabajando juntas, y nuestra relación terapéutica es muy buena. Hay una gran confianza y también mucho cariño entre nosotras.

Las dos vemos los grandes progresos que ha dado. Y vemos cómo situaciones que antes se planteaban como un reto dificultoso son ahora elaboradas de una manera satisfactoria para ambas.

A la hora de trabajar en psicoterapia, Eva ha demostrado una gran capacidad introspectiva y de *insight*. Le es fácil escuchar los mensajes de su cuerpo cuando está en terapia y sabe expresarse con ese lenguaje un tanto ambiguo propio de lo corporal. Lo contrario que ocurre cuando esta fuera de la sala de terapia...

Hemos utilizado muchas veces técnicas con imágenes y fantasía (Rosal, 2012), ya que para ella es muy fácil trabajar desde ahí. De hecho, en más de una ocasión, ella misma me ha pedido trabajar algún aspecto que traía a terapia con esta metodología de la que aparecen abundantes ejemplos en Perls (1973) y Stevens (1976).

Los resultados con estas técnicas siempre han sido satisfactorios para ambas, en gran parte, por esa capacidad innata de Eva de trabajar con imágenes.

4. Presentación de un ejercicio con actividad imaginaria y fantasía, siguiendo el esquema de Greenberg (1990).

A continuación paso a describir una sesión donde se plantea un problema, y luego una segunda sesión donde se trabaja con actividad imaginaria.

El problema se plantea a partir de la siguiente señal de la paciente:

Eva llega a la sesión preocupada por las fiestas navideñas. Verbaliza que se siente enfadada y que está anticipando ya ciertas situaciones que prevé que pasarán, lo que le causa irritabilidad y ansiedad.

Explica que la idea es ir a pasar las Navidades a Portugal con la familia de José, cosa que nunca han podido hacer. Siempre había una parte de las fiestas navideñas que pasaban separados, pero este año quieren poder celebrar todos los días juntos.

Las primeras dificultades aparecen con los horarios de los vuelos, y con esto, las primeras tensiones. José empieza las vacaciones antes que Eva, así que ambos deciden que él se irá unos días antes que ella, y volverán juntos pasado Año Nuevo, para poder celebrar el día seis de enero con la familia de Eva.

Hay que aclarar que hay conflictos entre los padres de José desde hace años. Están separados y la relación entre ellos y sus familias de origen es de un gran desacuerdo arraigado que hace que los enfrentamientos sean habituales, y que la tensión entre ambos se traslade a menudo a los hijos. Si pasan mucho tiempo con la madre, el padre de José les echa en cara que con él pasan poco tiempo. En casa de la madre, muchas veces José tiene que oír como ella, o sus tíos o primos, hablan mal de su padre. Además, el padre regenta un negocio en el que también trabajan los hermanos de José. Y aunque el negocio es próspero, los enfrentamientos y discusiones entre ellos son frecuentes, ya que el carácter fuerte del padre no facilita las cosas. Cuando José está allí, tienden a ponerlo en medio de esas discusiones, y él tiene facilidad para dejarse poner.

A Eva le preocupa lo que pasará en Portugal.

Me siento incómoda allí, no sé cómo comportarme muchas veces... me pasa incluso con José. Y es que él quiere estar pendiente de todos y ¡eso es imposible! Está pendiente de su padre, de sus hermanos, de mí, porque yo también le reclamo en cierta medida hacer cosas juntos, y él no se aclara, no es claro diciendo las cosas. Y yo me voy calentando, le voy preguntando, voy aguantando, hasta que me enfado y exploto.

Y es que yo entiendo que estamos allí para estar con su familia, pero hay una parte de mí que no quiere... Lo paso mal por él, porque lo veo sufrir, nervioso, intentando complacernos a todos, quedar bien con todos, y sin conseguirlo con nadie... Su padre enfadado porque pasa poco tiempo en el negocio, sus hermanos enfadados porque la situación es tensa, yo enfadada porque no hacemos cosas juntos. ¡Y es que también son mis vacaciones! Llevo un montón de años que mis vacaciones son eso: estar allí, en la casa de su padre, en el negocio de su padre, visitando a la familia de su madre, y no salimos de allí. No hacemos excursiones por la zona, no vamos a otros

pueblos, no estamos solos casi nunca. Estoy cansada. Y frustrada.

Operación de la terapeuta:

Le pregunto si esto lo ha hablado con José. Le pregunto qué cosas han intentado ya, cuáles han funcionado y cuáles no. También le pregunto qué necesita ella para pasar unas buenas navidades con José.

Actuación de la cliente:

Sí he hablado con José de esto... ¡y muchas veces! Pero creo que nunca le he dicho cómo me siento en realidad, ni lo que necesito.

Y es ahora me doy cuenta que lo que necesito es estar con él. Irme de vacaciones con él, pero a cualquier otro sitio que no sea Portugal...

Podríamos hacer un pacto: yo voy tranquila a Portugal estas Navidades, y en verano, nos vamos una semana a cualquier playa del Mediterráneo. ¡Eso estaría bien!!

Operación de la terapeuta:

Le propongo que hable con José. Tienen una muy buena relación, así que le invito a hacer uso de esa confianza y esa buena comunicación que tienen cuando están tranquilos para que puedan ver cómo van a afrontar esta vez su estancia allí.

Le propongo que reflexione sobre lo que necesita para sentirse bien allí, tranquila y relajada, y para poder disfrutar de las primeras navidades “enteras” con José.

Y le invito a que hablen de todo esto antes de estar allí, metidos ambos en una situación estresante, que les impide entonces tener una comunicación fluida (vid. Rosal y Gimeno-Bayón, 2010).

Resultado intersesiones:

En la siguiente sesión Eva llega con las ideas más claras. Ha podido hablar con José y explicarle sus necesidades. Su necesidad de descansar, de disfrutar de sus vacaciones, y también de unas vacaciones juntos, de su necesidad de estar con él y de su preocupación respecto a él cuando están en Portugal, por la tensión que viven allí.

Han pactado cómo se organizarán el tiempo en Portugal. Por las mañanas desayunarán juntos y planificarán el día teniendo en cuenta las posibles demandas familiares. Eva podrá decidir si le acompaña todo el rato, o bien se queda tranquila en casa leyendo, viendo la televisión, o sale a pasear. Irán viendo cómo se organizan, pero teniendo en cuenta que tendrán que hablarlo entre ellos cada mañana en el momento tranquilo del desayuno.

Y también han pactado irse de vacaciones una semana en verano a una playa mediterránea. Sin embargo, Eva ha tomado conciencia de otro problema.

Señal de la cliente:

Me he dado cuenta que me afecta emocionalmente estar allí. No sé bien cómo explicarlo... es el ambiente que se respira.

Su padre se queja por todo. Quiere que le escuchen y que le alaben. Quiere ser el centro. Siempre. Nos hace comentarios despectivos sobre la madre. Y si no

hacemos las cosas como él quiere, se enfada, se “pone de morros”. Y a mí eso me enfada, porque no hace ningún esfuerzo para que la cosa sea más distendida. Genera incomodidad. Me genera incomodidad. Me siento ahogada. Y me pone muy nerviosa.

Y luego están su madre y sus hermanos... es una locura. Hablan a la vez, se critican, se medio insultan, y gritan. Hablan muy alto, todos a la vez. Me marean. Entran en unas dinámicas predecibles, dicen cosas que sabes que sentarán mal al otro. Yo lo veo desde fuera. Y pienso, *no, no digas esto, que habrá pelea...* Y una y otra vez caen en las mismas situaciones y discusiones repetidas. Los patrones se repiten. Y a mí me ponen nerviosa, y me siento incómoda, y enfada y también triste... porque no saben disfrutar de estar juntos.

Operación de la terapeuta:

Le pregunto a Eva cómo le gustaría sentirse en esa situación, y responde: “Me gustaría que fuesen diferentes...”.

Le digo: “Eso estaría bien, pero no parece posible. No podemos cambiar a los demás, ni sus dinámicas, ni su manera de ser. Quizá tampoco podemos cambiar ese ambiente. ¿Hay algo que se te ocurre que podamos cambiar? ¿Hay algo que dependa de ti?”.

Eva responde “quizá estaría bien si no respirase la ansiedad que hay en el ambiente. Si pudiese hacer que no me afectase eso... si hubiese algo que impidiese a ese ambiente enrarecido afectarme...”

A raíz de esto, le propongo hacer una fantasía para ver cómo podemos hacer esto que propone y necesita.

Actuación de la cliente:

Le pido que se tumbé, que cierre los ojos y busque una postura cómoda. Tras una breve relajación, le pido que conecte con la sensación que le llega cuando está en ese ambiente que ella ha descrito como de ansiedad. Y le pido que me describa esa sensación de incomodidad que va sintiendo. Le pregunto cómo es esa sensación.

Eva- Es como un aire, una niebla que esta fuera, en el ambiente de la sala. Y está como llena de sonido, de ruido... lo veo como rayas dentro de la niebla.

Terapeuta- Bien. Esa niebla con rayas que representan ese sonido, ese ruido está fuera... pero ¿entra dentro de ti?

Eva- Sí, lo respiro, porque está en el ambiente. Y entonces es cuando entra.

Terapeuta- ¿Puedes sacar esa niebla cuando sacas el aire? Inténtalo ayudándote de tu respiración?

Tras un par de respiraciones profundas

Eva- Puedo sacar una parte de la niebla, pero las rayas se me quedan dentro. Y cambian de forma. No las puedo sacar.

Terapeuta- Con tu respiración puedes sacar una parte de la niebla, pero otra se queda. Y las rayas también están dentro. Dices que han cambiando de

forma. ¿Cómo son ahora?

Eva- Son formas en movimiento.

Terapeuta- ¿Crees que se podrían parar? ¿Se te ocurre cómo hacerlo?

Eva- Quizá podría meterlas dentro de algo.

Terapeuta- Muy bien. Puedes intentar meterlas dentro de una caja. De esa manera estarían dentro de tu cuerpo, pero no te afectarían... Primero visualiza cómo es la caja. ¿Puedes probar a meter esas formas dentro de una caja?

Eva- Es una caja cuadrada... voy metiendo las formas dentro...

Terapeuta- ¿Puedes hacerlo?

Eva- Sí, lo estoy haciendo...

T.- Cuando hayas acabado, avísame. Tómate el tiempo que necesites para hacerlo. Y cuando termines de meter esas formas en la caja, mira cómo te sientes.

Eva- Ya está. Me siento bien... aunque todavía noto algo del movimiento dentro de la caja. Pero estoy bien. Puedo sentir el resto del cuerpo libre...

Terapeuta-¿Estás bien así?

Eva- Un poco mejor, pero desde aquí también siento la preocupación por José.

Terapeuta- Bien. Vamos a ver si podemos hacer algo para os sintáis protegidos en ese ambiente cargado y estresante, en el que hay una niebla con rayas. ¿Te parece bien?

Eva- Sí.

Terapeuta- Te voy a pedir que evoques una situación real en la que hayas sentido esa incomodidad y esa preocupación por José. Tómate unos momentos para evocar todos los detalles de la escena... Mira quién hay y qué sucede... Y cuando tengas esas imágenes, explícame que ves.

Pasados unos momentos, Eva me explica y continuamos con el ejercicio:

Eva- Estamos en casa de su madre. Están también sus hermanos. Están hablando todos a la vez, medio discutiendo... Ahora veo perfectamente la niebla con las rayas. Y también veo a José a mi lado nervioso... Me duele verlo así, me gustaría apartarlo de esa situación, de ese sufrimiento...

Terapeuta- Te voy a pedir que te imagines que podéis meteros dentro de una bola. Imagina que es una bola transparente, que los demás no ven, pero que vosotros sabéis que está... Mira como es esta bola... puedes mirar cómo es la tuya y cómo es la de José.

Eva- Puedo verla. Es una especie de bola blandita, bastante transparente... amortigua el ruido. Las rayas casi no pueden entrar, y la niebla tampoco.

Terapeuta- ¿Cómo te sientes?

Eva- Bien, me siento protegida.

Terapeuta- Y José, ¿cómo está así? ¿cómo estáis así?

Eva- Bien. Pero... ¡uy! Así también estamos desconectados el uno del otro. Estamos apartados, aislados... ¡Eso no me gusta!

Terapeuta- Vale. Vamos a ver cómo lo resolvemos. Mira la bola, quizá es demasiado grande, o demasiado gruesa... O quizá puedes investigar alguna otra forma. Quizá puedes convertir esa bola en una burbuja. Y si José también tiene una burbuja, al juntarse las dos, se funden y podéis quedar los dos dentro, juntos y protegidos. ¿Puedes imaginarlo así?

Dejo pasar unos minutos para que Eva pueda imaginar la propuesta

Eva- Sí, puedo hacerlo. Él tiene su burbuja y yo la mía. Y cuando nos acercamos se funden en una sola y podemos estar juntos.

Terapeuta- ¿Te sientes cómoda así?

Eva- En realidad, no del todo... es extraña la sensación de fusión. Me siento un tanto invadida en mi espacio. Pero en algunos momentos quiero que estemos así...

Terapeuta- Bien, está bien tomar conciencia de esas sensaciones también. Estamos experimentando, y podemos probar otras formas si quieres.

Eva- Sí. Probemos.

Terapeuta- Ahora imagina que esa burbuja puede abrirse o cerrarse en función de lo que pasa fuera. Si aparece niebla con rayas, la burbuja se activa y os protege, pero si no hay niebla, la burbuja se queda como latente, sin impedir así que os acerquéis pero manteniendo cada uno su espacio. Puedes intentar transformar esa burbuja si quieres.

Eva- Sí, puedo abrir y cerrar la burbuja... En realidad, es como un *hula hoop* cuando está cerrada. Y puedo abrirla cuando quiera...

Terapeuta- Muy bien. Ahora imagina que estás en esa reunión familiar, y empiezan a discutir, a hablar alto... empiezas a ver cómo aparece esa niebla, esas rayas, y cómo el ambiente tenso y cargado se va acercando hacia ti. Tómate unos momentos. Y ves viendo cómo se acerca la niebla con rayas. Y mira cómo activas tu *hula hoop*. Y mira también como se activa el de José...

Dejo pasar unos momentos para darle tiempo a Eva a que imagine esa escena y la activación de su *hula hoop*.

Eva- Sí. Puedo activarlo. Y también veo como el de José se activa y aparece también su burbuja... Son de colores: el mío es naranja y el suyo azul. Y están parando la niebla, y también las rayas... Son como una barrera también contra el sonido. ¡Funcionan!

Terapeuta- Muy bien. Quédate ahí unos momentos... Si quieres puedes imaginar cómo lo activas y desactivas en esa situación.

Eva- Sí, puedo hacerlo. Y también el de José se activa y desactiva. Es un poco extraño, porque es como si la burbuja sabe cuando tiene que aparecer. Y cuando no tiene que aparecer es un pequeño *hula hoop* que llevamos, pero que nadie ve. ¡Me gusta!

Terapeuta- ¿Cómo te sientes?

Eva- Bien, muy bien.

Terapeuta- Bien, eso está muy bien...

Ahora quiero que guardes esa burbuja dentro de ti, en un lugar al que puedas acceder cuando la necesites. Y cuando lo hayas hecho, te pido que poco a poco, y tomándote el tiempo que necesites, vuelvas a esta sala, trayéndote este nuevo recurso que te protegerá y os cuidará cuando estéis en Portugal.

Resultado intrasesión:

Al acabar el ejercicio Eva comenta que la burbuja-*hula hoop* del final le ha gustado mucho. Se sentía muy protegida. No entraban ni la niebla ni las rayas. También explica que el hecho de que sea un *hula hoop* cuando está en “reposo” le permite estar cerca de José, y eso le gusta.

Resultado intersesiones:

En la siguiente sesión ha pasado el periodo navideño. Eva llega a la sesión contenta y dice “la burbuja ha funcionado, y ¡varias veces!”.

Ha podido incluso disfrutar, dentro de lo posible, de esas reuniones. Al menos las ha vivido con una tranquilidad que hasta entonces desconocía. Dice que para José también han sido diferentes, menos estresantes, porque los pactos con ella y la estructura que montaban cada día en los desayunos le ha ayudado. Aún así, reconoce que en este punto todavía quedan mejoras por hacer, pero es consciente del gran avance que han hecho.

Comenta que al estar más tranquila y sentirse más protegida de ese ambiente, ha contactado con una parte de tristeza. Dice “sería tan fácil que fuesen felices... podrían serlo, pero no saben. Y eso me entristece...”.

La fantasía de la burbuja protectora, le ha servido a Eva, no solo para protegerse de un ambiente estresante, sino también para contactar con una tristeza genuina que quedaba escondida detrás de la rabia y la incomodidad.

5. El problema de esta sesión visto desde la Psicoterapia Integradora Humanista

En la situación familiar que describe, se da un problema en la fase uno, la de receptividad sensorial, la dispersión externa: exceso de estímulos ambientales. Eva lo sufre en el entorno familiar de José, lo que le provoca otros problemas en fases posteriores. Ella misma describe ese ambiente con excesivos estímulos, de manera que ella se agobia y se bloquea ante tanta dispersión y tanto estímulo.

Es sobre todo en la fase cuatro de identificación emocional en la que vemos los dos problemas prioritarios en este caso. Se trata de la dispersión como conflicto entre distintas emociones y de la distorsión por descontrol emocional.

En el primero aparecen varias emociones de forma simultánea. Eva siente rabia por encontrarse en ese ambiente, tristeza por ver cómo se comunican entre ellos, y miedo por cómo afectará a José todas esas dinámicas.

Y sus emociones se descontrolan, y a partir de ahí todo el ciclo de la experiencia queda teñido por ese exceso de emoción que deja a Eva agotada.

Con el trabajo con la fantasía de la burbuja protectora hemos minimizado el impacto del exceso de estímulos. Y al hacer esto, hemos podido trabajar los problemas emocionales que se derivaban de esto y que sí dependían de Eva.

6. El final de la terapia

Pasados unos seis meses de la sesión descrita cerramos el proceso terapéutico. La demanda inicial de Eva, se había cumplido ampliamente:

La relación con su madre y con su hermana han mejorado mucho. Por un lado Eva ha aceptado ciertos aspectos de ellas. Y por otro ha aprendido a decir no y a complacerlas sólo cuando quiere hacerlo realmente. Es decir, ha salido de las pautas del “guión” que de ella se esperaba que siguiera (Berne, 1974) para convertirse en autora de su proyecto vital.

El escucharse, el atender a sus necesidades, el bajar el ritmo... ha sido un trabajo continuado a lo largo de todo el proceso terapéutico. Ella es consciente de una cierta tendencia suya a dejarse llevar por su ritmo frenético y olvidarse así de ella. Pero lo sabe, y hemos podido comprobar numerosas veces como ha podido parar y preguntarse “¿Cómo estoy yo?, ¿Qué necesito?, ¿estoy bien?” (en la línea del autoparentamiento de James, 1982). Preguntas que le ayudan a conectar consigo misma y a poder parar en un momento dado.

Así, siendo consciente de ella, han ido disminuyendo sus dolores de cabeza. De hecho, en la actualidad ya no aparecen esos dolores que le paralizaban y le impedían hacer su vida normal. Quizá de vez en cuando todavía tiene alguno, pero cuando eso sucede descubre que están más relacionados con otras cuestiones: tensión cervical, alteraciones hormonales o a veces incluso también cambios bruscos de tiempo.

La relación con José también ha mejorado. Hace ya un tiempo que viven juntos y la convivencia es buena. Han sabido superar los obstáculos que han aparecido en su camino, y la relación se ha ido consolidando. De hecho, tienen un proyecto precioso para el futuro...

Su relación es sólida, basada en un gran amor, una buena confianza y sobre todo en unas ganas enormes de contribuir al bienestar y la felicidad del otro, sin dejar de lado cada uno sus propias necesidades o proyectos individuales.

7. Cambios respecto al diagnóstico inicial de Eva

7.1. Respecto al DSM-IV-TR

Eje I:

- Z03.2 Ningún diagnóstico [V71.09]

Eje II:

- Z03.2 Ningún diagnóstico [V71.09]

Si miramos los criterios diagnósticos de Millon (1998), vemos que Eva sigue manteniendo una personalidad respetuosa. Sin embargo, la parte cooperadora ha

dejado paso a un personalidad de estilo segura saludable que le aporta la independencia y la seguridad en sí misma que necesitaba.

Eje III:

- Ninguno.

Eje IV:

- Ninguno.

Eje V:

- EEAG: 90

7.2. Respeto a la Psicoterapia Integradora Humanista

Fase 1. Receptividad Sensorial:

- Bloqueo interno: falta de contacto generalizado con el mundo sensorial.

Este ha sido uno de los grandes problemas que hemos trabajado durante todo el proceso. Eva es consciente de su tendencia a no contactar con sus necesidades y a dejarse llevar por su ritmo de vida. Aunque pueda darse en algún momento, tiene recursos suficientes para que no se convierta en un problema en su vida cotidiana.

Fase 7. Movilización de Recursos

- Agitación.

Igual que el problema de la fase uno que hemos mencionado, aquí también creo que puede pasar algo similar. Ella sabe que cuando la situación es estresante, cuando no se “escucha” y se deja llevar por el ritmo de su día a día, puede acabar sufriendo una cierta agitación cognitiva. No tiene nada que ver con la agitación que traía, en términos de cantidad ni frecuencia, pero es algo que debe tener en cuenta.

Fase 13. Relajación

- Activismo (bloqueo práxico).

Y nuevamente relacionado con lo comentado anteriormente, existe el riesgo de un cierto activismo en Eva. Y una vez más ella es sumamente consciente de ello por lo que confío en sus capacidades y sus recursos para saber ponerle freno.

El resto de problemas del ciclo de la experiencia mencionados anteriormente respecto a la Psicoterapia Integradora Humanista pueden darse por solucionados.

8. Conclusiones

En este artículo se muestra cómo a través de la actividad imaginaria, utilizando la fantasía podemos dar a nuestros pacientes recursos personales para enfrentarse a situaciones conflictivas y a experiencias emocionales desagradables.

Quisiera acabar este artículo dándole las gracias a Eva. Ha sido un placer trabajar con ella. Desde el principio se mostró confiada y participativa. Se implicaba en el proceso, dentro y fuera de las sesiones. Y así, la terapia ha ido avanzando hasta

llegar a consolidar los cambios profundos que ha dado.

Espero que los aprendizajes y los recursos que se lleva le acompañen a lo largo de su camino en su gran biblioteca de sabiduría.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association (2003). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR*. Barcelona: Masson.
- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir hola?*. Barcelona: Grijalbo (Traducción del original en inglés de 1973).
- Gimeno-Bayón, A. (1996). *Comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gimeno-Bayón, A (2012). *Análisis Transaccional para psicoterapeutas. Volumen I. Conceptos fundamentales para el diagnóstico y la psicoterapia*. Lleida: Milenio.
- Gimeno-Bayón, A y Rosal, R. (2001). *Psicoterapia Integradora Humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gimeno-Bayón, A y Rosal, R. (2003). *Psicoterapia Integradora Humanista. Volumen II. Manual para el tratamiento de 69 problemas que aparecen en distintos trastornos de personalidad*. Barcelona: Instituto Erich Fromm.
- Greenberg, L.S. (1990). *La investigación sobre el proceso de cambio*. Revista de Psicoterapia 1(4), 57-71.
- James, M. (1982). *¡Libre! Podemos ser buenos padres de nosotros mismos*. México. Fondo Educativo Interamericanos (Traducción del original en inglés de 1981).
- Millon, T. y Davis, R. D. (1998). *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM-IV*. Barcelona: Masson (Traducción del original en inglés de 1996).
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos (Traducción del original en inglés de 1973).
- Rosal, R. (2013). *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación científica*. Lleida: Milenio (Edición revisada del original de 2002. Barcelona: Instituto Erich Fromm).
- Rosal, R. y Gimeno-Bayón, A. (2010). *La búsqueda de la autenticidad. Reflexión ético-psicológica*. Lleida: Milenio.
- Stevens, J.O. (1976). *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos (Traducción del original en inglés de 1971).