

El Caso de Robert

Juan Pablo Kalawski

Extracto del artículo "Using Alba Emoting™ to work with emotions in psychotherapy." *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 20, 180-187. (2013). doi: 10.1002/cpp.790

Robert tenía 36 años cuando lo conocí. Me fue derivado por un colega terapeuta que dirigió un grupo terapéutico en el que participó Robert. Mi colega dijo que Robert había asistido a este grupo por varios años, pero que él tenía muchas dificultades expresando sus emociones. Así, mi colega pensó que yo podría ayudar a Robert con esta situación. Robert inmediatamente aceptó la recomendación.

Cuando Robert tenía 5 años de edad su padre sufrió una lesión cerebral. Su padre después de eso tuvo un comportamiento errático y dificultad para relacionarse con las personas. Su capacidad intelectual disminuyó claramente. La madre de Robert aparentemente no pudo lidiar con esta situación emocional y prácticamente se alejó. En un momento, él le dijo a Robert que no le dijera a nadie sobre la situación del padre, porque a la madre le avergonzaba. Los recuerdos eran que la madre no pudo lidiar con la situación emocional de él, a causa del estrés que le causaba la situación del padre. Entonces Robert aprendió a ahogar sus emociones. El cliente sintió que nunca tuvo un soporte emocional en casa ni fuera de ella. A él le fue bien en el colegio; dada la experiencia del hogar, de las presiones y de ayudar a cuidar a su padre, en el colegio él se aliviaba. Robert terminó su bachillerato a los 24 años de edad. Para cuando empecé a trabajar con Robert, él había alcanzado un éxito profesional considerable.

Además de su participación en el grupo de terapia, Robert previamente tuvo una terapia individual por ansiedad y depresión. Una de sus más grandes preocupaciones era que él constantemente era infiel a sus novias, o bien tenía varias novias al unisonó, las cuales no se conocían entre ellas. Robert expresó que sus sentimientos, tanto hacia estas mujeres como respecto de su propio comportamiento, eran mínimos. Sin embargo, él entendía que su comportamiento no era correcto. Cuando empecé a trabajar con este cliente, él estaba en una relación seria, sin infidelidades por algunos años. Sin embargo, el cliente continuaba experimentando depresión y ansiedad. Robert expresó no saber de dónde provenía su depresión. Parecía que previamente lo atribuyó a factores de estrés externos, pero cuando empezó con el tratamiento reportó que su vida era buena, entonces él no sabía por qué se sentía deprimido. Robert también tomaba Lexapro y Trazodone prescrito por su psiquiatra.

Lo que más recuerdo de la presentación de Robert era que constantemente mostraba el patrón respiratorio – facial- postural del miedo. Su respiración era a veces audible. Robert se quejaba de su depresión, pero cuando yo le preguntaba sobre lo que sentía ahora él decía que se sentía bien, a pesar de su clara ansiedad. Robert entendió que tenía dificultades para entrar en contacto con sus sentimientos; entonces acordamos trabajar en ayudarlo a aumentar la conciencia emocional usando ejercicios corporales. Comenzamos con ejercicios de centramiento. Le pedí que se sentara en la silla del escritorio y la ajustara a su altura. Después le enseñé respiración abdominal. Al final del ejercicio, Robert dijo que se sentía concentrado. El agregó que esa experiencia lo ayudó a darse cuenta de que había estado constriñendo el aliento. Él también se dio cuenta de forma temprana en la sesión, de que él era más ansioso de lo que pensaba. Robert me pidió hacer este tipo de ejercicios en futuras sesiones y yo estuve de acuerdo.

En la tercera sesión, Robert reportó que todavía sentía sueño después de las 8 am. Yo le enseñe la técnica de "Step Out". Robert tuvo dificultades, pero reportó sentirse más despierto. Después hablamos sobre su deseo de "conectarse" con las personas. El discurso de Robert rápidamente se volvió más intelectual, a pesar de mis preguntas sobre sus sentimientos. Le hice notar estas observaciones y le pregunté si preferiría probar un ejercicio corporal relacionado con conectarse. Robert accedió con entusiasmo. Lo guíe a hacer el patrón respiratorio – postural- facial de la ternura. Éllo hizo más o menos bien, pero tuvo mucha dificultad al sonreír. Yo me preguntaba si los músculos faciales de Robert estaban poco ejercitados. Su respiración parecía forzada. Terminamos con el "Step Out". Robert reportó un sentimiento de calma que casi se parecía a la felicidad durante los patrones de la ternura. El no reportó ternura ni ningún recuerdo. El también reportó tener menos pensamientos que los que usualmente tenía, lo que él consideró algo positivo, Robert expreso que no estaba seguro de a dónde lo llevarían los ejercicios corporales, pero que confiaba en mi intención de ayudarlo.

Durante la cuarta sesión Robert parecía estar más consciente de sus sentimientos. Habló de su desconfianza en el trabajo, que él relacionó con su miedo a que la gente se enterase de que él era un fraude. Estuvimos de acuerdo en usar un diálogo de dos sillas (Greenberg, Rice, & Elliott, 1993) para explorar su autocrítica de ser un fraude. Robert expreso que el ejercicio ayudó a aclarar el conflicto que sentía entre un lado crítico, muy centrado en el dinero y prestigio, y un lado vivencial que no se preocupaba por estas cosas.

En la siguiente sesión, Robert hablo de su miedo a "arruinar" su relación como lo había hecho con relaciones pasadas. Le pedí que expresara sus dudas acerca de sí mismo a sí mismo en una silla vacía. Le dijo a la otra parte de él que se estaba metiendo en un gran compromiso por casarse. El otro lado desestimó la importancia del compromiso, diciendo que estaba listo para salir si había dificultades. La parte original expreso sorpresa frente a esta respuesta y se preguntó cuán genuina era la falta de preocupación del otro lado. Ese lado, por su parte, expreso su temor de que si se permitía sentir, saldría lastimado. Traté de explorar este miedo, pero Robert cambió a un modo conceptual de procesamiento, hablando de sus patrones pasados en relaciones.

En la sexta sesión, Robert informó que había estado más ansioso de lo normal. Le pedí que describiera las sensaciones físicas asociadas con la ansiedad. Describió energía en sus brazos y manos y lo mostró apretando los puños y agitando enérgicamente los brazos. A pesar de que estas sensaciones son consistentes con la rabia, Robert las consideraba ansiedad. No podía entender de dónde venía esta "ansiedad", por lo que acordamos explorarla a través de ejercicios de respiración. Hicimos un poco de trabajo con la técnica de step-out y Robert informó de que le ayudó a reducir su ansiedad. Entonces introduje parte del patrón de la rabia, específicamente la exhalación, seguido de un retorno a la posición neutral. Robert expreso se sintió el impulso de "rechazar". Acordamos continuar la exploración de las emociones a través de la respiración.

Durante la siguiente sesión, Robert informó que había estado probando la respiración de exhalación que yo le enseñé la semana anterior para reducir su ansiedad. Le dije que tenía sentido que la redujera. Sin embargo, disuadí al cliente de usar esa respiración por sí solo. Le di algunos antecedentes teóricos sobre Alba Emoting. Le expliqué que la respiración que habíamos practicado durante la semana anterior era parte del patrón de una emoción específica y que podría explorar esa emoción en la terapia. Le dije a Robert que la técnica de step-out era el único patrón de respiración que le recomendaba utilizar fuera de nuestras

sesiones. Él estuvo de acuerdo. Continué enseñándole la técnica de step-out y luego enseñé a Robert el patrón del miedo, como siempre, sin nombrar la emoción. El cliente lo hizo bastante bien. Después del step-out, Robert informó haber sintió "pánico". Tuvo un recuerdo de haber tenido la misma sensación de niño, a pesar de que no podía recordar en qué circunstancias. También se dio cuenta de que, en situaciones en las que se siente "paralizado", tiene una sensación similar. Robert expresó que fue útil para comprender su reacción como miedo. Le animé a prestar atención a los signos corporales de miedo en su vida.

En la octava sesión, Le pregunté si él había identificado más situaciones en las que sentía miedo. Dijo que sentía miedo al pensar en las posibles consecuencias de sus acciones: la idea de ser responsable lo abrumaba. Robert mostró un nivel vivencial (Klein, Mathieu-Coughlan, & Kiesler, 1985) más profundo que lo que había observado antes. Explorando su miedo a la responsabilidad, dijo que una ex empleada suya hace algún tiempo se había quitado la vida.

Robert expresó culpa por no haber hecho más por ella. Enmarqué esto como un asunto inconcluso y sugerí trabajo de la silla vacía (Greenberg et al., 1993), con lo que Robert estuvo de acuerdo. Robert expresó que echaba de menos a su ex empleada y que su suicidio fue inesperado. Robert, en el papel de la ex empleada en la otra silla, expresó que el suicidio había sido su manera de poner fin a su dolor y que no era culpa de él. El cliente respondió expresando su dolor por la muerte de la empleada. Robert lloró por primera vez desde que empezamos la terapia. A continuación, se despidió de la empleada imaginada en la silla vacía. Después del ejercicio, Robert expresó que sentía que había terminado el diálogo. Dijo que era bueno llorar porque mostraba a él que le importaba. Hasta ese momento, Robert había expresado sus dudas acerca de si le importaban los demás en absoluto. Terminamos con el step-out.

Durante la siguiente sesión, Robert expresó que tenía dificultades para encontrar de qué hablar debido a su estresante semana. Nos pusimos de acuerdo en intentar un ejercicio de "despejar un espacio" (Greenberg et al., 1993), que Robert completó con éxito. Optó por centrarse en su reacción a varias dificultades que personas en el trabajo recientemente habían compartido con él. A medida que exploramos esta reacción, Robert descubrió que tratar con gente le trae felicidad pero lo abruma a veces. También se dio cuenta de que él tiende a desconfiar de su sensación de agobio y en su lugar trata de cumplir con los mandatos sociales acerca de cómo ser. Este diálogo me dio la impresión de que Robert era cada vez más consciente de sus sentimientos y necesidades.

Al comienzo de la siguiente y última sesión, Robert parecía ligeramente ansioso. Empezamos con el ejercicio del step-out, como de costumbre, pero la ansiedad leve persistió por un tiempo después de eso. Informé sentirse estresado por varias cuestiones, especialmente los preparativos de su próxima boda. Guíé a Robert en el ejercicio de "despejar un espacio", lo que le permitió sentir su deseo de descansar. Pasó a explorar sus sentimientos sobre el compromiso que significa el matrimonio. El cliente se dio cuenta de que no tenía el impulso de engañar a su prometida, y añadió que esto fue un descubrimiento para él. Robert habló con cariño de su prometida. Informó que se sentía bien acerca de la relación, pero también se preguntaba por qué ella lo amaba. Le animé a "hacer espacio" para sentirse bien. Expresó que era una sorpresa saber que él puede hacer espacio para el sentimiento positivo. En esta sesión, Robert y yo estuvimos de acuerdo en comenzar el espaciado de nuestras reuniones, en vistas al fin de la terapia. Eventualmente, sin embargo, tuvo que cancelar sus citas, pero indicó que estaba muy bien y entusiasmado respecto de su boda.

Discusión

En esta sección me gustaría hablar de cómo Alba Emoting ayudó a la conciencia emocional de Robert. Claramente, su conciencia emocional era deficiente. Esto le llevó a actuar en base a impulsos que no entendía cuando él engañó a novias anteriores. Incluso cuando él dejó de hacer esto, era incapaz de confiar en que este cambio podría continuar. Además, a pesar de que Robert parecía a menudo ansioso, él no era consciente de este sentimiento. Creo que el patrón respiratorio-postural-facial del miedo le ayudó a tomar conciencia de su ansiedad al a) poner atención a su cuerpo y b) intensificar la emoción. Después de esta experiencia, Robert fue capaz de reconocer este patrón en la vida diaria y, finalmente, conectar estas sensaciones físicas a los pensamientos de tener que ser responsable. Esta toma de conciencia, a su vez condujo a una toma de conciencia del significado para él del suicidio de su empleada. En este caso particular, enseñar al cliente acciones físicas concretas y específicas facilitó una compleja cadena de descubrimientos sobre sí mismo. Este ejemplo pone de relieve que la conciencia emocional es algo más que nombrar una emoción. Más bien, la conciencia encarnada de una emoción actúa como una guía de lo que es importante para un cliente.

Mi objetivo al escribir este artículo no es presentar una nueva forma de psicoterapia. Más bien, espero que los terapeutas consideren Alba Emoting no sólo como una "herramienta" que podría aplicarse en las sesiones, sino como un método que puede ayudarles a ser más conscientes de sus propias emociones y las de sus clientes.