

TRATAMIENTO DE LOS PATRONES RELACIONALES INCONSCIENTES. EL CASO DE PABLO: IMPLICACIÓN Y SINTONÍA EN PSICOTERAPIA

TREATMENT OF UNCONSCIOUS RELATIONAL PATTERNS. PABLO'S CASE: INVOLVEMENT AND ATTUNEMENT IN PSYCHOTHERAPY

Izaskun Andollo Hervás

NOÛS Instituto de Psicoterapia Integrativa, Bilbao, Bizkaia, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5643-2564>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Andollo, I. (2021). Tratamiento de los patrones relacionales inconscientes. El caso de Pablo: Implicación y sintonía en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 133-147. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i118.489>

Resumen

Este artículo describe el proceso de psicoterapia con los patrones relacionales inconscientes desde una perspectiva Relacional Integrativa basada en el desarrollo evolutivo. El caso de Pablo ilustra cómo se forman los patrones relacionales inconscientes y cómo se expresan en el presente. Los patrones relacionales representan un intento desesperado y arcaico del cliente de auto estabilizarse y auto regularse para compensar el dolor de su historia de vida. Este artículo proporciona una visión de la complejidad y la unicidad de los patrones relacionales inconscientes, del interés auténtico y el respeto profundo que requieren. Como psicoterapeutas es esencial implicarse y ofrecer respuestas diferentes y sintónicas a los patrones relacionales de los clientes. El establecimiento de una relación terapéutica de pleno contacto permite a los clientes dar sentido y reorganizar sus experiencias, no usar sus viejos patrones relacionales, satisfacer sus necesidades relacionales e integrar sus vivencias en un sentido del self cohesivo.

Palabras clave: patrones relacionales inconscientes, psicoterapia, implicación, sintonía, relación, autorregulación

Abstract

This article describes the psychotherapy process of Unconscious Relational Patterns from a developmentally-based, relationally-focused Integrative Psychotherapy perspective. Pablo's case illustrates how unconscious relational patterns are formed and how they are expressed in the present. Relational patterns represent a client's desperate and archaic attempt to self-stabilize and self-regulate to compensate for the pain of his or her life's story. This article provides an insight into the complexity and uniqueness of unconscious relational patterns, and the genuine interest and deep respect they require. As psychotherapists, it is essential to get involved and offer different and attuned responses to clients' relational patterns. Establishing a full-contact therapeutic relationship allows clients to make sense and reorganize their experiences, not use their old relational patterns, meet their relational needs, and integrate their experiences into a cohesive sense of self.

Keywords: unconscious relational patterns, psychotherapy, involvement, attunement, relationship, self-regulation



El propósito de este artículo es transmitir una aproximación a la Psicoterapia Relacional Integrativa basada en el desarrollo evolutivo. Para ello se comparte una experiencia en psicoterapia con el tratamiento de los patrones relacional inconscientes: el caso de Pablo. Cada una de las reflexiones e intervenciones psicoterapéuticas que se presentan serían seguramente diferentes en cada lector. El reconocimiento a estas diferencias y la transmisión de los procesos internos y relacionales únicos que ocurren en la psicoterapia –tanto en el cliente como en el terapeuta– son objeto de este artículo. Por estas razones, las siguientes líneas están redactadas en primera persona cuando se hace referencia a la experiencia de la psicoterapeuta. Con ello se pretende también facilitar a los lectores una ocasión para reflexionar en su propia visión de los conceptos que se presentan y en la manera única en la que cada uno los usa en psicoterapia.

Pablo vivió diferentes rupturas relacionales en sus relaciones tempranas significativas; creció en una familia en la que no tuvo cubiertas necesidades relacionales tan importantes como la seguridad y la protección, lo que produce un profundo dolor en cualquier niño (Erskine et al., 1999/2012). Sus padres no estaban presentes para él de una manera afectuosa y sintónica y no podían proveerle de la estabilización y regulación que un niño necesita cuando sus necesidades no están siendo cubiertas. Así que Pablo estableció un conjunto de sistemas de autoprotección, autoestabilización y autoregulación, que conformaron la base de sus patrones relacionales inconscientes (Andollo, en prensa; Erskine, 2015/2016, 2019). En sus relaciones actuales, reproducía los conflictos que vivió siendo niño, lo que reestablecía y reforzaba sus patrones relacionales inconscientes (Andollo, en prensa; Erskine, 1997a, 2015/2016, 2019).

Su dolorosa historia se había mantenido en el inconsciente porque Pablo no tuvo unos padres presentes e interesados genuinamente en responder a sus necesidades y reconocer sus afectos y sus conflictos relacionales. En algunas ocasiones sus experiencias eran preverbales; en otras, había lenguaje, pero no tuvo diálogos con ninguna persona significativa acerca de su experiencia interna, que nunca fue comunicada. Por estas razones, Pablo no había podido pensar sobre su historia, crear una narrativa coherente y darle sentido a sus experiencias infantiles dolorosas, que se estaban manteniendo en el inconsciente (Andollo, en prensa; Cozolino, 2006; Erskine, 2008, 2010a, 2015/2016; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020).

Los efectos del trauma acumulado que había vivido eran visibles a través de las diferentes maneras en las que expresaba su experiencia inconsciente y que conformaba sus distintos patrones relacionales inconscientes (Andollo, en prensa; Erskine, 2008, 2010a, 2013, 2015/2016).

Estos patrones relacionales incluían una variedad de manifestaciones (Andollo, en prensa; Erskine, 2015/2016): sus conclusiones implícitas (“*algo está mal en mí*”), la intensidad de sus afectos (miedo, ambivalencia, soledad y vergüenza), reacciones fisiológicas de supervivencia (la retroflexión en su cuerpo), anticipaciones (de rechazo y abandono), comportamientos repetitivos (como tocarse la nariz), su

crítica interna, su apego aislado (Erskine, 2011; O'Reilly-Knapp, 2001, 2012), su aislamiento y el proceso esquizoide (O'Reilly-Knapp, 2001, 2012) que mostraba en la terapia y en otras relaciones.

Sus patrones relacionales inconscientes eran la expresión de su conflicto interno y un intento creativo y desesperado de contar su historia, satisfacer sus necesidades y mantener la esperanza de apego y contacto en la relación (Andollo, en prensa; Bowlby, 1969, 1988; Erskine 2015/2016; Erskine et al., 1999/2012). Frente a la imposibilidad de poder satisfacer necesidades relacionales tan importantes como la seguridad y la protección en periodos evolutivos más tempranos, Pablo estaba atrapado entre su necesidad de relación y su necesidad de protegerse (Erskine, 2015/2016).

El caso de Pablo ilustra la teoría y los métodos de mis intervenciones psicoterapéuticas; es una muestra de mi implicación y sintonía y de cómo co-creamos un estilo de relación terapéutica que fue curativa de sus patrones arcaicos (Andollo, en prensa; Erskine, 2013, 2019). Los principios filosóficos, teorías y métodos de la Psicoterapia Relacional Integrativa (Erskine, 1997b, 2010a, 2015/2016, 2019; Erskine et al., 1999/2012; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020; Erskine y Moursund, 1988/2014; Erskine y Trautmann, 1997; O'Reilly-Knapp y Erskine, 2003), guían mis intervenciones y son la base de mi actitud psicoterapéutica. Construimos el estilo de relación terapéutica que Pablo estaba necesitando: una relación con un otro presente, implicado en su bienestar, que le ofreciera respuestas diferentes a su experiencia vital (Andollo, en prensa; Erskine, 2008; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020; Erskine y Trautmann, 1997; Stern, 1994).

Estaba realmente comprometida con estar en sintonía con cómo Pablo había vivido diferentes momentos de su desarrollo evolutivo, con las diferentes necesidades de estos periodos, con su ritmo y su manera de pensar, sentir y estar en el mundo (Erskine et al., 1999/2012). Mi implicación y mi forma respetuosa de indagar acerca de su experiencia interna, su historia, sus necesidades y sus estilos de afrontamiento, fueron aspectos cruciales en todo el proceso. Mi reconocimiento auténtico a Pablo, mi apreciación de su vulnerabilidad y valía, de sus necesidades relacionales y la normalización de sus sistemas de autoregulación y sus funciones, crearon la posibilidad de un contacto interno e interpersonal completo (Andollo, en prensa; Erskine, 2015/2016, 2019; Erskine et al, 1999/2012).

Mi actitud terapéutica facilitó su comprensión de la organización de su experiencia emocional, cognitiva, fisiológica y comportamental, y la toma de conciencia de las funciones y significados de sus ajustes creativos ante las rupturas del contacto interno y con otras personas que había vivido (O'Reilly-Knapp y Erskine, 2003). Así fue posible para Pablo la elección libre de otras alternativas a las conocidas, la cura de sus heridas psicológicas, la vitalización de su impulso innato para el crecimiento y la integración de sus experiencias y su personalidad (Erskine, 2015/2016, 2019; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020; Erskine et al., 1999/2012; Erskine y Moursund, 1988/2014; Erskine y Trautmann, 1997; O'Reilly-Knapp y Erskine, 2003).

Pablo: Atrapado entre la Necesidad de Protegerse y la Necesidad de Relación

Pablo tiene 37 años, lo conocí hace 5 años y medio, cuando me llamó para decirme que necesitaba ayuda porque estaba teniendo comportamientos muy dependientes en una relación de pareja y eso estaba terminando con la relación. Acude desde entonces a terapia. Durante los 5 primeros años ha asistido a nuestros encuentros una vez por semana y actualmente viene a psicoterapia de manera quincenal.

Cuando nos vimos por primera vez, pude ver en él la imagen de un niño de unos 4 años, muy asustado. Le pregunté por la razón por la que había venido a verme y me contó que se sentía frágil, triste y perdido. Sus ojos miraban al suelo o a la pared, en raras ocasiones hacía contacto visual conmigo y, cuando lo hacía, se tapaba después la cara con sus manos, o hacía algún gesto con sus manos en la nariz. Me pregunté sobre la historia de aislamiento y de vergüenza de Pablo y las rupturas del contacto que se habrían producido con personas importantes en su historia; por sus gestos parecía que desde una edad temprana.

Cuando en momentos posteriores de la terapia le preguntaba por lo que sentía cuando bajaba la mirada, o cómo era para él estar conmigo contándome su historia, usaba la palabra vergüenza para referirse a lo que ocurría tanto en sus pensamientos (conclusiones como “*algo no está bien en mí*”), como con sus emociones (un profundo sentimiento de inseguridad y fragilidad, miedo, confusión y tristeza). Sentía la vergüenza en su cuerpo como una fuerte retroflexión (“*es como que el cuerpo se me va hacia dentro*” - decía), que era visible en su postura corporal encogida, que era también un reflejo de la manera en la que Pablo se aislaba. En lo comportamental, tenía conductas repetitivas (como acariciarse o tocarse la nariz) y dificultades para mantener el contacto.

Desde el inicio procuré que la terapia fuera un espacio seguro donde Pablo pudiera mostrarse y autodefinirse, expresar su personalidad, su estilo de relación y su manera de comunicarse. Quería construir la confianza necesaria que le permitiera poder mostrarse sin miedo de ser vulnerado, sin avergonzarse de sus propios sistemas de afrontamiento, o de su manera de sentir, de pensar, y de hacer. Estuve presente de una forma consistente y tierna, observando las diferentes etapas evolutivas que me mostraba, interesándome de forma genuina por sus necesidades, por sus emociones, sus pensamientos, sus relaciones, tomando en serio quién es Pablo y cómo es. Escuchaba atentamente su historia y hacía las indagaciones o las afirmaciones empáticas oportunas que le dieran la posibilidad de profundizar en lo que me iba contando, como modo de hacer consciente su manera de funcionamiento.

Observaba continuamente cómo era el efecto en Pablo de lo que yo sentía y de cómo le respondía. Estaba atenta a la manera en que mis respuestas impactaban él, en su historia y su experiencia interna. Mi compromiso era proporcionarle respuestas diferentes a su experiencia infantil y facilitarle el dar sentido y transformar sus patrones relacionales en una relación reparadora (Andollo, en prensa; Erskine, 2013, 2010a, 2014, 2015/2016, 2019; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020). Le proveía de estabilización y regulación, para que no tuviera que hacerlo solo y recurrir a sus

viejos sistemas y patrones relacionales.

Durante algún tiempo al inicio me mantuve en el presente y en la relación psicoterapéutica, para establecer las condiciones de seguridad y protección que Pablo parecía estar necesitando (Erskine et al., 1999/2012). Este fragmento, de una de nuestras sesiones al inicio de la terapia, ilustra la manera en la que co-creamos nuestra relación y la manera en la que ya se expresaban sus patrones relacionales.

Cliente (C): *Estoy pensando en eso que me pasa cuando estoy con gente...*

Terapeuta (T): *¿Puedes describir a qué te refieres con “eso”?*

C: *No sé, es... como una sensación de que... de que no estoy, que estoy, pero no estoy de verdad...*

T: *¿Cómo es para ti cuando sientes que no estás?* (Quería que conociera su experiencia interna)

C: *No poder conectar, no estar del todo cuando estoy con otras personas. Es horrible. No entiendo por qué me pasa esto, y no puedo pararlo, la gente no se da cuenta, pero yo sé que no estoy...*

T: *Escucho la angustia en tu voz...* (Hice una pausa para observar cómo Pablo reaccionaba a mis palabras y a la forma en la que le estaba ayudando a poner lenguaje a sus emociones).

C: *Angustia... sí... No sé, son muchas cosas... por un lado esa angustia que tú decías, de querer estar y no poder.... Sí, la necesidad de la gente y no poder estar...*

Pablo estaba verbalizando cómo expresaba relacionalmente su conflicto interno entre la necesidad de relación y la necesidad de protegerse. El conflicto que originalmente había sucedido externamente, en la relación con sus padres, había sido internalizado y se había convertido en un conflicto intrapsíquico (Andollo, en prensa; Erskine, 1991, 2010a) que ahora se expresaba en la relación con otras personas.

T: *La angustia es un sentimiento natural cuando hay una necesidad importante y un anhelo que no estás pudiendo cubrir...* (Hice una pausa después de normalizar y validar sus afectos). *Has dicho que sentías muchas cosas... ¿quieres contarme alguna más?*

C: *Dentro de mí... me siento pequeño, asustado, y frágil –dijo mientras se encogía, retiraba la mirada y se tapaba la cara con las manos.*

La descripción de cómo se sentía parecía una memoria emocional de una vieja experiencia. Dudé de si continuar por lo que me estaba contando que sentía, e ir a los recuerdos que elicitan sus emociones para descubrir juntos su historia y la manera en la que sus patrones relacionales se habían conformado. Tenía interés y sabía que iba a ser importante conocer su historia infantil, pero decidí crear primero la relación entre nosotros que aún estaba comenzando.

Su seguridad era una prioridad. Si mientras me contaba su historia no le proveía de la seguridad y protección suficientes para él en nuestra relación, Pablo podría repetir y amplificar sus viejos sistemas de autoestabilización y autoregula-

ción (Andollo, en prensa; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020, Siegel, 1999). No quería que esto ocurriera. Además, no estaba segura de si la reacción que había observado en su cuerpo tenía que ver con los sentimientos de los que me hablaba, o era una reacción a lo que ocurría en nuestra relación. En cualquier caso, me parecía que indagar en sus respuestas corporales era una buena idea para que pudiera conectar con lo que sentía y darle un sentido. Así que decidí prestar atención a la forma en la que su cuerpo cambiaba y se encogía.

T: *Pequeño, asustado y frágil... Mientras me cuentas esto tu cuerpo se ha encogido y has retirado la mirada... ¿está ocurriendo algo dentro de ti?*

C: *Bueno... no sé... me da vergüenza...*

T: *Vergüenza...*

C: *De sentirme así, y la vergüenza que también siento cuando siento que no estoy.*

T: *¿Está ocurriendo eso ahora en nuestra relación?*

C: *En la parte de contarte esto, nunca se lo he contado a nadie.*

T: *Eso ha debido de ser muy duro, y al mismo tiempo parece que te protege de algo. (Quería validar la función de no haber hablado antes de sus experiencias internas, e indagué sobre esto último) ... ¿qué temas que puede ocurrir si me lo cuentas?*

C: *No sé... Supongo que lo que me pasa no es normal, que algo me pasa.*

Estaba verbalizando su conclusión implícita de “algo está mal en mí” mientras su confusión emocional se hacía evidente en su lenguaje, pero también en sus gestos y sus reacciones corporales como encoger sus hombros o su cuerpo o taparse la cara.

T: *¿Cómo si algo no estuviera bien en ti por sentirte así?*

C: *Sí, justo eso.*

T: *¿Eso es lo que temas que yo piense sobre ti?*

C: (Asiente y se encoge más; sus anticipaciones mostraban también sus viejos patrones).

T: *¿Crees que te sería útil saber lo que yo pienso sobre lo que me has contado hasta ahora?*

C: *Sí... (su voz era débil)*

T: *Vale... Lo que pienso es que no hay nada malo en ti por estar viviendo esto ni por sentirte así, porque estoy segura de que debe de haber razones muy importantes para todo lo que me estás contando...*

C: (silencio) *¿Razones?*

T: *Bueno, pensaba en que algo doloroso ha debido de ocurrir en tu vida para que te sientas así.*

Quería desconfundir al niño pequeño que atribuyó el significado de “algo está mal en mí” a las rupturas del contacto que había vivido y a que sus necesidades infantiles no hubieran sido cubiertas.

C: *No sé... yo pienso que soy yo, que algo me pasa a mí... llevo sintiendo eso desde que soy pequeño.*

C: *Muchos niños cuando no tienen cubiertas necesidades importantes, o cuando sufren, sienten que algo malo hay en ellos para que todo eso ocurra... –dije normalizando y validando lo que me contaba– Es una reacción tan natural...*

C: *Bueno... mi vida... no ha sido fácil... pero ha pasado mucho tiempo de eso y necesito entender por qué me ocurre todo esto todavía ahora...*

T: *¿Qué esperas que ocurra al entender lo que te sucede?*

C: *No sé, dejar de sentirme así...*

T: *¿Quieres que lo entendamos juntos? Quizá eso facilite que pueda ser diferente... (hice una pausa). Pero para ello vamos a necesitar hablar de tu historia y quizá “entender” implique que hagamos trabajo con tus emociones y también con tu cuerpo, y que podamos conectar toda tu experiencia y darle un sentido juntos, ¿estás de acuerdo?*

C: *Sí...*

T: *Tu cuerpo ha vuelto a cambiar, y tu postura también, ¿qué ha ocurrido ahora?*

C: *... es agradable saber que no piensas nada malo de mí. Y eso de hacerlo juntos me ha sonado bien.*

Pablo me producía una profunda ternura. Había mucha soledad en lo que contaba, y en la manera en la que lo contaba. Me pregunté sobre lo que no decía y lo que no hacía.

T: *Hacerlo sólo es muy duro y difícil...*

C: *Sí...*

T: *Antes has dicho que sentías también vergüenza de no estar... ¿Sientes que estás ahora conmigo?*

C: *A ratos... a ratos me voy. Siempre me pasa.*

T: *También eso debe de tener un sentido importante... vamos a dejar que ocurra y a hablar sobre ello, no hay nada malo en eso. Vamos a entender juntos cuál es su significado, ¿vale?*

(Pablo asintió)

¿Qué vas a necesitar de mi cuando te vayas de nuestra relación?

C: (silencio)... *lo que estás haciendo me gusta.*

T: *¿Qué es lo que estoy haciendo que está siendo importante para ti?*

Mi propósito era que pudiera poner palabras a lo que necesitaba de nuestra relación, y que probablemente era justo lo que le había faltado antes. Pensaba en la relación terapéutica necesitada (Erskine, 2008; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020; Erskine y Trautmann, 1997; Stern, 1994). Tuve presente la necesidad de Pablo de una implicación recíproca por mi parte, de manera que un otro esencial pudiera responder y ofrecer respuestas diferentes a las conocidas por él (Andollo, en prensa), tanto a sus necesidades como a sus patrones relacionales inconscientes.

C: *No sé... Cómo estás, cómo me preguntas, me escuchas, me entiendes... Me respetas. No me juzgas. Y es como que me siento más seguro. Tengo*

la sensación de que no vas a hacerme daño.

T: *Tener la certeza de que tu vulnerabilidad no va a ser dañada... eso es algo tan importante...*

Me estaba preguntando de qué formas Pablo habría tenido vulnerada su seguridad y cómo habría carecido de la protección necesaria.

C: *Sí...*

T: *Quiero comprometerme contigo a eso... y también creo que será importante que, cuando necesites que algo sea diferente en nuestra relación, puedas decírmelo.*

Tenía presente su vergüenza y pretendía que la terapia fuera un espacio donde pudiera mostrarse como era, autodefinirse y que tuviera la libertad de expresarse si algo no estaba bien para él.

C: *Eso me va a costar...*

T: *¿Te ayudará si de vez en cuando te pregunto cómo está siendo para ti?*

C: *Puede que sí.*

T: *Tu cuerpo parece más relajado que hace unos momentos... ¿Cómo te sientes ahora conmigo?*

C: *No sé... ya no me da tanta vergüenza...*

T: *Así que parece que tu vergüenza también tenía que ver con lo que te estaba faltando de mí, y con esta conversación que acabamos de tener...*

Quería contribuir a la desconfusión de aquel niño que estaba atribuyendo el significado de “*algo está mal en mí*” cuando no había seguridad suficiente para él, y entonces experimentaba vergüenza, un patrón que parecía ser muy viejo. Estaba también interesada en saber cómo era su experiencia cuando si tenía lo que necesitaba, porque en lo poco que había visto en él hasta este momento, me parecía que podría ser una razón para desbordarse afectivamente (Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020; Siegel, 1999). A medida que avanzábamos en nuestra conversación, yo era más consciente del hilo fino en el que tenía que moverme y lo atenta que debía estar a todas sus reacciones para ser sintónica con su ritmo, sus afectos y sus necesidades.

T: *¿Y cómo es para ti cuando estoy interesada en ti, en lo que sientes, o en lo que necesitas?*

C: *No sé... Me estoy bloqueando.*

Este último “*no sé*” sonaba diferente a otros “*no sé*” que había dicho en otros momentos y que tenían que ver con que no podía saber porque no había tenido la experiencia de seguridad o con que nunca había hablado de sus sentimientos. En este caso pensé si el “*no sé*” era un reflejo del bloqueo que estaba mencionando. Hipoteticé si ese bloqueo era un viejo sistema para evitar traer a su memoria experiencias pasadas dolorosas, que podrían estar emergiendo por el contraste con lo que estaba recibiendo de la terapia (Andollo, en prensa). Con cada una de sus intervenciones Pablo me enseñaba como necesitaba ser tratado para no reforzar sus viejos patrones.

Pensé también en que las indagaciones de su experiencia interna –por el pa-

trón de apego aislado que estaba observando en él (Erskine 2011; O'Reilly-Knapp, 2001, 2012)—podrían resultarle invasivas. Tuve esto presente, así que normalicé su reacción e hice una afirmación empática en lugar de una indagación:

T: *Muchas personas se sentirían bloqueadas si están sintiendo muchas emociones...*

C: *No sé... me estaba sintiendo bien.... Ha sido extraño... me estaba gustando lo que estabas haciendo.... Lo que antes te he dicho que estaba siendo importante...*

T: *Me estoy preguntando qué significa cuando dices “extraño”.*

C: *Bueno, no estoy acostumbrado a que alguien me cuide, me entienda y me respete así... y, no sé... en una parte eso también me duele... no sé por qué...*

La terapia le estaba poniendo en contacto con lo que no tuvo.

T: *Recibir algo que ha faltado en tu vida es algo bueno, y al mismo tiempo muy doloroso—hice una pausa— Muchas emociones juntas...*

C: *Sí... y me bloqueo....*

T: *¿Estás bloqueado ahora?* (probablemente hubiera sido demasiado para él ir en ese momento a las memorias emocionales relacionadas con ese dolor, y que precisamente él trataba de evitar a través de esos bloqueos, así que decidí dejarlo para un momento posterior)

C: *No.... Creo que ya no...*

T: *Va a ser importante que hablemos cuando recibas algo en nuestra relación que te haga sentir tantas emociones, ¿qué te parece?*

C: *Que eso también es diferente... pero que sí, que estará bien. Me gusta hablar contigo... Ahora es como que estoy mucho más aquí... contigo... de verdad...*

T: *Cuánto me alegro de saber eso... y cuando no sea así, no pasará nada. Hablaremos sobre ello y sobre si en nuestra relación algo te está faltando o algo está siendo demasiado y te está trayendo recuerdos dolorosos. Y trabajaremos en ello.*

(Pablo asintió).

T: *Antes de hablar de nosotros, estabas hablándome de la manera en la que te sentías... ¿Estás para que podamos seguir? ¿O es demasiado por ahora?*

C: *No, sí que me gustaría seguir... es increíble, pero me siento a salvo. Y ahora no me estoy bloqueando.*

T: *Voy a ocuparme siempre de eso... Estoy recordando la intensidad de tus emociones cuando has dicho que te sentías pequeño, asustado y frágil...*

C: *Me siento siempre así... es horrible.*

T: *Horrible, sí..., me doy cuenta de todo tu sufrimiento, y de cómo todo tu cuerpo se encoge.*

C: *Sí... me voy para dentro, muy adentro.*

La manera en la que se aislaba, se retiraba del contacto y buscaba un lugar

más seguro dentro de él, evidenciaba la manera en la que había hecho frente a su dolor, y a no tener sus necesidades cubiertas.

T: *Eso parece más seguro que quedarte fuera...*

Validaba una y otra vez sus patrones y las funciones que tenían.

C: (baja la mirada) *Pues no lo sé, pero... siempre, desde que recuerdo, siempre me he sentido así... Muy asustado y muy frágil...*

T: *Así que esos sentimientos son algo viejo... me estoy preguntando con qué experiencias de tu vida están conectados...*

Quizá era el momento de conocer su historia. Me mantuve un momento en silencio para darle el tiempo que necesitaba y comprobar si estaba en lo cierto o no. De pronto hubo una reacción en su cuerpo:

T: *Has bajado la mirada, ¿estás recordando algo?*

C: *La relación con mi madre y ahora también con mi pareja...*

T: *¿Quieres contarme esa historia?*

Durante las primeras sesiones, me contó que tenía una relación homosexual con un hombre 10 años mayor que él, y me relató cuidadosamente cómo se enamoró de su seguridad y su aparente consistencia, que era lo que estaba necesitando. Ante el miedo a perderle, se había hecho dependiente de él, le complacía desatendiendo sus propias necesidades, y se sentía incapaz de mostrar desacuerdo ante el miedo al enfado de su pareja. Me di cuenta de lo conveniente que había sido pedirle que me dijera lo que no estaba bien para él en la terapia. Pablo se sentía apagado. Su pareja le instigaba a reponerse y cuando no era así, o le criticaba o le abandonaba.

Indagué fenomenológicamente en lo que escuchaba, y empezó a relatar que se sentía pequeño e indefenso, asustado y sólo; hipoteticé que los sentimientos de los que me hablaba eran viejos sentimientos que estaba trayendo a su relación en el presente, como otra muestra de sus patrones relacionales. Pensé en lo que me contaba como adaptaciones que habría hecho como niño para intentar satisfacer sus necesidades, como sistemas arcaicos de autoestabilización y autoregulación y como maneras de organizar las experiencias dolorosas de su vida (Erskine, 2015/2016, 2019). Le pregunté entonces si esas emociones de las que me hablaba eran ya algo conocido para él en otros momentos y otras relaciones, y comenzó a narrarme la terrible historia que vivió siendo niño y el impacto que esa historia había creado en él.

Creció con una madre diagnosticada de trastorno bipolar que hacía fortísimos estallidos en casa, gritaba, amenazaba y violaba la seguridad física y psicológica de Pablo, su hermana y su padre. Su madre había hecho varios intentos de suicidio y su padre y su hermana estaban muy ocupados en atender a su madre y estaban muy poco presentes para él.

A través de la indagación fenomenológica e histórica, Pablo ponía palabras a la historia de un niño que sintió muchísimo miedo, inseguridad, tristeza y soledad. Cuando le preguntaba por sus sistemas de afrontamiento, me hablaba de un niño de 4 años que se iba a jugar sólo a la habitación, cerraba la puerta y así estaba a salvo

y no se enteraba de lo que estaba ocurriendo fuera. Aquella habitación era el único lugar seguro en su vida. Pensé de nuevo en la idea de que Pablo estaba atrapado entre la necesidad de contacto y la necesidad de estar a salvo y protegerse (Erskine, 2015/2016). Era la necesidad de relación lo que le hacía retraerse y esconderse, pues sus relaciones no habían sido seguras.

Otras veces, en el relato de cómo dependía y complacía a su pareja Pablo contaba su profunda necesidad de relación y contacto. Sus diferentes patrones relacionales contaban la historia de aquel niño hambriento de relación, de seguridad y protección, y las maneras que había tenido de compensar estas faltas.

Sentí mucha compasión por las fuertes rupturas del contacto consigo mismo y con otros que manifestaba (Erskine, 2015/2016), la soledad de la que me hablaba y el profundo sufrimiento que le ocasionaba. Le mostré mi compasión y rompió a llorar. Me comprometí con él a ir de la mano juntos en comprender su historia. Usé a propósito el término ir de la mano, pues tenía clara la imagen evolutiva (Erskine, 2019) del niño pequeño que estaba necesitando protección y seguridad; le dije que estaría con él en su experiencia, al ritmo que él necesitara, validé sus creencias, sus emociones y sus estrategias de afrontamiento y le transmití la esperanza que él no podía sentir. Le pedí permiso para poder entrar con él a esa habitación y acompañarle a que pudiera contarme aquella terrible historia a la que jamás había puesto palabras (una de las razones por las que su experiencia se mantenía inconsciente), y a cómo era estar en aquella habitación durante tantos años a lo largo de su vida. Mi propósito era indagar y estar presente en su historia como si fuera un testigo.

Mi interés genuino por Pablo y por su historia y mi compromiso con su bienestar y su seguridad, fueron construyendo una relación diferente a lo que Pablo estaba acostumbrado. A veces el impacto de ser reconocido, validado y de sentirse en una relación segura era tanto, que se quedaba callado y de pronto se quedaba bloqueado y se aislaba, para evitar así recuerdos emocionales, como ocurrió en el fragmento anterior de una de nuestras sesiones.

Hipoteticé que estos bloqueos podrían tener que ver con la yuxtaposición: una intensa respuesta emocional por un marcado contraste entre aquello que la relación terapéutica provee y aquello que fue anhelado y no tuvo. Es decir, el contraste con la memoria emocional de la carencia de sintonía en sus relaciones con sus padres, lo que podría producir una intensa respuesta emocional que amplificara sus viejos patrones (Andollo, en prensa; Erskine, 2015/2016). Cuidé mucho mi sintonía con su ritmo y sus afectos y validé lo difícil que debía de ser para él poner la mirada en él, ser tratado con respeto o sentirse seguro y reconocido en una relación, lo que elicita muchas memorias emocionales sobre la falta de todo eso en su infancia. La relación terapéutica estaba representando un reto frente a los patrones relacionales de Pablo y su homeostasis psicológica (Erskine, 2015/2016).

Hablé con él sobre mi previsión de que este pudiera ser un motivo para abandonar la terapia, y acordamos que hablaríamos a menudo sobre lo que le pasaba cuando recibía protección, reconocimiento o aceptación, o cuando estaba atenta a

sus necesidades; hablamos de la importancia de poder ponerles voz a sus emociones y a poder contar conmigo cuando esto ocurriera y no hacerlo en el silencio de la soledad, como estaba acostumbrado a hacer.

Cuando sucedían los bloqueos mencionados le preguntaba sobre lo que estaba sintiendo en el momento justo antes de bloquearse, como estrategia para poder traer a la terapia sus recuerdos emocionales.

En algunas ocasiones su respuesta era “*no sé*”. Y ahí estaba precisamente el recuerdo, en lo que no tuvo y que estaba recibiendo de la relación terapéutica. Era un recuerdo emocional que no podía encontrar porque la situación no sucedió. No sabía lo que era sentirse seguro, protegido, validado o importante porque nunca sucedió en su familia. No podía tener recuerdos ni hablar de lo que nunca había tenido, y no podía identificar sus emociones cuando esto ocurría. Entonces mi tarea era crear juntos un lenguaje (“*veo el miedo en tu mirada*”) y una manera de dar significado a esa parte de su historia. Esto permitió que fuera haciendo conscientes sus emociones y necesidades no cubiertas, y la manera en la que su historia se reproducía en el presente e influía en su relación con otros o conmigo (Andollo, en prensa; Erskine, 1997a, 2010a, 2010b, 2008, 2013, 2019; Little, 2011; Moiso, 1985; Novellino, 1984).

En otras situaciones su “*no sé*” respondía a que la experiencia de la que hablábamos era preverbal (por ejemplo, cuando encogía su espalda); no sabía porque no había lenguaje en la situación original y el recuerdo estaba en el cuerpo (Andollo, en prensa; Erskine, 2014). Poníamos el foco en lo que ocurría con sus reacciones fisiológicas para que pudiera por un lado tomar conciencia de ellas y de las emociones que contenían y, por otro, construir un significado de los patrones relacionales codificados en sus reacciones fisiológicas. El trabajo corporal fue un medio importante para que Pablo pudiera conectarse con cómo había aprendido a esconderse, protegerse y auto regularse, también fisiológicamente.

Otras veces, cuando le preguntaba “¿*qué estabas sintiendo justo antes de irte?*”, en lugar de “*no sé*” me decía que se sentía asustado y frágil, y esas emociones eran el recuerdo de la relación con su madre, una memoria emocional que traía al hoy. Cuando le preguntaba con qué le conectaba ese miedo, me decía que no sabía. Entonces, manteniéndome aún en nuestra relación antes de ir a hacer un trabajo emocional más profundo, le preguntaba si algo en esta relación era diferente a la relación con su madre y también con su padre y a lo que había experimentado con ellos. Así podía establecer la conexión, y comenzaba a hacer consciente y hablar del miedo terrible que sintió y de lo triste y enfadado que en realidad estaba. Narrarme su historia de esta manera, le ayudaba a conectar con el haber crecido hambriento de reconocimiento y relación, y de la seguridad y protección que aquel niño necesitaba.

Establecí una relación entre la negligencia acumulativa que había vivido y el proceso esquizoide (Erskine, 2011; O’Reilly-Knapp, 2001, 2012) que aparecía en la terapia a través de algunos de los bloqueos mencionados, las fantasías de sole-

dad, las fantasías anticipatorias de la vergüenza, el aislamiento, la crítica interna o la retroflexión en su cuerpo, que fueron los medios para traer a la terapia sus recuerdos emocionales. Su historia estaba codificada en sus patrones relacionales.

La acumulación de pérdidas de sintonía y de conexiones habían ido creando las condiciones por las que Pablo comenzó a avergonzarse y a esconderse cada vez más, quedando secuestrado en su propio mundo interno (Erskine, 2015/2016). Estaba ante un niño pequeño que estaba necesitando ser tratado como auténticamente vulnerable y dependiente en una relación segura. Me sentí honrada de poder acompañarle.

Después de mucho trabajo relacional puse el foco en profundizar en sus experiencias emocionales tempranas e ir a distintas escenas de diferentes momentos de su desarrollo, resolver los conflictos infantiles y conectar sus experiencias de la infancia con lo que le estaba pasando en el hoy. Estuve ahí para darle apoyo en el trabajo regresivo (Andollo, en prensa; Erskine, 2008; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020). Íbamos a alguna de esas escenas con su madre o su padre, y le animaba a activar y expresar lo que fue inhibido en la situación original: su miedo, su tristeza y un profundo e intenso enfado. Después le apoyaba para expresar lo que hubiera necesitado que hubiera sido diferente (seguridad, protección, ser tomado en serio y validación) y, al terminar, volvíamos a la relación y hablábamos de lo que había experimentado para que pudiera darles un significado a sus patrones relacionales e integrar sus experiencias vitales y su personalidad (Erskine et al., 1999/2012).

El trabajo de regresión con apoyo a diferentes escenas y momentos del desarrollo evolutivo de Pablo nos llevó a la psicoterapia de las introyecciones (Erskine, 2015/2016): identificaciones inconscientes auto reguladoras que había hecho con aspectos significativos de la personalidad de sus padres (la crítica y la humillación). La influencia interna de esta crítica introyectada en Pablo era observable en sus ya mencionados patrones relacionales, que incluían también una potente crítica interna que le protegía de la humillación externa (Erskine, 2015/2016).

La combinación de métodos relacionales (Erskine et al., 1999/2012) con métodos expresivos e intrapsíquicos (Erskine, 2010b, 2015/2016; Erskine y Mauriz-Etxabe, 2020) estaba resultando eficaz para resolver con el conflicto interno y relacional que Pablo manifestaba.

Mi implicación, sintonía e indagación cuidadosa, han sido el medio para que Pablo pusiera palabras y narrara con detalles su historia. La validación y normalización de lo que me contaba y también la expresión de mi compasión, le han facilitado la toma de conciencia sobre su manera de ajustarse al mundo y de poder sobrevivir a aquella situación, así como la comprensión de los significados que había atribuido a sus experiencias de vida.

En la relación terapéutica, ha podido ir construyendo significados diferentes a los que tenía y ha sido a través de estos nuevos significados cuando sus creencias han ido cambiando (“*soy valioso, querible y capaz*”), y ya no se siente tan asustado, tan frágil y tan solo. Rompió su relación de pareja y se independizó, retomó la rela-

ción con sus amigos y sus estudios, ahora tiene una pareja con la que mantiene una relación sana, y dice que se siente mucho más tranquilo y a salvo. Sus reacciones ya no son por compulsión o por miedo, mantiene su autonomía y es más auténtico, flexible y espontáneo.

Ahora, cuando viene a terapia, se sienta y me mira a los ojos, y no hace mucho en una sesión me dijo: “*Lo cuidadosa que has sido al abrir poco a poco la puerta de mi habitación, pedirme siempre permiso para entrar en ella y acompañarme en lo que ahí ocurría, me han cambiado la vida*”. Nos emocionamos juntos.

Conclusiones

La Psicoterapia Relacional Integrativa es efectiva en el tratamiento de los patrones relacionales inconscientes, que son resultado de fallos en relaciones tempranas significativas cuando las necesidades relacionales no son cubiertas. Los métodos relacionales –la implicación, la sintonía y una indagación respetuosa– son los ingredientes esenciales en una relación psicoterapéutica de pleno contacto. Este tipo de relación es curativa de los conflictos internos e interpersonales y de las heridas psicológicas (Erskine, 2008; Erskine et al., 1999/2012); provee a los clientes de la oportunidad de dar sentido y reorganizar sus vivencias, no usar sus viejos patrones relacionales, satisfacer sus necesidades relacionales, integrar su personalidad y sus experiencias de vida, establecer otras relaciones de contacto pleno y “elegir libremente cómo vivir su vida” (Erskine, 2019, p.8).

Referencias

- Andollo, I. (en prensa). Psychotherapy of unconscious relational patterns. Laura`s therapeutic process [Psicoterapia de los patrones relacionales inconscientes. El proceso terapéutico de Laura]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Vol. 1. Attachment and loss [Apego: vol.1. Apego y pérdida]*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychology comes of age [La psicología del desarrollo llega a la mayoría de edad]. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1-10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain* [La neurociencia de las relaciones humanas: apego y el cerebro social en desarrollo]. Norton.
- Erskine, R. G. (1997a). Transference and transactions: Critique from an intrapsychic and integrative perspective [Transferencia y transacciones: Críticas desde una perspectiva intrapsíquica e integrativa]. En R. G. Erskine (Ed.), *Theories and methods of an Integrative Transactional Analysis: A volume of selected articles* (p. 129-146). TA Press.
- Erskine, R. G. (1997b). *Theories and methods of an Integrative Transactional analysis: A Volume of Selected Articles [Teorías y métodos de un análisis integrativo transaccional]*. TA Press.
- Erskine, R. G. (2008). Psychotherapy of unconscious experience [Psicoterapia de la experiencia inconsciente]. *Transactional Analysis Journal*, 38(2), 128-138. <https://doi.org/10.1177/036215370803800206>
- Erskine, R. G. (2010a). Life scripts: Unconscious relational patterns and therapeutic involvement [Guiónes de vida: patrones relacionales inconsciente y participación terapéutica]. En R. G. Erskine (Ed.), *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* (pp.1-28). Karnac Books.
- Erskine, R. G. (2010b). Integrating expressive methods in a relational-psychotherapy [Métodos expresivos integrados en psicoterapia relacional]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 1(2), 55-80. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/31/17>

- Erskine, R. G. (2011). Attachment, relational-needs, and psychotherapeutic presence [Apego, necesidades relacionales y presencia psicoterapéutica]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 2(1), 10-18. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/36/19>
- Erskine, R. G. (2013). Intrapsychic conflict, transference, and a healing relationship [Conflictos intrapsíquicos, transferencia y relación saludables]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 4(1), 53-61. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/83/53>
- Erskine, R. G. (2014). Nonverbal stories: The body in psychotherapy [Historias no verbales: El cuerpo en psicoterapia]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 5(1), 21–33. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/94/62>
- Erskine, R. G. (2016). *Presencia terapéutica y patrones relacionales: conceptos y práctica de la Psicoterapia Integrativa* (A. Pérez Burgos, Trad.). Karnac. (Trabajo original publicado en 2015)
- Erskine, R. G. (2019). Developmentally based, relationally focused Integrative psychotherapy: Eight essential points [Psicoterapia integrativa basada en el desarrollo y centrada en las relaciones: ocho puntos esenciales]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 10, 1-10. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/144/96>
- Erskine R. G. y Mauriz-Etxabe, A. (2020). Inferencia, re-experimentación y regresión: psicoterapia de los estados niño del yo (A. Pérez Burgos, Trad.). *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 205-226. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.362>
- Erskine, R. G., Moursund, J. P. y Trautmann, R. L. (2012). *Más allá de la empatía. Una terapia de contacto en la relación* (N. Maestre, Trad.). Descleé de Brouwer. (Trabajo original publicado en 1999)
- Erskine, R. G. y Moursund, J. P. (2014). *La Psicoterapia Integrativa en acción* (A. Pérez, Trad.). Descleé de Brouwer. (Trabajo original publicado en 1988)
- Erskine, R. G. y Trautmann, R. L. (1997). Methods of an Integrative Psychotherapy [Métodos de una psicoterapia integrativa]. En R. G. Erskine (Ed.), *Theories and methods of an Integrative Transactional analysis: A volume of selected articles* (pp. 20-36). TA Press.
- Little, R. (2011). Countertransference self-disclosure [Autorrevelación contratransferencial]. En H. Fowlie y C. Sills (Eds.), *Relational Transactional Analysis: Principles in Practice* (pp. 47–56). Karnac.
- Moiso, C. (1985). Ego states and transference [Estados del ego y transferencia]. *Transactional Analysis Journal*, 15(3), 194–201. <https://doi.org/10.1177/036215378501500302>
- Novellino, M. (1984). Self-analysis of countertransference in integrative transactional analysis [Autoanálisis de la contratransferencia en análisis transaccional integrativo]. *Transactional Analysis Journal*, 14(1), 63–67. <https://doi.org/10.1177/036215378401400110>
- O'Reilly-Knapp, M. (2001). Between two worlds: The encapsulated self [Más allá de dos mundos: El yo encapsulado]. *Transactional Analysis Journal*, 31(1), 44–54. <https://doi.org/10.1177/036215370103100106>
- O'Reilly-Knapp, M. (2012). Organizing Self-Experiences [Organizando experiencias personales]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 3(1), 1-14. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/52/31>
- O'Reilly-Knapp, M., y Erskine, R. G. (2003). Core concepts of an integrative Transactional analysis [Conceptos nucleares de un análisis transaccional]. *Transactional Analysis Journal*, 33(2), 168-177. <https://doi.org/10.1177/036215370303300208>
- Siegel, D. (1999). *The Developing Mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* [El desarrollo de la mente: cómo las relaciones y el cerebro interactúan para mostrar quiénes somos]. Guilford Press.
- Stern, S. (1994). Needed relationships and repeated relationships: An integrated relational perspective [Relaciones necesarias y relaciones repetidas: una perspectiva relacional integrada]. *Psychoanalytic Dialogues*, 4(3), 317-345. <https://doi.org/10.1080/10481889409539020>