

“OPTIMIZO MUY BIEN TODO LO QUE SÉ”

Lucía Blanco Rejas¹

IARPP España

Se describe una segunda parte del tratamiento de este paciente, cuyo primer texto fue publicado con el título: “En mi hay algo que provoca situaciones adversas”². Esta segunda parte lleva por título “Optimizo muy bien todo lo que sé”, Igualmente se presenta en formato de viñetas clínicas que integran práctica y teoría. En ellas se muestra la evolución del paciente en ese año de tratamiento: Se va atenuando el intenso miedo a ser evaluado cuando termina el trabajo en un país. Es notable comprobar una vez más, cómo sus experiencias en el colegio fueron tan dañinas que quedaron grabadas en su cerebro, de modo que, como señala Van der Kolk, el trauma se repitió y se sigue repitiendo una y otra vez. Vamos pudiendo entrar en esos pozos, en ese agujero negro al que tanto teme, y va pudiendo experimentar que, con la compañía de su terapeuta no sale dañado sino todo lo contrario. También es interesante comprobar el proceso de auto-regulación de sus emociones, sobre todo el enfrentamiento cuando se siente no reconocido en su trabajo, o la parálisis cuando no son valoradas sus capacidades. Porges ha sido de gran valor para saber diagnosticar y entender su estado de ánimo. Con todo esto, él se siente menos vulnerable, va pudiendo entender y reflexionar sobre lo que le pasa y qué puede hacer con ello. Ha iniciado clases de yoga siguiendo a Van der Kolk cuando afirma que la huella traumática queda en la mente, en el cerebro y en el cuerpo. El objetivo es registrar junto con las sesiones de terapia, experiencias físicas y poder recuperar una sensación visceral de control en el cuerpo, que contradigan profundamente la impotencia, la rabia y el miedo que formaron parte de su infancia, y recuperar así el autocontrol, y adueñarse de su propia vida en el presente. Paciente y terapeuta hemos ido de-construyendo viejas formas de su patrón relacional, y construyendo simultáneamente modos de generar significación y aprender a estar con los otros de forma más integrada y flexible, lo que ha dado lugar a una rica e interesante puesta en escena de asociaciones de momentos pasados enlazados con nuevas formas de expresión en el presente.

Palabras clave: cerebro, mente y cuerpo., patrón relacional

A second part of the treatment of this patient is described, whose first text was published with the title: “in me there is something that causes adverse situations”. This second part is entitled: I optimize very well everything I know. It is also presented in the format of clinical vignettes that integrate practice and theory. They show the evolution of the patient in that year of treatment: the intense fear of being evaluated when the work ends in a country is diminished. It is remarkable to see once again how his experiences at school were so harmful that they were recorded in his brain, so that, as Van der Kolk, points out, the trauma was repeated and kept repeating again and again. We can go into those Wells, in that black hole that he fears so much, and he is able to experience that, with the company of his therapist, it is not damaged, just the opposite. It is also interesting to check the process of self-regulation of his emotions, especially the confrontation when he feels unrecognized in his work, or paralyzed when his abilities are not valued. Porges has been of great value to know how to diagnose and understand his mood. With all this, he feels less vulnerable, he can understand and reflect on what is happening to him and what he can do with it. He has started yoga classes following Van der Kolk when he states that the traumatic imprint remains in the mind, in the brain and in the body. The goal is to register together with the therapy sessions, physical experiences and to recover a visceral sensation of control in the body, which profoundly contradicts the impotence, anger and fear that were part of his childhood, and thus recover self-control and take over his own life in the present. Patient and therapist we have been de-constructing old forms of his relational pattern, and simultaneously constructing ways of generating meaning and learning to be with others in a more integrated and flexible way, which has led to a rich and interesting staging of associations of past moments linked with new forms of expression in the present

Key Words: brain, mind and body, relational pattern

English Title: “I OPTIMIZE VERY WELL EVERYTHING I KNOW”

Cita bibliográfica / Reference citation:

Blanco Rejas, L. (2018). Optimizo muy bien todo lo que sé. *Clínica e Investigación Relacional*, 12 (2): 374-392. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2018.120211

¹ Psicóloga psicoterapeuta relacional, presencial y online. Directora del Centro Sanitario: “Consulta de Ayuda Psicológica Lucía Blanco”, Madrid. EUROPSY. ESPECIALISTA UNIVERSITARIA EN CLÍNICA Y PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA. Universidad Pontificia Comillas de Madrid y ELIPSIS. Perteneciente al COPM desde 1981, a la Sociedad FORUM de Psicoterapia Psicoanalítica, y a IARPP. Vocal de la Junta Directiva de IARPP- España. Contacto: blancorejas@gmail.com
² Publicado en CeIR Vol. 11(3), octubre 2017. www.ceir.org.es.

VIÑETA 1: "TENGO TEMOR A ENTRAR EN UNA DINÁMICA DE PEREZA Y NO CUMPLIR LO QUE TENGO QUE HACER"

Lleva un tiempo que va experimentando cambios internos muy interesantes con los cuales se llena de confianza en sí mismo. Por ejemplo cuenta: *"Fui a la reunión en Mali, (que es el nuevo sitio donde está ahora trabajando.) Antes tenía mucho miedo a estas reuniones, pero el martes pasado, me acordé de la experiencia de los workshop en Somalia, de cómo me superé, y he conseguido darle la vuelta a esa visión negativa. También ha ido bien la relación con el jefe, he tratado de dar otro enfoque y no ha habido enfrentamiento. Yo creo que el trabajo está yendo bien, hay un buen reconocimiento. Me siento más confiado y más contento, estoy disfrutando más el corto plazo. Me quedan pocos días para terminar aquí y hasta que me vaya estaré viendo los resultados del trabajo, los avances, las actividades concretas, en vez de estar dando vueltas a qué va a pasar luego y dónde será el próximo destino. Estos días me digo: qué bien, dentro de poco estoy en mi casa, veré a mi hija a mi familia y eso me anima. Me quedan 6 semanas más o menos, y quiero cerrar bien y tener un informe positivo.*

Pero es verdad que siento algo de temor a que pueda empeorarlo de aquí a 2 meses. Los feedback han sido buenos, pero el peor es el mío porque me digo continuamente: "eso lo podrías haber hecho de otra forma", "los demás hacen las cosas mejor que tu", y empiezo a sentirme decepcionado conmigo, fracasado y con el sentimiento de no valer. Tengo temor a no cumplir lo que tengo que hacer y a entrar en una dinámica de pereza, de malestar, y que me meta en el bucle si las cosas no marchan. Hay ya muchos momentos en que me doy cuenta, "se me encienden las alertas" como tú dices, y consigo romperlo.

Lucía: parece que tienes que compararte con lo que te sale mal para no ver lo bueno que hay en ti. Yo creo que hay que renovar algún programa en tu ordenador mental porque no tienes instalada ninguna App que te procure bienestar,

Adrián.... Silencio, pensando: "Me viene bien esto que dices porque el final de un destino es un momento complicado. Es bueno ver cómo empieza el bucle, ya empiezo a identificarlo y a pensar cómo arreglarlo.

Al repetirse en varias ocasiones este tema de la **pereza**, analizamos situaciones concretas donde se repetía, y observamos que forma parte de una especie de laberinto interno que él no sabe descifrar, sólo nota su malestar y su dificultad para superarlo. Coincide con momentos importantes donde se encuentra inseguro, con mucho miedo a ser evaluado, falta de flexibilidad, y eso le desactiva.

Ahora, dice: "se me encienden las alertas" de que puedo entrar en "el bucle", me doy cuenta de lo que me pasa y me muevo en otra dirección: hacer yoga, por ejemplo, hablar con mi hija.... Estoy muy contento".

Sobre lo de hacer yoga, Van der Kolk, (2014) dice que cuando una experiencia es abrumadora el trauma fragmenta la mente, rompe conexiones dentro del cerebro y también entre la mente y el cuerpo. Y eso tiene efectos en el desarrollo cerebral, en la conciencia corporal, en los sistemas de apego, en la dificultad de amar y de trabajar. De ahí la importancia, afirma, de que, en el tratamiento, se incluyan no sólo los pensamientos y las emociones, sino también la conciencia del cuerpo, para que se reconecte éste con la mente. Por eso a las sesiones de psicoterapia hemos añadido que hiciera yoga. Le expliqué que el objetivo es sanar partes de si mismo que quedaron paralizadas en el pasado, y colapsadas social e individualmente. Es común entre los autores neuro-científicos que gran parte de la conducta social y las emociones tienen importantes condicionantes fisiológicos.

Vemos aquí cómo él ya está más conectado consigo mismo y por eso ahora se va dando cuenta de cómo se generan las situaciones adversas que tanto lamentaba y a las que tanto temía. Hemos dado un buen paso en lo que se refiere a estas dinámicas cíclicas de Wachtel, resultó ser muy potente para ordenar el caos de este hombre, pero pienso que ahora será interesante no perder de vista que está en un momento en el que se está quitando corazas. Esto es muy importante sobre todo porque si nos quedamos ahí, en ver la dinámica cíclica podría ser como echar leña al fuego de la auto-fustigación: "lo mal que lo hago", "otros lo hacen mejor, soy un fracasado... Y que se repita su patrón relacional de descalificaciones.

Está bien que prevea cuándo empieza el bucle, pero también pienso que hemos de poner el foco en que vea ahora lo bien que van apareciendo sus sentimientos y sus sensaciones profundas.

VIÑETA 2: "LA NAVIDAD TENÍA MUCHOS SIGNIFICADOS PARA MÍ"

Me escribe pidiéndome tener una sesión extra porque, según dice, está muy hundido. Está en España y ha contactado con el jefe para el tema de sacar los billetes de avión para pasar la navidad en España, y le ha dicho que está en una lista de los que se van a quedar allí. La reacción a esto es como dice Bromberg, como un tsunami para él.

Relata: "Yo antes de firmar el contrato, siempre acuerdo que no es negociable pasar las navidades fuera de casa. Me ha dicho que es porque otros compañeros llevan 6 meses allí y yo he salido, y por eso ha decidido dejarme allí. Estaba mi hija en casa, traté de que no se me

notara el impacto fuerte, tuve pesadillas, estaba muy mal de ánimo. Por eso te he llamado porque tengo que ver cómo afronto esta situación. Es como si me dijeran ahí te quedas. Eso es una injusticia, yo no me he portado mal para que me castiguen. No me sentí furioso pero sí despechado, esa no es la forma de hacer las cosas, y además me maltratan cortando la situación así. Pienso que lo primero será relajarme, no moverlo desde las vísceras porque eso supone mucho estrés y es fácil llegar a enfrentamientos, cosa que no quiero. Tengo que pensar hasta qué punto puedo ceder o no, y otras alternativas para tomar la mejor decisión posible. Sobre todo necesito darme cuenta de si me meto en el bucle. En ese caso en vez de contestar, no hacerlo y dejarlo para mañana. Si se cierran, tendré que ver cómo manejarlo"

Si recordamos la impulsividad que le caracteriza, su vehemencia, su necesidad imperiosa de que las cosas se hagan cómo y cuándo él las demanda, podremos entender que al día siguiente contactó con la jefa de la Central de Organización, a la cual conocía, le contó su preocupación y que si no conseguía solucionarlo renunciaría al contrato que tiene en Mali y que le reasignen a un nuevo destino.

Por supuesto que le apoyó y pararon la orden. Pero a su jefa directa en Mali no le gustó y decidió que terminara el trabajo en navidad sin esperar a la finalización del contrato. Ella quería poner a su gente para que le sustituyeran. Dice Adrián: *"A nivel emocional aun me dura: nunca pasé las navidades sin mi hija, tengo la sensación de que es una injusticia porque se toma una decisión sin contar conmigo. Y eso tiene consecuencias para mí, para mi hija y para mis padres, pero lo peor es para mí. Su tensión es tan fuerte que su reacción primaria es de huida/ataque"*

Porges explica que el sistema nervioso autónomo regula tres estados fisiológicos fundamentales. Según el nivel de seguridad que se tenga así habrá una diferente activación en un momento concreto, debido a que cada respuesta implica un nivel diferente de actividad cerebral. Se pueden activar el sistema de lucha, huida e inmovilidad. En circunstancias de peligro necesitamos activar un sistema de defensa que nos movilice, y este es el mecanismo de huida/lucha. Pero esto no siempre funciona, y cuando el individuo no puede escapar ni luchar, el organismo recurre al circuito neural más primitivo, que puede aún salvarle del peligro gracias a la inmovilización. Entonces se pone en marcha la orden de "apagar el sistema", para pasar desapercibido o en caso de que no pudiera ser así, sufrir lo menos posible. Es el mecanismo de aislamiento o parálisis. Esta orden proviene del nervio vago, que es un nervio craneal que recorre gran parte del cuerpo, y que envía información al cerebro.

En concreto y en lo que se refiere a este paciente, vamos observando a lo largo de las viñetas expuestas que ante el "sufrimiento por sus recuerdos", como diría Freud de su

malestar, y siguiendo a Porges, aparece en Adrián una parte primaria de huir de situaciones, y/o aislarse de compañeros o de enfrentarse a superiores. En este ejemplo, en un primer momento, querría terminar el trabajo antes de tiempo e irse a otro destino y empezar de nuevo, sin haber resuelto lo que le pasa, ni ver cómo puede hacer las cosas de otra manera. (Eso fue, por cierto, lo que le ocurrió al principio de estar en Mali, porque tuvo mucha dificultad con el equipo. Después de analizar qué es lo que le pasaba, vio claro y cambió las estrategias). Otra forma es aislarse de compañeros, como le pasó en la Central de la Organización, que veremos a continuación. En otros momentos quiere luchar contra situaciones que ve inadecuadas y se enfrenta.

Por eso en Adrián lo más importante no es el hecho traumático, sino la respuesta que él da a ese hecho. (Curiosamente ayer oí a Serrat, que decía algo parecido: lo peor en la vida no son las dificultades sino como nos enfrentamos a ellas). Por ejemplo cuando hace asociaciones con el colegio y con su padre por no tener reconocimiento a lo que hacía y que le comparaba con unos primos *que apenas conocía, él dice "yo ante las dificultades trato de evitar la situación porque siento la amenaza, la vergüenza, me comparo con lo que hacen los otros y que yo no hago: me escondo y eso me paraliza"*. Aquí vemos cómo entra en juego el sistema vagal del que nos habla Porges: Adrián siente una amenaza y la forma de reaccionar su cerebro es paralizarse y desactivarse, sufriendo con ello menos. Me ha resultado muy práctica esta teoría de Porges para comprender qué es lo que estaba pasando y actuar de una manera adecuada a ese momento.

Van der Kolk nos propone que dada la plasticidad del cerebro, una forma de salir de ahí es poner en movimiento el sistema de vinculación superior del cerebro que es la interacción social: hablar con amigos y conocidos, conectar con los demás, permitirse saber y comprender lo que nos sucede. Y al mismo tiempo permitir que el cuerpo tenga experiencias que contradigan profunda e instintivamente la impotencia, la rabia o el colapso resultante del trauma.

Narra un sueño pesadilla: *"Hablo con la nueva jefa que ha llegado a Mali, y le explico que era un acuerdo previo que hago siempre antes de empezar en un destino. Yo estaba con mucha ansiedad, no me salían casi las palabras, ella no me dio la sensación de que fuese totalmente tajante, pero tampoco flexible, argumentaba su posición, no sé qué decía, algo como: esta es mi decisión y tal. Estaba súper-angustiado, pero no tanto como cuando me acosté"*.

Analizamos el sueño. Sentimientos que aparecen: angustia, impulsividad, la necesidad de hablar con la jefa inmediatamente, rabia, temor de su agresividad, inseguridad. Trabajamos para asociar qué es lo que precipita esa angustia tan potente.

Lucía: ¿qué significa de verdad la navidad para ti? ¿Por qué te ha afectado tanto la posibilidad de no estar en navidad con tu hija?

Adrián: *"La navidad tiene muchos significados, hay mar de fondo. Siempre en navidad estuve en España para cuidar a mi hija y constituir el vínculo. Los recuerdos felices en navidad los tengo con ella porque me preocupé mucho de que no tuviera que vivir las navidades tan mal como yo las viví. Había tenido una conversación con ella porque notó que me pasaba algo, le conté y me animó diciéndome que no pasaba nada si no podía venir y que yo tenía que estar bien.*

Y empieza a asociar. *"Pero ahora cuando no puedo estar, es como convertirme de repente en la figura que mi padre representaba: que desaparecía en momentos importantes, me veo de pequeño sin que mi padre estuviese porque estaba trabajando hasta el último momento, sin atender a lo importante que era que él estuviera. Tengo temor a que mi hija lo pueda vivir así y que me sitúe a mi de esa manera. De repente es como si pudiera yo volver a mi infancia pero al revés. De pequeño en navidad fue terrible, sentí tanto vacío, tanto frío en esas fechas, vivir unas navidades que no se cuidaban.. Silencio... como pensando. Se ha movido algo en mi y de forma violenta. (llanto). Mi madre no llenaba tampoco mi vacío . Mi abuelo materno murió el 25 de diciembre, yo tenía 9-10 años. Los recuerdos con él no son malos, le tenía cariño, nos juntábamos en su casa y lo celebrábamos. Estábamos muy bien. Después que murió todo empezó a cambiar y a partir de ahí las navidades estábamos solos y el recuerdo que tengo es de su ausencia. Además llegar las navidades era un momento dramático en muchos sentidos: era llegar a casa con las notas, reproches, siempre terminaba castigado y sin poder hacer cosas que me gustaban por las malas notas y sin tener apenas regalos de reyes .* Empieza a llorar desde lo muy hondo y su llanto me conmueve. Como esta sesión es presencial trato de que me sienta muy cercana, que sienta, incluso sin palabras, que estoy acompañándole en esa conexión emocional de la que nos habla Ramón Riera: "Yo siento que tu sientes lo que yo siento": le hablo de forma cálida para que él note que ahora no está solo. Le digo muy pausadamente: estoy emocionada con tu relato..., ahora no estás solo..., ahora estamos aquí los dos juntos compartiendo tu dolor..., tu temor.... yo estoy muy segura de ti, ... te reconozco como un gran hombre no solo en lo profesional, eso lo sabes tu, te valoro en lo personal, en tus esfuerzos, tu constancia en profundizar en las sesiones de terapia conmigo... Intento validarle ese llanto y siendo consciente de que mi resonancia emocional con él ayudará sobremanera a generar un cambio psíquico.

Continúa más calmado: *"He tenido un flashback (una escena retrospectiva) de cómo iba al cole vacío, decepcionado, desubicado, solo, no reconocido. Con mi hermana mayor no me llevé nunca bien, con las drogas hubo mucha tensión. Yo pude salir adelante pero ella se destruyó.*

Yo encontré una salida en los scouts, pude buscar un sitio diferente, tuve capacidad de evitar males mayores

Lucía: *si, es verdad, en momentos de dificultad tu sabes salir adelante*

Adrián: *si, busco la salida, pero hay en mi otra fuerza como esta de ahora que tira hacia el abismo, hacia un pozo temido. Tengo dos frentes si no puedo estar en España:*

1.- la sensación de injusticia y eso es complicado para mi.

2.- el sentimiento de tristeza por no estar con mi hija. La primera, la de injusticia, es la peor porque hay un acuerdo aceptado y claro de siempre, y ahora se rompe sin negociar. Yo he trabajado los dos fines de semana y eso no se reconoce. Es una decisión a oscuras sacarme del grupo aprovechando que no estoy allí, (y mejor que no esté), es una decisión unilateral y no se ha negociado. Aflora en mi mente mucho miedo: hoy por hoy lo controlo, no me estoy infligiendo daño y no estoy auto-castigándome con reproches.. Pero no sé qué pasará si los argumentos se desquician, se enrocan y van más en línea de no moverse. No me siento al 100% de lo que hago, si a caso al 60%

Lucía: *con qué asocias todo eso?*

Adrián. Silencio ... y empieza a hablar con una posición de autoridad: *me recuerda a mi padre cuando tomaba decisiones sin argumentos, algo así como: "si no te sientes bien no es asunto mío". No se valoraba lo tuyo, sólo esa figura de autoridad, de imposición... silencio...y de repente, y con la fuerza de haber descubierto algo muy importante dice: Pero cuando te digo esto no me conecta con escenas de la infancia. La situación está en el presente. Estar en navidad con mi hija es la forma que yo tengo de cuidarla, y es como que se está rompiendo ese vínculo y ¡eso no puede ser!. Tengo miedo a ser yo el que lo rompe (llanto fuerte). Silencio... Y ¿sabes? Me estoy dando cuenta de que lo que me pasa es también ese paso de etapa que está ocurriendo tras la muerte de la gata Esmeralda, es quedarme fuera de algo que nos unía a todos. No es sólo que mi hija se hace mayor, que mi ex ya tiene pareja, que la gente de mi barrio cada vez la veo menos tiempo, mi piso nuevo, nuevo trabajo... Estoy viviendo un cambio para encontrar mi lugar y están pasando muchas cosas. Me veo solo, aislado, a eso es a lo que tengo miedo, eso es verdaderamente lo que me afecta. Lo que no voy a dejar es que suceda de forma traumática porque alguien tome una solución sin pensarlo. Estoy deprimido, rabioso, enfadado. Yo sé que tengo que entrar en una nueva etapa, que las cosas en mi entorno íntimo están cambiando, pero no es ahora y de esta forma cómo yo quiero hacer el proceso de pasar página, esto tiene que ser de forma diferente".*

Lucía: sí, yo te entiendo, lo que dices, es muy razonable, yo me fío totalmente de ti... Y, pensándolo..., ahora según lo estamos hablando estoy optimista porque sé que lo vas a resolver de la mejor manera.

Este tema del abandono es muy potente. La reacción que siente en su propio cuerpo cuando no le están tratando con cuidado, con el cariño que se merece, le supone un daño considerable, una tensión tan fuerte que le desactiva y le llega a paralizar, como nos dice Porges.

Adrián: el miedo me ha hecho llorar. ¡Eran las vivencias infantiles lo que creaba el trauma!. Ahora contigo lo puedo valorar, me doy cuenta de que lo que me pasa ahora no viene solo, sino que es por lo anterior que se remueve, es la parte de la historia personal. Lo veo claro.

Y con decisión y muy motivado, dice: "quiero hacer bien mi trabajo y terminar bien en este destino, no tomar una decisión precipitada, no entrar en acusaciones de mal rollo, sino de forma amigable y positiva. ¿Sabes? ¡Tenemos que trabajar cómo me vinculo a la gente, los sentimientos, las relaciones! Lo dice eufórico, muy activado con lo que ha descubierto y que le ha ordenado lo suficiente como para abrir sin traumas las vivencias infantiles dolorosas. Tras esta sesión yo me quedo reflexionando, ha sido muy intensa. Es notable ir viendo como va apareciendo la angustia de abandono que era como un abismo al que le costaba entrar.

En las sesiones posteriores él habló de lo importante que había sido desgranar qué era lo que le pasaba, cómo al trabajar el significado del sueño, las emociones profundas que afloraron, y conocer el por qué se sentía tan mal pasando fuera las navidades, le supuso un sosiego interno que le dura todavía. El problema realmente no era la navidad familiar en sí. Era que la postura impositiva del jefe le señaló la dirección de un pozo, de caer en un abismo, que es algo muy temido para él: el cambio de etapa, que la muerte de la gata Esmeralda había precipitado, y cuál era el sentimiento real que ocultaba su rabia: es que sentía que se quedaba solo, aislado y abandonado. Y vacío y desubicado, palabras que tanto lo había repetido últimamente.

Todo esto lo relaciono con lo que dice Siegel (2017) que "la mente surge del flujo de energía y de información dentro de nosotros y entre nosotros. La mente es multifacética y regula esa energía e información como un proceso emergente auto-organizado, corpóreo y relacional. Cuando esa regulación es correcta sentimos bienestar, y si funciona mal se genera malestar".

Por eso se puede pensar que todo ese tumulto no era tal tumulto. Como dice Stern se trataba de "experiencias no formuladas". En su cabeza, lo que es un tumulto, es cuando

está todo esto revuelto, no formulado, caótico y que aparece con forma de convulsiones estrambóticas de tengo una tara, yo siempre he sido tonto, no sirvo. Todo este discurso antes de empezar la terapia hubiera sido inimaginable, incomprensible. De ahí la importancia de haberlo hablado en las sesiones para que fuera explicitado, y de centrarnos en trabajar su vulnerabilidad emocional más que su inteligencia que es muy válida.

Un foco principal que no podemos olvidar a lo largo de toda la terapia es su gran necesidad de ser reconocido. Es tan imperioso su sentimiento de sentirse inferior, que aparece disfrazado de mil formas y por donde menos se le espera. Lo anhela ansiosamente y nunca es bastante. Es consciente de eso pero no siempre lo sabe detectar. La realidad es que lo escucha con agrado, lo entiende reflexivamente, pero tiene una gran dificultad para registrarlo. Con la misma rapidez lo borra y vuelve a su necesidad. Se activa cuando por ejemplo le digo: "qué bien piensas sin ruido interno, sin tus "vecinos mentales", sin miedos, siendo tu, cuando te pones a razonar y a ver claro en tu mente. Van der Kolk dice que cuando hay un hecho traumático hay una huella que queda en la mente, en el cerebro y en el cuerpo, de forma insoportable e intolerable, que interrumpe la vida, y genera una reorganización del manejo de las percepciones en la mente y en el cuerpo. Y afirma por eso que el trauma no está totalmente en la cabeza, sino que tiene una base fisiológica, y que los síntomas tienen su origen en la respuesta de todo el cuerpo al trauma original.

VIÑETA 3: "BUSCO UNA CO PAÑERA PERO CO O YO LO HAGO CUANDO NO ESTOY BIEN"

Varias cosas van a ser determinantes en el tema de esta viñeta en la que busca una mujer con la que tener una relación. Fuimos desentrañando con paciencia cada una de ellas para ver el significado y la influencia.

A). Salida anticipada de Mali. El trabajo en Mali ha sido difícil, fue costoso formar equipo, y sobre todo tener que salir antes de terminar el contrato. Todo esto ha sido muy doloroso para él y habremos de tenerlo en cuenta para ver que cuando llega a la Organización Central va con la batería baja. Logra mantenerse de forma adecuada, entre vaivenes de lo que él denomina "pereza". Fue verbalizando conmigo el trabajo que había hecho. Yo me quedé admirada y así se lo dije. Y él también se sorprendió, pareció como que en su desactivación y bloqueo, hubiera olvidado gran parte de lo que había hecho. Comentó: *"Ahora veo cómo he de informar a mi jefe de lo que he conseguido, la verdad es que no lo había pensado, y eso que pude comprobar que había tenido un gran impacto"*. Tras eso pudo hacer

un buen documento para la evaluación, con lo que ésta fue muy positiva a pesar de la situación adversa.

B). En la Organización Central. Ha tenido que ir ahí porque le han dado un puesto de categoría superior. Lo había solicitado y debido a su brillante curriculum se lo concedieron por encima de muchos otros que se presentaron. Durante la primera semana está contento: *"Ahora estoy con los mejores de la clase, estoy animado y motivado, y sin tranxilium", incluso disfrutando de las reuniones. Sólo es que cuando estoy nervioso me bloqueo y me paralizco con el idioma. Pero me doy cuenta del comienzo del bucle y lo paro rápido.*

En la segunda semana apenas había trabajo, escasos temas burocráticos que le aburrían; él donde está feliz es en tareas de campo. *"Tengo la sensación de que todo el mundo me mira porque no hago nada y pensarán que porqué me han dado este nuevo puesto si no sé inglés. Y comienza la auto-fustigación, es como una etiqueta que lleva desde su infancia: se anula, se bloquea y bloquea el inglés, con lo cual se aísla del grupo (huye al decir de Porges). De nuevo aparecen los reproches. Y ya estamos metidos en el bucle. Es curioso, lo que otra persona hubiera hecho de aprovechar a leer, irse a conocer la ciudad, o ir al cine, en él toma una dimensión auto-descalificadora y se va vaciando.*

Lucía: le digo: ya están tus "vecinos mentales en movimiento" (Llamamos "vecinos mentales" al ruido interno, a los pensamientos negativos que se producen internamente en él en forma, generalmente, de reproches, que le invaden y le llegan a anular, es un superyó poco protector, más bien de tipo sádico que se apodera de él)

Dice: *"Estoy reaccionando de forma social como hablamos el otro día. Hoy me han invitado a cenar los compañeros y quiero ir, pero me cuesta mucho trabajo. En la comida me senté con algunos y no me podía concentrar para entender el inglés. Y entonces me reprocho que no estoy integrado, que no engancho. Anoche vino una súper-jefa de España y salí con 4 más. La amenaza era mayor para mi porque ella es alguien que me puede evaluar. Otro día una compañera me invitó a su casa con su familia, me sentí bien, conecté bien".*

Pero lo más significativo de esta 2ª semana es que sentí tanto miedo que empecé a necesitar a una chica que me arropara, pero lo hacía de una forma no sana, de agarrarme a un clavo ardiendo, como yo busco cuando no estoy bien. Me estoy moviendo en esa línea, no sé por qué, porque todo lo demás ha ido bastante bien. Conocí a una chica y nos liamos el último día. No tenía mucho sentido, con ella es una misión imposible, está casada, con familia allí y yo me iba para otro sitio. Ahora estamos en un rollo de mensajes. Lo peor es que yo lo alimento porque me viene bien, y hago como si tuviese una pareja aunque no me he enamorado, pero creo una expectativa de algo que yo no siento, sólo es una salida para mi.

La situación me recuerda a cuando comencé con I. en el Chad: ella estaba por allí y pensé: no es mi tipo, pero esta va a ser. También entonces había echado de menos tener una pareja. Después no ha habido nadie que me ilusione, que yo diga que me interesa de verdad. Ahora es parecido, fuerzo ese ilusionarme por alguien. Es una parte egoísta, busco un beneficio emocional y si alguien sale herido, lo siento, no me gusta, pero no lo paro, es un daño colateral. Trato de estabilizarme con eso, pero para la otra persona tiene consecuencias. Es como estar ahogándote y te agarras al socorrista aunque vaya para abajo, la cuestión es no hundirte.

Lucía: ¿sabes lo que estoy pensando? ¿No te parece que estamos otra vez metidos en un posible bucle?: estas inestable, vulnerable, ahogándote, mal herido, maltratado, etc. Dices que buscas chicas a como sea, que es un daño colateral: lo siento te tocó a ti, y te agarras a un clavo ardiendo. Estás ahogándote, te llevas al socorrista para abajo, pero la realidad es que os vais los dos para abajo.

Adrián: silencio... *si, tienes razón, lo veo claro: ojo al bucle que las cosas así siempre terminan mal, estoy de acuerdo contigo, me alegra ver esto porque así estoy en una muy buena salida para el nuevo destino, tengo que tener mucho cuidado porque puedo precipitar lo que está bien, estoy en peligro si no logro rebajarlo.*

Este es su patrón relacional con las mujeres. Esto que estuvimos hablando parece que ha quedado registrado en su mente y ahora, al darse cuenta, ha habido un cambio. En el nuevo destino y como primicia puedo contar que ese movimiento de búsqueda de una mujer ha cesado, lo ha parado. Me contó que había estado con una chica, estuvieron juntos un día, lo pasaron muy bien, pero cuando al día siguiente ella le invita a dormir con él, Adrián se dio cuenta de que *"si me iba con ella podía hacerle daño con que se ilusionase, eso ahora se acabó. así que amablemente le dije que no"*.

Se sentía muy contento cuando me lo contó y muy seguro de que lo que había hecho era lo que quería. *"Si me iba con ella empezaría otra vez y me distraería de lo que de verdad me importa: Encontrar mi camino en esa nueva etapa. Y además no quería hacerle daño a ella"*.

Las sensaciones de abandono, debido al trabajo que hemos ido haciendo, van emergiendo y él puede colocarse en una posición de auto-dominio en lugar del auto-castigo en la que se colocaba siempre. Es la primera vez que lo hace. Y lo trabajaremos de mil maneras para que lo grabe en su memoria procedimental. Pero sin dejar de ser conscientes de que como dice Donna Orange a propósito de la vergüenza, lo consideraremos como "un invitado esperado", no idealizaremos. Por eso iremos analizando secuencias sobre hechos concretos vividos, y describiendo los sentimientos que lo impulsan.

Pensando en la idea que tanto he oído a Rosa Velasco acerca del impacto que produce la detención en el desarrollo emocional, en Adrián parece que empieza a romperse esa parálisis que efectivamente él sufrió en su infancia. Ahora en las sesiones de psicoterapia, y al decir de ella, "podrá desarrollar esa parte de la mente que quedó detenida en su infancia para ir creando una subjetividad nueva a través de un registro de experiencias nuevas y distintas al modelo interno infantil, para, con ello, ir modificando su patrón relacional" (Rosa Velasco 2015, 2016)

Yo le digo que me siento muy orgullosa de él, y él responde que también. Ya le llega una señal de sentirse orgulloso, útil, y no esas señales que le colapsan y le llevan a ponerse en brazos de una novieta que le saque del hoyo.

C). Las expectativas de cuál sea el nuevo destino. Tiene incertidumbre por no saber a dónde le mandarían. Él tenía pensado ir a Afganistán donde estaba una compañera con la que se llevó muy bien en otro destino, pero le han enviado a *otro sitio*. "Cuando le he dicho a M. que no iría me ha bloqueado y estoy un poco incómodo, triste, como si me hubiese dejado aunque no teníamos nada, pero me recordó cuando I. terminó la relación conmigo, que es cuando te conocí a ti. Estoy con esa ansiedad. Ahora en España estoy bien pero con el rollo parejil y el deseo de tener a alguien, ya sabes cómo es cuando me viene a la cabeza, no es algo sensato, es algo muy vehemente.

Lucía: ¿qué significa muy vehemente?, explícame un poquito

Adrián. *Puede venir del proceso que he vivido desde la salida de Mali porque haber salido antes de tiempo me puso más inseguro de mis capacidades y tuve miedo a no hacerlo bien. También puede ser porque hasta ahora no sabía cuál sería mi próximo destino. Ahora se que voy a República Centroafricana. Cuando me dijeron que iba a este sitio no me sentó bien y fue para mi un shock. Tuve miedo al fracaso, me sentí vulnerable frente a los otros y eso me impulsó a buscar a alguien de forma desesperada y sin importarme quien fuera. Con la última chica que me lié tiene el rollo romántico de necesitar verme, mandarnos mensajitos, pero en mi no hay nada íntimo, sólo en la superficie*

Lucía: "en mi no hay nada" dices, ¿ qué sensaciones notas en ti respecto a eso?.

Adrián. *Bloquearme, es haberme dado calabazas: Hay un rechazo por su parte. Aunque lo entiendo. También siento tristeza, abandono, soledad, me siento desubicado, con desazón, aburrimiento.*

Lucía: Dices con aburrimiento

Adrián. " *Si, lo asocio con que como en esa 2ª semana no hacía nada de útil o práctico, me sentía juzgado y evaluado por lo que no hacía, es como que los alumnos hacían sus tareas y yo*

no hacía las mías, es como si me fuesen a preguntar, o me dijiesen: qué vago eres (también mi padre lo decía). Siento tensión por ello, miedo, incertidumbre, y es entonces cuando me muevo para buscar a chica, a una figura protectora que me arroje. Ahora el chateo de esta última me protege y me cuida ante los miedos. Ahora aquí en España que es todo luminoso, esa dependencia de ella empieza a diluirse."

Lucía: cuando te echaban de la clase y te sentías mal, ¿quien te ayudaba, quien te calmaba, quien te protegía?

Adrián. Empieza a asociar: *"en el cole después de lo que me pasaba no encontraba a nadie que me apoyara, en casa tampoco, mi madre era protectora, pero la responsabilidad de lo que me pasaba la ponía en los profes, y eso no te ayudaba a salir de ahí. Hubo una época en que cuando terminaba el comedor en el cole me encerraba en el váter, escondiéndome de los otros hasta que tocaba la campana. Ahora que busco a alguien, trato de cubrir muchos miedos, es una bola que se está creando.*

Es notable ver aquí cómo la coraza que tenía antes va desapareciendo, recordar esta escena de estar encerrado en el váter es muy potente y puede ser muy paradigmática. Nunca antes lo había contado. Será bueno investigar más sobre esto, tirar del hilo a ver que se nos ocurre, de qué se protege, qué amenazas hay fuera que vienen a su mente. Necesitamos ir aclarando esta sensación un poco difusa de "me tengo que esconder en el váter", y que al decir de D. Stern, sea formulada y explicitada. Es interesante esto, porque él no hablaba de que le agredieran los otros, o que se burlaran o que le marginaran, hablaba más bien de que se sentía el patito feo. Y además puede ser una "escena modelo" fantástica para en alguna ocasión poderle decir, "mira ya te estás metiendo en el váter".

Adrián continua: Fíjate: me estoy dando cuenta de que yo quería ir a Afganistán donde había alguien que me protegía, pero allí hay muchos compañeros del equipo que conozco y son como los de la EGB, y no me interesa estar con ellos porque me voy a sentir juzgado, como que me echan de la clase, no es buen escenario. Sin embargo, República Centroafricana representa lo que fue para mi el campamento de los Scouts. A nivel profesional es mucho mejor, sin embargo cuando me dieron ese destino interpreté que era peor y sentí rechazo porque era como ir a la clase de los repetidores y que por eso la chica de Afganistán me bloqueaba.

Ahora que lo hablamos me doy cuenta de que todas esas situaciones han tocado una gran herida y entiendo que yo esté así. Y después de esta reflexión siento alivio porque en Afganistán hay mas seguridad, pero en República Centroafricana hay más posibilidad de hacer proyectos juntos, es un terreno donde me desenvuelvo muy bien. Yo busco la relación con las mujeres cuando necesito ayuda, Tengo más afinidad con las mujeres que con los hombres, en

el cole, en la barriada, los niños eran más duros, en los scouts fue mejor, era igual con chicos que con chicas".

Comentaba Ramón Riera que en esta viñeta podemos ver lo bien que Adrián se mueve por los múltiples selfs que aparecen en él, el self de Afganistán, el de los scouts, el del colegio, el de los repetidores, y va hablando de ellos con gran facilidad, pero es notable que el común de todos estos selfs es un nubarrón de amenazas que le va a acabar machacando. Yo también creo que lo interesante es que está haciendo un trabajo increíble y no parece que lo más importante sea fijarnos en estas historias amorosas superficiales o con poca continuidad. Estas urgencias que él siente de agarrarse a una mujer, son como emergentes emocionales que están saliendo a medida que con nuestras conversaciones hemos ido abriendo las corazas. En todas estas escenas manifiesta que se siente solo, abandonado y medio desvitalizado. Será muy importante acompañarle en todo esto, ponerle un espejo e irle devolviendo cómo estas corazas están saliendo afuera y no nos asustamos, porque hayan eclosionado, y se haya abierto una compuerta amorosa en tromba.

Será interesante comentar con él: Ahora sale esta ansia tuya de agarrarte a alguien, de compañía. De acuerdo, tenemos que ser prudentes, que este desespero no te lleve a cogerte a clavos ardiendo que luego te quemen mas, pero por otro lado qué bien que veamos cómo emergen esas emociones, cómo van saliendo, y valorar muy positivamente que estén presentes, que su experiencia está siendo formulada, y que está construyendo nuevos relatos en esta etapa nueva de su vida. Él está empezando ahora a formularla, a explicitarla, a poner palabras a estos múltiples selfs, y a la amenaza que hay detrás de cada uno. Y cómo la sensación de abandono por un lado y la urgencia de agarrarse a un clavo ardiendo amoroso por otro, hacen un coctel con el que pierde la visión del mundo

Adrián y yo estamos convencidos de la necesidad de tener paciencia, de cómo la salida de este bucle es hacer que los tumultos sean soportables y no generen el desespero y la urgencia de agarrarse a cualquier cosa. Y la única manera de que pueda salir airoso de estas reacciones, es tomar conciencia, seguir visitando los pozos que él teme, ver que se puede entrar en un pozo y se puede salir sin ser dañado. Y este desespero de ahora para la cosa amorosa, quizá puede enfocarse como un primer destape de la olla a presión de su necesidad de amor, que ahora sale en plan masivo, y urgente, pero es como si él cada vez va estando más cerca de su necesidad de sentirse querido, de ternura, de sexo, de contacto físico. Todo esto va estando más a flor de piel. Sería como una estación de paso inevitable. Y comprender que el tema este del amor sexual puede ser tan gratificante que a veces se adueña del universo psicológico de la persona.

Siegel propone que en el tratamiento se haga un enfoque de dentro a fuera, y ya que la realidad subjetiva es una faceta de la mente, habría que explorarla y sumergirse en esa experiencia subjetiva tratando de expresar lo que experimentamos.

VIÑETA 4 : "OPTIMIZO MUY BIEN TODO LO QUE SÉ"

"Estoy bastante bien, todo sigue progresando positivamente, voy haciéndome al trabajo. Los momentos de escribir documentos lo voy haciendo bastante a tiempo. Parece que la idea que siempre tengo de que algo va a pasar, va cesando. Lo voy haciendo de forma más consciente. (Es lo mismo que decirme que lo va registrando, que va formando parte de su identidad). Y puedo ir poniendo límites en algo que antes me costaba más trabajo. Noto que me estoy abriendo a un mundo más auténtico, un mundo que va más conmigo. Me siento bien en cómo me manejo con los compañeros, en donde hay mayor carga emocional, pero lo voy manejando bastante bien".

Parece que su sistema vagal está siendo guiado por esa zona vinculación social superior de la comunicación, de la que habla Porges y que he comentado en anterior capítulo. Y conforme lo va superando eso mismo es una fuente de motivación para seguir adelante.

Continua: "No niego que sigo teniendo ese miedo, esa incertidumbre, pero me noto en un proceso hacia delante de mejora, y cuando hay algún problemilla no me desactivo, lo acepto, he creado una herramienta de auto-calma. Y lo más importante es que voy poniendo orden en mi vida actual, voy consiguiendo las cosas que voy buscando y lo valoro y lo disfruto. Lo negativo antes tiraba más. Se que estoy lejos de mi hija, de mi casa, que es muy difícil tener una pareja por mi estilo de trabajo, pero estoy en lo que buscaba y lo que he querido. Esta parte la valoro más. La otra la manejo de forma enriquecedora y tiene menos peso que en los últimos años. La parte de la infancia, del cole, de la relación con los compañeros de antes tiene un peso súper fuerte, pero hay como más aceptación de esos momentos de mi vida. El tema de la muerte de mi hermana, que fue súper-dramático, fue el fracaso del grupo como familia. Todo eso, de donde vino se pudo evitar. Ahora lo puedo hablar sin miedo ni auto-reproches, ni voy a dejar de hablarlo. Antes no lo sacaba a la luz por la vergüenza, no quería soltarlo alegremente, ni lo del cole con las notas. Antes lo había comentado solamente con ciertos amigos. Ahora empieza a salir, puedo comentar lo que fue y lo que es ahora. Eso es muy positivo, aunque hay una parte que quiero que sea mi privacidad y contarlo a quien quiero y cuando quiero".

Lucía: qué orgullo siento cuando me estas contando todo eso

Adrián: *"yo también lo siento. Es el resultado de un trabajo. Cuando suceden ciertas cosas, el ver cómo me manejo con la gente es el resultado de un progreso. Hoy he escrito a la*

Organización por un proyecto que tenemos, me he reunido con las personas que tienen que dar su aprobación y mi inglés ha sido fluido. Ha habido momentos de alertas, pero lo he podido relajar, todo ha ido muy bien. Sin más películas internas de que lo voy a hacer mal. Les ha gustado el análisis que he hecho, que es un punto fuerte en mí, de cómo es el futuro y han estado encantados"

Lucía: dices: estoy consiguiendo las cosas que voy buscando

Adrián: *"sí, personal y profesionalmente. Es parte de la agenda que me he planteado. Quise empezar en esto y le he ido dando forma y definiendo. Y ya hay ciertos elementos consolidados:*

1.- tener mi piso. Después de la separación con mi ex, de alguna forma fue volver a mi esencia anterior. Había abandonado la idea de tener una familia estable, y pensé en tener un estilo de vida que siempre he querido tener y que lo voy consiguiendo, que consiste en estar viajando es lo que siempre quería desde niño, me gustaba viajar de un sitio a otro.

2.- Viajar con mi hija. De niño cuando veía o leía de alguien que hacía viajes con sus hijos, yo pensaba que era lo que me gustaría hacer con mi hija.

3.- La esencia de mi vida era tener el puesto que tengo y que ahora he conseguido.

Eso me pasa una factura emocional importante porque ello lleva consigo pérdidas: el tiempo con mi hija es más pequeño, y puede que ella me pueda reprochar algún día el tiempo que no pasé con ella, y la familia que no construí, son facturas de peso".

Lucía: Entonces ahora vives con un estilo propio

Adrián: *"casi siempre lo hacía cuando las circunstancias no eran malas, pero antes había un punto de disfrute menor debido a los "vecinos mentales", y ahora es más limpio. Eso lo veo como resultado positivo.*

A nivel emocional he hecho muchos descubrimientos

 *Estoy mejor conmigo mismo*

 *Estoy aceptándome*

 *He podido decir no a aventuras con las chicas que no tenía sentido, es un paso importante.*

 *Hago las cosas más tranquilo y más sereno sin estar condicionado por esos ruidos internos.*

✚ Si aparece algo diferente querré que no se convierta en una losa para conseguir mi propósito en esta nueva etapa de mi vida

Lucía: ¿Cómo te sientes respecto a tus capacidades ahora que se va abriendo la coraza?

Adrián: "A nivel profesional me siento más fuerte. He comprobado que puedo resolver situaciones difíciles. Y sobre todo se que no me quiero castigar cuando no pueda superar alguna dificultad, es el punto más fuerte. Realmente no sé más que sabía hace 5 meses, la diferencia es que ahora lo manejo mejor porque no me castigo, no me bloqueo, lo que sé y conozco lo optimizo.

Tengo una cosa positiva y es que no sé muchas cosas que otros saben, sobre manejo de datos, pero lo que sé lo implemento bien. Antes cuando me ponía en jaque todo se bloqueaba y ahora estoy más en el funcionamiento. A nivel emocional la alegría la manejo mejor. Cuando estoy en una micro-depresión la identifico más y no me asusta tanto, no crece tanto, es algo aceptable y tolerable. Es una mayor capacidad de hacer, de gestionar los conocimientos y las emociones que tengo. La impulsividad que había antes ahora es menor. Eso es estimulante, me siento motivado, tengo mejor concentración, estoy relajado, vitalizado, contento. Por ejemplo, cada vez tengo mayor concentración en las tareas que tengo que hacer y las termino más fácilmente.

A nivel mental es igual. En yoga cuando hago una repetición que es costosa y a nivel físico duele por el estrés de los músculos, me centro en el ejercicio. Lo mismo con el trabajo, hago tarea tras tarea y aunque me aburra lo hago. Es como una cadena que tira de todo hacia arriba.

Cuando te cuento todo esto me siento más confiado, obtengo resultados mejores, estoy más sociable, tengo ganas de compartir, eso te saca del desánimo y de la tristeza. Ya no me desactivo cuando me pasa algo: reconduzco bien la situación, bajo la tensión, me digo escucha lo que te están diciendo. Esa es la vacuna contra el automático. Realmente me siento con mas recursos"

Lucía: tu nombras muchas emociones de vacío y ubicación, ¿qué significa eso?

Adrián: **el vacío.** Había varios temas: el tema de la muerte de la gata Esmeralda y lo que eso significó: que mi hija se va haciendo más mayor, que mi ex tiene una pareja más consolidada. Ese vacío que antes sentía, ahora se llena con el disfrute de ese estilo de vida que estoy consolidando. Es como decir: lo que yo tengo es esto para llenar el vacío: lo que hago en el trabajo, con los amigos, en las relaciones, el trabajo intenso que hacemos tu y yo cada semana. Esas son mis posesiones. Es un vacío que no es relevante en mi estado de ánimo actual, ya no me siento en un abismo.

La desubicación: *venía un poco de la mano del vacío, de encontrar mi sitio de referencia que era mi hija, la relación con mi ex, la familia, etc. Ese sitio ahora es mi ciudad en España. Y eso sigue siendo complementado con estar trabajando en otro sitio. Al no sentir tanto ese vacío y llenarme mucho lo que hago y el momento donde estoy, la ubicación es mi tierra, España, mi piso, estar con mi hija, ver a mis padres, a los amigos, y estar ubicado aquí porque he querido venir, y hago cosas que me llenan y que he estado persiguiendo. Se están desbloqueando muchas cosas, pero lo importante es disfrutar. En el terreno de lo social aquí todo es distinto, allí, en el otro sitio, me sentía agresivo. Todo ha sido fruto del trabajo interno que hemos hecho. Y de cada sitio he ido incorporando cosas que ahora uso. Si, realmente lo que se lo optimizo muy bien"*

REFERENCIAS

- BENJAMIN, J. (2012). "EL TERCERO. RECONOCIMIENTO" CONFERENCIA EN LA 3ª REUNIÓN ANUAL DE IARPP ESPAÑA/ II JORNADAS DE PSICOANÁLISIS RELACIONAL. SEVILLA
- BLANCO, L Y RIERA, R. (2016). EL PROCESO DE CAMBIO EN PSICOTERAPIA *CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL*. CEIR. VOL. 10 (3)
- BLEICHMAR, H. (2012). CONFERENCIA DICTADA EN LA SOCIEDAD FORUM DE PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA, SOBRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL. JUNIO
- BLEICHMAR, H. (2016). COLONIZACIÓN EMOCIONAL.COM. VIDEO 1: CÓMO ES VIVIR CON UNA PERSONALIDAD NARCISISTA.
- BLEICHMAR, H. EL ENFOQUE MODULAR TRANSFORMACIONAL Y SU UBICACIÓN DENTRO DEL PANORAMA TEÓRICO DEL PSICOANÁLISIS ACTUAL. ARTÍCULO PUBLICADO EN LA REVISTA APERTURAS PSICOANALITICAS.ORG NO 43
- BOWLBY, J. (1986). *VÍNCULOS AFECTIVOS: FORMACIÓN, DESARROLLO Y PÉRDIDA*. MADRID: ED. MORATA.
- BUECHLER, S. (2008) RESEÑA DEL LIBRO: MARCANDO LA DIFERENCIA EN LA VIDA DE LOS PACIENTES. EXPERIENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO TERAPÉUTICO. TRADUCCIÓN: ALEJANDRO ÁVILA, COORDINADOR. MADRID: ÁGORA RELACIONAL [2015] AUTORA DE LA RESEÑA: LUCÍA BLANCO
- BUECHLER, S. (2016). POESÍA Y CREATIVIDAD PSICOANALÍTICA. PONENCIA PRESENTADA EN LAS JORNADAS INTERNACIONALES DE IARPP. ROMA
- DOCTORS, S.R. (2011). LIBERANDO A LOS PACIENTES DE LOS RESIDUOS DE TRAUMAS RELACIONALES: LA BÚSQUEDA DE BRANDCHAFT. *CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL*, 5 (3): 517-523. [ISSN 1988-2939
- GUERRA CID. L.R. (2013). *EL CLAVO ARDIENDO. CLAVES DE LAS ADICCIONES AMOROSAS Y LOS CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA SANAS Y PATOLÓGICAS*. BARCELONA: ED. OCTAEDRO.
- KOHUT, H. (1996). *ANÁLISIS DEL SELF. EL TRATAMIENTO PSICOANALÍTICO DE LOS TRASTORNOS NARCISISTAS DE LA PERSONALIDAD*. AMORRORTU EDITORES.
- KOHUT, H. (2009). *LOS DOS ANÁLISIS DEL SR. Z*. BARCELONA: ED. HERDER.
- MOLET, L. (2016). THE PAIN IS DEAF. ART AS PAIN TRANSFORMATION. PONENCIA PRESENTADA EN LA JORNADA INTERNACIONAL DE IARPP 2016 ROME, ITALY.. THE ART OF TIME. RELATIONAL PSYCHOANALYSIS AND FORMS OF VITALITY IN CLINICAL PROCESS.
- NARANJO, R. (2008). ENTREVISTA A PAUL WACHTEL. *CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL*, 2008. VOLUMEN 2 (2)
- ORANGE, D. (2011). LA ACTITUD DE LOS HÉROES: BERNARD BRANDCHAFT Y LA HERMENÉUTICA DE LA CONFIANZA. *CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL*, CEIR, 5 (3)

- PORGES 2009. EL PORDER CURATIVO DE LAS EMOCIONES. EDITORIAL ELEFTHETIA 2016
- RIERA, R. (2011). *LA CONEXIÓN EMOCIONAL: CÓMO SE FORMA NUESTRA MANERA ESPONTANEA Y NO VOLUNTARIA DE REACCIONAR EMOCIONALMENTE* BARCELONA: OCTAEDRO,
- SIEGEL, D. (2017) VIAJE AL CENTRO DE LA MENTE. ED. Paidós.
- STERN, D. (1997) LA EXPERIENCIA NO FORMULADA: DE LA DISOCIACIÓN A LA IMAGINACIÓN EN PSICOANÁLISIS [RESEÑA HECHA POR MÓNICA DE CELIS. PUBLICADO EN APERTURAS PSICOANALÍTICAS NO21. 2005
- VELASCO, R. (2015). CONTEXTOS DE UNA PSICOANALISTA. CONFERENCIA DADA EN ÁGORA RELACIONAL, Y QUE FORMA PARTE DEL MONOGRÁFICO: PSYCHOANALYSIS IN SPAIN QUE PUBLICÓ LA REVISTA PSYCHOANALYTIC INQUIRY. NO 35.
- VAN DER KOLK 2014. E CUERPO LLEVA LA CUENTA. Ed. ELEFTHERIA
- VELASCO, R. (2016). TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO DE UNA SESIÓN CLÍNICA DE REVISIÓN DE PACIENTES, SOBRE LA ACOMODACIÓN PATOLÓGICA. BARCELONA, JULIO 2016.
- VELASCO, R. Y COL. (2016). LA INTERACCIÓN EN ANÁLISIS. PONENCIA PRESENTADA EN ROMA EN LA JORNADA INTERNACIONAL DE IARPP.
- VYGOTSKY, L. (1978). *LA ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO. PENSAMIENTO Y LENGUAJE*, MADRID: PAIDÓS.
- WACHTEL, P. (1996). *LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. PRINCIPIOS Y PRÁCTICA EFICAZ*. BILBAO: DESCLÉE DE BROWER. BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
- WACHTEL, P. (2017). EL MUNDO INTERNO Y EL EXTERNO Y SU VINCULACIÓN A TRAVÉS DE LA ACCIÓN. CAPÍTULO 3 DEL LIBRO "CYCLICAL PSYCHODYNAMICS AND THE CONTEXTUAL SELFS". TRADUCCIÓN A CARGO DE LUISA VILARDELL (BARCELONA) 2017
- WACHTEL, P. LAS METÁFORAS EN PSICOANÁLISIS. LA SUPERFICIE Y LAS PROFUNDIDADES. LA METÁFORA DE LO PROFUNDO EN PSICOANÁLISIS Y LA MANERA EN QUE PUEDE LLEVAR A CONCLUSIONES ERRÓNEAS. *CONTEMPORARY PSYCHOANALYSIS*, VOLUMEN 39, NÚMERO 1. RESEÑA HECHA POR LIDIA MARGULIES, EN LA REVISTA APERTURASPSICOANALITICAS.ORG NO 014
- WACHTEL, P. (2010). ONE-PERSON AND TWO-PERSON. CONCEPTIONS OF ATTACHMENT AND THEIR IMPLICATIONS FOR PSYCHOANALYTIC THOUGHT
- WACHTEL, P. RESEÑA: *TEORÍA RELACIONAL Y LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA*. 2008. RESEÑA DE ALICIA FERNÁNDEZ, PUBLICADA EN LA REVISTA APERTURAS PSICOANALÍTICAS NO031
- WACHTEL. P. DE LO BIPERSONAL A LO CONTEXTUAL. MÁS ALLÁ DE LA INFANCIA Y DE LA CONSULTA. CAPÍTULO CUATRO DEL LIBRO "RELATIONAL THEORY AND THE PRACTICE OF PSYCHOTHERAPY". TRADUCCIÓN A CARGO DE JUAN JOSÉ MARTÍNEZ (SEVILLA). 2017
- WACHTEL. P. (2008). DISOCIACIÓN, MÚLTIPLES ESTADOS DEL SELF E INTERSUBJETIVIDAD: PSICODINÁMICAS CÍCLICAS Y SUS IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA RELACIONAL. CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL. VOLUMEN 2 (2)
- WALLIN, D. (2014). "HERIDAS QUE DEBEN SERVIR DE HERRAMIENTAS: LA HISTORIA DE APEGO DEL TERAPEUTA COMO FUENTE DE IMPASSE Y DE INSPIRACIÓN". VIDEOCONFERENCIA EXPUESTA EN BARCELONA.

Original recibido con fecha: 26/03/2018

Revisado: 30/04/2018

Aceptado: 30/05/2018