



Clase 21, módulo 4

Aprovechando el afecto y la energía transformacionales para la encarnación prosocial

Jerry Lamagna

. . . .

Transcripción: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por Alicia Barocio y Jimena Breceda, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Jerry Lamagna 00:20

Hola a todos, bienvenidos nuevamente. Es bueno ver algunas caras conocidas y quizás algunas nuevas.

Joe Loizzo 00:32

Jerry, estamos muy contentos, gracias por acompañarnos. No sé si puedo dedicar tiempo a una introducción, salvo decir que, como todos saben, Jerry es uno de nuestros graduados del programa, y un verdadero experto en AEDP y otras intervenciones. Hemos estado aprendiendo mucho últimamente y agradecemos tenerte aquí para hablar sobre enfoques encarnados.

Jerry Lamagna 01:17

Gracias, Joe. Antes de empezar, quiero agradecer que me hayáis invitado a estar aquí para poder tener esta experiencia con todos ustedes. Es genial conocer a una nueva comunidad... Recuerdo a

algunos del grupo en el que estuve hace años, y es bueno ver muchas caras nuevas, maravilloso.

Jerry Lamagna 02:01

Bienvenidos, vamos a "aprovechar el poder de la experiencia transformacional en AEDP". Soy Jerry Lamagna, heterosexual, blanco, casado y cisgénero, padre de dos hijos y miembro principal del cuerpo docente del Instituto AEDP. También soy terapeuta y supervisor en mi consultorio en Nueva Jersey y Nueva York. Soy muy feliz por estar aquí nuevamente con ustedes y tener otra oportunidad de hablar sobre la psicoterapia dinámica experiencial acelerada (específicamente, sobre cómo funciona el modelo de manera encarnada, con la experiencia transformacional y emoción positiva en general).

Jerry Lamagna 03:02

Ahora bien, obviamente el objetivo final de cualquier forma de psicoterapia es realmente ayudar a la persona que busca tratamiento a cambiar para mejor. Pero lo que hizo que AEDP fuera un enfoque atractivo para mí fue la forma muy directa, explícita y basada en el cuerpo en la que trabaja con lo que está sucediendo en el momento para el cliente, como por ejemplo los cambios que ocurren en el cuerpo. Por eso, en AEDP desarrollamos esta experiencia, profundizamos en ella y la ampliamos. Y cada nueva experiencia que surge se convierte en la plataforma para la siguiente ronda de exploración.

Así que, fundamental para la tarea de la psicoterapia y entrelazada en todo lo que vamos a hablar esta noche, está esta idea de neuroplasticidad, el proceso por el cual nuestro cerebro puede modificar su estructura y función en respuesta a la experiencia vivida. Es la esencia del aprendizaje, y sea a través de la formación de nuevas conexiones entre redes neuronales existentes, o del crecimiento de nuevas neuronas, en última instancia es una exposición a algo nuevo y diferente, dentro de una persona o entre personas, lo que cataliza el cambio. Fue la neuroplasticidad lo que permitió a nuestros clientes adaptarse y sobrevivir en entornos disfuncionales. Y es la neuroplasticidad la que será necesaria para liberarlos de estos aprendizajes pasados cuando ya no les sirvan en el presente. En esencia, nuestros clientes no cambiarán simplemente haciendo lo mismo una y otra vez... Repetir lo mismo refuerza los síntomas debilitantes y los sistemas de significado que rodean su sufrimiento. La conclusión aquí es que, según la AEDP, si queremos ser

terapeutas eficaces, debemos ayudar a nuestros clientes a experimentarse a sí mismos, a su pasado y a los demás de formas nuevas y diferentes. Así que hoy vamos a explorar cómo la AEDP, como enfoque experiencial mente-cuerpo orientado a la curación, pone en acción la neuroplasticidad positiva.

Jerry Lamagna 05:18

Lo hace de varias maneras. La primera parte de la que me gustaría hablar es la "transformancia" [*transformance*]. Todos sabemos lo que es la resistencia ¿verdad? Es esa fuerza dentro de la psique que busca proteger el *statu quo* psicobiológico, esencialmente bloqueando lo nuevo y preservando lo viejo. Por lo tanto, la transformancia, un concepto acuñado por la Dra. Diana Fosha, creadora de AEDP, es como la contrafuerza a la resistencia. Es la fuerza dentro de la psique que nos mueve hacia el cambio, el crecimiento y la adaptación. Ahora bien, en AEDP ayudamos a nuestros clientes a encontrar, explorar y abordar los sentimientos dolorosos y la reticencia a abordarlos, como en muchas otras terapias. Y también exploramos los momentos en que surge la transformación en nuestro trabajo con nuestros clientes.

Jerry Lamagna 06:38

Por lo tanto, como detectives de la transformancia, los terapeutas capacitados en AEDP están atentos a los momentos en los que el cliente experimenta espontáneamente fuerza, o una sensación de resiliencia, claridad, esperanza, curiosidad, coraje, autenticidad, apertura, o voluntad de asumir riesgos (por nombrar algunos estados), de forma encarnada. Y estas son nuevas formas de ser para muchos clientes que a menudo se han sentido impotentes, desesperados, temerosos, encerrados en sí mismos o con la necesidad de ser inauténticos para protegerse, como resultado de heridas y pérdidas emocionales. Entonces, cuando este tipo de experiencias surge, en realidad se trata de una experiencia de transformación que cataliza procesos neuroplásticos, evocando estados afectivos agradables y empoderadores que desconfirman y neutralizan los efectos debilitantes asociados con sus heridas. Ayudar a nuestros clientes a desarrollar su capacidad para generar un sentido de iniciativa personal, integridad y confianza también los prepara para prosperar en sus vidas, y no simplemente sobrevivir.

Jerry Lamagna 07:59

Diana Fosha escribe que las personas tenemos una necesidad fundamental de transformación. Estamos programados para el crecimiento y la curación, para enderezarnos y reanudar el crecimiento obstaculizado. Tenemos una necesidad de expansión y liberación del yo, de romper barreras defensivas y dismantelar el falso yo. Por lo tanto, cuando hablamos de transformación, estamos hablando de una capacidad (creo que, en cierto modo, similar a la naturaleza de Buda), en el sentido de que es algo intrínseco a nosotros, a todos los seres humanos. Como terapeutas de AEDP, buscamos encontrar oportunidades para activar los esfuerzos de transformación del cliente desde los primeros momentos de la primera sesión. Así, vemos la transformancia como una tendencia disposicional que está esperando las condiciones adecuadas. Y cuando las condiciones son suficientes, interpersonal e intrapsíquicamente, entonces pasa a primer plano.

Jerry Lamagna 09:13

La transformancia siempre existe con relación a las fuerzas de resistencia; requiere condiciones de seguridad para aflorar, opera momento a momento y está impulsada por la esperanza. Desde un punto de vista somático está marcada por estados emocionales de vitalidad, y los origina. Así, los marcadores somáticos asociados a la mayoría de fenómenos transformadores incluyen una mayor sensación de vitalidad, energía y placer. Y a menudo esto viene acompañado de una sensación de que algo va bien, es correcto y armónico.

Jerry Lamagna 10:03

Ahora bien, es comprensible que los enfoques psicoterapéuticos se centren en los sentimientos dolorosos vinculados a las heridas emocionales de nuestros clientes. Después de todo, las personas vienen porque están sufriendo y quieren alivio. Estas dificultades requieren atención, y los terapeutas obviamente necesitan ayudar a sus pacientes a superarlas. El modelo AEDP reconoce que existen beneficios importantes en el procesamiento de emociones categóricas como la tristeza, la ira, el miedo, la culpa y el remordimiento. Debido a que las personas se vuelven sintomáticas cuando estos sentimientos se bloquean o se magnifican excesivamente, procesarlas puede disminuir o extinguir muchos de los síntomas.

Jerry Lamagna 10:50

Procesarlas también ayuda a los clientes a acceder a las tendencias de acción adaptativa asociadas

con el establecimiento de límites, el perdón, la autoprotección, la aceptación, el cuidado y la humildad, etc. Pero el modelo AEDP también reconoce que puede ser transformador para nuestros clientes acceder y procesar emociones positivas, en su mayoría placenteras, de manera encarnada. Y eso significa que cuando el cliente experimenta la sensación de sentimientos positivos, lo invitamos a disminuir la velocidad y rastrear la sensación asociada con sentimientos como el dominio, la satisfacción, el interés, la admiración, el amor o la gratitud.

Jerry Lamagna 11:46

Esto puede ser realmente crucial en psicoterapia. A los clientes que pueden experimentar fácilmente sentimientos positivos cuando surgen, este trabajo les ofrece un medio para dotarse de recursos personales y profundizar en su capacidad de prosperar en la vida cotidiana. Y a quienes les resulta difícil tolerar sentimientos que son fortalecedores, placenteros y que abren el corazón, la exposición a esos sentimientos puede ayudar a tolerar lo que les hace sentir bien. Descubrimos que sin la capacidad de absorber y eventualmente saborear lo que es bueno, los clientes probablemente se alejarán de la salud y la felicidad.

Jerry Lamagna 12:28

Por lo tanto, AEDP aborda estos desafíos ayudando a nuestros clientes a procesar y profundizar en experiencias que parecen correctas, que se sienten alineadas e integradas, que son curativas, revitalizantes e inducen el crecimiento, que son empoderadoras, armonizadoras, iluminadoras y liberadoras. Por lo tanto, el enfoque clínico de la AEDP va más allá de simplemente reducir los síntomas y comienza a promover la capacidad de prosperar y responder con resiliencia a los desafíos de la vida. Diana Fosha escribió que las cualidades del placer y la recompensa son características esenciales de los procesos que sustentan la neuroplasticidad. Las actividades gratificantes y placenteras se convierten en procesos recursivos y aditivos, donde más genera más, y así el cerebro cambia. Por lo tanto, al profundizar con nuestros clientes, prolongar y saborear las emociones positivas asociadas con el cambio, la novedad, la claridad y la armonía que surgen durante el proceso de curación, esto ayuda a facilitar un entorno neuroquímico endógeno que apoya el crecimiento óptimo del cerebro.

Jerry Lamagna 13:57

Varias investigaciones han demostrado que este tipo de experiencias positivas pueden aumentar los niveles de dopamina, el neurotransmisor que interviene en las experiencias vinculadas a la recompensa, la motivación y el interés, todas ellas cualidades importantes para la neuroplasticidad; la hormona oxitocina, que interviene en los vínculos sociales, los sentimientos de seguridad, el amor y la calma; las endorfinas, un neurotransmisor que inhibe el dolor y produce sensación de placer y bienestar; y la serotonina, un neurotransmisor asociado a estados de felicidad, confianza y sentimientos de valía. Lo que la investigación ha demostrado es que ayudar a nuestros clientes a experimentar un mayor acceso a un estado emocional positivo les ayuda a desarrollar capacidades y recursos para enfrentar los desafíos de la vida humana.

Jerry Lamagna 14:58

Psicólogos e investigadores como Barbara Fredrickson, Martin Seligman, Kristin Neff, William Swan y Fred Bryant, por ejemplo, han demostrado que las emociones positivas como las que acabo de mencionar reducen las tasas de depresión y angustia, y que tienden a mediar en las emociones negativas y a estimular la función inmunológica. Amplían el foco de atención, el pensamiento y la motivación más allá de las visiones estrechas basadas en la supervivencia. Ayudan a replantear de forma adaptativa las circunstancias de vida difíciles, reducen el pensamiento rígido en situaciones que requieren una toma de decisiones complejas, y fomentan el aprendizaje, el crecimiento posterior a la crisis y la resiliencia general.

Jerry Lamagna 15:51

¿Alguien está familiarizado con la teoría de ampliar y construir? Esto proviene de un artículo de 1998 de Barbara Fredrickson llamado: “¿Para qué sirven las emociones positivas?” Porque en nuestro campo, a menudo hablamos de emociones negativas: el miedo nos ayuda a huir de los depredadores, el duelo nos ayuda a aceptar la pérdida inmutable y el pasado, pero en su artículo ella plantea la hipótesis de que tener acceso inmediato a las emociones positivas, ya sean sentimientos como la alegría o el amor, la satisfacción, el interés, la felicidad, la conexión, la fuerza, la verdad, la ecuanimidad, provoca una expansión de la mente, lo que permite el surgimiento de nuevos pensamientos, acciones y relaciones.

Jerry Lamagna 15:51

Y estos nuevos pensamientos, acciones y relaciones continúan construyendo recursos físicos, mentales y sociales duraderos, generando optimismo y promoviendo la toma de riesgos y la resolución de problemas de forma saludable, fortaleciendo las conexiones sociales, motivando el aprendizaje y mejorando el seguimiento de necesidades y objetivos saludables. Esto hace que el crecimiento personal avance aún más, creando más emociones positivas, mejorando aún más el bienestar y abriendo a la persona a niveles más profundos de realización.

Jerry Lamagna 17:35

¿Alguien tiene alguna pregunta en este momento sobre lo que estoy compartiendo aquí? Una vez comparta algunas partes aquí, comenzaré a entrelazarlas con el trabajo clínico real y luego mostraré un segmento de 20 minutos de la cinta para que podamos ver realmente de qué estoy hablando en la práctica real.

Jerry Lamagna 18:04

Hasta ahora hemos discutido cómo AEDP brinda atención encarnada al impulso del cliente para sanar y crecer, lo que llamamos transformancia. Hablé sobre cómo AEDP hace un buen uso de las emociones positivas que pueden apoyar intrínsecamente a los procesos de cambio afectivo.

Jerry Lamagna 18:24

Y ahora, finalmente, me gustaría hablar un poco sobre algo que creo que es clínicamente exclusivo de la AEDP, y es que se centra en la experiencia del cambio en sí. Digamos, por ejemplo, que nuestro cliente acaba de pasar por una ola de emociones, quizás procesando algo de tristeza, enojo o remordimiento. Como resultado, afrontó y superó aquello que podría haber estado evitando durante años, o incluso décadas. Y con esta experiencia de resolver algo hay una sensación de que algo central para el cliente ha cambiado, se ha movido de manera positiva. Y Diana Fosha reconoció que estos momentos de cambio son en sí mismos un terreno fértil, terapéuticamente hablando.

Jerry Lamagna 19:21

Eugene Gendlin, el padre del *focusing*, describe el proceso de esta manera: otro gran descubrimiento es que el proceso de cambio es realmente agradable. Trabajar eficazmente en tus problemas no es autotortura. El proceso de cambio que descubrimos es natural para el cuerpo, y

así se siente en el cuerpo. El cambio crucial pasa bajo los sitios dolorosos habituales hacia una sensación corporal que inicialmente no está clara. La experiencia de que algo surja de allí se siente como un alivio y un despertar. Uno de los principales nuevos principios es que el proceso de cambio es placentero.

Jerry Lamagna 20:11

Russell y Fosha escriben que aliviar el sufrimiento transformando las emociones negativas asociadas a él es esencial, pero no suficiente. Para maximizar su eficacia, la empresa terapéutica también debe abordar con igual rigor las emociones positivas asociadas a las experiencias de transformación, crecimiento y conexión.

Jerry Lamagna 20:40

Ahora veamos cómo situar un poco lo que estamos comentando aquí en el contexto del trabajo clínico en sí. Voy a hablar sobre este modelo transformacional de cuatro estados y cómo este marco particular nos ayuda a mapear la fenomenología del cambio. Tenemos el estado uno, que involucra defensas y emociones inhibitorias como la ansiedad y la culpa. Este es el estado en el que el cliente está experimentando un no, internamente, a estar con su corazón, con la verdad de su experiencia vivida. Y nuestro primer objetivo es ayudar al cliente a suavizar esas defensas y comenzar a moverse hacia un lugar donde pueda tener acceso sin restricciones a los sentimientos más profundos que han sido excluidos, evitados, y procesarlos completamente hasta un estado de compleción.

Jerry Lamagna 21:40

En este movimiento entre el estado uno y el dos, el trabajo clínico se realiza para ayudar al cliente a pasar de la resistencia al sentimiento al procesamiento de la experiencia emocional central, hasta su finalización. Y las experiencias emocionales centrales incluyen emociones categóricas, como mencioné antes: ira, tristeza, alegría, miedo, etc., pero también pueden incluir experiencias emocionales correctivas, a través del contacto sentido entre la persona y el terapeuta, o entre la persona y aspectos internos de sí misma.

Jerry Lamagna 22:25

En casi todas las terapias experienciales de las que he oído hablar, la mayoría terminan aquí. Buscamos ese avance, y cuando se logra, el foco se desplaza hacia el cierre e informe final. Pero como acabo de mencionar, Diana Fosha reconoció que el período posterior al avance también es rico en potencial transformador. Es decir, trabajar experimentalmente con la propia sensación de cambio podría evocar cambios adicionales. Como dice Diana, el cambio genera cambio. Entonces, la fase posterior al logro en este modelo de cuatro estados involucra al tres, la emoción transformacional, y cuatro, el central, del cual hablaré con más detalle en breve.

Jerry Lamagna 23:16

Pero en términos de las intervenciones que verán en el video en torno a estos dos estados (en otras palabras, lo que viene después del buen llanto), del trabajo emocional profundo en las etapas tres y cuatro, es esta intervención que llamamos procesamiento metaterapéutico. Es fundamental para trabajar en los estados tres y cuatro, y se llama procesamiento metaterapéutico, o simplemente metaprocesamiento. Implica que el cliente cambie su foco de atención entre la sensación de lo que es nuevo y diferente, como resultado del procesamiento que acaba de realizar, y la reflexión sobre esa experiencia.

Jerry Lamagna 24:02

En esencia, se trata de una intervención que profundiza en las múltiples facetas de la experiencia de cambio de nuestros clientes, en sus ramificaciones percibidas y otros elementos de la vida pasada y presente que no solo entran en la mente sino que comienzan a cambiar como resultado del trabajo de procesamiento. Entonces, por ejemplo, una intervención metacognitiva podría ser: ¿Qué sientes al pensar: "ahora puedo dejar esto atrás y seguir adelante"? ¿Cómo es para ti vivir este cambio? ¿Cómo es sentirte triste después de tantos años de entumecimiento? ¿Cómo te sientes al notar la fuerza que transmites a través de tus brazos? ¿Cómo es para ti sentir nuestra conexión? Se trata simplemente de atraer la atención del cliente hacia lo nuevo y emergente en tiempo real.

Jerry Lamagna 24:58

También podemos realizar una investigación hacia el final de la sesión, explorando la experiencia del cliente de haber tenido una sesión exitosa. Exploramos la experiencia de cambio del cliente con

nuestra ayuda y guía como terapeutas. Algunos ejemplos podrían ser: ¿cómo fue para usted haber hecho este trabajo conmigo aquí hoy? O bien: ¿cuál es tu percepción de mí mientras hacemos este trabajo juntos? O: ¿cuál es tu percepción de cómo te veo después de haber realizado este trabajo hoy? Así, el uso repetido y sistemático de la oscilación del metaprocésamiento entre el seguimiento de la experiencia del cambio y la reflexión sobre la experiencia del cambio tiene el potencial de generar lo que llamamos en AEDP "una espiral ascendente". Y Diana Fosha escribe que el metaprocésamiento de la experiencia transformacional genera expansión de energía y vitalidad. Nuevas capacidades surgen espontáneamente y dan lugar a nuevas búsquedas y experiencias que, acompañadas de afectos positivos, aportan más energía al sistema y recargan de nuevo la espiral. Los ciclos recursivos de transformación curativa y fenómenos emergentes dan lugar a nuevos ciclos transformacionales y nuevos fenómenos. Y Diana Fosha termina diciendo: no somos el yo, el yo con el que comenzamos; en el proceso de viajar no sólo ha cambiado el destino, sino también nuestro punto de partida.

Jerry Lamagna 26:46

Entonces, antes de que comencemos a ver algunos fragmentos del vídeo juntos, quiero hablar un poco sobre algunos de los fenómenos que asociamos con estos estados distintos, para que cuando los veamos en los vídeos, tengan una idea de cómo son. Estoy debatiendo si debería dejar tiempo para preguntas ahora o esperar... quizá presentaré los fenómenos y luego podremos pasar a las preguntas antes de ver los videos.

Jerry Lamagna 27:22

Entonces, echemos un vistazo rápido a algunos tipos de marcadores emocionales que solemos ver a medida que un cliente pasa por estos diversos estados de transformación. Inmediatamente después de un buen llanto, de una ola completa de emoción en el estado dos, comenzamos a ver ciertos marcadores experienciales que indican una sensación de finalización, el final de una ola de emoción. Y a esto lo llamamos la transformación del segundo estado. La primera transformación de estado fue pasar del bloqueo del sentimiento al sentimiento pleno, esa fue la primera. Ahora el cliente hace un descubrimiento, tiene una experiencia y llega a un lugar de descanso después de haber realizado una carrera de obstáculos, una ola de experiencia emocional.

Jerry Lamagna 28:14

Muchas veces habrá un gran suspiro, una sensación de alivio en el cuerpo, de salir de una ola de emoción que reportará una sensación de ligereza, alivio, esperanza o sentirse más fuerte. Y esa es nuestra señal de que la ola ha terminado (si nos da tiempo de llegar hasta ahí).

Jerry Lamagna 28:38

Otra cosa que siento que también vemos con bastante regularidad son los afectos de vitalidad: una sensación de vivacidad, optimismo y emoción que viene con la experiencia. Cuando vemos cualquiera de estos marcadores en nuestros clientes, es un indicador de que han completado la onda sinusoidal, al menos hay una onda completa de experiencia.

Jerry Lamagna 29:04

Si tenemos tiempo adicional en nuestra sesión continuaremos procesando con este metaprocusamiento. Entonces el cliente dirá: "me siento más ligero en mi cuerpo". Y yo diré: "¿dónde sientes esa ligereza?" "Bueno, siento mi pecho, siento como que mi vientre está mucho más relajado y me siento más ligero, puedo respirar mejor". Entonces le invitaría a que simplemente se quedase con el sentimiento de esa experiencia. O diría: "¿cómo es para ti poder respirar más libremente?" Y podrían decir algo tipo: "esto me hace sentir que puedo superar estas barreras en mi vida, estas cosas que tengo miedo de sentir en mi vida. Esto me recuerda a cuando estaba en la escuela de posgrado y tenía toda la vida por delante". "¿Y cómo es para ti tener ese sentimiento?" Así que simplemente estamos siguiendo una espiral ascendente.

Jerry Lamagna 29:57

Y a medida que hacemos eso, el cliente comienza a caer en lo que llamamos etapa tres, el efecto transformacional. Ahora, Diana Fosha ha identificado al menos seis aspectos transformacionales distintos, cada uno con características únicas --cada uno se rastrea experimentalmente de la misma manera que he descrito. Lo localizamos en el cuerpo y hacemos que el cliente saboree o procese o permanezca en el sentir de la experiencia y sepa qué asociaciones surgen, qué recuerdos, qué pensamientos, qué imágenes. 99 veces de cada 100, lo que comienza a reasociarse son sentimientos, pensamientos y recuerdos congruentes con el estado de ánimo en el que se basan, reforzando, amplificando y profundizando en los cambios que están ocurriendo espontáneamente

en la terapia.

Jerry Lamagna 29:57

Así que una de las cosas que vemos mucho es una sensación de dominio. Han superado las emociones categóricas relacionadas con los restos de su vida anterior y salen de la experiencia con una mayor apreciación por haber sobrevivido al pasado, con una sensación de triunfo o de “lo logré”, una sensación de expansión y confianza de que fueron capaces de prevalecer sobre sus luchas. Los clientes también pueden experimentar una sensación de dolor por ellos mismos. Desarrollar un sentido más agudo de las dificultades del pasado también trae a la superficie cosas que han pasado por alto, pérdidas que han sufrido por trauma o negligencia, o incluso una dependencia crónica de las defensas. No es un duelo ligado a un acontecimiento específico ni a una persona o relación en particular en el que podríamos centrarnos y seguir trabajando, sino más bien un duelo más amplio por la antigua forma de ser, por algo que se perdió como resultado. Una infancia perdida, por ejemplo.

Jerry Lamagna 32:06

Otro sentimiento que podemos experimentar son emociones temblorosas, lo que a mí me gusta llamar miedo positivo. A medida que el cliente comienza a atravesar esta crisis de cambio curativo, de repente se encuentra en un lugar nuevo y diferente. Y muchas veces estar en el umbral de algo nuevo puede ser algo que provoque ansiedad y emoción al mismo tiempo. A menudo, el cerebro derecho va por delante del izquierdo a medida que se desarrolla una nueva experiencia. Así que hay una manera sutil de intentar incorporar y dar sentido a lo que acaba de suceder en el cuerpo. En otras palabras, un cliente puede sentirse bien pero no saber cómo organizar esta nueva experiencia, cómo integrarla, así que puede parecer algo desorganizado o aterrador. No es raro sentir combinaciones de miedo y sorpresa, curiosidad e interés, e incluso vulnerabilidad positiva.

Jerry Lamagna 33:10

Otro sentimiento que surge es lo que llamamos emociones curativas. Esto es lo que sucede cuando el cliente siente una sensación de emoción, de asombro, un reconocimiento de los cambios que ha experimentado como resultado de este proceso de sentir por el que acaba de pasar. Diana habla de ello un poco como las palabras del himno Amazing Grace: “Una vez estuve perdida, pero ahora me

he encontrado. Estaba ciega, pero ahora veo.” Y hay una sensación de expansión y esperanza que viene, a menudo con un sentimiento de gratitud o ternura hacia nosotros, por haberles ayudado de manera significativa a llegar a este nuevo lugar. Y muchas veces es difícil para nosotros como terapeutas aceptar esa gratitud, permitir sentarnos con la experiencia de que nos digan "gracias por ayudarme a llegar a este lugar".

Jerry Lamagna 34:10

Otra emoción que vemos en la etapa tres es el logro, que surge en respuesta a la nueva comprensión que el cliente tiene de sí mismo. Puede ser una sensación de asombro o maravilla, acompañada de una comprensión de la magnitud de los cambios transformacionales que están teniendo lugar.

Jerry Lamagna 34:30

Y finalmente, tenemos las emociones de estar vivos. Se trata de emociones transformacionales que implican una sensación de placer o sorpresa al reconectarse con un yo que se siente intacto. Y estos tipos de afectos incluyen una sensación de placer o exuberancia, motivación, entusiasmo exploratorio y emoción. Continuamos con este metaprocesamiento a través de la espiral, como mencioné anteriormente. Y empezamos a pasar del estado tres a los estados que acabo de describir, que tienden a estar mediados más por la excitación simpática del sistema nervioso autónomo y tienden a ser sentimientos de mayor energía. Y ahora estamos empezando a pasar a un estado parasimpático, acomodándonos en lo nuevo. Y esta tercera transformación, de la etapa tres a la cuatro, se caracteriza por un sentimiento de energía, vitalidad, apertura y vivacidad.

Jerry Lamagna 35:34

Y finalmente, si el tiempo y la capacidad lo permiten, cuando nuestros clientes alcanzan el estado cuatro, que llamamos "estado central", nuevamente esto implica un cambio de una respuesta energética de tipo simpático a una calma o tranquilidad parasimpática. Y es por eso que me gusta llamar al estado cuatro, el central, el "shavasana" del modelo de cuatro estados del AEDP. Porque existe esta sensación de haber realizado un trabajo profundo, de que hay una llegada a este lugar de integración y asimilación, una apertura y una ecuanimidad, una facilidad y una fluidez que vienen con esta experiencia. Hay una ausencia total de ansiedad o tensión corporal. No hay

defensas. Hay una sensación de claridad y sabiduría. A menudo el cliente comienza a pasar del lenguaje conversacional al poético. De repente verás al cliente hablando en el vídeo, y dirá: "Siento una brisa"... Y eso parece surgir de la nada, pero hay una experiencia de orden superior a la que la persona está accediendo. Hay una sensación de sentirse más profundamente en sintonía con él mismo y con nosotros. Hay contacto con una experiencia subjetiva de autenticidad y verdad. "Esta es mi verdad. Éste es un sentimiento de quién soy de una manera profunda y fundamental". Y se produce un desarrollo de una narrativa autobiográfica de orden superior que es amplia, coherente y cohesiva. Y desde un punto de vista terapéutico, también existe esta sensación de pasar de la diferencia de poder que siempre parece acompañar el trabajo terapéutico, donde están el terapeuta y el paciente, a una experiencia más "yo-tú", donde realmente parece que haya dos seres humanos que acaban de compartir una experiencia mágica y poderosa de transformación juntos.

Jerry Lamagna 37:49

Me gustaría detenerme y tal vez responder a algunas preguntas que podáis tener. Y después de las preguntas, Joe, sería genial si pudiéramos apagar la grabación mientras muestro el video clínico, y luego podemos volver a activar la grabación para preguntas adicionales, para así preservar la confidencialidad del cliente.

Estudiante 38:12

Muchas gracias. Ésta es una pregunta muy básica. ¿Cuál es la parte acelerada del AEDP?

Jerry Lamagna 38:38

La aceleración proviene de esta idea de un enfoque de abajo arriba para trabajar con la terapia. Tradicionalmente, históricamente, los terapeutas han pensado que la terapia necesariamente conlleva mucho tiempo. Recuerdo que cuando estaba aprendiendo y haciendo trabajo clínico, me dijeron: "Bueno, me tomó 20 años de experiencia en este espacio difícil cuando era niño... va a llevar mucho tiempo sanar esto". Pero descubrimos que cuando se trabaja de abajo arriba hay una sensación acelerada de poder cambiar las cosas, más allá de los conocimientos, más allá de una comprensión analítica de lo que le sucedió al cliente; en realidad un cambio en la extinción real de los factores desencadenantes... Un cambio en el que el cliente ya no es reactivo de manera

problemática. Y eso proviene de ese tipo de trabajo de procesamiento profundo.

Estudiante 39:46

¿Eso también se relaciona con lo que dijiste sobre estar muy presente y concentrado en lo que está sucediendo aquí y ahora?

Jerry Lamagna 39:56

Exactamente.

Estudiante 40:07

Tengo una pregunta... Para los clientes que comienzan con mucha resistencia, donde incluso el llanto está fuera de sus límites, ¿qué dirías sobre eso? Escuché que nombraste "una gran liberación", no recuerdo cuál era el lenguaje exacto. Pero estoy hablando de clientes que ni siquiera quieren llorar y punto. ¿Qué dirías de esto? ¿Es simplemente un proceso más largo?

Jerry Lamagna 40:44

Tengo un cliente, no tengo la grabación disponible en este momento, que vino en parte porque su pareja lo presionó para que viniera. Lo habían descubierto teniendo una aventura y estaban separándose, o al menos el plan era que ella lo echara de casa. Nuestra primera sesión de Zoom, porque fue durante COVID, la realizó en una habitación de hotel. Y no le parecía bien. Pero noté que hubo momentos en que empezó a ahogarse un poco. Él no quería ir allí, pero decía una palabra y podía oír un pequeño temblor en su voz.

Jerry Lamagna 41:30

Y dije, "¿podemos desacelerar un momento? ¿Qué te estaba pasando allí?" Él dijo: "bueno, me estoy asfixiando y no quiero ir hacia ahí". "Ah, entonces hay un sentimiento que quiere venir, y hay una parte de ti que quiere seguir aplastándolo". Entonces empezamos a trabajar con la defensa, para suavizarla, comprendiendo cómo esto puede haberle ayudado en el pasado y cómo puede ser beneficioso para él sentirse así. Y finalmente logré ayudarlo a calmarse lo suficiente para que literalmente comenzara a llorar. Y reveló algo sobre un evento abusivo que le sucedió y que nunca antes le había revelado a nadie. Esto fue en Zoom con alguien a quien nunca había conocido, un

médico de urgencias blanco, heterosexual. Pero lo que hicimos fue encontrarlo donde estaba. Trabajé para ayudarlo a sentirse seguro. Trabajé para apoyarlo a él y a su transformación [transfornance], porque aunque él no quería llorar, me contaba lo que le dolía.

Jerry Lamagna 42:31

Es posible que tu cliente necesite un poco más de trabajo, puede que diga: "Bueno, ni siquiera sé por qué estoy aquí...". Pero sea cual sea el modelo que uses, vas a tener usar el cincel o al menos estar lo suficientemente encarnado como para poder ser paciente con este tipo de cosas. Quieres ayudarles a entender qué esperan obtener de la terapia. "¿Por qué estás aquí? ¿Qué quieres obtener de nuestro tiempo juntos?" Y luego les ayudas a hacer la conexión entre sus sentimientos bloqueados y su depresión o ansiedad o lo que sea que se esté interponiendo en su camino, para poder persuadirles de que al menos empiecen a tocar sus sentimientos y vean que todo estará bien.

Estudiante 43:06

Entonces, dadas las conversaciones y presentaciones que hemos tenido, tengo curiosidad sobre la preferencia por un enfoque de abajo arriba para acelerar la curación, y cuál es el razonamiento detrás de esto, si ese es realmente el caso.

Jerry Lamagna 43:53

Hay muchas cosas al respecto. Una de ellas tiene que ver con el hecho de que nuestros cerebros pensantes no tienen una conexión directa (y tal vez puedas corregirme si me equivoco, Joe), no hay una intervención directa entre las partes lingüísticas y las partes analíticas, las partes de causa y efecto de nuestro cerebro, y donde realmente se almacena el trauma es en el hemisferio derecho. Entonces, cuando llegamos a la ínsula, que es la parte que contiene el mapa del cuerpo, y a la interocepción, propiocepción, a la capacidad de rastrear, cuando rastreamos en el cuerpo esa sensación de experiencia, estamos realmente accediendo a los lugares donde se almacenan estos recuerdos implícitos, donde estos recuerdos procedimentales/emocionales de cómo me apago, cómo bloqueo mis sentimientos, mi antiguo dolor, mi antiguo enojo, cualquiera que sea el sentimiento, se vuelven inaccesibles ¿Hay algo que te gustaría añadir o corregir sobre esto, Joe?

Joe Loizzo 45:06

Creo que la idea es que estemos abordando lo que está estancado, el lugar en el que esté estancada la persona, desde múltiples ángulos, y de alguna manera estamos llegando a la raíz del problema, que es otra parte de la aceleración, porque no nos quedamos simplemente donde están las defensas, estamos tratando de llevar la conciencia o la experiencia a donde está el dolor y la curación.

Jerry Lamagna 45:41

Exactamente. Lo que hace que una cognición sea "caliente" es un sentimiento, una emoción. Lo que hace que un impulso sea urgente es la energía interna que impulsa al cliente a moverse desde una manera problemática, o lo que sea. Pero también hay energías que intervienen en la curación.

Entonces, lo que me gustaría hacer es tal vez ver una pequeña grabación y dar un poco de contexto. Tiene una duración de 20 minutos. En los últimos 15 minutos de la sesión estábamos empezando a entrar en contacto con la ira de un cliente hacia su padre, quien no lo veía como quien realmente era. Y en medio de la conversación, el cliente tuvo un momento de iluminación. De la nada, dijo: "Pero mi abuela lo hizo. No he pensado en ella en años". Y empezamos a acercarnos a la abuela, y terminamos haciendo un hermoso trabajo de duelo, donde me verán haciendo un retrato, que es una forma de profundizar en la emoción, cuando digo: "¿puedes ver a tu abuela aquí contigo ahora? ¿Qué te gustaría decirle? ¿Cómo está reaccionando ella a lo que estás diciendo?" Y a medida que lo hace, se sumerge cada vez más en la experiencia real de curación y reconciliación con esta mujer a quien conoció de niño. Pero ahora, como persona adulta de 30 años, puede presentarse y mostrarle al hombre en el que se ha convertido gracias a ella, incluso aunque ella ya no esté en la Tierra.

Joe Loizzo 47:25

Jerry, algo que quería señalar y que pensé cuando presentaste los modelos de cuatro estados es que estamos viendo uno de los marcos en los que el tantra acelera la transformación, que se centra en disolver nuestro estado traumático ordinario y en la encarnación. Y lo hacemos utilizando métodos de imaginación de arriba abajo y métodos de respiración de abajo arriba, etc. Y luego a partir de ahí exploramos los recursos positivos y tratamos de encarnar una nueva forma de ser que

surja de ahí. Sólo quería destacar lo que parecía ser una resonancia entre los dos enfoques.

Jerry Lamagna 48:12

Por supuesto.

Joe Loizzo 48:15

Al igual que la espiral ascendente, porque cuando observas la práctica de tummo, de encender energía positiva, es realmente una práctica de atención sostenida en estímulos positivos...

Simplemente sigues concentrándote, y concentrándote, y concentrándote en lo positivo, y se vuelve cada vez más fuerte, porque no lo dejas ir a ningún otro lado.

Jerry Lamagna 48:40

Maravilloso. Exactamente... ¿Cómo se llama esta práctica?

Joe Loizzo 48:43

Se llama tummo, o práctica del fuego interior. Se intenta sentir sensaciones de calor en la región del ombligo, en el abdomen, encendiéndolas lentamente para llenar el cuerpo de una sensación cálida.

Jerry Lamagna 48:59

Me encantaría escuchar vuestras opiniones sobre la grabación clínica que estamos a punto de ver.

[VÍDEO "estados 1-4"]

JERRY: -¿Es posible que te sientas impotente o desesperado respecto a algo?

CLIENTE: -Sí. No había nada... como dije en mi conversación con Frank especialmente, era como si no hubiera nada que pudiera hacer. No hay nada que pueda hacer. Si no tuviera nada más que dinero, podría comprarle un remolque y ponerla en algún lugar y entonces tal vez sería feliz, pero algo sucedería. Así que no hay nada que pueda hacer. No puedo... lo mejor que puedo hacer es lo que estoy haciendo ahora, que no es mucho.

-Bien. Hay una parte que necesitamos analizar, que es esta tristeza que tu mente no quiere sentir.

Esto me viene a la mente, ¿verdad? Durante la semana, lo guardas en un compartimento.

-Así es.

-Hay algo en algún lugar que es radiactivo que estás intentando contener y almacenar. Y tal vez nos sea útil ver de qué se trata.

-Me gustaría ver de qué se trata. Me gustaría, estoy listo para ver de qué se trata cuando estoy contigo, porque es seguro. Creo que no es una experiencia que quiera explorar de otra manera, creo que es algo que no quiero sentir.

-¿Es un sentimiento familiar? ¿Alguna vez has tenido esta sensación? ¿O es completamente nueva?

-Cada vez que empezamos a hablar de esto, quiero llorar. Es una sensación familiar. Es una sensación familiar de saber algo que tiene que ver con mi hermana. No es que supiera lo que pasaba, pero notaba que había una injusticia, incluso cuando era niño. Recuerdo perfectamente ciertas ocasiones en las que mi madre me decía: “¡Oh, es un poco lenta!” respecto a mi hermana, y eso no es cierto. Mi hermana nunca fue lenta. Mi hermana es inteligente. Mi hermana siempre era todas estas cosas... ninguna de ellas era verdad.

-Entonces, ¿cuál es la energía que está surgiendo en este momento?

-Bueno, es un enojo y una presión porque había otras personas. No era solamente mi madre, había un ambiente insalubre en el cual todos trataban a Kathy como si fuera lenta y no demasiado atractiva, delgada, madura, lo que sea. Así que, en cierto modo, me siento culpable por eso, porque me trataron como si fuera más inteligente, más atractivo, como si estuviera más delgado. Yo no tenía problemas de peso como ella. Así que en cierto modo pensé: “Qué suerte tengo de no ser así”. Así es como me siento al respecto, pero también lo siento por ella porque fue muy injusto. Es curioso, Jerry, incluso cuando estábamos en la escuela y solo nos llevábamos un año de diferencia, no teníamos nada que ver entre nosotros en la escuela, ni en la vida. Teníamos muy poca relación.

-Entonces, mostremos curiosidad acerca de ese sentimiento que sigue surgiendo cuando observamos esto juntos: que sientes que quieres alejarte, que sientes lo que describes como una tristeza, que sabes algo que los demás no pueden ver acerca de ella, de ti y de toda la familia.

-Bueno, ahí hay algo de enojo. No es que supiese algo, era obvio para cualquiera que quisiera verlo. Fue intencional no verlo. Era cualquier cosa, cualquier superficialidad que miraban a través de sus lentes superficiales, y ellos eran los adultos y deberían haberlo hecho mejor.

-Simplemente observa lo que sucede en tu cuerpo al ver esto, al ver que este sistema en el que tú y tu hermana crecieron los colocó en un rol específico. Y hasta el día de hoy, la vemos todavía interpretando cómo fue clasificada y cómo vive su vida.

-Bueno, ella vive su vida como si yo fuera exitoso y ella no.

-Entonces ella está perpetuando esa historia que estás contando que sucedió en tu infancia.

-Sí. En cierto modo, ella misma lo dice, no con esas palabras, pero dice que me admira por haber luchado tanto, y eso no me hace sentir cómodo.

-Así que simplemente observa lo que estás sintiendo en tu cuerpo energéticamente. ¿Esto se conecta de alguna manera con ese sentimiento de tristeza del principio?

-Oh sí. Hay una impotencia abrumadora. No puedo hacer nada por ella. Nunca pude hacer nada por ella y no puedo ayudarla ahora.

-¿Es posible que hayas crecido en un sistema manipulado?

-Por supuesto.

-Simplemente observa los sentimientos que surgen. Si te permites percibir esto, verás que en realidad había una disparidad entretejida en la forma en que tu familia te trataba también.

-Que ninguno de nosotros pidió. Hay una culpa que siento porque me siento responsable por... Tengo un conflicto al pensar que debería haber hecho más. Debería haber sido más amigable con ella. Debería haber hecho algo.

-¿Quién organizó esto? ¿Tú configuraste esto? ¿Quién lo preparó?

-El ambiente familiar poco saludable en el que estábamos. Mi madre, mi abuelo, mi abuela, mi tía, todos ellos.

-Entonces, ahora mismo, si te permites sentir la energía que estás sintiendo, simplemente observando lo que está en tus manos energéticamente. Viendo cómo te sientes. Si puedes ver a tu madre, a tus abuelos, ver cómo te sientes en relación a ellos, ver que de alguna manera están enfrentados unos contra otros y separados.

-Oh, estoy tan enojado, y sé por qué. Tengo rabia porque maltrataron a mi hermana. Estoy enojado porque me quitaron la relación que pude haber tenido con mi hermana, más saludable y más feliz.

-Bueno. Entonces, ¿cómo sientes esta ira en tu cuerpo? ¿Cómo sabes que estás enojado?

-Porque me siento todo retorcido y avergonzado, enojado y furioso.

-Sí. Entonces me pregunto si podrías imaginar lo que te gustaría hacer si no te estuvieras constriñendo con esta tensión, con esta opresión. Lo que tus manos, pies y piernas querrían hacer si no se les impidiera expresarse.

-Estaría corriendo, caminando de un lado a otro, gritando y chillando.

-¿A quién?

-A todos ellos: mi abuela, mi tía, mi madre. No es solo mi madre, es todo el ambiente familiar.

-¿Pero podemos elegir uno a la vez? ¿Quién está al frente de la fila? ¿Quién es la persona con quien estás más enojado ahora mismo?

-Por alguna razón, es mi abuela.

-Bueno. Entonces, quédate observándola. Si pudieras transformar esos gritos en acciones corporales, ¿qué te gustaría hacer? Si te permitieras sentir lo que sea que sientas sin censura, sin contenerte, permitiendo que esa ira y esa rabia que describiste se desahoguen si quieren...

-Daría un montón de puñetazos, estaría lanzando puñetazos furiosos. Sólo estaría... pateando.

-Entonces, ¿qué estarías golpeando y pateando? ¿A ellos?

-Sí. A mi abuela. Por todo su cuerpo.

-Simplemente fíjate con qué quiere conectar tu puño. Así es. No puede llegar a todas partes a la vez. ¿Surge algún sentimiento en torno a esto? Veo humedad y tristeza en tus ojos. ¿Qué está sucediendo?

-Eso es lo único que haría. Pero al mismo tiempo me preguntaría ¿por qué? ¿Por qué?

-Si pudieras poner en acción tu "por qué", ¿qué querría hacer tu acción?

-Empujarla.

-Empújala. Entonces, ¿hacia dónde estás empujando? ¿Estas empujando sus hombros? ¿El pecho? ¿Su cara?

-Sí.

-Y cuando haces eso ¿qué pasa? ¿Se cae hacia atrás?

-Es como empujarla contra la pared.

-¿Simplemente porque sí?

-Sí

-Quiero indagar contigo, ¿tienes idea de si la ira se mueve, si se conmueve hasta las lágrimas? ¿O es un sentimiento separado?

-¿Si mi tristeza es un sentimiento aparte?

-Si tu enojo se convirtió en lágrimas, o si este es un sentimiento separado de tu enojo.

-No creo que esté separado.

-Eso me dice que cuando entras en acción sacas la energía de tus brazos y manos y empujas, y vas hacia las lágrimas. Y eso te hace desmoronarte un poco.

-Sí, sí. Eso es exactamente lo que está pasando.

-Entonces, si podemos transformar el por qué nuevamente en una energía energizante, no dejar que te derrumbe, sino regresar a ese sentimiento de rabia que describiste, ve si puedes hacerlo.

-Tal vez sí, tal vez no.

-Pero, por ejemplo, si dejas ir la ira, ¿qué quieres hacer?

-Por alguna razón, quiero irme porque no hay esperanza, porque no voy a cambiar a nadie. No podré cambiar a nadie.

-Cierto. Pero si te vas, no nos ocuparemos de tu enojo. En otras palabras, nuestro objetivo al hacer esto no es hacer que ella sea diferente, lleva muerta muchos años, ¿verdad? Lo que realmente estamos tratando de hacer es permitir esta furia que nunca, nunca ha existido ni tuvo la oportunidad de ser, que se satisfaga en tu imaginación, conmigo, que haga todo lo que no pudo hacer por tener que reprimirse, por tener que ser buen niño, por tener que ser tan especial. Permítete, permítele que esa parte tenga lo que merece. Nadie sale herido, esto es solo imaginación. Ella murió hace mucho tiempo, no puedes hacerle daño. Se trata de liberarte.

-Me quedo estancado en esto porque me pongo muy triste.

-Entonces, ¿es una tristeza ligada a la impotencia? ¿O una tristeza ligada a la pérdida y al duelo?

-Ah, eso es interesante. Ahora mismo, todo está mal.

-Entonces, ¿qué pasó cuando te permitiste sentir la rabia, le diste un empujón, y la empujaste contra la pared?

-Fue una buena sensación, en realidad.

-¿Sí, lo fue?

-Sí.

- ¿Te sentiste culpable al hacerle esto a ella, por lo que estabas haciendo?

-No, no.

-Entonces, ¿qué te hizo parar si te sentías bien?

-La impotencia.

-¿Pero por qué habría surgido la impotencia si te sentías bien? Asumo que porque no estaba bien para ti sentirte bien empujándola y lastimándola. La impotencia es una defensa, no un sentimiento.

-Sabes, no lo sé, esto se vuelve realmente complicado, porque esta será una observación intelectual. Nos criaron como nos criaron, fue de tal manera que no tuve que tener ningún respeto especial por mi abuela. Ella era casi como una empleada contratada, o peor. Así que si me hubiera comportado literalmente de la manera que estamos hablando en esta imaginación o ira, no habría habido ningún problema. Creo que por eso es tan complicado para mí.

-Bueno, entonces vayamos más despacio. Tu razón para querer empujarla es porque de alguna manera, en tu mente, la colocaste en el centro de un sistema que os dividió a ti en bueno y a tu hermana en mala.

-Sí.

-Tu razón para presionarla no es porque quieras unirte a tu familia en faltarle el respeto y maltratarla. Te estás enojando por su papel en este sistema que le quitó algo valioso a ti y a tu hermana.

-Sí, y quizá estoy dándole demasiadas vueltas, pero es así porque ella también es responsable, hasta cierto punto, de lo que le pasó a mi madre. La responsabilidad que ella tuvo la lleva en su propio martirio silencioso.

-Entonces, cuando ves esto, ¿cómo te sientes respecto a tu abuela?

-Me enojo mucho, mucho. En mi opinión, ella es responsable de mucho, muchísimo en realidad.

-Sí, ella te permitió sentir esa energía. ¿Dónde sientes la energía de la ira en tu cuerpo?

-Ella es responsable de muchas cosas, Jerry. Y es todo mi cuerpo el que lo siente.

-¿Qué quieres hacer con tu cuerpo? ¿Qué deseas? ¿Qué tendrías que hacer para satisfacer esa ira? Completamente.

-Simplemente tendría que ser una bola de patadas y puñetazos y pura furia, pura furia salvaje y absoluta.

-Está bien, ¿podemos permitir esto en tu imaginación?

-Ella hizo tanto mal.

-Sí. Díselo a ella, como si la vieras allí. Dile: "has hecho mucho mal". Deja que tu furia permanezca en tus músculos. Cualquier cosa que veas en tu mente como un impulso, está bien sentirlo. Saldremos de esto juntos.

-Mi abuela tenía un artefacto en su habitación con una llama eterna debajo. Y si pudiera, la rompería porque ella era demasiado hipócrita para cualquier cosa.

-Entonces, ¿esto es tristeza o tu enojo se está convirtiendo en lágrimas?

-Es mi ira convirtiéndose en lágrimas. Hay una ira real.

-¿Podemos permitir que las lágrimas regresen a tus músculos para permitir que esa ira esté presente? ¿Qué tendría que hacer esta ira para quedar satisfecha?

-Simplemente rompería cosas. Rompería, destrozaría el artefacto en el cristal, la llama y todo lo que representa la hipocresía de quien ella era.

- Visualízate a ti mismo haciéndolo.

-Pero la llama tampoco hizo nada para crear el sistema.

-Bueno. Ella encendió la llama. Entonces ¿por qué dañamos una vela? La vela nunca te hizo nada. ¿Puedes tomar la vela y llevársela a tu abuela? Saber que la razón por la que quieres hacer esto no es porque seas un asesino en serie o una persona sádica o malvada, sino porque estas acciones que la ves hacer fueron parte de lo que le impidió tener el tipo de familia que necesitabas y querías. Estás enojado porque ella fue la arquitecta de un sistema que impidió a ti y a tu hermana tener lo que necesitaban. Esta es una ira nacida del amor. Así que veamos si podemos reducir la velocidad y permitirle conectarse con esa rabia y dejar que le haga lo que quiera, sabiendo que está bien. Éste es uno de muchos sentimientos. ¿Qué está sucediendo?

-Está pasando algo que casi puedo decirle: hay algo mal contigo. Pero no es hasta que reconozco que hay algo mal en ella, que entonces la hostilidad se disipa.

-Es como si hubiera algo mal contigo.

-Es lo mismo que pasó cuando reconocí que, en mi madre, la intención no era hacia mí. Fue por causa de sus problemas, su pasado, su historia.

-Entonces, ¿qué ves en sus ojos cuando le dices eso? En lo más profundo de su corazón, ¿qué ves si miras allí?

-La verdad es que eso no me parece realista... Quiero decir, lo primero que me viene a la cabeza es que ella se está disculpando.

-Sí. Y no es su culpa. Simplemente sigue adelante, mantente ahí.

-No lo decía en serio, y es cosa suya.

-Sí. Sólo mírala asumirlo, despertar, respirar, sentir. Mírala contarte todo lo que hizo para dañar a las personas que engendró, y a quienes engendraron las personas que engendró.

-Estoy reconociendo eso.

-¿Qué ves en sus ojos, en su cara?

-El simple hecho de ser una persona completa.

-¿Y qué sientes por ella cuando la ves como persona completa? Si la miras a los ojos, a la cara.

-No sé. No lo entiendo necesariamente, ciertamente no lo acepto. No estoy de acuerdo con nada. O tal vez lo acepte. Lo acepto. Es solo que era algo sobre lo cual no tenía poder, algo que no era yo.

-Sí. Eso parece importante.

-Es lo mismo que pasó con mi madre, cuando me di cuenta que realmente no era yo.

-Sí. Observa cómo es esto.

-No era mi hermana, eran esas artimañas. Y cuando veo eso, me siento... Por alguna razón, se me quita un peso de encima. Es una gran carga para mí.

-Simplemente observa cómo se siente cuando te lo quitan. Lo que sientes, lo que notas cuando se levanta ese peso.

-Desearía haber pasado más tiempo así entre nuestras sesiones. Porque si tuviera que explicarlo, es casi como si lo viese todo en una animación fotograma a fotograma [*stop motion*] antes de esto. Y de repente ahora todo vuelve a ser como antes, con toda la energía, con toda la fricción, y todo lo que debería suceder normalmente. Es como si todo lo que he experimentado fuera una especie de stop motion de ese momento, ese evento, esa experiencia, esa expresión. Todo esto es un stop motion.

-Entonces, cuando tú y yo pasamos por eso, es como, bien, ahora todo comienza a moverse

nuevamente.

-Pero se mueve con aire, espacio, con dimensión, con algo.

-Entonces, ¿cuál es la sensación que tienes cuando sientes que has pasado de las sensaciones del stop motion de hace 20 minutos, y años antes, a este momento ahora?

-Hay una energía y un procesamiento en el que, bueno, esto sucede, pero pasa por lo que sea necesario y luego continúa. Hay avances en el procesamiento. Y hay una normalidad. Es como se supone que debe ser. Es simplemente la vida.

-Observa cómo es ese sentimiento, esa sensación de aceptación, de reconocimiento. ¿Cómo experimentas esto en tu cuerpo?

-Bueno, cuando eso sucede, todo mi cuerpo se relaja.

-Sigue relajándote. Respira algunas veces. Aquí conmigo, viendo que estoy aquí contigo, y simplemente respirando desde esa relajación. Veamos qué pasa.

-No es tanto lo que llega, sino lo que se deja ir. Hay un miedo del cual me puedo deshacer. Es una anticipación. Es una ansiedad de la que me puedo deshacer.

-Y cuando te libras de esa ansiedad, ¿qué sientes en este momento?

-Puedo respirar y disfrutar del momento. Puedo estar presente en el momento. Puedo, por así decirlo, ser normal.

-Hay algunos sentimientos que llegan al decir "normal".

-Curación. Una sensación de algo. Hay una tristeza. Hay un dolor. Hay un sufrimiento. Hay una aceptación. Tengo que aceptar la pérdida. Y eso es difícil. Es muy difícil. Pero a estas alturas ya no

parece imposible. Parece triste, pero parece ser una perspectiva que antes no podía haber tenido. Estoy divagando ahora.

-No, no lo estás. Hay una tristeza ahí. Hay un dolor que puedes sentir ahora que antes era demasiado grande para sentir, y que podemos sentir ahora. Supongo que es más pura que la tristeza de la que hablábamos antes. La impotencia, en realidad, de antes.

-Ahora un pesar. Bueno, me habría gustado amar a mi abuela.

-Exactamente. Te lo perdiste.

-Porque, aunque no lo habláramos, ésta también era una relación en la que nunca sabía qué iba a pasar. Nunca supe qué se iba a decir. Nunca supe qué estaba pasando. Era una relación malsana. Y era una relación sin poder. Porque era un niño.

-Exactamente. ¿Cómo es decir eso y verlo de esa manera, ver tu infancia bajo esa luz?

-No sé... Mi forma típica de describir mi infancia era la definición de disfunción, pero no quiero convertirla en un lugar sombrío.

[FIN DEL VIDEO]

Zach (estudiante) 49:12

Aprecio tu tenacidad para realmente dedicarte a ello de una manera tan molecular. Y el hecho de que se siente fenomenológico, como si estuvieras siempre expandiéndote, pero realmente rastreando lo que está sucediendo. Y es bueno decir eso.

Jerry Lamagna 49:41

Muchas gracias. Sí, esa es una parte muy importante, seguir con la fenomenología, lo que viene a continuación determina lo que hago a continuación. Esa es una buena observación. Lo aprecio.

María (estudiante) 49:58

Jerry, gracias de nuevo. Fue un privilegio poder presenciar todo este proceso. Y hablando de lo que viene después, me preguntaba ¿cómo fueron las siguientes sesiones? ¿Cuál era su capacidad para mantenerse firme? Me preguntaba si ustedes dos trabajaron en cómo él podría continuar procesando cuando surgieran cosas y volver a ese estado.

Jerry Lamagna 50:34

Sí, esa fue la cuarta sesión, creo, o la quinta, por ahí. Y lo que he observado al hacer este tipo de trabajo es que las personas se curan, crecen y cambian, pero eso no significa que no reaccionen a algo que aún no han trabajado. Así que cada vez que les ocurre algo nuevo...por ejemplo, tuvimos este experimento que acabas de ver, y le fue muy bien. Actualmente está distanciado de su familia, pero su madre sigue tratando de tener una relación con él y le envió un mensaje de texto que le hizo reaccionar. Así que ahora tiene un pequeño problema, volviendo a algunas cosas sin resolver con ella. Entonces cada capa es como una nueva meseta, donde él mejora y se vuelve más fuerte, pero eso tampoco significa que todo lo que le ha sucedido se resuelva en ese momento.

Jerry Lamagna 51:38

Entonces trabajamos en el siguiente asunto que deba abordarse. En otra ocasión trabajaremos con el enojo hacia el padre o algo así, u otro tipo de cosas. Llegamos a un punto con este cliente en el que estaba teniendo una gran experiencia con su esposa y su nuevo hijo, viviendo una vida idílica que no se parecía en nada a la familia en la que creció, y se encontró saboteándola, haciendo cosas impulsivas que lo metían en problemas con su esposa, provocando que ella no confiara en él y se enojara. Así que trabajamos con eso.

Entonces, sea lo que sea, fenomenológicamente, que surja, trabajamos en ello, pero la línea de base mejora cada vez más, está menos deprimido, ya no es suicida, tiene mejores relaciones con su esposa. Así que a lo largo de todo el camino va mejorando, pero eso no significa que los estímulos hayan desaparecido de repente. Entonces, cuando aparecen los factores desencadenantes, nos dan el siguiente hilo del que debemos tirar, la siguiente cosa que debemos procesar, el siguiente sentimiento que debemos abordar. Y así es como funciona con todos mis clientes; hacemos un trabajo profundo, pero la línea de base aumenta con el tiempo. Gracias por tu pregunta, gran pregunta.

Joe Loizzo 52:59

Sí, pensé que ilustraba muy bien el proceso de etapa, el modelo que describiste, y en términos de una ventana hacia eso, sosteniendo el espacio, pero también con un dedo en el pulso del viaje emocional, como una partera, guiándote más allá de lo negativo y hacia lo positivo, y luego teniendo una nueva sensación de bienestar, una sensación de bienestar arraigada.

Jerry Lamagna 53:54

A Diana le gusta llamar a este proceso atención plena diádica, porque el cliente está presente para lo que viene a continuación y lo que viene después, nos lo relata. Y lo seguimos y lo guiamos si es necesario, o profundizamos en algo si es necesario, o simplemente validamos algo si es necesario y, nuevamente, llevamos las cosas un poco más allá en la siguiente ronda.

Joe Loizzo 54:20

Bien, la otra cosa que me sorprende es cómo, como decía Zachary, el hecho de que sigas dándole cada vez más espacio al afecto positivo y permaneciendo ahí, permite que se arraigue cada vez más, y eso fue fascinante.

Jerry Lamagna 54:54

Esa es una gran parte del trabajo: ayudar a las personas a llegar y permanecer en sus cuerpos, porque sus mecanismos de supervivencia les dicen que salgan del cuerpo o se alejen de la sensación, eso era adaptativo en algún momento. Pero el problema es que los clientes vienen a nosotros sin ya tener la libertad de elegir si quieren hacer esto o no. Es sólo un piloto automático, procedimental. Y luego vienen con depresión, o comportamiento impulsivo, o lo que sea. Esto se debe a que todas estas cosas se están almacenando allí abajo y están encontrando una nueva forma de salir de otras formas diferentes.

Joe Loizzo 55:33

Muy bien, muchas gracias Jerry. El tiempo vuela cuando uno se divierte. Fue genial verte nuevamente, muchas gracias.

Jerry Lamagna 55:57

Gracias, Joe. Gracias a todos. Y gracias, Geri. Buena suerte con el resto del semestre.