

Huir y saltar antes de que el piso se caiga

La Sra. María T. se presentó a su primera sesión manifestando una “profunda angustia”, que por momentos se cristalizaba en seguidos ataques de pánico, en especial en lugares cerrados, ya que expresaba que sentía una “*sensación de falta de aire, fuerte presión en el pecho, agitación, mareo, miedo y ganas de salir corriendo del lugar*”. Esta situación no le permitía tener, como la Sra. María T. denominaba “*una vida tranquila y sosegada*”, ya que en cualquier momento se le disparaba una fuerte angustia y la sentía en el pecho y en los pies. Expresaba “*quiero estar bien pero no puedo, no tengo fuerzas*”.

Ante la exploración de los acontecimientos actuales de su vida, no se percibían hechos de marcada importancia. Cuando se le pregunta a qué le podía atribuir esa “*profunda angustia*”, la Sra. María T. refería que no tenía claro cuándo habían comenzado esas emociones de angustia, que eran de larga data y que se habían acrecentado con el tiempo, en especial, a su regreso a Argentina, ya que había vivido en Estados Unidos casi 11 años. Informó que se había casado joven, había tenido 2 hijas y había emigrado a los Estados Unidos junto a su marido. En aquél país había tenido una buena vida, pero la convivencia con su esposo no le resultaba nada fácil, hasta que luego decidió separarse de él y volverse a Argentina con sus hijas. Desde su retorno habían pasado 4 años, y sus hijas tenían 20 y 18 años. En Mendoza había tenido un buen trabajo y una vida holgada económicamente hablando, no tenía una pareja, sin embargo, no era un tema que le preocupaba, pues decía que se sentía bien así.

A la segunda y tercera sesión se trabajó con el Método Biográfico de Längle, sin embargo, no aparecía nada de relevancia para la Sra. María T., ella no presentaba ningún acontecimiento al cual le pudiera atribuir semejante angustia, además informó que sus ataques de pánico habían aumentado. Al finalizar la tercera sesión se le aplicó la adaptación argentina (Gottfried, 2016, en prensa) del Test de las Motivaciones Existenciales (TME) de Längle y Eckhardt (2000). En la base del instrumento se presentan los contenidos teóricos desarrollados por Längle, en el cual sistematiza una verdadera “*Psicodinámica Analítica Existencial*” (Längle, 2000; Längle, S., 2003; Espinosa 2006) sobre la base del desarrollo de las “*Motivaciones Fundamentales de la Existencia*” (Längle, 1998a, 1998b, 1999, 2000, 2002, 2003, 2009). El TME está conformado por cuatro escalas que representan a cada una de las Motivaciones

Fundamentales de la Existencia, cada escala está compuesta de 14 ítems, teniendo el instrumento un total de 56 ítems.

Realizó la técnica en la sala de espera y antes de retirarse se lo entregó a la secretaria. Al evaluar el TME se advirtió que todas las escalas presentaban puntajes bajos, en especial la 1ª y 2ª Motivación Existencial, había obtenido puntajes muy bajos, por debajo del percentil 25, que se interpreta como “zona de bloqueo y de reacciones de Coping”. Los ítems de Confianza Fundamental (1ª MF) con puntajes muy bajos fueron: ítem 2 “*Puedo aceptar de buenas ganas las circunstancias en las cuales vivo*”, ítem 13 “*Siento como si pudiese perder el piso bajo mis pies*”; ítem 22 “*Siento que tengo suficiente espacio para vivir*”, e ítem 32 “*La inseguridad en mi vida me angustia*”. Los ítems de Valor Fundamental (2ª MF) con puntajes muy bajos fueron: ítem 20 “*Soy una persona triste*” e ítem 30 “*Experimento la vida como una carga*”. La pregunta de investigación salió naturalmente ¿Qué le angustia, que es lo que no puede aceptar que le hace sentir la vida como una carga, qué le hace a perder el piso bajo sus pies?

En la cuarta sesión al hablar de sus hijas y de la relación con ellas, de repente un recuerdo doloroso vino a su mente: “*Oh no... había olvidado... no lo tenía presente... en verdad he tenido tres hijos, mi hijo menor, el único varón, al año y dos meses tuvo síndrome urémico hemolítico y muy rápido falleció*” (con lágrimas en los ojos). Luego informó que enterraron el cuerpo del bebé y al día siguiente con su esposo decidieron irse a vivir a Estados Unidos, rescindieron el contrato de la casa que alquilaban, vendieron su auto y pagaron los pasajes para el viaje. A los 15 días de haber enterrado a su hijo, estaba viajando a Texas con su esposo y sus dos hijas. Informó que con su esposo no se habló nunca del “tema” y vivió su vida como “*si nada hubiera pasado*”. Luego de que la Sra. María T. nombrara lo que significaba para ella el centro de su angustia: “*la muerte de su hijo de un año y dos meses*”, comenzó la psicoterapia desde el Método de Längle denominado “Análisis Existencial Personal - AEP” (Längle, 2007; Längle, 1998b; Espinosa, 2006). Se le pidió que describiera con detalle lo que había sucedido desde que su hijo se enfermó hasta que falleció. El tener que relatar los hechos que habían sido “olvidados” hizo que ella entrara en contacto con aquello que le había sucedido, conectarse con su dolor y trabajar con la impresión contenida en sus vivencias, elaborarlas y tomar una postura frente a las mismas.

Mediante el análisis fenomenológico del AEP, la Sra. María T. pudo expresar las sensaciones inmediatas y espontáneas frente a la muerte de su hijo: “*la muerte de Nicolás me atropelló de golpe, me sentía totalmente sola, desprotegida, apretada... la*

vida se me hizo una carga muy difícil de llevar". Sentía por el hijo fallecido una "preferencia especial" con respecto a sus otras dos hijas, por el hecho de haber tenido el "mismo color de ojos de su padre", al cual había amado mucho y había fallecido de un infarto cuando ella tenía 17 años. Al conectar su único hijo varón con su padre, la atención se centró en investigar a su padre. Al parecer la pérdida de su hijo, remitía a una pérdida anterior, también para ella muy significativa. La Sra. María T. había tenido una mala relación con su madre, la cual, fue empeorando con el tiempo y al momento de tratamiento estaba trunca. De su padre recordaba que él le daba seguridad, protección, contención y sobre todo había sido un soporte importante en sus dificultades vinculares con su madre y en hechos difíciles de su adolescencia. Cuando falleció su padre, dejó el último año del colegio secundario, para ponerse a trabajar, ya que necesitaba dinero para irse a vivir sola. Al tiempo de irse de casa, se puso de novia con un hombre 9 años mayor, porque parecía un "hombre grande, hecho y derecho" y al siguiente año contrajo matrimonio con él.

La Sra. María T. pudo advertir una reacción común frente a estas dos pérdidas: "huir". Al respecto expresó: *"era como que constantemente se me caía el piso, como si pequeños bloques del piso empezaran a caerse hacia el abismo y tenía que saltar al siguiente y con el siguiente lo mismo... saltar cuando muere mi padre, huir de mi madre, evitar la soledad y casarme con la persona equivocada, saltar y huir de la muerte de mi hijo... saltar y saltar... Huir y saltar antes de que el piso se caiga"*. La Sra. María T. para poder sobrevivir reaccionó automáticamente "huyendo y saltando", su movimiento evitativo de protección (Längle, 2003) no le permitió tomar una posición frente a la pérdida de su padre y luego frente a la muerte temprana de su hijo. Se trabajó la angustia desde la 1ª MF (Längle, 1997, Längle, 2005) y 2ª MF en la adquisición de desplegar su fuerza interna para aceptar y elaborar su "doble duelo".

En las sesiones siguientes, la reacción primaria de "huir y saltar" de la Sra. María T. fue reunida con todo aquello valioso que pudo descubrir de ella misma. Esta emocionalidad integrada se convirtió en fuerza de voluntad, una voluntad anclada en la afectividad, que le permitió encontrar una posición, y expresarse de una nueva forma en el mundo y salir del retraimiento. Puedo advertir que su personalidad era muy parecida a la de su padre, un hombre sereno, fuerte y seguro. Y que de él había aprendido a poder sobrellevar lo difícil de la vida. Pudo distanciarse de aquellas primeras reacciones juveniles frente a la muerte de su padre, y al mismo tiempo pudo advertir que también había sido una persona fuerte para soportar un matrimonio difícil, cuidar y educar a sus

hijos, sostenerse económicamente en un país extranjero y, de haber tomado la correcta decisión de separarse de su esposo, a quién le recordaba a su madre, pues que ambos eran despectivos, críticos y agresivos.

En la sesión siguiente retomando la semejanza de ella con su padre, espontáneamente le vino una respuesta: “*Soy tan fuerte como mi padre*”. Eso le dio la suficiente confianza para poder ser por sus propias fuerzas ante la adversidad. Sintió que podía apoyarse en sí misma, y a la vez se le abrió un espacio interno para poder confrontar con coraje sus estados de pánico. Luego de esa cita, éstos disminuyeron considerablemente hasta que desaparecieron por completo cuando decidió ir al cementerio a visitar a su padre para llevarle flores como acto de agradecimiento y visitar la tumba de su hijo para ponerle una placa recordatoria. La Sra. María T. hizo un giro copernicano, un movimiento que fue de su padre a ella misma, es decir, la confianza caracterizada por protección, espacio y sostén, puesta en su padre, la dirigió hacia su persona, constituyéndose ella misma el centro de su fuerza interior. El sentirse fuerte y segura le permitió conectarse con la vida y disfrutar con libertad de aquello que la daba “*vida a su vida*” (Längle, 2003), pues se sentía tranquila, su piso ya no se caía, su existencia estaba fuerte y firme. Como dice el tango “*Volver*” escrito por Alfredo Lepera (Gobello, 1999) y cantado por Carlos Gardel: “*Tengo miedo del encuentro con el pasado que vuelve a enfrentarse con mi vida... ...Para el viajero que huye, tarde o temprano detiene su andar*”.

Referencias:

- Gobello, J. (1999). *Letras de Tanto. Selección (1897-1981)*. Buenos Aires: Centro Editor de Cultura Argentina S.A.
- Gottfried, A. E. (2016, en prensa). *Psychometric Properties of the Test of Fundamentals Motivations (Argentina version 2014) of Längle & Eckhardt. Existenzanalyse*.
- Längle, A. (1997) *Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie, 47, 227-233.*
- Längle, A. (1998a). *Las Cuatro Condiciones Fundamentales para una Existencia Plena*. Traducción: G. Carpio (2010). Recuperado de: <http://www.webaholics.at/userfile/doc/MF---Las-4-Condicionen-Fund-Exist-Plena-Basel.pdf>

- Längle, A. (1998b). Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 15(1), 16-27. Traducción: N. Espinosa: Comprensión y terapia de la Psicodinámica en el Análisis Existencia.
- Längle, A. (1999). Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse* 16(3), 18-29.
- Längle, A. (2000). *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia*. organizado por el Centro de Psicología Existencial y Logoterapia y la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial. Transcripción L. Buschitari, Buenos Aires. Recuperado de: http://gleargentina.com.ar/PDF/LAS_MOTIVACIONES_FUNDAMENTALES_DE_%20LA_EXISTENCIA.pdf
- Längle, A. (2002). Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica*, 16(1), 1–8.
- Längle, A. (2003). The Art of Involving the Person. *European Psychotherapy*, 4(1), 47-58. Traducción: G. Caprio: “El arte de involucrar a la Persona. Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia como estructura del proceso motivacional”.
- Längle, A. (2005). La búsqueda de sostén. Análisis Existencial de la angustia. *Terapia Psicológica*, 23(2), 57-64.
- Längle, A. (2007). Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. *Existenzanalyse* 24(2), 17-29. Traducción de Magdalena von Oepen: Intuir lo que mueve Fenomenología en la práctica (analítico-existencial). Recuperado de: http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/Fenomenologia_2007_GLE.pdf
- Längle, A. (2009). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia [Versión electrónica], *Revista de Psicología UCA*, 5(10), 7-24. Recuperado el 5 de febrero del 2015. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/motivaciones-personales-fundamentales.pdf>
- Längle, A. & Eckhardt, P. (2000). *Test zur Existentiellen Motivation (TEM)*. Wien: GLE-Verlag.
- Längle, S. (2003). Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods. *European Psychotherapy*, 4(1), 55–70.