

Julia y sus enojos

Explorando afectos disociados con “Resilio”ⁱ

Victoria Font Saravia¹ (2018)

Julia -de 14 años- llega a la consulta derivada por su nutricionista, quien observa mucha angustia contenida debido a la presencia de conflictos familiares. Padece sobrepeso desde los 10 años, momento en que sus padres se separan en medio de mutuas acusaciones. Julia y su hermana, Mara, repiten una modalidad vincular familiar sin lograr construir alianza ni complicidad alguna, llegando incluso a episodios de violencia corporal.

Al momento de la consulta, Julia se presenta como una adolescente sobre adaptada y sumamente involucrada en los problemas de sus padres. El único ámbito en el que refiere sentirse *a salvo* es con su grupo de amigas del colegio.

Como niña y adolescente sobre adaptada, Julia mantenía una comunicación verbal fluida, con un vocabulario amplio y adecuado. Las palabras en el mejor de los casos constituyen puentes hacia la comunicación y en otras oportunidades, establecen un obstáculo. De manera tal que, al comunicarme con ella, intentaba estar muy atenta al lenguaje corporal, tanto como a la emoción, la prosodia, la entonación y la intensidad de las palabras, más que al contenido en sí.

Frecuentemente, Julia llegaba a la consulta con alergias, dolores en sus rodillas (debido al sobrepeso), faringitis, dolor de cabeza, etc... Allí explorábamos sus sensaciones y las situaciones que podrían haber desencadenado la sintomatología; de este modo, muy lentamente, Julia fue ampliando su registro corporal, tomando consciencia de que tal vez, sus dolencias físicas tenían, además, relación con

¹ **Victoria Font Saravia** es Lic. en Psicología. Vicepresidenta y miembro fundador de **IARPP Buenos Aires** (Asociación Internacional de Psicoanálisis y Psicoterapia Relacional, capítulo Buenos Aires). Junto a Yanina Piccolo brinda talleres de *Cartas Asociativa OH* en Buenos Aires, Argentina. Coautora del **libro Psicoanálisis Relacional. Una nueva mirada, una nueva práctica**, ed. Letra Viva 2021 y del **libro Alianzas entre pares. Fraternidades, colectivos abiertos, tramas sociales**, Susana Matus y Sara Moscona compiladoras, ed. Conjunto 2020.
<https://www.linkedin.com/in/victoria-font-saravia-99151715/>

situaciones diarias de su vida afectiva. Así, iba logrando explorar sus emociones y algunas veces, se generaban en las sesiones momentos de gran intimidad.ⁱⁱ

Julia necesita reconocimiento y por el momento, sólo lo recibe en sus vínculos de amistad. Valora mucho a sus amigas, tanto que teme mostrarse enojada cuando algo le molesta, viviendo silenciosamente una rivalidad que no llega a expresarse. Se reúne con ellas, se divierte mucho y siempre piensa en ayudarlas. No imagina que es posible confrontar, sin sentir que ese choque puede derivar en abandono o retaliación. Hasta este momento, Julia no logró una resolución favorable a sus enojos. Enojarse dificulta sus relaciones porque no puede controlar su odio, irritación e ira. Sentimientos que la remiten a situaciones infantiles que siguen teniendo vigencia en la actualidad.

Julia llegó un día muy enojada a la sesión, con el rostro notoriamente enrojecido debido a una reacción alérgica que le producía picazón y dolor. Había desaprobado un examen de historia y se sentía indignada con el profesor, ya que había estudiado mucho y lo sentía injusto.

Hacía tiempo que no traía a las sesiones situaciones de enojo, salvo esporádicamente cuando expresaba que había ‘explotado’ con su hermana o con alguno de sus padres.

Al expresar su indignación con el profesor, le pregunté a Julia si podría relacionar su enojo con la alergia, a lo que respondió –por primera vez- *“puede ser”*, expresando que de *“tanta bronca”* había roto el examen. Luego de validar el enojo que sentía al no haber aprobado la evaluación, le señalé cómo a veces pasaba de un extremo al otro: *“O rompo el examen y siento ira, o callo, sin mostrar nada de lo que estoy sintiendo”*. Frente a esta intervención Julia respondió: *“por eso no me enojo con mis amigas, porque no quiero explotar”*.

Fue en ese momento que le propuse a Julia trabajar con el mazo **Resilio**ⁱⁱⁱ de las **OH Cards**^{iv}, para ayudarla a explorar sus emociones e intentar distinguir gradientes en su enojo. Pensé en incluir una herramienta que fuera rica en imágenes para evitar la tendencia de Julia a la intelectualización. Las imágenes podrían ayudarla más fácilmente a evocar sus emociones conectándola con afectos y sensaciones físicas que le costaba registrar e integrar.

El trabajo se desarrolló en dos tiempos: en una primera parte, pedí a Julia que separara las imágenes que representarían un potencial enojo para ella. Luego, le solicité que las ubicara según el grado de enojo que le provocaban.

Julia se comprometió de inmediato con la tarea y con mucho interés eligió varias imágenes que, cuidadosamente, fue ubicando en cuatro niveles, mientras relataba:

Nivel 1



“En este nivel sé que hay algo, pero no sé qué es”. “No sé qué es y no lo quiero ver o lo tapo”.

Nivel 2



“¡Acá es un enojo que tal vez en el nivel 1 me doy cuenta y en el 2 soy consciente de mi enojo, pero me lo guardo”, “y que no se me acerque alguien!”. Mostrando la tarjeta del hombre fumando dijo “Y me fumo el enojo”.

Nivel 3



“Acá sería yo señalando quién o qué es lo que me enoja, y te empiezo a bloquear, a hacer la cruz”

Nivel 4



“Acá puedo ser muy mala (tarjeta marioneta) si quiero ser mala estás en el horno. (piensa unos segundos) Esta sería mi hermana” (señalando la marioneta). “Hay insultos, yo sería la roja porque puedo ser muy agresiva. El otro está sin defenderse. Este es el tope máximo del enojo (última tarjeta), por eso está en la punta, acá los insultos son máximos.”

Luego de describir las imágenes y asociar, solicité a Julia que volviera a mirar las tarjetas de los cuatro niveles y refiriera qué observaba al verlas *ahora*. En este punto, luego de tantas palabras, volver a la imagen podría despertarle alguna otra idea o emoción.

Julia respondió: *“Que soy re mala, paso de cero a ´te hago de goma, te destruyo”*.

La introducción de las tarjetas **Oh Cards** produjo un interés tal en Julia, que a medida que transcurría la sesión le iba proponiendo otras variantes de trabajo, a lo que respondía de muy buen grado. El clima de trabajo era óptimo para seguir con la exploración de sus emociones. Fue entonces que di un paso más, con el objetivo de entablar un *punte* hacia la dimensión corporal, preguntando en qué nivel creía que aparecía la *alergia*, a lo que Julia respondió: “*en el nivel uno y dos*”. Pregunté entonces: “*si la alergia hablara, ¿qué diría?*”, frente a lo cual dijo “*y... que ya me calenté*”^v. Aquí nos tomamos un tiempo para hablar sobre las señales que le enviaba su cuerpo como alertas, los dolores de garganta recurrentes, los enrojecimientos en su piel, “*el cuerpo sabe*”, dije, convencida que su cuerpo mantenía atrapadas una multiplicidad de experiencias y emociones que no había podido procesar ni integrar a lo largo de su vida. Hasta este día Julia traía las alergias absolutamente desconectadas de las situaciones de su vida diaria, y aunque yo intentaba “*entrar*” por diferentes lugares a través de la palabra, no lograba la apertura necesaria para explorar sus síntomas físicos. Sin embargo, por la vía de las imágenes^{vi}, Julia se mostró más permeable, incluso se la notaba disfrutando de la actividad.

La imagen de la marioneta había llamado mucho mi atención por la referencia directa a la hermana, por las verbalizaciones negativas hacia ella misma (“*soy mala*”) y, fundamentalmente, por el estado de indefensión frente a un otro que manipula, imposibilitando una transformación. Quedó claro que este aspecto tan enraizado en Julia podía estar mostrando un estado disociado de su persona, por este motivo, le propuse a Julia una segunda instancia de trabajo con la tarjeta-marioneta.

Inicialmente, solicité a Julia asociaciones a partir de la imagen. A continuación, describiré el diálogo que se produjo durante el transcurso de la sesión.

Terapeuta- “*Te pido que dejándote llevar por lo que te produce esta imagen, expresas todo lo que te resuena de ella, sin importar lo que aparece*”.



Julia- *“Así me pongo yo cuando trato mal a Mara, soy mala, la manipulo, le digo cualquier cosa, total ella no sabe defenderse”.*

Terapeuta- *“Cuando te comportas así no creo que sea porque sos mala, sino porque no sabes -porque no aprendiste- hacer algo distinto frente a emociones y situaciones que te enojan y desbordan. Este aspecto tuyo, como otros, no está para que la pongamos en penitencia o retarlo, ni incluso borrarlo. Tratemos en cambio, de comprender juntas qué pasa cuando actuás así, qué sentís en el cuerpo, qué pensás...”.*

Parecía importante mostrarle a Julia que el trabajo se iba a centrar en comprender y pensar alternativas frente a sus enojos, buscando nuevas respuestas.

Paulatinamente, fue dándose cuenta que el problema no era enojarse, sino reaccionar al máximo cada vez que algo no le gustaba. Pudo percibir, que impedir la expresión de enojo le provoca un descontrol ulterior sin lograr comunicar lo que está sintiendo.^{vii} El objetivo de trabajar con estados disociados del sí mismo se orienta a lograr una mayor integración y comprensión de aquello disociado.

Julia- *“Lo peor de todo es que no soy consciente. Le puedo decir cualquier cosa, la descalifico”.*

Terapeuta- *“Intentá recordar cuándo pudo haber aparecido por primera vez”.*

Julia- (piensa) *“Y, seguro tiene que ver con mi familia”*. En ese momento Julia recordó situaciones dolorosas por las que había atravesado al separarse los padres, permaneciendo en silencio un momento.

Julia- *“Esa tarjeta habría que sacarla de la escala”*.

Frente a su deseo de eliminar la tarjeta de la marioneta -que finalmente la enojaba con ella misma- le propuse elegir, de las imágenes de animales, aquellas que por sus características pensara que podrían ayudarla a comprender algo más de lo que estaba sintiendo en ese momento. El objetivo era que ampliara el registro consciente. Interiormente, yo seguía convencida que el camino era la comprensión e integración de este aspecto que Julia estaba rechazando de sí misma.

Julia eligió en principio tres tarjetas: murciélago, búho y camello. Luego agregó la araña -en la tela de araña-.

Tomándolas en sus manos, las dispuso sobre la mesa.



Julia- *“Hacer silencio y no ver (señalando el murciélago y el búho) desencadenan en esto (señalando el camello): algo se acumula y explota, como mis problemas de*

espalda, que fue lo más psicológico que me pasó en mi vida^{viii}. Luego, tomando la tarjeta de la araña expresó “A las arañas no les queda otra más que hacer la tela y esperar que caiga el alimento”.

Terapeuta- “Tengo la impresión que cuando vos eras chica tampoco te quedaba otra, porque dependías de tus padres, entonces hacías con tu hermana lo que sentías que habían hecho con vos. Porque cuando eras una niña, no tenías suficiente edad para darte cuenta de lo que estaba pasando, pero ahora sí, lo comprendes y no te gusta”.

En un primer momento las imágenes conectaron a Julia con sus emociones; en un segundo momento, pudo reflexionar sobre lo que le sucedía con el enojo en sus distintos grados, incluyendo un registro corporal -alergia y problemas de espalda-. Posteriormente, ambas buscamos palabras para significar el *nuevo* conocimiento al que arribó posibilitando así un proceso de elaboración psíquica.

Como podemos observar en la ilustración clínica, el uso de las tarjetas asociativas **OH Cards** proporcionó una sesión amena para la reflexión, ayudando a Julia a habilitar nuevos niveles de simbolización, al integrar emociones y aspectos de su historia que habían permanecido disociados, que propiciaban un patrón de relación agresivo con la hermana.

ⁱ Esta viñeta es un extracto del capítulo “Puentes hacia o fraterno. La relación terapéutica y la amistad”, cap. 4 del libro *Alianzas entre pares* (2020). Anteriormente, en 2018, fue presentada en el XXVII Encuentro Latinoamericano sobre el pensamiento de Winnicott en el taller “Cuando las palabras no son *suficiente*. Una invitación desde el arte a la asociación” dictado por Victoria Font Saravia y Yanina Piccolo, con la utilización de las *OH Cards*.

ⁱⁱ La intimidación podría considerarse un área de la intersubjetividad, generadora de deseos y tensiones, una vivencia compartida entre personas que se hallan en un mismo espacio emocional.

ⁱⁱⁱ Egetmeyer Moritz, Cartas asociativas “Resilio”, OH Institute Alemania, www.oh-cards.com
Las tarjetas *Resilio* contienen numerosas imágenes de situaciones de la vida diaria e incluyen varias tarjetas con pinturas de animales.

^{iv} Tarjetas asociativas *OH Cards*, Publisher Moritz Egetmeyer, OH Institute Alemania
www.oh-cards.com

^v Con esta expresión, Julia se refiere a un enojo intenso.

^{vi} De acuerdo a las investigaciones actuales en Neurociencias, la imagen estimula los procesos emocionales que dependen del hemisferio derecho. Incluso la empatía, la auto-consciencia, la identificación con los demás y los procesos intersubjetivos dependen en gran medida de los recursos del hemisferio derecho. Las imágenes y las metáforas facilitan la expresión del conocimiento intuitivo.

^{vii} Es decir que las emociones no se eligen, suceden, pero –como sugiere Spinoza- podemos decidir comprender y actuar según los modos de vida que faciliten nuestra existencia.

^{viii} Julia venía sufriendo de dolores intensos, producidos por problemas severos en su columna.