



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

Anatomía de la Emoción

~ Ira~

*Notas de Michael Mervosh
Para la Formación PSEN*

Comprender la Función de la Agresión

*Ira ----- Amor
Proteger ----- Arriesgar*

¿Qué es aquello de valor que tenemos para ofrecerle a otro?

Uno da de sí mismo, de lo más valioso que uno tiene, uno da de su vida. Esto no necesariamente significa que uno sacrifica su vida por otro – sino que uno ofrece lo que está vivo en uno. Uno ofrece su alegría, su interés, su comprensión, su conocimiento, su humor, su tristeza – uno ofrece las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en uno.

Y al dar de su propia vida, uno enriquece al otro, realza la vitalidad del otro al realzar su propia vitalidad. Uno no da para recibir; el dar es la alegría más exquisita. Pero al dar es inevitable revitalizar al otro, y aquello que se vuelve vivo en el otro, se refleja de vuelta en uno. El dar implica hacer del otro uno que da también, y así ambos comparten la alegría de la vitalidad que se despierta. Algo nace en la acción de dar, y ambas personas involucradas agradecen la vida que nace para ambos.

- Erich Fromm



Puntos Clave

- La capacidad para la agresión es un proceso fundamental y saludable. Un individuo sano da amor y va en pos de lo que ama.
- Arriesgarnos y amar tiene que ver con nuestra capacidad para ASEGURAR el objeto de nuestro deseo.
- Tendemos a DESTRUIR lo que no conseguimos asegurar.

El Trabajo con la Ira

- *El corazón de la ira defensiva es controlar al otro:*

La ira es una forma de amenazar mediante una expresión o actividad intensificada.

Se actúa desde la ira agresiva porque tiende a ser efectiva a la hora de controlar al otro.

Cuando el *control* no funciona, se intenta *lastimar* al otro.

Se utiliza la postura ataque/culpa, proyectando en el otro los asuntos propios sin resolver; de esta manera se colocan en el otro los malos sentimientos que uno lleva dentro.



Tradicionalmente Reich trabajo con las defensas de la ira; un trabajo intenso, activo y físico, y enfocado en la descarga de la ira mediante la expresión física y verbal.

La premisa básica era que en caso de duda, se hiciera este trabajo. Hacer que la ira se movilice porque las personas necesitan poder gestionar efectivamente su entorno. Esta forma de trabajar llevaba a “sacar” la ira fuera.

Un trabajo más sutil es crear una base para que la emoción se mueva a través y fuera del cuerpo: esto incluye el reconocer la existencia de la emoción, y hacerse cargo de que la emoción está dentro de uno.

En un comienzo la ira es siempre una función defensiva, que a menudo se utiliza de forma destructiva, *y que siempre se vincula a un fallo fundamental del entorno en un momento crítico del desarrollo en el pasado de la persona.*

Suele ser muy difícil aceptar que la emoción de la ira vive dentro de uno.

Es preciso que haya espacio para que existan el impulso e intención destructivos, sin que se manifiesten como un patrón autodestructivo hacia uno mismo o hacia otro.

A menudo esta activación debe ser incitada inicialmente por el facilitador, quien actúa a favor del mayor interés del cliente – movilizándolo su fuerza vital.

Con el apoyo del facilitador, el cliente puede hacerse cargo de la ira que experimenta y llevarla a un campo relacional con otro. Aquí es cuando el instinto agresivo puede desarrollarse en un deseo más sano de asegurar o desear a otro, para luego ir hacia (o contra) el otro de un modo positivo que afirma la vida.

Es esencial que el facilitador acepte nuestra ira y reconocer que casi siempre vive en nosotros un elemento destructivo. En algún momento esto debe ser abordado y se le debe dar espacio para ser.

- *Uno de nuestros mayores miedos es llegar a experimentar una ira descontrolada y destructiva, tanto propia como ajena.*

Debemos educar a las personas en la noción de que la expresión de la ira es más que simplemente dar golpes con un bate para descargar energía acumulada. Hay más

impulsos a explorar como patear, estrangular, arañar, pellizcar, romper, retorcer – instintos primitivos y dañinos que viven en todos nosotros.

También es esencial que el facilitador guíe al cliente para que viva la ira como algo que tiene que ver con sí mismo, en vez de perderse en la maldad del objeto de su ira.

Podemos dar apoyo al cliente al llevarlo hacia un campo interactivo, a un intercambio en contacto con nosotros diciendo, “*Si, esta ira está en ti. Es tuya. Siéntela, muéstramela, dirígela a mí, déjame recibirla.*” El facilitador debe vigilar la tendencia del cliente a “reciclar” la ira – manteniéndola separada del otro y encerrándola en su campo energético.



Ir Despacio, Enraizarse y Mantenerse con el Proceso

En caso de un estallido de furia, el facilitador debe hacer que el proceso vaya más despacio, y luego abordar el proceso en partes, segmento a segmento – enraizándolo – haciendo que el cliente establezca contacto con los ojos, la voz, las manos, la barriga, etc. – lo cual permite que la ira se integre en el interior y cobre una forma coherente de expresión.

Paso a paso hacemos que el cliente desarrolle la capacidad de estar en contacto con sus propios sentimientos, al tiempo que lo ayudamos a enraizarse en sus sentimientos y a expresarlos. El arraigo es fundamental tanto para el que expresa como para el que recibe la ira, para que la expresión se pueda dar estando a salvo, de un modo manejable y potencialmente significativo y transformador.

Al ir despacio con el proceso, el cliente se vuelve a la vez más vulnerable y más empoderado – ya que es muy probable que al expresar la ira surjan el miedo a la represalia y el colapso como respuesta. En otras palabras, el cliente tendrá un miedo profundo a que su ira no puede ser soportada por otro.

- *La CLAVE para transformar la ira no procesada es el mantenerse allí el tiempo suficiente para encontrar el camino hacia una transición, donde se pasa del deseo de destruir o dañar al otro, a desear o necesitar al otro – el querer que alguien esté allí!*
- *Esto ocurre una vez que ambas partes involucradas pueden sentir cómo la agresión pasa de ser una emoción contenida, a punto de explotar, a ser una experiencia positiva y compartida de una emoción que fluye.*

Cuando alguien está consumido por su propia ira, es esencial señalar también aquello que quizás también este presente subyacente a la ira. Recuerda que la ira casi siempre es defensiva, para proteger otras emociones más valiosas y complejas.

Conforme el cliente se aventura hacia la expresión de su ira, en respuesta, tendrás que ser capaz de reflejarles su bondad, haciéndole saber que los ves como algo mayor que su ira.

No permitas que el cliente frene el proceso de movilizar su ira y se colapse en la tendencia refleja de volver la ira contra sí mismo; tu tarea es hacer que la ira se movilice hacia afuera, una y otra vez, hacia un blanco seguro, y en última instancia hacia ti.

- *Subyacente a toda ira habrá un aspecto del ser increíblemente empobrecido. Tristeza, dolor, vacío, arrepentimiento, a menudo emergen después del que el bloqueo se ha quitado.*



Soportar la Fuerza de la Ira del Cliente

El proceso terapéutico en el trabajo con la ira requiere llegar al punto en que como facilitadores podemos soportar, sobrevivir y eventualmente acoger los pensamientos, sentimientos e impulsos destructivos del cliente. Es esencial que tengamos presente que *la destructividad es parte de la vitalidad.*

Winnicott notó que era crucial para el niño sentir que la madre era capaz de lidiar con su vitalidad. Cuando la destructividad se convierte en vitalidad y es una parte fundamental del ser que se dirige hacia la madre, puede la madre mantenerse lo suficientemente sólida y no tomar represalias?

Luego, llega un momento en el proceso terapéutico en que acoger y recibir la energía agresiva del cliente ya no es el punto, sino que el punto es no tomar represalias. En esos momentos, el facilitador que participa en el “dar y recibir” de expresiones no está herido ni sufre, no está deseando contraatacar, y no está resentido.

En estos encuentros, todo depende de reconocer los impulsos destructivos, el “ataque” o arrebató, por lo que es, un aspecto espontáneo de la vitalidad. El elemento destructivo de la vitalidad se encuentra con el acto espontáneo de reconocer esa vitalidad, y nosotros como facilitadores hemos de responder a este reconocimiento con nuestra propia expresión de vitalidad positiva, que probablemente sea deleite y alegría.

Esto no significa que como facilitadores permitimos que nos hagan daño o nos maltraten. No nos estamos ofreciendo como corderos a ser sacrificados en el altar del crecimiento de nadie. Pero sí que significa que no sobre reaccionamos y que no respondemos de forma moralista o con rechazo.

No podemos subestimar el poderoso impacto que podemos tener en nuestros clientes cuando participamos con ellos como seres humanos que están evolucionando. Ellos llegan al punto donde pueden hacer sitio para su elemento destructivo que es parte del trasfondo de su carácter y de toda relación significativa. Esto significa hacer espacio para emociones incómodas que merecen la pena.

Si nosotros por fin hacemos espacio para que el cliente exprese desde la vivencia del cuerpo su agresividad, entonces quizás dejarán de aferrarse a las hostilidades encerradas en las cámaras aisladas de su mente – y quizás su destructividad ya no será letal para sí mismos o sus relaciones.

Podemos reducir los efectos de las emociones hostiles y auto destructivas al hacer sitio para ellas en el proceso terapéutico. Hacemos espacio para nosotros como facilitadores

para recibirlos, sin tener que ser un blanco, y al hacer esto, permitimos que nuestros clientes gradualmente aprendan que sus impulsos más oscuros no serán letales para sus vidas.

Si entramos en la profundidad del proceso de una manera útil, lo opuesto sucederá. Los impulsos agresivos pueden traer vitalidad y alimentarnos por la vía de darles expresión, y por la vía de contactar con un rico fluir de emociones que puede añadir complejidad y color a la vida. Ser recibidos en la que consideramos nuestra peor versión, es un aspecto significativo del camino de crecimiento como seres humanos.



Establecer una Nueva Orientación Relacional con la Agresión

Una forma óptima o ideal de procesar la agresión podría ser dar apoyo al cliente en su habilidad para atacar, con todas sus fuerzas, quizás con furia y explosivamente – mientras que el facilitador es capaz de ir al encuentro de esta fuerza con su propia vitalidad, relajado y deleitándose en la energía y capacidad emergente del cliente.

Esto puede suceder si la ansiedad o angustia del cliente no domina al placer que empieza a surgir, y si pueden ver con claridad que el facilitador está ileso y que de hecho la alegría que siente es mayor que cualquier preocupación por ser herido o cualquier ira que pueda sentir.

El intercambio crucial se da en la habilidad del cliente de estallar con todas sus fuerzas mientras que el facilitador no se cierra, colapsa ni toma represalias. El cliente siente cómo su propia presencia y vitalidad se acrecientan; hay sitio ahora para ello y para su existencia energizada.

Y también hay espacio para la presencia del facilitador acompañando. Ni el cliente ni el otro se hacen daño ni se destruyen. El otro sobrevive a la fuerza vital del cliente, y además parece disfrutar del encuentro.

Michael Eigen dice, *“El que el otro sobreviva resulta en un renovado sentido del otro. El ser esencial del otro no se ve alterado a peor como resultado de mis ataques. El resultado se podría expresar de la siguiente manera: ‘No le hago daño al otro al manifestar mi energía, no deforma ni mancha ni contamina ni arruina ni daña al otro. El otro es capaz de lidiar conmigo, recibirme y sobrevivirme sin colapsarse y sin perder su integridad. Mi vida y mi fuerza y mi destructividad no destruyen. El otro es mayor que la suma de mi destructividad. El otro puede recibir mi alegría.’”*

El desarrollo del tipo de facilitador que puede manejar y tolerar la hostilidad y agresión del cliente, hace que sea posible que el cliente lo utilice para un crecimiento significativo en su capacidad fundamental para relacionarse.

Cuando nuestros clientes finalmente no necesitan emplear tanto tiempo y energía en preocuparse acerca de cómo nos afectan, ellos comienzan a utilizar nuestra presencia diferenciada para su madurez psicológica y emocional. En su libro *Ecstasy*, Michael

Eigen reflexiona acerca de estos aspectos importantes de la existencia que se “lanzan y validan”:

- *Nos usamos mutuamente para crecimiento mutuo.*
- *Sobrevivimos al uso mutuo.*
- *Tomamos sin reparo lo que necesitamos del interior del otro.*
- *Todos salimos ganando de este tomar.*

