

UN TRABAJO DE INTEGRACION EN PSICOTERPIA: EL ENTERRADO EN VIDA

Ana Gimeno-Bayón Cobos

Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista

In the present paper a case of major depression is presented and is treated from an integrationist, humanistic orientation. The central theme of the paper is the demonstration of how distinct models of psychotherapy may be combined in the treatment of a given case, although at different stages in the therapy one particular therapeutic orientation or intervention might appear to dominate. The justification for the use of more than one therapeutic model or intervention is explicitly articulated within the systemic (Bertalanffy) and holistic schools of psychotherapy. Among those models most utilized are Focussing, Gestalt Psychotherapy, Transactional Analysis, and Psychodrama, all of which are usually employed within a Rogerian-type relationship.

INTRODUCCION

El presente caso ejemplifica una manera de aplicación práctica del modelo que hemos elaborado desde el Instituto en que se desarrolla mi trabajo y que hemos dado en llamar “integrador holista”. Dicho modelo pretende ser coherente con nuestra convicción de que ninguno de los modelos psicoterapéuticos existentes en la actualidad puede ofrecernos una panacea universalmente aplicable a todos los casos, personas y momentos, a la vez que muchos de ellos pueden ser enormemente eficaces para generar lo que Leslie Greenberg denomina “acontecimientos de cambio terapéutico” (Greenberg 1986/1990) en un determinado nivel o subsistema y a la vez compatibles entre sí a partir de una concepción unitaria y abierta del ser humano. En dicho modelo ponemos especial énfasis: a) en la relación terapéutica, que situamos en un contexto afín al Enfoque Centrado en la Persona; b) en la importancia de penetrar en el sistema de personalidad del cliente, adaptando idiográficamente la terapia a sus necesidades, carencias y habilidades y haciendo del proceso terapéutico un proceso creativo, sin exclusiones apriorísticas; c) en la captación de la persona como un todo único y original en el que interaccionan diferentes subsistemas (somático, cognitivo, emocional, práxico...); d) en la teleología del comportamiento del cliente o paciente (lo cual hace de la psicoterapia un medio

de clarificación o consecución de su proyecto existencial); y e) en la estructuración de las diferentes intervenciones a partir de la observación y captación de las pautas que utiliza el cliente que le llevan al fracaso del proyecto, incidiendo por distintos medios en los puntos del comportamiento o en los subsistemas de la personalidad que conllevan dicho fracaso. Aquí, por razones de espacio, prescindiremos de las consideraciones terapéuticas sobre el subsistema somático y del gran telón de fondo en que se desarrolla la terapia: la relación terapéutica.

PREAMBULO E INICIO DE LA PSICOTERAPIA

El primer contacto a nivel de demanda terapéutica tiene lugar al final de uno de los cursos sobre Psicoterapia de la Gestalt que habitualmente doy en el Instituto en que trabajo. Uno de los últimos días, al acabar la clase, se me acerca uno de los alumnos que habían asistido y solicita hablar conmigo unos minutos y me espeta: “Quiero saber una cosa: ¿a tí te caen bien o mal los homosexuales?” Mi respuesta fué: “Los homosexuales simpáticos me caen bien y los antipáticos me caen mal”. Ante lo cual me dice: “Entonces apúntame en el primer hueco que tengas para darme hora. Soy homosexual y quiero hacer terapia contigo”. A partir de ese momento, fijamos que —ya que en ese mismo momento me era imposible empezar— la terapia se iniciaría al cabo de dos o tres meses.

Antes de la fecha fijada, sin embargo, tienen lugar dos entrevistas de emergencia, ante dos episodios de trastorno por angustia que le hicieron solicitar mi ayuda con urgencia. Por lo tanto se trató de dos intervenciones en crisis, en las que yo aún no tenía información alguna del sujeto (salvo el hecho de que anteriormente había acudido a otras terapias) y que permitieron captar algunos de los aspectos más significativos de su mundo. La angustia tenía lugar ante el miedo a perder la identidad o a desaparecer, acompañado de sensaciones de irrealidad, inestabilidad y debilidad.

En la primera de estas sesiones, y ante ese miedo a su irrealidad o desaparición, exploro la relación del sujeto con su dimensión corporal y aparece un claro rechazo hacia la misma, definiéndola como un aspecto que le impide realizarse plenamente porque no permite la elevación de todo su ser hacia el aspecto espiritual, donde sitúa su verdadera identidad. Ante ello, le propongo el uso de la “técnica de las dos sillas” de la Psicoterapia de la Gestalt, estableciendo un diálogo con su cuerpo, con la finalidad de que pueda asumirlo positivamente y usarlo como punto de referencia tangible. El resultado puede resumirse citando algunas de las frases que él luego escribió, a petición mía, en una “carta de reproches y desagrazios” a su cuerpo. Transcribo sólo algunas:

“Querido e inabarcable cuerpo: ¡Cómo te he buscado, desde que me abandonaste, desde que nos separamos, en el espejo de los

cuerpos más bellos de los otros! Me he separado de tí, te he rechazado. ¿Odiado? ¡No! Siento una cierta ternura hacia tí, una especie de compasión. Sobre todo no por mí, que a mí ya me pareces bien, sino porque no eres un cuerpo de amor, un cuerpo que despierte el amor en los otros.... Puse muchas esperanzas en tí. En cada encuentro pensaba : ¡ahora si que...! y cada vez un chasco mayor. Hasta el punto que así estamos: uno por aquí y el otro por allá, con tristeza, resentimiento, desconfianza y culpa.... Me das pánico. Tengo miedo de escucharte. De no saber. Con nada me siento tan sólo como contigo.... Llegados a este punto lo único que puedo es pedirte auxilio. Cuerpo mío, te necesito. Estoy muerto sin tí. Ayúdame, enséñame, sé mi maestro. ¡Tienes tanto que enseñarme! ... Y todo fué por culpa tuya. Eres tú quien me hizo separarme y sentirme inferior a los otros, cuando en mi primera entrada en la adolescencia, mi amor por Rosa fué un fracaso.... Realmente el problema es lo antinatural de mis expectativas de entonces. Tú tenías razón, en este aspecto. Pero de todas formas quiero hacerte una lista exhaustiva de reproches... Y la decepción que he ido acumulando y cómo se ha convertido en tragicómico cinismo barato.... Y te lo he de decir de nuevo: a mí me gustas, a mí me pareces muy bien. Es el ver cómo reaccionan los otros lo que hace que me desquicie y tenerte miedo y resentimiento. Tu incapacidad y la mía de conseguir despertar amor y deseo tierno y perdurable.... Me doy cuenta de que, de muchos de los reproches que te hago, tú podrías hacerme responsable. De acuerdo. Hablemos. Lleguemos a un acuerdo, amémonos y contemos el uno con el otro de verdad. Encontremos el camino y aprendamos a hacerlo. Juntos. ¡Tú!, ¡Que esto de fuera es la jungla! ... y como no estemos muy unidos tu y yo ¡lo tenemos claro!. Te amo, te amo, te amo, cuerpo mío.”

La segunda sesión de intervención en crisis tiene lugar un mes después. En ella se revela la clara necesidad que tiene el cliente de ser tocado físicamente para experimentar su cuerpo como algo real, y no como pura invención suya. En el transcurso de la sesión se pone de relieve que en su historia la figura de su padre ha estado muy ausente a lo largo de toda su infancia y adolescencia, y que no recuerda que le hubiese tocado nunca. Manifiesta un enorme deseo de poder tener “una mano pegada a la espalda”, como señal incuestionable objetivo de que existe ante los otros. Mi recomendación de que acuda a algunas sesiones de masaje sensitivo - también conocido como “masaje californiano”, de Gunther y Day (Gunther, 1968) le alivia y hace brotar lágrimas de sus ojos por la sensación de sentirse entendido, tomado en serio y cuidado en su necesidad de contacto físico.

PSICODIAGNOSTICO

Cuando se inicia la psicoterapia periódica (una hora semanal), el diagnóstico correspondiente a su situación en las primeras sesiones se puede calificar en la siguiente forma:

1. Desde el **DSM-III-R**, en el eje I presenta un episodio depresivo mayor (296.33) con estado de ánimo deprimido, pérdida de interés por la vida, insomnio, pérdida de energía, inutilidad y culpa exagerada y constante, deseos de estar muerto y a la vez pánico a “desaparecer”, con síntomas psicóticos congruentes con el estado de ánimo dirigidos siempre hacia el nihilismo, y el miedo a ser irreal o no saber lo que es real o no. Presenta algunos trastornos psicosexuales como eyaculación precoz (302.75) y sentimientos de inadecuación a su patrón de masculinidad (302.90) a causa de la misma. Tiene también trastornos por sueños angustiosos (307.47), que formarán parte de la demanda inicial, y que se relacionan directamente con ser objeto en ellos del desprecio y la ignorancia ajena, con la consecuente pérdida de autoestima.

En el eje II se configura con muchos rasgos de personalidad histriónica (301.50) por su lenguaje impresionista, mucha (no exclusiva) preocupación por su atractivo físico, sentimentalismo, cambios rápidos emocionales, susto cuanto no es centro de atención (y merecería ese diagnóstico desde la anterior versión del DSM III por su expresión exagerada de emociones, hambre de actividad y excitación, deseos de atención, reacción intensa ante cualquier acontecimiento). También presenta algunos rasgos del trastorno límite de la personalidad (301.83), como los de relaciones interpersonales inestables e intensas (salvo respecto a los padres), con fuerte impulsividad en las actividades sexuales, inestabilidad afectiva, trastorno de identidad en cuanto a autoimagen y orientación sexual, y sentimientos de vacío.

En el eje IV aparece un estrés psicosocial moderado de tipo crónico: la incertidumbre laboral y apurada situación económica, de un lado, y del otro la dificultad de las relaciones interpersonales dentro de su círculo habitual de relaciones -básicamente homosexuales- y la marginación social de este colectivo.

En el eje V presenta un GAF (Escala de Evaluación Global) actual de 30. La máxima puntuación del GAF durante el último año es de 50.

2. Desde el **Análisis Transaccional** podemos hablar de un predominio del Estado del Yo Niño. Hay un fuerte contraste entre un gran Niño Natural inocente, bondadoso, con un fuerte sentido lúdico y creativo (hay que decir también que el cliente es artista plástico) y un enorme Niño Adaptado, primero Sumiso (que intenta complacer al otro y se sume en la culpa cuando no lo logra), y luego Rebelde, con una fuerte capacidad agresiva y manipulativa. Hay un Estado del Yo Adulto pequeño, que funciona muy bien y un Estado Padre muy vacío.

En términos de la dinámica del “guión de la vida” estudiado por Berne (Berne, 1973/1979), el mandato más fuerte parece ser el de “No seas tú”, dado por la madre, y con menor intensidad, aunque más drástico, el “No vivas” dado por el padre con

su ausencia y corroborado con alguna experiencia infantil, como luego se verá.

Como principales impulsores de contraguión de los estudiados por Kahler & Capers (Kahler & Capers, 1971/1984) podemos citar el “Sé Perfecto”, “Cómpláceme” y “Esfuézate”, que podríamos articular en un “Esfuézate en complacerme siendo Perfecto”, y que le llevan a la autodestrucción y al sabotaje de sus propios proyectos.

3. En términos de **Psicoterapia integradora holista**, vemos que en cuanto a enfoque existencial el cliente no percibe la orientación de su deseo o su voluntad, en coherencia con el enorme peso del “No seas tú” que le desconecta de sus motivaciones más profundas. No hay una claridad teleológica y el cliente (al que a partir de ahora llamaremos Joan) espera que los demás le den sentido a su vida. Se ve impotente y vive pasivamente, sin tomar las riendas.

Desde el punto de vista de los procesos psicológicos a lo largo del fluir vital, se puede observar que Joan parte de una tensión crónica y le cuesta abandonarse al vacío. Ante el pánico que este vacío le provoca (por miedo a perderse o morir), crea toda clase de estímulos internos artificiales. Por otro lado, no hay conexión con sus sensaciones corporales. La atención se dirige, por el contrario, hacia los mensajes sociales de lo que debería ser y desear. De ahí que la conciencia de sus deseos y necesidades nazca ya absolutamente contaminada. Conforme avanza en el ciclo del fluir vital, se va poniendo de relieve que los logros que obtiene no le aportan la consumación o sensación de logro real. Y aquí también interfiere con fuerza el ambiente de plagado de los llamados “juegos psicológicos” (Berne, 1964/1976) y “juegos de poder” (Steiner, 1981/1984) en que se mueve, con unos criterios éticos muy dudosos y claramente distintos a los de Joan —que anhela profundamente la transparencia relacional— y que le llevan: o a la renuncia de determinados medios para triunfar (triumfos que por otra parte se debaten en terrenos que a Joan no le interesan) o a competir hasta llegar a un límite en que entra demasiado en conflicto consigo mismo y se rinde al otro (que acaba ganando).

Concretando, y según nuestro modelo, podríamos decir que Joan tiene problemas:

a) en cuanto al **subsistema somático**: tensión en las clavículas que le llevan a arquear ligeramente la espalda, en una especie de gesto de replegamiento para protegerse, deprimiendo su energía a través de la postura física.

b) en cuanto al **subsistema informativo**, hay pérdida de contacto con las propias sensaciones antes de la primera intervención en crisis y después de ella tiene una falta de contacto generalizado con el propio cuerpo (que, junto con el miedo al fracaso, origina la eyaculación precoz). Hay también confusión entre lo de dentro y lo de fuera en lo que se refiere a los sentimientos propios y ajenos (“¿lo siento yo realmente?”) y en los momentos más críticos, entre sueño y realidad. Hay que remarcar la presencia de numerosas introyecciones en forma de prejuicio negativo hacia la propia autoestima.

c) en el **subsistema energizador** se da una afectividad distorsionada, con un

sentimiento parásito de miedo, a veces descontrolado hasta el pánico, y una culpa hipertrofiada como consecuencia de las introyecciones apuntadas y que le hacen identificar mal su mundo emocional. La valoración la realiza conforme a criterios ajenos, muchos de ellos desde una cultura de rebelión, que incluye rechazo de los límites y exclusión de la capacidad de autocontrol como algo positivo (por ejemplo con creencias del tipo “si lo deseas, lo has de hacer”). Otro problema es que Joan no decide por sí mismo, puesto que él “no existe” como centro de voluntad.

d) en lo referente al **subsistema práxico**, Joan bloquea la movilización de su energía para actuar, puesto que no cree en sus recursos para ello (tanto por lo que escucha en sus voces internas, como por lo que las voces externas se encargan de corroborar, dado el ambiente tóxico en que frecuentemente se mueve). Tampoco tiene habilidades para planificar integradamente y se mete o acepta, desde una posición de “Víctima”, en “juegos psicológicos” y “juegos de poder”, por lo que el encuentro con el otro que tanto desea queda distorsionado y frustrado desde las falsas expectativas.

e) Y por último, en el **subsistema resolutorio**, observamos que, en lugar de despedirse psicológicamente cuando la relación acaba, se aferra interiormente a la experiencia a través de la culpa o de la tensión corporal, antes que aceptar un vacío que vive con fuertes sentimientos de malestar y nihilismo.

TRAYECTORIA PERSONAL: HIPOTESIS

Joan ha vivido un parentamiento defectuoso, en el cual tiene un peso específico el hecho de la ausencia del padre y la presencia de la madre llenando, por el contrario, todo el ámbito parental. La madre le ha querido convertir en “su niño maravilloso” y Joan se ha debatido en la infancia entre sus naturales impulsos de fuerza, vitalidad, alegría y agresividad sana y las exigencias “domesticadoras” de la madre (al menos tal como él la percibía en la infancia). Le ha faltado un modelo de sana agresividad masculina para aprender a defenderse de la agresividad ajena. Le ha faltado recibir cariño de un padre afectuoso. Luego buscará el cariño masculino en forma de sexualidad, como forma para llegar a obtener un afecto de camaradería de otro hombre. La ausencia psicológica del padre y falta de contacto físico con éste y de modelamiento a través de su figura (la madre aparece como una persona mucho más activa, expresiva y de personalidad más rica que el padre) hacen que Joan crezca dentro de unos esquemas culturales básicamente femeninos en el interior de la familia. Por lo tanto, con una serie de valores más típicos de esta cultura (sensibilidad, expresividad, fantasía, conexión emocional, intuición, creatividad, fusionalidad, cooperatividad, control indirecto) que de la cultura masculina (ímpetu, competitividad, distancia, identidad, lógica, realismo, planificación, compañerismo sin fusión, control directo ...) y aunque Joan, desde su parte infantil, vive con mucha fuerza y plenitud los valores masculinos, cuando los ejercita abiertamente se siente desamparado y reprobado por la familia (dominada por la madre). En un

segundo momento, Joan, al salir del pequeño círculo familiar y conectar con el ambiente escolar, y entrar en una sociedad más amplia con valores distintos y plurales, es rechazado (“nena, nena” le llaman otros niños porque no le gusta jugar al fútbol, sino a indios ... que exige más fantasía y capacidad de simbolización y menos fuerza o agresión directa física) y el niño se siente desconcertado y humillado.

La humillación también conoce otras formas, a partir de la situación social de la familia, de un nivel económico claramente inferior al de los parientes más cercanos. La contradicción entre lo que él intuye como natural y justo y la respuesta social se va acentuando. Joan se confunde más y más, porque parte de la base de confianza en un exterior protector (la madre), lugar que luego es ocupado por diferentes figuras, algunas de las cuales son claramente persecutorias) a quien otorga poder definitorio acerca de la propia realidad.

Más humillaciones tienen lugar en la adolescencia: Uno de los parientes se encargará de pagar a Joan los estudios, y se permitirá a cambio realizar amonestaciones y plantear exigencias desde un moralismo frío y rígido, acompañado de sutiles desprecios. Otra humillación decisiva tiene lugar también a partir del rechazo de Rosa, la muchacha con la que Joan comparte las primeras emociones amorosas, cuando aquella lo sustituye por otro chico “más alto, más hombre”. Y aún le acompañarán profundas y dolorosas humillaciones a partir de un cambio escolar (Joan deja el pueblo y se encuentra sólo en Barcelona para continuar sus estudios), por cuenta de algunos de sus compañeros de clase que se burlan de él y le eligen como blanco de sus críticas. Nuevamente “es un marica” porque no le gusta jugar al fútbol, y Joan —que externamente rechaza esas agresiones pero que interiormente entra en duda— se empieza a refugiar en la producción artística y la masturbación.

Consecuencia de todo ello es un adolescente inseguro, acostumbrado a la humillación, que reaccionará años más tarde con rebeldía frente a la sociedad, las mujeres, las figuras de autoridad... y se pierde en el caos de una agitada búsqueda de identidad, valoración, compañía y afecto (masculino) y que encuentra a cambio las conocidas sensaciones de humillación, confusión, vacío y culpa.

PRIMERAS DEMANDAS TERAPEUTICAS Y “CONTRATOS”

Cuando se inicia la psicoterapia semanal, Joan señala como primeras demandas de lo que desea obtener en la psicoterapia: a) “Quiero ligar, quiero poder despertar el deseo en otros hombres (como hacen los demás) para saber que existo, que estoy vivo”. Joan achaca su falta de capacidad de atraer a los hombres a una especie de falta de valía sexual, que conecta con el tema de la eyaculación precoz. En el momento en que se inicia la terapia está empezando un método de sensibilización muscular y gimnasia para solventar ese problema. Pide ser ayudado para no sabotearse, dejando de lado la prosecución de los ejercicios. b) Otra demanda importante es la de parar las pesadillas. En Joan el tema de los sueños tiene mucho

peso, porque ha hecho muy variadas psicoterapias y tiene un bagaje grande de aspectos terapéuticos, pero introyectado en tal forma que lo pone al servicio del sentimiento de culpa, mediante el siguiente razonamiento: Es absolutamente responsable de todo lo que le pasa y si tiene pesadillas es que algo no marcha bien en él. Aunque su vida cotidiana pueda ser muy feliz durante algunos días (cuando Joan conecta con su parte más genuina, fuerte, lúdica, vital y contemplativa), ahí están los sueños para recordarle que la realidad feliz del día es pura mentira, puesto que durante la noche su inconsciente se ocupa de hablarle de lo negativa que es en el fondo, ya que es capaz de tener ese tipo de sueños.

A lo largo de la psicoterapia se irá redefiniendo la primera de las demandas en el sentido de ampliarse a la búsqueda de la propia identidad y que Joan sepa de su existencia no sólo desde la respuesta de los otros, sino a través también de la propia experiencia y la autovaloración. Respecto a la segunda demanda, Joan acepta la propuesta que le hago de dejar de lado, —en un primer momento de la psicoterapia— el tema de los sueños, puesto que su sueño repetitivo lo ha interpretado, analizado y trabajado ya desde todo tipo de modelos terapéuticos. La propuesta la hago al sospechar que podría convertirse el trabajo en un aumento improductivo y obsesivo de matices y detalles, pero faltando una visión global del contexto en que situar los sueños en relación con la trayectoria vital. Aparte de ello, el hecho de que Joan tienda a la confusión de realidad y fantasía me indica que puede ser para él, en esos momentos, un tema excesivamente resbaladizo, que va a aumentar el peligro de confusión. Y aún más: mientras trabajemos con los sueños, se evita trabajar con los aspectos de la realidad cotidiana.

LAS DOS PRIMERAS SESIONES: ANALISIS Y REFORMULACION DEL PROYECTO EXISTENCIAL

Quiero destacar estas dos primeras sesiones al inicio de la terapia periódica, dada la relevancia global de las mismas para el conjunto de la terapia.

En la primera de ellas, y mientras Joan va dando forma a su demanda y aportando datos informativos, revolotean por allí sutil y repetitivamente y como si Joan no les diera mucha importancia, ideas relacionadas con el suicidio. Como también han flotado en el ambiente durante las sesiones previas de los episodios de crisis iniciales, se optó por atajar el peligro, mediante el llamado “contrato de no suicidio” (Boyd, 1972/1977; Boyd & Cowles-Boyd, 1980/1982)

La exploración dió como resultado que, tal como Joan afirmaba, no sería nada difícil que se suicidara (le suena a conocido, de entre las frases que uso para la exploración del tema: “si las cosas se ponen demasiado mal, me mataré”). A las preguntas de qué clase de circunstancias precipitarían ese hecho, el cliente señaló que una posibilidad era que el suicidio fuera consecuencia de salir decepcionado de una de las sesiones terapéuticas. Como terapeuta, expuse que no podía garantizarle que saliera de todas las sesiones con buenas sensaciones y que no aceptaría hacer la

terapia si él ponía esa condición para no suicidarse. A la vez, y concretando qué sería lo que podría ocurrir en la sesión que le podría resultar más duro y que convenía evitar, respondió que, sin duda, el sentirse presionado en la terapia —explícita o implícitamente— hacia una determinada opción sexual (homo u hetero). Por mi parte le planteo mi deseo de respetarle en su libertad de opción, y a la vez le ofrezco un pacto: yo le respetaré, y él confrontará cualquier tipo de intervención por mi parte que pueda vivir como presión en uno u otro sentido. Joan acepta el pacto y se le nota más tranquilo. Exploramos entonces los beneficios que obtendría con el suicidio, y reconoce dos propósitos claros: “voy a matarme y así tu te arrepentirás” (dirigido a Rosa y a todos los que le han humillado) y “voy a demostrártelo —que soy maravilloso— aunque eso me mate” dirigido a su madre. Joan acepta hacer el “Contrato de No Suicidio” y usar la terapia para saldar cuentas pendientes o establecer relaciones con los otros de maneras más sanas y gratificantes que a través del suicidio. A la vez, los deseos de venganza y demostración triunfante parecen relevantes como información de cara al conjunto de la terapia.

La segunda sesión se dedicó al análisis de los principales elementos del “guión de la vida”, hablando en términos del modelo del Análisis Transaccional. El planteamiento se hizo en estos términos para comprender y estructurar tantos elementos distorsionantes como iban apareciendo, mediante la ordenación teleológica de los mismos. Es decir: para no dispersar la tarea terapéutica convirtiéndola en un tratamiento de múltiples síntomas, pero perdiendo el sentido de las pretensiones últimas de todos ellos y la visión global de la persona. Podría ocurrir, si eso sucediera, que se fueran solucionando unos síntomas y apareciendo otros en sustitución de los primeros. En cambio, el trabajo con el conjunto del proyecto vital ofrece una perspectiva clara de la finalidad y articulación de todos ellos y permite la confrontación terapéutica de esa finalidad y los medios utilizados para lograrla.

Para ese trabajo, se utilizó la “fantasía de la obra de teatro”. En ella se supone que la persona a quien se aplica ha muerto hace unos años y un autor literario convierte esa vida en una obra teatral. Se induce entonces al cliente a que visualice en detalle su representación y narre la primera y última escenas de la obra (la última en el momento de la muerte e incluyendo epitafios del protagonista y sus allegados), comente qué tipo de obra es, el título que tiene, qué clase de público hay y la reacción del mismo.

Joan describe la primera obra diciendo que el escenario está partido horizontalmente, de modo que hay dos niveles y transcurre una escena en el piso de arriba y otra en el de abajo y que esta división se mantiene a lo largo de toda la obra. En la primera escena aparece en el nivel de arriba un niño pequeño caído de espaldas en el suelo de un casino de pueblo, entre las piernas de los hombres adultos. No se dan cuenta de que se ha caído y siguen atentos a sus cosas, mientras el niño permanece inmóvil y desconcertado ante la extraña perspectiva que le ofrece ahora ese espacio tan conocido, que ahora se le presenta amenazante y en el que se siente

abandonado y perdido. Esta escena permanece inalterable en el nivel de arriba del escenario a lo largo de toda la obra, que se titula: “El enterrado en vida”. En la última escena de la obra está Joan, con diecinueve años, al borde de un acantilado y a punto de tirarse por él. Se oye una voz que dice: “Al fin lo conseguí”. Joan aclara que lo que consiguió es “casar la realidad con la sensación”. El epitafio que él pone como resumen de su vida es el siguiente: “La vida es una puerta cerrada”. El que le ponen los demás: “Aquí yace uno que soñó tanto la vida que se sintió incapaz de vivirla”. La escena superior corresponde a una escena vivida (o acaso soñada, no está seguro) por Joan cuando tenía cuatro años. La última a una situación también vivida en la que junto al acantilado piensa en quitarse la vida, a raíz de un profundo desencanto amoroso.

La sensación de abandono, la carencia de sentido de la vida, la distancia entre la sensación íntima y el mundo exterior, la profunda soledad interior, la sensación de desvalimiento e impotencia para el logro de los deseos, y el vacío se manifiestan en esta sesión como *leit motiv* de su vida y fuente de un profundo pánico y confusión. Ante ese desgarrador nihilismo, y a partir del conflicto existencial que allí se manifiesta en la metáfora de la vida como “puerta cerrada” para Joan, le propongo un diálogo con “la Vida”, utilizando la técnica gestáltica de las dos sillas (vid. Levitsky & Perls, 1970/1973) como método a través del cual buscar alternativas a ese bloqueo de sentido que tan fuertemente manifiesta. A lo largo de ese diálogo, “la Vida” le recrimina por echarle a ella las culpas de algo que responde a su pura pasividad, a no tomarla —cuando ella está disponible para ofrecerse con plenitud—, a quejarse en lugar de actuar... Tras ese diálogo, le propongo que reescriba algunos aspectos de la obra de teatro, variándolos en lo que crea conveniente. El resultado es el siguiente: Como título de la obra ahora pone: “Vida y Transfiguración”. Como epitafio propio “Hemos sido una buena pareja” (se refiere a la pareja Joan-Vida). Como epitafio de los demás “Aquí descansa, pero sólo descansa, alguien que no ha muerto”. Y aún añade un epitafio que escribe “la Vida” y que dice: “Fuiste el Gran Amante, mi Amor Absoluto”. Ante mi pregunta sobre qué haría falta para que se diera esta segunda versión, y no la primera, me responde: “Alguien que me de una palmada en la espalda y me diga: ‘Ha sido un mal sueño’”. Me parece que este punto es relevante porque, de alguna forma, Joan me está indicando cuál es mi principal tarea como terapeuta. Esta pista me llevará a tener en cuenta, a lo largo de la terapia, lo importante que es confrontarle protectoramente sus autoengaños. En repetidas ocasiones me dirá Joan lo que le ayuda que, ante alguno de sus comentarios flagrantemente falsos y destinados a autodevaluarse, le haya mirado firmemente y le haya dicho, simplemente: “No te creo”. En esos casos ha sido espectacular cómo su expresión facial ha pasado de la tristeza y opresión a un momento de sorpresa, confusión y desconcierto que dejaba paso a una expresión relajada, viva y muchas veces acompañada de llanto. Algunas de las mentiras y engaños que hubo que confrontar, por otra parte, tenían que ver con las “introyecciones terapéuticas” que

había vivido a lo largo de su periplo por los distintos modelos de psicoterapia (y no por los modelos en sí, por supuesto, sino por el estilo infantil de aprendizaje de Joan).

Una de las más importantes mentiras que se decía a sí mismo (siempre en dos niveles: uno el que le dicen los otros acerca de lo que es la realidad y otro la sensación que él tiene acerca de la realidad) fue la de que se suponía que tenía que tener malos sentimientos, cuentas pendientes y relaciones conflictivas con sus padres. La verdad es que en el momento en que Joan viene a terapia expresa sentimientos muy afectuosos —tanto en forma verbal como no verbal— acerca de los mismos, fuertes dosis de comprensión y claras actuaciones protectoras respecto a ellos. Se sorprende de que le crea ese afecto, sin pretender que se trata de racionalizaciones o defensas neuróticas. Más adelante me dirá cómo eso ha sido uno de los aspectos que más le han ayudado de la terapia (es decir, que alguien desde fuera, desde “la realidad” apoye su sensación interna). Por otra parte, la imagen de los padres va cambiando a lo largo de la terapia y el cliché un tanto inmóvil va dejando paso al presente de unos padres ancianos necesitados de ayuda de todo tipo, una madre sumamente respetuosa, inteligente y comprensiva, un padre que esconde, pero no disimula, un caudal ternura, agradecimiento y valoración hacia su hijo, y en definitiva una madurez de conjunto que les permite afrontar situaciones muy difíciles (enfermedades y serias dificultades económicas) incluso con una buena dosis de sano humor.

LA FASE INICIAL DE LA TERAPIA: PREDOMINIO DEL FOCUSING

El período inicial de la terapia estuvo centrado, sobre todo, en crear para Joan algún tipo de recurso que le permitiera conectar con sus sensaciones y permitir que éstas fluyeran y pudieran ser utilizadas como medio de clarificación respecto a sí y respecto al mundo, en lugar de ser un medio de aislamiento y confusión. Para ello se utilizó básicamente el método de “Focusing” de Gendlin (vid. Gendlin, 1981/1988). Joan tenía problemas de un fuerte pánico de escuchar sus sensaciones porque “tengo miedo de no encontrar nada. Los demás sienten y sienten y cuando me dicen lo que sienten me doy cuenta de que yo no siento. Me da miedo no sentir y entonces tengo pánico de desaparecer”. A la vista de ello, la primera sesión de Focusing consistió simplemente en escuchar sus sensaciones y darse cuenta de que, aunque en un momento dado no sintiera nada, eso no le llevaba a desaparecer y que luego iban apareciendo, lentamente, sensaciones sutiles. Hizo falta crear un clima de fuerte protección —pedirle que en cualquier momento en que se sintiera en peligro lo explicitara y cortara el proceso— y un acompañamiento verbal tranquilizador continuo. Aun cuando sólo llegamos a realizar este primer paso, la experiencia fué decisiva. Joan pudo permanecer, gracias al acompañamiento señalado, en contacto con sus sensaciones o con su vacío y ausencia de sensaciones sin entrar en el pánico, que era su reacción habitual y que le producía crisis como las que antes se mencionaron. Al acabar, dice conmovido que ha sido algo importantísimo y que en otras circunstancias, sin ayuda terapéutica o con otro tipo de intervenciones, podría

haber sido muy aniquilador. Eso reafirma la intuición de que el aprendizaje del método de Focusing puede ser un elemento clave de la terapia a la hora de evitar crisis de pánico, cosa que se fué confirmando a lo largo del proceso.

Para ello hay que luchar, por otro lado, con los mitos de Joan respecto al aprender. Comenta que sólo el hecho de pensar en aprender algo le pone ansioso, porque sabe que cuando empieza a aprender algo lo hace con enorme ilusión y con unos grandes avances en un principio, pero luego se detiene en su aprendizaje y se mete en una fase que considera él como boicot y demostración de que no será capaz de lograrlo, y entonces abandona por completo el camino que había empezado con tanto provecho. Ante ello, se le ofrece una información mínima acerca de las diferentes fases del proceso de aprendizaje y puede así reformular que lo que él considera una puesta en marcha del boicot automático, no es otra cosa que la evolución normal de todo proceso de aprendizaje. Por suerte Joan es sumamente receptivo e inteligente y tiene confianza en la terapeuta como alguien “que sabe” (según confesó, había utilizado la asistencia al curso de Psicoterapia Gestalt para poder comprobar ese punto). Ello le permitió captar rápidamente que su interpretación devaluatoria no tenía sentido y decide empezar el proceso de un nuevo aprendizaje, aceptando que posiblemente pasará por fases en que no notará avances.

El propósito del aprendizaje del Focusing era el de dotar a Joan de una herramienta que él pudiera manejar por su cuenta, en cualquier momento, sin necesitar de la terapeuta, y que le permitiera una referencia segura de sí mismo. Dada la tendencia de Joan a separarse de las sensaciones corporales, desde una visión maniquea de la dimensión corporal, la práctica del Focusing aparecía como un buen puente que evitara escisiones y ofreciera una visión digna y respetuosa respecto al cuerpo. Además, y dado que Joan tiene problemas de confusión entre los sentimientos suyos genuinos y los que desde fuera le dicen que tiene, la escucha empática de su cuerpo, usada desde un contexto terapéutico que valora su intuición, le va a suponer un importante poder sobre sí mismo. A la vez Joan afirma que desde su parte más infantil le gusta mantenerlo como una especie de tesoro que nadie le puede quitar e incluso con el regusto de un poder secreto que los demás no tienen e ignoran que él tenga.

Las siguientes sesiones se centraron prácticamente en ese aprendizaje, que Joan realiza con maestría y sutileza. Aparte de ello, hay que tener en cuenta que el cliente tiene una gran inteligencia y una fluidez verbal francamente brillante, lo que le ayuda a ir clarificando sensaciones y objetivándolas a través de un lenguaje sumamente colorido y poético. Lo cierto es que Joan se ilusiona con esta herramienta que va a seguir practicando por su cuenta a lo largo de todo el proceso terapéutico y que va a servir de base sólida sobre la que trabajar. Es más: Joan la usará también para ayudar puntualmente a algunas personas de su entorno con gran éxito.

LA CONFRONTACION DE MENTIRAS: PREDOMINIO DE LA PSICOTERAPIA DE LA GESTALT

Pero la práctica del Focusing pone de relieve la distancia existente entre lo que Joan vive y siente y lo que otros dicen que vive y siente. Para que Joan pueda elaborar tantos y tantos sucesos de su vida —que por otra parte recuerda con toda nitidez— en que ha vivido esa contradicción, la terapia va a retomar esas situaciones, desde el esquema del modelo gestáltico. Ello permitirá que aparezcan emociones retenidas que no se pudieron expresar (a Joan le ayuda mucho la expresión verbal) y entender a la vez qué está pasando en las otras personas y qué motivaciones e intereses les están moviendo a realizar sus afirmaciones. Por ello se van a ir manejando diferentes escenas, tanto de la infancia o adolescencia, como de la actualidad. Algunas de estas escenas relevantes son:

Una situación en la que Joan es un niño pequeño, que está en el parvulario y la parvulista le ha cogido en su regazo y le ha sentado sobre ella. Joan está tranquilo, disfrutando de la situación de sentirse querido. Otro niño viene y le dice que está allí porque tiene envidia de los otros niños y por eso busca ser el preferido de la señorita. Joan se queda desconcertado, porque él no nota la envidia. Es como si el otro niño supiera más de lo que le pasa por dentro que él mismo. A partir de ese momento, ya no puede disfrutar de la situación y baja apresurado del regazo de la parvulista, sintiéndose mal y culpable. Mediante el diálogo gestáltico entre el otro niño y él, Joan se reafirma en sus sensaciones internas y su derecho a ser él mismo quien defina su mundo emocional sin obligación de fundirse con la definición que le dan desde fuera. También comprende que el otro niño está proyectando su propia envidia y que en ese momento él aún no tenía conciencia de lo que ese sentimiento implicaba. Joan es hijo único y es probable que el hecho de sentarse sobre su madre fuera frecuente y no había que luchar para conseguir ese “trofeo”, mientras que para el otro niño el regazo materno (o el de la parvulista, como sustituto de aquél) podría ser un lugar por el que competir y fuente de rivalidades.

Otra escena tiene que ver con la etapa de la adolescencia. Un compañero del nuevo colegio le acusa repetitivamente de ser “marica” y de estar deseando tocar eróticamente y tener relaciones sexuales con otros hombres, con todos los hombres. Es un compañero que le lanza muchos mensajes devaluatorios que habrá que confrontar repetitivamente, porque Joan los introyectó de tal forma que han pasado a un automatismo no consciente. En algunas ocasiones ante alguna intervención terapéutica del tipo : “¿Quién te contó esta mentira acerca de tí?”, Joan tiene un *insight* y descubre que se trata de afirmaciones textuales que le hizo este compañero. A lo largo del diálogo gestáltico, Joan va definiendo matices, rechazando las acusaciones, y limitándolas a la realidad de aquél entonces: en esos momentos él no tiene deseos eróticos respecto a otros hombres. Tiene ganas de no estar aislado, de tener con quien jugar que no tenga que ser necesariamente a fútbol —que le aburre soberanamente— y añora su infancia en que tenía un compañero de juegos con el

que podía disfrutar de tener alguien con quien aventurarse a descubrir la vida juntos. Muchas veces Joan se queja de ser hijo único y manifiesta su ardiente deseo de haber tenido un hermano “para poder ponerle a alguien la mano en la espalda, y que él me la pusiera a mí”. A través de estos diálogos, Joan se afirma a sí mismo, aprovecha para descargar sentimientos de rabia inexpresados hacia su compañero y hace un juicio comparativo entre sus valores y los del otro, distanciándose con claridad.

Esta escena y otras que tienen que ver con la acusación de homosexualidad cuando Joan no era consciente de haber hecho una elección en este terreno, le llevan a plantearse si su homosexualidad es genuina expresión de sus tendencias más íntimas o es fruto de una adaptación a los mensajes acusadores de este compañero y una venganza respecto a Rosa. Estas dudas darán lugar a una despedida simbólica de Rosa y a una cautela especial por parte de la terapeuta para que Joan pueda contestarse esas preguntas desde él mismo, sin darle otras pistas que su autorreferencia, para evitar condicionamientos. Tras tres sesiones en esta línea, Joan comparece en la siguiente afirmando que aún suponiendo que se trate de una adaptación, ha decidido que quiere ser homosexual y que se considera con derecho a elegir qué clase de adaptaciones quiere hacer en su vida y no quiere volver a replanteárselo de momento. El resto de la terapia transcurrirá en la línea de su clara elección homosexual.

En esta misma línea va a tener lugar el trabajo con los sueños de Joan, o mejor dicho, con “el sueño”, puesto que es siempre repetitivo y único, con ligeras variantes. El sueño consiste en ver a un muchacho (que puede tomar la apariencia de alguno de sus conocidos, un ex-amante, el amigo de infancia...) y verlo de lejos, experimentando la sensación de ser ignorado o rechazado en sus deseos sexuales hacia él a través de la mirada del otro. Trabajando el sueño también en forma gestáltica con elementos psicodramáticos (representación espacial e incorporación del cuerpo y del movimiento) toma conciencia de que en realidad cuando se encuentra en esa situación no tiene ningún deseo erótico, sino un deseo de amistad y camaradería, de realizar cosas juntos, y que nuevamente se está fundiendo —en el sueño, al igual que en la realidad— con los mensajes introyectados de su compañero de adolescencia. No hay entonces humillación alguna en el sueño, sino confusión respecto a los propios deseos.

Tras esta clarificación, necesaria varias veces y que cada vez va adoptando un matiz distinto, y ante la continua repetición y la situación de desasosiego al despertar (aparte de que ya en el pasado Joan ha trabajado con toda clase de modelos terapéuticos los sueños, sin resultado) se le propone que continúe —primero en la sesión de terapia y luego él por su cuenta— el sueño a partir de lo que sabe en cuanto a sus deseos reales. La prolongación del sueño le lleva bien a un abrazo amistoso, sin ribetes de erotismo, bien a una actividad conjunta. Ello le proporciona un sosiego que le permite empezar el día desde la serenidad, y no desde la humillación y la

culpa. El trabajo con sueños se empezó sólo hacia la mitad de la terapia, con la intención de que cuando llegara este momento hubiera ya suficiente sensación de claridad e identidad como para poder elaborar los mismos sin desintegrarse ni confundirse interiormente. Curiosamente, hacia el final de la terapia, los sueños mismos van cambiando lentamente y produciéndose un acercamiento entre los dos personajes del mismo e incluso iniciándose acciones de clara intención lúdico-erótica con desconocidos, y siempre con la consigna de prolongación del sueño en la vigilia dándole un contenido positivo.

DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD: PREDOMINIO DEL ANALISIS TRANSACCIONAL Y EL PSICODRAMA

Una de las cuestiones que una y otra vez fueron apareciendo a lo largo de la psicoterapia era la difícil relación de Joan con su entorno actual. Ese entorno, salvo en lo que hace a los padres, está plagado de manipulaciones inconscientes estructuradas (los llamados “juegos psicológicos” de Berne) y de manipulaciones conscientes destinadas a oprimir al otro (los llamados “juegos de poder” de Steiner). Los compañeros de trabajo, las relaciones sociales de Joan —salvo raras excepciones— manifiestan unas conductas claramente neuróticas y defensivas, según se deduce de las narraciones de Joan (no de su enjuiciamiento, puesto que tiende a considerar lo que los otros hacen como “normal” y el “raro” es él, que no entiende ese tipo de funcionamiento). En su entorno social más inmediato priva un sistema de valoración marcado por la egolatría y el presentismo, mientras que Joan tiene un sistema valorativo mucho más maduro (vid. Kohlberg, 1976, cit. en Vega, 1984).

La estrategia terapéutica, en este terreno, estuvo destinada claramente a que Joan pudiera distinguir entre su individualidad y la de los otros, entre el “tuyo” y “mío”, en dos áreas concretas: mundo afectivo y mundo valorativo. Para Joan era fácil confundirse, como hemos visto, entre “lo que él sentía” y “lo que los demás le decían que él estaba sintiendo”. También era fácil confundirse entre el mundo de valores ajeno y el propio. El suyo estaba hecho ante todo de inocencia y de valores transmitidos por la madre. La tarea terapéutica básicamente consistió en apoyarle en su derecho a tener sus propios valores, animarle a su propia elaboración y enseñarle a defenderlos de invasiones manipulativas. Para ello se usaron básicamente los siguientes procedimientos de intervención:

1. En primer lugar la llamada “**descontaminación del Adulto**” del Análisis Transaccional, a través de confrontaciones mediante preguntas, o mediante fantasías en las que se solicitaba a Joan que imaginara que tenía un amigo o un hijo que le consultaba en relación a esos valores, y luego retornar hacia él la información que imaginariamente daba al otro. Ya hemos dicho que Joan tiene un Adulto muy lúcido y receptivo, de modo que no le resulta demasiado difícil elaborar sus propios valores. Aún así necesita la vigilancia de la terapeuta, sobre todo cuando se trata de confrontar esquemas que Joan ha introyectado de lo que se podría llamar “su

indigestión terapéutica”. Por ejemplo: ante la idea vigente en Joan de que si *desea* algo—sea o no conveniente para sí o para otro— es un deber moral *realizarlo cuanto antes*, puesto que lo contrario sería un comportamiento de infidelidad hacia sí mismo.

2. A continuación se trabajó con el análisis de los llamados “**juegos psicológicos**” de Berne (Berne, 1964/1976) y los “**juegos de poder**” de Steiner (Steiner, 1981/1984). A través de este análisis Joan iba descubriendo la estructura lógica de las relaciones, los beneficios secundarios que cada uno obtenía en relación con sus comportamientos destructivos (que en Joan estaban relacionados con la sensación de identidad que le daba el sentirse humillado), y la redefinición de objetivos alternativos más funcionales en relación con el presente.

3. Después se trabajó en términos **psicodramáticos** (vid. Moreno, 1959/1975), convirtiendo la sala de terapia en escenario dramático en que se revivían situaciones del pasado inmediato y se elaboraban escenas opcionales, o bien se simulaban escenas probables —también del futuro inmediato— en las que Joan aprendía a poner límites justos a las invasiones de los otros y desarrollar su asertividad sin sentirse culpable.

UN MOMENTO CLAVE: LA INTERVENCION PARADOJICA

A lo largo del proceso terapéutico, Joan iba aprendiendo muchos aspectos relacionales que iba incorporando con bastante éxito a su vida cotidiana. De momento, los sentimientos de pánico ante el vacío sensorial estaban siendo controlados mediante el uso del Focusing. Simultáneamente tenía lugar la confrontación (al menos interna) de las mentiras histriónicas de sus compañeros del entorno acerca de experiencias-cuasi-cumbre con los nuevos y maravillosos amantes (y a razón de tantas y tan variadas sensaciones insólitas “por hora” en personas que por otro lado se las veía claramente carentes de vínculos afectivos, que cualquiera menos crédulo habría rápidamente comprendido que se trataba de puras mentiras destinadas a *épater les bourgeois*). Pero seguía pendiente un objetivo que Joan quería conseguir. En Joan, el más profundo deseo era obtener una pareja estable, un hombre con el cual sentirse camarada, compañero, hermano, del que obtener y al que dar afecto sincero y ternura, con el que “hacer cosas juntos”, como signo de esa fraternidad. Lógicamente él entendía que la terapia podía ponerle en camino de conseguirlo por la capacitación en las actitudes necesarias para ese logro, pero que el objetivo en sí mismo escapaba a los límites de la terapia. También surgía la reclamación intermitente de “ligar”, de despertar deseo en otros. A lo largo de la terapia se dieron diferentes encuentros eróticos con otros hombres y la tarea terapéutica consistió en situar esas relaciones en su punto, sin magnificarlas con falsas expectativas que no tenían razón de ser (no había en ninguna de ellas el más pequeño atisbo de que fueran otra cosa que una aventura sexual momentánea, en la que los sucesivos amantes usaban juegos en que denigraban a Joan para justificar

el corte de la relación) y utilizándolas para que Joan pudiera ganar confianza en sí mismo y en su derecho a elegir y protegerse.

En un momento dado, se utilizó la intención paradójica para provocar en Joan una activación en cuanto al logro (aún cuando fuera parcial de sus deseos). Joan estaba demasiado atemorizado y pasivo cuando empezamos a trabajar con los temas de distinción yo/otros y dentro/fuera. Cuando ya había aprendido y verificado, a través de distintas estrategias terapéuticas, un mínimo de reglas de relación y protección, se le dió la siguiente consigna (en vísperas de unas vacaciones de Semana Santa): “Por el momento, estás aprendiendo bastantes cosas respecto a cómo manejar las relaciones, y preparándote para poder manejarte con soltura en la realidad. Pero aún no es suficiente, de manera que deberías abstenerte, al menos durante dos meses, de intentar ‘ligar’, para que no te desanimes de no conseguirlo”.

La intención paradójica es usada escasamente en nuestro modelo terapéutico, entre otras cosas porque la concepción del estilo de relación entre el terapeuta y el cliente se aleja bastante del aspecto manipulativo de este tipo de intervención. Sin embargo aquí se utilizó, y justo en este momento, por dos razones: la relación terapéutica estaba fuertemente consolidada, tanto como para permitir el uso de esa herramienta sin peligro de dañar la relación. Y por otro lado, el cliente estaba suficientemente preparado para correr el riesgo de iniciar una relación, pero aún en el caso de que optara por someterse, se podía aprovechar muy bien su “sumisión terapéutica” para ganar más confianza en su bagaje de habilidades relacionales.

A la vuelta de las vacaciones, la paradoja había dado su fruto: Joan vino a mi encuentro con un abrazo cordial, mientras decía: “Eres una bruja y yo estoy en el cielo. Aunque esto no lleve a nada, la experiencia que estoy viviendo, ya en sí, no me permitirá dudar más de mí”. El hecho es que durante unos escasos meses vivió una relación intensa del estilo de la que estaba buscando. Eso le permitió analizarse y descubrirse como una persona enormemente capaz para ese tipo de relación. Ésta se cortó por la decisión de su amigo —que reveló estar comprometido en otra relación con alguien lejano que iba a volver— pero Joan pudo vivir con alegría y plenitud primero y con pena después, pero siempre con lucidez y realismo, sin devaluarse por el abandono del otro.

Esta aventura significó un momento importante en la terapia, puesto que Joan consideraba suficientemente lograda su demanda central: por fin alguien le había deseado y él había “estado a la altura” y vivido una experiencia llena de sensaciones y afectos reales, tanto por su parte como por la del compañero, y sabía que si algún día el otro negaba la veracidad de ello sería por pura conveniencia, no porque no se hubiera dado en la realidad. Se había sorprendido a sí mismo tanto con su valía sexual, reconocida por el compañero con amplitud, como por su capacidad emocional, su sensibilidad, su fantasía, su valentía y su profunda sabiduría amorosa.

Hay que señalar que, sin la preparación de las fases anteriores, esta experiencia no hubiera podido tener lugar, puesto que la enorme inseguridad y confusión de Joan

no habría permitido que se llevara a término, o la habría hecho fracasar en forma humillante. La experiencia fué ampliamente utilizada después como punto de referencia de su valía para la relación interpersonal. Con posterioridad a la misma, se siguieron trabajando algunos temas claves, como el que a continuación se señalará, hasta lograr un estado de bienestar en Joan que llevó a la finalización de la terapia por considerar que había alcanzado sus objetivos y podía seguir sólo el camino.

LA INTEGRACION TERAPEUTICA

Aun cuando se han ido señalando, en los apartados anteriores, predomios en una u otra etapa de un modelo terapéutico concreto, no hay que entenderlo en sentido rígido. Cualquiera de las sesiones estaba abierta a la utilización del recurso que pareciera más adecuado al momento, desde una concepción sistémica y holista de la terapia. De modo que en una sesión se podían fundir varios de ellos. Pongamos ahora el ejemplo de una sesión en que se trabaja el tema económico, usando la terminología del “paradigma del acontecimiento de cambio terapéutico intrasesión” de Greenberg (Greenberg, 1986/1990):

1. Señal del cliente: Joan está en una situación económicamente apurada y cada vez que la resuelve más allá de lo inmediato, recae en el apuro. Por ejemplo: un día está “casi a cero”, cobra una cantidad importante y la pierde por el camino. En su casa comprueba que tiene un agujero en el bolsillo del pantalón por donde se le han escurrido los billetes. Lleva siete meses sin pagarme la psicoterapia por cuenta de esas dificultades que espera solucionar.

La señal concreta en la sesión es la afirmación de que “el tema de la pasta está llegando a una situación límite”. Quizá he fracasado en muchos aspectos de mi vida y voy de Cenicienta. Tengo miedo a volver a estar parado durante cinco años. Y sé que tengo miedo a hacer dinero a la vez que quiero “hacer pasta”. ¿Cómo hacerlo?

2. Operación de la terapeuta: En primer lugar realizo una exploración global de la vivencia interna del tema en base a preguntas sobre sus creencias en torno al dinero, a la gente que tiene dinero y a la que no lo tiene... De ahí resulta que se da en Joan una arraigadísima convicción (ya desde la infancia) de que la gente que tiene dinero desprecia a los otros. La gente que no tiene dinero unas veces desprecia y otras no, pero la que tiene dinero lo hace **siempre**. Joan recuerda su decisión, a los 5 ó 6 años, en base a las humillaciones sufridas en relación con sus parientes ricos: “Yo nunca seré como vosotros”, y reconoce que logra diferenciarse permaneciendo en la miseria. Se trata, pues, de un problema que necesita descontaminación y redecisión. Para descontaminar, y dado que todos sus recuerdos de gente rica son negativos, le propongo la creación, a través de su expresión corporal, de dos esculturas: a) la de Joan en su situación económica actual; y b) la de Joan si tuviera dinero.

En la primera Joan está encogido, con los hombros estrechos, respira poco y

mira hacia abajo. Dice sentirse “honesto y Ceniciento”. En la segunda está excesivamente estirado y rígido, mira por encima del hombro y extiende su brazo hacia adelante con gesto imperioso y amenazante. Se siente omnipotente. Señalo con un cojín un lugar en el suelo entre las dos esculturas en el que coloco (simbólicamente, claro) un enorme montón de dinero y le pido que haga varias veces el recorrido de la una a la otra, pasando por “el cojín del dinero” y hablando con él desde las dos esculturas, y también respondiendo a éstas como si fuera el dinero.

3. Actuación del cliente: En la primera escultura acusa al dinero de maldad, de corromper a la gente, y le manifiesta a la vez su odio y su deseo hacia él. Le dice que no tiene nada que ver con él, y a la vez: “te deseo, te quiero, te merezco, tengo derecho”.

Cuando habla desde el dinero, intervengo en el diálogo para resaltar el carácter mágico y automático que el cliente atribuye al dinero en cuanto a su omnipotencia para cambiar no sólo la situación financiera de quien toca, sino sus propios valores morales. Desde ese lugar el Joan-Dinero se reconoce como neutro en sí mismo y bueno para solucionar cosas concretas. Puede ser usado de muchas formas, no necesariamente para humillar.

Le insto ahora a que pase a la escultura “con dinero” pero manteniendo los mismos criterios morales y humanos en torno a las relaciones interpersonales. Se coloca ahora en el lugar de esa escultura, cierra los ojos y emplea unos minutos en hacer la fantasía interna de esa situación. Luego, lentamente, se va desplegando y abriendo—como si se expandiera en todas las direcciones—ocupando más espacio, separando las piernas y abriendo los brazos en un gesto amplio. Mira ahora al frente y desde ahí dice sentirse sólido y generoso. Dice en voz alta: “Yo nunca seré como vosotros. Usaré el dinero que me sobre para ayudar a gente apurada, como a mí me han ayudado otros en determinados momentos”.

4. Resultado intrasesión: Ahora Joan reconoce que sus creencias y filosofías le dificultaban hacer dinero. Sobre todo ha estado orientado hacia no ser como los otros, más que a lograr objetivos concretos. Lo resume en un escrito en que plasma sus creencias al inicio de la sesión: “Los demás si tienen “pasta” me abandonan. Siento el convencimiento de que no se puede tener “pasta” y ser bueno, no abandonar. Tener “pasta” significaría dejar de ser yo, perder mi identidad, que tanto me ha costado ganar. Quiero resolver este problema y estoy esperanzado”. Al final de la sesión, por el contrario, escribe: “Creo que para los otros, que solo han vivido por fuera ‘las pelotas’, el dinero les puede hacer polvo. Yo me he trabajado una buena estructura, puedo asumir el mundo de fuera con mucho más equilibrio. Lo que para los demás puede ser una especialización unilateral, para mí significará el equilibrio. El mundo de fuera no se rige por las mismas leyes que el de dentro. Si quiero asumir el mundo de fuera he de explorar y aplicar su lenguaje y sus leyes, lo cual me parece justo y bueno. Mi terror obedece a haber creído a Crehuet (su compañero-acusador de adolescencia) que me acusaba de no ser capaz de ganarme la vida.”

Decide reorientar su trabajo. Empieza por un brainstorming de alternativas: “puedo jugar a la lotería..., ‘hacer chapas’..., casarme con una viuda rica..., buscar un trabajo con un horario y sueldo fijo..., pedir trabajo a mi antiguo patrón...” Al cabo de tres semanas pagó las terapias atrasadas. Simultaneaba un trabajo inseguro y que le gustaba —como artista plástico— con otro que no le gustaba pero que le daba seguridad económica.

En el presente trabajo se expone un caso de depresión mayor, tratado desde un enfoque integrador de orientación humanista. Se centra el trabajo en relacionar cómo los distintos modelos terapéuticos pueden ser utilizados conjuntamente, aún cuando en determinadas fases de la terapia parece predominar alguno de ellos. La utilización de uno u otro modelo o tipo de intervención se encuadra dentro de una concepción sistémica (Bertalanffy) y holista de la psicoterapia. Entre los modelos más utilizados figuran el Focusing, la Psicoterapia de la Gestalt, el Análisis Transaccional y el Psicodrama, encuadrados en una relación terapéutica de talante postrogeriano.

Referencias bibliográficas:

- BERNE, E. (1964). *Games People Play*. New York: Grove Press, Inc. Trad. cast.: *Juegos en que participamos*. México: Diana, 1976.
- BERNE, E. (1973). *What Do You Say After You Say Hello?*. New York: Grove Press Inc. Trad. cast.: *¿Qué dice usted después de decir “hola”?*. Barcelona: Grijalbo, 1979.
- BOYD, H. (1972). Suicidal Decisions. *Transactional Analysis Journal*, 2, 87-88. Trad. francesa: Décisions suicidaires. *Actualités en Analyse Transactionnelle* 4, 186-187, 1977.
- BOYD, H. & COWLES-BOYD, L. (1980). Blocking Tragic Scripts. *Transactional Analysis Journal*, 10, 227-229, 1980. Trad. francesa: Enrayer les scénarios tragiques. *Actualités en Analyse Transactionnelle* 23, 149-151, 1982.
- GENDLIN, E. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books. Trad. cast.: *Focusing*. Bilbao: Mensajero, 1988.
- GREENBERG, L. (1986). Change Process Research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 4-9. Trad. cast.: La investigación sobre el proceso de cambio. *Revista de Psicoterapia* 4, 57-68, 1990.
- GUNTHER, B. (1968). *Sense Relaxation: Bellow your Mind*. New York: Collier.
- KAHLER, T., & CAPERS, H. (1974). The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 4, 26-42. Trad. cast.: El miniguión. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 8, 23-38, 1984.
- LEVITSKY, A. & PERLS, F. (1970). In FAGAN, J. & SHEPHERD, I. (Eds.), *Gestalt Therapy Now. Theory, Techniques, Applications*. Palo Alto: Science and Behavior Books. Trad. cast.: Las reglas y juegos de la terapia gestáltica, en *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1973.
- MORENO, J.L. (1959). *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Einleitung in die und Praxis*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag. Trad. cast.: *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: Fondo de Cultura Económica, 1975.
- STEINER, C. (1981). *The Other Side Of Power*. New York: Grove Press Inc. Trad. portuguesa: *O outro lado do poder*. Sao Paulo: Nobel, 1984.
- VEGA, J.L. (1984). *Psicología evolutiva*. Madrid: UNED.