

CUANDO LA DEPENDENCIA ES LA SOLUCIÓN (DE MOMENTO)

Blanca Armas

Master en Terapia Sexual y de Pareja U.B.

There can be many preconditions to a dependency relationship particularly for a woman, amongst them: an early start to the relationship in terms of evolution, early maternity, lack of personal, economic and work resources; a lack of differentiation to the family of origin and a premature parentalization. These and other circumstances are given in the case presented in this article.

Key words: Dependency, development, psychotherapy, social conditions, infidelity.

INTRODUCCIÓN: DESCRIPCIÓN DEL CASO Y ANÁLISIS DE LA DEMANDA

Marta es una mujer de 31 años, casada hace catorce, madre de un chico de 13 y una chica de 14 años. Padece una deficiencia que limita su visión a sólo un 30%. Acude a terapia porque desde hace cinco años padece crisis de ansiedad y depresión, problemas para dormir, tristeza y mal humor.

Su médico de cabecera le sugiere la terapia como alternativa a la medicación, ya que la medicación le deja muy chafada. En el expediente de derivación se recoge que ella está un poco escéptica a esta alternativa, sin embargo quiere probarlo, porque experimenta poco control sobre sí misma y mucho enfado, y esto, cree que esta afectando a su matrimonio y a su familia en general, y la medicación no le ayuda a resolverlo. En el protocolo de derivación se lee:

“Paciente con síndrome ansioso que consulta por problemas de pareja. Está un poco a la expectativa porque la terapia es para ella el modo de evitar la medicación, es una alternativa. Quiere cambiar y está motivada a hacerlo”

Desde el comienzo muestra interés en la terapia, porque piensa que podrá encontrar soluciones. Parece importante resaltar, que dentro de la demanda inicial,

existía la intención de hacer terapia de pareja, que no se lleva a cabo porque el marido no está dispuesto a participar.

Como objetivo claro y concreto de la terapia ella se propone: “Reestablecer la confianza en el marido, enfadarme menos, y dominarme más”

M: ¿En qué momento pierdo la confianza? Pues por ejemplo cuando mi marido no me contesta al móvil, cuando me explica cosas y yo veo o me parece ver otras, en cositas así es cuando lo veo, empiezo a dudar, empiezo a pensar empiezo a querer buscar pruebas. Es cuando detecto que me cogen las ansiedades, siempre que hablo con mi marido por teléfono que me dice alguna cosa que yo no la acepto bien, no me parece razonable o no me parece normal entonces ya comienzo, me disparo y empiezo a pensar cosas me hago mis películas y digo: “me está mintiendo”. Y empiezo así y cada vez más. Una vez leí un libro de la pareja que hablaba de los celosos, y me sentí bastante identificada, y pensé quizás es que soy bastante controladora y celosa y cuando algo no está en mis parámetros pues ya pienso mal; es que es increíble lo que llego a pensar, no sé como soy capaz de llegar a pensar estas cosas, pero es que digo, este... es que hasta lo observo si viene con las manos sucias de trabajar o no, esto es una obsesión; digo: éste me dice que termina de trabajar a esta hora, pero ha terminado antes se ha ido con no sé quién y luego pues pasa por el local porque también tienen ahí motos y se ensucia las manos como diciendo que acaba de llegar de trabajar. Yo sola me he armado estas historias, que luego siempre resulta que al final de mis enfados luego de que me explica y todo, luego no es nada, pero en el momento pues ya está

Su demanda se especifica en estas palabras:

M: Ayúdame a confiar en él. Después de descubrir que me ha sido infiel y me ha mentado desde hace años, no puedo confiar en él.

T: antes ¿cómo era esto? El tema de la confianza, antes de que pasara el incidente éste que lo pillaste que estuvo con otra persona? Le creías, veías esas cosas...

M: Sí, pero no estaba tan encima, ahora es como si fuera un detective, cualquier cosa me dispara el radar, antes tenía que notar algo más importante, que llegara tarde a cenar y cosas así entonces sí, pero chorradas, así de tonterías no

Debido a que su marido no quiere participar en la terapia, se intenta reformular la demanda.

T: ¿pero entonces lo que quieres es reestablecer tu confianza hacia él? ¿No contigo misma?

M: Bueno conmigo misma ahora que lo dices también me hace falta porque pienso que muchas cosas que me pasan, son porque, me siento insegura, quizás por eso con lo demás al no estar segura yo, todo lo demás también

me cuesta

T: Pero la confianza ¿la quieres reestablecer con él?

M: Sí, con él, claro

Trabajando el tema de la búsqueda constante de la infidelidad del marido, la paciente se llega a cuestionar ¿qué pasaría si sus sospechas fueran ciertas? A esta pregunta, contesta que se destrozaría, quedaría anulada por completo. Y ante esto se da cuenta que ha depositado toda su vida en él, y ahora tiene que empezar de cero.

“Pues eso que como que me he negado a mí misma mi identidad, mi yo, que es no sé cómo decirlo, que me he preocupado tanto por los demás, que me he dejado yo y ahora tengo que empezar de cero y me siento muy insegura, me siento tonta, no sé relacionarme con otras personas, no tuve un guía ni nada que me explicara estas cosas de que los adolescentes son muy crueles y te dicen mentiras simplemente porque tienen envidia para hacerte daño. Si tú estas preparada para eso te da igual lo que digan, pero si no te sientes peor y no sé, es como que lo que tendría que haber hecho antes lo estoy haciendo ahora”

En esta intervención cabe resaltar que ella dice no haber tenido una guía que le explicara las cosas de adolescentes. La hipótesis también parte del hecho de que toda su problemática refleja que ella, evolutivamente hablando, se quedó estancada en los 15 años. Como consecuencia experimenta una dificultad importante para relacionarse con los demás.

M: Estoy perdida tengo carencia de algo no sé lo que es, supongo que es educación, educación de que cuando yo era pequeña mi madre estaba muy ocupada en el trabajo y con mis otros hermanos como para estar conmigo o explicarme ciertas cosas

T: y ahora con este enojo ¿cómo te sientes? ¿Qué es lo que quisieras hacer ahora?

M: No dejarme dominar por esto, es como si toda mi vida, como un drogadicto que intenta dejar la droga y tiene el mono, me pasa lo mismo con mi marido, quizás incluso yo misma poniendo un poco de separación y distancia lo obligue a que, oye o espabilas o de verdad se acaba, pero yo siguiendo firme, mantenerme y crecer como persona, pudiendo conseguir tener amistades, pudiendo salir tranquilamente sin estar pensando todo el día en qué estará haciendo él, qué dejará de hacer. Es como que toda mi vida gira a su alrededor y hay muchas más cosas en la vida.

A partir de esta reformulación de la demanda (Villegas, 1996) sigue en la línea de trabajar cómo dejar de pensar en él todo el tiempo, y como comenzar a crear su “parcelita privada”

“Me doy cuenta que tengo que empezar a construir mi propia parcelita privada porque, si el se va, no tengo nada”

CONTEXTO FAMILIAR E HISTORIA DE VIDA

Ana nació en una población cercana a Barcelona un caluroso día de agosto. De niña era muy risueña y le gustaban mucho los animales, siempre que podía les daba de comer. Marta se describe a sí misma como tímida, y dice que siempre se ha sentido el patito feo: al ser pelirroja y usar unas gafas muy gruesas los niños se burlaban constantemente de ella. Esto hace que recuerde su niñez muy solitaria y además cree que esto ha sido determinante en la manera que se relaciona con los demás. Cree que por esto no sabe relacionarse con los demás.

“A Marta le gustaba jugar en la montaña, casi siempre sola. Era de lágrima fácil, por nada lloraba y se enfadaba a menudo. En el cole no se llevaba muy bien con sus compañeros se burlaban de ella por las gafas tan gruesas”

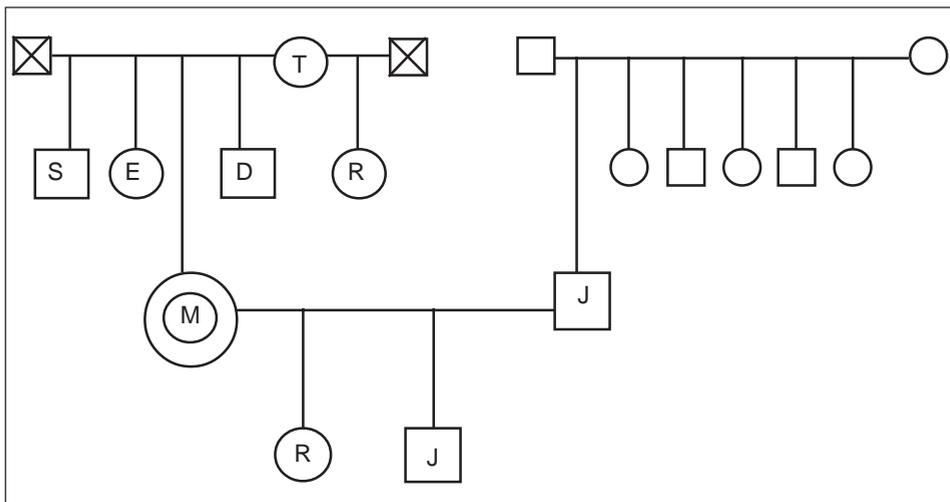
Es muy tímida y tiene el sentido del ridículo muy desarrollado, enseguida se pone roja como un tomate, también es amable, pero últimamente se estresa enseguida.

Recuerda que casi siempre estaba enferma, tenía alergia y a menudo le daban crisis asmáticas, por eso faltaba mucho a clase. Cuando tenía 4 años la operaron de cataratas congénitas, no quedó muy bien y el ojo izquierdo casi lo pierde por un ataque de glaucoma. Casi siempre cuando jugaba se hacía daño, una vez se rompió el codo jugando al potro, otra se hizo un corte en la mano derecha y se pilló el pie en el piñón de la bicicleta.

La paciente habla de su familia como un soporte importante, la describe como una familia muy unida, y sobre todo un apoyo fuerte en momentos difíciles. Su padre murió cuando ella tenía 6 años, y no tiene muchos recuerdos de él. Cuando esto sucede, su madre tiene que salir a trabajar, y cuando nace la más pequeña hacerse cargo de ella. Cuando ella tenía 12 años la madre se vuelve a casar, y se mudan a vivir a Barcelona. Dice que el tema de que su madre tuviera otra pareja le pareció bastante bien porque la nueva pareja los trataba muy bien y los llevaba de paseo. De esta unión, nace Raquel, la hermana más pequeña de Marta. En total son tres hermanas y dos hermanos, ella ocupa el tercer puesto (Genograma Fig. I). En su autocaracterización describe a sí a su familia:

“Marta tiene 4 hermanos más, el mayor Samuel que cuando se hizo mayor, se lo hizo pasar muy mal a su familia. Después Eva, que según dicen siempre le hacía llorar; a continuación Daniel que era el cabra loca no paraba quieto, y por último, del segundo matrimonio de su madre, Raquel

Tiene buena relación con todos, pero es un poco más cercana con las mujeres de la familia, comenzado con la madre, y después sus dos hermanas, con las que habla mucho. A su madre y sus hermanas las ve, casi, cada día, a su madre sobre todo por que tienen el mismo trabajo. Acostumbran ir a desayunar los fines de semana juntas. La hermana mayor estudia para trabajadora social, es un apoyo importante para ella porque le da muchos consejos. Con sus dos hermanos tiene una relación



más distante, ella dice que “van más a su bola” pero no tiene conflictos con ninguno de los dos.

Cuando eran pequeños no era así, tenía más complicidad con su hermano menor porque estaba en casa con ella, su hermana mayor le decía que era una “pesada” porque Marta siempre iba detrás de ella, la madre le cuenta que era porque le tenía celos. Sus hermanos mayores, se fueron repetidas veces de casa, eran muy rebeldes y ella trataba de ser obediente para no agregar más problemas en casa.

Dentro de su familia se describe como la buena, la sumisa, la que siempre le hace favores a todos, porque como se daba cuenta que sus hermanos mayores ocasionaban conflictos, sentía la responsabilidad de ser obediente y no ocasionar ni un roce más en casa. En casa se hacía cargo de cuidar a la más pequeña de sus hermanas, y luego al hijo mayor de su hermana que se quedó viviendo con ellos una temporada y más tarde de su abuela. Esto era la única que lo hacía, es desde aquí donde se puede comenzar a ver que su rol era muy claramente de cuidadora, además de hacer favores a todos los demás. Es esta también la posición que después adopta cuando se casa, no agregar más problemas y hacerse cargo de cuidar a sus hijos y a su marido.

Su abuela murió hace un año, era una figura importante para ella, reconoce que fue su abuela quien tomó gran parte del papel de su crianza, porque la madre tenía que trabajar desde que ella era pequeña. La abuela siempre vivió en casa con toda la familia, Marta cuidó de su abuela los últimos años, antes de morir.

Cuando tenía unos doce años, al juntarse su madre con otro hombre, se fueron a vivir a Barcelona. Su vida dio un cambio inesperado, todo su pequeño mundo conocido quedó atrás. En esta etapa sus hermanos mayores no estaban en casa, el chico estaba haciendo la mili y la hermana mayor se había ido de casa también.

Al ser un poco más mayor, comenzó a salir de noche, pero seguía sintiéndose

sola, y tenía que hacerse cargo de su hermana pequeña. Lo cuenta así en su autocaracterización:

“Cuando empezó a salir de noche tenía unos 15 años, con un grupo de rockeros se lo pasaba muy bien bailaba se reía y bebía mucha cerveza, tenía muchas amigas pero eran amistades de fin de semana; entre semana la gente estudiaba, pero Marta no, tenía que cuidar a su hermana pequeña la llevaba a la guardería la peinaba y paseaba con ella. Marta se sentía sola pero seguía adelante, cuando le gustaba un chico sus amigas le decían que no le convenía que era mayor, pero resulta que solo lo hacían para salir ellas con él, eso a Marta no le gusto nada eran unas interesadas y unas falsas”

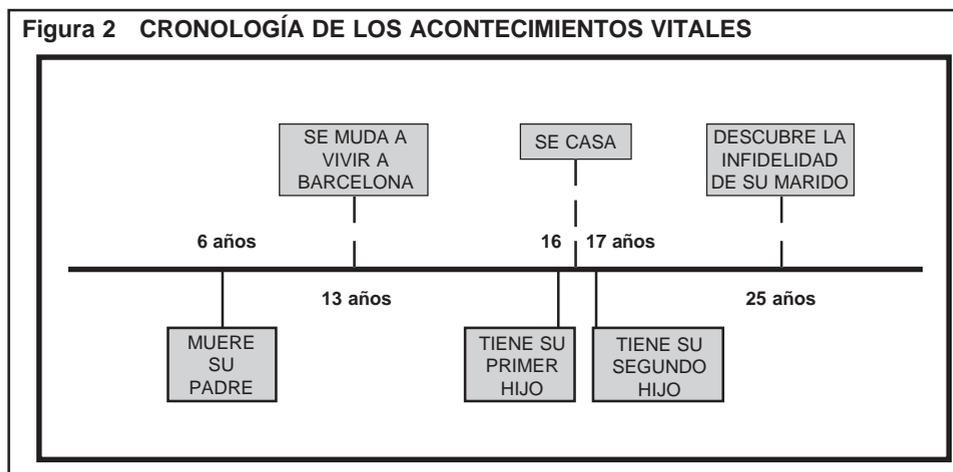
HISTORIA DE LA PAREJA: UNA HISTORIA DE DEPENDENCIA

A los 15 años conoció en este grupo rockeros al que es su marido actualmente, y con el que lleva 14 años de matrimonio. A los 3 meses de conocerse, a la edad de 16 años, tiene su primer embarazo. Le da ilusión tener un bebe. Se lo dice a su pareja y deciden tenerlo.

T: ¿que pasó contigo cuando te diste cuenta que estabas embarazada?

M: Pues a mí me hizo ilusión, él se asustó, se asustó, se enfadó, no lo sé por qué, no me lo dijo; él después con el tiempo me dijo que con otras novias le había pasado lo mismo, les tuvo que pagar el aborto, después como vieron que él pagaba, siempre le decían lo mismo para sacarle el dinero. Pero eso no me lo dijo al principio, lo sé de después porque él era muy cerrado no hablaba de esas cosas

Después de nacer su primer bebé, se casa a los 17 años. Describe su boda como muy pobre y un desastre, un espectáculo de borrachos montado por su marido y su hermano mayor.



Tuvo que emanciparse en los juzgados para poder hacerlo. Su madre asumió un papel importante en la esta decisión.

T: ¿Cómo es que deciden casarse?

M: pues, supongo que tarde o temprano nos íbamos a casar, pero tan pronto, no, porque no lo habíamos pensado, es que no hablábamos mucho de estas cosas, yo sí que quería hablar, pero él enseguida se cansa, te cambia de tema y esas cosas

T: vale, ¿entonces como decidisteis la boda?

M: Mi madre se puso por en medio: “que os tenéis que casar, que esto lo otro...” y entonces nos fuimos a los juzgados a pedir hora, y tal

A lo largo del proceso se da cuenta que este papel determinante de la madre fue muy importante en su historia, siempre terminamos haciendo lo que ella quiere y dice.

La relación con él no era buena, la describe como “muy superficial”, además siempre se la pasaba llorando porque él estaba de fiesta y pasaba muy poco tiempo en casa. A los 40 días de haber nacido su bebé, queda embarazada de nuevo de su segundo hijo. Y esta vez no le produjo la misma ilusión.

T: Cuándo estas embarazada de nuevo ¿qué pasa?

M: que mal lo pase, fatal, porque digo si estamos así, tengo al bebé y ahora otra vez, ¿qué hago, qué hago? quería abortar, pero no va con mis creencias, fuimos a una clínica y todo para mirarlo, pero dice que estaba muy avanzado que era peligroso, entonces no, me acobardé, no quise, me dio miedo

Después que nace el segundo bebé, la situación entre ellos no ha cambiado mucho, su marido sigue igual de fiesta en fiesta y ella se dedica a cuidar de sus hijos y hacerse cargo de su casa.

T: ¿Cómo era vuestra relación en estos momentos?

M: Pues por lo que pienso ahora era bastante superficial. Porque, claro yo siempre me enfadaba o lloraba o esto, porque me decía bueno Marta ahora vengo a buscarte y no venía. Y luego resulta que estaba por ahí de juerga y siempre lo mismo, entonces yo claro me enfadaba

Al preguntarle qué pensaba en estos momentos de esta situación contesta:

M: Pensaba que es lo que hay, no puedo hacer más, o sea que no, lo aceptas como es, sin aceptarlo porque no estoy de acuerdo, hemos discutido mucho de eso, pero no decía pues yo voy hacer la mía, pues yo voy hacer lo otro, no hacía eso

T: Si que lo discutías entonces, le pedías las cosas y le decías lo que te molestaba

M: Sí, sí, que sí a todo, el típico, ahora vengo, esa palabra la odio más, porque para mí el ahora vengo es media hora, 10 minutos, vas a comprar el pan y ahora vienes, pero no te vas 8 horas, eso no es ahora vengo, no me

digas ahora vengo cuando no vas a venir, y así

T: ¿Esto sucedía mucho?

M: Los fines de semana, entre semana llegaba tarde, por ejemplo a la cena, pues venía a las 10 o así, pero esto era más bien los fines de semana

T: Entonces no lo veías casi, estaba todo el día fuera de casa

M: Sí

Inmediatamente después de tener a su segundo hijo, su vida se enfocó a cuidar a sus hijos, y a llevar todo en su casa. La relación con su marido, dice que ahora se da cuenta que era muy superficial, casi no hablaban ni reflexionaban en nada. Toda la niñez de sus hijos la situación sigue más o menos igual con su pareja, ella se hace cargo de todo, intenta conseguir dinero ayudando a la abuela, y está todo el día al cuidado de sus hijos.

Hace 6 años, cuando ella tiene 25, descubre que su marido le ha sido infiel, ha tenido una aventura con otra persona, un travesti, describe este hecho como un desgarramiento por dentro. Es a partir de aquí, que identifica comenzar a tener un malestar importante.

A partir de este acontecimiento, comienza a ver claro en muchos aspectos, descubre que su marido lleva muchos años consumiendo sustancias, entre ellas cocaína, todos estos descubrimientos le hacen sentir mucha rabia, se siente engañada y cree que es un mentiroso.

M: Para mí fue como si me desgarrara algo, yo le dije, es que lo has estropeado todo, lo has echado todo a perder, esto no puede seguir así..., entonces él fue a la cocina a coger un cuchillo, se quería cortar las venas, “que no, que yo no quería, que estaba borracho, que no sé qué”, y ya no recuerdo nada más.

Estos intentos de suicidio han sido un componente más o menos constante en el comportamiento del marido. Y ahora poco a poco por comentarios que le hacen amigos de su marido, se da cuenta que él piensa que ella lo “ha salvado” y le ha ayudado mucho, entre otras cosas a dejar de consumir droga. Esto él nunca se lo ha dicho directamente y en diferentes ocasiones ella le ha preguntado si se lo ha dicho a los demás, y él siempre lo niega.

No se plantea la separación en ese momento. Un poco después de este incidente, tienen que mudarse de vivienda porque tenían problemas en el edificio, deciden comprar un piso. A partir de ahí el comportamiento de su marido cambia, ahora esta más en casa y se hace más cargo de las actividades en casa.

Al poco de comprar el piso, y mudarse ahí, la llaman para comenzar a trabajar en la venta de cupones de la ONCE, trabajo que venía buscando muchos años atrás. Cuando inicia a trabajar en el kiosco de la ONCE, hacen su aparición las crisis de ansiedad.

T: simplemente siguió pasando el tiempo, pero tu malestar era muy fuerte ¿no? o eso era lo que había entendido

M: Sí, pero lo que pasa es que... no era muy consciente, ahora soy más consciente, Es después cuando soy más consciente

T: ¿de tu malestar?

M: Sí, porque fue cuando comencé a trabajar, porque fue mudarnos al piso este y al mes me llamaron para trabajar.

Y es a partir de este momento que consulta a su médico por la ansiedad. Sin embargo dice darse cuenta que en realidad llevaba mucho tiempo arrastrando esto. Además de ir a buscar ayuda profesional, empieza a frecuentar la iglesia a la que pertenece, la iglesia evangélica, encuentra mucho alivio aquí, y hasta hoy forma de parte activa de esta comunidad.

Respecto a la situación que vive con su marido, su madre y su hermana mayor lo saben todo, y ellas le dicen que tiene que vivir su vida, tiene que dejar de esperar que él cambie y que no puede morir a los 40 años. Los demás hermanos no opinan mucho al respecto porque no habla mucho con ellos, le resulta difícil hablar de cosas serias con ellos. Y a su hermana pequeña en repetidas ocasiones le ha intentado decir la importancia de hablar de ciertos temas con sus parejas para que pueda así evitarse problemas en el matrimonio y negociar temas que son esenciales que se negocien antes de comenzar una vida juntos.

EL PROCESO TERAPÉUTICO.

La demanda inicial de la paciente en realidad era de terapia de pareja, pero no se llevó a cabo porque su pareja no quería colaborar de esta manera, de modo que se intentó reconducir la demanda a un nivel individual ya que el marido no iba estar presente.

El síntoma que más malestar le ocasionaba era que constantemente estaba pensando en que su marido le era infiel, y a pesar de que él no le daba señales de ningún tipo, ella no podía parar de buscar pruebas para comprobar su teoría. Esto la desgastaba mucho y fue lo que dejó claro era prioridad para trabajar en la terapia.

“Ayúdame a confiar en mi marido, porque después de todo lo que ha sucedido no puedo confiar más en él”.

Este comportamiento vagamente lo asociaba con un problema suyo. Lo describía como una paranoia con la que se montaba historias que no podía controlar.

Las primeras sesiones se dedicaron a revisar su historia de familia y de pareja y a entender por qué comienza a estar obsesionada con encontrar señales de infidelidad. Para la paciente es evidente que comienza a pasar a partir de que descubre que su marido le ha sido infiel, sin embargo no le puede dar un sentido a este comportamiento. El comportamiento va acompañado de todos los síntomas que la paciente reporta tener: sudoración, temblores, desesperación, ganas de golpear o romper algo, etc., lo que la lleva a concluir que “estoy loca, no puedo controlar esto”. Su estado de ánimo está “por los suelos”, además de continuas peleas en casa con su marido y sus hijos.

Como conclusión de revisar su historia de pareja, se da cuenta que gran parte de las decisiones tomadas, las ha tomado sin reflexionar, y esto, dice debido a que era muy ignorante, y no se paraba a reflexionar de nada. Esto le lleva a pensar si la dificultad por vivir su vida comienza en este punto. Es decir se da cuenta que ha creado una historia en la que participaba como protagonista pero sin realmente haber decidido por sí misma las cosas más importantes como por ejemplo su boda.

M: es que, éramos, y somos muy ignorantes, ahora que lo pienso

T: ¿porque piensas eso?

M: porque es verdad, no reflexionábamos, era muy joven, era muy inocente... yo era muy inocente, y aún lo soy, entonces pues claro por eso digo ignorantes: porque estas malicias y cosas así, yo no pensaba así, he visto un cambio, al venir a Barcelona con 12 años he visto, y digo ¡madre mía!

En la quinta sesión, después de haber trabajado anteriormente qué pasaba con este tema, desde cuándo le sucedía, qué era lo que creía que pasaba, a la pregunta; ¿qué pasaría si sus sospechas fueran ciertas?, responde que eso la destrozaría, y la anularía por completo.

T: porque te veo que estás en constante búsqueda, por eso me pregunto ¿qué pasaría si lo encontraras? ¿Qué pasaría si descubrieras que todas tus sospechas son ciertas?

M: Pienso que me destrozaría... si, si... me quedarla ya que estaría anulada, ya se acabó todo...

Al hacerle reflejo de esta respuesta, y después de analizar la pregunta ¿qué significa tu marido para ti? :

Pues bien, es una persona muy importante en mi vida, es el padre de mis hijos, es mi marido, compañero, amigo, en fin, todo... Él es muy simpático y amable, me hace reír, es fuerte... Solamente oír su voz me tranquiliza, me gusta la manera que tiene de mirarme, hace lo que puede, es un diamante en bruto... Sólo sé que he decidido estar con él porque le quiero es mi primer amor y sé que en el fondo es buena persona, sólo que no sabe demostrar sus sentimientos.

con la intención de que entendiera la **dependencia** que había entre ellos dos, se da cuenta que ha depositado toda su vida alrededor de él. Y este reflejo la perturba. Esta conclusión es importante a lo largo de todo el proceso.

T: ¿que es lo que ha pasado, que ahora te empiezas a dar cuenta de esto?

M: Pues eso, que como que me he negado a mi misma mi identidad, mi yo, que es no sé cómo decirlo, que me he preocupado tanto por los demás, que me he dejado yo y ahora tengo que empezar de cero y me siento muy insegura, me siento tonta, no sé relacionarme con otras personas, no tuve un guía ni nada que me explicara estas cosas de que los adolescentes son muy crueles y te dicen mentiras simplemente porque tienen envidia para

hacerte daño, si tú estás preparada para eso te da igual lo que digan, pero si no pues te sientes peor y no sé, es como que lo que tendría que haber hecho antes lo estoy haciendo ahora

Y a todo esto, lo considera resultado de la poca dirección que recibió de su madre, y la poca educación que recibió.

M: Sí, estoy perdida tengo carencia de algo no sé lo que es, supongo que es educación, educación de que cuando yo era pequeña mi madre estaba muy ocupada en el trabajo y con mis otros hermanos como para estar conmigo o explicarme ciertas cosas

T: ¿Qué es lo que quisiera hacer ahora?

M: No dejarme dominar por esto, es como si toda mi vida, como un drogadicto que intenta dejar la droga y tiene el mono, me pasa lo mismo con mi marido, quizás incluso yo misma poniendo un poco de separación y distancia lo obligue a que, oye o espabilas o de verdad se acaba, pero yo siguiendo firme, mantenerme y crecer como persona, pudiendo conseguir tener amistades, pudiendo salir tranquilamente sin estar pensando todo el día, hay que estará haciendo el, que dejara de hacer. Es como que toda mi vida gira a su alrededor y hay más cosas...

Está enojada por todo lo que ha pasado, por lo poco que se ha comprometido su marido con ella todo este tiempo, por todo lo que ella ha renunciado por él:

T: ¿Qué es lo que te das cuenta que has renunciado por él?

M: Pues salir con mis amistades, que es que no me queda ninguna amiga por él, y por mis hijos, claro; porque él no era de estas personas que se ofrecen a quedarse un día con los niños para que tú puedas salir u rato con las amigas. No he tenido un apoyo en él, siempre me he tenido que arreglar yo con las cosas. Y me tuve que acostumbrar a ver las películas que a él le gustaban, y mil cosas así.

Cree que él es culpable de todo esto y siente mucha rabia contra él, rabia que no sabe cómo controlar y que además cree que es causa del mal humor y lo irritable que ella se percibe.

T: claro poco a poco te vas dando cuenta que

M: que te ha escondido cosas, que te ha escondido cosas y eso me da muchísima rabia, porque es lo que digo ¿a cuento de qué tienes que discutir ahora por aquello? Claro, para mí si que lo tengo que discutir porque es algo pendiente, ¿sabes qué quiero decir? Y él eso no lo entiende, le molesta mucho, se enfada un montón cuando le digo alguna cosa se enfada muchísimo conmigo, incluso últimamente rompe cosas, me amenaza, que me voy a ir de casa y no vuelvo más y no sé, mil chorradas más, y me da mucha rabia porque le digo, pues si es mentira lo que te digo ¿por qué te enfadas? Si te enfadas es porque realmente hay algo de verdad, si no pues di lo que quieras que yo no me enfado, porque tengo la conciencia

tranquila. Claro es mi punto de vista, él piensa de otra manera, como es muy cerrado y nunca explica muchas cosas pues...

Esta rabia también fue trabajada, se le pidió a la paciente que escribiera una carta (Linares, et al., 2005) descargando todo lo que esta rabia le hiciera pensar y sentir hacia él. La rabia le estaba dificultando entrar en acción ante esto. Yo la percibía muy enganchada. Y la carta más allá de darme información sirvió para que ella pudiera descargarla y pudiera concretar conclusiones que teníamos en terapia.

Carta para el cabrón más cabrón de todo el mundo

Siempre has de quedar bien con las titis, siempre flirteando; te da igual que esté delante, les ríes las gracias. Ojalá pudiera reventarte la cara a hostias, pisarte, patearte y decirte a la cara lo cobarde que eres, dejarte en ridículo por una vez en mi vida. Me gustaría que alguien me defendiera y te dijera que eres un cabrón egoísta y que estás destrozando una familia por tu egoísmo. Eres un envidioso de mierda y nunca te sacarás el carnet de moto, porque eres un bocazas que todo lo distorsionas para gustar a los demás; pero yo sé la verdad, eres un cobarde envidioso y cabrón.

Desde el fondo de mi alma, ruge una fiera pidiendo justicia y venganza: me duele hasta lo más profundo de mi corazón tu indiferencia hacia mi dolor, eres un egoísta embustero. Ojalá sufras mil veces lo que yo; que te quedes más solo que nadie y llores lágrimas amargas, que vuelvas arrastrándote como un perro pidiéndome perdón por lo mal que me estás tratando, mentiroso, falso, hipócrita, manipulador. Te odio con todas mis fuerzas, siempre pensando en ti para ti. Maldigo la hora en que te conocí: me arruinaste la vida, yo te di todo por amor incondicional y tú te aprovechas de una tonta como yo.

La paciente comienza a darse cuenta que tiene que hacer cosas para ella misma, porque al estar enfocada en el, no ha podido vivir su propia vida, y al darse cuenta que si su marido le fuera infiel, todo acabaría, de golpe se plantea ¿cuál es su vida? ¿Qué es lo que le gusta? Le cuesta decir qué es lo que le gusta, la anomia ha estado poco o nada presente. Es aquí donde nace la hipótesis del posicionamiento que tiene ella tiene que ver con el estar **pendiente** y cuidar de él. Al plantearse la infidelidad, se plantea también la separación, y esto la lleva a darse cuenta que no tiene nada. Haciendo incluso alusión a la muerte.

M: pues que yo tengo que seguir la mía, no me puedo morir, no me puedo morir a los 40, es que estoy amargada yo lo pienso, no soy feliz y estoy amargada y no me doy cuenta y yo misma, se ve que con mi cara, o lo que yo hago, aparto a la gente de mi lado, porque estoy amargada, y me han dicho, tu no puedes seguir así, si el no quiere cambiar que no cambie, es su problema pero no tienes que dejar que eso te influya, y veo que tienen razón, porque lo que pasa que cuando no me hace caso, me quedo más sola que la una, porque, porque no me he cuidado yo, no he estado por mis

cosas, y ahora tengo que empezarlo de cero. Si es que es verdad, yo pienso que, estoy llegando a una conclusión de que claro que podríamos convivir, no vivir, convivir pero yo tengo mi vida, ya no dependo de él, y bueno que él haga sus cosas yo las mías, más o menos esta la familia unida y entonces necesito recuperar lo que yo no tengo, porque es como poner una cosa donde acabas de quitar otra, tengo que rellenar eso”.

Sabe que tiene que comenzar a reconstruir su “parcelita privada”. Se siente insegura no sabe cómo hacerlo, no se siente capaz.

En este momento del proceso, el marido se va de casa, esto es un acontecimiento importante porque ella se encuentra muy mal los días que él esta fuera de casa, no puede hacer nada, piensa que no hacia falta la separación para hacer todo lo que quiere hacer, se da cuenta que lo necesita mucho y no puedo dejar de pensar en él.

“me siento poca cosa, no me siento bien sola, me da miedo estar sola y no puedo hacer nada, es que incluso levantarme de la cama, me costaba un trabajo hacer la comida para los chavales”

Se le pide que piense y escriba qué es lo que ha perdido con la decisión que ha tomado su marido de irse de casa. Su discurso se enfoca en que cree darse cuenta que él no la quiere, que el futuro que ella veía se ha perdido ahora, él le ha destruido todo su proyecto. Éstas son sus palabras:

He perdido un marido, el amor de mi vida, todas las cosas que quería hacer se han ido al traste.

No tengo cariño ni nadie que le importe, ni nadie que piense en mi, me siento sola a pesar de estar rodeada de gente, nadie me besa ni me abraza ni me dice te quiero.

Ahora es el momento de empezar a trabajar, es una época de cambios, he de cambiar el chip.

Me gustaría ser más independiente, abierta, risueña, con don de gentes, aprender a disfrutar sola y a estar bien conmigo misma, aceptarme como soy y atreverme a hacer planes aunque sea a paso de hormiga.

Necesito llenar el vacío que me ha dejado y volver a vivir.

Debido a que el marido se va de casa, ella se encuentra muy mal, se queda en cama casi siete días seguidos, con mucha tristeza. Es aquí donde, yo me doy cuenta que la separación no es una opción para ella, me doy cuenta que primero tiene que construirse a ella misma, porque llegamos a la conclusión que si él se va, ella se queda sin nada. Y porque entra en un estado prenómico cuando el se va de casa.

“Me siento tonta, pienso que lo que tengo que hacer es vivir un duelo de que he perdido a mi marido, ahora no veo un futuro, con él sí que lo veía”

“necesito vencer mi timidez porque no hablo con nadie, sé que esto me va ayudar a concentrarme en mi”

Su marido vuelve después de una semana a casa. Con la separación se da cuenta que depende mucho de él, lo describe como su vitamina, sin él no se veía

capaz de hacer nada.

Otra cosa que se da cuenta con su regreso es que el no quiere cambiar, entonces decide que lo siguiente a esto es aprender a aceptarlo como es. Intenta comenzar a dejar de pedirle que cambie.

“Depositó cosas en el que el no puede cumplir, ni podrá, ni puede, yo tengo que quitarme ese saco de encima” no es que haya roto mi proyecto de vida, es que él nunca me hubiera podido dar eso...

El marido reacciona rápidamente, mientras ella deja de juzgarlo y presionarlo, él se relaja un poco, comienza a hablar con ella a reírse más, a estar más tiempo en casa, esto también influye en que la paciente comience a encontrarse mejor, esto facilita que podamos trabajar un poco más en ella, deja de estar tan enfocada en él.

Paralelamente se comienza a trabajar creencias acerca de ella misma, como la de “me siento poca cosa” “soy el patito feo” se da cuenta que desde pequeña lleva consigo esta sensación.

Se trabaja el autoconcepto de manera más clara, intentamos reconstruir su propia identidad.

Trabajando con las ideas que tiene de sí misma, entre ellas las nombradas durante todo el proceso, como la de patito feo

Sabes porque me pasa esto, porque yo tengo un problema visual, cuando era pequeña, llevaba unas gafas enormes, ahora tengo esas gafas para estar por casa, mis hijos me dicen, ala mama vaya pedazo de ojos, y yo eso me duele muchísimo. Pero para demostrarles que las gafas no soy yo, les digo “es que son para verte mejor”, como el lobo y la caperucita roja, y procuro eso. Pero no soporto que nadie más me vea con esas gafas, si tuviera que escribir lo haría sin eso, no vería nada, pero no diría nada. Pero prefiero no ver nada que llevar esas gafas. Sólo en casa, solo mi marido y mis dos hijos me ven con esas gafas, nadie más, porque lo pase tan mal que no soporto y creo que aun me pienso que estoy con esas gafas. Pienso eso, la niña pequeña ya no es pequeña, no puedo pensar como esta niña pequeña”

Otra creencia acerca de ella misma es que se siente poca cosa, y esto lo describe como que no es capaz de hacer nada, le cuesta mucho relacionarse con los demás porque tiene muy presente el miedo al juicio de los demás, tiene mucho miedo al ridículo.

A mí me parece que es admirable su historia, y en este momento es clave este reflejo de mi parte. Además de que es genuino, me parece conveniente utilizarlo en este momento.

La familia también juega un papel importante ya que la retroalimenta de manera positiva, diciéndole que ella es muy divertida e interesante. Dice que con su familia puede serlo, pero con la demás gente no, identifica que es el miedo lo que la paraliza a poder ser natural. Y se comienza a trabajar con esto. Se da cuenta que

no es tan importante en realidad lo que digan los demás. Y poco a poco se le pide que haga actividades que antes no se planteaba y que le gustarían hacer, trabajando de esta manera también desarrollar actividades que ella elija, que le gusten y donde pueda descubrir sus hobbies. Comienza a patinar y es una actividad que descubre, disfruta mucho y que la confronta con el miedo al ridículo porque no sabe patinar.

T: ¿con quien vas a patinar?

M: con mi hermana, y los chavales, sus hijos y los míos. Si patina mejor mi sobrino de 4 años que yo; pero digo mira, antes me daba mucha vergüenza, se van a reír de mí. Pero me digo todo el mundo empieza por un principio ¿no? Todo el mundo ha andado así de mal como yo; digo pues ahora me toca a mí, y bueno yo creo que eso me va hacer bien porque sabré hacer algo más, porque me dará la valentía para hacer otras cosas. Antes bailaba mucho, ahora no bailo por no hacer el ridículo, pues oye pues me pongo a bailar, que digan lo que quieran; si yo me siento bien, pues ya está, y no sé qué más; lo mismo con reír, hablar con otra gente y estas cosas que siempre me quedo cortada; pues empezar a hacer lo mismo, o sea lo que estoy viendo es enfrentarte al miedo, porque si no siempre va estar ahí, y si no te enfrentas pues siempre lo vas a tener

Otra cosa que descubre es que desconfía de todos, al explorar esta sensación se da cuenta que antes no era así y que a partir de que descubre la infidelidad de su marido, es como si todo mundo miente, pero ella también miente... ¿entonces porqué me pasa esto? Se da cuenta que tiene un sistema de alerta con el engaño, y con el hacer bien las cosas.

Se siente muy mal al equivocarse. Se le cuestiona si cree tener un nivel de autoexigencia muy alto. Identifica poco a poco que tiene siempre mucho cuidado en todo, revisa muchas veces el no equivocarse, y también exige a los demás esta perfección

Su abuela siempre le dijo:

“nunca le des motivos tú de que si eres mala madre, si eres mala mujer, si no tienes la casa, si falla que sea él, porque nunca te podrá echar en cara, que tú hayas hecho una cosa mala, y bueno eso es verdad

Este mandato influye en que ella haya tenido siempre tanto cuidado por los demás y muy poco hacia ella misma. Y se da cuenta que a medida que deje de buscar esa perfección podrá tener más tiempo para ella. Se comienza a permitir no tener todo perfecto, y comienza a salir con amigos

T: ¿Cómo te sientes haciendo esto? Dejando a tus hijos, que nunca las dejabas, ¿cómo te sientes?

M: Bien, porque te quitas una carga; pero luego claro no sé, no eres tan exigente, quiero decir, el día tiene 24 horas, se trata de saber administrar las 24 horas, claro no le puedo dedicar 4 horas a la casa y dedicarme a mi una, ser más equitativos y repartir un poquito más las cosas, si tengo

tiempo para todo también he de tener tiempo para mi

Sus hijos están más creciditos ahora y no necesitan tanto cuidado por parte de ella, consecuencia de esto se da cuenta que tiene más tiempo libre y no tiene nada.

Yo ahora que estoy más libre porque mis hijos no me necesitan tanto, me doy cuenta que no tengo nada, yo he aceptado este papel de obedecer siempre lo que él me decía, ahora me doy cuenta que yo soy la que decide, el no tiene que decir quédate aquí o ven para acá”

Comienza a tomar decisiones por sí sola, sin cuestionar siempre al marido y esto hace que su estado de ánimo cambie, se siente mejor así. Su estado de ánimo mejora mucho, utiliza diferentes maneras de reaccionar frente a sus hijos, comienza a gastarles bromas y se sorprende del cambio de actitud que tienen los demás, cuando ella está más contenta. Y además con este distinto estado de ánimo, se da cuenta que puede ver otras cosas

M: estoy más tranquila, ayer casualmente estuve escaneando unas fotos, de hace ya años. A lo primero y había una que yo estaba sentada en su regazo (del marido), le estaba dando un beso en la mejilla y le digo mira qué guapos, qué jóvenes, no sé qué no sé cuantos, y digo mira aquí cómo se nota que me querías, mira qué cara tienes, y él se reía y yo sé que eso, se reía pero le notaba la cosa diferente, que está enamorado pero nunca lo demuestra; entonces siempre se pone la máscara de duro, para que yo esté detrás de él. Entonces viendo estas pequeñas cosas que yo le voy diciendo, digo éste se hace el duro se pone la máscara para que esté yo siempre ahí detrás de él; porque luego con cualquier cosa que le digo, enseguida se le ve, se le salta la risa, le brillan los ojos, y digo, podría estar así siempre ¿no? No es que siempre quiera que estemos así, pero que se le note ¿no? Y no haciéndose el fuerte, y entonces digo pues entonces no es, sí que me quiere; siempre estoy pensando que no me quiere. Pues entonces ¿porqué se porta así? se portara así porque necesitará que yo esté siempre detrás de él.

M: siempre me he considerado más bien fea, luego veo algunas fotos y pienso a pues en estas fotos salgo linda no sé qué, y si se giran a mirarme y estas cosas o me dice, seguro que te han mirado por la calle y te han dicho algo, no me lo dice siempre pero me lo deja caer, y digo pues entonces no soy tan desto como yo me pienso, y claro digo, pues será que igual que yo me he hecho una idea de él, más idealizada no tan real, él se ha hecho lo mismo de mí

Tiene ganas de saber más: “quiere dejar de lamerse las heridas” la recompensa que consigue con este cambio de comportamiento socialmente le motiva mucho.

M: es que incluso ahora estoy leyendo, porque leo muchísimo, es que te dan más ganas de saber más, entonces enfrentarte a los problemas. Tengo este problema, me siento así y así; pero tengo que buscar calmarme y mirar qué

opciones tengo, o sea no dejarme llevar de esa cosa que te sale de que no sabes hacer nada, que todo es una mierda, no sé, que no ves más allá de tus narices, porque cuando estás así no ves nada- Digo entonces pues tienes ganas de saber más, es lo que pienso que he encontrado aquí, porque es lo que has dicho, lo voy a volver a pasar mal, porque me quedan muchos años de vida, pero igual que he llegado hasta aquí pues cuando me pase eso volveré a hacer otro tirón. Porque en si lo que estoy viendo que la vida es así, todo va con procesos, porque siempre se está en crisis, la crisis de los 3 años, la crisis de los 6, ahora de la adolescencia, ahora de los 20, te pasas toda la vida en crisis. Digo pues no, pero es que también a ver cómo se entiende la palabra crisis, porque hay muchos errores. Y yo soy experta en eso porque los mensajes de las otras personas, a mí siempre me han llegado, bueno yo los he interpretado erróneamente, o sea que, y ahora miro mucho lo que digo, digo a los demás y me digo a mí, porque uno mismo se engaña a uno mismo, porque uno mismo te crees que eres fea o que no vales nada o que no sé qué, y a saber lo que te estas diciendo, analiza bien lo que dices! No ves esto y esto, y así voy haciendo así

A partir de esta sesión se intenta volver a construir poco a poco todas las creencias que se fueron trabajando. Una de ellas es, que su marido no la quiere y que ella y sus hijos son el error de su vida.

T: Antes me decías mucho que tu marido no te quería, y poco a poco que pudiste ver más claro te das cuenta que sí que te quiere, o al menos eso sientes ahora, que probablemente así como lo veías en la foto enamorada siempre ha estado, y bueno la situación no te dejaba verlo, si la situación estaba tan tensa, él se ponía tenso, tú lo estabas presionando mucho y claro él se ponía tenso. Pero te das cuenta que probablemente sí que te quiere, que es un descubrimiento que es muy importante, porque cuando tu marido regresó a casa, tú me decías, yo creo que él no nos quiere, somos el error de su vida, a mí cuando me lo decías, me parecían afirmaciones muy duras hacia ti mismo y tu familia

M: claro, claro, es lo que digo, no puedo decirme esas cosas, porque ni si quiera es lógico, cuando estás así, tú mismo te engañas, te pones la pared aquí, es como lo que tú me dijiste alguna vez, cuando ves la tele desde la cama, pero si te acercas y te la pones aquí, sólo ves un trozo y ahora que lo dices, son cosas muy duras, porque ahora mismo ni me acordaba de eso, y ahora mismo no lo diría, no lo diría, porque estoy depositando en él mi vida y no, tiene que apreciar independientemente si esta él o no, quien vive la vida soy yo, no la vivo a través de él, entonces eso sale de cuentas, no encaja

La paciente da un giro muy radical, comienza a salir a comprarse ropa, sale con amigas, se viste de manera distinta, hace muchas actividades. Comienza a darse

cuenta que tiene la tranquilidad para analizar lo que le pasa y puede reaccionar de manera distinta. Esto le satisface mucho, comienza a tener control sobre si misma, se cumple uno de los objetivos de terapia.

M: Al estar más tranquila tengo más tiempo a reaccionar cuando me pasa algo, en cambio de la otra manera me ponía histérica enseguida pues sabiendo esto tengo que empezar a pensar que haré cuando pase algo que me ponga nerviosa porque es mejor así, es mejor no reaccionar a la primera, ¿sabes? Es como siempre reaccionaba como un resorte pues ahora enseguida decía lo primero que me venía sin reflexionar ¿no? Y ahora pues veo que, hay que tener un poquito de tiempo para pensar un poco más las cosas

Este cambio en el estado de ánimo le permite detectar cuando es que salta la alarma de desconfianza y puede discernir entre “armarle una bronca” o pensar que es lo que realmente le pasa. Comienza a buscar cómo estar cómoda frente a su marido.

T: Respecto al tema de si tu marido te era infiel, y siempre estabas muy pendiente de ver todos los detalles, ¿cómo estás con esto?

M: Tengo algunos días que me entra la tentación pero cuando voy digo: no, fuera; incluso esta mañana así mirando el móvil y tal es que cuando le mandaba un mensaje, cuando estaba enfadada con él por algo no me había llamado habíamos quedado y no me mandaba mensaje. Mal ¿no?, eres un tal un cual y los guardaba y digo claro, si yo me guardo los mensajes negativos y los voy leyendo, aún alimento más, no dejo pasar eso, ni lo olvido ni los dejo pasar y siempre que los lea es como que me provocho, es como lamerte las heridas. Y digo yo para qué quiero esto, los he borrado todos, tenía un montón, entonces me voy diciendo estas cosas, y claro pienso lo que dice él: tú te crees que si no te quisiera ¿no me habría ido ya? Y digo pues es que es verdad se habría ido ¿no? Y claro intento decir, como que veo que si yo estoy más relajada, más risueña eso de perseguir; él también está más tranquilo y claro me estoy como preparando porque es lo que pasa, seguro que volverá a pasar cuando este así cómo reacciono yo

Otra cosa que descubre con este cambio es que, al dejar de juzgarlo, él participa más en casa y habla más con ella:

M: Si, y al estar yo más así, más abierta y no tan acusando, también él piensa cosas y dice cosas y entonces ah digo voy a animarlo, qué buena idea has tenido esto y lo otro y entonces como que habla más.

El cambio es constante, comienza a disfrutar de hacer cosas, sola, y a buscar cada vez más autonomía. Sin dejar de lado como seguir “cuidando del marido” lo deja de juzgar, lo apoya en sus estrategias de educación frente a sus hijos, le aplaude sus aciertos, etc.

T: y ¿cómo te sientes ahora yendo a tomar un cortado tu sola?

M: Mejor, si porque me siento que recupero mi parte entonces eso me gusta...

T: pero ha desaparecido lo que antes me decías que te sentirás como ridícula

M: No, no y que también lo que estoy viendo claro antes si salía, aunque estaban otras personas, estaba pensando en él. Y ahora no, incluso a veces digo si él estuviera haciendo esto otro yo podría estar haciendo lo que yo quiero, pero me tengo que digamos sacrificar porque a él no le apetece. Entonces estoy viendo que tenemos que ajustar eso de que si a él le gusta estar a solas un tiempo pues yo también por mi parte, lo que al no le gusta mucho

M: Estoy viendo que es bueno, es bueno ir a comprar sola, ir a tomar algo sola, que esté sola da igual, me voy con la perra lo que antes me costaba primero que teníamos al perro lo bajaba mucho y todo luego dejé de hacerlo y ahora es otra vez igual hasta la perra ha cambiado el carácter, está súper contenta, parece una cabra loca, ay muy juguetona cariñosa, antes ladraba a muchos perros ahora no, si son hembras si, pero se ve que eso siempre lo tienen es un instinto, pero que antes tampoco la perra era sociable y ahora sí. Y digo: claro con eso de que los perros se parecen a los dueños digo pues el animal se ha cambiado así porque yo también he cambiado mi actitud porque llegaba un momento en que la bajaba y hasta digo la perra esta tiene miedo de ir por la calle de noche, y digo claro es que era yo que tenía miedo y quieras que no se ve que percibe algo entonces digo eso si que ha cambiado la cosa

M: Veo más que lo no acaba de cambiar es la parte de él que es siempre lo mismo y claro esa parte yo ahí no puedo hacer nada

T: ¿qué parte?

M: La suya, su forma de comportarse, eso es lo que no, yo ahí no puedo hacer nada tiene que ser él. El otro día nos fuimos de fin de semana a casa de mi cuñada, que en otro momento lo habría pasado muy tensa yo, y estuve muy tranquila muy bien incluso él me dijo: joder es que no me haces caso, como antes siempre estaba pegadita a él y ahora estaba más yo.

Finalmente, encuentra la manera de poder sentir más autonomía sin separarse de él, porque no está preparada para ese cambio todavía. Consigue seguir con él, y su estrategia para seguir con él y estar bien es “tratar de aceptarlo” pero al mismo tiempo comenzando a montarse una vida, descubriendo qué es lo que le gusta, y la satisfacción que le produce hacer cosas por decisión propia, planteando metas a corto plazo como estudiar algo, etc.

Al término de la terapia esta es la valoración que hizo la paciente:

“Cuando empecé la terapia ya me esta medicando, mi estado de ánimo estaba por los suelos y mi autoestima también, estaba desesperada sin

rumbo, perdida temerosa de todo y sin ganas de luchar, solamente tenía a mi marido en la cabeza, pero la terapia me ayudó a saber enfrentarme a mis temores, a saber analizar y reflexionar todas las cosas que me han pasado tanto en mi matrimonio como en mi familia. Recuerdo que cuando empecé, tenía taquicardias temblores y necesitaba medicación, la terapeuta me ayudo y yo sin darme cuenta realmente el rato que pasaba con ella ha sido muy bueno pues se notaba el calor humano y el interés. Una de las cosas que me hizo reaccionar fue notar que mi terapeuta se interesaba por mi sufrimiento, y que se acordaba de lo que le contaba; ya sé que es parte de su trabajo, pero se veía que trabajaba mucho para ayudarme, y realmente lo ha logrado. Ha sido como un recorrido por mi yo, estoy aprendiendo a aceptarme cómo soy y a escucharme más, también he aprendido que el miedo nos mueve y nos hace sacar coraje. Antes siempre estaba pendiente de mi pareja y vivía a través de él; pero eso se acabó, yo lo quiero muchísimo pero primero soy yo, no puedo pretender olvidarme de mí y querer estar en la mente de él; él es otra persona totalmente diferente a mí y tenemos que aprender a comunicarnos y a domar nuestras emociones, que muchas veces nos traicionan. Claro que hay cosas que me molestan o que no me gustan, pero la gran mayoría son decisión suya, y no puedo pretender que eso me impida vivir. También estoy disfrutando de otras cosas que antes no podía; me costaba estar con la gente, gastar bromas, ver a mis hijos defenderse, hacer cosas sola como, pasear o comprar cosas. No sé, a veces me cuesta y echo de menos tener a alguien a mi lado, pero poco a poco aprendo a dominar esos sentimientos; no sé, es como ser más consciente de lo que vivo, y no me desespero, lo cual me permite reflexionar y decidir cómo quiero actuar”.

El proceso le permitió contactar con la dificultad que tiene para separarse de su marido a pesar de que su ética le dicta que su relación no es lo que ella quiere, porque se siente incapaz de vivir sin él. Logró contactar con su dependencia hacia él, debido a su falta de identidad. Se da cuenta que es incapaz de abandonar a su marido, pero por otro lado este sufrimiento le ha servido para entender que no puede seguir igual, que necesita construirse a sí misma, necesita desarrollarse como persona.

Finalmente la paciente encuentra la solución, sabiamente, que es comenzar a cultivarse a sí misma, aprender a relacionarse con los demás, aprender a disfrutar de estar sola, descubrir sus aficiones y sus espacios, pero manteniendo al marido como elemento estabilizador, como una base para apoyarse y que pueda conseguir apoyarse sobre sus propios pies.

CONSIDERACIONES FINALES

El posicionamiento existencial (Villegas, 2005) de la paciente tiene que ver con el cuidar a los demás. Con el encargarse de equilibrar el sistema. Es un

planteamiento sacionómico oblativo (Villegas, 1993) y eso ya desde la infancia. Y a partir de esto su existencia toma sentido. Este rol la define. Es el papel que ha desempeñado en su familia, corresponde a la buena, la encargada de encarrilar el ganado, la encargada de hacer lo que no hacían los demás y no agregar más problemas. De esta misma manera se posiciona en su matrimonio, oblativa con los hijos, aunque más complaciente con el marido..

El síntoma que presenta se activa con relación a la infidelidad de su marido, puesto que esto sería lo que podría desencadenar el motivo para poder separarse de él. Sin embargo no hay una intención de separación, porque se da cuenta lo mucho que depende de él.

T: ¿Qué pasaría si ahora regresas a casa y encuentras que tenías razón, que tu marido te está siendo infiel con otra que pasaría? Porque pareciera que eso es lo que estás esperando encontrar para poder tener paz

T: Si, si eso pasara, me destrozaría..., me anularía...

Trabajando más con esta idea, se hace evidente que ha depositado absolutamente toda su vida en él. La paciente existe a partir del marido, es decir, negando incluso su propia identidad, lo cual significa que se define por el hecho de cuidar de su marido, de intentar cambiarlo. Ha desarrollado una **dependencia** en la relación.

El conflicto tiene origen en la infidelidad que la confronta con la separación que su ética se la dicta, pero por otro lado no lo puede hacer. El conflicto es, esto que me sucede en mi matrimonio no es correcto, no es normal, no es sano, entonces tendría que separarme, la separación no se la puede plantear porque se quedaría sin nada. Pero por otro lado no puedo hacer que él cambie, entre más lo intento el más huye. Se encuentra atrapada entre la separación y el cambio del marido.

La ansiedad surge del conflicto: el significado del síntoma la confronta con la necesidad de hacer un cambio radical. La infidelidad le confronta con tener que tomar una decisión, que sería separarse, sin embargo no lo puede hacer porque entonces tendría que hacer un cambio en su posicionamiento existencial y dejar de definirse por el papel que tiene frente a él. Es ahí donde surge la ansiedad, precisamente cuando la oferta de trabajo en la ONCE le plantea la posibilidad real de valerse por sí misma, de ser independiente. Antes podía justificar su permanencia en la relación debido a su **dependencia funcional** y económica respecto al marido, ahora lo que está en juego es la **dependencia emocional**. La posibilidad de romper el vínculo, genera la ansiedad. (Villegas, 1995).

Además de esto hay otro factor que se suma a este dilema, ahora que sus hijos son un poco mayores y ya no necesitan tanto de ella, se da cuenta que tiene más tiempo libre, que sus hijos ya no la necesitan y se encuentra sin nada que hacer.

Mi pronóstico es que, a medida que ella comience a crear su identidad y su vida, comenzará a aceptar menos injusticias y malos tratos de parte del marido y de los demás en general, esto probablemente haga que en otro momento se plantee de

nuevo un cambio. Otra posibilidad puede ser que el marido se acomode a esta evolución, pues de acuerdo con la perspectiva sistémica el movimiento de uno de los componentes del sistema puede ser tan potente que lleve a mover a los demás componentes.

Al revisar todo el proceso, y la carta de cierre de la paciente, me doy cuenta que la actitud que yo tomé frente a ella marcó de manera significativa este proceso y fue un aliado en su proceso. También me doy cuenta que como terapeuta cometí el error de plantearme, en un primer momento dentro de mis hipótesis, la separación, porque mi propia situación y ética me decía que esta persona necesitaba respetarse y probablemente un paso para esto era la separación. Después de estarla empujando a ello, sucedió que el marido abandonó la casa por unos días, y en este momento la paciente se derrumbó de una manera importante. Aquí es donde me di cuenta, gracias al grupo de supervisión, que la separación no era una opción en este momento para ella: lo era para mí, pero no para ella. Había que trabajar primero en crear un soporte propio para que después, si es que se daba el caso, se pudiera plantear una separación. Y por soporte entiendo, el desarrollo de una vida en sí misma, una mayor capacidad de autonomía, el descubrimiento de sus aficiones, sus capacidades y habilidades, sus aspiraciones y metas.

Muchas pueden ser las precondiciones para una relación de dependencia particularmente para una mujer, entre ellas: el inicio de una relación de pareja en edad evolutivamente prematura; una maternidad también prematura, una falta de recursos personales, económicos y laborales; una falta de diferenciación respecto a la familia de origen y una prematura parentalización. Todas éstas y otras circunstancias se dan en el caso que se presenta en este artículo.

Palabras clave: *Dependencia, desarrollo evolutivo, psicoterapia, condiciones sociales, infidelidad*

Referencias bibliográficas

- LINARES, J. L., PUBILL, M. J. & RAMOS, R (2005). *Las cartas terapéuticas: una técnica narrativa en terapia familiar*. Barcelona: Herder.
- VILLEGAS, M (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 39-87.
- VILLEGAS, M (1995). Psicopatologías de la libertad (I): la agorafobia o la restricción del espacio. *Revista de Psicoterapia*, 21, 17-40.
- VILLEGAS, M (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26/27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (2005). El análisis existencial. En B. Rojí & L. A. Saúl (ed.) *Introducción a las psicoterapias existenciales y constructivistas*. Madrid: UNED