

EL QUESO AGUJEREO. UN CASO CLÍNICO TRATADO DESDE LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

THE HOLEY CHEESE. A CLINICAL CASE TREATED FROM THE HUMANISTIC INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY

Ana Padilla

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6894-3660>

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista. Barcelona, España

Ana Gimeno-Bayón

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9479-6721>

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista. Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Padilla, A. y Gimeno-Bayón Cobos, A. (2023). El queso agujereado. Un caso clínico tratado desde la psicoterapia integradora humanista. *Revista de Psicoterapia*, 34(124), 215-230. <https://doi.org/10.5944/rdp.v34i124.35664>

Resumen

Este artículo presenta a Celia, una mujer de 47 años, separada y con tres hijos, que vive a medio camino entre Alemania y España. Acude a terapia con una sintomatología ansiogena, que pronto veremos está relacionada con una angustia existencial consecuencia de una pérdida de proyecto vital. Se ha realizado el diagnóstico con DSM, viendo la dificultad de esta clasificación para poder enmarcar los problemas del caso. El diagnóstico con la Psicoterapia Integradora Humanista sin embargo, nos aporta la estructura global y concreta para entender a Celia, dejándonos ver así, la riqueza del modelo. Se describe el proceso terapéutico que se inició en 2018 y se mantuvo durante dos años, con una periodicidad variable y realizado principalmente en una modalidad online. Se explican los temas relevantes en los cuales se realizaron intervenciones concretas, y se detallan algunas sesiones destacables del proceso que permiten tener una visión global del trabajo terapéutico.

Palabras clave: *psicoterapia integradora humanista, proceso terapéutico, ansiedad, crisis existencial, proyecto vital*

Abstract

This article introduces Celia, a 47-year-old woman, separated, mother of three children and living halfway between Germany and Spain. She comes to therapy with an anxiogenic symptomatology, which we will soon realise to be related to an existential anguish resulting from the loss of her vital project. She has been diagnosed according to DSM, taking into consideration the difficulty of this classification in order to frame the problems of the case. However, the diagnosis with the Humanistic Integrative Psychotherapy provides us the global and concrete structure to understand Celia; letting us being aware of the richness of the model. It describes the therapeutic process that began in 2018 and lasted two years, with a variable periodicity and mainly carried out in an online modality. The relevant topics, which specific interventions were conducted in, are explained; and some remarkable sessions of the process are also detailed, which lets us have a global vision of the therapeutic work.

Keywords: *humanistic integrative psychotherapy, therapeutic process, anxiety, existential crisis, vital project*

Fecha de recepción v1: 7-10-2022. Fecha de recepción v2: 13-12-2022. Fecha de aceptación: 4-2-2023.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: padillaana17@gmail.com

Dirección postal: Ana Padilla Mosteirín. Mas Adei 58. 08221 Terrassa (BCN). España

© 2023 Revista de Psicoterapia



El proceso psicoterapéutico que se presenta tuvo lugar entre septiembre de 2018 y octubre de 2020. Fueron un total de 26 sesiones con una periodicidad aleatoria, siendo prácticamente la totalidad online, excepto la primera sesión y un par más durante el año 2019.

Celia es una mujer de 47 años, separada y con tres hijos de 18, 16 y 13 años. Vive entre Alemania y Barcelona desde hace algo más de un año. Pasa tres días a la semana en Alemania donde trabaja como administrativa en una gran empresa internacional, y el resto de días vive en Barcelona donde reside su familia.

Al iniciar el proceso comenta que ya había realizado un par de procesos psicológicos hace años y estaba contenta con ellos, pero quería algo más “integrador”, ni muy cognitivo, ni sólo experiencial.

Desde las primeras sesiones aparece una temática de tipo existencial: se siente dispersa, insegura, ansiosa ante la incertidumbre de su vida y con grandes inseguridades

Cree que la vida es algo más que lo que sucede “aquí y ahora”, y desde ahí todavía se siente peor, más vacía... También le angustia pensar que todo cambia, que nada es para siempre, y desde ahí conecta con un pasotismo que no le gusta, que no reconoce como algo de ella, pero lo identifica como una manera de auto-protegerse. Se percibe con muchas carencias

Además, observa que repite algunos patrones, en especial en las relaciones con los hombres.

Me muestro distante, fría para que no me afecten las cosas. Porque no tengo fuerzas. Estoy cansada de la vida. Pero yo no soy así. Es como si hubiese dos Celias y yo necesito integrarme; sentirme completa.

Respecto a su separación cuenta:

Hace nueve años ya estuvimos medio año separados. Yo me sentía al final de su lista y notaba que la energía de Manuel me apagaba. Veía que como pareja no funcionábamos y me sentía fracasada en esta área. Pero la familia es importante para nosotros y no queríamos hacer sufrir a nuestros hijos. Después salió la oportunidad de ir a trabajar a Suecia y nos trasladamos allí. Fue una experiencia muy bonita para todos, sobre todo para nuestros hijos, aunque Manuel y yo discutíamos muchísimo.

Y ahora me siento muy frustrada porque no les he podido dar ese “para siempre”. Siento como si estuviese llena de agujeros, como si fuese un queso, como si hubiese ido perdiendo trozos de mí...

Antes de separarse de Manuel, en el medio año que estuvieron separados, estuvo en una relación virtual con un compañero de trabajo que vivía en Inglaterra.

Con Manuel no podía hablar, y sentía nostalgia de poder explicarle a alguien mis cosas. Y él me escuchaba. Y yo me enamoré. Nos escribíamos grandes correos electrónicos llenos de palabras bonitas, pero nunca dio ningún paso para hacerlo real. Y yo, que soy una romántica, estuve meses colgada por recibir sus *e-mails*. Después de separarnos tuve una relación parecida con

otro compañero de trabajo que vivía en Noruega. Fue lo mismo. Y ahora, hay mucha atracción con un compañero de Alemania, pero él es 10 años más joven y está casado.

Cuando Manuel y ella volvieron de Suecia, fueron a terapia de pareja para intentar solucionar sus problemas, y parece que temporalmente algunas cosas mejoraron. Coincidió también con una época en la que sus respectivos proyectos profesionales avanzaban a buen ritmo. Manuel empezó su estudio de arquitectura y comenzó a construir la casa que tenía que ser para toda la familia, aunque Celia nunca la llegó a sentir como tal.

Celia se asoció con un directivo de una empresa de relaciones internacionales, en la que ella llevaba todo el tema administrativo y él se encargaba de conseguir los contactos. Durante unos años estuvo bien, pero cuando su socio se jubiló, en lugar de traspasarle la empresa a ella, hizo una jugada extraña, y la acabó delegando en otra persona con la que Celia no se entendía. Al final, Celia tuvo que abandonar su puesto por presiones internas, poco después de separarse de Manuel. Fue en ese momento en el que apareció la oportunidad de irse a vivir parcialmente a Alemania, y después de haber intentado durante unos meses conseguir un puesto de trabajo más cercano sin conseguirlo, decidió dar el paso y aceptar esa oferta.

Reconoce que se siente fracasada porque la parte sentimental para ella tiene un peso muy importante, y cree que mientras esa parte no esté satisfecha no podrá sentirse plena.

Durante las primeras sesiones me comenta también sus dudas a nivel profesional. Por un lado, se siente poco valorada en el puesto en el que está, y por otro piensa que no es suficientemente buena en su trabajo. Además, no tiene claro si quiere seguir con esta vida “partida” entre Alemania y Barcelona, con la parte profesional en un lado, y la familia en otro. Siente que no quiere volver y que su vida profesional puede ser más rica allí, pero no quiere renunciar a la convivencia con sus hijos.

Diagnósticos Iniciales

Como el problema más relevante y global que afecta a Celia es de tipo existencial, sería difícil encajarlo en alguna categoría del DSM-V, pues no se corresponde con ninguna de sus etiquetas de trastornos, y ni siquiera con “otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica. En cambio, responde plenamente a lo que Frankl (2015/1946), describe como “depresión noógena” o “neurosis noógena”, caracterizada por la sensación de vacío y falta de sentido de la existencia.

Respecto al diagnóstico con DSM-5 (5ªed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013)

301.6 (F60.7) Trastorno de la personalidad dependiente.

V68.89 (Z65.8) Otro problema relacionado con circunstancias psicosociales: separación y distancia física con sus hijos.

V60.1 (Z59.1) Alojamiento inadecuado.

No presenta ningún tipo de discapacidad.

Diagnóstico con Psicoterapia Integradora Humanista

Desde el modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista (Gimeno-Bayón y Rosal, 2001, 2017), aparecen como problemas más relevantes:

Como problema general dentro del cual se insertan los otros, hay una ausencia de proyecto que pueda dar significado a su existencia. Parecería que tras su separación hubiese sufrido una pérdida no solo de su pareja, sino del conjunto de sus aspiraciones vitales, centradas en una vida en familia estable que le permitiera mantener un vínculo afectivo permanente, alejado de cualquier expectativa de separación. Eso le ha llevado a alargar la vida con su pareja más allá de lo razonable: si bien era consciente de su fracaso en la relación matrimonial pretendió, inútilmente, mantener el apego familiar. Este doble fracaso sin asumir, le impide estar abierta a la dinámica del presente y reconstruir un proyecto vital significativo.

Desde el punto de vista del ciclo del fluir vital de la Psicoterapia Integradora Humanista, su postura vital de minusvaloración frente a los otros, lastrada por mensajes parentales introyectados del tipo “no eres importante, sé buena, sumisa y complace a los demás” le lleva a una exagerada necesidad de apego y a crear -más que un proyecto- lo que en términos del Análisis Transaccional de Berne (1974) se denomina “guion”, que debe seguir desde el papel de compañera y madre que sacrifica su propia identidad al servicio de los otros para sentirse valiosa.

Su evolución moral se encuentra detenida en el estadio tercero (nivel II, convencional, según la taxonomía de Köhlberg, 1975) y en el nivel II de Guilligan (1982).

Cuando acude a terapia, el problema de Celia es que “ha perdido los papeles”, es decir: cuando a pesar de su empeño en continuar con el papel asignado en tal guion, utilizando un *aferramiento* al mismo, este se desmorona, se encuentra sin alternativa al mismo, lo cual da lugar a una *pérdida en el vacío* con sensación de malestar y desorientación. La sensación de pérdida se convierte en crónica.

La tarea de conjunto consistirá en construir un proyecto propio, libre de introyectos que le impiden su autovaloración, y desde unos valores morales más maduros, que permitan compaginar el respeto al otro con el respeto a sí misma.

Si se atiende, no ya al ciclo global, sino al del fluir de la experiencia vital cotidiano, señalamos a continuación los problemas más relevantes.

En la fase de filtración de las sensaciones aparecen:

- *Malestar difuso*. Tal y como hemos ido viendo, se da una sensación generalizada de malestar que está relacionada con la parte existencial descrita anteriormente.
- *Filtración al servicio de la confirmación de un marco de referencia* Algunas de las señales que el otro hace, las interpreta de forma distorsionada para confirmar su idea de que el otro quiere una relación. Por ejemplo, que su compañero de trabajo hacia el que se siente atraída respondiese a un correo electrónico, era para Celia la confirmación de que él quería una relación.

En la fase de identificación cognitiva, vemos:

- *Proyección de deseos y temores.* Hay una proyección de deseos en las relaciones afectivas que enturbian la claridad cognitiva.

En la fase de identificación afectiva, Celia experimenta:

- *Conflicto entre diferentes emociones.* La presencia simultánea de diferentes emociones contradictorias puede darse y asumirse en forma sana cuando hay un elevado nivel de conciencia emocional. Como aquí tal nivel no se da, esta presencia genera en Celia no solo conflicto a resolver, sino una confusión paralizante. Por ejemplo, en la relación con su compañero de trabajo, hay, a la vez, rabia e ilusión, que no sabe gestionar.
- También se da un *descontrol emocional* de la ansiedad y también de la tristeza, tanto en el momento presente como en su historia.
- *Distorsión emocional como consecuencia de una falsa identificación cognitiva.*, relacionadas con su marco de referencia y sus creencias sobre la vida y el amor.

En la fase de valoración se dan:

- *Fragmentación valorativa.* Aparecen diferentes criterios de aplicación del autocuidado y la autocompasión hacia sí o a hacia los otros.
- *Conciencia inmadura.* Su conciencia correspondería a un estilo sumiso afectiva.
- *Reduccionismo valorativo.* Para Celia: “lo único importante en la vida es tener una relación de pareja estable y duradera”, y además “esa es la única fuente de amor”.

En la fase de decisión, aparecen:

- *Dificultades en la jerarquización.* Cuando tuvo que decidir qué hacer con su trabajo, no sabía establecer prioridades ni diferenciar lo que para ella era importante.
- *Falta de realismo por minusvaloración de capacidades.* Este problema surgió de forma contundente cuando no consiguió el puesto laboral al que optaba.

En la fase de movilización de recursos puede observarse que se dan:

- Una excesiva autoexigencia, mediante *mensajes impulsores*, cuya irrealidad llevará a la rebelión interior y al boicot. Es probable que sus intentos de complacer al hombre que le interesa (Thomas) la conviertan en una persona pegajosa de la que este procure huir, especialmente si él no está interesado en la relación, confirmando así que ella no es valiosa.

En la fase de relajamiento, aparecen dos problemas:

- *Aferramiento* en relación con la pareja, anclado en sus creencias de que la pareja tiene que cubrir toda su necesidad de dar y recibir amor...
- *Ignorancia de los síntomas de acabamiento.* Aunque en la relación con su compañero de trabajo había algunos mensajes poco claros por parte de él y quizá eran interpretables, Celia era incapaz de detectar que para

él la relación había acabado (y posiblemente no había empezado), lo que le permitía justificar su aferramiento.

En la última fase del ciclo, la de relajamiento, parece que Celia puede transitar bien. Sin embargo, la dificultad de asumir emocional y existencialmente el fracaso del guion proyectado, la lleva a una *pérdida en el vacío con sensación de malestar*, que como antes se apuntó, es el síntoma más llamativo que aporta a la terapia.

El Proceso Psicoterapéutico

Se describen, a continuación, varias de las sesiones que tuvieron un impacto más relevante a lo largo del proceso terapéutico y en las que se trataron algunos de los problemas indicados. En las tres primeras se utiliza, para hacerlo, el esquema que Greenberg (1990) propone para los cambios intrasesión. En los ejercicios de visualización se tuvo presente lo expuesto en Rosal (2013) acerca de la actividad imaginaria.

Trabajo con “la sensación de queso agujereado”

Durante la primera sesión, mientras Celia me explicaba los motivos por los cuales había decidido iniciar un proceso terapéutico, se visualizó a sí misma de forma espontánea con una imagen de queso agujereado, y desde ahí fuimos empezando a ver con qué estaban relacionados.

- Señal de la cliente:

Me siento como uno de esos quesos suizos que están llenos de agujeros.
- Intervención de la terapeuta:

Quédate un momento con esa sensación, con esa imagen de queso agujereado. Respira pausadamente. Cierra los ojos si lo necesitas y toma consciencia de cómo es sentirte un queso con agujeros. ¿Puedes ver con qué se relacionan esos agujeros?
- Actuación de la paciente:

La relación de pareja rota con Manuel, tener que abandonar la casa que habíamos construido... aunque nunca la sintiese mi casa. Era SU casa. Yo allí no tenía mi sitio, mi espacio. Ni siquiera tenía un pequeño despacho para mí.

No tengo casa, vivo sola...

Hace mucho tiempo que no tengo casa...
- Intervención de la terapeuta:

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste en casa?

Cuando hablas de “casa”, ¿Cuál es la que te viene a la cabeza?
- Actuación de la cliente:

“Casa” siempre ha sido la casa de mi abuela. Ella era una mujer fuerte, valiente, con mucha sensibilidad y ternura, y con una parte muy espiritual. Me cuidaba... Recuerdo que me decía que yo era como una flor...

Me doy cuenta que cuando no recibo cariño me siento como una flor que

se está marchitando...

- Intervención de la terapeuta:

Le propongo hacer una fantasía en la que pueda volver a esa “casa”, y pueda reconectar con lo que significaba para ella estar allí, y también la figura de su abuela.

- Actuación de la paciente:

Entro en el jardín de la casa y me siento feliz... Es un jardín que está lleno de flores. Y mi abuela está sentada al fondo, mirándome con sus ojos brillantes llenos de amor...

- Intervención de la terapeuta:

¿Puedes sentir ahora ese amor dentro de ti?

- Actuación de la cliente:

Sí... está conmigo. Mi abuela está conmigo dándome fuerza y amor...

- Intervención de la terapeuta:

¿Podrías ver cómo es entrar en ese jardín con la sensación del queso con agujeros? Tómate unos momentos para hacerlo.

- Actuación de la paciente: (Tras unos momentos)

Es muy fuerte... cuando entro en el jardín lleno de flores me siento bien... y puedo ver como se tapan algunos agujeros del queso... Es una sensación muy agradable...

- Intervención de la terapeuta:

Quédate unos momentos en este espacio, notando como es estar allí, con tu abuela, con su fuerza, su amor, sintiéndote querida y amada...

- Cambio intrasesión:

A partir de ahí surgió de forma espontánea una nueva imagen en la que los agujeros del queso estaban unidos, como si fuesen puntos de unión, y no vacíos que hay que llenar (Figura 1).

Figura 1

Dibujo de Celia Elaborado en la Sesión



- Cambio intersesiones:

Esta nueva imagen, de los agujeros del queso conectados, integrados como parte de un aprendizaje y un camino, nos ha acompañado durante todo el proceso terapéutico.

En el transcurso de la sesión, podemos ver que la capacidad metafórica de Celia

para plasmar sus sensaciones de vacío (un queso agujereado) sirve como objeto de trabajo donde ir anclando las transformaciones que se operan en la paciente.

La sugerencia de “permanecer en la sensación” focalizando la atención en ella (propia del modelo gestáltico de Perls y del *Focusing* de Gendlin) permiten a Celia comprender el significado de la misma. Es decir: la experiencia corporal evoluciona afinando su dirección de modo que pueda manejarse cognitivamente y adquiriendo sentido.

En un principio, aparece la ruptura de pareja como responsable de la misma, pero bajo la misma aparece algo más antiguo y profundo: la sensación de desubicación, de no tener un espacio propio en el mundo. Pero, por suerte, Celia apunta a un pasado en que esto no era así: Cuando dice “hace mucho tiempo que no tengo casa” está dando una pista para acceder a una antigua sensación de arraigo en un espacio propio y poder integrar ambas sensaciones y las emociones que ambas suscitan. Buena parte del trabajo con Celia consistió en ayudarla a “completarse” incluyendo sensaciones y emociones contradictorias. Como se vio en el diagnóstico, ante el *conflicto entre diferentes emociones*, Celia se confunde, y para salir de la confusión elimina una parte de sí misma que no sabe cómo integrar con las otras, ya que tiene una creencia de la identidad como algo monolítico. En este caso, la experiencia le lleva a comprender que los agujeros forman parte integrante del queso, y esos vacíos no tienen por qué ser algo negativo. Las carencias se convierten en oportunidades de crecimiento y flexibilidad.

El trabajo con la recuperación de esas partes de sí misma alienadas, y poder mantenerlas diferenciadas y aunadas con las otras, será una constante a lo largo del proceso.

Seguramente, mientras estuvo con su pareja y para mantener la confluencia con ella, evitó contactar con el malestar que le producía no sentir la casa común como propia. Ahora que ya se ha roto, emerge y se pone de relieve, dando paso a la sensación sumergida bajo la sobreadaptación.

Revisión de una Dualidad

Como se dijo, la constatación de diferentes dualidades, o polaridades, hace que Celia se confunda y desconcierte, pretendiendo identificarse solo con alguna de ellas para conservar un sentido de identidad, por miedo a perderse. Estas dualidades fueron apareciendo a lo largo de todo el proceso, y ella lo verbalizaba así: “necesito encontrar mi esencia, reencontrarme con mi alma conectando con la estructura para poder sostenerme”.

- Señal de la paciente:
Me doy cuenta que hay una parte mía muy fantasiosa y otra mucho más realista.
- Intervención de la terapeuta:
Presta atención a estas dos partes, mira como son estas dos Celias que habitan en ti. Deja que aparezcan las imágenes, las sensaciones de cada

una de ellas. Vamos a explorarlas un poquito...

- Actuación de la cliente:
¡Uf! Ana, hay algo ahí... Siento como una fuerza destructiva... No sé qué es...
- Intervención de la terapeuta:
Tranquila Celia, vamos a ver si podemos ver qué es esta fuerza destructiva que ha aparecido... Fíjate cómo es... ¿Puedes describirmela?
- Actuación de la paciente:
Hay unas burbujas, como eléctricas, con una vibración... son transparentes, efervescentes, como si fuese agua con gas... Pueden subir o bajar su potencia... Son como una especie de cuerpo artificial que obstaculizan el fluir natural de mis emociones...
- Intervención de la terapeuta:
Obsévalas. Mira como es su movimiento, si tienen dirección, cómo de rápido o lento se mueven... Observa.
- Actuación de la paciente:
Me cuesta respirar con las burbujas... No puedo respirar bien... Me siento incómoda, me falta el aliento... Me siento tensa, ansiosa... La efervescencia que tienen se va haciendo más dura y pesada.
- Intervención de la terapeuta:
Se acercaba el final de la sesión y pensé que sería difícil seguir explorándolas tal y como avanzaba, así que le propuse conectarse con su respiración para explorar si podía así ir bajando esa efervescencia.
- Actuación de la cliente y cambio intrasesión:
Poco a poco Celia pudo ir bajando la efervescencia y respirando mejor, y pudimos parar el ejercicio así de una manera respetuosa para ella.
- Cambio intersesión:

Para Celia fue importante darse cuenta de que esa efervescencia le llevaba hacia un lugar negativo, pesado, poco cuidadoso con ella, y se propuso observar que pasaba con ellas en los diferentes momentos de su día a día.

Pasó más de un mes hasta que pudimos volver a encontrarnos, porque en medio coincidieron sus vacaciones. En ese tiempo se ha dado cuenta que le cuesta gustarse, aceptarse y perdonarse. Dice que siente que tiene la piel muy fina, y que enseguida se siente atacada y juzgada. Se siente expuesta y poco protegida.

Intervención de la terapeuta:

¿Cómo es sentir todo eso en tu cuerpo?

Actuación de la paciente:

La efervescencia y las burbujas vuelven a estar aquí presentes...

- Intervención de la terapeuta:
Le propuse a Celia hacer una visualización de la efervescencia para ver a donde nos llevaba.
- Actuación de la cliente:

En la visualización, Celia tomó conciencia que la efervescencia podía ser una interferencia entre ella y los otros, lo relacionó con el amor. Si sólo miraba hacia afuera, si proyectaba esa efervescencia hacia fuera, sentía que perdía el amor hacia ella. Y por eso sentía que era una parte destructiva. Pero también se dio cuenta, que si dejaba de tener esas burbujas se sentía demasiado expuesta y con poco cuidado hacia sí misma.

Poco a poco, fue explorando las diferentes posibilidades, y se dio cuenta que si paraba la efervescencia, que la angustiaba, sí podía utilizar las burbujas de otra manera. Empezó a “jugar” con ellas, hasta que vio que con una, podía hacer una especie de escudo.

- Intervención de la terapeuta:

Muy bien Celia... Ahora mira cómo y dónde puedes colocarlo para que esté bien para ti.

- Actuación de la paciente y cambio intersesión:

Esta burbuja puede hacerme de escudo en el pecho para que pare el golpe que puede venir de fuera... Es una capa de aire transparente, ovalada, de 20-25 centímetros... Siento que puede parar los golpes, y así yo también podré responder de una manera más sana. Además, así también podrán pasar las cosas buenas, pero la gente estará fuera y yo estaré dentro conmigo misma.

En esta sesión vemos que:

Cuando la terapeuta está planeando un diálogo entre las partes escindidas del yo (Levitsky y Perls, 1973), “surge” un imprevisto: algo que acapara la atención de la paciente y le impide concentrarse en la tarea propuesta por la terapeuta. Podría pensarse que es una defensa ante la propuesta, pero eso es indiferente de cara a la dinámica de la sesión. Si insisto en que realice la tarea que le propongo, como está energizada para bloquearla, no habrá motivación (energía) suficiente para llevarla a cabo. Además, también la parte que interfiere le pertenece y seguramente tiene una finalidad positiva (las defensas protegen), y conviene explorar qué recursos disfuncionales utiliza Celia para protegerse, para poder convertirlos en funcionales y atraerlos a una acción conjuntada y positiva para ella.

Desde luego, si me hubiese puesto a analizar si eso es una defensa, habría perdido el contacto con la paciente, esencial para el desarrollo de la sesión y para todo el conjunto del proceso, cuyo principal ingrediente es la creación y el mantenimiento de una buena alianza terapéutica.

En la exploración se pone de manifiesto la intensa agitación emocional que experimenta la paciente. Dado que no había tiempo material de seguir explorando, elijo proponerle una intervención corporal que rebaje el nivel de agitación, para retomar esa exploración en otro momento.

En la siguiente sesión, y a raíz de la autoobservación practicada en el intermedio, aparece el mismo síntoma, relacionado con la sensación de desprotección ante los ataques ajenos. A través de la comprensión de su intención positiva, aunque

disfuncional, puede transformarlo en algo claramente protector y funcional. Nuevamente el trabajo utilizó la propia metáfora de la paciente y la fantasía guiada, conjuntamente con la sensación corporal. Celia es quien interpreta y da sentido a lo que le va ocurriendo. Es relevante que el cambio le lleva a generar un límite entre sí y los otros que antes era imposible, debido a su estilo confluyente.

Trabajo con las Relaciones de Pareja

Como ya hemos ido viendo, para Celia es muy importante en su vida el tema de la relación de pareja, y por eso ha sido un tema recurrente en nuestras sesiones, y hemos ido abordándolo desde diferentes perspectivas aprovechando las diferentes situaciones que aparecían en su vida.

Ella, desde el principio lo plantea como un tema que quiere revisar, porque ve cómo hay patrones que se repiten en sus diferentes relaciones afectivas.

Siento que me quedo atrapada, encallada en una relación que no funciona, pero de la que no tengo fuerzas para salir. Es como si pese al sufrimiento, valiese la pena... Me meto en relaciones imposibles, pero en las que siento que hay una conexión. Veo que soy yo la que tira, o que incluso acaba persiguiendo al otro. Me lo justifico de alguna manera con el hecho de que me explico mejor por escrito, y desde allí busco una conexión del alma, y me creo que el otro me acogerá...

Esto me lo cuenta en una de las primeras sesiones, pero ver esta realidad no le hace actuar diferente. Es decir: el recurso exclusivo a lo cognitivo no tiene la suficiente fuerza para provocar el cambio terapéutico. Y cuando ya llevamos un tiempo trabajando, vuelve a aparecer el tema a raíz de la situación que vive con un compañero de trabajo.

En esos momentos siente mucha atracción por un compañero de trabajo que llamaremos Thomas. Es un hombre casado y con hijos con un estilo de personalidad de tipo introvertido con el que ha mantenido algunos correos más "personales", y que parece que Celia ha interpretado como "conexión" entre ellos. Sin embargo, él no parece dar muestras en la vida real de querer tener ningún tipo de relación afectiva o amorosa con ella y Celia se muestra incapaz de asumir esta realidad.

Le propongo mirar cómo es sentir todo esto en el cuerpo, y conecta rápidamente con la sensación de los agujeros del queso.

Estoy dolida. Tengo una sensación de vacío, de túnel que conecto con los agujeros del queso... Es una sensación de debilidad, de vulnerabilidad, de vacío.... Es algo que no debería estar, pero está...

Le pregunto qué necesita en ese momento, y me habla de calidez. Y entonces le propongo que tome conciencia de otras veces en su vida que haya podido sentir esa calidez, y que mire de qué parte de su cuerpo sale, cómo es, su forma, tamaño, color... Y desde ahí, fuimos dándole potencia para que pudiese estar en esa sensación de dolor, junto con la calidez.

Nuevamente aquí se recurre a la dimensión corporal para identificar la ne-

cesidad subyacente y las experiencias de satisfacción vividas. Y otra vez hay que guiarla hacia la posibilidad de convivencia serena de dos polaridades: el dolor de la insatisfacción y la calidez de la necesidad satisfecha.

En otra sesión, más adelante, le propuse revisar cómo sería para ella una relación de pareja sana, y le propuse hacerlo desde el diálogo de las tres sillas (Berne, 1973). De ahí surgió otro diálogo gestáltico (Levitsky & Perls, 1973) entre la Celia “pequeña”, “la adolescente” y “la adulta”, que eran una versión de la dualidad Celia adulta y emocional, y le sirvió para ir conectando con un enfado con ella misma, de la “adulta” hacia la “adolescente” por estar siendo tan dependiente, y por estar montándose tantas fantasías irreales con Thomas. Y desde ahí, tomó la decisión de alejarse de él, aunque nuestro trabajo no acabó aquí...

En este momento del proceso, a diferencia de lo que ocurrió en la segunda sesión descrita, y gracias al trabajo realizado, Celia ya está preparada para aceptar la realidad, aunque vaya acompañada de dolor. La conexión con su enfado le dio la fuerza necesaria para el cambio, para el que no bastaba “saber lo que tenía que hacer”, sino que necesitaba de una sacudida emocional movilizadora de ese cambio.

Pasados un par de meses, me dijo que tenía una herida con Thomas, y que sentía que tenía que limpiarla. Así que hicimos un ejercicio para ver cómo era esta herida, dónde estaba, qué hacía que se abriese y también que podía ayudar a cerrarla. Y desde este trabajo, fue conectando con la Celia “sin Thomas”.

Le propuse entonces que se dejase sentir ahí, y que poco a poco fuese adoptando la postura de esa Celia “sin Thomas”, y fuese contactando con su esencia: “Me siento orgullosa de mí... centrada, tranquila, segura, libre...”. En este momento, al aceptar la pérdida y el desgarró provocado al romper la confluencia, empieza a poder valorarse ella como persona individual y a salir de la dependencia.

La relación con Thomas continuó unos meses más ocupando espacio... Pero cada vez más podíamos centrarnos en aspectos que tenían que ver con ella y podíamos así redirigirlo hacia otros lugares. Trabajamos desde ahí, como parar los pensamientos intrusivos (desde el stop de pensamiento, la respiración, la meditación de la burbuja...), como manejar la rabia y la frustración (por ejemplo, hicimos una carta de despedida “sin censura” y otra “cordial”, sin llegar a enviar ninguna, y que le ayudó en un conflicto con una de sus caseras), y trabajos destinados a avanzar en su evolución moral, aprendiendo cómo cuidarse y quererse (incluyendo las trampas mentales para no hacerlo) y cómo proyectarse en su futuro de una manera más sana.

Surgieron así trabajos muy bonitos, como por ejemplo, un dibujo que le propuse hacer en el que representase el vínculo amoroso que tiene con sus tres hijos, y que ahora está enmarcado en su habitación. Celia sólo veía el amor de pareja y no conectaba con ese amor profundo, incondicional y recíproco que hay con sus hijos. Esto le sirvió para poder valorar de forma diferente el concepto de amor, ampliándolo, y reconectándolo con sí misma de una manera muy potente y auténtica, que sirvió para recoger su sentimiento de abandono en la infancia, y “tapar así otro agujero del queso...” Con esta intervención se redujo en forma notable el problema

del *reduccionismo valorativo* en relación con el amor que señalé en el diagnóstico.

Tema Profesional

Otros trabajos relacionados también con el reduccionismo valorativo se dieron cuando llevábamos un par de meses del proceso, y ya habíamos hablado algo sobre su trabajo. Apareció entonces una vacante en su empresa para ser secretaria personal de uno de los directivos. Era un puesto bueno para ella, y en el que pensaba que podía encajar. Pero no se lo dieron y eso supuso un impacto negativo en su autoestima y en su seguridad.

Hubo un momento en el que se negaba a aceptar esa negativa y trajo a una sesión presencial una carta que había escrito al directivo en cuestión. Le propuse hacer un diálogo gestáltico (Levitsky y Perls, 1973) con el directivo, haciendo hincapié un poco, en cómo recibiría esa persona su carta. Fue necesario poder tener un espacio para su parte infantil, separada de su parte adulta para que pudiese entender lo peligroso que podía ser enviarle esa carta. Después del ejercicio, pudo redactar una nueva carta, ya desde esa parte adulta, en la que le mantenía su interés en el puesto por si en el futuro cambiaban las circunstancias.

Para cuidar a esta parte infantil, le propuse hacer una “hoja de logros” profesionales, contando con su propio reconocimiento, y también con el de compañeros y superiores, para que viese que aunque esta vez no había podido ser, tenía capacidades para lograr un puesto similar en el futuro.

No pasó ni un mes, cuando otro de los grandes directivos de la empresa contactó con ella para ofrecerle un puesto de secretaria personal para él, en otro departamento. Eso implicaba que en un par de meses tendría que irse a vivir a Alemania porque el puesto lo requería, y tenía el compromiso de estar allí como mínimo un año.

Esto le hizo pensárselo durante unos días... Aunque luego me confesó que también estuvo encima de la mesa el hecho de que un cambio de departamento implicaba dejar de ver a Thomas por los pasillos.

Hicimos una fantasía sobre cómo sería su futuro si aceptaba ese puesto, y después de hablar con sus hijos, sus padres, su expareja y resolver algunas dudas, decidió aceptarlo.

Al principio no fue fácil, sobre todo hasta que pudo instalarse definitivamente allí, en su propia casa y con su espacio personal. Celia, además de una “*house*”, necesitaba una “*home*”, y también trabajamos para que pudiera tenerla, tomando conciencia de las sensaciones que le generaban, y de la importancia que sus hijos tuviesen un espacio reservado allí. Surgieron palabras como ternura, paz, tranquilidad, amor, seguridad y bienestar.

Revisión del Proyecto de Vida

Toda su evolución personal, el proceso terapéutico, y también la situación de 2020 con la pandemia del covid, le ha llevado plantearse qué tipo de vida quiere construir, revisando así su proyecto existencial.

Cuando empezamos nuestras sesiones, lo que Celia verbalizaba como su proyecto vital estaba únicamente relacionado con tener una pareja y un núcleo familiar (como si ella no tuviese una familia). Todo el tema profesional por ejemplo, que luego pudo ver que también era importante para ella, lo tenía totalmente descontado, desde el reduccionismo mencionado.

A lo largo del proceso, y a través del trabajo descrito, Celia pudo ir ampliando su visión sobre las diferentes áreas de su vida, y la importancia que tenían, adecuándolas también a ese momento de su historia.

Tomar la decisión de quedarse en Alemania de forma definitiva, o al menos con esa intención, sirvió para revisar todo esto, y plantearse así cómo quería construir su vida allí.

El trabajo con su casa, la física, fue un reflejo de lo que iba sucediendo también en su casa interna. Celia cuidaba su casa, y se iba cuidando a ella. Fue a ver a una nutricionista que le ayudó a comer mejor, de forma más sana para ella, pues cuando acudió era capaz de tomarse un café con leche con una magdalena para cenar por no hacerse la cena.

Se apuntó a clases de baile, para conocer a gente nueva, y reforzó también algunas amistades que ya había podido ir construyendo. Por ejemplo, durante el confinamiento, que en Alemania fue diferente que en España, salía cada día a caminar con unas compañeras de trabajo, y quedaban los fines de semana para compartir la comida que habían ido haciendo durante la semana, como forma de verse y cuidarse entre ellas.

También empezó clases de perfeccionamiento de su alemán, para poder sentirse más integrada en el país y no solo en el trabajo, en el que todos hablaban inglés.

Y poco a poco el concepto “amor” se fue expandiendo... Si bien para Celia seguía siendo algo importante poder tener en el futuro una relación de pareja sana y duradera, dejó de estar en el centro de todo. Paulatinamente allí fue colocándose a ella, el amor a sus hijos, la ilusión por su trabajo, el afecto y la calidez hacia sus relaciones personales, su interés por la cultura, su disfrute en la naturaleza y en las verdes montañas...

A la vuelta de nuestras vacaciones de 2020 me escribió para pedirme una sesión porque tenía que contarme algo. Había conocido a un hombre, Paul, medio inglés medio suizo, de 56 años, con un hijo de 15, con el que se siente enamorada y amada, con el que la relación fluye de una manera natural, tranquila y respetuosa.

El trabajo que hicimos en esta sesión, estuvo destinado a que Celia pueda mantenerse completa, sin anularse a sí misma, y para que sepa continuar con su espacio personal, sin confluencia ni apego patológico, en convivencia con esta relación, que parece ser lo que quería.

Como ella misma dijo en nuestra última sesión: “un *togetherness*, sin perderme y con plenitud”.

Cambios Respecto al Diagnóstico Inicial

Respecto al diagnóstico principal de “depresión noógena”, esta ha quedado superada. Han desaparecido la tristeza crónica y sensación de vacío con que apareció en terapia, viviendo una vida llena de sentido. Parece que ha abandonado el antiguo papel del guion y está en proceso de convertirse en lo que Berne (1974) llama “una Triunfadora”.

En relación con el diagnóstico del DSM-V, ha desaparecido el trastorno de personalidad dependiente, evolucionando a lo que Millon (1998) denomina “personalidad cooperadora”.

Desde la Psicoterapia Integradora Humanista, ha solucionado buena parte de los problemas del ciclo. Eso sí, habrá que mantener vigilancia sobre los problemas de *falta de atención a elementos que aportan información relevante, la filtración al servicio de la confirmación del marco de referencia y al aferramiento*.

Conclusiones

De entrada, cabe destacar la dificultad para poder detectar el principal problema de la paciente desde el principal manual de diagnóstico de trastornos mentales.

Durante todo el proceso se tuvo presente conseguir y mantener una buena relación terapéutica, teniendo en cuenta las actitudes rogerianas. Se siguió un estilo semi-directivo, propio del modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista, que permite al terapeuta ir sugiriendo, conforme a la evolución natural e individual del proceso, actividades que lleven al paciente a experiencias de cambio.

El trabajo buscó la conexión de los diferentes subsistemas (corporal-afectivo-cognitivo), pues parte de los problemas que aportaba los focalizaba en uno solo de ellos, lo que le impedía obtener e integrar la información que aportaban los otros.

Se dio –como suele ocurrir en los cambios profundos y creativos– un cambio en sus valores. Ahora sabe y practica el derecho a cuidarse, antes ausente. Su comportamiento revela que se encuentra en el nivel III de Gilligan (1982), en el que sus cuidados y sentido de responsabilidad van dirigidos tanto hacia sí misma como a los otros.

Referencias

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* [Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales] (5ªed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir hola?* Grijalbo.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder. (Traducción del original en 1946).
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2001). *Psicoterapia Integradora Humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales*. Desclée de Brouwer.
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2017). *Manual práctico de psicoterapia integradora humanista. Tratamiento de 69 problemas que aparecen en los procesos de valoración, decisión y prácticos*. Desclée de Brouwer.
- Greenberg, L. S. (1990). La investigación sobre el proceso de cambio. *Revista de Psicoterapia* 1(4), 57-71. <https://doi.org/10.33898/rdp.v1i4.647>

- Guilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development* [Con una voz diferente: la teoría psicológica y el desarrollo de la mujer]. Harvard University Press.
- Köhlberg, L. (1975). Desarrollo moral. En D. Sills (Ed.), *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales* (Vol. 7, pp. 222-232). Aguilar.
- Levitsky, A. & Perls, F. (1973). Las reglas y juegos de la terapia gestáltica. En J. Fagan y I. Shepherd (Eds.), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* (pp. 144-152). Santiago de Chile: Amorrortu.
- Millon, T. (1998). *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM-IV*. Masson.
- Rosal, R. (2013). *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación científica*. Milenio.