

Una sesión coto-comentada de Antonio Ferrara

Edito in: Por una Gestalt viva, di Claudio Naranjo, Ediciones La Llave, Vitoria – Gasteiz (España) 2007.

“Màs allà de la imagen: puedes ser como eres”.

(Un ejemplo de Gestalt integrativa, por Antonio Ferrara)

Esta sesión ha sido entresacada de un trabajo hecho con ocasión de un workshop residencial. Conozco poco a la paciente con la que no he tenido contactos terapéuticos precedentemente. No obstante sé que pertenece al tipo tres, según la Psicología de los Eneatipos, la caracterología fundada sobre el Eneagrama. Una persona "vanidosa" que tiende a engañarse a causa de fijaciones cognitivas con las que atribuye un valor particular a la propia imagen. Comienza a hablar muy agitada y cuenta que desde hace algunos días vive un fuerte malestar. Se da cuenta, como nunca anteriormente, que está obsesivamente atenta a las miradas de las personas. Apenas se cruza con una, cambia de actitud adoptando una pose. Busca la expresión, la postura que la hará más interesante y la asume adaptándose. Si en el lugar donde se encuentra considera que no está particularmente visible, lentamente, sin que nadie se dé cuenta, se mueve, se desplaza, fingiendo indiferencia o inventándose algo que hacer, hasta que (no) siente que está en "primer plano". A pesar de que se da cuenta y de que siente un fuerte malestar, su comportamiento es irrefrenable. Quisiera escapar y aislarse para evitar cualquier contacto y poner fin a esta tortura. Efectivamente su relato resulta angustioso. Además le ha sucedido algo extraño, continúa diciendo con una mezcla de rabia e impotencia. Se le ha acercado un compañero del grupo comentando: "¡Qué bien ayer anoche, ¿no?!" Hablaba de un sitio donde ella no había estado. "Pero yo no estuve, le respondí" "¡Cómo que no!" dice el otro, "Incluso te he hablado". Después de un rato otra persona había repetido una escena similar. "Parece una provocación, me ven incluso donde no estoy. Me siento ridícula ahora. Seguramente es un mensaje. ¿Quién me lo manda?". En efecto estas personas habían actuado según un mandato terapéutico destinado a provocar en ella alguna reacción. Con la primera había dudado si estaba "bien de la cabeza", pero después del segundo encuentro había sentido angustia. "Esto no puede ser casual. ¿Qué me quieren decir?" se pregunta. ¿Qué está viviendo? ¿Qué sucede? Su discurso es más bien confuso y yo mismo me siento inundado por un río de palabras acompañadas con una voz lamentosa y con muchas pausas e interrupciones. Ha desaparecido la persona capaz y segura que había encontrado en días anteriores. El primer paso, en este momento, es individualizar el problema y ver qué me pide. Tiendo a la focalización, lo cual me permite seguir una dirección clara, y me pongo como objetivo

un trabajo "puntual" dado el tipo de setting, que no prevé una relación prolongada en el tiempo. Decido aplicar una técnica que deriva del Análisis Transaccional pero con una modalidad gestáltica: la técnica de las tres sillas. La encuentro útil particularmente en estados de confusión. Ayuda a separar las diferentes partes de la personalidad y a individualizar los mensajes conflictivos que activan el diálogo interno. Le explico el modo de trabajar y en la tercera silla, la que está de más respecto a la tradición gestáltica, pongo la parte observadora de la personalidad, el Adulto, capaz y racional, apto para valorar datos y atribuir significados, pero también capaz de producir decisiones conscientes. En las otras dos sillas se alternarán las partes en conflicto. Comienzo interrogándola mientras está en la silla donde le pido que se identifique con su parte niña. En los momentos de mayor malestar son los estados arcaicos de la personalidad los más activos. De todos modos la indicación es metafórica ya que no le pido que regrese activando un recuerdo histórico, sino que se mantenga presente en el aquí y ahora.

Terapeuta: ¿Qué estás viviendo hoy a causa de los hechos que cuentas?

Paciente: Me siento confusa, angustiada. Me siento como en una trampa. No sé qué hacer.

Terapeuta: ¿Y qué te están diciendo estas personas? Dilo intuitivamente. ... sin pensar.

El niño se expresa con menos defensas y más allá del razonamiento, mediante una intuición espontánea. Está en contacto más fácilmente con el verdadero sentido de las experiencias que vive y adopta menos filtros.

Paciente: Me están diciendo que les rompo los huevos... que estoy en todas partes... que les hincho las pelotas... pero yo no quiero ser así.

Habla con voz infantil y angustiada. Hay una parte de ella a la que no le gusta su propio comportamiento. Surge cuando dice: "pero yo no quiero ser así".

Le pido que se cambie a otra silla y se identifique con esa parte suya que la desaprueba. Así puede explicitar el diálogo interno que, de manera todavía no consciente, la tortura. La primera catarsis acontece trayendo a gala todo lo que vive reprimido en el fondo. No le doy indicaciones particulares sobre cómo hacerlo. Estoy probando las respuestas. Me siento todavía incierto con ella y necesito orientarme para ponerme en sintonía con sus peticiones afectivas a fin de poder establecer una relación después.

Paciente: (Estalla con tono fuerte, enérgico) Tienen razón haciendo así... porque fastidias, quédate un poco tranquila, en lugar de estar en todas partes, lo que están diciendo es que estás en todas partes y así molestas, rompes los huevos... (Habla a la niña que está enfrente con el tono de un padre intolerante. Le invito a moverse hacia la silla del Adulto consciente) Es verdad que quieren decirme que molesto con esta actitud mía de querer estar en cada sitio. (Ahora se expresa segura.

Comienza a contactar algo concreto, aunque en efecto no puede saber realmente lo que piensan los otros. Decido de todas maneras seguir hacia el objetivo que me he propuesto).

Terapeuta: (hablando todavía a la Adulta) ¿Qué quieres obtener de esta sesión? (Busco una dirección.)

Paciente: ...Quiero tener claro qué necesito...quiero dejar de vivir este malestar... Esta necesidad, necesidad de estar en todas partes, de ponerme en exposición...

Terapeuta: Ok.

Clarificado el significado que ella atribuye a los mensajes recibidos y lo que no le gusta de su comportamiento, sería posible tratar el problema guiándola hacia nuevas alternativas, a lo mejor asignándole tareas específicas. Pero me siento empujado a una mayor profundización, curioso de saber lo que alimenta su necesidad de estar "en todas partes".

Hablo al Adulto y le digo: "Ahora ya sabes cómo están las cosas y cómo las vives, ¿quieres explorar un poco más?" Antes de embarcarme en un trabajo que necesitará una mayor implicación emotiva,

necesito su aceptación y su compromiso. Se trata de una actitud contractual encaminada a verificar si el paciente está dispuesto a responsabilizarse del trabajo que le propongo. Mi intervención no es unilateral. Me dice que sí y entonces la invito a sentarse en la silla de la niña. Tras un breve relajamiento le pido que vaya atrás en el tiempo activando un estado regresivo.

Terapeuta: Eres una niña pequeña, en tu mundo, en tu ambiente. Haz algo muy parecido a lo que has hablado hoy, a lo que vives aquí, en tu vida actual. Haz que surjan imágenes, escenas.

Paciente: ... Estoy en mi casa... hay muchas cosas por ahí...

Terapeuta: ¿Cuántos años tienes? ¿Cómo vas vestida?

Paciente: Tengo cuatro... cinco años... un vestidito de flores, bonito, me gusta... con un pequeño costurón en la cintura.

Terapeuta: ¿Y qué estás haciendo?

Paciente: No sé muy bien lo que hago... me muevo por la habitación... como si cogiera cosas y las moviera de sitio... me muevo rápidamente.

Terapeuta: ¿Quién está contigo?

Paciente: Mi madre... ella también está haciendo algo, absorbida por sus pensamientos. Va de una habitación a otra y yo la sigo.

Terapeuta: ¿Y tú que sientes?

Paciente: No lo sé... sonrío... pero hay algo... no sé... no estoy contenta... no quiero estar sola.

Terapeuta: Te mueves arriba y abajo, haces algo... ¿qué motivos tienes para hacerlo?

Hay un nexo con el comportamiento del que ha hablado hoy. Su modo de estar en todas partes es una adaptación, tiene una historia. Creo una continuidad lógica entre el pasado y el presente. Los esquemas existenciales activos en el aquí y ahora repiten las viejas organizaciones emotivo-cognitivas, y aunque con diferencias sustanciales, debidas a una madurez diversa, la naturaleza profunda del esquema conserva las mismas características nucleares.

Paciente: Quiero que me vean, qué hay de malo, yo necesito que me vean... ellos no me ven. (Dice con voz sumisa e incierta, de niña).

Terapeuta: ¿por qué no te ven?

(Con las preguntas intento abrir el tema y recoger datos).

Paciente: Pasa cuando no **me** hago la estrella.

Terapeuta: Sí, en cierto modo es verdad, tú lo has aprendido y lo has puesto incluso en acción... te haces la estrella, pero ¿cómo es que has tenido que hacer eso para poder ser vista?, ¿qué hay detrás?

Más allá del comportamiento me interesan las elaboraciones cognitivas, los pensamientos que la niña se ha construido, ya que éstos determinaron el tipo de emociones que aprendió a utilizar junto con las acciones pertinentes. Toma tiempo, tarda en responder.

Terapeuta: ¿Por qué no te ven?

Insisto, hablando todavía a la niña.

Paciente: Son malos... no lo sé, no me ven porque, no me quieren, están demasiado en sus cosas, cada cual tiene sus cosas... (Larga pausa, está absorta) Y al final estoy siempre sola. (Ahora llora.)

Siento este llanto manipulativo. ¿Qué reacciones quiere activar inconscientemente en mí y cuál es en cambio la emoción natural que reprime? A nivel cognitivo han surgido dos elementos importantes: la convicción "no soy querida" asociada a una generalización: "cada uno tiene sus cosas", que en la visión de la niña se convierte en un nadie en el mundo "me ve". La convicción se ha formado en un núcleo cognitivo arcaico, ideas y pensamientos, fijados en el tiempo, con los que ha desarrollado su Guión de vida. Por la otra parte la generalización paralizadora, que la ata a una visión de las cosas por las que todo el mundo actúa con ella de la misma manera: ninguno la ve. No hay posibilidad de salida, entonces. Vive su experiencia como ineluctable y elige determinados comportamientos que aprenderá a considerar como los únicos posibles.

Terapeuta: ¿A quién quisieras decir esto?

(Quiero que permanezca en contacto con la emoción que emerge y al mismo tiempo sacarla de la generalización, centrando su acusación en personas específicas).

Paciente: A mis padres.

Terapeuta: ¿A los dos o a uno sólo?

Paciente: Sólo a mi madre.

Terapeuta: Está ahí, en la otra silla, enfoca su imagen... ¿qué quieres decirle?

Paciente: Estás allí, haciendo tus cosas, con tus sueños... necesito que me mires... y no me miras nunca... no te importa nada de lo que siento, nada, nada, nada...

(Se lo dice con un "crescendo").

(Se confirma en la convicción, pero ahora protesta. Refuerzo su nueva actitud).

Terapeuta: ¡Pretende que te escuche! Hazle saber ahora, finalmente, lo que quieres.

Paciente: Lo que siento... lo que quiero es que tú me abrases... y que... que me quieras...

(Llora nuevamente y es un llanto más verdadero). Que estés cerca de mí... no que me... me aplastes, me oprimas... que estés cerca de mí.

Está expresando necesidades que la niña sintió insatisfechas. Surge la imagen de una madre distraída de sus propias necesidades o, cuando se ocupa de su hija, invasora en su relación con ella. Me pregunto cuánto la misma paciente haya podido incorporar de este modelo materno. Pero ahora mi objetivo es traer a primer plano las necesidades reprimidas, lo cual se facilita al contactar las emociones. Considero útil también que sea consciente de lo que está viviendo. Intento crear nexos entre las experiencias que vive en los distintos niveles: pensamientos, necesidades, emociones.

Terapeuta: ¿Qué estás sintiendo ahora?

Paciente: Estoy triste...y también siento algo... como rabia.

Son sentimientos naturales ahora y la siento efectivamente implicada, a pesar de que todavía se entreve una parte de ella que está "haciendo bien la tarea". No me siento partícipe de sus emociones. No porque sean falsas, en absoluto. Parece que falta naturalidad, se entreven las antiguas adaptaciones. Su llanto no es completo, sino ligeramente lamentoso y la rabia, aunque es visible, está mantenida bajo control. De todos modos está afrontando un tema importante y lo que más cuenta para mí, en este momento, es favorecer una clara individualización de su organización interna. Tener un mapa que le servirá en el futuro para centrar el trabajo personal en líneas guías ya trazadas. Le ofrezco una estructura de referencia.

Terapeuta:... .0 sea que mamá o no te ve o te aplasta y te oprime.

(De este modo sintetizo y reformulo).

Paciente: Um... sí.

Terapeuta: ¿Y cómo hace para aplastarte y oprimirte?

(Me parece útil que concretice en un comportamiento definido lo que hace la madre. Que le dé un

nombre a su acción. Mientras se quede en algo vago no conocerá al "enemigo").

Paciente: Me abraza y me dice... "pobrecita, pobrecita, pobrecita mi niña". (Y después levantando el tono) Yo no quiero que me abrace así.

Terapeuta: ¿Es éste el modo como te oprime?

Paciente: Sí... y también me da angustia.

Le pido que cambie de silla y se identifique con la madre. Es importante sentir sus razones para poder defenderse. Obviamente la madre representa una incorporación con la que la paciente se identifica llevándosela dentro. Es un padre interno, es decir es una parte de sí, lo que ahora está poniendo en la silla y vive como protección. Por una parte representa la madre histórica y por otra es el fruto de una elaboración interna de aquellos mensajes y de aquellos modelos que realmente fueron transmitidos a la hija.

Terapeuta: ¿Y por qué es una "pobrecita" esta niña?

Paciente: ... ¿Soy mi madre?

(Tiene un momento de duda antes de entrar en el nuevo rol).

Terapeuta: Sí, conviértete precisamente en ella... le dices "pobrecita" y después la abrazas, ¿por qué?

Madre: Pobrecita... pobrecita... tendrá una vida tan dura... una vida tan dura...

Terapeuta: Um... ¿sí? ¿Y por qué?

(No responde a mi pregunta y continúa, obsesiva.)

Madre: Una vida así... una desgracia.

Terapeuta: ¿Y cómo lo sabes?

Madre: Yo... mi vida ha sido una desgracia, (dice lamentosa y gimiendo).

Terapeuta: Y pobrecita... si mi vida ha sido una desgracia, (contraataca un poco irónicamente y un poco provocativo forzando el tono) también la tuya.

Madre: (Interrumpiendo y gimiendo todavía más). También la tuya será toda una desgracia.

(Es una condena que pesa sobre la cabeza de la hija. La identificación simbiótica hace imaginar a Lara, que ahora recita el rol de la madre, que ella es portadora de su mismo destino. Un mandato pesado que le condiciona la existencia).

Terapeuta: Sí, ¿quieres decir algo más acerca de tu desgracia, mamá?

Madre: Estoy sola, he estado siempre sola, tampoco yo tengo a nadie que se haya interesado por mi... me han dejado sola... (lo dice con una rabia sutil y culpabilizadora tras el lamento).

Terapeuta: Sí.

Madre: (A la hija) Yo no te dejaré nunca sola como me han dejado a mí... nunca, nunca, nunca.

Terapeuta: Pero esto no quitará... (Soy interrumpido.)

Madre: Yo sí que he sufrido.

Mamá sigue impertérrita por su camino. Está reivindicando. Quiere gratitud y dependencia. Manipula a la hija para tenerla junto a ella. Siento un profundo fastidio por esta imagen de madre que, con su aparente protección, quita a la hija el derecho a vivir sus experiencias dolorosas, y precisamente por eso la condena a un sufrimiento sordo y no expreso. Me siento solidario con la niña.

Terapeuta: Sí, pero esto no quita que también ella sufrirá.

Se trata de un permiso implícito que doy a Lara. "Sal de la superficie y entra un poco más adentro, permítete vivir el dolor y el sufrimiento que hay detrás de la máscara y la imagen. No consientas a tu madre que te prohíba ser humana. Para protegerla a ella te has perdido a ti". Hay una diferencia entre la "condena" a que la propia vida sea una "desgracia" y el permitirse vivir los momentos naturales de dolor. Ahora ya sé cuáles son las emociones que ha reprimido a causa de la ambigüedad de la madre.

Madre: También tú sufrirás... (Repite mecánicamente y después manipula de nuevo, haciendo que la hija se compadezca). Yo te quiero... sufro.

Invito a la paciente a cambiar de silla y a retomar el rol de niña.

Terapeuta: (Ahora la provocho para estimular una reacción.) ¿Ves? Tu madre es generosa, no quiere que tú sufras... te quiere y se queda ella todo el sufrimiento.

Paciente: (Gritando) ¡No! ¡Quiero sufrir, tengo derecho a sufrir... deja ya de sufrir siempre tú, tú, tú, tú... déjame sufrir... también a mí!

Terapeuta: Pero cómo, te ha dicho que tú no tienes permiso para sufrir... (Replico), ella tiene el monopolio.

Paciente: ¡No! Tú no eres la única que puede sufrir... que puede soñar, que se puede enajenar... y cuando sufro me haces sentir peor todavía... (Llora), y no sé qué hacer... no sé qué hacer... yo también quiero sufrir. (Espira fuerte, aliviada).

Se reapropia el derecho a sentir el sufrimiento contrastando la pretensión de la madre de verla sin emociones.

Terapeuta: Y dile por qué sufres, cuál es tu sufrimiento real.

Paciente: Yo sufro porque tú me muestras a todos... porque tú me obligas a hacer... a hacerte quedar bien. Me enseñas a todos como si fuera un objeto.... "Mirad"... sufro porque me pellizcas en las mejillas y así las tengo más sonrojadas... "y venga, sonríe ahora" (Imitando la voz de la madre). ¡No, no quiero sonreír!

Terapeuta: ¿Te trata como una muñeca?

Paciente : Sí, así es.

Terapeuta: ¿Y qué le quieres decir, ahora?

Paciente: (Con fuerza) No quiero ser para toda la vida tu objetito, no quiero ser más la razón por la que tú te enorgulleces.

Terapeuta: Um.. .um, ahora sí.

Habiendo afirmado su derecho a sufrir, encuentra fuerza para volver a decidir y abrirse un camino hacia nuevas perspectivas. Pero para dar significado a su nueva decisión es necesario que conozca la elección original de la que partió.

Terapeuta: Sí, ahora es así pero antes, cuando eras muy pequeña, ¿qué has decidido frente a mamá?

Creo una conexión lógica entre las decisiones antiguas y las nuevas alternativas. Si ve claramente cómo se quedó enjaulada, resulta más fácil la posibilidad de salir.

Paciente: Haz de mí lo que quieras... si así sufres menos.

Terapeuta: Um...

Paciente: Si tú me quieres así, hago como tú quieras, lo que tú quieras (Dice resignada).

Es la decisión que le ha quitado el derecho de ser ella misma. Ha aceptado ser una imagen, una muñeca que vive de los deseos del otro, que ha perdido su propio sentido, y para existir se mueve en el mundo buscando quien la vea. Por este objetivo está gastando la vida, está permanentemente en posesión con la eterna duda de que quizás, detrás de su imagen, la que la madre exhibía, ella no está verdaderamente, "no existe". Y todavía hoy, que físicamente vive lejos de la madre, ésta está de hecho ahí, junto a ella. Una presencia invisible, pero densa. Inexorablemente le marca la vida según antiguos modelos. Se exhibe para existir. Es muy importante para ella, de lo contrario encuentra sólo vacío. Recuerdo otra paciente con el mismo tipo de personalidad. Me dijo que durante un periodo de su vida andaba por la calle con un espejo en la mano, literalmente en la mano, porque tenía necesidad de mirarse de vez en cuando, verse reflejada allí, y así percatarse de existir.

Lara había renunciado a sus emociones y a su mundo interno reprimiendo todo a favor de la apariencia, de la superficie, tal como le había enseñado su madre, que a su vez vivía de la imagen de la hija. ¡Pero cuánto esfuerzo! Y cuántas renunciaciones. Todo esto por un poco de amor. Un pseudoamor que no la nutría efectivamente pero, que por otro lado, le garantizaba la supervivencia. Se vuelve entonces dependiente del modelo que ella misma ha elaborado y con el que todavía hoy se identifica hasta perder la cognición de que "existe" independientemente de la

forma de adaptación que se haya construido.

Terapeuta: Seré tu muñeca, si me quieres.

Replico y amplifico la decisión para hacerle sentir el dramatismo del compromiso que asume.

Paciente:.. .Sí... seré tu muñeca... pero quíereme... seré así toda la vida. (Ahora llora desesperada) ...pero no me dejes. (Es precisamente como la niña de entonces y se confiesa de todo aquello a lo que nunca había dado voz. Se limpia los mocos con el dorso de la mano). Yo no te dejaré nunca sola, como han hecho aquéllos contigo.

Ahora vive el dolor antiguo de la renuncia que nace del dolor de perder a la madre, la amenaza por la que se obliga a ser tal como ella quería. Se encuentra en un estado regresivo y emergen sentimientos naturales que fueron desvalorizados y después olvidados, sustituidos por la importancia atribuida a la imagen y al "movimiento" continuo que se dedujo, para poder ser vista. Hoy sobreviven la adaptación y su forma caracterial, máscaras vacías que muestra al mundo, sin que subsistan ya más las razones. Se sorbe los mocos como una niñita, con la cara toda roja, esta vez, no por los pellizcos de la madre que la quiere con buen color, sino por el llanto y los sollozos.

Terapeuta: ¿Qué sientes ahora?

Paciente: Ahora siento dolor... ahora entiendo por qué me he escapado... tan lejos... siempre me he tenido que escapar para defenderme... y todavía me tiene atada. (Solloza. Me mira, por primera vez de forma directa, y parece que me pide ayuda. Le toco ligeramente los hombros masajeándola. Es un permiso para sentir el sufrimiento, el dolor, en contra de la prohibición recibida. Y ella llora todavía más. Está aprendiendo que tiene derecho a existir incluso cuando está mal. Implícitamente le estoy comunicando que el mundo no es todo igual, que hay personas que pueden acogerla también cuando no está "en exposición" y no se hace la estrella. La convicción de no ser querida ha sido el núcleo cognitivo sobre el que ha basado las sucesivas condiciones limitadoras, respecto a ser una muñeca, a cuidar a la madre, a no sufrir. Son decisiones que marcaron su rol en la familia y en sus relaciones afectivas. Se añadieron con el tiempo las decisiones relativas a su inserción social y ahí, jugando con su imagen, hoy vive como líder. Pero la prohibición a existir paradójicamente viene reforzada precisamente por las enseñanzas maternas, dadas tal vez con buena fe, sobre cómo comportarse: "muéstrate, hazte ver". La imagen que se ha construido es la consecuencia de su no ser, de su vacío de identidad. La máscara que de tanto en tanto asume, atenta como es a la mirada del otro, más que liberarla paradójicamente le confirma, cada vez, que ella "no existe". Es la imagen la que le da la vida. Ahora puede sentir su dolor. Lo considero un momento importante porque de lo exterior trae la atención a lo interno y el vacío se llena. Aunque sufra, en el dolor existe).

A partir del contacto corporal se activan diversos niveles de experiencia. Se amplifica la emoción, cambian los esquemas cognitivos y las antiguas convicciones. Las cosas no van siempre igual. Mi acción terapéutica es guiada por lo que siento: ahora se trata de simpatía y percibo que ella se confía. Tenemos una relación.

Paciente: Ligada a una cuerda... un cordón umbilical largo largo... que todavía no llevo a cortar.

Terapeuta: ¿Y cómo sucede en la práctica?

Paciente: Todavía me tiene aprisionada, con sus llamadas de teléfono, diciéndome que está mal y simulando que está bien. Si la llamo me dice: "hola, ¿cómo estás?" y yo digo "bien y tú"... "muy bien, muy bien"... "ah, ¿sí?"... "bah, ayer me estaba muriendo por una intoxicación... pero ya se me ha pasado, estoy bien... muy bien... no te preocupes y ¿tú cómo estás?"

Ha vuelto a recitar, imitando la voz y el tono de la madre, como una actriz consumada. Me encanta con su teatro y al mismo tiempo me fastidia. Pierde la emoción y la contacto de nuevo un poco después.

Terapeuta: ¿Qué te dice concretamente?

Paciente: Como si dijera "bien, bien, pero estoy muriendo"... y entonces no consigo defenderme, poner distancia.

Terapeuta: Dile qué esperas todavía de ella.

Por una especie de paradoja no deshacemos nuestras ataduras simbióticas porque ilusoriamente todavía hoy esperamos recibir lo que no tuvimos siendo niños, incluso si todo nos sugiere que ya es imposible.

Paciente: Estoy esperando que no me uses... que no me uses para obtener apreciaciones para ti, para quedar bien tú. Estoy esperando que me mires. (Llora) ... que estés cerca, en silencio. Que no me muestres... que no me trates como una muñeca... estrechándome como una cosa,... y que no me digas "pobrecita". Que no me digas que soy guapa... Sólo espero que estés cerca mío, en silencio.

Terapeuta: ¿Sería un modo para demostrarte que existes? ¿que simplemente eres?

Paciente: Sí.

Terapeuta: Díselo... mamá... estate cerca mío en silencio.

Paciente: Sí... mamá, estate cerca de mí en silencio, como cuando estabas cerca en la puerta de mi habitación, cuando te decía que tenía miedo y tú te sentabas en una sillita, a leer. Y yo te veía allí sentada y esto para mí era lo máximo... porque no estabas encima mío diciéndome nada y tampoco estabas muy lejos... yo quisiera que estuvieras más cerca, no tan lejos, y quisiera también que alguna vez no estuvieras. Que me dejes libre... quisiera que estuvieras cerca de mí sin

pretender que yo sea de un modo particular.

Habla con sinceridad, afligida. Expresa su derecho a ser como es.

Terapeuta: Dilo a alguien del grupo ahora.

Socialmente se comporta como ha aprendido a hacerlo en virtud de los mensajes maternos y le pido que adopte una nueva actitud, declarando explícitamente el derecho apenas afirmado. Un experimento para reforzar la capacidad de actuación cuando vuelva a su ambiente. Trabajo con el comportamiento.

Paciente: (A una compañera del grupo) Quiero que estés cerca mío sin pretender que yo sea de una manera particular.

Terapeuta: (A la mujer a la que Lara se ha dirigido) ¿Está bien para ti? ¿puedes aceptarlo?

Compañera del grupo: Sí, para mi (estás) bien así.

Terapeuta: ¿A quién más podrías decirle lo mismo en tu vida actual, además de a tu madre?

Paciente: A mi marido.

Terapeuta: Hazlo.

Paciente: Quiero que estés cerca mío sin pretender nada de particular, sin esperar que yo te proteja.

Terapeuta: También mamá te lo ha pedido.

Paciente: Sí, también ella.

Terapeuta: ¿Quieres decirle a tu marido que quieres dejar de verlo un poco como a tu madre?

Sugiero frases que repitiéndolas, cuando vienen pronunciadas directamente por la persona interesada, adquieran el sabor de una nueva posibilidad, no incluida anteriormente en el propio sistema de referencia, y se vuelvan adquisiciones personales. Se activan nuevos procesos cognitivos y, en este caso, nuevas perspectivas relacionales.

Paciente: Franco... no quiero verte más como mi madre, y quiero que tú me veas, también cuando estoy en silencio.

Terapeuta: Y confíesale ahora cómo se lo impides.

Quiero que se dé cuenta que una parte de responsabilidad en el comportamiento del marido es también suya, es ella que se lo consiente.

Paciente: Te lo impido estando atenta a tus necesidades, protegiéndote y... cuidándote como... y esto es precisamente lo mismo, (declara sorprendida).

Es lo mismo que ha hecho con la madre. En primer lugar la he guiado en la individualización de su necesidad invitándole después a amplificarla. La comparte con el mundo, representado en este momento por el grupo. El grupo acoge su necesidad y se la autoriza. Se convierte en testigo.

Después he extendido el tema de la relación con la madre a su vida actual, con el marido, con el que repite los esquemas infantiles, para volverla consciente de la mecanicidad de su comportamiento. Viviendo la paradoja de su propia impotencia, hoy, derrumbados los viejos presupuestos, puede encontrar alternativas más adecuadas y satisfactorias.

Terapeuta: Bien, ahora ha llegado el momento de cerrar esta historia. Eres la niña pequeña y a tu lado está la Lara de hoy, sentada aquí. Con sus capacidades, su comprensión de la vida, tiene mucha experiencia y te puede sostener.

Activo la emoción de la niña y la consciencia de la adulta juntamente, para facilitar una toma de distancia de los viejos vínculos y favorecer una nueva decisión.

Terapeuta: Di a tu madre eso que no le has dicho nunca y lo que tú quieres de tu vida.

Paciente: No me importa si soy fea... si soy guapa... quiero ser antipática si me da la gana... y no me importa nada si... no, esto no lo siento... estaba diciendo que no me importa nada si me quieres o no me quieres... pero esto no es verdad.

En este punto pierde energía y advierto el riesgo de que pueda recaer en el chantaje del amor y por tanto la replico, para ponerla de nuevo en contacto con su fuerza reactiva.

Terapeuta: Aquí no tiene mucho que ver el amor. Es el momento de salir de tu trampa, Lara... Ponte de pie, respira profundamente y sigue hablándole cerrando los puños... Sí... ¿Qué le quieres decir verdaderamente?

Paciente: No quiero ser más tu muñeca... no quiero preocuparme por quedar bien... no me importa... (lo dice de manera seria y vibrante. Después suspira y se sienta. Está cansada).

Paciente: (mirándome y sacudiendo la cabeza me dice convencida) No.. .no... ya basta de hacer la muñeca, este usarme... como una muñeca... no quiero hacerlo más... (Se ha confiado y mirándome me reconoce).

Terapeuta: ¿Y qué quieres hacer ahora?

Paciente: Si tengo ganas de estar en una esquina, pues me estoy en la esquina.

Terapeuta. Sí.

Paciente: No quiero hacer la falsa simpática... no quiero.

Terapeuta: Sí... ¿y qué quieres ser?

Del "hacer" paso al "ser", su carencia de fondo. Por lo que cuenta no tiene problemas para ser activa, mientras que tiene poco contacto con el mundo interno.

Paciente: No sé, ¿qué quiero ser? (con tono inocente, espontánea) no sé... quiero ser como soy. (Todavía es demasiado imprecisa).

Terapeuta: ¿Cómo concretamente?

Es importante que la intención tenga objetivos concretos para que pueda ser realizada.

Paciente: ... A veces tímida, a veces con ganas de hablar... y no tengo muchas ganas de mostrarme. (Llora sumisamente y con un hilo de voz).. .quiero de verdad ser como soy, sincera... espontánea.... Recupera su derecho a ser como es, que para ella significa derecho a existir. Le dejo vivir por un tiempo estas emociones para que las pueda integrar y después me valgo del momento de toma de consciencia para que consolide las nuevas decisiones de manera cognitiva.

Terapeuta: Véte ahora a la silla **de** la Adulta, deja a tu madre y a la niña... ponte con una actitud de observadora externa, neutral... ¿qué te ha chocado más de tu experiencia?

Paciente: La cosa que **me** ha chocado cuando trabajaba y todavía me choca es este hecho del objeto... volverme un objeto para mi madre... más aún, no sólo era un objeto para ella, sino que me empujaba a ser un objeto para los demás. Ahora entiendo mi necesidad de aplausos. Aunque hubo un tiempo en que era tímida y me avergonzaba, no quería aplausos.

Terapeuta: Um... ahora como Adulta que sabe, que comprende las cosas de la vida, ¿qué puedes proponer hoy, qué sugieres? Dile algo a esta madre.

Paciente: .. .Sí, esta niña no puede estar siempre forzada a hacer como tú quieras, no puede, déjala en paz.

Creo un padre auxiliar que parte del Adulto de la paciente, es decir de sus mismas capacidades para encontrar alternativas, haciéndola responsable en darse nuevos permisos. Para que sean más eficaces las perspectivas de cambio apenas individualizadas prosigo utilizando una técnica con la que es su misma incorporación materna la que es invitada a liberar a la hija de los mensajes limitadores que le ha enviado. Es obvio que los mandatos maternos hoy son vividos independientemente de la presencia efectiva de la madre y que de todos modos son fruto de una elaboración interna hecha por la niña. A pesar de ello, ya que de hecho son atribuidos a la madre real, metafóricamente será precisamente esta última quien podrá liberarla. En la práctica es el mismo potencial de la paciente activado mediante la imagen materna el que crea un nuevo equilibrio en el seno de la personalidad. Hablo por tanto a la paciente después de haberle pedido que se identifique con la madre.

Terapeuta: Hoy Lara te está pidiendo que la dejes en paz. Ha pasado mucho tiempo desde que ella era una niña. Tú también has cambiado. ¿Estás dispuesta a liberarla? Se siente todavía atada a ti y cree que tú le necesitas. ¿Puedes liberarla?

Madre: .. .Ahora puedo ir yo delante... alguna vez... no tienes que ir siempre tú... te he mandado siempre delante sola... a oscuras.

Terapeuta: Díselo más convencida, como hace una madre.

Madre: Lara ahora haz tu vida... vete libre... puedes dejar ya de estar en la primera fila... ahora puedo ir yo delante... sola.

Terapeuta: ¿Y cómo ves ahora a Lara?

Paciente: ¿A la niña?

Terapeuta: Sí

Paciente: ¡Oh! Ahora está contenta. Sonríe.

Terapeuta: ¿Y tu mamá? ¿qué siente viéndola contenta?

Madre: (Comienza a llorar enternecida). Veo que está bien... Me siento contenta de que esté bien.

Terapeuta: (A la madre) Ha pasado el tiempo y también tus razones se han desmoronado, ¿puedes explicar a Lara los porqués de tus comportamientos para con ella?

Quiero favorecer que se restablezca un contacto amoroso basado en la comprensión y nunca más en el chantaje.

Madre: Mira... tú tenías mucha energía... y muchísima capacidad para hacer... y yo sentía mucho miedo... y tú ibas siempre delante, abriendo el camino... abrías el camino con una facilidad... que me daba miedo.

Terapeuta: Lara está esperando un permiso importante, que sólo tú se lo puedes dar, lo necesita mucho para poder dar una nueva disposición a su vida. Quiere escucharlo de tu boca, ¿estás dispuesta a dárselo?

Madre:... Tengo todavía un poco de miedo... pero te quiero... sé tú misma, como te sientas ser.

Terapeuta: ¿Y cómo concretamente?

Madre: Antes que nada puedes estar tranquila... yo te quiero aunque me veas sola pensando en una esquinita... y no te preocupes... estate en contacto con lo que sientes, y haz tu vida... No te pido nunca más que te muestres, que luches por ser vista... no sabía que te costaba tanto. Muéstrate tal como eres... tímida o descarada, no importa.. estate en contacto con lo que sientes... no es tarea tuya llevar en la cabeza lo que estás llevando... no es tu deber.

Terapeuta: Vuelve a la silla de Lara, la de hoy. ¿Qué sientes ahora?

Paciente: Me siento bien... como saliendo de la jaula. Me he sacado de encima unas cuantas prohibiciones: esto no... esto no... me parece que camino hacia la libertad, ahora tengo posibilidades.

Terapeuta: Estoy contento. Me gusta tu expresión... te veo viva... (Ella ríe) Y no tienes la obligación de mostrar que ríes. (Todos ríen). Bien. Yo diría que cuando un actor deja la escena tiene derecho a su último aplauso. Y subrayo "último".

(El grupo aplaude y ella ríe contenta.)