

# UN CASO DE INSOMNIO: ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LOS SÍNTOMAS?

Glòria Ribas Serra

Máster en Terapia Cognitivo Social, UB

*In front of a symptomatic demand to solve an insomnia problem, a nuclear fault managed by punishment appears. A harmful experience is described to which, on the one hand, a means of accident is given, but on the other hand, it is not subjectively accepted, giving place to an activation of remorse, rumination, worry and uneasiness. To calm down the moral conscience it will be necessary to respond for facts, to accept them and to be able to repent and forgive oneself.*

*Keywords: symptom, fault, punishment, heteronomy, remorse, rumination, control, responsibility, forgiveness.*

---

## 1. INTRODUCCIÓN

Ante una demanda inicial de consulta psicológica por un problema de insomnio de larga evolución, no es extraño pensar que se trate de una *demanda sintomática* centrada sobre síntomas que pueden tomar diversas manifestaciones, algunos de ellos definidos como psicósomáticos, que en general, el paciente no relaciona, en ningún modo, con una problemática de tipo psicológico (Villegas, 1996). En el caso que presentamos la persona que acude a la consulta manifiesta ya en las primeras sesiones saber que su insomnio obedece a una sintomatología psicológica y que por ello acude a psicoterapia. A partir de aquí, empieza la exploración para ver qué hay detrás de este síntoma.

Se trata de un caso donde el sentimiento de culpabilidad aparece en toda su extensión, gestionado con el castigo, en una persona con una estructura moral regulada por los criterios normativos –*heteronomía*– (Villegas, 2005) y como ingredientes de este cóctel o como piezas de un puzzle, aparecerán también el remordimiento, las rumiaciones y el control.

En el camino de la transformación o del cambio van a intervenir nuevos conceptos como son la responsabilidad y el perdón para poder construir nuevos significados de la experiencia vital del sujeto.

## **2. LOS SÍNTOMAS COMO PROBLEMÁTICA DEL CONTEXTO VITAL**

Cuando no se puede encontrar en el sistema de significados la manera adecuada (funcional) de resolver una experiencia, aparece el síntoma como una forma alternativa de enfrentamiento, como parte de un ciclo incompleto o de falta de significados más adaptativos (Gismero y Godoy, 2004).

En el proceso terapéutico se persigue un incremento de las capacidades metacognitivas y autorreflexivas para poder realizar una construcción consciente de los procesos que determinan el malestar emocional, de forma que los síntomas –construidos previamente como causa única del propio malestar y que en consecuencia hay que eliminar– se puedan comprender en su significado y reconceptualizar como protectores y funcionales en relación a unos objetivos jerárquicamente supraordenados del sistema. (Cionini y Proveddi, 2003).

El síntoma se presenta como problema de malestar manifiesto que se desea solucionar y a la vez como solución o estrategia de afrontamiento de experiencias vitales que en su día se adoptaron de acuerdo al propio sistema de significados.

En el caso que se presenta a continuación, la persona relaciona el insomnio con algún problema psicológico pero manifiesta sus dudas para poderlo relacionar con sus experiencias vitales.

En el momento en que acude a consulta, el síntoma (insomnio) constituye un problema de malestar a solucionar pero como se verá, este insomnio podía ser experimentado como un castigo que por otra parte reclamaba como solución a su sentimiento de culpabilidad.

## **3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CASO**

Iván, nombre ficticio otorgado a nuestro paciente, de 32 años de edad, pintor e instalador de oficio, acude a terapia para solucionar un problema de insomnio de larga evolución, aproximadamente de unos doce años. Lo describe como la dificultad de conciliar el sueño durante unas dos horas, aunque hay períodos cortos de uno o dos meses en que duerme bien, pero el insomnio reaparece. También manifiesta su preocupación por unas afecciones que tiene en la piel y porque al no dormir bien, su carácter se está agriando, tiene mal humor, está poco comunicativo y cansado.

Describe como una primera causa aproximada del insomnio un accidente de coche que ocurrió hace doce años que coincide con el inicio de los síntomas. El problema de la piel que el denomina como prurito dice que le preocupa tanto o más que el insomnio porque cuando no puede dormir se rasca la piel que le pica hasta lesionarla y que ambos problemas se retroalimentan porque cuando duerme bien no tiene problemas con la piel. Considera que son síntomas que no se curan con medicación ni estableciendo conductas de higiene del sueño y que lo que necesita es hacer una psicoterapia. Se descartan causas externas como ingesta de café, drogas, nicotina, etc., y no se conocen causas internas ni enfermedades que puedan

explicarlo.

Esta es la primera demanda formulada en la primera sesión. En la segunda sesión, Iván explica que en el accidente de coche que ocurrió hace unos doce años, cuando él conducía, atropelló a una mujer que falleció en el acto. Él circulaba con el semáforo en verde y la mujer cruzó la calzada con el semáforo en rojo. En los pocos segundos que duró todo el acontecimiento Iván pensó en frenar, pero al ver que la mujer también hacía intento de parar, siguió adelante sin detenerse con el fatal desenlace ya conocido.

#### 4. ASOCIACIÓN DE CULPA Y CASTIGO

En el sentimiento de culpabilidad, *el sujeto es juez y víctima*. Se acusa a sí mismo, tiene remordimientos de conciencia y pesares. Existe una inquietud por alguna acción que se percibe como mal hecha. Aparece una y otra vez como preocupación por lo que se ha hecho, *como rumia* que vuelve a analizar las circunstancias. Hay personas angustiadas ante un continuo peligro de obrar mal o de hacer daño. Haber procedido mal causa dolor y más si el mal es irreparable y las consecuencias fatales. (Marina y López, 1999). Se puede sentir culpa por haber hecho o por haber dejado de hacer algo que ha causado dolor a otra persona, a partir de una *acción* o de una *omisión* y de su valoración posterior (Villegas, 2000).

El sentimiento de culpa está relacionado con la construcción moral de cada uno y se basa en lo que se considera bueno y malo, se trata de una conciencia interior. Si por acción u omisión causamos un mal y por lo tanto somos incoherentes con nuestras normas o criterios éticos, se produce el conflicto moral (Soler y Conangla, 2004).

Iván se siente culpable por “*ir a más velocidad de la cuenta*”; por “*no haber frenado a tiempo*”; por “*atropellar a una persona*” y por “*haber fallado*”. Las auto-inculpaciones de Iván son rígidas e implacables. Nos encontramos ante un mal irreparable de consecuencias graves y ante un hecho ocurrido involuntariamente.

En este caso existen distintos tipos de culpa:

- a) culpa por comisión por “*ir a más velocidad de la permitida*”, aunque sea a muy poca más velocidad y la sentencia judicial no lo menciona, él siente que realizó una conducta que moralmente está mal, además considera que es lo único que legalmente hizo mal.
- b) culpa por omisión de características obsesivas por no haber frenado a tiempo, con pensamientos repetitivos: “*si hubiera frenado*”, “*tendría que haber frenado*”, “*no frené a tiempo*”. Se persigue una seguridad y un control total.
- c) culpa por “*haber fallado*” a su ideal de persona responsable y a sus expectativas “*a mi esto no me podía pasar*”.

El texto de la sentencia del juicio que tuvo lugar después del accidente no está en poder de Iván, sino de su padre. Manifiesta el deseo de recuperarla y durante las

primeras sesiones de terapia se la pidió pero el padre no la encontró. No recuerda los términos de la sentencia, lo que recuerda es que iba a más velocidad de la permitida y que le multaron con cincuenta mil pesetas por ello, pero no le condenaron por homicidio involuntario a causa de la muerte de la mujer. Iván encuentra “*muy suave*” este castigo y además él no se ocupó de nada porque estaba realizando el servicio militar y tuvo que volver al cuartel. Quienes se ocuparon de todo fueron su padre, quien pago la multa, y el abogado; la familia de la víctima fue indemnizada por la compañía de seguros, con lo cual su responsabilidad quedó anulada y delegada, sin castigo ni reparación personal.

La gestión de su culpa a través del castigo resulta nuclear en su caso, busca liberarse de su culpa subjetiva a través de él, cree que necesita pagar más por lo que hizo y que así se sentiría menos culpable.

Se observa una asintonía entre la culpa jurídica y la culpa vivida por Iván. Jurídicamente no tiene nada pendiente, en cambio, su juez interior lo hace sentir culpable, de hecho él dice que siempre será culpable y necesita más castigo.

## 5. DESARROLLO MORAL

Considerando las fases del proceso evolutivo del desarrollo del juicio moral (Villegas, 2005), se observa en este caso un claro predominio de la *heteronomía*, una regulación donde el peso recae en la norma o ley, dictada por quienes tienen por misión, guardar el orden social, padres, maestros, autoridades, especialistas, etc., intentando ajustar el propio criterio a los dictados de los expertos, en los cuales busca la estabilidad y la seguridad.

Aun cuando Iván puede ser crítico y cuestionar estos referentes, les da un valor que influye en su experiencia vital. Es hiperresponsable y como dice Villegas (2000): *culpabilidad e hiperresponsabilidad son manifestaciones de una conciencia moral heteronómica*. Son personas que necesitan figuras que consideran de autoridad como referentes inequívocos, no tanto como modelos a imitar, sino como fuente criteriológica de pensamiento y acción (Villegas, 2000).

Durante el proceso psicoterapéutico, manifiesta su necesidad de que la psicóloga le indique lo que debe hacer para solucionar sus problemas y pregunta cómo se hace para liberarse de la culpa. Cuando esto ocurre ve a la psicóloga como referente externo, cuyos consejos le han de servir de criterio para actuar. Se trata de una necesidad que no podemos satisfacer directamente porque lo conveniente es favorecer que el paciente pueda explorar en su interior y construir sus propios criterios.

Iván considera que todo debe estar bajo control y que precisamente la normas se han hecho para llegar donde no puede llegar el control personal, “*cuando te saltas las normas*”, dice, “*es cuando pasan estas cosas*”, refiriéndose al accidente.

La regulación heteronómica lo mantiene pasivo, no se plantea un criterio desde sí mismo, se evalúa desde fuera y lo interioriza con un ideal de perfección.

A él este accidente no le podía ocurrir, se mantiene intolerante con los errores, con las cosas mal hechas y lo expresa con pensamientos rígidos.

## 6. REMORDIMIENTO, OBSESIÓN RUMIATIVA Y CONTROL

Remordimiento viene de remorder, volver a morder o morderse uno a sí mismo en sentido figurado, inquietarse, alterarse, desasosegarse interiormente por alguna cosa; le punza a uno cualquier escrúpulo de haber obrado mal (Marina y López, 1999).

La desazón se describe como agitación que causa pesar, disgusto y resentimiento y como sinónimo de picazón o prurito.

A Iván le preocupan las cosas que según él están mal hechas, le causan intranquilidad y no le dejan dormir, debe estar alerta y revisarlas para que no ocurran y cuando vuelve a pensar en ellas siente remordimientos. Si existe un gran miedo a la culpa por irresponsabilidad, se desencadena una conducta con características obsesivas, es decir, repetitividad, persistencia, alta frecuencia y estereotipia (Mancini, 2000). Con ello el obsesivo se quiere proteger, blindar completamente de algo absolutamente terrible, totalmente insoportable para su conciencia (Villegas, 2000).

Llama la atención que aunque Iván no manifiesta explícitamente ningún comportamiento obsesivo ni compulsivo se da una coincidencia entre los componentes estructurales característicos del Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y de la estructura de personalidad de Iván.

El mal percibido ocurrió en el pasado sin poderlo prever en aquel momento, ahora la prevención de Iván va dirigida a no causar un nuevo daño. En las relaciones sociales tiene dificultades de acción por miedo a ofender, molestar, herir, etc.; ésta podría ser una causa de inhibición para guardarse del sentimiento de culpa ante un hipotético “nuevo daño”.

Aunque en las circunstancias del accidente, Iván no tuviera el pleno control de la situación, en la cual también estaba implicada la mujer atropellada, él asume un control potencial que debería abarcarlo todo: *“si uno no puede abarcar todo el control, para esto se hacen las normas, para llegar donde no puede llegar uno y si no se siguen, pasan estas cosas”* (refiriéndose al accidente). Cree ser responsable de una acción y de una omisión aunque no tenga sobre éstas todo el control. De acuerdo con Villegas (2000):

*“Lo que el obsesivo trata de evitar a todo coste a través de los mecanismos de control son dos fracasos esenciales: el error (mental) y la culpa (moral). Las ruminaciones están orientadas a prevenir el error, mientras las conductas de comprobación y los rituales pretenden evitar la culpa”. “Error y culpa tienen para el obsesivo, una característica común: son irreparables y, en consecuencia, imperdonables, equivalen a una condena eterna”.*

El modelo cognitivo del TOC de Mancini (2000), propone que el temor de que

una acción (u omisión) propia pueda causar un daño injusto, o la transgresión de una norma moral es la base de la obsesión.

En este caso no se trataría de una conducta obsesiva para prevenir el daño que ya está causado, sino para el que pudiera causar en el futuro. Se dan elementos como el control, la culpa, la búsqueda de certeza objetiva, la justicia, la rectitud moral, la legalidad. La normativa es su referente moral estable. Todo ello es externo a sí mismo, lo busca fuera, en cierto modo necesita que le digan lo que está bien y lo que está mal.

Su listón moral es muy alto, no acepta el error, busca la perfección y la exactitud y cuando no se producen aparece la culpa porque para Iván solo cuentan los resultados. Desear hacer las cosas bien es digno de admiración pero cuando esto no ocurre, o los sucesos no son los esperados, cosa por otra parte natural por el hecho de ser humanos, él no se lo perdona. Probablemente en el caso de Iván, el pensamiento recurrente está relacionado con el remordimiento por atribución de culpa por omisión: *“no haber frenado a tiempo”*.

## 7. SISTEMA EMOCIONAL

Como hemos dicho, la primera demanda de Iván fue sintomática, vino para resolver su problema de insomnio. Aparecieron después, la culpa, el castigo, la estructura moral heteronómica, el remordimiento, la obsesión rumiativa y el control.

En relación al control, Iván dice que también controla las emociones en el sentido que cuando aparecen intenta poner distancia, reprimirlas o bloquearlas, pone el peso en el pensamiento para que no se produzca ningún descontrol y si alguna emoción se activa la domina, explica algunos episodios en los que las ha manifestado aunque tiene dificultades para reconocerlas, identificarlas y expresarlas, tiende más bien a explicar sensaciones físicas ya que para él no es fácil hacer introspecciones.

Cuando explica el accidente por primera vez en terapia se siente mal, manifiesta tensión, calor e inquietud, pero no identifica ninguna emoción. En el transcurso de la terapia, como se verá, pudo reconocer la rabia que sentía al recordar las circunstancias del accidente y al no poderse perdonar. También pudo identificar el miedo que sintió cuando vio lo que había ocurrido y lo que le venía encima, la tristeza al ver la mujer muerta y como lloró y también que le dolió que su padre le preguntara si corría al volante.

Cuando Iván no puede dormir se siente enojado, se preocupa y empieza el picor, rascándose hasta hacerse daño, siente el dolor y después de esto baja su tensión, la emoción que identifica y que sustenta el síntoma dice que es la rabia, una rabia que estaría encerrada bajo la piel, intermediaria con el exterior, como si empujara para salir. La piel actúa como una barrera para las emociones, es el terminal sensible del sistema nervioso.

## 8. UNA METÁFORA PARA LA CULPA

En el transcurso de la terapia Iván pidió más de una vez los pasos a seguir para liberarse de la culpa, un camino para llegar a conocer su interior y sus emociones. Hizo una comparación explícita entre un experto como él en reparar una grieta en una pared que sería capaz de indicar cómo proceder y la psicóloga como experta para indicar las fases a seguir en este proceso terapéutico, lo que se utilizó como analogía en el trabajo terapéutico.

Iván pudo ver y describir enseguida su culpa como una grieta. El significado que dio a las grietas fue el de las vivencias que te dejan una marca. Citó como requisito previo a repararlas, saber por qué hay una grieta, de lo contrario sería como tomar una pastilla para el insomnio. A continuación señaló que procedería a abrirla para limpiarla, abriría su piel, hiriéndola como está haciendo ahora, rascaría la raya negra para hacerla más grande y aparecería un vacío, hasta ahora, dice: *“he estado rascándola, abriéndola, sin llenar este vacío”*. *“Si se tapan sin hacer todo lo que es necesario se vuelven a abrir”*. El segundo paso sería llenar el vacío de nuevo material y sugiere para llenarlo, proceder a su retirada del carné de conducir durante tres meses que es según él lo que tendría que haber hecho el juez.

A lo largo de su vida se ha sentido muy protegido por su familia, su padre dio la cara por él cuando ocurrió el accidente y en general de los hechos negativos que les ocurren en casa, no se habla más, *“se tapan”* externamente, sin llegar al interior, él no quiere que esto ocurra, quiere hacerse cargo él mismo porque sino le quedan cosas pendientes por resolver, le queda *“el vacío”* de no hacerse responsable.

En un primer momento la terapeuta interpretó esta decisión como una manera más de gestionar su culpa a través del castigo y de hecho Iván ve la retirada del carné como un castigo que le faltaba, pero en el transcurso de esta retirada Iván se va preguntando si es castigo lo que necesita porque ve que así no acabará nunca y dice: *“siempre necesitaré un castigo más severo y esto no es lo que quiero”* y *“toda la vida me he gestionado mal, que desastre!”*.

Mientras tomaba conciencia de la asociación en la culpa y el castigo, se procedió a una nueva reformulación. El darse cuenta es una oportunidad de cambio y la retirada del carné si bien es un castigo, se trata de una punición autoimpuesta, como una nueva sentencia que tenía pendiente, se trata de su decisión, de una iniciativa propia, es su criterio, actúa como agente interior, no está delegando sino que es él quien se hace cargo de su grieta y de su vacío. Después de tomar esta decisión Iván dice que confía en la retirada del carné porque de ello espera un beneficio seguro, además de que le sirve para ser menos individualista porque pide y acepta la ayuda de los demás cuando le hace falta que lo lleven en coche, en cierta manera actúa también como agente de socialización.

La asociación de la culpa y el castigo se dirige hacia una evolución de la culpa a la responsabilidad. Iván dice que ya tiene bastante castigo, parece que el sentimiento de merecer una pena más dura se está desvaneciendo y empieza a

cuestionarse si lo que debería cambiar es su autoexigencia.

Aunque conscientemente diga que no quiere más castigo y cuestiona que lo necesite, es muy nuclear en él asociar la solución de sus culpas con castigo, esta nueva reformulación hacia la responsabilidad es un proceso donde aparecen ciertas resistencias.

## 9. UNA METÁFORA PARA LA RABIA

Iván situó su grieta en la parte delantera de su cuerpo, subía desde las piernas hasta el pecho, mientras daba significado a su culpa y la gestionaba con el auto castigo de la retirada del carné pudo identificar una emoción, la rabia. La rabia llenaba una mochila a su espalda que según decía actuaba de contrapeso y no dejaba cerrar la grieta, el significado que dio a la mochila era del peso del accidente. *“Tengo que sacarme este peso de encima para poderme liberar de la culpa”*, decía Iván. La mochila adquirió un doble significado, el peso del accidente y el peso de la rabia, explorando sobre esta emoción dice: *“estoy indignado por haber fallado, por no estar a la altura de mis exigencias” “siento que estoy gestionando la culpa por el camino adecuado, ¿pero cómo se gestiona la rabia?”*. Siguiendo con la elaboración de la rabia se da cuenta de que es demasiado exigente. Dice: *“frente a los errores pongo el listón demasiado alto”*.

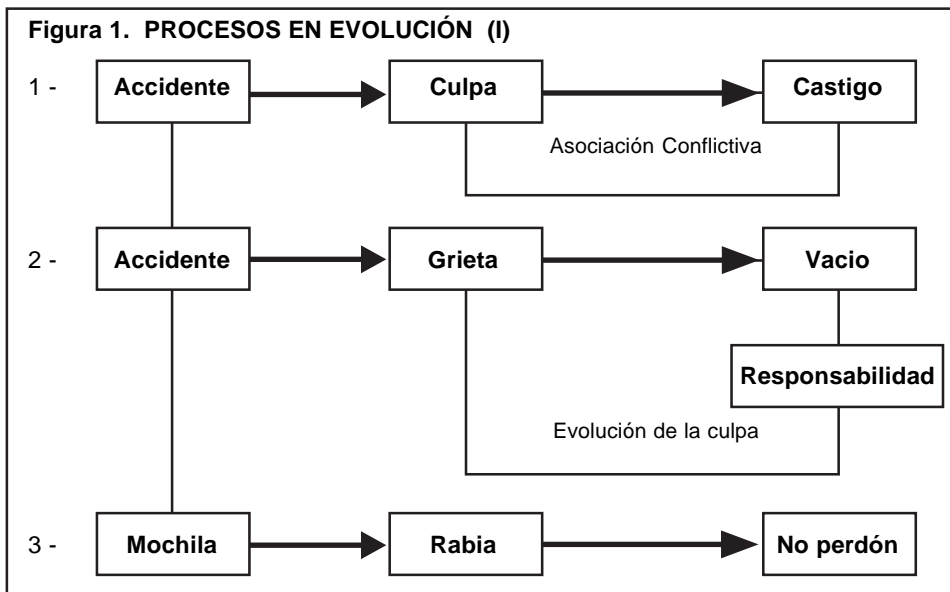
Siente rabia por no haber parado y por no conducir a menos velocidad para poder frenar a tiempo, de esto se culpabiliza. También siente rabia porque la mujer no esperó delante del semáforo en rojo. Dice que es como un *“bofetón”* haber fallado a su ideal y aparece la rabia por las expectativas frustradas: *“Cuando vuelvo a recordar lo ocurrido me da rabia y no quiero estar tan enojado”*. Iván no quiere estar enfadado pero lo está y como controla sus emociones, se trata de una rabia contenida.

Una vez reconocida la rabia por el accidente que le pesa en su mochila, vemos que la asocia con auto-exigencia delante de los errores. Para poderse liberar de la culpa, para cerrar bien la grieta ha de sacarse el peso de la mochila, del accidente, el peso de la rabia.

También siente rabia por no haberse perdonado aún y dice que para perdonarse no puede ser tan rígido. *“Desearía ser más flexible pero necesito ser rígido”*. *“No sé si sé perdonar, me acuerdo de lo que me hacen, no olvido”*. Concluye esta evolución de su rabia diciendo que *“la rabia es por no haberme perdonado, no perdonarme el haber fallado”*.

Hasta aquí el proceso terapéutico ha transcurrido desde el sentimiento de culpa por el accidente y la asociación nuclear de **culpa y castigo** a la aparición de un **vacío** a llenar que surge al reparar la culpa o grieta como hechos pendientes de resolver; a partir de aquí se inicia el proceso hacia la **responsabilidad** al hacerse cargo de los mismos. Se da un nuevo significado al accidente, el de una mochila llena de **rabia** que pesa en su espalda por **no haberse perdonado aún** (Figura 1).





En la Tabla 1 puede verse cada elemento descrito con sus correspondientes analogías, significados y procesos a que dan lugar.

<b>Elementos</b>	<b>Metáforas / Analogías</b>	<b>Significados</b>	<b>Procesos</b>
Culpa	Grieta	Vivencias que dejan marca	Asociación culpa - castigo
Vacío	Raya negra que deja la grieta	Hechos pendientes de resolver	Hacerse cargo de la grieta, no tapanla, quitarla Llenar el vacío Responsabilidad
Rabia	Mochila	Peso del accidente Contra peso que no deja cerrar la grieta No haber frenado él No haber parado ella Frustración expectativas del <i>self</i>	Exigencia ante los errores No perdonar

## 10. DE LA CULPA A LA RESPONSABILIDAD

*Responsabilidad* deriva del latín “*respondere*”, significa “contestar” y, por extensión, “reaccionar a algo”. De ahí pasó a significar la obligación de compensar cualquier daño posible, o de cumplir un compromiso (Marina y López, 1999). *Culpabilidad* es un concepto que hace referencia a las intenciones, no a los actos; mientras que *responsabilidad* implica la capacidad de responder de las propias acciones. Yo, como reflexiona Edipo en la tragedia de Sófocles “*Edipo en Colono*”,

no puedo ser culpable de un efecto que no he pretendido o previsto en el planteamiento de mis acciones, aunque puedo responder por ellas y hacerme cargo de las consecuencias imprevistas (Villegas, 2000).

Iván consiguió la sentencia del juicio por iniciativa propia en el transcurso de esta terapia, a través del juzgado. La sentencia lo declaró culpable por *“falta de previsión y diligencia en la conducción, no habiendo observado las normas elementales de cuidado que todo conductor medio debe tener en cuenta en la conducción de su vehículo, provocando con su actuar negligente el accidente y su consecuente resultado lesivo.....”*, la condena fue por *“una falta de imprudencia”*.

Si Iván solo percibiera los hechos ocurridos como un accidente no se sentiría culpable. El atropello fue un accidente porque no estaba previsto, no hubo intención ni voluntad pero subjetivamente lo que Iván se dice a si mismo es que si hubiera reducido la velocidad habría tenido tiempo de frenar, es aquí cuando siente el peso de su culpa y por lo que necesita mayor pena.

Teniendo en cuenta las exigencias de Iván, sus expectativas frente al ideal y su estructura moral, se puede explicar su dolor, desazón, rabia y remordimientos al recordar el accidente. La severidad del juez que Iván lleva dentro le impide poder responder a lo ocurrido con una narrativa distinta del castigo para que lo lleve a la aceptación y al perdón. Su juez requiere que todo esté bajo control, no acepta errores y no perdona, sólo castiga. En la elaboración de esta experiencia Iván quedó anclado en la culpa y en estas condiciones su respuesta es el insomnio.

Se propuso a Iván, a pesar del dolor que esto suponía, reconstruir sobre el papel los detalles del accidente, lo que aceptó. Desde siempre en su discurso estaba el *“tenía que haber frenado”*, por ello se siente culpable una y otra vez; ante el esquema dibujado se dijo: *“¿qué más tengo que hacer?, me retiré el carné tres meses, he cambiado de actitud ante el volante, espero que no se vuelva a repetir nunca más, el hecho no se puede cambiar”...*, Iván respondió con propósito de enmienda, pero asociando nuevamente su culpa al castigo y mirando hacia el exterior, no siente que tenga ninguna deuda pero no se pregunta si tiene nada pendiente con él mismo, mirando hacia dentro. La evolución de la culpa y el castigo hacia la responsabilidad y el perdón es un proceso largo y difícil pero mientras Iván no pueda perdonarse no haber parado, su condena no puede terminar.

## 11. DEMANDA Y REFORMULACIONES

En muchos casos, la demanda de ayuda psicoterapéutica implica la transformación de la misma hacia la comprensión del significado del fenómeno para permitir una evolución o desarrollo del sistema epistemológico del sujeto, lo que se considera el objetivo de toda psicoterapia. Lo que no se puede hacer en una psicoterapia es satisfacer directamente las necesidades del paciente, sino analizarlas para que pueda satisfacerlas por sí mismo o con los recursos a su alcance. (Villegas, 1996).

El insomnio de Iván fue presentado inicialmente como una *demanda sintomática*

porque es lo que le preocupa y si bien él relaciona el insomnio con algún problema psicológico, lo hace de una forma inespecífica, porque pregunta de dónde viene su insomnio, no sabe si tiene que relacionarlo con el accidente, ni cuál es el problema psicológico, hasta aquí, estaríamos ante una *demanda mágica e inespecífica*.

En alguna ocasión aparece la *demanda mágica* en el sentido de que la terapeuta le diga qué tiene que hacer para encontrar solución y curarse del insomnio, pregunta cuáles son los pasos para librarse de la culpa, asumiendo un papel pasivo y dependiente.

Tras el insomnio de Iván, vemos que fueron apareciendo nuevas necesidades que él expresó de la siguiente manera:

- 1) Librarse de su culpa, pero antes tenía que saber porqué hay culpa y “no taparla” (por analogía con la grieta) sin hacer todos los pasos necesarios para que no se vuelva a abrir.
- 2) Que se acabe el castigo.
- 3) Cambiar su exigencia de no cometer errores.
- 4) Ser más flexible.
- 5) Sacarse de encima el peso del accidente y de la rabia.
- 6) Aceptar haber fallado
- 7) Perdonarse

Iván confía en el proceso terapéutico y acude sin falta a cada sesión semanal, en este proceso se da cuenta de cómo al ser tan exigente, sus errores se gestionan a través de la culpa y el castigo, haciéndose consciente del peso que tiene esta asociación en su día a día.

Un paso más en la evolución de la demanda ocurre cuando dice: “*mi problema es que pongo el listón demasiado alto y lo que tendría que cambiar es la autoexigencia que no me permite aceptar los errores*”. Aquí hace una *demanda específica*, ha identificado un problema psicológico y propone una solución, produciéndose una reformulación de la demanda sintomática.

Su última demanda fue “*estar bien conmigo mismo*”, esto significaba para él **aceptar cosas que no acepta y se preguntaba si la solución sería aceptarlas y perdonarse**. El significado de **perdonarse para Iván ahora es “librarme de la obligación de no fallar”**.

## 12. EL PERDÓN

El *arrepentimiento* es un acto de cancelación o de apaciguamiento de la conciencia, domestica la culpa y acaba por desvanecerla. La culpa desaparece cuando se la convierte en error. En cambio, el *remordimiento* mantiene su actividad indefinidamente, es un estado reiterativo, hostigador, de la conciencia, a la que espolea para que haga algo: *pedir perdón*. La etimología *–per–donare–* hace referencia a un acto de donación, a una gracia, no a ningún tipo de exigencia”. (Marina y López, 1999).

Para poder salir de la culpa es necesario **reconocer el error y responder por él**. En este caso cabe preguntarse antes, **cuál es el error desde su perspectiva**. Iván se siente culpable por ir a más velocidad de la cuenta porque si hubiera ido más despacio habría tenido tiempo de frenar para evitar el atropello, pero al mismo tiempo, Iván cumplía las normas de circulación, tenía el semáforo en verde y el exceso de velocidad, la sentencia ni siquiera lo menciona. Sus expectativas de buen conductor seguramente no preveían que se le podía poner por delante una persona para cruzar teniendo el semáforo en rojo aún viendo venir un coche, o que él tendría que frenar aún teniendo el semáforo en verde. Según las normas de circulación él podía pasar y la mujer tenía que parar.

El debate interno sobre este asunto le lleva a la rumiación sin poderlo resolver. Cuando sólo tiene en cuenta la norma, menciona que lo único que hizo mal y que se le podría recriminar con el código de circulación en la mano es el exceso de velocidad, en estas circunstancias es muy difícil para una moral heteronómica, con el peso que tiene la norma, salir del dilema, **se siente culpable, necesita castigo, puede ver la grieta, la marca que le ha dejado esta experiencia y puede manifestar lo que le hace sentir culpable, pero surgen resistencias a reconocerlo como error**, me planteo si sus exigencias pueden ser un límite porque él no se permite errores. Pero por otra parte, Iván siente rabia por lo que hizo “mal” y por las consecuencias que no se pueden rectificar, dice que puede aprender para el futuro pero se pregunta “*del pasado qué haces?*”.

Entra en una espiral en la que también aparece la rabia por sus propias exigencias y por no haberse perdonado aún. En las primeras sesiones preguntaba si se tenía que perdonar, después dice que ya debería haberse perdonado y más tarde que no tiene nada que perdonarse.

Sus primeros significados sobre el perdón eran de liberarse en el sentido de “*no tener en cuenta los errores que todos podemos cometer y yo no me permito*”. Aparece el bloqueo cuando dice que no tiene nada que perdonarse porque “*fue un accidente*”, entonces desconecta del *self* y el significado se convierte en un “sucedio”. Vuelve a avanzar preguntándose si tiene que “*aceptar cosas de él que no acepta*” y cuando dice que “*si hay aceptación hay perdón*”.

Se ha producido un cambio en su significado del perdón en cuanto a no tener en cuenta los errores y el de aceptación y perdón, porque sí que hay que “*tener en cuenta*”, solo reconociéndolo se puede responder por ello, aceptarlo con humildad y perdonar con humanidad.

En este punto, **Iván me señaló muy oportunamente que no se trata de cualquier accidente haciendo hincapié en que a él no le ocurrió nada y que la mujer murió**. En estas circunstancias podía sentirse culpable pero no permitirse el error que aumenta el pesar de su conciencia, aunque no hay duda que lo reconoce y está respondiendo por él.

La ley no siempre coincide con la propia moral y por lo tanto no es la única que

regula las acciones. De acuerdo con Villegas (2000):

*“A la justicia no le sirven motivaciones ni intenciones, intenta limitarse a los hechos y a las pruebas, hasta el punto que frente a la convicción moral de culpabilidad el reo es absuelto por falta de pruebas o frente a la convicción moral de inocencia el acusado puede llegar a ser considerado culpable en presencia de ellas.*

Iván se lamenta *“si hubiera frenado....”* Iván podía haber frenado o no, la peatón también podía haberse parado o no. Ambos dudaron, siguieron adelante y se equivocaron. Iván ve un error en haber dudado por que su instructor de conducción le había dicho que ante el volante no se puede dudar, pero el error no puede estar solo en el hecho de dudar por sí mismo, en todo caso ¿dudar de qué?.

El resultado fatal no se puede cambiar, no hay vuelta atrás, no se puede borrar lo que ocurrió. Reconociendo sus acciones y respondiendo por ellas Iván sigue los pasos hacia la aceptación, pero mientras tanto, la grieta persiste, la mochila pesa, la culpa y la rabia causan dolor y el remordimiento no le deja dormir bien y le causa picazón.

Para librarnos de las rumiaciones sobre el pasado y hacer una reparación a fondo del remordimiento, las alternativas pasan por poder responder, reconociendo y comprendiendo los hechos ocurridos, aceptar que no somos perfectos y que todos nos podemos equivocar. **Aceptarlo, no para sentirnos culpables sino para podernos arrepentir.** Con el arrepentimiento aceptamos que algo no hicimos bien de acuerdo con nuestra moral o que podíamos haberlo hecho de otra manera, **con la aceptación del error y el arrepentimiento se desvanece la culpa** porque la convertimos en error y después se puede iniciar **el camino hacia el perdón** por que entonces sí sabemos qué es lo que nos tenemos que perdonar.

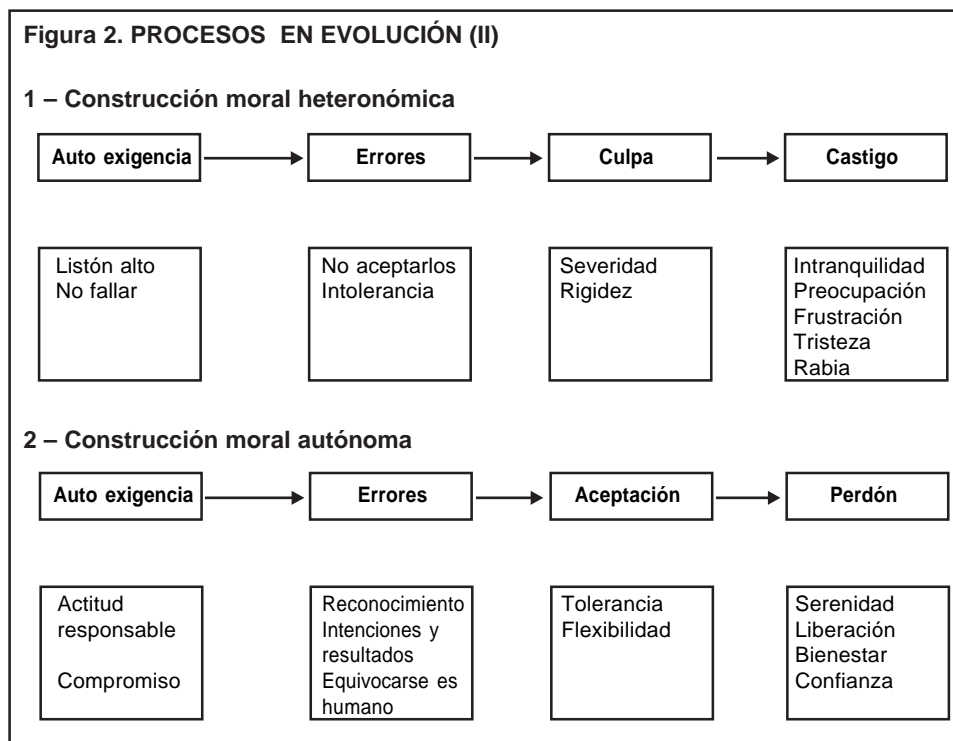
Por muy doloroso que sea, primero es necesario sentir el pesar y después nos merecemos el perdón. Perdonarse en el caso de Iván, sería aceptar como errores los hechos y acciones que le hacen sentir culpable y aceptar que nos podemos equivocar aun sin intención y con el derecho a nuestro favor. Utilizando sus propias palabras significaría: *“aceptar cosas que no acepto”; “librarme de la obligación de no fallar” y “no necesitar más castigo.”*

Cuando ocurrió el accidente Iván era muy joven y como él mismo reconoce tenía poca experiencia. Me parece oportuno volver a la sentencia del juicio que lo condenaba por una falta de imprudencia y le declaraba culpable por falta de previsión y diligencia; por no observar las normas y por haber provocado con su actuar negligente el accidente. Al cabo de los años nos encontramos con un Iván prudente, que no habla por no dañar, previsor, diligente hasta la perfección, que desearía tenerlo todo bajo control y que antepone a su criterio el de las normas.

Para que la conciencia moral heteronómica evolucione hacia una conciencia autónoma se requiere aceptar que la fuente última de juicio moral es la propia conciencia y que, en consecuencia, su dictamen está por encima de los enunciados

morales o legales, humanos o divinos (Villegas, 2000). La culpa de Iván no necesita más castigo para liberarse de ella, paradójicamente de lo que necesita liberarse es del castigo.

Se produce una evolución en el proceso terapéutico desde una **construcción moral heteronómica**, donde la autoexigencia de no poder cometer errores le conduce a la culpa y al castigo, fuente de malestar, hacia una **construcción moral autónoma** que le permita dar un nuevo significado a la autoexigencia como actitud responsable, diferenciando la intención del resultado para que cuando se produzca el error lo pueda aceptar y perdonar para alcanzar la confianza y el bienestar. (Figura 2).



## CONSIDERACIONES FINALES

Después de transcurrir un proceso en el que aparecen nuevos significados como aceptación y perdón, Iván quiere conectar con su interior para llegar a su propio criterio pero siente cierto temor porque no sabe con qué se encontrará. En una ocasión en que el peso del discurso recaía en el criterio externo la terapeuta le sugirió que tal vez le faltaba un conductor en su interior, a esto, Iván, muy agudamente, respondió que sí tenía un conductor dentro pero que éste miraba demasiado las señales.

Cuando conecta con su interior, se da cuenta que “la realidad objetiva”, se

desvanece y entra en dilemas y contradicciones. Probablemente al conductor aún le falta confianza en sí mismo y le sobra severidad para poder construir su propia realidad, una nueva realidad que le permita explicarse las cosas de otra manera, porque la realidad depende del observador y la visión del mundo no puede ser objetiva, no existe una única manera de entender los hechos, cada uno los construye de acuerdo con sus esquemas, percepciones y significados.

Al dejar la terapia Iván quizás no se había perdonado todavía, pero sabía que se tenía que perdonar y que la solución a sus problemas pasaba, utilizando sus propias palabras, por aceptar cosas que no acepta, librarse de la obligación de no fallar y perdonarse.

---

*Ante una demanda sintomática para solucionar un problema de insomnio aparece una culpa nuclear gestionada con el castigo. Se describe una experiencia lesiva a la que por una parte se da significado de accidente pero por otra, no se acepta subjetivamente, dando lugar a una activación de remordimientos, rumiaciones, preocupación y desasosiego. Para apaciguar la conciencia moral será necesario responder por los hechos, aceptarlos para poder arrepentirse y perdonarse.*

*Palabras clave: síntoma, culpa, castigo, heteronomía, remordimiento, rumia, control, responsabilidad, perdón.*

## Referencias bibliográficas

- CIONINI, L. & PROVVEDI G. (2003). Comprensión y explicación en el proceso psicoterapéutico: La co-construcción de la "lógica" del síntoma por parte del paciente y del terapeuta. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XIV 56, 49-62.
- GISMERO, E. & GODOY MA. (2004). Una aproximación constructivista a la anorexia nerviosa: ¿tienen sentido los síntomas? *Revista de Psicoterapia*, Vol. XV 58-59, 5-31.
- MANCINI, F. (2000). Un modelo cognitivo del Trastorno Obsesivo Compulsivo. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XI 42-43, 5-30.
- MARINA, J.A. & LOPEZ, M. (1999). Diccionario de los sentimientos. *Anagrama*, Barcelona. Edición 2005, p 368-371.
- SOLER, J. & CONANGLA, M.M. (2004). L'ecología emocional. *Amat*, Barcelona.
- VILLEGAS, M. (1996). El análisis de la demanda. Una doble perspectiva, social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, Vol. VII 26-27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (2000). Psicopatologías de la libertad: La obsesión o la constricción de la espontaneidad. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XI 42-43, 49-133.
- VILLEGAS, M. (2005). Psicopatología y Psicoterapia del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XVI 63-64, 59-133.