

DE JUAN CON MIEDO A JUAN SIN MIEDO

Elena Mariscal

En numerosas publicaciones aparece el término relación terapéutica referido y utilizado indistintamente como sinónimo de interacción. Sin embargo son dos fenómenos distintos, a mi juicio, que hemos de tener en cuenta en nuestro trabajo como psicoterapeutas. Mientras que la relación terapéutica implica una serie de acuerdos previos entre terapeuta y su cliente, además de un vínculo más o menos afectivo, el término interacción incluye algo más: la personalidad del terapeuta y el papel que ésta juega en el proceso terapéutico al entrar en contacto con la personalidad del cliente, así como los esquemas de acción y reacción que se activan en los intercambios que el *setting* de ayuda favorece. En este sentido el término relación define una cualidad más estable, mientras que interacción tiene un carácter más dinámico y personal.

En el caso que voy a presentar, desarrollado en el contexto terapéutico de la asistencia pública, queda muy patente este fenómeno puesto que mi cliente se caracterizaba por un trastorno de personalidad evitativo en el Eje II, además de problemas de ansiedad en el Eje I (según DSM-IV).

El paciente, al que llamaremos Juan, tenía 23 años en el momento de la primera visita y era estudiante en último curso de una carrera de tipo técnico. El problema que presentaba era un elevado estado de ansiedad y tensión generalizada que había provocado un “bloqueo” de tipo emocional durante unas semanas y le impedía cualquier tipo de actividad, sobretodo de carácter intelectual, razón por la que se decidió a buscar ayuda profesional.

Desde la primera sesión me encontré con un problema importante en la interacción con Juan, no hablaba a no ser que se le preguntara directamente y sus aportaciones eran breves y cortantes cuando no monosilábicas. Respondía de tal forma que apenas daba información suficiente para poder trabajar con fluidez.

Al principio no le di demasiada importancia puesto que no nos conocíamos y pensé que necesitaba tiempo para sentirse a gusto en una situación nueva para él, la terapia. Sin embargo las sesiones avanzaban y nuestra relación continuaba igual: yo preguntaba y él se limitaba a contestar de forma breve y evitaba responder si tenía ocasión. Debido a mi personalidad extrovertida, me encontré llenando los vacíos y silencios que no llenaba mi cliente e incluso acabé desarrollando una nueva habilidad: intuía sus estados de ánimo fijándome en sus expresiones de cara, sus

gestos o posturas. Llegué a tal estado de sofisticación que conocía perfectamente casi todo su repertorio gestual y sus equivalencias emocionales. De este modo me encontraba a mi misma reformulando comentarios o intervenciones en función de sus respuestas no verbales y encontraba reforzador el hecho de “acertar”. Puesto que no tenía *feedback* verbal por parte de Juan aprendí a buscar e interpretar otro tipo de respuesta, la no verbal.

Cuando llevé el caso a supervisión por primera vez se comentó que yo tenía que solucionar un problema, tenía que superar mi ansiedad ante los silencios y no pretender llenarlos sino, con señales o frases inconclusas, intentar que Juan los llenara de alguna forma.

Más adelante descubrí que mi reacción como “adivina” no era algo casual sino que se producía como respuesta a una forma particular de interacción con mi cliente. En una de las sesiones Juan explicó que cuando era pequeño su madre se enfadaba y le reñía cuando no hacía algo que no le había indicado que hiciera. Juan sentía que debía “adivinar” las cosas que tenía que hacer, en qué momento y de qué manera, porque si no su madre se enfadaría con él. Como esto era muy complicado terminó por hacer caso omiso de las broncas de su madre y encerrarse en sí mismo.

De modo que, tal y como él se veía obligado a interactuar con su madre, intentando adivinar sus pensamientos y deseos, me sentía yo en mi papel de terapeuta, buscando indicios, puesto que Juan nunca expresaba de forma explícita sus pensamientos o emociones.

Mi cliente tenía varios miedos en su relación con los otros, quizá el más importante era el temor a ser controlado y el recuerdo constante de la actitud intrusiva de sus padres en su infancia y adolescencia ante la cual reaccionó cerrándose, refugiándose en sí mismo y en sus fantasías.

No fue hasta la siguiente sesión de supervisión que descubrí cómo mi actitud de preguntar, explorar... propia de mi rol como terapeuta podía ser interpretada por Juan como un intento de intrusión y que, con sus silencios simplemente estaba defendiéndose, tal y como había aprendido, de posibles intentos de control por parte de los otros. Mi forma de comportamiento me estaba llevando a cometer dos errores en la interacción con Juan, el primero llenar los vacíos con explicaciones, resúmenes o comentarios que debería llenar él con lo cual reforzaba la creencia de que era incapaz de relacionarse y, en segundo lugar, mis continuas indagaciones y preguntas, presionándole cada vez más para que hablara podían hacer que se sintiese invadido de nuevo, como cuando sus padres le preguntaban para luego criticar o sermonear respecto a su conducta. Juan no sabía que yo no criticaría su comportamiento si me daba la información pero este mecanismo estratégico de adaptación se activaba en su relación conmigo.

Llegamos a este punto en el que me sentía más como un “saca-corchos” que como terapeuta, puesto que las sesiones se me hacían cada vez más difíciles y mis expectativas de que la actitud de Juan cambiara con el paso del tiempo no se

cumplían pues continuaba con su actitud monosilábica y evitativa.

De hecho Juan no hacía otra cosa sino reproducir sus esquemas de relación (trastorno evitativo de la personalidad) en la terapia y en su interacción conmigo.

Juan había vivido una infancia con unos padres muy intrusivos, que siempre criticaban su actuación y ponían mucho énfasis en el cumplimiento de las normas y en el cómo se debían hacer las cosas, dejando poco espacio para la incertidumbre. Uno de los grandes temores de Juan era el miedo a ser controlado por sus padres, a que le invadieran por completo su espacio personal para criticarlo o menospreciarlo. Por lo tanto, para no darles ocasión de ello, fue desarrollando como mecanismo adaptativo el ir cerrándose cada vez más en su mundo interior y no dejaba entrar a nadie en él, no explicaba ni comentaba nada, porque si lo hacía inmediatamente era juzgado o criticado. La dinámica que Juan había vivido en su infancia y adolescencia le había llevado a pensar que: *“para que no te controlen es mejor no dar información sobre ti mismo”* y esto era precisamente lo que hacía en las sesiones de terapia.

Cuando se hicieron evidentes todos estos temas y pude entender mejor el funcionamiento psicológico de Juan, sus mecanismos de adaptación y su forma particular de interacción, las cosas mejoraron en nuestra relación puesto que Juan empezó a confiar más en mí, a explicar sus pensamientos y sentimientos más ocultos y me proporcionó una explicación de por qué no lo había hecho hasta entonces. En la sexta sesión le pregunté qué era lo que le preocupaba del trabajo de introspección que hacíamos en la terapia a lo cual contestó:

“Es que son cosas mías y no quiero que nadie se entere..., si te lo explico me localizarás fallos y me encontrarás ridículo”.

A partir de aquí surgió un nuevo tema de trabajo, el temor al rechazo por parte de los otros si accedían a su mundo interior porque se darían cuenta de lo “insignificante” que era y prefería ocultarse a tener que pasar por una situación de rechazo. En este punto debo hacer una conexión con mi vivencia de interacción con Juan, precisamente el temor a ser juzgado y rechazado le llevaba a rechazar/evitar mis preguntas o intentos de profundizar en algunos temas, temía que yo le rechazara al encontrarlo ridículo y antes que exponerse me rechazaba él, evitando responder a mis preguntas. Se establecía, de esta forma, el mecanismo típico del fóbico, anticiparse a las consecuencias negativas de la situación y poner los medios para evitar el malestar, los mecanismos evitativos.

A medida que avanzamos en la historia de mi vivencia en el trabajo terapéutico con Juan podemos localizar cómo cada uno de los mecanismos que se catalogan dentro del espectro Ansiedad - Fobia social - Trastorno evitativo de la personalidad, van surgiendo en la interacción terapeuta-cliente de forma natural y lo importante que puede ser localizar a tiempo esta información para utilizarla convenientemente de forma terapéutica.

Otro de los factores que pudo influir en la actitud cerrada de Juan en las

primeras sesiones fue, sin duda, el modelo terapéutico que utilicé en ellas. Puesto que la demanda era de tipo sintomático utilicé el modelo cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad y dedicamos las sesiones iniciales a entrenamiento en respiración, trabajo con círculos viciosos, etc. Desde esta forma de trabajo no se favorecía demasiado la colaboración de mi cliente con lo cual al cambiar a una orientación más cognitiva en las siguientes sesiones pudo sentirse desorientado, pues Juan no sabía qué era exactamente lo que se esperaba de él. Este punto es importante pues Juan había desarrollado una estrategia adaptativa muy interesante. Como sus interacciones sociales eran mínimas y, partiendo de la creencia implícita “*si discutes con alguien o le llevas la contraria te rechazará*”, Juan se dedicaba a observar la conversación, localizar el hilo argumental del otro y “adivinaba” qué era lo que al interlocutor le gustaría escuchar o cuál era su postura sobre un tema, de forma que cuando Juan se veía obligado a opinar se dedicaba a “seguir la corriente” al orador de turno. Las sesiones iniciales de exploración y tratamiento del síntoma ansioso favorecían este patrón de “seguir la corriente” y se mostraba colaborador y atento pero callado y distante. A Juan este tipo de modelo terapéutico le resultaba muy cómodo pues podía interaccionar utilizando sus propios recursos sin hablar demasiado de sí mismo sino del síntoma.

De modo que no solamente influye en la interacción terapeuta-cliente la personalidad y estrategias de relación de ambos sino el tipo de modelo en el que se basa el trabajo terapéutico.

La terapia con Juan se desarrolló en cuatro fases diferenciadas y basadas en distintos modelos de trabajo:

- I: Tratamiento cognitivo-conductual de la ansiedad.
- II: Reestructuración cognitiva (según Beck).
- III: Exploración de significados y estrategias de relación (según modelos y técnicas constructivistas).
- IV: Trabajo emocional (técnicas Gestalt).

Las dos primeras fases estaban más relacionadas con el síntoma, la segunda conectó fácilmente con la tercera puesto que surgieron muchos de sus temores, fantasías y creencias que pudimos trabajar en las siguientes etapas de la terapia.

De esta manera, a pesar de que Juan no hablaba mucho, desde las primeras sesiones, los problemas de evitación aparecieron más en la tercera fase puesto que se potenciaba una exploración de tipo conjunto terapeuta-cliente y era necesario que él diera su opinión (cosa que no podía hacer por miedo al rechazo o a equivocarse de respuesta) y no dedicarse a seguir mis instrucciones. En este punto apareció otro de los temores de Juan, el miedo a no ser perfecto, a decir algo inconveniente, a no saber la respuesta... Kelly tiene una frase muy acertada a este propósito “*si no sabes lo que va mal en un cliente, pregúntaselo, quizá él te lo diga*”. Esto fue exactamente lo que hice y me contestó:

“Es que no sé, no tengo claro qué es lo que tengo que decir, cuál es la

respuesta, por eso prefiero esperar a ver qué dices tú”.

Costó bastante que Juan abandonara esta versión de la terapia como si se tratara de una clase en la que uno iba a aprender cosas sobre la vida y fue el modelo constructivista el que nos ayudó a salir de aquí. En una de las sesiones le planteé a mi cliente si la vida era un camino a seguir o un camino a construir mientras caminamos. Me respondió que hasta ese momento siempre había pensado que las cosas sólo podían ser de una manera y que en la terapia estaba descubriendo que había varias formas de ver las cosas y esto le desconcertaba, que pensar esto le hacía sentirse ansioso y le costaba mucho pensar de esta manera. Supongo que esta sesión fue clave en el proceso de Juan puesto que su sistema de construcción rígido de la realidad estaba en crisis, el síntoma reapareció pero no de forma patológica sino como señal de inestabilidad del sistema que propiciaba el cambio. En este momento las técnicas conductuales para el control de la ansiedad ya no servían puesto que la ansiedad de Juan era de tipo existencial, era algo así como: *“Mi construcción del mundo no sirve, no es lo suficientemente flexible, tengo que buscar otra más adaptativa y no sé cómo hacerlo”.*

En la actualidad Juan ha terminado la carrera y está haciendo planes para su futuro profesional pero reconoce que *“el futuro es incierto”*, lo asume y valora las diferentes alternativas sin obsesionarse con ello. La tolerancia a la incertidumbre se ha desarrollado en él y al finalizar la carrera no ha habido ningún tipo de “bloqueo”, tiene recursos para seguir adelante sin miedo.

Evidentemente nuestra relación ha cambiado mucho. En las últimas sesiones Juan decidía de qué temas tratar y por qué. Ahora mi papel es más secundario, soy más espectadora de su cambio que agente puesto que él se siente más seguro y yo más tranquila. Hemos reformulado el contrato terapéutico, Juan quiere trabajar temas emocionales, ve la necesidad de “sacarse de encima” antiguos rencores hacia sus padres y trabajar su “abanico emocional” de forma que, ante otro momento de crisis existencial puedan aflorar otras emociones y no canalice siempre hacia la ansiedad. Aún recuerdo la primera vez que le propuse hacer una “silla caliente”, me miró con cara de pánico y acto seguido me dijo:

“No, no quiero hacerlo”,

ahora quiere probar, explorar, Juan ya no tiene miedo.