

Cambiando

Vidas

A través de la

Terapia de

REDECISIÓN

Edición Revisada y Actualizada (1997)

Mary McClure Goulding, M.S.W.

& Robert L. Goulding, M.D.

Con un Prefacio por Virginia M. Satir

Serie Análisis Transaccional Contemporáneo en Español

Cambiando

Vidas

a través de la

Terapia de

Redecisión

Libros por

Mary McClure Goulding y Robert L. Goulding

Changing Lives Through Redecision Therapy

The Power Is in the Patient

Not to worry

Libros por

Mary McClure Goulding

Sweet Love Remembered

A Time to Say Goodbye.... Moving Beyond Loss

Cambiando
Vidas
a través de la
Terapia de
Redecisión

Por

Mary McClure Goulding
y
Robert L. Goulding

Western Institute for Group
And Family Therapy

Con un Prefacio por
VIRGINIA M. SATIR

Traducción: Rubén R. Parra Tarín

Copyright © 1979 by Mary McClure Goulding and Robert L. Goulding
Revised material copyright © 1997 by Mary McClure Goulding

© Traducción: Rubén Rodolfo Parra Tarín, 2016

® Edición:

Título original: *Changing Lives Through Redecision Therapy*
Revised and Updated Edition

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso por escrito del editor, excepto por un revisor que puede citar pasajes breves en una reseña.

Publicado originalmente en Nueva York 1979 por Brunner/mazel
Primera edición Grove Press en 1979
Edición revisada publicada por primera vez por Grove Press en 1997

Publicado simultáneamente en Canadá
Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

A todos los psicoterapeutas
que estudiaron con nosotros
en el WIGFT y en talleres
alrededor del mundo.

CONTENIDO

<i>Reconocimientos</i>	3
<i>Prefacio (Virginia M. Satir)</i>	5
1. INTRODUCCION A LA TERAPIA DE REDECISION	9
2. REDECISION Y ANALISIS TRANSACCIONAL	13
Mandatos	15
Decisiones	19
3. IMPASSES Y REDECISIONES.....	23
Resumen	26
4. CONTRATOS	29
El Proceso Contractual	29
Contratos de No-Suicidio y de No-Homicidio.....	34
Contratos de No-Psicosis	39
Contratos con Clientes Renuentes o Involuntarios	47
Cambiando Contratos Inaceptables.....	49
Terapia sin Contrato.....	59
Contratos Ulteriores.....	62
5. CARICIAS	71
Dar Caricias	73
Aceptar Caricias	76
Pedir Caricias	78
Auto-Caricias	80
6. EMOCIONES	85
Enojo	91
Enojo reprimido	101
Culpar, censurar.....	106
Tristeza	108
Tristeza reprimida	119
Miedo y Ansiedad	122

Miedo reprimido	127
Vergüenza	128
Culpa	131
Lamentar, arrepentimiento	142
7. DESPEDIDAS	145
8. REDECISIONES	155
La Escena de la Redecisión	155
Escenas Recientes	158
Escenas Tempranas	159
Escenas Imaginarias	163
Combinación de Escenas	166
Contexto, Otros, y Cliente	171
9. LA CURACIÓN DE LA DEPRESION	183
Si las cosas se ponen muy mal, me mataré.	185
Si no cambias, me mataré.	188
Me mataré y luego te arrepentirás (o me amarás).	194
Casi moriré y luego te arrepentirás (o me amarás).	195
Conseguiré que me mates.	196
Te lo demostraré aunque eso me mate.	197
Te atraparé aunque eso me mate.	203
Resumen.	204
10. OBSESION-COMPULSION: UNA HISTORIA CLÍNICA	205
11. FOBIAS: UNA TARDE DE MIÉRCOLES	221
12. ABUSO EN LA INFANCIA	243
Abuso Sexual	243
Abuso Físico	250
Abuso Emocional	251
13. COMO ATRAPAR UN PEZ (<i>Bob Goulding</i>)	255
14. CONCLUSION	261
<i>Nota al Lector.</i>	267
<i>Índice</i>	269

Cambiando

Vidas

a través de la

Terapia de

Redecisión

RECONOCIMIENTOS

Entre 1965 y 1970 Fritz Perls, Virginia Satir, Eric Berne, Bob Goulding, y yo vivíamos a una hora en auto el uno del otro. Fuimos colaboradores ocasionales, competidores, a veces adversarios y amigos cercanos. Teníamos en común que estábamos aburridos de los viejos y lentos métodos de la psicoterapia y el psicoanálisis; hablábamos con desdén de la pasividad de «cero hits, cero carreras, cero errores» de la psicoterapia a largo plazo. Estábamos encantados con nuestra propia creatividad. Cada uno de nosotros quería encontrar la mejor y más rápida terapia para la mayoría de las personas. Fue una época muy emocionante, rica en diversión, amistad e innovaciones terapéuticas.

Eric Berne, que quería ser científico, desarrolló una teoría de la personalidad humana y del comportamiento social que llamó Análisis Transaccional (AT), y fundó la Asociación Internacional de Análisis Transaccional (ITAA), en la que Bob y yo éramos miembros docentes. En los seminarios, Eric decía: «Antes de cada sesión de terapia de grupo, me pregunto: ¿Cómo puedo curar a cada persona *hoy?*» En 1965, Eric y Bob compraron un edificio de oficinas en Carmel, donde establecieron sus consultorios privados. Unos meses más tarde me uní a Bob allí y comenzamos a enseñar AT a otros terapeutas en Carmel y alrededor del país.

En Esalen, al final de la calle, Fritz Perls convirtió la gestalt en un teatro deslumbrante, mientras incitaba a los clientes a luchar para abrirse camino hacia las victorias psicológicas. Era increíble verlo trabajar. Y ser su cliente... bueno, como dijo Bob sobre su propia participación en uno de los primeros talleres de Perls: «Por primera vez que recuerde, estaba en contacto con mi singularidad, mi poder, mi capacidad.» Bob creía que cambió su vida dramáticamente, en menos de una hora, haciendo este trabajo con Fritz. Más tarde, se convirtieron en los mejores amigos. Como escribió Fritz en *Dentro y Fuera del Tarro de la Basura*, «Me gusta mucho Bob Goulding».

Virginia cambiaba familias enteras en cuatro o cinco sesiones; en escenarios públicos, frente a docenas de compañeros terapeutas, les ayudaba a cambiar sus vidas. Sus herramientas eran el amor y su perspicacia. Como residente de Esalen durante gran parte de ese tiempo, Virginia venía a mi casa en Carmel Valley para pasar tardes tranquilas y privadas conmigo. También visitaba a Bob, que vivía en Carmel. Los dos codirigieron el primer taller de una semana para familias celebrado en Esalen, en 1965. Cuando Bob y yo decidimos casarnos, compramos nuestro rancho y anunciamos la

apertura de nuestro Western Institute for Group and Family Therapy en Mt. Madonna, Virginia se ofreció como voluntaria para hacer el primer taller con nosotros en el verano de 1970.

Durante este período de amistad con Eric, Fritz, y Virginia, Bob y yo estábamos desarrollando nuestra propia terapia, una combinación de la teoría del AT de Eric con la gestalt de Fritz y la terapia familiar conjunta de Virginia, además de nuestra propia teoría y técnicas. Una década después explicamos nuestro método en *Changing Lives Through Redecision Therapy (Cambiando Vidas a Través de la Terapia de Redecisión)*.

Hoy, cuando la terapia breve y enfocada es una parte esencial de la práctica de todo terapeuta, me han pedido ampliar, actualizar y reeditar *Cambiando Vidas a Través de la Terapia de Redecisión*.

Fritz, Eric, Virginia, y Bob están muertos.

Esta nueva edición está dedicada a la memoria de estos cuatro maestros terapeutas.

Especialmente, por supuesto, es para Bob, quien escribió gran parte de este libro y fue, durante tantos años, mi amor.

PREFACIO

El contenido, el espíritu y el sentido expresados en este libro es el florecimiento resultante de los comienzos rudimentarios ocasionados por la necesidad de supervivencia durante la Segunda Guerra Mundial, 1941-1945.

En resumen, el mundo estaba indignado por las incomprensibles atrocidades humanas perpetradas por un grupo sobre otro.

La energía de todos los hombres y mujeres involucrados fue esencial para detener este flagelo. En las fuerzas armadas, esto significaba que cuando el personal de servicio sufría lesiones psicológicas, era necesario que volvieran a sus funciones lo antes posible.

No había tiempo que perder. Hasta ese momento, las técnicas y la filosofía relacionadas con el tratamiento del deterioro psicológico eran lentas, a menudo con resultados decepcionantes. Estos enfoques se centraban más en la patología.

Tenía que haber un enfoque más inmediato y exitoso. Este resultó estar enfocado en fortalecer la salud con miras a resultados rápidos. Aquí el enfoque se hacía directamente al individuo y a su capacidad de ser restituido con la convicción de que se podía hacer.

El nuevo enfoque era cómo lograr la funcionalidad lo más rápido posible. Aquí aplicaba la trillada frase de que «la necesidad es la madre de la invención», ya que pronto se descubrió que las personas tenían mucho más potencial para recrearse a sí mismas de lo se había pensado antes. Empezaron a surgir nuevas posibilidades.

El efecto de estos esfuerzos tardó en manifestarse en el sector psicoterapéutico privado y civil. Sin embargo, pocos años después del final de la guerra, comenzaron a aflorar terapias que se centraban en la integración y la esperanza del cambio y la convicción de que la gente podía «ponerse bien». Se burlaron de ellas y finalmente comenzaron a desviar y transformar los enfoques psicológicos establecidos. Entre estos se encontraban la terapia gestalt, el análisis transaccional, la terapia racional-emotiva, la bioenergética, el Rolfing y otras terapias corporales, la terapia familiar y la terapia breve.

Sin entrar en detalles sobre los diversos «altibajos» que encontraron los líderes de estas nuevas terapias, ahora se ha acumulado suficiente evidencia para demostrar que los seres humanos pueden crecer y cambiar y que ellos pueden ser «responsables» de su propio bienestar.

Todos los niños nacen pequeños. Sus instructores para que se conviertan en personas plenamente funcionales son los adultos que ya están allí y que los pastorean desde el momento en que nacen, cuando ningún niño puede cuidar de sí mismo, o en el momento en que pueden hacerlo.

Estos instructores (los padres) solo pueden ofrecer lo que han aprendido. Si su aprendizaje, de cómo ser plenamente humano, es incompleto o distorsionado, eso es todo lo que tienen para transmitir.

Estos instructores hacen lo mejor que pueden. Dado que se ha prestado muy poca atención al desarrollo de seres humanos en pleno funcionamiento, la mayoría de nosotros nos basamos en personal no acreditado. El plan de estudios se ha centrado en gran medida en la conformidad y la obediencia, lo cual es un terreno fértil para desarrollar decisiones y conclusiones sobre uno mismo que a menudo son perjudiciales. Además, estas decisiones y conclusiones a menudo se *sienten* genéticas.

La necesidad de esperanza entre las personas es crucial. Entre los terapeutas la necesidad es crítica.

Una filosofía de esperanza, una comprensión de cómo funciona el proceso de crecimiento y cambio en los seres humanos, las técnicas y enfoques para que esto suceda, y una absoluta convicción hasta la «médula» de que las personas pueden cambiar, pueden transformar la amenaza de «agotamiento» en los terapeutas en un sentimiento de esperanza y convicción de que ellos realmente pueden ayudar.

Creo que Mary y Bob Goulding entienden esto a fondo. Esto les permite llegar a cada persona con compasión, esperanza y certeza de que cada persona puede volverse completamente humana. Ellos muestran de manera sencilla y directa cómo lograr esto.

Virginia M. Satir

**Cambiando
Vidas
a través de la
Terapia de
Redecisión**

Capítulo 1

Introducción a La Terapia de Redecisión

Este libro está escrito para enseñar a los psicoterapeutas cómo curar a la gente. También está escrito para ayudar a las personas a curarse a sí mismas.

Los autores no vemos contradicciones en estos dos propósitos. Nuestra audiencia principal son los psicoterapeutas, pero los consideramos dotados de poderes mágicos que tampoco están disponibles para las personas que buscan curar. De hecho, si el resultado dependiera únicamente de los poderes mágicos de los terapeutas no habría cura.

Con los párrafos anteriores comenzamos nuestra introducción a la primera edición de *Cambiando Vidas*, en 1979. Desde entonces, la necesidad de una terapia breve, centrada y efectiva, se ha hecho evidente en todas partes. Ahora es obligatoria para un número cada vez mayor de clientes. La mayoría de los planes de seguros le permiten al cliente sólo de seis a doce sesiones de terapia. En tales circunstancias, es una buena idea que los clientes lean este libro antes y después de recibir ayuda profesional para que descubran lo que ellos pueden hacer por sí mismos.

Los terapeutas, que fueron educados en los caminos laberínticos de la terapia a largo plazo, están luchando para poner lo que saben en un enfoque a corto plazo. Este libro ofrece docenas de ejemplos de terapia de redecisión breve, con explicaciones que hacen que el trabajo sea aplicable a casi todos los clientes.

¿Qué es una redecisión? Un hombre asistió a una de nuestras conferencias y después se quejó con su terapeuta de que ella nunca hizo «ninguno de estos trabajos de redecisión» con él. Ella le recordó que él ya no tenía tendencias suicidas, que estaba haciendo amigos en vez de quedarse solo, y que estaba funcionando con una mayor eficiencia en su trabajo. Para hacer todo esto, él debe haber hecho redecisiones. «Oh -- dijo él decepcionado-- de alguna manera pensé que las redecisiones serían más sofisticadas».

Las redecisiones no son siempre «sofisticadas», si sofisticadas significa ya sea dramáticas o complicadas. Cuando un niño ya no tenga miedo, irá al sótano para explorar. Él puede estar orgulloso de su nueva valentía o puede que ni siquiera recuerde que solía tener miedo. De cualquier manera, ha redecidido.

Las redecisiones no se pueden hacer únicamente conociendo los «hechos». Si el niño intenta convencerse a sí mismo de entrar al sótano, recordándose que «Los hechos son, que no hay nada en ese sótano que me vaya a hacer daño», él puede reaccionar como el niño en la historia de las crepas, la cual frecuentemente se les cuenta a los estudiantes graduados de psicoterapia: Un niño pequeño le tiene miedo a las crepas (un panqueque de tres esquinas relleno de carne), por lo que su familia lo lleva con una psiquiatra. Entonces, la psiquiatra diseña un excelente plan de tratamiento. Se lleva al niño con ella a comprar los ingredientes para las crepas. Luego, juntos, pican y cuecen la carne, agregan los demás ingredientes y preparan la masa. Él está interesado y sin miedo. Rolan la masa, la cortan, añaden la carne, y doblan la primera esquina de la primera crepa. Él permanece sin miedo. Luego pliegan la segunda esquina. Mientras doblan la tercera y última esquina, el niño grita, «¡huy, una crepa!» y sale corriendo de la habitación. El razonamiento adulto no es suficiente.

Tampoco la adaptación lo es para lograr la redecisión. Si el niño es avergonzado, azotado, o le dicen que se pare en un rincón hasta que esté listo para hacer lo que se le pide, es posible que vaya al sótano porque les tiene más miedo a sus padres que a los sótanos. En este caso, probablemente seguirá teniendo miedo y además agregará otras decisiones patológicas. Puede que nunca vuelva a confiar en sus padres.

Es posible que decida no volver a dejar saber a nadie cuando tiene miedo. Él puede silenciar la parte infantil de sí mismo, creyendo que su «infantilismo» causó el problema. Si es amado por ser lo suficientemente valiente y bueno para conquistar su miedo a los sótanos, puede entrar en el sótano con el fin de ser amado. Una vez más, puede tomar decisiones adicionales, esta vez con el precio de ser amado.

En la terapia de redecisión el cliente experimenta la parte niño de sí mismo, disfruta de sus cualidades infantiles y crea escenas de fantasía en las cuales puede abandonar con seguridad las decisiones restrictivas que tomó en la infancia. Él recrea la escena del sótano y esta vez *hace la escena de la manera que él quiere hacerla*.

Jay, quien había temido estar solo en la oscuridad desde que fue a ver *El Mago de Oz* cuando era niño, está creando una escena así. Él finge que está en su casa actual por

la noche y que está sosteniendo una linterna. Encenderá la linterna cada vez que se asuste por la oscuridad y la apagará cuando deje de asustarse. Cuando llega a la puerta del sótano, en la fantasía, enciende la linterna y dice que tiene miedo. El terapeuta le sugiere que grite: «¡Oye, no voy a entrar en este sótano porque la Bruja Malvada puede estar allí!» Mientras hace esto, se ríe alegremente, reconociendo que ya no les tiene miedo a las brujas.

Peggy finge ser los duendes en su sótano y trata de asustar a los otros «niños» del grupo. Mientras ella se convierte en la que asusta a la gente, deja de asustarse a sí misma. Elaine, re-actuando una escena temprana con su madre, se da cuenta que a ella realmente no le asustan los sótanos; ella le tiene miedo a su madre sádica, quien solía ponerla en el sótano para castigarla. Ella afirma que ahora puede protegerse a sí misma de este tipo de madres... y, espontáneamente, no tiene miedo.

Un cliente deprimido fantasea con levantarse a sí mismo como un bebé recién nacido, amándose, y prometiéndose: «Yo me ocuparé de ti». Luego el cliente se imagina a sí mismo como bebé recién nacido que es querido y cuidado. Una y otra vez en escenas, enojadas o tristes o divertidas o emocionantes, los clientes «se vuelven como niños pequeños» para desprenderse de la patología del pasado. Esto es lo que queremos decir con terapia de redecisión.

Capítulo 2

Redecisión y Análisis Transaccional

Cuando un cliente entra en la oficina de un terapeuta, la primera pregunta es alguna versión de «¿Por qué estás aquí?» Bob comenzaba con: «¿Qué quieres cambiar de ti hoy?» El objetivo, el cambio deseado o el motivo de la cita, se convierte en el contrato terapéutico. Durante el establecimiento del contrato, aprendemos mucho sobre la vida del cliente... con quien vive, a qué se dedica, qué es importante para él, qué valora, cuáles son sus fortalezas. En el trabajo a corto plazo, nos centramos en las fortalezas del cliente más que en su patología. Un ejemplo:

Manuel es un hombre gay que vive en San Francisco con una pareja muy cariñosa. Viene a terapia porque entra en pánico cada vez que su amante se va de viaje de negocios o incluso cuando llega tarde del trabajo. Antecedentes relevantes: Cuando Manuel es un infante, sus padres se vienen a los Estados Unidos, dejándolo con su familia extendida en un pequeño pueblo en su país de origen. Una tía muy cariñosa lo cría como si fuera su propio hijo. Cuando tiene seis años, sus padres vienen por él. Él no los conoce, no quiere ir con ellos, y se siente asustado y abandonado en los Estados Unidos. Varias veces en su infancia pudo visitar su pueblo con sus padres. Cada vez él reconecta amorosamente con su tía, y luego vuelve a experimentar el dolor del abandono a su regreso.

En la terapia a largo plazo, un terapeuta podría explorar la patología resultante de la pérdida de Manuel. En lugar de:

Terapeuta: Me sorprende tu capacidad para reconectarte una y otra vez con tu tía. Eso es extraordinario. La mayoría de los niños que son abandonados se niegan a volver a conectarse. Eres muy fuerte para tolerar el dolor y mantenerte conectado. No perdiste tu capacidad de amar.

Trabajando con la salud del cliente, la terapia se concluye con éxito en dos sesiones, ya que Manuel hace el trabajo de dos sillas con su tía y reconoce que ya no es un niño de seis años de edad. Puede sobrevivir cuando su pareja se haya ido.

Un problema con las categorías de diagnóstico estándar es que se basan en la patología. Pueden ser útiles, particularmente cuando el terapeuta es nuevo en el negocio de la terapia, y, por supuesto, el terapeuta debe utilizarlas para llenar formularios y hablar de manera significativa con otro terapeuta. Pero si el diagnóstico estándar sugiere un tratamiento prolongado o un tratamiento de apoyo de por vida sin la expectativa de crecimiento o cambio, el mismo diagnóstico puede convertirse en una profecía autocumplida. Si esto es cierto con uno de tus clientes, descarta el diagnóstico.

Una forma más útil de diagnosticar a los clientes es evaluar sus estados del yo y sus decisiones tempranas de la infancia. ¿Qué fortalezas de sus estados del yo puede reunir el cliente para realizar cambios contractuales y qué tan bien puede mantener estos cambios una vez que se han realizado?

Padre Nutritivo.- ¿Se cuida el cliente bien a sí mismo? ¿El auto-cuidado del cliente promueve el crecimiento y el cambio? o ¿El cliente tiende a darse caricias positivas sólo cuando está enfermo, herido o es maltratado por otra persona? Mientras el amor propio se dé principalmente por la infelicidad y el fracaso, no se pueden mantener las ganancias terapéuticas. Entonces, un primer contrato será aprender a amarse a sí mismo de manera inteligente. Para modelar un cuidado positivo, el terapeuta debe dar a los clientes caricias positivas por el crecimiento o el cambio, así como «sólo por ser».

Padre Crítico.- ¿Presta el cliente más atención a sus fallas y defectos menores personales que a sus recursos y éxitos? La autocrítica destructiva saboteará cualquier logro que un cliente realice en una sesión de terapia, por lo que los clientes necesitan aprender a sustituir la autocrítica con lo edificante.

Si un cliente se pasa las sesiones de terapia criticando a otros, el auto-cambio no será posible. El terapeuta debe evitar convertirse en juez del cliente o de los criticados. Para evitar ese papel, el terapeuta sigue manteniendo la terapia centrada en el contrato. «¿Qué quieres cambiar *de ti* ahora?»

Estado del yo Adulto.- ¿Está el Adulto, o la parte pensante de la persona, clara y sin contaminaciones? Si una contaminación por el Padre se interpone en el camino de lograr un contrato, esta debe ser resuelta primero. Por ejemplo, las creencias de los padres tales como «contar los secretos familiares es desleal», «todos los padres hacen lo

mejor que pueden», o «los niños tienen que ser golpeados para evitar que se conviertan en pecadores», obviamente, impedirán la recuperación del abuso infantil. Por otro lado, las contaminaciones por el Niño, como el miedo de revelar información o la sobreadaptación deseando agradar al terapeuta, también dificultan la terapia.

Niño Natural.- Por definición, este es el núcleo saludable, feliz, brillante y competente de cada persona que puede formar una base para el éxito en la terapia. En la terapia a corto plazo, en particular, el terapeuta se hace amigo de esta parte de la personalidad del cliente y le enseña a utilizar y fortalecer todo lo que sea estado del yo Niño sano que el cliente posea.

Tanto para el terapeuta como para el cliente, un Niño creativo y un Adulto entusiasta hacen que la terapia a corto plazo sea eficaz y emocionante.

Niño Adaptado.- En la terapia de redecisión, la cuestión principal es: ¿Qué decisiones tempranas de la infancia están causando problemas hoy en día? Como lo señaló por primera vez Eric Berne, el problema actual de un cliente suele ser el resultado de los mandatos y las decisiones derivadas de la infancia.

MANDATOS

Los mandatos son mensajes del estado del yo Niño de los padres, emitidos a partir de las circunstancias del propio dolor de los padres: infelicidad, ansiedad, frustración, enojo, decepción, deseos secretos. Si bien estos mensajes son irracionales, en términos del niño pueden parecer perfectamente racionales al padre que los transmite.

Hemos elaborado una lista de estos mandatos y hemos escrito varios artículos sobre ellos en los últimos diez años. Los hemos estado enseñando en conferencias, seminarios y talleres en todo el mundo. Nuestra lista no agota todas las posibilidades; sin duda, hay muchos otros mensajes que dan los padres, y sobre los que los niños actúan o no actúan. Sin embargo, esta corta lista de mandatos generales permite al terapeuta escuchar mejor lo que dice el paciente y así mejorar su plan de tratamiento.

Aquí está nuestra lista básica: *No Hagas. No existas. No te acerques. No seas importante. No seas niño. No crezcas. No tengas éxito. No seas tú. No estés sano, No estés bien. No pertenezcas.*

No hagas: Este mandato es dado por padres que tienen miedo. Fuera de su miedo, no permiten que el niño haga muchas cosas normales: *No te acerques a las escaleras (a los niños); No te subas a los árboles; No patines, etc.* A veces tales padres no deseaban al niño, reconocían sus deseos primitivos de que el niño no existiera, y sintiéndose culpables y aterrorizados por sus propios pensamientos, se volvían sobreprotectores. Otras veces los padres son fóbicos, psicóticos, o sobreprotectores después de haber perdido a hijos mayores por una enfermedad o accidente. A medida que el niño crece, los padres estarán preocupados por cada acción que el niño proponga

y dirán: «*Pero tal vez sería mejor si lo pensaras más*». El niño cree que nada de lo que él hace está bien o es seguro, no sabe qué hacer y mira a su alrededor para que alguien se lo diga. Un niño así tendrá grandes dificultades para tomar decisiones en su vida posterior.

No existas: Este es más letal de los mensajes --y en el que nos centramos en primer lugar en el tratamiento. Puede ser dado de forma sutil, como «*Si no fuera por ustedes, hijos, me divorciaría de su padre*». Menos sutil, «*Ojalá no hubieras nacido nunca... entonces yo no habría tenido que casarme con tu padre*». El mensaje puede ser transmitido de manera no verbal, en la forma en que el padre carga al niño sin abrazarlo, o frunce el ceño al darle de comer y al bañarlo, o grita cuando el niño quiere algo, o es físicamente abusivo. Hay una multitud de maneras en que se transmite el mensaje.

Este mandato puede ser dado por la madre, el padre, enfermeras e institutrices, y por los hermanos mayores. Un padre puede estar deprimido porque el niño es concebido antes del matrimonio o después de que los padres ya no quieren más hijos. El embarazo puede terminar en la muerte de la madre y el padre o los abuelos culpan al niño por la muerte. El parto puede haber sido difícil y el niño acusado de ser demasiado grande al nacer: «*Me rompiste cuando naciste*». Estos mensajes, dichos muchas veces en presencia del niño, se convierten en el «mito del nacimiento» que dice: «*Si no hubieras nacido, nuestras vidas serían mejores*».

No te acerques: Si un padre desalienta a un niño para que no se acerque, ese niño va a interpretar esto como el mensaje «No te acerques». La falta de contacto físico y la falta de caricias positivas llevan a tal interpretación por parte del niño. Además, si un niño pierde a un padre al que se sentía cercano, ya sea debido a la muerte o un divorcio, el niño puede darse este mandato a sí mismo diciéndose cosas como: «*¿De qué sirve acercarse, si ellos acaban muriendo de todos modos*», y deciden no acercarse de nuevo.

No seas importante: Si, por ejemplo, a un niño no se le permite hablar en la mesa a la hora de la cena, se le dice: «*Los niños son para verlos, no para escucharlos*», o si se le descuenta de alguna otra manera, él puede experimentar el mensaje como «*Yo no soy importante*». También puede recibir un mensaje de este tipo en la escuela. En California, los niños hispanoamericanos en el pasado tuvieron un tiempo duro con ser importantes, porque los otros niños que hablaban un solo idioma se burlaban de ellos por tratar de hablar en inglés, además del español, y por hacerlo incorrectamente al principio. Ciertamente, los negros reciben este mensaje de los blancos, así como de muchas madres negras que no quieren que sus hijos sean lo suficientemente importantes como para meterse en problemas con los blancos.

No seas niño: Este mensaje lo dan los padres que piden a los niños mayores que cuiden a los más pequeños. También es dado por padres que tratan de entrenar los intestinos temprano, hacen «hombrecitos» o «mujercitas» de sus niños pequeños, los acarician por ser corteses antes de que aprendan lo que significa la cortesía; cuando aún son bebés, les dicen que sólo los bebés lloran.

No crezcas: Este mandato a menudo lo da la madre a su último hijo, ya sea el segundo o el décimo. El padre también lo da con frecuencia a una niña prepuberal o en la pubertad cuando él empieza a sentir cierta excitación sexual y se asusta. Entonces, puede impedir que la niña haga cosas que las amigas de esta chica hacen --usar maquillaje, vestirse con ropa apropiada para la edad, o salir en citas. Además, el padre puede dejar de darle caricias físicas tan pronto como la niña comienza a madurar y ella interpreta esto como, «*No crezcas o no te amaré*».

No tengas éxito: Si el padre ha estado ganando a su hijo en el ping-pong y luego deja de jugar cuando el hijo lo vence, esto puede ser interpretado por el hijo como: «*No ganes o no te van a querer*», lo cual se convierte en «*No tengas éxito*». La crítica constante de un padre perfeccionista transmite el mensaje «*No puedes hacer nada bien*», lo que se traduce en «*No tengas éxito*».

No seas tú: Este se da con mayor frecuencia al niño que tiene el sexo «equivocado». Si la madre tiene tres niños, quiere una niña, y tiene un niño, puede convertir a éste último hijo en su «hija». Un padre de varias hijas puede convertir a la hija mayor en un hijo-compañero. Sin embargo, tan importante como es el condicionamiento ambiental, ahora estamos encontrando que la genética juega el papel más importante en la identificación sexual.

No estés cuerdo. No estés bien: Si los padres les dan caricias a sus hijos por estar enfermos y no les dan ninguna cuando los niños están bien, esto equivale a decirles: «*No estés bien*». Si se premia el comportamiento loco, o si se modela el comportamiento loco y no se corrige, el modelado en sí se convierte en el mensaje «*No estés cuerdo*». Hemos visto a muchos hijos de esquizofrénicos que tienen dificultades para probar la realidad, aunque en realidad no son psicóticos. Actúan como locos, y con frecuencia se les trata como si fueran psicóticos.

No pertenezcas: Si los padres constantemente actúan como si ellos debieran estar en otro lugar, como Rusia, Irlanda, Italia, Israel, Inglaterra (en el caso de algunas personas ex-Ingleses que viven en Australia y Nueva Zelanda), es difícil para el niño saber a dónde pertenece. Siempre puede sentir que él, también, no pertenece --a pesar de que nació en los Estados Unidos o Australia o Nueva Zelanda.

Contramandatos

Los contramandatos son mensajes desde el estado del yo Padre de padres que son restrictivos y, si se cumplen, también pueden impedir el crecimiento y la flexibilidad. Estos incluyen los «impulsores» enumerados por Taibi Kahler: «Sé fuerte», «Trata más», «Sé perfecto», «Apúrate» y, «Complace». Todos estos, por supuesto, son imposibles de evaluar: ¿Cuándo ha sido uno lo suficientemente fuerte, lo suficientemente complaciente, o se ha esforzado suficientemente, o se ha apurado suficientemente rápido? No hay

manera de ser perfecto. Mary agrega a la lista de Kalher el contramandato que acompaña al mandato «*No Hagas*»: «*Sé cuidadoso*».

Los contramandatos también incluyen estereotipos religiosos, raciales y sexuales que se transmiten de generación en generación. Incluso las mujeres que se creen emancipadas a menudo cocinan y limpian además de su empleo habitual, porque todavía creen el contramandato de que el lugar de la mujer es el hogar.

Los contramandatos son obvios, se expresan con palabras, y no son secretos. El dador del contramandato cree que lo que dice es lo correcto y defenderá su posición. «*Por supuesto que las mujeres pertenecen al hogar. ¡Qué les pasaría a los niños si las mujeres no aceptaran su responsabilidad!*» Esto es muy diferente de la respuesta de los que dan los mandatos, quienes los dan en secreto y sin darse cuenta del impacto de sus palabras. Si a un padre se le dice que le dijo a su hijo «*No existas*», podría indignarse y no creerlo, diciendo que él no tenía esa intención en ningún momento.

Los mensajes de los padres se llaman contramandatos porque Eric Berne inicialmente creía que *contrarrestaban* el mandato. Por consiguiente, si el cliente obedecía el contramandato, el podría no tener que obedecer el mandato. Si, por ejemplo, el mandato es «*No existas*» y el contramandato es «*Trabaja duro*», el cliente puede salvar su propia vida trabajando duro e ignorando sus impulsos suicidas. Sin embargo, los clientes son más propensos a obedecer los mandatos que los contramandatos, por lo que siguen deprimidos mientras «*trabajan duro*». Tales mensajes como el contramandato «*Trabaja duro*» y el mandato «*No crezcas*» son imposibles de seguir. Imagina la difícil situación del niño que acepta la orden «*No seas un chico*», hace cosas femeninas para complacer a su padre, y luego el mismo padre le dice que se vaya a jugar fútbol con los chicos y que deje de estar en la luna rondando la casa y actuando como mariquita. En otras ocasiones, tanto los contramandatos como los mandatos son iguales. Desde todos los estados del yo, un padre puede decir a su hijo que no exista, que no sea importante, que no crezca. En tales casos, al niño le resulta especialmente difícil rechazar los mensajes.

Mensajes mezclados

Algunos mensajes se dan desde el Padre o desde el Niño de los padres, particularmente aquellos relacionados con el pensamiento y el sentimiento. Los mandatos y los contramandatos contra el pensamiento son: «*No pienses*», «*No pienses eso*» (un pensamiento específico), o «*No pienses lo que piensas - piensa lo que yo pienso*» («*No estés en desacuerdo conmigo*»). Los mensajes sobre sentimientos son los mismos: «*No sientas*», «*No sientas eso*» (una emoción específica), o «*No sientas lo que sientes - siente lo que yo siento*» («*Tengo frío, ponte el sweater*» o «*Tú no odias a tu hermano; solo estás cansado*»).

DECISIONES

Una vez más, aunque los mandatos y contramandatos se dan para que sean importantes en el desarrollo del niño, el niño *debe aceptarlos*. Él tiene el poder de aceptar o rechazar. Ningún mandato es «insertado en el niño como un electrodo», como creía Berne. Además, creemos incluso que muchos mandatos ¡ni siquiera se dieron! El niño fantasea, inventa, y malinterpreta, dándose así sus propios mandatos. Cuando muere un hermano, un niño puede creer que sus propios celos del hermano causaron mágicamente la muerte, porque el niño no comprende la neumonía. Entonces, sintiéndose culpable, puede darse a sí mismo un mandato de «*No existas*». Si un padre amado muere, un niño puede decidir no volver a estar cerca de nadie. Se da a sí mismo un mandato de «*No te acerques*» en un esfuerzo por evitar volver a experimentar el dolor que experimentó por la muerte de su padre. En efecto, dice, «*Nunca volveré a amar y entonces no tendré que ser lastimado de nuevo*».

Hemos enumerado un número limitado de mandatos; Sin embargo, hay decisiones casi ilimitadas que un niño puede hacer en respuesta a los mandatos. A continuación, sugerimos algunas de estas decisiones. Primero, es posible que un niño simplemente no crea en el mandato y, por lo tanto, lo rechace. Puede hacer esto reconociendo la patología del dador («*mi mamá está enferma y no quiere decir lo que dice*») o encontrando a alguien que se oponga al mandato y crea en él («*Mis padres no me quieren, pero mi maestro sí*») Enumeramos algunas de las muchas decisiones patológicas posibles que se toman en respuesta a los mandatos:

«**No existas**»: «*Moriré y entonces me amarás*», «*Te atraparé aunque eso me mate*», y otras mencionadas en el capítulo 9.

«**No hagas**»: Las decisiones posibles que el niño hace en respuesta a este mandato son: «*No puedo decidir*», «*Necesito que alguien decida por mí*», «*El mundo da miedo... yo podría cometer un error*», «*Soy más débil que los demás*», «*Nunca más voy a decidir nada por mi cuenta*».

«**No crezcas**»: «*Ok, me quedo chiquito*» o «*indefenso*» o «*no pensante*» o «*no sexual*». Esta decisión se ve a menudo en el cuerpo, el tono de voz, y el manierismo, así como en el comportamiento.

«**No seas niño**»: Las posibles decisiones son: «*Nunca volveré a pedir nada; Me ocuparé de mí mismo*», «*Yo siempre me voy a hacer cargo de ellos*», «*Nunca me voy a divertir*», «*Nunca volveré a hacer nada infantil*».

«**No lo logres**»: El niño puede decidir: «*Nunca haré nada bien*», «*Soy estúpido*», «*Nunca ganaré*», «*Te golpearé si me eso mata*», «*Te mostraré si eso me mata*», «*No importa lo bueno que sea, debería haberlo hecho mejor, así que me sentiré frustrado (avergonzado, culpable)*».

«**No te acerques**»: Las decisiones que se toman en respuesta a este mandato son: «*Nunca volveré a confiar en nadie*», «*Nunca me acercaré a nadie más*», «*Nunca seré sexual*» (además de todas las restricciones para expresar sentimientos o cercanía física).

«**No estés bien o cuerdo**»: Las decisiones son: «*Estoy loco*», «*Mi enfermedad es la peor que existe y podría morir de ella*» (además de prohibiciones sobre el uso de procesos corporales o mentales).

«**No seas tú**» (del sexo que eres): En respuesta, el niño puede decidir: «*Les mostraré que soy tan bueno como cualquier niño/niña*», «*No importa cuánto lo intente, nunca podré complacer*», «*Soy realmente una niña con el pene de un niño*», «*Soy realmente un niño a pesar de que me veo como una niña*», «*Fingiré que soy un niño/niña*», «*Nunca seré feliz así*», «*Siempre estaré avergonzado*».

«**No seas importante**»: El niño puede decidir: «*Nadie me deja nunca decir ni hacer nada*», «*Todos los demás están en primer lugar por aquí*», «*Nunca llegaré a nada*», «*Puedo llegar a ser importante, pero nunca dejaré que nadie lo sepa*».

«**No pertenezcas**»: Las decisiones pueden ser: «*Nunca voy a pertenecer a nadie*» o «*a ningún grupo*» o «*a ningún país*», o «*Nunca me va a querer nadie porque no pertenezco*».

Para los mensajes mezclados sobre el pensamiento y el sentimiento:

«**No pienses**»: Las decisiones posibles son: «*Soy estúpido*», «*No puedo pensar por mí mismo*», «*Nunca puedo concentrarme*».

«**No pienses en eso**»: «*Es malo tener pensamientos sexys, así que será mejor que piense en otra cosa*» (esta persona puede volverse obsesiva), «*Será mejor que nunca mencione eso* (sea lo que sea «eso», como ser adoptado, o «mi padre no es mi verdadero padre») o *que nunca piense en eso de nuevo*». O «*No soy bueno en matemáticas*» (o para las ciencias o la cocina o el fútbol, según el tipo de mensajes con el mandato).

«**No pienses lo que piensas, piensa lo que yo pienso**»: «*Siempre estoy mal*», «*No voy a abrir mi boca hasta que me entere de lo que piensan los demás*».

Las decisiones en respuesta a los mandatos de sentimientos son similares.

«**No sientas**»: El niño puede responder: «*Las emociones son una pérdida de tiempo*», «*No siento nada*».

«**No sientas eso**»: «*Nunca volveré a llorar*», «*Nunca me enojaré, la cólera puede matar*».

«No sientas lo que sientes - siente lo que yo siento»: «No sé cómo me siento» Esta persona pregunta al terapeuta o a los miembros del grupo, «¿Cómo me siento?, ¿Cómo se sentirían si estuvieran en mi lugar?»

Después de la primera edición de este libro, nos dimos cuenta de la importancia del mandato, «No quieras (o No necesites)». Las decisiones pueden ser: «Yo mismo puedo hacerlo», «Yo no necesito de nadie», o incluso la decisión letal de morir de hambre para demostrar que incluso la comida aún es innecesaria o de alguna manera degradante.

Nuestra forma más común de trabajar con los mandatos y decisiones: Cuando se descubre el mandato / decisión, ir al pasado para la redecisión y luego al presente para reafirmar. Dar información Adulto que encaje el pasado y el presente, por lo que la persona tiene algo en que pensar entre las sesiones.

El mensaje de Bob a los clientes: «*Defiéndete. Ya no eres un niño pequeño. No tienes que seguir siendo víctima de tu pasado. Tienes el poder de cambiar tu propia vida.*».

Capítulo 3

Impasses y Redecisiones

Un impasse es un punto en el cual dos o más fuerzas opuestas se encuentran --un lugar atorado. Una persona está en la barandilla del puente Golden Gate lista para tirarse. Se detiene y se dice a sí misma: «Pero yo realmente no quiero morir». Otra parte de él dice: «Sí, yo quiero». Mientras él está posicionado en el puente, en conflicto, se encuentra en un impasse. Si salta, ha superado el impasse. Si retrocede, decidiendo no morir, ha superado el impasse del lado de la supervivencia, al menos temporalmente. Puede que se enfrente al mismo impasse en el futuro, pero por ahora lo ha resuelto. (No estamos satisfechos con tales resoluciones temporales, las cuales por lo general son hechas por el estado del yo Adulto. Nosotros trabajamos para obtener una redecisión desde el Niño de no suicidarse ahora o en el futuro).

Bob clasifica los impasses en tres tipos o grados. El **impasse de primer grado** se produce entre el estado de del yo Padre del individuo y su estado del yo Niño y está basado en los contramandatos. El progenitor vivo, como hemos explicado anteriormente, da mensajes desde su Padre, como «*Trabaja duro*». El papá le dice a su hijo, «*Cualquier trabajo que valga la pena, vale la pena hacerlo bien*», «*Siempre da un diez por ciento extra*». El niño pequeño, queriendo complacer a su padre y obtener su aprobación, decide desde su Pequeño Profesor (A₁) trabajar duro para complacer a papá. Él trabaja duro

hasta los 55 años y todavía está, sin darse cuenta, complaciendo a su padre. A los 55 años decide que quiere frenarle un poco, por lo que hace planes desde su Adulto para trabajar sólo 8 horas al día, 5 días a la semana, y tomarse un mes de descanso cada año. Parece que ha superado este impasse. Sin embargo, la decisión de su Adulto «pensante» por lo general no es suficiente. Él comienza a tener dolores de cabeza tan pronto como disminuye la velocidad o, cuando empieza a jugar al golf se encuentra con que se agota al jugar 36 hoyos al día. Va de pesca y, en lugar de relajarse, se levanta al amanecer en el parque Yellowstone, corriendo todo el día tratando de atrapar todos los peces del parque. Él todavía está escuchando el viejo mensaje de su Padre (P_2), el contramandato, y trabajando duro, teniendo éxito, «*haciendo bien el trabajo*». Él está todavía en un impasse, porque aún no se ha metido en sus entrañas y ha hecho una REDECISION desde el Adulto en su Niño (A_1).

La terapia debe ser de una naturaleza tal que él conecte hasta una escena de la infancia, en la cual confronte a su padre (en la fantasía, por supuesto), viendo a papá y diciéndole que él ya no va a trabajar duro. Por lo general, una persona recuerda una escena real y experimenta sus sentimientos en esa escena. Por ejemplo, un participante en uno de los maratones recuerda cuando quiso inscribirse en el beisbol de las ligas menores, pero su padre, un agricultor de una pequeña granja, no se lo permitió porque tenía que recoger bayas. El paciente regresó a esa escena y le dijo a su padre que él iba a jugar béisbol sin importar lo que le dijera. Él ya no iba a trabajar más tan duro.

La primera vez que le dijo esto a su padre, tensó sus hombros como si su padre fuera a golpearlo. Le pedimos que se lo dijera de nuevo de una manera diferente y que luego él fuera el padre y respondiera como respondería su padre. Sentado en la silla del padre, él (como el padre) dijo: «*A mí no me vuelvas a hablar de esa manera. Pon tu trasero ahí en el camión*». Luego cambiándose a su propia silla, le dijo de nuevo a su padre que él estaba jugando béisbol, no trabajando, y que el padre no podría hacerle daño nunca más. Luego le preguntó a su padre porqué nunca lo dejaba jugar cuando él quería, y el padre le respondió, «*Porque tenemos que comer y yo no puedo hacer todo el trabajo solo, y si tú no ayudas no comemos*». Entonces, como él mismo, dijo: «*Esa es la forma en que era antes, ya no será más de esa manera. Hice suficiente dinero con mi trabajo, no tengo que trabajar más todo el tiempo*». Después de su redecisión en el Niño, hizo planes Adulto exitosos: «*Me voy a Fielding*» (una escuela de postgrado que ofrece un programa de grado externo) «*y voy a reducir mis horas de práctica privada para no tener que estar trabajando día y noche. Me puedo permitir esto si me mudo a un apartamento más económico y cambio mi coche caro por un modelo menos costoso*».

Repitiendo: el impasse de primer grado es en respuesta al contramandato. El niño originalmente decide hacer lo que le piden los padres, como trabajar duro, y puede sentirse bien con eso, siempre y cuando consiga caricias por trabajar y no sienta que el trabajo interfiere con otros deseos en su vida. En el punto en el que él quiere cambiar, trabajar menos, pero se siente atorado e «incapaz» de cambiar, se encuentra en un impasse. Para superar el impasse, él redecide desde el Adulto en su Niño libre --el mismo Pequeño Profesor que tomó la decisión original de trabajar duro.

En el ***impasse de segundo grado***, el Pequeño Profesor había tomado una decisión en respuesta a un mandato en lugar de un contramandato. Por ejemplo, el estado del yo Padre del padre puede haber dado el mensaje de «*Trabaja duro*» (impasse de primer grado) y el Niño del padre dio el mandato «*No seas niño*». La decisión podría entonces haber sido «*Nunca volveré a hacer cosas de niños*». Muchos terapeutas que capacitamos y tratamos están en este costal. Ellos trabajan duro, se toman muy poco tiempo para jugar, y cuando juegan, su juego no es tan espontáneo, tan libre, tan infantil como lo es el juego de aquellos que no han aceptado un mandato de este tipo. ¡Incluso usan su tiempo de vacaciones para venir aquí al entrenamiento de un mes!

Estos terapeutas pueden decidir desde el Adulto no trabajar tan duro y decidir desde el Adulto jugar más, pero el juego permanece programado en vez de libre. La resolución de este impasse, entre el Adulto temprano en el Niño (A_1) y el Niño de los padres, que ahora forma parte del Padre temprano (P_1), es más emocional que la resolución de un impasse de primer grado. Para una resolución exitosa, el paciente se involucra en el recuerdo de sus padres reales y cómo sonaban, cómo se veían, cómo sentían. A menudo, la diferencia está en la intensidad de los sentimientos de los padres, los cuales pueden no estar tan cargados de afecto en el trabajo de primer grado. El terapeuta crea un ambiente en el que el paciente siente intensamente los mismos sentimientos que tenía cuando tomó la decisión original. ¡El paciente debe estar en su estado del yo Niño en lugar de estado del yo Adulto! Por lo general, esto se hace en una escena arcaica, en la que los pacientes vuelven a experimentar vívidamente, no sólo el lugar y los participantes, sino también los sentimientos que él y todos los demás jugadores originales experimentaron.

Se establece un diálogo, con el paciente indicando su objetivo, «*Yo estoy bien si juego. Si estoy haciendo cosas infantiles, estoy bien. Si me río y estoy alegre y emocionado, estoy bien*».

El diálogo continúa, con el paciente tomando el papel del padre que dio el mandato y luego siendo él mismo, mientras trabaja a través del impasse. A veces su padre introyectado se mantiene firme, y el paciente tiene que seguir adelante y hacer la redecisión afrontando la desaprobación de su propia otra parte, el Padre en su Niño; otras veces encuentra apoyo desde algún lugar dentro de sí mismo, como un padre o abuelo diferente introyectado --o un psicoterapeuta. A veces tiene que inventarse un nuevo padre para sí mismo, para que tanto el Adulto de su Niño como el Padre de su Niño, estén finalmente de acuerdo con la redecisión. Finalmente dice, cree y experimenta, «*¡Estoy jugando, haciendo cosas de niños, me río, estoy feliz y emocionado! ¡Estoy bien siendo como niño!*»

Este trabajo no es fácil. Se requiere una escucha atenta por parte del terapeuta y preparar cuidadosamente el entorno. Es extremadamente difícil cuando el terapeuta está viendo a un paciente de forma individual durante una hora o dos a la semana, pero no tanto en grupos o en talleres de fin de semana, de una semana o de un mes.

El **impasse de tercer grado** es aquel en el que el paciente se siente a sí mismo como habiendo estado *siempre* experimentando lo que sea que siente. Por ejemplo, el paciente deprimido que trabaja con éxito un impasse de segundo grado y redice no suicidarse podrá --y probablemente lo hará-- abandonar su depresión. Sin embargo, es posible que todavía se sienta a sí mismo como desvalorizado, y afirme que *siempre* se ha sentido inútil. Él no experimenta sus sentimientos como el resultado de los mandatos parentales y una decisión de adaptarse, sino más bien como su estado natural de ser. Afirma que el «nació» así. En estos casos de impasse de tercer grado, los mandatos fueron dados tan temprano y/o de manera tan no verbal que el paciente no es consciente que alguna vez le fueron dados. Por lo tanto, el trabajo del impasse de segundo grado entre el Niño del paciente y el Niño fantaseado de su padre original no llega a la raíz del impasse. Aunque sabemos que el paciente tuvo un mandato y tomó una decisión, él no lo experimenta. El trabajo fundamental, entonces, será entre los dos lados de su propio Pequeño Profesor --el Pequeño Profesor que se adaptó y el Pequeño Profesor del Niño libre, que puede intuir una nueva manera de ser. El trabajo es estrictamente entre dos lados del Niño y se lleva a cabo en un monólogo doble «Yo-Yo» en lugar del diálogo Yo-Tú que por lo general se utiliza en el trabajo de impasses de primer y segundo grado.

Repitiendo: en los impasses de tercer grado, el cliente cree que él siempre ha sido terco, enojón, poca cosa, o incapaz de jugar; él es realmente del sexo opuesto, trágicamente nacido en el cuerpo equivocado. Para superar estos impasses, el paciente tiene que tomar ambos lados --«Yo soy el macho en mí», así como «Yo soy la hembra en mí» o «Yo soy el divertido en mí», así como «Yo soy el yo que nunca juega»-- y ser cada lado, a su vez, hasta que experimente la energía en su parte del yo Niño libre. A medida que la persona experimenta esto, se experimenta a sí misma como valiosa, por ejemplo, él conoce la emoción de empezar a cambiar. Esta es una experiencia de movimiento poderosa --mientras el cliente hace una redicción para renunciar a un atributo aparente de toda la vida y experimentar su propia libertad y autonomía personal.

RESUMEN

Hasta ahora hemos discutido los principios generales del AT, empezando por el concepto básico de los tres estados del yo --el Adulto que almacena y procesa datos, y se comporta de acuerdo a esos datos; el Niño que es una suma de las experiencias de la infancia, reales e imaginarias; y el Padre que se comporta en modo auto-paternidad o en modo otro-paternidad, como aprendió a hacerlo de los padres, padres sustitutos, o desde los poderes de su propio Niño y Adulto para crear un Padre.

Hemos escrito sobre transacciones, caricias y juegos. Hemos explicado los rackets, las emociones estereotipadas crónicas, así como también sobre los mandatos, contramandatos y decisiones. En este capítulo nos hemos centrado en los impasses y empezamos el tema de las redicciones.

¿Cuál es nuestro objetivo? No se trata de fomentar el desarrollo de un nuevo idioma o incluso de persuadir a otros para que usen nuestro lenguaje. No hay magia en la jerga; se pueden sustituir por otros términos. Las palabras no son más que etiquetas útiles para la comprensión de una teoría del desarrollo del comportamiento. Sólo se utilizan en la medida en que ayudan a las personas a llevar una vida más feliz.

Nuestro objetivo es establecer un entorno propicio para el cambio. Creamos un ambiente intensivo, en lugar de extensivo, alentando al paciente a cambiarse a sí mismo en un corto período de tiempo --un fin de semana, una semana, dos semanas o un mes-- y luego salir y practicar sus cambios sin terapia adicional. Desalentamos la transferencia negativa o positiva. No tenemos ninguna objeción al cariño del paciente por nosotros. En todas las formas que conocemos, alentamos al paciente a hacerse cargo de su propio comportamiento, sus propios pensamientos, y sus propios sentimientos. Desalentamos la dependencia. Estamos interesados en el cambio intrapsíquico más que en el análisis de las transacciones, los procesos grupales y las relaciones interpersonales. No estamos interesados en el proceso de grupo y rara vez hablamos de ello, aunque, por supuesto, fomentamos el «proceso» durante los talleres. Este «proceso» real se lleva a cabo las 24 horas del día, ya que los participantes comen juntos, juegan juntos, y duermen en dormitorios para dos a cuatro personas. Hacemos principalmente terapia uno-a-uno en el grupo, porque es más fácil para el paciente permanecer en el estado del yo Niño y, por lo tanto, hacer redecisiones, si la escena se mantiene simple y el número de participantes reales se mantiene a un mínimo. Después del trabajo de redecisión el paciente practica lo que ha aprendido --en la piscina, en la mesa de la cena, y durante las noches de tocar la guitarra y conversaciones tranquilas.

Capítulo 4

Contratos

EL PROCESO CONTRACTUAL

El contrato terapéutico establece el enfoque del tratamiento. El cliente decide específicamente, en términos de creencias, emociones y comportamiento, lo que planea cambiar sobre sí mismo para alcanzar las metas que él mismo se designa. Trabaja con el terapeuta para determinar el contrato y lo hace consigo mismo. El terapeuta actúa como testigo y facilitador.

Algunos clientes saben exactamente lo que quieren:

Don: Hola, soy Don. Estoy aquí porque conseguí un ascenso y eso significa que tengo que enseñar algo a la fuerza de ventas. Escuché que ustedes curan fobias para hablar en público y yo tengo... terror de hablar en público.

Otros clientes divagan:

Ral: Quiero trabajar en... trato de llevarme bien con mi jefe. Junto con eso, esto está relacionado de alguna manera, que terminamos discutiendo.

Bob: Da un ejemplo. Algún momento reciente en el que querías llevarte bien con tu jefe y terminaron discutiendo.

Ral: Bien, justo la semana pasada. Estábamos en mi oficina...

Mary: Bueno. Imagina que en este momento estás en la oficina y cuenta la escena como si estuviera pasando ahora. Y aquí hay una silla extra. Cuando seas tu jefe, te mueves a esta silla y dices lo que dijo tu jefe.

Tenemos que saber de qué está hablando el cliente antes de preguntarle lo que quiere cambiar. Cuando Ral dice que quiere llevarse mejor, el terapeuta y el cliente necesitan información común. Nuestra forma de obtener la información es conseguir un ejemplo, pedimos al cliente que traiga la escena al aquí y ahora, y que interprete los roles de cada persona en la escena. Alentamos el diálogo Yo-Tú, incluso cuando el Tú está presente solo en la fantasía del cliente. Este tipo de trabajo es mejor y más real que la narración en tiempo pasado de «lo que pasó». Además, el cliente, inmerso en una escena, es más propenso a permitirse sentir, así como a comunicar.

Ann: Me pongo toda tensa cada vez que me gusta un hombre, cuando quiero decirle a un hombre que me gustaría... que fuéramos amigos.

Mary: Piensa en un hombre específico reciente con el que quisieras que fueran amigos. Así como: «Estoy en una fiesta y...».

Ann: Debería decir que solo me pongo así con los hombres que creo que están disponibles. No con los hombres casados.

Mary: OK. Elige un hombre y una escena.

Ann: OK. Sí. El viernes pasado. Estoy... John es mi instructor. Tomaré un café con él después de clase. Pienso en decirle que lo disfruto, fantaseo preguntándole si podemos encontrarnos de nuevo, y en vez de eso, de pronto le digo que me tengo que ir. Y me voy.

Bob: Imagina que has terminado la terapia. Haz la escena de la forma en que lo haces cuando ya te hayas cambiado y seas como quieres ser.

Ann: Me estoy divirtiendo, contándole sobre mi trabajo. Fantaseo que me encuentro de nuevo con él. En lugar de correr... *(pausa)* le estoy diciendo: «*He disfrutado tomar el café contigo. Ha sido un placer agradable. ¿Podemos vernos de nuevo?*» Estoy feliz. Esto es lo que quiero. ¡Sí!

Al crear la nueva escena Ann experimenta pensar y sentir de manera simultánea. Ella se ve animada y su ejemplo es claro para todos.

Gran parte de la pseudo-comprensión ocurre cuando los clientes usan palabras que no son explícitas: «*Quiero sentirme bien conmigo mismo*»; «*Quiero estar más cerca de la gente*»; «*Quiero comunicarme mejor*». En cada caso, un ejemplo específico acelera el establecimiento del contrato.

Tom: Quiero renunciar a una grabación... un sentimiento... un guión. (*Sus palabras nos dicen que él conoce y está usando mal el AT*).

Bob: ¿Un qué?

Mary: ¿Grabación, guión, sentimiento? ¿Ves cómo consigues confundirte? Y si nosotros dijéramos OK, nos confundiríamos contigo.

Tom: Eso es cierto. Cuando ustedes estaban trabajando con Barry, y él dijo «*Quisiera suicidarme*», me sentí triste. Y pensé en mis padres, y tuve este pensamiento loco, «*Nunca me suicidaré pero voy a terminar como mis padres. Voy a tener una muerte infeliz*».

Bob: ¿Qué quieres decir con «muerte infeliz»?

Tom: Ellos nunca consiguieron lo que querían.

Mary: Por lo que vivieron infelizmente y luego murieron. Ahora, ¿qué es lo que quieres para ti, para que así cuando estés muriendo puedas decir «*viví felizmente*»? Sé explícito.

No sabemos lo que quiere Tom. Él divaga vagamente negándose a dar ejemplos, y finalmente explica que trabaja muy duro, se molesta en el trabajo en lugar de disfrutarlo, no tiene pasatiempos y su esposa no disfruta del sexo con él. Está deprimido y se siente inútil. Su primer contrato es no suicidarse. Su segundo contrato es sentirse valioso. Su tercer contrato es divertirse.

Rog, como Tom, es difícil de entender. Otro método para mejorar la comunicación entre el terapeuta y el cliente es pedir a los clientes hablar en lenguaje infantil.

Rog: Quiero realizarme y ser dueño de mí mismo.

Bob: Di eso en lenguaje niño.

Rog: Siempre tengo la sensación de que algo anda mal conmigo.

Bob: ¿Sí, cómo qué? (Bob también usa el lenguaje de «niños»).

Rog: (*Pausa*) Que soy tonto y malo y que no me gusta la gente.

Bob: ¿Eres todas esas cosas? (Si la respuesta es «sí», le pedimos un ejemplo, un momento y un lugar en el que Rog es lo que llama «tonto y malo» y cree que «hay algo mal en mí».)

Rog: No, no lo soy. Eso es. Quiero detener todo este abatimiento de mi mismo.

También Judy, cuando comienza no sabe lo que quiere cambiar de sí misma.

Judy: Tengo esta sensación de aniquilación... yo... la estoy sintiendo ahora mismo. Asustada y temblorosa.

Bob: ¿Y qué te dices en tu cabeza para sentirte asustada y temblorosa? (Bob enfatiza que ella se da a sí misma estos sentimientos, ella no los «obtiene».)

Judy: Umm. Tengo que hacer algo difícil y no quiero hacerlo. (*Voz muy suave y baja*)

Mary: ¿Qué?

Judy: No lo sé. Estoy temblando.

En este punto tenemos las opciones de concentrarnos en el miedo y la «tembladera» de Judy o pedirle ignorar su miedo para descubrir lo que quiere para ella.

Mary: Así que, si no estuvieras temblando, ¿sobre qué estarías trabajando?

Judy: Sobre ser escuchada, ser tomada en cuenta.

Bob: Bueno. Di eso con un «Yo»

Judy: ¿Ser tomada en cuenta? Yo quiero ser tomada en cuenta. Yo quiero ser escuchada.

Bob: Una vez más. Lo suficientemente fuerte para ser escuchada.

Judy: Yo quiero ser tomada en cuenta. YO QUIERO SER TOMADA EN CUENTA.

Bob: (*Riendo*) Te escucho. Está bien. Así que tu objetivo es dejar de asustarte y ser escuchada. Estupendo. Genial.

Mae también demostró su problema en la situación presente de terapia. Reaccionó con el terapeuta como ella reaccionaba con sus padres hace mucho tiempo.

Mae: Me siento bien. Quiero sentirme bien incluso cuando no haga todo bien.

Mary: ¿Por ejemplo? Un momento reciente en el que no te sentiste bien porque no hiciste todo bien.

Mae: (Pausa larga) No puedo pensar en uno.

Mary: ¿Y cómo te sientes en éste momento?

Mae: Estúpida.

Mary: Estúpida es un juicio. ¿Qué sientes cuando te llamas a ti misma estúpida?

Mae: No lo sé. (Pausa) Tristeza.

Mary: OK. Así que en esta escena conmigo en éste momento, no piensas por un momento, lo cual significa que no haces todo bien, te llamas a ti misma estúpida, y te sientes triste. ¿Es este un patrón familiar?

Mae: Sí. (Suspira) Es algo así como la historia de mi vida. Mi madre es, por mucho, más brillante que yo... y siempre me siento estúpida... y triste.

Mary: Acabas de hacer una evaluación astuta...de que reaccionabas conmigo como si yo fuera tu madre. Así que estoy segura de que no eres estúpida. En este ejemplo, tú no piensas en algo, te llamas a ti misma estúpida y te sientes triste. ¿Hay algo que quieras cambiar?

Mae: Dejar de pensar que soy estúpida.

Mary: ¡Genial!

Estos primeros contratos para el cambio pueden no haber sido los contratos más importantes que estos clientes podrían hacer para ellos mismos. De hecho, con frecuencia los clientes comienzan con un contrato que es relativamente inocuo, de modo que no se expondrán en el grupo hasta que se sientan seguros. En cualquier momento durante el proceso terapéutico, los clientes pueden cambiar sus contratos o el terapeuta, al escuchar un nuevo material, podrá proponer un contrato diferente.

Sin embargo, antes del final de la primera sesión, queremos conocer lo suficiente sobre el cliente para tener la mayor certeza posible de que no es suicida, homicida, o se convertirá en psicótica.

CONTRATOS DE NO-SUICIDIO Y DE NO-HOMICIDIO

Los contratos de no-suicidio y no-homicidio tienen prioridad sobre cualquier otro contrato que desee un cliente potencialmente suicida u homicida.

El contrato es una declaración por parte del Adulto del cliente de que se controlará a sí mismo para poder vigilar con éxito sus propios impulsos suicidas o sus impulsos homicidas. Él garantiza no matar, por su propio bien, por un día, una semana, un mes, y continúa en tratamiento durante ese tiempo. Si el cliente no ha redecidido vivir, deberá hacer un nuevo contrato temporal antes de la expiración del contrato anterior. Si el cliente está dispuesto a permanecer con vida por un día, entonces el terapeuta debe programar una cita antes de que termine el día... y también hacer arreglos con el cliente para que vea a otra persona si el terapeuta, por cualquier razón, falta a la cita. A lo largo de este capítulo, lo que decimos sobre los contratos de no-suicidio se aplica igualmente a los contratos de no-homicidio.

Cuando un cliente es suicida, le preguntamos primero sobre los hechos de su vida actual. ¿Qué está pasando, qué problema no resuelto está utilizando como justificación para suicidarse? Los problemas pueden ser un divorcio, la quiebra, la falta de un trabajo, la alienación de los amigos, la soledad, la muerte de una persona amada. Estos se convierten en problemas a resolver *después* de que él haya redecidido vivir a pesar de estos problemas.

Algunos clientes suicidas no tienen problemas de realidad específicos. Ellos decidieron temprano en su infancia, ya que reconocieron su propia infelicidad, «*Cuando sea mayor y exitoso, seré feliz*». En el kinder ellos creían que serían felices cuando pasaran a segundo grado y en segundo grado creían que serían felices cuando se graduaran de primaria. Si pudieran ser los mejores estudiantes de la clase, serían felices, y luego, si pudieran entrar en la escuela de medicina, finalmente se sentirían bien consigo mismos. Así que superan con éxito obstáculo tras obstáculo y vienen a nosotros, diciendo: «*Tengo una buena práctica, gano más dinero del que puedo gastar y soy un suicida. No hay ningún desafío y, a pesar de todo lo que he hecho, nunca he sido feliz*». El contrato es el mismo que para los clientes con graves problemas actuales: mantenerse con vida mientras redeciden no suicidarse nunca. Entonces, cuando el cliente ha redecidido, la creencia de que no hay ningún desafío ni forma de ser feliz se convierte en el problema a resolver.

Ted es un hombre de mediana edad, recién divorciado. Está bajo de peso porque no ha estado comiendo. Hizo un serio intento de suicidio hace dos meses y sigue deprimido. Discutimos con él sus problemas: soledad, falta de amigos, sin amantes excepto ocasionales «conquistas de una noche», y la creciente irritación con su trabajo, el cual solía disfrutar. Le pedimos que pase, en fantasía, a través de un día típico de trabajo y después por un día típico de fin de semana, y vemos que se pasa la mayor parte del tiempo solo, rumiando sobre el pasado.

Luego ponemos dos sillas y le pedimos que experimente dos partes de sí mismo, la parte que desea asesinarlo y la parte que desea mantenerlo con vida. En la primera silla, él es la parte de sí mismo que quiere asesinarlo.

Ted: Mi parte de viejito miserable... He sido un viejecito toda mi vida. La parte que nunca se divierte, nunca sabe cómo tratar con la gente. Por eso me siento solo. Francamente, no valgo la pena conocerme. (Dice esto muy lentamente, durante un período de 10 minutos.)

Le preguntamos por la otra parte, la parte que vale la pena salvar.

Ted: No creo que esa parte exista.

Bob: Sí, existe. Te trajiste aquí en vez de matarte. Empieza por ahí. «*Traje a Ted aquí...*»

Después de una considerable vacilación, a Ted le agradan su capacidad de trabajar, su cerebro y su compasión por los demás.

Ted: No tengo mucha fe en la terapia.

Bob: Está bien, escuché eso. También sé que no puedo curar un cadáver. ¿Estás dispuesto a mantenerte con vida mientras trabajamos?

Ted: Francamente, no lo sé. (*Pausa*) No lo sé.

Ted habla de su depresión, sin comprender que él se deprime a sí mismo, y se siente como si estuviera en las garras de una enfermedad incurable. Nos da un poco de historia, algunos recuerdos tempranos muy tristes, mientras lloramos reiterando la importancia de que haga un contrato para mantenerse con vida.

Bob: Toma de nuevo la parte de ti que quiere seguir con vida. Ese es el lado que es compasivo y brillante, y quiere un poco de alegría en la vida. El lado que te trajo hoy aquí.

Ted: Realmente no conozco ese lado.

Mary: Conócelo. Comienza con, «*Yo quiero vivir...*»

Ted: Yo quiero vivir. No creo en la vida después de la muerte y, francamente, eso puede estar bien. Si lo hiciera, moriría.

Bob: Quédate con el lado que quiere vivir.

Ted: Sé que hay más vida de la que tengo. Quiero saber más. Vine aquí... sí, ahí está la parte de mí que espera... o no estaría aquí. Me dijeron que eres especialmente bueno con personas como yo, y sí, sé que tengo esperanza. Me traje aquí para ser menos miserable... para decidir de una vez por todas, en realidad. Sí. Viviré una semana.

Ted se mantuvo con vida esa semana. Asistió a los 10 de nuestros grupos de terapia y también tuvo varias citas individuales. En el sexto día extendió su contrato de mantenerse vivo por una segunda semana. Y antes de comenzar la tercera semana había redecidido «*Nunca me mataré, accidentalmente ni a propósito*». Continuó asistiendo a dos grupos a la semana para superar sus prohibiciones de acercarse a la gente y divertirse. Seis meses después, cuando ocurrió una tragedia familiar, Ted se deprimió de nuevo y pensó en el suicidio. Recontrató, se permitió llorar y volvió a su decisión de vivir y cuidar de sí mismo.

Con un cliente tan deprimido como Ted, sugerimos que el contrato sea siempre a corto plazo. De esta manera mantenemos al cliente enfocado en el tema clave --su propia vida. Los contratos que se extienden por varios meses pueden ser peligrosos, ya que el terapeuta y el cliente pueden ser inducidos a trabajar en asuntos no vitales, o el cliente puede «quedarse sin vapor», abandonar la terapia silenciosamente, y suicidarse. En caso de que un cliente suicida abandone la terapia faltando incluso a una cita, podemos contactarlo y trabajar con él de inmediato para reafirmar su contrato o para que se hospitalice.

Mientras se establece un contrato de no-suicidio, buscamos señales de que una persona podría no cumplir con el contrato. El lenguaje corporal puede ser incongruente, como cuando un cliente mueve la cabeza negativamente, mientras habla positivamente o empuja con sus manos como para mantener al terapeuta a distancia. El cliente puede utilizar un lenguaje ambivalente, como «*Creo que puedo decir que no me suicidaré*». Un cliente psicóticamente deprimido puede estar de acuerdo y luego aumentar su agitación, o de plano puede repetir cualquier cosa que el terapeuta le pida decir sin hacer contacto real.

Cuando una persona sabe que no va a suicidarse durante el período del contrato, generalmente comunica y demuestra un cambio en sus sentimientos. Puede comunicar alivio inmediato porque tuvo un período de descanso de su obsesión angustiante de «ser o no ser». Él puede manifestar desesperación, sabiendo que ha bloqueado un escape de sus problemas antes de haberlos resuelto. De cualquier manera, su voz por lo general se fortalece y sus gestos se vuelven congruentes.

Si tenemos alguna duda sobre sus intenciones o capacidades, le pedimos que finja que acaba de salir de la oficina y fantasear en voz alta, en tiempo presente, lo que está haciendo, pensando y sintiendo desde el momento en que sale de la oficina hasta que él

regresa para su próxima cita. Lo detenemos cada vez que informa sobre la depresión o piense en el suicidio, y le preguntamos qué hará para mantenerse con vida. Queremos que planee con anticipación con quien puede contar para recibir apoyo y qué hará si ese apoyo no está disponible.

Un cliente seriamente suicida, como Ted, debe ser atendido todos los días si es que va a ser tratado sin hospitalización. Algunos clientes deben ser hospitalizados, o protegidos de otra manera, porque sus procesos de pensamiento no están lo suficientemente intactos para que puedan hacer contratos firmes de «no-suicidio» o de «no-homicidio». Pueden ser psicóticos, tener daño cerebral, o estar inhabilitados por el alcohol o las drogas. Los clientes que se vuelven más deprimidos y suicidas con el consumo de alcohol o marihuana deben decidir abstenerse hasta que ya no sean suicidas u homicidas. Los personajes histéricos, si se niegan a pensar en su propio beneficio, pueden ser demasiado impulsivos para mantener sus contratos. Los clientes que de otro modo podrían ser buenos candidatos para el tratamiento ambulatorio pueden estar viviendo en circunstancias sociales o económicas tan difíciles que se considere que su entorno apoya abrumadoramente el suicidio o el homicidio; Por lo tanto, la hospitalización temporal puede ser la mejor opción. El terapeuta y el cliente juzgan la capacidad de cada cliente para contratar y cualquier cliente que no pueda o no quiera hacer un contrato firme de no-suicidio o no-homicidio debe ser hospitalizado hasta que haya celebrado un contrato de este tipo.

Los clientes deprimidos pueden rumiar sobre el suicidio sin decirle al terapeuta que son suicidas. Siempre que un cliente dice que se siente solo, triste, deprimido o presenta material que indique una falta de interés en la vida, le preguntamos: «¿Eres suicida?»

Alice: Quiero cambiar lo que le estoy haciendo a mi hija.

Mary: ¿Qué edad tiene ella?

Alice: Trece.

Mary: Díselo a ella. Mírala frente a ti. Y dile las formas específicas en que quieres cambiar lo que estás haciendo con ella.

Nuevamente, este procedimiento establece un ejemplo, contado en Yo-Tú en el presente, para que el cliente y el terapeuta comprendan la realidad del cliente y cómo quiere cambiar a sí mismo el cliente dentro de su realidad.

Alice: Susan es mi hija. Susan, quiero escucharte. Quiero escucharte más y estar más disponible. Quiero que seas popular y que salgas y vayas a divertirte. Creo que te quedas cerca de mí porque estoy sola.

Bob: ¿Estás sola?

Alice: Sí.

Bob: ¿Suicida?

Alice: Tengo pensamientos, pero no lo haría. Mi hija me necesita.

Mary: Ahora mismo tu depresión es más importante que tu comportamiento con tu hija. ¿Seguirás con vida esta semana mientras trabajas en decidir vivir por *tu* bien?

Alice: Sí.

Bob: Bien. Creo que la verdadera razón por la que viniste aquí fue para dejar de estar deprimida.

Alice: Así es.

Para probar la fuerza de una persona para mantener un contrato, preguntamos qué, si es que algo, «podría suceder» que haría que el cliente cambiara de opinión sobre el contrato.

Bob: Has dicho que seguirás con vida esta semana. ¿Hay algo que pudiera pasar... cualquier cosa en absoluto... que usarías como pretexto para el suicidio?

Alice: No se me ocurre nada... no le pasará nada a mi hija esta semana...

Bob: Piensa en esto. Tómame tu tiempo. ¿Decidirás que permanecerás con vida esta semana, sin importar lo que le suceda a tu hija? ¿A cualquiera?

Alice: ¿Una semana? Sí. Sí lo haré.

Bob: ¿Segura?

Alice: Sí.

Bob: ¿Hay alguna otra cosa que pienses que pudieras usar para cometer suicidio esta semana?

Alice: No. No, seguiré con vida esta semana.

También usamos contratos de no-suicidio para clientes que no están clínicamente deprimidos pero que son un peligro para ellos mismos, porque conducen o vuelan imprudentemente, toman riesgos en la escalada de montañas o el buceo, o dan un historial de ser «propensos a los accidentes». Ofrecemos el mismo contrato para las personas que no tienen buen cuidado físico de sí mismos: los diabéticos que se hacen «trampa» en sus dietas, los clientes que tienen presión arterial alta, y todos los que se suicidan lentamente con drogas, nicotina, alcohol o comiendo en exceso. (Véase el capítulo 9)

Los contratos de no-homicidio y las redecisiones son necesarios para los clientes que fantasean con asesinar o se comportan violentamente. Ellos contratan para no herir o matar a nadie, sin importar cuál sea la provocación. Utilizamos el mismo formato y las técnicas descritas en los contratos de no-suicidio, además apelamos al Niño del cliente para que evite el asesinato a fin de evitar el castigo por asesinato. Si el cliente no puede o no quiere hacer un contrato de este tipo, queremos al cliente bajo custodia.

Un contrato de no-homicidio puede ser un gran alivio para un cliente paranoico. Durante un taller de una semana un participante se puso agudamente paranoico, creyendo que otro participante estaba haciendo arreglos para que lo mataran para casarse con su esposa. En ese momento, la temporada de venados acababa de empezar, por lo que había un considerable fuego de rifles en las colinas que rodean nuestra propiedad. El hombre utilizó este hecho para creer que su presunto asesino había contratado a asesinos para que le dispararan. Trabajamos primero con el «otro hombre», obteniendo fácilmente de él un contrato de no-homicidio ya que el hombre no estaba enamorado de la esposa del otro ni era homicida de ninguna manera. Luego hicimos exactamente el mismo trabajo con el participante paranoico. Después de varias sesiones, declaró firmemente que él no mataría... él no mataría al otro participante, a su propia esposa, a Bob, a Mary, o a cualquier otra persona, sin importar la provocación real o imaginaria. Cuando él creyó firmemente en sí mismo, disminuyeron sus síntomas y fue capaz de reconocer y lidiar con su enojo y celos. Después del taller permaneció en terapia continua por varios años, sin más episodios paranoicos agudos.

A veces los terapeutas piensan en los asesinos potenciales sólo como aquellos que son criminales o locos y olvidan la importancia de los contratos de no-homicidio para los clientes que podrían matar accidentalmente. Nosotros pedimos contratos de no-homicidio a los clientes que manejan en estado de ebriedad, para inculcarles que su comportamiento es potencialmente asesino. Con este contrato dejan de conducir ebrios. Una vez iniciamos el mismo contrato con una dulce viejecita, aparentemente inofensiva que había estado conduciendo con problemas de visión severa.

CONTRATOS DE NO-PSICOSIS

Los clientes con antecedentes de episodios psicóticos breves y agudos, a veces pueden contratar con éxito para no volverse psicóticos como reacción al estrés futuro. Exploramos con ellos sus problemas actuales y sus modos alternativos de solucionarlos, y también observamos lo que pueden optar hacer en el futuro si surgen problemas similares a los que experimentaron antes de un episodio psicótico agudo. Se dan cuenta por sí mismos de las señales de peligro y las utilizan para recordar que deben volver a la medicación o lo que sea apropiado para protegerse de la psicosis.

Los clientes crónicamente psicóticos pueden controlar su comportamiento para permanecer fuera del hospital. Jan había sido una paciente interna que regresaba al pabellón casi continuamente desde los 18 hasta los 43 años y había recibido muchas series de tratamientos de choque. Cuando se unió a dos de nuestros grupos de terapia, cada uno de los cuales se reunía una vez por semana, ella había estado fuera del hospital sólo una semana y sus familiares ya estaban clamando por su readmisión. Su contrato era simplemente cambiar lo que tuviera que cambiar de ella misma para permanecer fuera del hospital. Para llevar a cabo su contrato, despidió a la enfermera práctica contratada por su tía; dejó de llamar por teléfono a sus familiares, que afortunadamente no vivían cerca; y finalmente fue por sí misma al Tribunal Superior y obtuvo un cambio de tutela. Todo esto lo hizo mientras todavía alucinaba de vez en cuando y aún mostraba signos de deterioro orgánico en su pensamiento.

En los grupos, a menudo era disruptiva, ya que hablaba de que los Británicos envenenaban el suministro de agua y acusaba a los miembros del grupo de estar locos. Confrontábamos su charla psicótica diciéndole «Oye, Jan, estás hablando como loca de nuevo», y la acariciábamos cuando se desconfundía. Poco a poco se permitió reconocer que se volvía «loca» para no escuchar a los miembros del grupo hablar sobre ira o el sexo. Luego se dio permiso para salirse de una sesión de grupo, si lo deseaba, para evitar estos temas. Más tarde, toleraba todos los temas, hacía observaciones astutas de los miembros del grupo, y logró cierto grado de cercanía con ellos. Terminó después de dos años y todavía, diez años después, vive en la comunidad.

A los clientes límite [borderline] se les pide que hagan contratos de no-psicosis antes de trabajar con otros problemas en sus vidas. Carl, es un cliente limítrofe, está asistiendo a un taller de fin de semana. Por lo general descartamos este tipo de clientes, porque ellos necesitan un grupo a largo plazo y porque la intensidad del trabajo realizado por otros puede serles bastante molesta. Carl pasó inadvertido por nuestro procedimiento de selección.

Carl: He estado retirando mi atención y luego regresándola. Estoy aprendiendo más sobre las personas y sus ojos. Por momentos me gustaría trabajar aquí. No estoy seguro de qué hacer. Por el hecho de que, cuando empiezo a trabajar, pierdo el contacto. (*Hay largas pausas entre cada una de sus oraciones.*) Acabo eligiendo lo que le gustaría a alguien más o tomando su sugestión. Y siguiendo sugerencias. Entonces ahora lo que hago es retirarme.

Bob: De cualquier manera te retiras.

Carl: Eso también tiene algo de valor. Yo estaría dispuesto... a... um... pasar tiempo... umm.... hoy... explorando.

La declaración de Carl sobre lo que ocurre cuando comienza a trabajar no se ha dado aquí, ya que es la primera vez que habla en el taller. Durante los descansos, habla continuamente, no escucha y muestra evidencia de considerable confusión

Carl: Me gustaría... no quiero sentirme violado.

Bob: Bueno.

Carl: La pregunta sigue siendo...

Mary: No estoy dispuesta a perder tiempo explorando a menos que sepa qué es lo que quieres cambiar de ti.

Carl: Eso es lo que estaba diciendo. (*Pausa larga*) Me gustaría... para mí, no sé qué es lo que me gustaría hacer. No paso de ese punto... No puedo empezar a pensar.

Mary: De seguro te descuentas a ti mismo. ¿Cómo qué grado has conseguido?

Carl: ¿Qué grado?

Mary: Sí. Eres lo suficientemente inteligente como para haber terminado la universidad, ¿verdad?

Carl: Sí.

Mary: Descuentas tanto tu fortaleza como tu cerebro.

Carl: (*Pausa larga*) No creo que usted lo entienda.

Mary: Dime.

Carl: ¿Dónde estoy, OK? Me resulta un poco difícil describir mi experiencia porque no tengo el lenguaje para describirla.

Bob: Tonterías. Experimento que dices mucho y haces muy poco.

Carl: ¡Sí!

Bob: ¿Quieres cambiar eso o quedarte en el mismo costal?

Carl: ¿Tengo dos opciones?

Bob: No, tienes muchas opciones.

Carl: Creo que lo que me molesta en este momento es que usted se está saltando a una conclusión sobre lo que soy.

Bob: Yo dije que te experimento. Hablas mucho durante los descansos, y entiendo muy poco. Te escucho hablar de hacer algo y no de hacerlo. Lo que hay dentro de tu cabeza, lo que sabes sobre ti mismo, no lo sé. Sé lo que experimento.

Carl: Umm.

Bob: Y supongo que lo que pasa dentro de tu cabeza es obsesionarse, no pensar.

Carl: *(Pausa larga)* Me gustaría considerar eso. Puedo considerarlo. Yo también tuve un destello de pensamiento. En realidad, me gustaría... Lo contrario también es muy cierto.

Mary: ¿Lo contrario de qué?

Carl: Lo contrario de no querer ser violado. Puedo considerar querer... ponerme... abierto para ir a donde quieras ir conmigo.

Bob: No consideraría hacer eso.

Carl: Lo que me preocupa ahora es.... ¿Estoy en contacto? No quiero...

Mary: Una vez más, escucha tus descuentos sobre ti mismo. Estás descontando tu cerebro, estás descontando que sabes lo que quieres hacer, descontando que eres lo suficientemente fuerte como para decirme «No», lo que realmente estás diciendo, ya que has estado diciendo «No» a tu propia manera desde que empezamos. Por lo tanto, después de todos tus descuentos, se supone que debo pensar por ti.

Carl: Dígame, ¿Qué quiere que le diga?

Mary: No lo haría. Como dijo Bob, no te guiaré porque eso sería descontar tu cerebro.

Carl: De hecho, dejé de pensar.

Mary: ¿Hay algo que quieras cambiar de ti?

Carl: Me gustaría explorar la idea en términos de....

Mary: Me rindo. Me doy por vencida. *(Ondea una bandera blanca)*

Carl: Eso no es tan malo en mi experiencia.

Mary: Yo soy la que renuncia. Me doy por vencida. Tú ganas.

Carl: *(Pausa larga)* ¿Qué pasó? Yo no estoy... la respeto, puede renunciar.

Mary: ¿Entiendes?

Carl: Creo que quiere decir que tengo que ir más lejos para que usted trabaje conmigo.

Mary: No. Quiero escuchar lo que quieres cambiar de ti. No exploraré una idea contigo.

Carl: Quiero dos cosas. Una de ellas es esta... *(Pausa)* tengan fe.

Bob: ¿Qué?

Carl: Tengan fe en que voy a pensar. Necesito bajar la velocidad. Quiero compartir con ustedes lo que tengo en mi mente. Cambio la desesperación... *(Pausa)* para defenderme.

Mary: ¿De qué se trata tu desesperación?

Carl: Te escuché. Un segundo. No bloquear. Castigo. Como un... *(No distinguible)*

Mary: ¿Por qué estás desesperado en tu vida?

Carl: Para qué es. Necesito algo de inmediato. Um...Lo sé. Um... te mueves demasiado rápido. *(Su tono está enfadado)* Me doy cuenta que todo, esto es una defensa, ¿OK? *(Sacando la mano)* Mi experiencia es la de extender mi mano y pasar por el dolor de ser aislado.

Mary: Estoy dispuesta a ir más despacio. También me gustaría hechos, en lugar de fantasías. Me gustaría saber lo que pasa en tu vida diaria, por lo que estás tan desesperado.

Carl: Me aparto de él la mayor parte del tiempo. Veamos. Me involucro en cuatro o cinco áreas diferentes, la mayor parte del tiempo tratando de llevarlo a cabo, tratando de encontrar placer en ello.

Mary: Dame un ejemplo de una de tus áreas.

Hasta ahora, hemos tenido grandes dificultades para realizar transacciones Adulto-Adulto. El cliente da respuestas tangenciales. Queremos al cliente en Adulto en lugar de Niño confundido.

Carl: Claro. *(Suspira)* En relación con... Tengo una fascinación por la pintura.

Bob: ¿Pintas?

Carl: No. He hecho dos... hace mucho tiempo. Me fascina la sensación de fluir...

Mary: Quiero que seas concreto. ¿A qué te dedicas?

Carl: Lo siento. Lo que hago para ganarme la vida es *(nombra un trabajo de la función pública)*. No tengo ningún amigo. Y yo no... no siento que esté haciendo nada. No siento esperanza. No hago nada en el trabajo. Me siento en mi escritorio. No me comunico.

Mary: ¿Y vives con alguien?

Carl: Me siento frustrado. Sin saber cómo comunicarme con los demás. Tengo una novia y eso aumenta la complejidad de los problemas. Así que supongo que necesito hacer algo por mí mismo.

Bob: ¿Estás deprimido?

Carl: No lo sé.

Bob: ¿Suicida?

Carl: No, no soy consciente dónde estoy.

Bob: ¿Contemplas el suicidio, en tu desesperación?

Carl: Sigo golpeándome la cabeza contra eso... lo pienso. Y yo... no me mataré.

Mary: Ahora estás hablando con claridad. ¿También has decidido que no vas a escabullirte volviéndote loco?

Carl: (*Pausa larga*) Ese no es un pensamiento para mí. No soy consciente de pensar en volverme loco.

Mary: Te lo pregunté porque estabas hablando tangencialmente. Estabas descontando, y actuando como si no pudieras pensar. (*Pausa*) ¿Vas a evitar volverte loco?

Carl: Experimento una impotencia abrumadora al tratar de lograr esto yo mismo, y una sensación de ser humillado si tengo que pedir ayuda.

Mary: ¿Y ahora? ¿Ahora que lo has indicado dónde necesitas ayuda? ¿Cómo te sientes ahora?

Carl: Avergonzado.

Mary: ¿En serio?

Carl: De pronto me di cuenta de todas las personas en la habitación.

Mary: Todos ellos están en perfecto estado de salud mental y no considerarían pedir ayuda. (*Risas*)

Carl: Bueno, suena gracioso, pero en realidad ese pensamiento me da un poco de apoyo. (*Comienza a llorar*)

Bob: ¿J, podrías pasarle los Kleenex, por favor? (*Bob:* al escuchar esta grabación, me sorprende que me haya engañado su impotencia. Por lo general yo no doy Kleenex, a menos que el paciente los solicite.)

Carl: No los necesito.

Bob: OK. Están disponibles para ti.

Carl: Estoy bien ahora.

Mary: Sabes, me gusta mucho tu sinceridad.

Bob: A mí también.

Carl: ¿En serio?

Mary: Sí. Puede que te la pongas más difícil al tener que prescindir de los Kleenex, pero te admiro... como si no tomas los Kleenex y finges usarlos.

Carl: No entiendo la palabra «fingir».

Mary: Tú no finges usar los Klenex sólo porque Bob dice «pasa los Klenex».

Carl: OK. Sí. Y pierdo el tiempo siendo como soy.

Bob: Sí.

Carl: ¿A dónde hemos llegado? Estoy confundido en este momento.

Bob: He averiguado algunos datos sobre ti. Descubrí que tienes una novia, y que tienes algunas complicaciones al respecto. No estás haciendo tu trabajo y te sientes desesperado. Eso es mucho más de lo que sabía de ti hace quince minutos. Y mi corazonada es que necesitas trabajar mucho en el área para que puedas hacerlo aunque alguien más quiera que lo hagas. Está bien hacerlo, incluso si ellos quieren que lo hagas.

Carl: ¿Incluso si lo hacen?

Bob: Sí. Porque tú eres lo suficientemente terco, como con los Kleneex, que si alguien más quiere que hagas algo, como hacerlo o utilizar los Kleneex, podrías decir: «vete a la mierda», sólo para vengarte de ellos.

Carl: Eso podría ser un peligro.

Bob: Sí. ¿Eso encaja?

Carl: Sí. La palabra «rendirse». Representación. Es un sentimiento mágico... tratar de dejar a alguien impotente sin cooperar.

Bob: Sí.

(Pausa larga)

Mary: ¿Dónde están tus padres en tu vida en el este momento?

Carl: Mi familia se regresó al Sur. Tanto mi madre como mi padre están vivos. Mi padre tiene aproximadamente 50 y mi madre 45. Ella se ha vuelto a casar con un médico, y mi padre sigue soltero. Y trabaja en el negocio de la «x». Tuve contacto con él recientemente. Me di cuenta que necesitaba ponerme en contacto con mi padre. He estado necesitando hacer eso desde hace mucho tiempo. Así que lo llamé por teléfono. Sin presentarme. Le dije: «Papá, soy yo. Realmente me preocupo mucho por tí». Él hizo lo que yo he estado haciendo... nada claro. Como oportunista y no hay nada. Sin sentido. Me retiré. Y dije OK. El contacto con mi madre... la cosa más reciente fue cuando estaba en la universidad. Le envié algunos poemas... no puedo limitarme a escribir...

Bob: No lo harás.

Carl: No puedo y luego...

Bob: No lo haré.

Carl: Y...

Bob: *(Grita)* ¡NO LO HARÉ!

Carl: Te entiendo. *(Todos ríen)*

Mary: Mira, has conocido a alguien igual de terco. *(El grupo se ríe)*

Carl: No tengo la capacidad... eso es un «no puedo».

Bob: Tú tienes la capacidad de mantenerte firme... no lo harás. Y eso está bien mientras que no digas «no puedo». Está perfectamente bien elegir escribir o no escribir.

Carl: Te escucho. Entonces escribí los poemas. Es un problema interesante. Ella me los envió de regreso completamente reescritos y fotocopiados. Se los había enviado a todos sus amigos y míos, reescritos. Así que le llamé. Estaba muy enojado.

Un miembro del grupo: ¿Ella cambió tus palabras?

Carl: Sí.

El miembro del grupo: Eso es horrible.

Bob: No es de extrañar que sea difícil para ti extender la mano.

Carl: Tuve que explicarle lo que quería decir. Ella no entendía por qué estaba enojado. Así que eso tampoco funcionó. Entonces... el siguiente contacto con mi padre, él sale y me ve. El hombre está chiflado. Está loco... paranoico. Es obsesivo. Comportamiento infantil. Un alcohólico. Y él hizo su viaje. Lo paseamos alrededor, y traía una mujer con él. Con la cual fue grosero, vil y violento. Se vomitaba sobre las personas. Ummm. Lo abrazo cuando llega y su respuesta es desagradable, como si él estuviera en ropa interior... Esa incomodidad continuó durante toda la visita. Y mi novia se asustó y se puso muy ansiosa. (*Su voz continúa sin emoción lo largo de esta narración.*)

Mary: Fue una triste visita.

Carl: Eso terminó con, bueno, me senté con él y le dije... yo estaba temblando como estoy ahora. Le dije: «*No puedes hacer esto cuando estás en mi casa. Vas a tener que ser decente con la gente y tendrás que dejar eso.*» (*Lucha contra sollozar*) Él me dijo... (*llora, golpeando los brazos de la silla*) Como ves, me dolió lo que me dijo. Duele. Luego dijo... (*solloza*) que él no entendía lo que yo estaba tratando de decirle. Y su respuesta fue: «*Estoy impactado y no lo puedo creer. Gasté tres semanas de mi vida para escuchar esto.*» Le dije: «*Papá, realmente me preocupo por ti.*» El dijo: «*Eso es una mentira. Ni siquiera me has dicho 'papá'.*» Tuve que recordarle que lo acababa de hacer. Esa es la parte que realmente duele, cuando tienes que recordarle a tu propio padre que lo amas. Por lo tanto, yo, ah, rompí lazos con él. Excepto por el dolor. Es una persona que quisiera matar.

Bob: ¿Y no lo harás?

Carl: Mientras lo estoy diciendo, la sensación es bastante fuerte. No me imagino que vaya a volver al sur y hacerlo. No, no lo haré.

Bob: Tú tienes unos padres algo chiflados.

Carl: Creo que sí.

Bob: Yo también. Los dos están chiflados. Felicidades por hacer esto, sin estar loco.

Carl: Gracias.

Mary: Veo cuanto deseas encontrar alguna otra manera de ser mayor.

Carl: Sí, Mary. (*Solloza de nuevo*)

Mary: Y ya has encontrado otra manera... la forma en que le dijiste a tu padre: Sin violencia y nada vil en tu casa.

Carl: Sí, Mary, quiero darle las gracias por no interferir.

Mary: Yo quiero darte las gracias por decirme cuando lo estoy haciendo. Y cuando voy demasiado rápido.

Carl: Necesito tiempo. No puedo trabajar rápido.

Bob: Tú puedes y lo hiciste.

(*Risas generales*)

Bob: Quiero que sepas que al principio hablaste de una manera loca. Fuiste lo que llamamos tangencial, lo cual significa que te alejabas de un tema en formas que no tenían sentido. Luego dejaste de hablar loco y fuiste completamente claro.

Carl: (*Se ríe alegremente*)

(*El grupo aplaude*)

Durante esta entrevista honramos a Carl insistiendo en que hablara de una manera no psicótica. Nos dirigimos a su salud más que a su patología. Aún le queda un largo camino por recorrer antes de aclarar lo suficiente sus diferencias con sus padres como para ser capaz de decir con firmeza que no se volverá loco por muy solo, o desesperado, o lo enojado que se ponga. Necesita caricias continuas por su pensamiento astuto, así como para permitirse pensar y sentir simultáneamente.

CONTRATOS CON CLIENTES RENUENTES O INVOLUNTARIOS

El principal problema en el trato con los clientes renuentes e involuntarios es que asumen que otros, que ejercen algún tipo de poder sobre ellos, están a cargo del contrato. A menudo eso es cierto. Los padres y los terapeutas discuten qué síntomas en el niño necesitan ser «curados». Los terapeutas en bienestar y libertad condicional, en cárceles y hospitales, a menudo eligen los objetivos de sus clientes. El hombre que se niega a unirse al grupo de terapia de su mujer cree que está exactamente en el mismo lugar... que el terapeuta y el grupo ya han determinado lo que está mal con él y lo que debe cambiar.

Con un cliente reacio empezamos con preguntas sobre qué es lo que «los otros» en su vida quieren que él cambie de sí mismo. Explicamos que queremos conocer esto para evitar alinearnos del lado de estas personas... incluso si sus contratos son en el mejor interés del cliente.

Mary: Bueno, tu mujer quiere que dejes de tomar. Probablemente tenga razón, sabes. Eso es veneno y, finalmente puedes sufrir daño cerebral o morir de problemas hepáticos. De cualquier modo, eso es lo que ella quiere. Si tú pudieras cambiarte a ti mismo de la forma que elijas, ¿cuál sería tu deseo?

ó

Bob: Escuché que tu trabajadora social quiere sacarte de la asistencia y tú quieres quedarte en casa y jugar con tus hijos y cultivar vegetales. Entonces... ellos están dispuestos a pagar seis sesiones de grupo para ti. Durante esas seis sesiones, ¿qué vas a cambiar de ti que te agradaría?

Hace muchos años se le pidió a Mary que tratara a un hombre joven en libertad condicional que profesaba querer exactamente lo que el juez quería para él... dejar de holgazanear, obtener buenas calificaciones y convertirse en un «buen ciudadano». Mary dijo que no creía que él quisiera ir a la escuela regularmente o que pudiera ir. Entonces ella le explicó las reglas: «*Tienes que venir aquí una vez a la semana durante seis semanas o te regresan al Centro de Detención Juvenil. Eso es lo que el juez nos dijo a ti y a mí. Si no vienes, yo llamo a tu oficial de libertad condicional. Si tú vienes, yo no voy a buscar que tú seas de la forma que el juez quiere que seas. Yo estoy en que tú decidas cómo quieres ser*». Durante la tercera sesión, confesó, medio desafiante y medio anhelante, que le gustaría poder dejar de sonrojarse. «*Dejar de sonrojarme o dejar de preocuparme por sonrojarme*» se convirtió en el contrato. Seis meses más tarde él no estaba preocupado por sonrojarse y estaba de vuelta en la escuela en un programa de trabajo y estudio, que estaba manejando muy bien. Por su propia elección, continuó el tratamiento más allá de las seis sesiones requeridas.

Con los clientes hospitalizados o encarcelados, queremos saber qué es lo que el cliente quiere, que sea obtenible. Obviamente, la primera respuesta es: «*Quiero salir de aquí*». ¡Eso está muy bien! Preguntamos cuáles son las reglas del lugar... ¿cómo puede una persona salir de aquí? Si el paciente no lo sabe, es importante recopilar esa información. Luego, ¿está el cliente haciendo lo necesario para salir? Si asistir a terapia ocupacional y «socializar con otros pacientes» son requisitos, la no asistencia a la terapia y la negativa a socializar significan que una parte del paciente está invertida en permanecer en la institución. Después de explorar esto, el contrato puede ser hacer exactamente lo que se requiere para el alta.

Para los reclusos, es posible que el cambio de conducta no apresure el «salir de aquí». Entonces la pregunta es, «*Concedido que si cambias no acortará tu sentencia, ¿cómo puedes cambiar para mejorar tu vida aquí?*» Los prisioneros en la penitenciaría de Marion, que estaban en la comunidad terapéutica, se interesaron en convertirse en terapeutas, estudiaron mucho y ciertamente tuvieron momentos mucho más creativos y felices que los que experimentan la mayoría de los prisioneros.

CAMBIANDO CONTRATOS INACEPTABLES

Contratos del Padre

Un Contrato del Padre es un contrato que un cliente *debería* querer cumplir. Aceptamos dicho contrato sólo si el cliente tiene alguna inversión Niño para lograrlo. Todos los contratos para dejar de comer, fumar, beber y consumir drogas son principalmente contratos del Padre... y probablemente no se cumplirán hasta que el Niño redescida vivir y estar sano. Por lo tanto, desde el principio el Niño debe estar involucrado en el contrato.

Algunos contratos del Padre son difíciles de diagnosticar, porque lo que es Padre para una persona puede no serlo para otra. Geoff quiere dejar de estar enojado, es un contrato del Niño, porque que él usa su enojo para evitar tener intimidad. Gordon también quiere dejar de estar enojado --el suyo en un contrato del Padre. Él se casó recientemente por primera vez y se acosa a sí mismo por su enojo contra sus hijastros, quienes no recogen sus pertenencias, se burlan de su perro y, en general, se comportan como uno esperaría de dos niños pequeños con un nuevo padrastro. En su propia infancia, Gordon obedecía a sus padres, reprimía su enojo, y en su lugar aprendió a sentirse culpable. Ahora, cada vez que siente una irritación de leve a moderada con los niños, siente culpa. No aceptamos su contrato para reprimir el enojo y, en vez de eso, le sugerimos que se familiarizarse con su yo enojado y luego aprenda a ser asertivo para que sus propios deseos se cumplan.

Ann sugiere un contrato que no tiene la intención de cumplir, como se puede ver en sus palabras, «*Yo debería...*»

Ann: Mi problema es mantener limpia la casa. (Pausa) *Yo debería* mantenerla limpia.

Mary: ¿Porqué? («*¿Porqué?*» es una pregunta que se hace con moderación en nuestra terapia. Tendemos a restringir su uso a ocasiones en las que los clientes consideran que las razones son evidentes por sí mismas.)

Ann: Porque está sucia.

Mary: ¿Y qué? Cuando mis hijos eran pequeños y me quedaba en casa con ellos, siempre dejaba la aspiradora al lado de la puerta principal. De esta manera, si alguien viniera a llamar, podría agarrarla rápido y fingir que estaba empezando a limpiar.

Ann: (Se ríe) Bueno, yo *debería*...

Mary: Por supuesto, deberías hacerlo. Una persona tan agradable como tú... lo mínimo que puedes hacer, si no vas a limpiar su casa, es sentirte culpable. ¿Al menos harás eso?

Ann: Usted es muy divertida.

Mary: Lo sé. Y las personas divertidas están dispensadas de hacer cosas tontas como limpiar casas.

Ann: Bueno, si usted no acepta mi honorable contrato, no sé en qué tengo que trabajar esta semana.

Mary: ¡Oh, mierda! Entonces habrás desperdiciado el dinero que gastaste para venir aquí. Si no limpias tu casa, al menos deberías limpiar tu psique.

Ann: No importa. Me voy a sentar aquí muy feliz y no me voy a sentir culpable.

A Bob se le ofreció un contrato de Padre similar y adoptó un enfoque diferente. Durante un taller de un día para psiquiatras, celebrado en el Sur, Bob estaba dando una conferencia a una gran audiencia cuando un miembro de la audiencia le pidió que demostrara sus técnicas en el establecimiento de contratos. El hombre se ofreció voluntario para ser el paciente y pasó al frente de la sala. (*Debido a que la sesión no fue grabada, esto fue escrito de memoria*).

Bob: ¿Qué quieres cambiar de ti hoy?

Psy: ¿¡Qué!?

Para el terapeuta clásico el concepto de «cambiar hoy» es sorprendente, ya que la mayoría de la formación prepara al terapeuta para un trabajo prolongado y continuo con los pacientes. Sin embargo, la pregunta es muy importante. Alerta al paciente de que el cambio es posible, que es posible ahora, no la semana que viene o el próximo año, y también alerta al paciente de que él mismo estará a cargo de su cambio. Algunos terapeutas preguntan: ¿Qué quieres trabajar? A Bob le gusta «cambiar» porque de lo contrario los pacientes pueden elegir trabajar y trabajar y trabajar y trabajar y trabajar y nunca cambian.

Psy: Pienso que tal vez podría gustarme...

Bob: Piensas... tal vez... podría (*Bob enfatiza las palabras de evasión*).

Psy: (*Riéndose*) Quiero dejar de posponer las cosas. (*Da como ejemplo, que pospone escribir para publicar.*)

Bob: ¿Qué te dices a ti mismo sobre no escribir?

Psy: Despotrico conmigo, por supuesto. Me siento triste y enojado conmigo mismo y culpable por posponer la escritura.

En nuestra experiencia, el problema no es posponer sino lo que las personas se hacen a sí mismas por posponer. Se critican a sí mismas, se sienten mal, prometen hacerlo mejor, y se obsesionan con el producto sin terminar. Preferimos un contrato para detener el acoso, que es un contrato del lado del Niño, antes de aceptar un contrato para terminar algo que el cliente ha pospuesto. De lo contrario, si estamos del lado del Padre, el paciente puede «derrotarnos» también, para criticarse a sí mismo con más dureza y sentirse aún más culpable.

Bob: ¿Estás dispuesto a renunciar primero a tus malos sentimientos y dejar de acosarte?

(*Risas del psiquiatra y del público*)

Psy: Sí.

Bob: Bien. Cada vez que comiences a regañarte por postergar las cosas, ¿estarías dispuesto a cambiar y tener una fantasía sexual en su lugar?

(*Nuevamente, el paciente y la audiencia se ríen*)

Bob le sugiere sustituir el acoso por una fantasía sexual, para demostrarle que él está a cargo de sus propios pensamientos y que no tiene que tener pensamientos desagradables, como el acoso.

Psy: ¡Bien!

Bob: Ok, ahora que lo tienes resuelto, ¿cuál es el título del artículo que vas a escribir?

Psy: (*Piensa por un momento y luego da un título.*)

Bob: ¿Escribirías tu título en una hoja de papel? (*Psy lo hace*) ¿Ahora escribirías la primera oración? (*Psy lo hace*) ¿Ahora escribirías la oración final? (*Psy lo hace*) Ok, ahora tienes un título, una oración inicial, y una oración final. ¿Cuándo vas a poner lo del medio?

Psy: Antes de la próxima primavera.

Bob: ¿Y cada vez que te acoses a ti mismo por esto, tendrás una fantasía sexual en su lugar?

Él puede o no escribir su artículo. Lo escribirá si quiere escribirlo más de lo que quiere no escribirlo. Ya sea que lo escriba o no, Bob cree que el psiquiatra ha aprendido a dejar de molestarse por procrastinar.

A veces la dificultad para establecer el contrato se debe a que el Niño rebelde del cliente ve al terapeuta sólo como un Padre contra el cual luchar. Cualquiera que sea el contrato, el cliente va a convertirlo en un contrato del Padre tan pronto como el terapeuta lo acepte. Nuestro socio, Bob Drye, sugiere que el terapeuta, al reconocer esta situación, inmediatamente llame la atención del cliente e incluso lo acaricie positivamente por la creatividad, fortaleza y entusiasmo en la rebeldía. Bob Drye nos dio el siguiente ejemplo:

Pat: Tengo mucha rabia. En otro grupo vi a la gente soltar la ira mientras el terapeuta y los miembros del grupo los sujetaban. Eso podría ser de ayuda. Mi respiración es apretada.

Bob Drye: Primero me gustaría obtener más información sobre tu enojo. Permítete respirar más profundamente.

Pat: (*Sin respirar profundamente*) Mi ira es como una bola de fuego. Estoy tan enojado con mi madre que me paro en la puerta pensando: «Si ella no me escucha, me voy a volver loco».

Bob: No estás respirando profundamente.

Pat: Si pienso en la respiración, me siento triste.

Bob: ¿Como si yo quisiera quitarte algo? Tú quieres hacer un ejercicio de ira y yo te pido que respire profundamente.

Pat: Sí (*sonríe*)

Bob: Apuesto a que tu madre no pudo conseguir que hicieras mucho. Todavía no estás respirando profundamente.

Pat: Ella la pasó terrible conmigo. (*Risas*)

Bob aceptó una parte del contrato de Pat, para permitirse respirar profundamente, e inmediatamente esto se convirtió en un contrato del Padre contra el que Pat lucharía. Cuando Pat establezca un contrato, es posible que deba agregar, «*Voy a tener éxito incluso si mi éxito complace a mi terapeuta, a mi grupo, y a mi madre*».

Contratos para cambiar a otros

Otro contrato inviable es aquel que tenga el requisito de que alguien más cambie. John, con el pretexto de querer cambiar el mismo, ofrece a cambio un contrato de Padre para su esposa, Shelley. Ellos están asistiendo juntos al taller.

John: Necesito cambiar algo. (*Pausa*) Oh, demonios, no sé por dónde empezar.

Mary: Empieza con «quiero», no con «necesito». La necesidad es para la supervivencia, y lo dicen las personas que no saben que está bien querer.

John: Bueno, se siente como una necesidad. Yo... yo quiero y necesito cambiar la forma en que me relaciono con Shelley.

Bob: Díselo a ella.

John: Quiero cambiar la forma en que me relaciono contigo. Ese es mi contrato.

Bob: Dile más, y sé específico.

John: Quiero ser capaz de ser libre...

Bob: Tú eres capaz.

John: ¿Qué?

Bob: Tú eres capaz. (Incluso antes de que supiéramos de lo que estaba hablando, atacamos su posición de víctima, enfatizando la diferencia entre «querer» y «necesitar», y la diferencia entre «no soy capaz», «no puedo» y «no lo haré».)

John: Quiero encontrar una manera de ser libre.

Mary: Dale algo específico. Un comportamiento específico que quieras cambiar en ti. No uses etiquetas como «libre» porque eso no tiene sentido.

John: No lo sé. Simplemente me siento muy controlado. Por ejemplo. En el avión. Viajamos en la sección de fumadores. Si quiero estar contigo tengo que viajar en la sección de fumadores.

Shelley: Eso es cierto. Yo quiero fumar. Estoy dispuesta a viajar sola, si esa es tu elección.

Mary: Así que este contrato en particular es conseguir que tu esposa cambie, ¿verdad?

John: Quiero que deje de fumar.

Mary: Entonces... volvamos al principio. ¿Qué eliges cambiar *de ti* para que te sientas libre y te relaciones mejor... esos fueron los objetivos que mencionaste... fume o no fume tu esposa?

Más tarde, podremos pedir a Shelley si quiere, por su bien, dejar de fumar. Si ella lo hace, aceptaremos ese contrato. No aceptamos un contrato para que ella deje de hacerlo para que así él pueda sentirse mejor. Eso es chantaje.

A menudo, cada compañero tiene una agenda para el otro:

Russ: Quiero ser más cariñoso con mi esposa y no crítico. (Este es un contrato del Padre... lo que él *debería* querer.) No me gustan nuestras discusiones. (Esto puede ser Niño)

Bin: No estoy de acuerdo con tu definición de discusiones. Muchas veces no estoy discutiendo, estoy emocionada. Como cuando hablaba del gobernador y tú lo llamaste discusión. Me estaba divirtiendo y no me gusta que me digan que estoy hablando demasiado alto. (Ya está discutiendo.)

Russ: Yo diría que eso es adecuado. He tenido algunas dificultades para ser asertivo y luego dándote permiso de ser asertiva sin que me asuste o me enoje. (Él retrocede en la discusión, por lo que su Niño probablemente tiene miedo de las discusiones.)

Mary: (Pasando por alto la discusión y la capitulación.) Estoy en el «permiso».

Bob: Por supuesto. (*Risas*)

Russ: Supongo que ese es mi problema. (Se rinde de nuevo)

Bin: No me gusta que dices, «*Te doy permiso...*» de esto y «*Te permitiré...*» aquello. Ahí es exactamente cuando me enoje. De alguna manera yo también soy responsable. Antes me gustaba. Pero ahora, desde que regresé a la escuela, estoy haciendo las cosas por mi cuenta, y he sido muy creativa, ya no me gusta ni quiero eso.

Miembro del grupo: ¡Hurra por ti!

Los miembros del grupo discuten diversos aspectos de los problemas de Bin y Russ y expresan sus propias creencias, así como algunas sugerencias de soluciones del tipo «¿Y por qué tú no...?».

Miembro del grupo: Así que tú estás cambiando, Bin, y a tí (Russ) no te está gustando...

Russ: Me está gustando, pero...

Bin: Esa es la razón principal por la que yo quería venir aquí, para que Russ soltara eso.

El miembro del grupo: Así que ambos vinieron para cambiarse el uno al otro.

Mary: ¡Buen comentario! Diste justo en el blanco. Bien, ¿volvemos a lo que cada uno de ustedes quiere cambiar de sí mismo?

Bin: Es importante. Quiero que él lo suelte. ¿Qué hay de malo con eso?

Bob: *(Dádoles un cinturón)* Cada uno agarre un extremo. Ahora díganse uno al otro que lo suelte.

Bin tira con fuerza, gritando: «¡Suéltalo!» Russ lo suelta y Bin sigue agarrando su extremo del cinto.

Bob: Bin, todavía te estás aferrando.

Bin: Oh. *(Pausa)*

Mary: ¿Entiendes?

Bin: Sí, lo tengo. *(Tira el cinto)* Cuando me enojo porque estás aguantando, muy a menudo soy yo la que no quiere soltarlo. Gracias. Aprendí algo.

Bob: De nada.

Mary: Estupendo. Otro punto... Russ, ¿vienes de un hogar tranquilo?

Russ: Muy tranquilo. Yo era hijo único. Un hogar muy tranquilo.

Mary: Bien, como práctica y por diversión, la próxima vez que tu esposa sea ruidosa, finge que eres Zorba el griego... un buen hombre ruidoso y gesticulante... cuando respondas.

Russ: *(risas)* Ok, Acepto.

Mary: Y diviértete.

Russ: Lo haré.

Contratos de Juegos

Los contratos de juegos son contratos en los cuales el cliente pide la aprobación del terapeuta para hacer algo que terminará en que el cliente se sienta herido o infeliz. El cliente, por supuesto, no es consciente de esto cuando busca establecer el contrato.

Marg: Quiero cambiar mis sentimientos con respecto a mi papá. Que soy un fracaso. Específicamente, he estado separada de mi marido por un año y no se lo he dicho a papá. Él tiene 84 años.

Mary: Continúa.

Marg: Me temo que este sería un golpe tan fuerte para él que yo no debería hacerlo. Estaría tan decepcionado que pudiera tener un ataque al corazón. Podría tenerlo, porque él es muy viejo y frágil.

Bob: ¿Hay alguna razón por la que él debería saberlo?

Marg: Por mí.

Bob: ¿Por qué?

Marg: Me siento deshonesto por no haberle dicho.

Mary: ¿Qué reacción sigues esperando aún de tu padre... sobre ti?

Marg: Quiero aprobación, y no rechazo.

Mary: Está bien, entonces la manera de asegurar que puedes mantener la vieja mierda en marcha... que él muera desaprobando... es decirle que estás separada de tu marido. Entonces él puede decir: «¡Ah, una prueba más para mi caja de desaprobaciones!» Y tú puedes sentirte culpable.

Marg: Sí, me sentiría culpable. ¿Cuál es su punto? Lo he perdido.

Mary: Paso número uno: «*Quiero que me apruebes y autorices la separación de mi marido*» (Mary está escribiendo los pasos del juego en la pizarra y refiriendo el primer paso en el diagnóstico de un juego, el mensaje aparentemente directo. Enseguida viene el mensaje secreto, luego la respuesta al mensaje secreto, y entonces la recompensa. Ver Figura 4-1).

Mary: Paso número dos: «*Dime lo mala que soy*».

Marg: No, no es «mala»; es, «Dime que soy un fracaso».

Mary: OK. Paso número dos: «*Dime que soy un fracaso*». Paso número tres: «*Ciertamente te diré que eres un fracaso*». Y luego puedes ser desaprobada de nuevo. Y decir todo lo que sea que dices sobre ti misma y sobre él. Y sentir lo que sientes. Esa es la recompensa.

Marg: La cual no quiero.

Bob: La única manera de ganar de esa forma es si él cambia. ¿Cuáles son las probabilidades de que él cambie? ¿Qué dé su aprobación de tu separación?

Marg: Escasas. Inexistentes.

Mary: Ok. Entonces no acepto tu contrato. Aceptarlo sería sólo ayudarte a jugar tu juego.

Marg: Dónde él se siente mal y yo me siento peor. Sí. En verdad, no quiero eso. Debe ser por eso que no se lo he dicho.

Bob: Bien hecho.

Por supuesto, otra opción sería que ella se lo dijera y no «se sienta peor» por lo que sea que él haga, pero en vista de su edad y su creencia de que podría reaccionar mal, parece bastante inútil decírselo. Ha estado tan convencido durante años que ella puede «hacerle» sentir, que él cree eso... y él no es nuestro paciente.

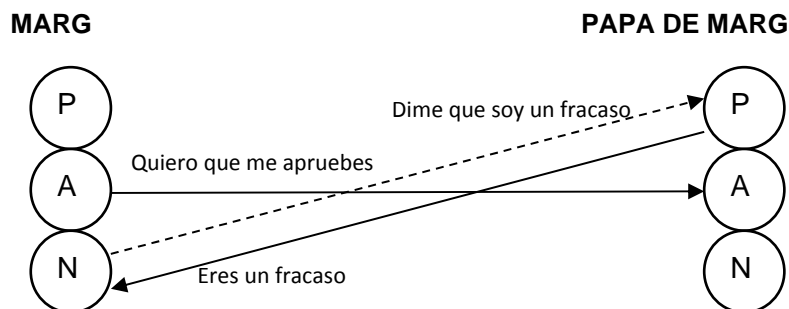


DIAGRAMA DE JUEGO

Figura 4-1

Cuando sospechamos de un juego, le pedimos al cliente que vaya al futuro, cuando el juego se ha completado, y experimente los «mejores» y los «peores» resultados posibles. Debido a que los juegos son iniciados por los estados del yo Niño o Padre y no son supervisados por el Adulto, el cliente puede bloquear la conciencia del «peor» resultado. Si es así, le damos nuestras fantasías de posibles resultados negativos.

Mary: OK, entonces le dices a tu jefe que estás renunciando y no ves posibles malos resultados... No entiendo. ¿No te las estarás arreglando para ignorar que él puede dar tan malas referencias tuyas, que no conseguirás otro trabajo?

ó

Bob: Muchos matrimonios abiertos fracasan. ¿Qué sientes si él decide que ama a una de esas compañeras más de lo que te ama a ti?

Contratos para Siempre

Algunos clientes trabajan siempre hacia un objetivo futuro, con la agenda secreta de permanecer infelices hasta que estén perfectamente curados. Es posible que hayan experimentado años de psicoterapia, porque creen que tienen que sacar a relucir hasta la última pizca de psicopatología, comprender la última pista sobre su origen, y ventilar la última gota de sentimiento negativo antes de poder ser felices. La razón original para la terapia se olvida o es irrelevante. Continúan con el fin de recibir las mismas caricias que

recibieron en la infancia, caricias por trabajar duro y por sufrir. De este tipo de clientes aceptamos solo un contrato: dejar de hacerse sufrir a él mismo por el pasado.

Irv: Tengo asuntos pendientes con mi padre.

Bob: ¿Tu padre está muerto?

Irv: Sí.

Bob: ¿Y cómo afecta tu vida hoy los asuntos pendientes con tu padre muerto?

Irv: Estoy enojado contigo. Enojado porque no te defendiste... porque no luchaste por ser tú mismo... (Ha comenzado inmediatamente un diálogo de dos sillas con el padre, ignorando la pregunta de Bob.)

Mary: Bob te pidió que dijeras, primero, cómo el aferrarte a tu padre afecta a tu vida hoy.

Irv: Uhhh... ¿Qué? Lo que viene... estoy atrapado con él.

Bob: ¿Cómo?

Irv: Uh... de lo que me doy cuenta es... si no me enojo con él, no voy a terminar este asunto. Esto sigue subiendo...

Bob: Sigues mencionando el tema por alguna razón u otra, y eliges no decir que cambio planeas hacer en ti mismo una vez que hayas hecho este trabajo.

Irv: La conexión que hago es que tengo que aprender a luchar... a defenderme.

Bob: Sigue con eso.

Irv: Estoy enojado contigo porque no me enseñaste a pelear. Le huiste a las situaciones emocionales y yo hago lo mismo, porque eso es lo que me enseñaste. (Irv, un poco entre dientes, continúa su diatriba. Bob y Mary esperan, hasta que se detiene.)

Bob: Ahora, ¿dónde estás?

Irv: Estoy consciente de la tristeza por mi esposa y mi hijo. Mi hijo es un lisiado. (Amplifica sobre la esposa y el hijo.)

Mary: No creo que el padre sea el tema importante. Lo que escucho es que tienes todas estas historias tristes y dramáticas que te cuentas a ti mismo, y las cuentas una y otra vez. ¿Cuánta terapia has tenido?

Irv: Diez años. Más de 10 años.

Mary: ¡Dios del Cielo! Así que por más de 10 años has estado encontrando todas estas razones para estar triste.

Bob: De seguro estás dispuesto a pagar un montón de dinero para justificar tu tristeza. ¿Estás dispuesto a abandonar tu postura triste?

Irv: Sí (*Mira hacia arriba*)

Bob: (Risas) Miras como si el cielo se fuera a caer.

Irv: Bueno, podría hacerlo. Si dejo caer mi tristeza, puede rebotar de nuevo.

Mary: Piensa en tu gran bola de tristeza como un yo-yo. Puedes rebotarlo durante otros 10 años o puedes cortar la cuerda.

A lo largo del taller de cuatro semanas, nos centramos únicamente en que Irv se acepte a sí mismo y se divierta tal como es. Nos negamos a escuchar cualquier contrato de «cambio», excepto el de auto-aceptación y diversión. Él empezó a disfrutar de su tiempo aquí y después regresó a su propia práctica de terapia; informó con entusiasmo sus buenos resultados en el uso de la terapia a corto plazo con muchos de sus propios clientes a largo plazo.

TERAPIA SIN CONTRATO

Los terapeutas gestáltlicos puros rara vez buscan contratos y, en lugar de hacer eso, establecen contacto, intercambian consciencia con el cliente y trabajan con bloqueos o incongruencias que puedan aparecer. Nosotros a veces comenzamos de esta manera, aunque, a diferencia de los puristas, terminamos con un contrato.

Bob: ¿Qué está pasando?

Kay: ¿Qué está pasando? Me quedo en blanco.

Bob: Di más

Kay: Sólo detuve mi respiración.

Bob: Di más.

Kay: Yo no debería estar aquí en absoluto. (Pausa) OK, ahora estoy diciendo que no sé lo que está pasando.

Bob: ¿No sabes qué está pasando con qué?

Kay: No lo sé.

Bob: Asentiste con tu cabeza. ¿Qué dice tu asentimiento?

Kay: Tengo miedo de decírtelo. Sé lo que está pasando entre nosotros. Quiero decirte que soy un buen terapeuta.

Bob: Sé consciente de tu cabeza. No la endereces. Sé consciente del ángulo de tu cabeza. Ahora ponla recta y repite: «Yo soy un buen terapeuta».

Kay: (*Cabeza recta*) Sí. Yo soy un buen terapeuta. (*Con lágrimas*) Eso tiene una sensación completamente diferente.

Bob: ¿Dirías «Yo» por «eso»?

Kay: Yo soy diferente. Con mi cabeza erguida soy competente. (*Cabeza de gallo*) Es difícil ser un buen terapeuta desde aquí. (*Endereza la cabeza*) Ya terminé. Gracias.

Tras este trabajo, Kay establece su contrato para reclamar su importancia personal y profesionalmente.

Joan termina su trabajo antes de que su contrato sea claro:

Joan: Me alegro de estar aquí. Realmente me siento bien, realmente viva. Y luego me siento mal y me rindo. No sé por qué.

Mary: ¿Ejemplo?

Joan: No pienso en uno. Mi madre está allí diciéndome que practique y mi padre está rondando. Y tengo ganas de rendirme. Nunca me siento bien por mucho tiempo.

Bob: ¿Alguien te elogia por estar bien como eres?

Joan: (*Pausa larga*) No estoy segura de estar bien como soy. En mi cabeza compro lo que usted dice, pero no sé dónde están mis tripas. Mis entrañas no creen que yo esté bien.

Mary: Oye, ¿tu heroína era Juana de Arco? (*Mary dijo esto por una corazonada, porque se suponía que las chicas que no estaban «bien» probablemente eran niños.*)

Joan: ¡Oh, sí!

Bob: Siempre haciendo más y más.

Joan: Y siempre con la expectativa de ser quemada en la hoguera. Así es. Toda mi vida he dicho «*Pelearé solo ésta batalla más*».

Mary: ¿Qué estaba mal contigo cuando naciste? (*Pregunta obvia*)

Joan: Que yo era niña.

Mary: Eso fue lo que estuvo mal con Juana de Arco. Hey, escuché que en la Facultad de Medicina de la Universidad de... han hecho un buen trabajo en las operaciones de cambio de sexo para mujeres. Un verdadero avance. No es sólo cosmetología. Lo que hacen quirúrgicamente...

Joan: ¡Eso no me interesa! ¡Estoy bien como soy! ¡Guauu! ESTOY BIEN COMO SOY. Increíble... porque lo soy. Realmente lo siento ahora.

Bob: Bien. Entonces, tu contrato es reafirmar tu decisión de que estás muy bien cómo eres... por lo que no tienes que seguir librando batallas a menos que tú quieras.

Joan: Eso me gusta. Y creo que justo ahora hice la reafirmación.

A veces, aunque muy raramente, trabajamos sin un contrato porque el cliente no sabe lo que quiere. No haríamos esto más allá de una o dos sesiones.

Mac: No sé lo que quiero. Me mantengo demasiado lejos de otras personas. A veces, desde que llegué a este taller, realmente he salido. Más que nunca en mi vida. Otras veces me aislé. Solía molestarme por esto y ya no lo hago. No sé si hay un cambio que quiera.

Mary: Escoge a alguien en esta sala, alguien de quien te hayas alejado, y habla con esa persona. Quiero ver y escuchar lo que pasa contigo.

Mac: Ok: estoy aislado de ti, Pete. (Pete es un amigo nuestro que no forma parte de este taller. Está observando a cambio de dar una conferencia y estará aquí sólo dos días.) Me sentiría un poco tonto si me acercara y empezara a hablar contigo.

Pete: ¿Por qué es eso?

Mac: Te marcharás mañana. Así que no tengo nada que quiera de ti.

Mary: Te vas pronto... así que no quiero conocerte. ¿Encaja eso cuando eras joven?

Mac: No, nadie me dejó.

Bob: ¿Dejaste tú, te mudaste?

Mac: Uf. Yo era el chico nuevo todos los años. Nunca nos quedamos en ningún lugar más de dos años como máximo. (Describe las dificultades para hacer amigos.) Simplemente tengo una vaga sensación de lo que es. Es sólo una... anoche estaba hablando contigo, amigo (se dirige a otro participante), y en el inter pensé: Oh Dios, ¿de verdad quiero meterme en esto?, ¿Quiero quedarme atrapado hablando contigo? Y me quedé y después de un tiempo estaba disfrutando. Compartiendo tiempo juntos. Eso es, compartir el tiempo juntos... no lo sé.

Bob: Sí, lo sabes. Termina tu oración. «Eso es, compartir el tiempo juntos...»

Mac: (Llorando) es lo que me sigo perdiendo.

Bob: Sí. Dilo otra vez.

Mac: Sólo compartir tiempo juntos, eso es lo que me pierdo.

Bob: Sí. Y luego dices, «Oh, ¿de qué sirve? Me iré mañana».

Mac: Eso es cierto.

Bob: Eso es lo que lo que te pierdes en la vida y de eso se trata la vida. La vida es ahora, no mañana. Actúas como si la vida fuera mañana.

Mac: Sí, yo... te escucho. Y es difícil de entrar en el ahora.

Mary: Entonces, ¿qué quieres decirle a Pete el día de hoy?

Mac: (*Llorando*) Me gustaría conocerte por hoy.

Mac no tiene que explicar su contrato. Él ha hecho un contacto importante con una persona que había evitado y ha aprendido algo sobre vivir en el aquí y ahora.

De vez en cuando los clientes no quieren hacer contratos porque tienen problemas más urgentes que el auto-cambio. Una mujer ha recibido la noticia que es aceptada en la universidad y comparte su triunfo. El hijo de un hombre ha sido arrestado por robar en una tienda y comparte su rabia y dolor con sus amigos en el grupo. Muere un familiar y el cliente quiere expresar su dolor. En esos momentos, animamos a otros participantes a responder con sus pensamientos y sentimientos, y nosotros también respondemos.

CONTRATOS ULTERIORES

Cada cliente quiere crecer, cambiar, tener una vida mejor... y cada cliente, fuera de su conciencia Adulto lucha contra su contrato terapéutico. *El contrato ulterior es el pacto entre el terapeuta y el cliente para evitar que el cliente alcance sus objetivos.* Si el cliente restringe los sentimientos, el terapeuta puede analizar en lugar de establecer un entorno en el que el cliente experimente sus emociones. Si el cliente restringe su pensamiento, el terapeuta da consejos. Si el cliente no toma ninguna medida, el terapeuta acepta que el cliente «no puede» actuar en su propio nombre. En la medida en que terapeuta y cliente niegan el poder del cliente, el cliente es una víctima. En la medida en que ellos crean que él tiene un poder, que no es suyo, como el de cambiar a otra persona, el cliente es a la vez grandioso y víctima.

La forma más fácil de protegerse contra un contrato ulterior es estar consciente de las palabras del cliente y del terapeuta que niegan la autonomía. Sugerimos que los terapeutas graben sus sesiones para escuchar con atención el vocabulario. El terapeuta se pregunta: «¿Cómo reforcé la falta de autonomía con mis palabras?»

- «¿Podrías *tratar* de decírmelo?»
- «¿Puedes describir tus síntomas?»
- «*Tal vez tú podrías decir un poco más?*»
- «¿Cómo *te hizo sentir* eso?»
- «¿Cuándo *comenzó tu depresión?*»

Tratar

Cuando un cliente dice: «*Voy a tratar...*», sospechamos que está dispuesto a esforzarse de tal manera que no lo pueda lograr. Los niños aprenden a decir «Voy a tratar» con el fin de quitarse a sus padres de encima. Los padres, cansados de luchar, aceptan *tratar* como un sustituto de *hacer*. Por supuesto, existen usos legítimos de la palabra. Podemos intentar nadar más rápido de lo que somos capaces de nadar ahora, puedo probar experimentalmente un nuevo sabor, o tratar de influir en otros sabiendo que la elección es de ellos.

El terapeuta y el cliente deben ser conscientes que «tratar» es una petición del Niño para que el terapeuta se una a un pacto contra el logro. El cliente «trata» de dejar de fumar, «trata» de llegar a tiempo, o «trata» de disfrutar de un día en la playa. Los terapeutas parentales tratan con condescendencia a los clientes pidiéndoles que «traten» u ofreciéndoles consejos diseñados para facilitar el «tratar».

Bob tiene un cencerro, llamado «la campana de tratar», que suena con fuerza cada vez que alguien hace mal uso de «tratar». Pedimos al cliente que esté en contacto con la forma en que planea sabotearse a sí mismo cuando dice «tratar» en lugar de «hacer».

No puedo

«No puedo» como «tratar» es un sustituto del «no quiero» en las familias que prohíben la autonomía del «no quiero». Hay muy pocas cosas que no podemos hacer, en términos de cambiar nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Hay muchas cosas que no vamos a hacer, mientras creamos en «no puedo».

Un cliente dijo, «*No puedo hablar de mí mismo o escribir sobre mí mismo. Tengo una carta muy importante que escribir y tengo que escribirla para obtener un ascenso. Pero simplemente no puedo*». Obviamente, puede y no lo hará. Mientras crea que «no puede» seguirá siendo una víctima. Su trabajo en la terapia comienza con la declaración: «No escribiré sobre mí».

Los terapeutas, al igual que los clientes, utilizan el «no puedo» de forma selectiva para obedecer sus propios mandatos y contramandatos. Una vez, mientras explicaba esto, Mary noto que una trabajadora social asentía enérgicamente. Sin embargo, en la pausa para el café, esta misma trabajadora social le dijo a un amigo: «*¡Ojalá pudiera colgarle a mis clientes cuando llaman por la noche!*» Obviamente, ella no detectó su propio «no puedo». Mientras esta trabajadora social no reconozca que su mano es capaz de volver a poner el auricular en su teléfono, probablemente no trabajará exitosamente con otras personas que estén auto-atrapadas por las reglas de cortesía que creen que «no pueden» romper.

Hacer sentir

A los niños se les enseña a creer que ellos son responsables de los sentimientos de los demás. La abuela de Mary, que por lo demás era una mujer grandiosa y amorosa, solía servir una ensalada de lechuga y grasa de tocino, que Mary tenía que comer «para no herir los sentimientos de la abuela». ¿Por qué la abuela utilizaría la preferencia de alimentos de Mary para sentirse herida? ¿Y por qué entonces culparía a Mary por los sentimientos que ella se daba a sí misma? Porque, por supuesto, le enseñaron que otros la *hacían sentir*. Cuando un niño se porta mal, un padre enojón le dice, «*Me haces enojar*»; un padre triste le dice: «*Me haces ponerme triste*»; y un padre culpable le dice, «*Me haces sentir culpable*». El niño luego se convierte en un terapeuta que atrapa a un cliente en el victimismo preguntándole «¿*Cómo te hace sentir eso?*»

Vimos a un buen conductista desensibilizar a un cliente fóbico y le escuchamos decirle; «*Cuando el avión te asuste, levanta el dedo índice de la mano izquierda, y cuando te sientas cómodo, levanta el dedo índice de la mano derecha*». Su declaración implica que el cliente es una víctima del avión. Consideramos que es fundamental que el cliente reconozca que se asusta a sí mismo cuando vuela o se imagina volando.

Los terapeutas de AT que se aferran a la creencia de que los demás están a cargo de sus sentimientos escriben sobre «*hacer que las personas no estén bien*» y se han apropiado de la palabra «*descuento*» para expresar la misma creencia. Si alguien te pide que le pases la sal, debes escucharla, reconocer su petición, y pasarle la sal; de lo contrario, ellos dicen, que tú la descuentas y ella tiene el derecho de sentirse enojada o triste y chantajearte para que reconozcas tu culpabilidad. Ciertamente, las personas deben saber cuando no responden adecuadamente a los demás. Sin embargo, cada uno de nosotros estamos a cargo de si decidimos considerarnos descontados. El siguiente cliente ha recibido una terapia considerable con un terapeuta de AT que cree que los descuentos son responsables de hacer que las personas sientan:

Paul: Había algo insidiosamente malo en ver a JoAnn. Ella hizo dos cosas que fueron grandes descuentos para mí, tú sabes.

Mary: Yo no sé.

Paul: OK, lo dejaré claro. JoAnn hizo dos cosas que fueron grandes descuentos y ella ni siquiera lo sintió de esa manera.

Bob: Pon a JoAnn frente a ti y dile exactamente lo que hizo.

Paul: (Le explica a JoAnn que se olvidó de enviar por correo algún material importante que había prometido enviar, y que volvió a visitar un antiguo vecindario después de prometer que no iría allí.) JoAnn, yo no voy a poder vivir contigo si me descuentas. Me haces sentir como un niño.

Bob: Ella no te hizo sentir nada. Tú eliges sentirte como un niño.

Paul: Así es como me siento, como un niño jodido.

Bob: Ella no hizo lo que tú querías y lo que dijo haría, y tú decidiste sentirte como un niño.

Paul: Me siento como un niño. Me dijiste que ibas a hacer algo y no lo hiciste. (*Está muy enojado ahora.*) Si me dices que no vas a hacerlo, está bien, pero si me dices que lo vas a hacer y luego no lo haces, me haces estar no-OK. Tú me descuentas... y me siento como un niño jodido. (*Trabajamos durante unos 15 minutos en el patrón que establece para sentirse como sentía cuando era niño. Hacemos hincapié en el hecho de que nadie «hace» que nadie esté «no-OK». Eso es un engaño.*)

Mary: Entonces, ella hace lo suyo. Quizás algún juego u otro. No me interesa lo que ella hace. Tú puedes decidir resolver el problema contando sus activos en lugar de sus pasivos o puedes decidir no seguir viviendo con ella. Tú decides por ti. Y sólo tú decides si te sentirás como un niño debido a sus acciones. ¿Lo tienes?

Paul: Es una idea nueva. Estoy pensando. Y estoy sorprendido por la importancia de lo que estoy aprendiendo ahora. Siento un poco de libertad. Yo elijo. Esta es una idea muy nueva, lo contrario a todo lo que aprendí en mi antiguo grupo. Necesito pensar un poco más sobre esto.

Mary: Bueno. «Descuento» es una palabra nueva, que los «me-hacen-sentir» se han apresurado a adoptar.

Bob: Nos pondremos al día con ellos todavía.

Grupo: (Risas)

Yo- Eso

«Eso» en lugar de «Yo» niega la autonomía. Algunos clientes rechazan el crédito y aceptan la culpa, como cuando dicen: «*Eso (mi discurso) estuvo bien hasta que olvidé qué decir a continuación*». Otros hacen lo contrario y dicen: «*Estaba dando un buen discurso y luego todo se estropeó*». Si el cliente utiliza sistemáticamente «Yo» para la persecución y «Eso» para disminuir la autoestima, sospechamos depresión. Las personas con trastornos del carácter son más propensas a usar el «Eso» para negar la responsabilidad.

Los clientes hablan como si sus síntomas fueran transmitidos desde el espacio exterior... y también lo hacen sus terapeutas. «*Viene la depresión...* » se dice en lugar de «*Me deprimó o me entristezco*». «*Mi ira se apodera de mí*» se dice en lugar de «*Me enoja y luego finjo que no tengo el control de lo que elijo sentir y hacer*». Frases tales como: «*Un pensamiento pasó por mi mente*» niegan que el cliente piense. «*Se siente que...*» niega que el cliente sienta. «*Ocurrió*» niega la autonomía de acción del cliente.

Algunos terapeutas de AT convierten sus estados del yo en «eso» diciendo. «*Vamos a sacar nuestros Niños para la cerveza*», «*Mi Adulto sabe que...*» o «*Mi Padre quiere ayudarte*». En nuestros grupos, aunque familiarizamos a los clientes con sus estados del yo como parte del tratamiento, queremos que reconozcan «todas mis partes» diciendo «Yo».

Un cliente dice: «*Si no trabajo muy duro cuando hago algo, eso no cuenta*». Mary le pide que cambien «eso» por «yo». «*A menos que trabaje muy duro, yo no cuento*». Inmediatamente comienzan a llorar, recordándose a sí mismos como el niño pequeño que «no contaba» en su casa y que, por lo tanto, trabajó terriblemente duro en un intento de ser importante. El enfoque del tratamiento para él se convierte en «*¡Yo cuento!*» Algunas sesiones más tarde, habla de un nuevo logro y dice: «*Eso es realmente emocionante*» Nuevamente le pedimos una declaración «Yo». Mientras dice «*¡Soy emocionante!*» sonríe y respira profundamente, «YO SOY emocionante». «YO SOY EMOCIONANTE». Cambiando de «eso» a «Yo» él experimenta una gama completamente nueva de poder, importancia y emoción.

Yo - Tú

Cuando una persona cambia del «yo» al «tú» el cambio señala un cambio en el estado del yo del Niño al Padre. Las creencias, los mitos, los lemas familiares, y las instrucciones parentales se repiten de esta forma. «*Me gustaría conocer más personas, pero simplemente no puedes precipitarte*» dijo un joven que aceptó los mandatos familiares «*No te acerques*» y «*No Hagas*». «*Me siento maravilloso, pero no puedes esperar que un cambio tan rápido sea duradero*». Afirma una mujer cuyo terapeuta anterior insistía en que era imposible un cambio rápido de personalidad. No les pedimos a los clientes sustituir «yo» por «tú» ya que es importante que comprendan el significado de sus lados «tú» y «yo».

Yo - Nosotros

En el tratamiento familiar, el cliente que dice «nosotros» en lugar de «yo» es el portavoz auto-designado. Para que cada miembro sea autónomo, las declaraciones «nosotros» son examinadas cuidadosamente para ver si reflejan los sentimientos y opiniones de cada miembro.

Tal vez, Quizá

Estas y otras palabras calificativas necesitan una respuesta interrogativa por parte del terapeuta. Muy a menudo, cuando un terapeuta trae una grabación de una entrevista

en la que «se sintió estancado», escuchamos al cliente decir «tal vez» y el terapeuta se sigue, pretendiendo que el cliente dijo «sí».

Cliente: Creo que quizás yo... lo que quiero es tener más amigos.

Terapeuta: ¡Bien!

En cambio, la respuesta debe ser «Quizás» ó «Toma ambos lados... quieres más amigos y no quieres más amigos».

El primer Engaño

El primer engaño en cada sesión es tremendamente importante porque, si no se confronta, toda la sesión puede ser dedicada a representar el engaño. Un cliente dijo: «*Nunca hago lo que digo que voy a hacer*», y luego hizo un contrato para dejar de fumar. El aprendiz / terapeuta trabajó diligentemente y sin éxito durante 30 minutos antes de que detuviéramos la sesión para reproducir la grabación: «*Nunca hago lo que digo que voy a hacer*». El terapeuta exclamó, «¡Oh, mi Dios, ni siquiera escuché eso!»

Un engaño, entregado en la primera sesión, puede sentar las bases para todo el curso del tratamiento, si no es confrontado. Cuando un cliente le dice a un terapeuta, «*He visto 17 terapeutas y me han dicho que usted es muy bueno con casos como el mío*», Cuidado, Vaquero, estás a punto de ser tomado. La respuesta es: «¿Y cómo vas a vencerme?» Entonces Bob dice: «*Por tu bien, me gustaría ver que alcanzas tus objetivos en la terapia. Si no cambias, mi vida seguirá igual y te recordaré por unos días como otro chico que se ha quedado atorado y que puede o no cambiar algún día*». Entonces, si el chico no cambia, quizá en el futuro recuerde nuestra predicción y este recuerdo pueda serle útil cuando se decida sobre la próxima terapia.

La Risa de la Horca

La gente se ríe de un comediante cuando este se muestra a si mismo siendo ignorante, ingenuo, o incompetente, o cuando de alguna manera se lastima. Cuando los clientes se ríen de sí mismos, la risa que provocan de los terapeutas y los miembros del grupo refuerza su patología y se le llama «Risa de la Horca». Un joven empresario en un maratón con sus socios contó la historia de cómo destrozó su lancha a motor mientras miraba a una mujer cuya parte superior del bikini se le había caído hasta la cintura. Muchos de los participantes se rieron. Mary dijo: «*No es divertido destruir tu barco*». Sus socios luego le recordaron que él cuenta muchas historias favoritas sobre sí mismo que implican que arruina su propia diversión. Él se negó a considerar las implicaciones de esto, insistiendo en que sus historias «no significan nada». Bob le pidió que realizara un experimento. «*Durante un mes no te cuentes ni a ti mismo ni a nadie historias que se burlen de ti por estropear tus buenos momentos y haznos saber los resultados*».

Seis meses más tarde escribió: «*Aún sigo pensando que mi forma de bromear no significa nada, pero no me gustan las mismas bromas. A pesar de que creo que esto no tiene un significado psicológico, les comunico que me he divertido más que nunca en mi vida y no he tenido problemas o accidentes sobre los cuales bromear.*».

Los mandatos y las decisiones pueden ser identificados a través del humor negro. Los clientes se ríen de los accidentes cuando están actuando como «*Casi me mato*»; al perder dinero cuando están en un juego de dinero «*No lo hagas*»; al no pensar, o no crecer, o no ser un niño, cuando se aplican esas decisiones-mandatos. Siempre que escuchamos humor negro, decimos: «*Eso no es gracioso para ti*». La mayoría de las personas se irritan al principio e insisten en que su risa es «*sólo nerviosismo*». Les pedimos se permitan darse cuenta que ellos muestran esa «*risa nerviosa*» solamente en respuesta a ciertos problemas en sus vidas.

Bea solía utilizar la «risa de horca» durante su trabajo. Su contrato para esta sesión fue dejar de perderse mientras conduce.

Bob: Estás en el coche y has tomado el camino equivocado. ¿Cuánto tiempo conduces antes de darte cuenta de que es el camino equivocado?

Bea: Bueno, (*Risitas*) me tomo un tiempo antes de empezar a preguntarme.

Mary: Te ríes. Perderse no es realmente divertido para ti.

Bea: No, no lo es. Pero mi risa es solo nerviosismo.

Mary: Haces un montón de «sí, pero» con tu sonrisa y tu risa. Creo que tu sonrisa y tu risa tienen un significado. No sé cuál es el significado.

Bob: Sip.

Bea: Oh... Lo que recuerdo... mi asociación es que cuando yo era niña hacíamos viajes largos, cuando mi padre conducía, siempre se perdía. (*Risitas*) Eso tampoco fue gracioso. No sé por qué me río. Mi madre siempre se quedaba dormida en el coche y luego cuando se despertaba estábamos perdidos. (*Sonríe*)

Bob: Sonreíste y reíste.

Bea: (*Ríe mientras habla*) Mi madre estaba realmente enojada con él.

Mary: La última vez que trabajaste, describiste a tu padre golpeándote... siendo cruel. Supongo que una parte tuya disfrutaba que él se perdiera y fuera regañado por tu madre.

Bea: Hmm. Eso es interesante. Cuando yo... cuando íbamos de viaje, yo le ayudaba a leer los mapas. Como si estuviera de su lado.

Bob: ¿Tú le ayudabas a perderse?

Bea: (Estalla en un carcajadas-Niño) Creo que lo hice. ¡Bueno, ya no me voy perder!

A menudo, el comentario de la horca es tan cómico que el terapeuta también se ríe. Ejemplos típicos son las historias que cuentan los alcohólicos secos sobre las cosas que hacían cuando estaban borrachos. Tan pronto como un terapeuta reconoce su propia risa como una respuesta al humor patológico, puede decir: «*Retiro mi risa. No me voy a reír de algo que no es gracioso para ti*». Los miembros del grupo también aprenden a identificar el humor patológico en lugar de reírse de sus bromas.

Lenguaje Corporal

Un cliente puede decir «sí», mientras niega con la cabeza «no», jalar su anillo de bodas al mismo tiempo que insiste que su matrimonio es feliz, desplomarse después de decir «*quiero trabajar*». o mantener sus manos en una posición de barricada mientras habla sobre su deseo de ser amigo de otros miembros del grupo.

Nosotros no interpretamos el lenguaje corporal, sino que le pedimos al cliente que experimente su cuerpo y aprenda lo que su cuerpo le está diciendo. Si tiene dificultad para hacer esto, le sugerimos que aumente y exagere su postura o gesto. Durante todo el tratamiento, reforzamos el lenguaje autónomo, la risa que apoya la salud en lugar de la patología, y el movimiento corporal congruente.

Capítulo 5

Caricias

Mary está mirando a su hija Claudia jugar con su hijo Brian de siete meses de edad. Ellos están juntos sobre la alfombra, él está sentado a su lado, sosteniendo un insecto grande de madera de muchos colores. Una antena está en su boca y las otras giran locamente mientras él mueve la cabeza. Claudia toma una antena en su boca y se ríen, mientras se tumban juntos. Brian suelta el juguete, agarra el cabello de ella, y mira con atención mientras le lame la nariz y ella le olfatea su lengua. Él acaricia su mejilla; ella se mueve, le da besos suaves, y luego más fuertes, contra su barriga. Él grita, tiene hipo, ella imita su hipo con exactitud y los dos se ríen. El hipa de nuevo y repiten. Luego, se abrazan silenciosamente.

Su contacto es total, absorto, desinhibido y bellamente puro. En el lenguaje más aburrido del AT, ellos están intercambiando caricias positivas, incondicionales, físicas y no verbales. Dado que la mayoría de nosotros hemos aprendido a inhibir nuestra capacidad de dar y recibir caricias, parte del tratamiento es cambiar y ampliar los patrones de caricias.

Al: Me gusta el contacto físico, pero estoy bloqueado para mostrar afecto.

Bob: ¿Bloqueado? (*Bob está respondiendo a las palabras pasivas «estoy bloqueado».*)

Al: Sí.

Bob: Entonces, cuando decidas desbloquearte, ¿con quién de aquí quisieras hacer contacto?

Al: Probablemente con cualquier mujer.

Mary: Esa es una manera segura de no conseguirlo.

Bob: Elige una.

Al: (Pausa larga) Ann. (Empieza a caminar hacia ella.)

Mary: Espera un minuto, Al. Dile exactamente lo que quieres y pregúntale si está de acuerdo.

Al: Lo que tú quieras.

Mary: Nop. Eso no servirá.

Al: Quiero ser capaz de...

Bob: Eso tampoco sirve. Tú eres «capaz» ahora.

Al: Quiero caminar tomado de tu mano. Sin estar consciente o avergonzado por ello.

Mary: Oh, Al. Si le estás pidiendo tomarla de la mano, no le estás pidiendo hacer algo acerca de tu conciencia o vergüenza. ¿Estás dispuesto a tomar su mano, sea lo que sea que tú sientas?

Hay varios aspectos importantes en los comentarios de Bob y Mary a Al sobre su búsqueda y aceptación de caricias durante este trabajo. Ellos subrayan que la manera de evitar conseguir lo que él quiere es generalizar sus peticiones: «Lo que tú quieras (dar)», «Probablemente con cualquier mujer». Se le pide que le diga a una mujer en particular exactamente lo que él quiere, sin imponer condiciones sobre cómo se supone que debe sentirse por obtener lo que quiere. Se le pide averiguar si su compañera elegida está de acuerdo, para evitar juegos en los que podría tratar de forzar un acuerdo y luego sentirse decepcionado.

Al: ¿Estás dispuesta?

Ann: Sí.

Al y Ann caminan lentamente por la habitación tomados de la mano.

Al: Me siento bien. Siento calidez.

Ann: Bueno. Yo te estoy disfrutando y estoy emocionada. Estoy en un desfile y todas estas otras personas sólo pueden sentarse y mirar. Me gusta tu sonrisa.

Al: A mí también me gusta la tuya.

Ann: ¿Debemos mirar a los demás y hablar con ellos o simplemente caminar?

Al empieza a charlar con los demás y sigue hablando fácilmente con Ann, y ella con él.

Al: (A Mary) Me estoy dando cuenta que puedo permanecer así y no avergonzarme. Creo que la razón subyacente es...

Mary: ¿Vas a disfrutar tu experiencia o la llenarás de razones?

Al: (Riendo) Voy a disfrutar la experiencia.

Al está feliz y entusiasmado mientras continúa el contacto, lo cual había sido difícil para él. Anteriormente no tocaba y ni trataba a otros principalmente hablando de política o de teoría psicológica.

DAR CARICIAS

Las caricias incondicionales se dan, como a un bebé, solo por *ser* quien es. Las caricias incondicionales positivas verbales son: «*Te amo*»; no verbales: con gorgoteos, sonrisas, gestos; y físicas: tocando, abrazando, acariciando. De manera negativa, a un bebé se le puede decir, en efecto, «*No te amo por quien eres*», por medio de palabras, gestos, y la manipulación dolorosa o desagradable.

Las caricias condicionales son por *hacer* en lugar de por *ser*. Cuando el bebé se pone de pie por primera vez, la mamá y el papá le hablan con entusiasmo, le aplauden, le sonríen y lo besan. Cuando derrama algo o llora demasiado, puede recibir palabras de enojo, ceños fruncidos, o bofetadas.

Aprender cómo y cuándo dar caricias es uno de los aspectos más importantes para convertirse en un terapeuta eficaz:

Reg sostiene los Kleenex en su regazo y se los pasa, pañuelo por pañuelo, a una mujer que llora. Mientras ella continúe llorando y él siga teniendo el monopolio del suministro de los kleenex, él será necesitado. Mientras entrega cada pieza, sonrío con simpatía, acariciándola de este modo por sus lágrimas.

Tom es del tipo rescate-con-ambulancia. Él corre velozmente por los Kleenex y los lleva rápido a la víctima antes de que ella se dé cuenta que los necesita.

George, es el consolador de Bebes Melancólicos, quiere abrazar a todos los que lloran.

Joan le dice a Ronald. «*Estoy muy contento de escuchar tus sentimientos. Estoy muy contento de que finalmente te uniste al grupo*».

June le dice al grupo en general, «Disfruto oír hablar sobre las personas, porque entonces sé que no soy la única persona en el mundo con problemas».

Ned le dice a Frank, «Me siento molesto contigo. Solo pensé que querrías saberlo. Me molesta tu actitud de no tener problemas. Eso te mantiene fuera del grupo».

Todos estos participantes, con amor o con resentimiento o banalidad, están dando los mandatos «No estés bien» o «No seas feliz» o «No seas independiente». Todos excepto June son terapeutas de grupo. Nosotros enseñamos cuándo dar y cuándo retener las caricias. Por lo general, la mejor guía es el contrato individual. Si la persona está aprendiendo a ser dependiente, entonces pedir los Kleenex en lugar de tomarlos ella misma es el comportamiento modificado para ser acariciado.

Con los clientes que reprimen las lágrimas, los acariciamos cuando lloran por primera vez. Con los lloradores crónicos, retenemos las caricias cuando lloran y los acariciamos por otras cualidades. No permitimos que nadie acaricie a un cliente físicamente por demostrar su propio sentimiento negativo típico, estereotipado. Cuando el abrazador comienza a abrazar, le decimos, «Detente. Ahora no». Después le explicamos que las caricias refuerzan la patología y le preguntamos al rescatador si está interesado en encontrar formas nuevas y más saludables para hacer contacto.

Rara vez damos caricias verbales negativas a los clientes. Consideramos que el enfoque de «Vamos todos a decirle a Johnny lo que no nos gusta de él» es destructivo. Cuando un cliente tiene «resentimientos» contra otros clientes, no lo alentamos ni desalentamos a que cuente sus resentimientos la primera vez, porque sabemos que probablemente proviene de una familia o un grupo de terapia que premia la «honestidad», siempre que «honestidad» sea igual a caricias negativas. Si el cliente sigue acariciando negativamente, le preguntamos si le gustaría aprender nuevos patrones de caricias.

Nunca utilizamos caricias físicas negativas. No nos gusta un mundo en el que los seres humanos modelan la violencia con el pretexto de prevenir la violencia. Pedimos a los padres, maestros y terapeutas contratos de que nunca van a golpear, pellizcar, azotar, o humillar verbalmente a los niños... y creemos que los adultos también tienen derecho a no ser lastimados.

June: Tengo una fobia. No dejo que mis pies se separen del piso. (Explica que ella no va a bucear o a practicar esquí acuático)

Bob: ¿Qué temes que vaya a suceder?

June: No lo sé.

Bob: Quiero quedarme con lo que temes que suceda. Imagina que estás de pie junto a la piscina. ¿Qué sientes? ¿Qué historia de miedo te cuentas a ti misma?

June: Mis pies estarán sin apoyo. Voy a perder el control.

Bob: ¿Y luego?

June: No lo sé. Estoy demasiado asustada. Verá, mi padre acostumbraba agarrarme y sostenerme por mis pies colgando, para que no pudiera tocar el suelo. Él lo hacía por diversión.

Mary: No, no lo hacía por eso. Lo hacía por sadismo.

Miembro del grupo: ¿Por qué dice eso, sólo porque él está bromeando?

Mary: Hacer cosquillas, bromas, poner bolas de nieve bajo la ropa, lanzar a la piscina y lagos, sostener a alguien por sus tobillos... todos son actos despreciables cuando se les imponen a una persona más débil por una persona más fuerte. Son violaciones. ¿Preferirías que llamara violador a su padre?

M.G.: Pero si él estaba jugando...

Mary: Ella fue violada. ¿Dónde te encuentras, June?

June: No me había dado cuenta. Mi madre era tan terrible que pensé que mi padre era perfecto. Era amable, cálido y totalmente indiferente. Además del asunto de que me sostenía boca abajo... (*Llora*) Creo que estoy llorando por la joven en mí que no tenía una buena vida.

Bob: Yo no soy tu padre y no voy te voy a pedir que hagas algo que no quieras hacer. Te puedo enseñar a bucear en 10 minutos. ¿Quieres que te enseñe a bucear?

June: Sí.

Bob: Te veo junto a la alberca después del almuerzo.

Al mediodía June aprendió a bucear... y ya no era fóbica. Todo el grupo observó y aplaudió. Después de cada trabajo exitoso, los participantes la celebran. De esta manera, todos ellos aprenden a dar caricias positivas por el crecimiento. Un mes, cuatro participantes Canadienses Franceses se levantaban y cantaban «*Bravo, Bravísimo*» cada vez que un participante trabajaba con éxito. Los talleres y grupos de terapia brindan un excelente entrenamiento sobre nuevas formas de dar caricias y, por lo tanto, incrementar la intimidad.

Una dificultad puede surgir del buen contacto y la cercanía entre los participantes. Ellos pueden decidir que sus amigos del taller son más interesantes y emocionantes que otras personas al volver a casa, y esto puede ser cierto. La persona que en el pasado no acarició bien, puede haberse casado de la misma manera. Tenemos tres sugerencias para evitar el distanciamiento de los cónyuges. El mejor plan, por innumerables razones, es acudir a los talleres con los cónyuges. Si esto no se ha hecho, creamos escenas fantaseadas del hogar durante los talleres para que los participantes puedan, en la fantasía, aprender maneras de usar sus nuevos talentos de caricias para promover la cercanía en el hogar. Además, durante los talleres, les pedimos a los participantes que no

tengan experiencias sexuales con nadie, excepto con sus propios cónyuges. Esta regla desalienta los juegos de «Rapo», en los que el participante tiene relaciones sexuales para que él mismo u otros se sientan infelices más tarde. También promueve la intimidad no sexual durante el taller.

ACEPTAR CARICIAS

A veces, al escuchar a los amigos, colegas y clientes, imaginamos que cada uno tiene un libro de reglas secreto, algunos pequeños y otros más grandes que un diccionario completo, lleno con todas las reglas para rechazar las caricias. Estas reglas no se basan en la lógica: Una mujer que es buena cocinera puede criticar su propia cocina en el momento en que recibe un cumplido, pero acepta un cumplido por un vestido hecho a mano que parece bastante común. Algunas mujeres hermosas rechazan la apreciación de su belleza; a otras les encanta. Algunos no aceptan las caricias incondicionales; otros no aceptan las caricias condicionales. Estos libros de reglas están finamente detallados y, obviamente, fueron escritos hace mucho tiempo.

Bob: ¡Buena percepción!

Hank: Gracias, le estaba contando mi...

Mary: ¿Escuchaste que Bob dijo que tienes una buena percepción?

Hank: Sí. Ayer cuando yo...

Mary: Hey, ¿le creíste?

Hank: Si quieres saber la verdad, en realidad no. Pensé que ustedes estaban intentando reforzar mi confianza. (Hank continúa sobre el tema de ayer y su esposa.)

Bob: Un momento, Hank, llamé a tu puerta para entregarte el mensaje de que tienes una buena percepción, y una parte de ti se negó a escuchar el mensaje. Una parte de ti que rechaza los cumplidos sobre tu inteligencia.

Hank: No lo entiendo.

En este punto sería anti-terapéutico para cualquiera «entender» por él. Está maniobrando para conseguir caricias, positivas o negativas, por no pensar, para compensar la caricia por pensar.

Bob: Cuando tengas una idea de cómo es esa parte, me lo haces saber.

Hank: ¿La parte que cierra la puerta? (*Pausa larga*) Yo no tengo buena percepción. Eso es lo que dice la parte. No estoy entrenado como los demás aquí. Todos ellos

saben más que yo. *Tú* eres un estúpido. (Aquí se cambia de comunicar desde el Niño Adaptado a acusar desde su Padre, cuando él dice «Tú» en lugar de «Yo») Tú eres... nunca aprenderás. Sigues metiéndote donde no te quieren. Y no vale la pena escuchar nada de lo que digas. Guau. Ese es mi hermano mayor.

Bob: Buena percepción.

Hank: (risas) Sí, de hecho, te escucho. He demostrado una buena percepción dos veces en menos de media hora, y me jodo a mi hermano.

A los clientes como Hank, después de haber rechazado una caricia, no les ayudan las caricias continuas o la seguridad del grupo. En los grupos ineptos, el grupo trataría de cambiar su opinión instándolo a aceptar que él es perspicaz. Este grupo esperó hasta que Hank aceptó su perspicacia y luego apoyó su cambio al darle otros ejemplos de su creatividad y perspicacia.

Los clientes hacen muchas racionalizaciones para rechazar las caricias: «*Él sólo dice eso para reforzar mi confianza*», «*para ser agradable*», «*para tratar de cambiarme*» o «*para conseguir algo de mí*». En efecto, ellos tachan al acariciador en lugar de aceptar la caricia, sugiriendo que es un mentiroso, un manipulador, o un extorsionador. Pedimos a los clientes que reconozcan lo que están haciendo, diciéndole al acariciador «*Eres un mentiroso*» y luego «*No eres un mentiroso*» y veamos cual encaja.

Las personas son entrenadas para comer la ensalada de la abuela, no sólo para que sea feliz, sino también porque «*ella siempre es muy buena contigo*». En las familias que regularmente «ceban el anzuelo» con caricias amorosas, un niño puede permanecer distante, desconfiar de las caricias, o cuando tenga hambre de caricias aceptarlas y con ellas los martirios menores y mayores. Por esta razón, es importante enseñar a los clientes a aceptar las caricias y rechazar cualquier obligación no deseada que pueda acompañar a las caricias. «*Acepto un cheque de cumpleaños de mi padre sin creer que tenga que escucharlo hablar mal de mi madre*». «*Acepto una invitación a cenar sin estar de acuerdo en tener sexo contigo después*».

Otra excusa común para rechazar las caricias es, «*Si realmente me conocieran, sabrían que no soy digno*». Una buena técnica es pedirle al cliente que juegue en ambos lados, el «digno» y el «indigno». Al lado «indigno» rara vez se le ocurre algo más significativo que «*Cuando era pequeña yo era una niña mala porque...*»

Algunos clientes, incluyendo muchos delincuentes, usan una armadura invisible para protegerse de todas las caricias. Las Salas de la Autoridad Juvenil de California llaman a esto «brillar». Si un cliente te «brilla» eso significa que nada que digas tendrá impacto en él, aunque puede fingir escuchar e incluso responder con aparente idoneidad. Esta es una táctica que salva vidas para quienes se encuentran en instituciones penales, hospitales psiquiátricos pobres, y hogares y vecindarios donde cualquier señal de respuesta afectiva puede provocar lesiones o la muerte. Los jóvenes Negros y Chicanos han jugado versiones de «La Docena Sucia» durante muchos años, insultándose unos a

otros para practicar nunca mostrar sentimientos bajo ninguna provocación. Este es el entrenamiento para llevarse bien en una sociedad blanca --y en los barrios pobres.

Los terapeutas que no entienden la técnica de «brillar» pueden condenarse a sí mismos a un trabajo infructuoso con tales clientes. En cambio, el terapeuta reconoce el rechazo de caricias y felicita a la persona por usar este método para su seguridad personal. Ella puede pedir un contrato en que el cliente le diga cuando él no se la está «brillando», aunque también le asegurará al cliente que espera que trate de engañarla con la suficiente frecuencia para ponerla a prueba. Uno de los objetivos del tratamiento es que el cliente aprenda a ser juicioso en el uso del rechazo de caricias.

PEDIR CARICIAS

Nosotros enseñamos a los clientes a pedir las caricias que quieren, en lugar de esperar y desear que estas lleguen solas. Mucha gente cree que es de mala educación pedir y que pedir las disminuye de alguna manera el valor de las caricias. El hijo y las hijas de Mary saben que es su responsabilidad recordar a los demás cuando sus cumpleaños se acercan y pedir los regalos que desean o pedir ser «sorprendidos». En algunas familias, nadie se acuerda, y luego se envían mensajes de culpa a aquellos a quienes olvidan.

Al, el que caminaba de la mano con Ann, había estado dispuesto a conformarse con «lo que tú me quieras dar» de «cualquiera». Con tal declaración, él podría haber recibido aún mejores caricias que tomarse de la mano, pero habría seguido siendo una víctima que da la iniciativa a otros.

Sin embargo, hay ocasiones en las que nosotros elegimos por un cliente. Hacemos esto cuando sentimos que una caricia en particular es más importante que el problema de pedir o no pedir.

Mary: Dile a tu padre lo que quieres de él.

Kay: Quiero que me digas que puedo ser yo y hacer mis propias cosas.

Mary: Dile lo que realmente quieres.

Kay: *(Pausa larga)* Supongo que quiero que diga que acepta...

Mary: Te escucho hablando muy rápido. Corriendo muy rápido. Has estado corriendo rápido... internados, la escuela de medicina, todo el tiempo haciéndolo tan bien... no escuché que hubiera alguien ahí que dijera «Te amo».

Kay: *(Sacude la cabeza mientras comienza a llorar)*

Mary: Y renunciaste a pedir.

Bob: Y sigues corriendo para evadir tu tristeza.

Kay: No hay forma de que él diga: «Eres agradable». De ninguna manera.

Bob: Eso es triste. Que no había nadie.

Mary: Tú necesitabas elogios y necesitas contacto. ¿Te gustaría alguien para papá?
¿Permitirías eso aquí?

Kay: (*Pausa larga*) ¿Podría decir eso de nuevo?

Mary: Estoy pensando que necesitas un Papá. Tú has sido una pequeña niña solitaria, trabajadora, sub-acariciada.

Kay: (*Otra pausa larga*)

Bob: ¿Qué estás haciendo?

Kay: Estaba pensando, «*Prefiero hacerlo yo misma*», y saber que esa es la historia de mi vida. Me resulta difícil. No me gusta la idea de que esté buscando un papá.

Mary: No te estoy acusando de eso. Decía todo lo contrario. Estaba experimentando que has necesitado durante mucho tiempo algo de papá.

Kay: Está bien. Creo que me gustaría eso.

Mary: ¿Quieres elegir a alguien?

Kay: ¿Bob, estás en esto?

Bob: Muévete. (Él la levanta la sostiene contra él y ella hunde su cara en él, sollozando. Bob, también está llorando y permanecen juntos un rato.)

Kay: Gracias.

Bob: Un placer. Un verdadero placer. En cualquier momento.

Un miembro del grupo: Kay, te ves tan bonita y tierna.

Kay sonríe y se inclina hacia atrás en su silla. Su rostro ya no está tenso y sigue sonriendo.

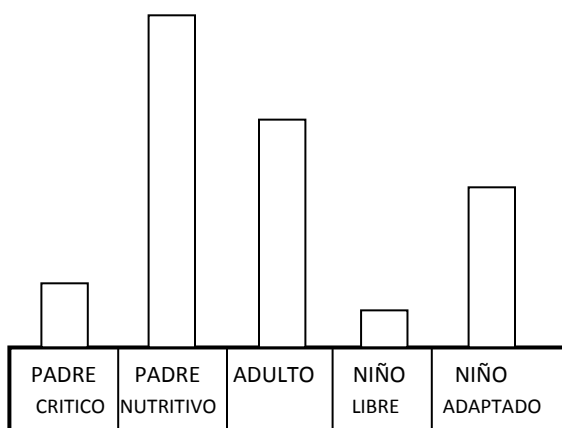
En esta escena nuestra técnica fue la opuesta a la descrita en nuestro trabajo con Al. Kay es una doctora muy exitosa que se hace cargo de todo el mundo menos de ella misma, necesitaba aceptar que le dieran sin pedirlo. Su petición a medias «¿Bob, estás en esto?» fue suficiente. De hecho, ella había dicho: «*Quiero que Bob me abrace y quiero llorar en su hombro...*», uno de uso le hubiera preguntado si estaba dispuesta a relajarse y no programar lo que recibiría. Y esta es la dificultad de enseñar terapia. Trabajar con los clientes para que ellos aprendan a dar y recibir requiere de la perspicacia del terapeuta para el diagnóstico, respeto por las diferencias y la libertad personal para hacer contacto de diferentes maneras.

AUTO-CARICIAS

«*Me celebro y me canto*» no era popular en la época de Walt Whitman y todavía no se considera nada agradable a pesar del movimiento de encuentro, Liberación de la Mujer, y el Negro es Hermoso. Nuestros talleres y maratones comienzan con un momento de silencio en el que pedimos a los participantes ponerse en contacto con «lo que te gusta de ti». Hacemos esto para contrarrestar la creencia de que la psicoterapia consiste principalmente en la profundizar en la patología y la exponer cualquier secreto que el cliente considere malo o enfermo. Nuestro objetivo es mejorar las fortalezas que el cliente ya sabe que posee y crear un entorno en el que el cliente tome consciencia de las fortalezas nuevas o hasta ahora negadas. Cualquiera que sea el contrato terapéutico, el cliente lo cumplirá más fácilmente con el auto-amor que con el auto-odio.

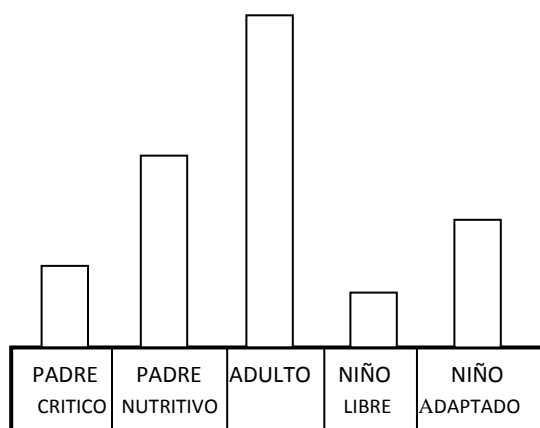
Jack Dusay inventó el egograma para que sirva como un perfil de la personalidad fácil de entender y que puede ser dibujado de manera impresionista por cualquier persona que conozca al individuo. Muestra a la persona cómo es percibida. Vemos a un terapeuta nutritivo «típico» como se dibuja en la figura 5-1.

Vemos a un terapeuta intelectual «típico» como se dibuja en la figura 5-2. En estos perfiles hay muy poco Padre Crítico, aunque un poco más en los terapeutas intelectuales que en los nutritivos. El Padre nutritivo es alto en el primero y moderado en el segundo. El funcionamiento Adulto es moderado en el primero y alto en el segundo. El Niño libre rara vez se visualiza en cualquiera de los dos, por lo que los terapeutas se sorprenden al escucharnos hablar de curar, mientras nos reímos y nos divertimos. El Niño Adaptado es moderado en ambos.



TERAPEUTA NUTRITIVO

Fig. 5-1

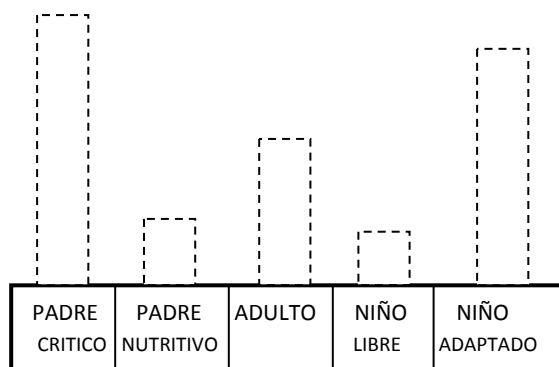


TERAPEUTA INTELECTUAL

Fig. 5-2

Estos son los perfiles que ve el mundo. Una y otra vez descubrimos que los perfiles internos de estos terapeutas difieren notablemente de los que ellos muestran al mundo. (Ver Figura 5-3.) Este diagrama interno, oculto a los demás, se ve cuando el

terapeuta es cliente. Se revela a sí mismo alejado del Niño libre y muy bajo en el auto-cuidado y en el auto-elogio. En lugar de caricias positivas, se acosa y se persigue a sí mismo, exigiéndose un nivel de perfección que nunca soñaría con imponer a sus clientes. Para estos terapeutas, el contrato principal es verse a sí mismos como dignos de ser amados y encontrar formas de amarse a sí mismos.



EGOGRAMA INTERNO DE TERAPEUTAS AUTO-CRÍTICOS

Fig. 5-3

El primer paso es que el terapeuta-cliente reconozca exactamente que lo que dice dentro de sí mismo que es auto-persecutorio. «Eres tonto», «¡Parece que no eres capaz de ayudar a nadie!», «¿Por qué Juan le va mucho mejor que a mí con ese paciente? --¡Él es sólo un paraprofesional!» El siguiente paso es hacerse cargo de la persecución, admitiendo que esta persecución no son «grabaciones en la cabeza» o «padres cerdos» o un «ogro» o cualquier otra cosa fuera del control del yo. «Yo uso estas palabras para perseguirme». Luego, el cliente puede volver a las escenas tempranas para reconocer quién dijo las palabras originalmente y redecidir que esas palabras no son útiles ni aplicables.

Después de esto, hay técnicas divertidas para detener la auto-persecución. Una persona puede hacer que se persecución sea ridícula exagerándola, poniéndole música y cantando las palabras, convirtiendo las palabras en jergonza, o actuando la persecución de maneras exageradas no verbales. Los clientes utilizan estas técnicas en el grupo. Por ejemplo, uno de nuestros psicólogos favoritos pasó dos días, durante un taller de cuatro semanas, cantando su auto-persecución al son de arias famosas. Empezó con «*Esto está bien por ahora, pero muy pronto se cansarán de ti, bastardo*», con una hermosa voz de barítono.

Otros utilizan la favorita de Bob, «*Cuando estés a punto de perseguir, ten una fantasía sexual en su lugar*». Otros hacen un continuum de conciencia, llegando a estar abiertos a todo lo que ven, sienten, prueban o escuchan en el presente.

John Howard, nos dio una técnica interesante para detener la persecución.

John Howard: La próxima vez que te des una caricia negativa, te pones de pie y te disculpas a ti mismo.

Cliente: No lo entiendo.

John: Así. (*Se pone de pié*) Me pido disculpas. Lo siento mucho, acabo de decirme que soy estúpido. Me pido disculpas por todo lo que me dije... No trato a nadie tan mal como me trato a mí y no debería de tratarme de esa manera. Soy realmente un buen tipo.

Cliente: ¿Eso es lo que quieres que haga cuando me critique?

John: Exactamente.

Damos tareas tales como: «*Esta noche, antes de dormirte, mueve los dedos de tus pies hasta que estés consciente que ellos son interesantes y dignos de ser amados. Luego díles, ‘dedos de mis pies, los amo’. Luego, mueve los tobillos y repites. Haz esto por todo tu cuerpo y luego nos platicas cómo te fue, si lo deseas*».

A veces usamos un ejercicio para todo el grupo: «*Mira por la ventana y ve todo lo que veas*». Les damos uno o dos minutos y luego les pedimos que lo informen. Por lo general ven nuestras montañas, colinas, árboles, flores, aves y ganado. A veces los halcones están volando y los campos son de color naranja con amapolas. A continuación decimos, «*Ahora imagina que estás en una sala de espejos. Despojado de tu ropa y te estás mirando a ti mismo. ¿Qué ves?*» Muy seguido ellos mencionan imperfecciones... grasa no deseada, o pechos o traseros caídos, arrugas y problemas de postura. Decimos: «*Mira de nuevo ese paisaje, esta vez a través de los ojos que te miraron. Ve los tipos de imperfecciones que has mencionado*». Finalmente, decimos, «*Está en la habitación con espejos y esta vez mírate de la forma en que miraste primero el paisaje. Mira lo que es hermoso*».

Para los clientes que no recuerdan haber experimentado padres amorosos, ideamos un ejercicio en el que les pedimos que imaginen que son los padres amorosos que siempre han buscado:

Abe: Estoy en contacto con mucha tristeza cuando los demás están en escenas tristes, especialmente cuando eran niños pequeños. No sé a dónde ir con eso.

Mary: ¿Cuál es tu corazonada? No es necesario que estés perfectamente seguro de a dónde ir con eso. (Lo dijo porque Abe es un perfeccionista.)

Abe: Bueno... con mi padre, nunca me sentí cerca. Creo que básicamente él no tenía espacio para mí en su vida.

(Abe ya ha trabajado sobre aspectos de su pasado, así que Mary decide no ir con él a escenas específicas con el padre)

Mary: Te diré algo. Inventa un nuevo padre.

Abe: ¿Qué?

Mary: Ponte de pie y habla con Abe. Sé la clase de padre que tú quieres ahora.

Abe: (Se pone de pié) Él... yo... ah.... Me importa mucho cómo te sientes. No me enoja contigo. No estoy siempre buscando ver lo que está mal con lo que estés haciendo. Me gusta lo que haces. Eres realmente un oficial de libertad condicional muy cariñoso. Y lo haces bien. (*Se vuelve a Mary y Bob*) Esto es vergonzoso.

Bob: Continúa, eres un gran nuevo padre.

Abe: Estoy interesado en lo que a ti te interesa. Escucho lo que quieres hacer y lo apruebo. Y cuando empieces a menospreciarte te diré que te detengas. Esa es la única vez que te voy a criticar. Yo... yo te disfruto. Eso es. Yo te disfruto. (*Empieza a llorar, y se recuesta en su propia silla*)

Bob: ¿Serás el padre de nuevo, y le dirás a Abe lo que disfrutas de él?

Abe: (*De pié*) Creo que eres muy divertido.

Mary: Padre, mientras dices eso, estás retrocediendo y metiendo las manos en los bolsillos.

Bob: ¿Cómo puedes usar tus manos para decir eso, además de tus palabras?

Abe: (Hace una pantomima abrazándose a sí mismo) Creo que eres ordenado. Siempre te he querido. (*Está llorando*) Me gustas. No sólo me gustas, te amo. (*Vuelve a su propio asiento*) No sabía cuánto quería esto, cuánto tiempo lo había querido. Cuanto esperaba que algún día, si me volvía lo suficientemente bueno... me sentiría sólido. Me siento amado.

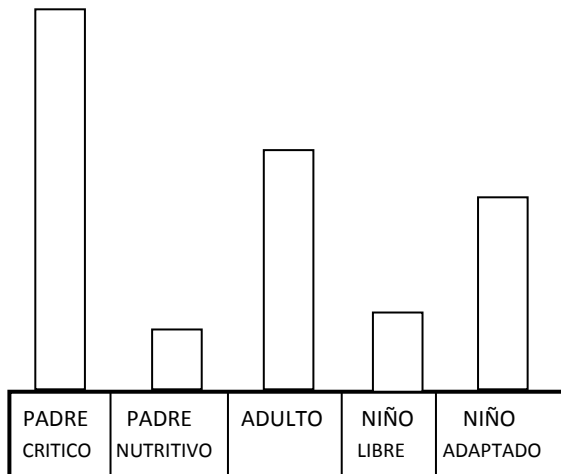
Mary: Bien. ¿Y seguirás tratándote así? Cuidándote, amándote.

Abe: Lo haré. Estoy muy satisfecho.

Más tarde Abe comunica: *Me doy cuenta que lo que hice tiene otro aspecto. Tengo un hijo. También a él lo trataré como yo quería que me trataran a mí. Nos trataré a los dos de esta manera.*

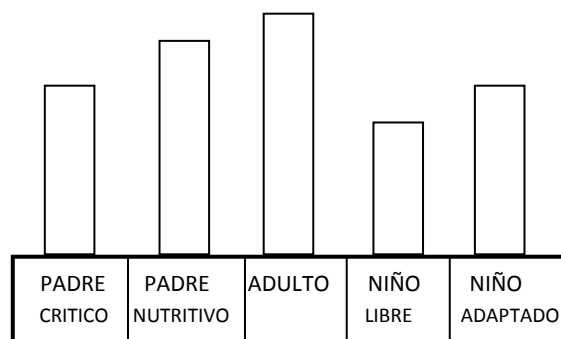
En este punto, el egograma interno de Abe está pasando de la figura 5-4 a la figura 5-5.

A medida que el cliente cambia de auto-acosarse a auto-cuidarse, aprende a divertirse. Combina el dar caricias, aceptar caricias y las auto-caricias, y se vuelve cada vez más consciente de su propia belleza. «Soy el único de mi que habrá». Esta es la base filosófica de la declaración del AT «Yo estoy bien».



EGOGRAMA INTERNO DE ABE

Fig. 5-4



**EGOGRAMA INTERNO DE ABE
DESPUES DE AUTO PARENTALIZACION
IMPRESIÓN DE LOS GOULDING**

Fig. 5-5

Capítulo 6

Emociones

La infelicidad y la búsqueda de la felicidad son universales. Los clientes contratan a sus terapeutas principalmente porque no son felices. Sus terapeutas contratan a otros terapeutas por la misma razón. Las personas se casan, se divorcian, tienen y no tienen hijos, compran o ahorran, trabajan duro, aceptan o rechazan religiones, todo con la esperanza de que algo les traerá la felicidad. Algunos anhelan la felicidad ahora, mientras que otros están dispuestos a soportar la infelicidad si pueden estar seguros de que en algún momento en el futuro, ya sea en esta vida o en la próxima, finalmente serán felices.

Al trabajar con personas de diferentes nacionalidades y culturas, hemos observado que cada uno cree que su grupo es el menos feliz. Algunos incluso se enorgullecen de la infelicidad en grupo, como cuando los blancos con prejuicios acusan a los negros de ser más felices y equiparan esto con ser infantil, ignorante, o moralmente inferior. En las familias fundamentalistas el mensaje es «*¡No te sientas demasiado bien! Si te sientas demasiado bien, debes estar pecando*». Este mensaje se transmite cuando un niño es sorprendido en juegos sexuales o cuando se está riendo en lugar de trabajar. En las familias Judías escuchamos el mensaje «*No te sientas demasiado bien o algo malo pasará*».

Una psicóloga de Israel estaba aprendiendo a flotar en nuestra piscina. Mientras soltaba su miedo y disfrutaba de su logro, se rió encantada... y luego salió corriendo, llorando, alejándose del área de la piscina. Bob la siguió y le preguntó: «¿Qué pasa?» Ella dijo que de repente estaba recordando a su sobrino que murió en la guerra. Bob le preguntó en voz alta por qué pensaba en su sobrino precisamente en el momento en que estaba sintiendo alegría. Sonriendo tímidamente, dijo: «*Creo que lo sé. Cuando lo mataron, yo estaba asistiendo a una convención en Dinamarca y la estaba pasando de maravilla. Como lo estoy ahora. Suena tonto, pero tengo miedo. Me da miedo que si estoy demasiado feliz, algo le pasará a Israel*». En la magia de la infancia, estaba manteniendo a Israel a salvo a través de sus lágrimas.

Los bebés no nacen para ser felices o infelices. Factores internos y externos dictan sus períodos de bienestar y angustia. Durante este período, el mandato «*No seas feliz*» viene dado por la enfermedad, negligencia, privación, o el abuso, pero dado que nuestra cultura refuerza el amor entre padres y bebés, la mayoría de los bebés son amados. El mundo los arrulla y ellos copian la felicidad que ven.

Todo esto puede cambiar con espantosa rapidez durante la etapa infantil, cuando los padres definen al pequeño como un «niño» en lugar de un «bebé» y, por lo tanto, alguien que debe ser castigado. Una niña juega con sus genitales, rompe un jarrón o grita momentáneamente de rabia y sin previo aviso es castigada. Le gritan, la pellizcan o le golpean. Las personas que ama y necesita se han convertido temporalmente en unos monstruos. Esto «*le pasa a ella*», «*surge de la nada*», y «*la asusta o la pone triste*». Todas las palabras que usan los adultos para negar la autonomía son realidades para el niño no autónomo. Sin palabras, decide «en sus entrañas» contra la felicidad con el fin de evitar ese dolor en el futuro. A medida que el niño crece, es posible que sólo recuerde el trauma, mientras que olvida la lección que se esperaba que le enseñara el trauma. «*Recuerdo que mi papá me golpeaba... no recuerdo por qué*». Ella puede así reprimir el trauma, manteniéndolo sólo en sus entrañas. No tiene idea de por qué se tensa contra la alegría o el sentimiento sexual, o por qué sorbe cuando se ríe.

Creemos que los niños siguen siendo felices, a pesar de la paternidad destructiva ocasional, si sus padres les enseñan la felicidad con el ejemplo. Los bebés y los niños necesitan a alguien de quien copiar la felicidad y alguien con quien ser felices. Si sus padres están atrapados en su propia infelicidad, la infelicidad es modelada en ese hogar.

Nosotros utilizamos un ejercicio para aumentar el darse cuenta de cómo los patrones familiares de caricias refuerzan la felicidad o la infelicidad:

«*Sé pequeño y mira la casa en la que vivías. Pon a todas las personas de tu familia dentro de la casa. Tú estás afuera. Vas a entrar corriendo a la casa y vas a decirles y mostrarles cómo te sientes*».

«Primero, te caíste y se te despellejó la rodilla. Una gota de sangre está corriendo por tu pierna. Incluso si nunca has hecho esto, entra corriendo a la casa llorando porque tu rodilla está herida. Muéstrales la gota de sangre. Ahora ve las expresiones en el rostro de cada persona. ¿Qué están sintiendo? ¿Qué te están diciendo... y qué se dicen entre ellos? ¿Qué están haciendo por ti? ¿Acerca de tu rodilla? La próxima vez que te despellejes la rodilla, ¿Cómo supones que te vas a sentir... a decir.... a hacer?»

Repetimos el ejercicio, usando diferentes emociones.

- *«Entras corriendo a la casa llorando. Estás muy triste, porque se te perdió tu mascota caracol».*
- *«Estás enojado y gritando y haces un berrinche. Un niño grande se llevó tu galleta».*
- *«Estás tan enojado como antes. Esta vez estás enojado con tu mamá. Ella olvidó poner las galletas en tu lonchera».*
- *«Entras corriendo en la casa y estás muy asustado. Pensaste que habías visto un gran animal detrás del árbol».*
- *«Dices que estás celosa de la chica de al lado porque a ella le dieron una nueva cuerda de saltar y tú quieres una igual».*
- *«Les susurras que tienes vergüenza. Sucedió algo terrible. Te mojaste en tus pantalones y los niños grandes se rieron de ti».*
- *«Entras corriendo sonriendo y feliz. Estás muy feliz porque tienes una estrella dorada en el periódico de la escuela».*
- *«Entras corriendo feliz y contento y no sabes por qué. Tú solo te sientes contento».*

La mayoría de los clientes aún siguen reprimiendo las emociones que eran inaceptables en sus casas de la infancia. Usan, como sustitutos de la felicidad, las emociones que fueron recompensadas o permitidas. Y algunos de ellos, felizmente, descubren en sus ejercicios que su felicidad fue disfrutada. Por lo general, estos mismos clientes saben cómo ser felices.

Los padres enseñan y modelan sentimientos de infelicidad específicos. Se puede alentar a un hijo a estar enojado, ya que la familia se ríe y lo llama «astilla de otro palo» cuando hace sus rabietas. Cuando la madre usa la tristeza para manipular a la familia o para evitar pensar de manera autónoma, la hija puede convertirse en una réplica llorosa o convertirse en una triste guardiana de las madres del mundo, mientras intenta hacerlas felices.

Se espera que los hombres en nuestra cultura «regresen a casa agotados» después de un «duro día de trabajo», a pesar de que su día consistió únicamente en estar sentados detrás de un escritorio. Ellos han copiado el «agotamiento» de sus padres, quienes lo copiaron de sus abuelos, quienes lo copiaron de sus bisabuelos que se agotaban derribando bosques y plantando la tierra sin la ayuda de mulas.

Una vez que un niño aprende cual infelicidad demostrar, usa este racket para manipular a los demás:

Mary: Tal vez presionar y estar enojada era importante... ¿te sirvió bien cuando eras niña?

Marta: Oh, lo hizo. Conseguí un montón de cosas que quería. Dios lo sabe, era la única manera de conseguir lo que quería. No podía simplemente pedir y conseguir algo. Todo tenía que ser disputado. Mamá podría ponerse de genio, pero si yo quería eso lo suficiente, como ir a fiestas de cumpleaños... y, ¡Dios, cuando tuve la edad suficiente para aprender a conducir! ¡Tuve que hacer rabietas sinceras con Dios por seis meses!

Bob: Entonces es por eso que ahora buscas personas que digan «No». Así puedes mantener tu vieja ira y seguir presionando a la gente. Bueno, es mejor que sepas que puedes hacer rabietas todo el mes y yo no voy a cambiar mis reglas sobre no fumar en las habitaciones.

Si un niño demuestra suficiente infelicidad, es posible que, al igual que Marta, llegue a conducir el automóvil familiar. Puede convencer a sus padres para que se queden en casa, dejen de pelear, o incluso que se reconcilien después de un divorcio. Aunque la mayoría de los niños no logran un impacto tan grande siendo infelices, siguen fantaseando que si ellos son lo suficientemente infelices pueden cambiar a sus padres o por lo menos hacer que se sientan culpables.

Los padres de ochenta años de edad y sus hijos e hijas de cincuenta años, siguen utilizando la infelicidad intentando cambiarse mutuamente. También continúan viviendo en el pasado, como si pudieran cambiarlo de alguna manera si se sienten lo suficientemente mal hoy. A ninguno de nosotros debe preocuparle, una vez que somos adultos, lo que fue nuestra infancia, y sin embargo, los clientes pueden mantenerse atorados durante años mientras se quejan de lo que no se puede cambiar. El deseo mágico de cambiar el pasado se utiliza para fomentar la infelicidad en el presente.

El niño aprende que si se siente lo suficientemente mal, está exento de hacer lo que no quiere hacer. Si el padre llega a casa agotado, no tiene que reparar la lavadora, jugar con los niños, o hablar con su esposa. La mujer infeliz es eximida de preparar la cena y, en su lugar, salir a comer fuera. El psiquiatra postergando, descrito en el capítulo

anterior, no tiene que escribir para publicar, siempre y cuando se mantenga sintiéndose culpable por no escribir.

Habiendo aceptado los mandatos de «No Seas Feliz», nuestros clientes copiaron la infelicidad de sus padres, recibieron caricias por ser infelices, aprendieron precisamente cuales sentimientos de infelicidad experimentar, descubrieron que podían manipular a los demás y excusarse cuando utilizaban estos sentimientos... y finalmente la infelicidad se vuelve habitual.

Jane: No sé si vale la pena luchar. Volviendo al trabajo. Me encanta trabajar, ya sabes. Detesto los problemas.

Mary: ¿Quién es el problemático y el problema en tu casa?

Jane: Bueno, cuando yo... si vuelvo al trabajo, los niños tienen que ponerse en forma. Yo no puedo hacerlo todo... no puedo hacerlo como son ahora.

Mary: Míralos frente a ti y díselo a ellos.

Jane: *(Alternando entre rabia y mal humor entre lágrimas, les dice todos los trabajos que espera que hagan ellos para que ella pueda liberarse de trabajar fuera de casa.)*

Mary: No entiendo. ¿Cuánto dinero más tendrá tu hogar al mes cuando vuelvas a trabajar?

Jane: Voy a tener gastos. Después de los gastos e impuestos, estimo que alrededor de 800 dólares al mes.

Mary: ¿Entonces por qué diablos no planeas usar ese dinero para comprar una casa limpia y comidas preparadas?

Mary sabe por qué. A Jane le enseñaron temprano a no ser feliz. Es justo decir que en un principio una madre enojada la «hizo infeliz». Jane lloriqueaba porque era una niña infeliz atrapada en un hogar infeliz. Debido a que creía que ser una madre significaba ser infeliz y una acusadora enojada, se convirtió en una mujer que alternaba entre la ira de los padres y los lloriqueos de los niños. Si renuncia a culpar a sus hijos por su difícil situación, estará «en peligro» de obtener lo que más desea y menos ha experimentado: la felicidad.

Abril como Jane, no tiene ninguna razón en su realidad actual para sentirse infeliz. Está asistiendo a un taller en la casa Mt. Madonna, donde tiene un ambiente encantador, comida y la compañía de algunas de las personas más interesantes que uno pueda imaginar. En lugar de divertirse, ella reporta el lunes por la mañana que tuvo un «*fin de semana terrible*» y está «*disgustada conmigo misma... arruiné el fin de semana*».

Mary: OK. Toma el domingo. Y cuenta tu día como lo viviste.

Abril: No terminé nada. Empecé a escribir y lo dejé. Fui a nadar, pero pensé que no tenía tiempo para nadar, porque no hice algunas otras cosas. (*Habla rápidamente en un tono entrecortado y enojado y suspira frecuentemente*) Así que nadé una o dos vueltas y me salí y me levanté y decidí que me gustaría hacer un contrato sobre caricias. Me sobrepuse y me olvidé de eso. Y también hubiera querido mucho utilizar el tiempo para repasar las grabaciones que había hecho... y no lo conseguí. Al final del día me sentí agotada y muy disgustada conmigo misma.

Trabajamos durante unos 20 minutos, sin llegar a ninguna parte. Abril no sabe lo que quiere cambiar, no está segura de cómo llegó a ser tan infeliz, e invierte su energía principalmente en hostigarse a sí misma.

Mary: Hey, ¿y qué tal si hacemos algo diferente? Imagina que eres la persona más feliz que hayas conocido. Y cuenta todo el domingo otra vez... en tiempo presente... desde la posición más feliz. Haciendo exactamente lo que hiciste.

Abril: (*Se resiste brevemente, pide que se repitan las instrucciones, y luego comienza*) OK. Bueno, en realidad... voy y consigo un libro de gestalt para leer y lo leo... pero decido que realmente no quiero leerlo... (*Se ríe*) Es un libro muy aburrido para un domingo... Así que me salgo y paseo por el lugar. Estoy con alguien y tenemos una buena charla. Y entonces los veo a todos nadando, y me doy cuenta que tengo calor, así que salto en la piscina y me siento realmente genial. (*Risas*) Así que nado un rato y luego me digo a mí misma: oh, creo que haré alguna otra cosa. Hay mucho que hacer. Y es tan agradable aquí cuando todos se han ido y los pocos que nos quedamos tenemos todo solo para nosotros. Así que lo que hagamos está bien. Y... me olvidé de mis grabaciones... eso estuvo muy mal...

Bob: Qué suerte, olvidé mis grabaciones y no arruiné mi día escuchando cosas aburridas.

Abril: ¡Tiene usted razón! Si hubiera tenido que quedarme de nuevo en ese cuarto, yo sola, sin nadie con quien hablar, y yo... todas las malditas cosas que debería haber hecho. En cambio, tuve un gran día con un grupo de personas que son terriblemente agradables.

Los miembros del grupo: (*risas y aplausos*)

Abril: Estoy incrédula... estoy totalmente incrédula. La pasé muy bien y me sentí mal la mayor parte del día. Yo pase un buen rato. Me quedo con eso. (*Se ríe, meneando la cabeza con incredulidad*)

Nos alegra que haya recibido el mensaje. Para el fin de semana siguiente, había dejado de auto-molestarse y estaba pasando momentos emocionantes. Comenzó a caminar de un modo jovial, nuevo, elástico y hablaba con animación.

Nuestro objetivo en la terapia es que los clientes experimenten los sentimientos que han enterrado por largo tiempo y luego utilicen todos los sentimientos como estímulo para el pensamiento y la acción. Nuestra posición es que los clientes quieren ser felices y, por lo tanto, quieren pasar el menor tiempo posible en la miseria. Para hacer esto, necesitan dejar sus sentimientos de infelicidad crónicos y estereotipados, que llamamos rackets.

ENOJO

Recordamos con placer a un hombre brillante, enojado, en uno de nuestros talleres de Nueva York. Bill cree en la justificación de su propia ira y desafía a cualquiera a disputarlo. Está enojado con el gobierno, con su ex mujer y, en este momento, está particularmente enojado con nuestra teoría de que las personas están a cargo de sus propios sentimientos. Mientras Bill dice esto, Mary cae al suelo, fingiendo llorar. *«¡Dios mío, tienes razón. Mira cómo me has hecho sentir!»* Él se ríe, y por el resto del día es menos polémico.

Al día siguiente explica que él siempre ha estado enojado y coincidimos en que él se recuerda así. Se encuentra en un impasse de tercer grado, porque experimenta su ira como algo adquirido genéticamente y como una parte integral de sí mismo. Le decimos: *«¿Dónde vivías cuando eras pequeño?»*. *«Brooklyn»*. *«OK, entra por la puerta principal y ve lo que está pasando. ¿Con qué estás enojado?»* Descubre que no estaba tan enojado entonces como lo está ahora. Estaba asustado por la rabia que mostraban sus padres y familiares. *«Son personas imposibles... terribles, maldita gente terrible. Lanzándose la sopa el uno al otro, insultándose, siempre jodidamente enojados...»* Bill trabajó en una escena temprana y se separó de su familia.

A la tercera mañana, Bill informa, *«Es una locura lo que me pasó de camino aquí. Estaba conduciendo por el mismo camino que siempre tomo y el tráfico era tan malo como siempre. Y me dije a mí mismo, no tengo porque ponerme como loco con este maldito tráfico. Y entonces veo a este policía y me digo, no tengo que estar enojado con el maldito policía. Y de repente sucede esta locura. Veo ese hermoso caballo blanco en esa verde colina. Debo haberlo visto miles de veces antes... y ni una sola vez me fijé hasta esta mañana. De repente estoy disfrutando, viendo todo tipo de cosas que nunca antes había visto»*. Esa semana hizo más trabajo para reafirmar su rededición de tener una vida feliz y disfrutar. Es un hombre completamente valiente, audaz y nuestros deseos para él son un montón de años disfrutando de caballos blancos y colinas verdes y de él mismo.

Cuando se trata de un cliente enojado, el primer paso es ayudarlo a separar los sentimientos de la conducta, de modo que no importa que tan enojado decida estar, no

importa cuál sea la provocación, no expresará su enojo de una manera que pudiera lastimarse a sí mismo o a cualquier otra persona. «*Puedo estar tan enojado como quiera y aún así decido mi comportamiento*». Una persona enojada, impulsiva, puede disfrutar encontrando comportamientos de enojo no dañinos, como romper tablas haciendo leña o lanzar huevos a los árboles.

El siguiente paso es reconocer que él puede pensar y sentir al mismo tiempo y seguir pensando incluso cuando sienta fuertemente.

Mary: Ok. Escuché que estás furioso con el jefe de tu departamento... y que crees que todo lo que puedes hacer es despotricar y enfurecerte...

George: Estoy tan enojado que no puedo pensar.

Mary: No, no lo estás. Tú eres muy brillante y siempre puedes pensar. Experimenta. Quédate tan enojado como estás, pon el taburete frente a ti... eso es todo... Y ahora, mientras lo golpeas y gritas, da dos ideas rápidas y creativas sobre cómo manejar la situación.

Después de reconocer que piensa bien, aunque esté enojado, y que no va a lastimar a nadie, el cliente puede necesitar permiso para disfrutar de su enojo en lugar de usarlo para atormentarse a sí mismo.

Bob: Entonces tú estás enojado con él. Fantasea con lo que te gustaría hacerle.

Queremos que los clientes aprendan que las fantasías están bien, siempre y cuando no se hagan realidad. Bob les ha contado a sus clientes de la vez que él estaba muy enojado con Eric Berne. Fue a ver a su amigo muy cercano, Fritz Perls, y esta es la conversación tal como la recuerda.

Bob: Fritz, estoy enojado como un demonio con Eric y eso está interfiriendo en mi camino.

Fritz: Yaaa. ¿Qué te gustaría hacer con él?

Bob: ¡Me gustaría matarlo!

Fritz: ¿Cómo te gustaría matarlo? Cuenta tus fantasías.

Bob: Oh... me gustaría colgarlo de los dedos de los pies y dejarlo caer lentamente en una tina de agua hirviendo.

Fritz: (Risas) Yaaa. Di más.

Los clientes pueden pensar que necesitan la ira para ser poderosos. «*Si no estuviera enojado, nunca conseguiría lo que quiero*». Eso puede ser cierto en las familias que no responden hasta que alguien ha alcanzado un cierto grado de ira. Esta creencia puede ser eliminada en terapia de grupo o familiar, a medida que las personas aprenden y practican la diferencia entre afirmación y agresión.

Will está enojado con su hija y cree que si se aprende a enojarse aún más, será más efectivo para tratar con ella:

Will: (Habla con Vicky en la fantasía) Estoy enojado contigo, Vicky, porque actúas como si tuvieras una cuchara de plata en la boca. Llevas dos años fuera de la universidad y juegas a hacer esquí y haces un poco de trabajo aquí y un poco de trabajo allá, y ahora regresas a casa buscando trabajo. Y yo te estoy apoyando...

Mary: Así que, por un lado le dices que no crezca... y la apoyas... y por el otro lado te enojas porque que ella no lo hace.

Will: Eso es correcto. Cuando me pongo duro contigo me siento realmente malvado...

Bob: Sé malvado y dile dónde estás. Sé vigoroso.

Will: Maldita sea, Vicky, quiero que estés por tu cuenta.

Bob: No le hables de ella. Dile dónde estás tú.

Will: Aquí es donde estoy... estoy cansado de ser el blando, estoy cansado de que me engañen, así que tengo que dar más de lo que yo pretendía. Y...

Bob: Tú no estás siendo engañado, tú te estás engañando a ti mismo.

Will: Eso es cierto. Me engaño dando más de lo que quiero dar y luego me enojo conmigo mismo y contigo.

Mary: Ese es el problema con los contratos de ira. Entonces, cuál es la diferencia si estás enojado o no estás enojado... escuché que todavía vas a estar pasándole dinero. Y mientras tú decidas apoyarla parece que sería más agradable estar feliz por ello. Me alegraré de trabajar contigo, así disfrutarás de darle tu dinero por el resto de su vida, si eso es lo que eliges, o disfrutarás no dándole tu dinero. Veo que tu «atoro» es que se supone que tú te sientas mal de cualquier manera... enojado si lo haces, culpable si no lo haces.

Will: Hmmm. Sí, quiero dejar de sentirme culpable por negarme... o por enojarme...

Mary: Así que eres ambivalente. OK. Experimenta. Lo que quiero que hagas es que te acuerdes a ti mismo a la edad de Vicky. ¿OK?

Will: Sí. Estaba estudiando en la escuela de medicina.

Mary: Excelente. ¿Tu padre estaba vivo?

Will: Sí.

Mary: En la fantasía, dile a tu padre, «*He decidido perder el tiempo por un par de años, esquiando y haciendo cosas por el estilo. Sé que me apoyarás*».

Will: (Se ríe)

Mary: ¿De qué te ríes?

Will: Mi papá no estaría dispuesto a aceptar eso, en absoluto. No me dio nada después de que cumplí mis 16 años. (Pausa) Si yo fuera como mi papá, supongo que mi hija sería auto-suficiente. O estaría casada. No estoy enojado ahora. Y no tiene sentido sentirse culpable.

Mary: Bueno, Will, no estás solo. La mayoría de nosotros los terapeutas hemos llegado hasta donde lo hicimos comprando mensajes de «No Seas niño». Buenos mensajes, de verdad. Deberíamos agradecerles a nuestros viejos. Lo que pasó, entonces, es que a todos nosotros secretamente nos hubiera gustado quedarnos niños así que lo vivimos indirectamente a través de los nuestros. Les decimos a nuestros hijos, no te preocupes, yo me encargo de todo, tú puedes hacer el esquí que nunca llegué a hacer, tener todas las cosas que yo no tuve... y ellos terminan siendo bebés y nosotros terminamos resentidos con ellos.

Will: Absolutamente. Eso es correcto. Mis hijos son muy brillantes y creativos.

Mary: Mi conjetura, entonces, es que tan pronto como veas a tu hija como una mujer y no como una niña, ella va a encontrar la manera de mantenerse a sí misma.

Bob comenzó siguiendo la dirección deseada por Will para establecer las bases para que él experimentara y expresara su enojo. Por supuesto, esto rara vez trae una resolución. Will será más feliz resolviendo su ambivalencia en lugar de practicar su ira. Al igual que el cliente que no tiene que escribir un artículo mientras se sienta infeliz por no haberlo escrito, Will no tiene que echar a su hija fuera del nido, mientras siga enojado con ella por no irse por su cuenta.

Algunos clientes usan la ira para justificar un comportamiento que de otro modo no se permitirían. En el AT, esto se llama coleccionar estampillas de rabia para canjearlas por una renuncia a un trabajo libre-de-culpa, un divorcio libre-de-culpa, o una borrachera libre-de-culpa. Cuando trabajamos con este tipo de clientes, primero les pedimos que

reconozcan que pueden renunciar, divorciarse o emborracharse, si así lo desean, sin coleccionar estampillas para canjear.

Mary: Hey, ¿qué tiene de malo si decides simplemente que no quieres vivir más con él?
¿Por qué tienes que estar enojada para separarte?

Gwen: No tendría sentido... tú no puedes dejar a alguien sin una buena razón...

Mary: *(Reproduce sus palabras en la grabadora)* Escucha al «tú». «Tú no puedes dejar a alguien» Esa es la programación. «Tú no puedes dejar», dice una parte de ti. La otra parte dice, «Oh, pero, Mamá, tengo buenas razones, ¡él es tan malo! ¡Escucha todas las razones que tengo para estar enojada con él!»"

Gwen: Hmmm. Bueno, eso encaja. Nadie en mi familia se divorcia. De hecho, ya le escribí mis cartas a mamá diciéndole sobre él, con la esperanza de que ella me diga, «Divórciate». En cambio ella me dice, «Trata más». *(Sonríe)* Se me acaba de ocurrir algo chiflado. Cuando ella dice, «Trata más» yo trato más duro de encontrar más cosas malas en él.

Aunque cada uno de nosotros tenemos muchas otras formas de estimularnos a nosotros mismos para realizar ciertas tareas en este mundo, el cliente enojado cree que necesita la ira como disparador para la acción. A tales clientes les damos estas preguntas para que se las hagan ellos mismos cuando estén enojados:

1.- *¿La situación por la que estoy enojado (o triste, culpable, etc.) es real o fantaseada?* Si está enojada por lo que pueda suceder en el futuro, la situación es una fantasía. Si ella está enojada en respuesta a una interpretación o suposición que haga sobre la conducta de la otra persona, es una fantasía hasta que compruebe los hechos.

Sara: A mi marido no le importa lo que pienso y eso me enfurece.

Mary: Dile lo que piensas y averigua si a él le importa o no ese pensamiento. Tal vez lo hace, tal vez no. Mientras no se lo preguntes sólo puedes adivinar.

2.- *¿Hay algo que pueda hacer?* Si Sara descubre que, de hecho, a su marido no le interesan sus pensamientos, ella puede divorciarse, dejar de contarle esos pensamientos, averiguar qué le interesa a él, o seguir contándoselos --pero sin estar enojada cuando a él no le importe.

3.- *¿Elijo hacerlo?* Después de enumerar las posibles opciones, Sara puede optar por seguir adelante con de éstas opciones o puede optar por no hacer nada. Sea cual sea su elección, su enojo ya no es de ninguna manera valioso para ella.

Cuando un cliente piensa que su enojo es inevitable, porque es la única respuesta posible o lógica a una situación, está creyendo que las personas y las situaciones la hacen sentir. A menudo usamos la fantasía para señalar que cada persona elige sus propios sentimientos:

«Cierra tus ojos. Imagina que vas conduciendo tu coche. Estás conduciendo a unos pocos kilómetros por encima del límite de velocidad. El coche delante de ti se detiene de repente sin señalizar y tú aplicas los frenos inmediatamente. Tu coche golpea el vehículo que va adelante y no estás herido. Siéntate en tu coche un momento. ¿Que sientes? Sales e inspeccionas los dos coches. Ves que tu parachoques y la parrilla del radiador están doblados. ¿Que sientes? ¿Qué dices dentro de tu cabeza?»

Cuando un grupo de clientes hacen este experimento juntos, pronto se dan cuenta que cada uno de ellos tuvo diferentes sentimientos y que los sentimientos de cada persona no están dictados por el evento, sino por lo que ella se dice a sí misma sobre el evento. Los miedosos inventan historias *«Podría haberme matado»*. Los culpables se regañan a sí mismos o fantasean que el seguro se cancelará porque iban a exceso de velocidad. Los tristes podrán decidir que tendrán que gastarse todo el dinero de sus vacaciones para reparar el automóvil. Los enojados centran su atención en el torpe que frenó sin hacer la señal.

Si un cliente sigue creyendo que las personas o situaciones le hacen enojar, el terapeuta puede verse tentado a capitular, particularmente si el terapeuta también responde con enojo a situaciones similares y cree secretamente que el enojo está justificado. El terapeuta y el cliente pueden, entonces, involucrarse en un contrato de «counseling» en lugar de un contrato de terapia, ya que ignoran la patología del cliente mientras proceden con la resolución del problema. Este enfoque puede resultar en que el cliente resuelva problemas externos, pero si ella resuelve los problemas y sigue enojada, creará nuevos problemas para justificar su posición de vida enojada.

Tiempo atrás, cuando fuimos los primeros co-líderes de grupos, escuchábamos la pelea de Ruth y Si. El tema favorito de Si era la negativa de su esposa para limpiar dos apartamentos de alquiler. Durante tres meses, después que los viejos inquilinos se fueron, la pareja no podía alquilar los apartamentos porque no estaban limpios. Ruth alternaba entre declararse culpable y atacar a Si por quererla sólo como una mujer de la limpieza. Mientras Si continuaba la diatriba, Bob lo interrumpió solo para preguntar hechos, que escribió en la pizarra:

Pérdida del alquiler:	\$ 150 x 3 meses	\$ 450
	\$ 200 x 3 meses	\$ 600
Costo de la terapia:	\$15 x 6 sesiones	
	x dos personas	<u>\$ 180</u>
		\$ 1,230

Bob preguntó cuántas horas tomaría limpiar los apartamentos y escribió:

Una persona limpiando \$3.00 x 40 horas \$ 120

\$ 1,230

- 120

\$ 1,110

Bob dijo, «*Tu enojo es muy importante para ti. Eestás dispuesto a perder \$1,110 sólo por estar enojado con tu esposa*».

Hay varias maneras de trabajar con una pareja así. El método anti-terapéutico sería que el terapeuta y el grupo decidieran cuál de ellos tiene más culpa y luego presionarlo para que cambie. El método no-terapéutico sería ayudarles a resolver el problema. Cada miembro del grupo puede tener una solución o se le pedirá a la pareja que encuentre y reporte soluciones. Si ese es todo el enfoque, dos personas enojadas resolverán un problema, sólo para volver a la próxima semana con otro problema. Ellos continuarían creando situaciones en las que se lastimarían y se mantendrían alejados al servicio de mantener las viejas posiciones de vida.

Para evitar la resolución del problema, Bob coló una solución obvia y luego se concentró rápidamente en la patología del hombre, su ira no funcional. Antes de terminar la sesión, señalamos el juego «Patéame» de la esposa, en el que ella pide patadas prometiendo limpiar los apartamentos y luego no los limpia. Con ambos, nos centramos en sus dificultades para estar emocionalmente cerca.

Durante una sesión siguiente, les mostramos su Muro de la Trivialidad:

Bob: Tú, Si, dices que estás enojado porque ella no tendrá sexo por la mañana.

Ruth: Por supuesto que no tendré sexo por la mañana. Los niños están despiertos. Tú no te preocupas por los niños. De hecho, a veces pienso que lo único que te importa es la maldita televisión y tus apartamentos.

Si: ¡Es caso perdido! (*Lo dice en un tono alto, muy enojado*)

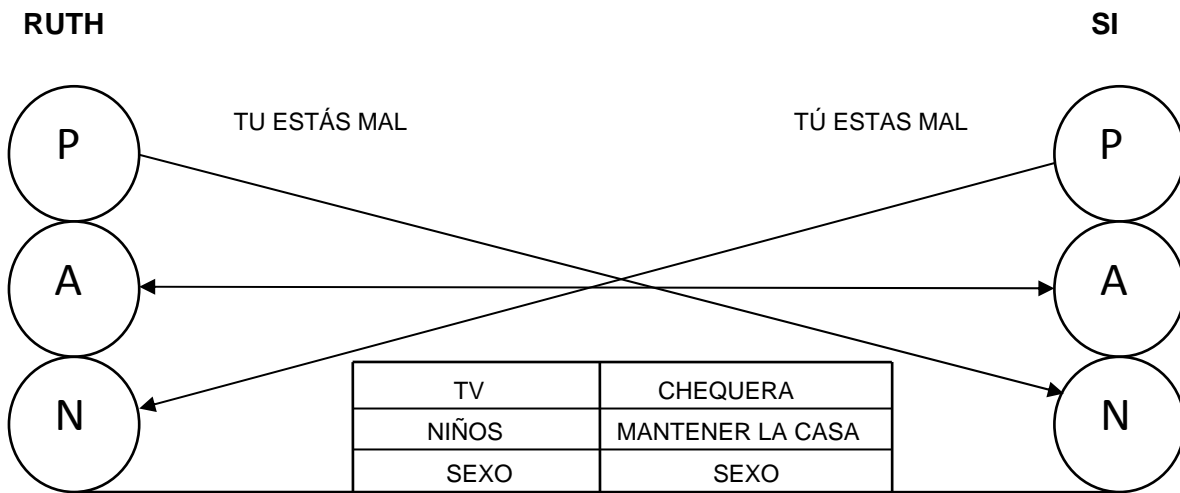
Bob: (Dibuja los tres círculos para cada uno, luego dos ladrillos, etiquetando cada ladrillo como «Sexo». Ver Figura 6-1.) Ambos están molestos por el sexo. Ruth, tú estás enojada por algo de Si o algo de otro tipo con los niños y sobre Si y la TV. (Bob dibuja dos ladrillos más, etiquetándolos «niños» y «TV».) ¿Algo más por lo que estás enojado, Si?

Si: No entiendo lo que usted está insinuando. ¿Algo más? Por mucho. La forma en que ella se ocupa de la casa... no se ocupa de la casa, yo debería decir: El desorden de la chequera está en...

Bob: Bueno, eso es suficiente. (Dibuja en dos ladrillos más, y luego dibuja líneas transaccionales entre los estados del yo.) Esto es lo que llamamos el Muro de la Trivialidad. Trivialidad que ustedes han hecho más importante que la intimidad. ¿Vean lo que hace esto para ustedes? Es lo suficientemente bajo como para que ustedes se mantengan hostigándose el uno al otro desde sus Padres. Lo suficientemente bajo como para que a veces puedan hablar de Adulto a Adulto. Pero mira lo que pasa cuando ustedes quieren jugar. El muro se los impide. Y ustedes dos construyen el muro y mantienen el muro.

Ruth: Eso significa que tenemos que resolver todos esos problemas...

Bob: No, en absoluto. Eso no funcionaría. Por cada ladrillo que quitaras colocarías hasta seis ladrillos más. La pregunta es, ¿quieren estar cerca, íntimamente? Si no lo quieren, eso está bien. La atención se centrará en cómo ustedes dos pueden mantener su distancia sin utilizar el muro para distanciarse.



MURO DE LA TRIVIALIDAD

Fig. 6-1

En la siguiente sesión estaban listos para ver cómo sus decisiones tempranas están afectando sus vidas actuales.

Ruth: No entiendo nuestro Muro de la Trivialidad. No creo que eso sea trivial, pero entiendo la idea. Si estuviéramos locamente (!) enamorados, encontraríamos tiempo para tener sexo y no... Estoy demasiado enojada con él como para querer sexo.

Mary: Sí, lo encuentras difícil. ¿Con quién estabas enojada antes de Si?

Ruth: Con nadie en la forma en que estoy enojada con él.

Mary: Prueba. Cierra los ojos y vuelve a tu infancia...

Ruth: *(No se toma tiempo ni siquiera para cerrar sus ojos)* Oh, ¿te refieres a la infancia? Mi maldito hermano es exactamente igual que Si.

Utilizamos una escena entre Ruth y su hermano para que ella reconozca sus decisiones tempranas sobre los niños y las niñas, los hombres y las mujeres, el enojo y la intimidad. Ella se ríe libremente cuando se da cuenta, al rehacer una escena temprana, que el antagonismo de su hermano era su manera de crear distancia con él para sofocar sus posibles deseos sexuales hacia una hermana pequeña verdaderamente atractiva. A medida que despega la cara de su hermano de la de su marido, es más libre para buscar maneras de lograr la intimidad con él.

Al trabajar con las escenas tempranas, Si reconoce que su enojo original estaba dirigido a su padre, que lo abandonó, y a su madre, que lo persiguió.

Si: Tengo todo el derecho de estar enojado contigo. Nos dejaste y yo solo tenía seis años. Esperabas que me las arreglara con mamá... ¡bastardo!

Bob: Tú tienes todo el derecho, si esa es tu elección. Dile: «Decido permanecer enojado contigo hasta que cambies».

Si: Maldita sea. Estaré enojado hasta que tú cambies y tú nunca vas a cambiar.

Bob: Estaré enojado contigo hasta que cambies cuando yo tenía seis años de edad.

En este punto, la mayoría de los clientes reconocen la locura de su posición y abandonan su enojo de forma espontánea. ¡Si es más terco que eso!

Si: Voy a estar enojado contigo para siempre.

Mary: Ahí es exactamente dónde estás atorado.

Si: Bueno, ya sabes, él todavía está vivo... Todavía lo veo. Él sigue siendo el mismo... todavía todo es para él. No es para nadie más. *(Muy enojado)*

En este punto, podríamos dejar de trabajar, dejando que Si se experimente en el impasse, o podríamos sugerir «*Sueña con esto esta noche y ve lo que tus sueños te dicen*», o podríamos hacer una serie de otras cosas. Mary decide llevarlo en un viaje de fantasía el cual es uno de los favoritos de ella:

Cierra tus ojos e imagina que estás enviando tu padre a nuestro próximo taller de cuatro semanas. Tú quieres tanto que él cambie, que ahorraste y usaste los \$ 1.200 para que viniera aquí. Ahora, imagina que el taller ha terminado y que tu padre ha cambiado más de lo que jamás podrías imaginar en tus sueños más locos. Es un hombre totalmente nuevo. Él es cariñoso, amable, considerado, y adora todo lo que haces. Sea lo que sea que seas y hagas, eres exactamente lo que él siempre ha querido. Sigue imaginando. Él está caminando por la calle de tu casa. Suena el timbre de tu puerta. Lo dejas entrar y te abraza. Luego te dice: «Perdóname por el pasado. No fui justo contigo cuando eras joven o incluso cuando ya habías crecido, y ahora voy a hacer todo para compensarte eso. Me voy a mudar contigo y me quedaré contigo el resto de mi vida».

Mientras Mary termina la última frase, Si grita, «*¡De ninguna manera!*» Y empieza a reírse. Todo el grupo se ríe. Con esta fantasía, Si, se corta bruscamente el cordón umbilical simbiótico con el pasado y se cansa de esperar a que su padre cambie.

Los niños con frecuencia utilizan el enojo para defenderse contra el dador de los mandatos. Los niños de entornos aparentemente agradables pueden usar el enojo para no rendirse ante la paternidad sacarina. Los padres agradables, asfixiantes dicen, «Tengo frío, ponte tu suéter», «Tú no estás realmente enojado con tu hermano pequeño, solo estás cansado», o «Mi hombrecito valiente realmente no está asustado». El mandato es «No sientas lo que tú sientes, siente lo que yo siento». Los padres también dan mandatos contra el pensamiento: «Las niñas no saben nada sobre motores, querida», «Los perros están jugando... no preocupes tu cabecita con eso», o «Por supuesto, Santa puede entrar por la chimenea». Las personas que creen tales mensajes se vuelven tan banales y pseudo-estúpidas como sus padres. Los niños enojados pueden preservar su derecho a pensar y sentir, y por lo tanto pueden convertirse en adultos más interesantes que sus dóciles hermanos y hermanas.

Algunos clientes utilizan su ira temprana para defenderse contra los mandatos letales. En lugar de estar de acuerdo en que ellos no valen nada, que están locos, o que son el destructor de la vida de sus padres, se defienden con enojo. Al escuchar las historias tempranas de delincuentes y criminales, a menudo reconocemos sus acciones de enojo como una alternativa a una rendición que significaría una depresión profunda o psicosis. Tales clientes necesitan conocer y apreciar los aspectos salva-vidas de su enojo temprano, y al mismo tiempo reconocer que ahora tienen otras opciones para resolver los problemas actuales.

ENOJO REPRIMIDO

A veces los niños enojados se asustan al darse cuenta de lo que han hecho o podrían haber hecho, y a partir de ahí reprimen su enojo. Hank, creció en una serie de orfanatos malos, actuó sus enojos y entonces, de repente, sin terapia, redescendió. Terminó la universidad, se convirtió en un buen terapeuta... y en el proceso se mantuvo intentando ocultar su enojo.

Hank: Ayer uno de los hombres de aquí me dio un codazo en las costillas. Lo que más me preocupa es que... me sentí cómodo diciendo «Oye, *deja de golpear, no me gusta eso*». Y poco después de eso volví a tener estúpidas peleas verbales con la gente. Quiero detener mis peleas quisquillosas.

Mary: Pero no lo hiciste y no quieres pelear con el hombre que te dio el codazo.

Hank: No con él. No peleé con él. Realmente me hubiera gustado rebotarlo en el suelo. Y opté por no hacerlo, y no lo hice. Pero no sé qué hacer con mis sentimientos. *(Habla en un tono muy práctico)*

Bob: ¿Qué te gustaría hacerle?

Hank: Lo que me gustaría hacer es simplemente decirlo...

Bob: Díselo a él.

Hank: Mi fantasía es «*Deja esa mierda. No voy a ser el objeto de tu rabia. No me vuelvas a hacer eso*».

Bob: Tú tuviste fantasías de golpearlo.

Hank: En realidad no.

Bob: ¿Y de hacerlo rebotar en el suelo?

Hank: En realidad no. No. Sólo quiero que no me codee.

Bob: Fantasea golpearlo... en voz alta.

Hank: Tengo mucho miedo de golpearlo.

Bob: En la fantasía.

Hank: Tengo mucho miedo.

Mary: ¿Cuál es tu miedo?

Hank: *(Voz muy constreñida)* Me temo que si comienzo a golpearte no voy a parar de hacerlo. *(Empieza a llorar, se detiene)* Tengo miedo que haya algo mal en mí... Veo personas como tú, gente que está tan enojada como yo, quiero... aprender a no estar enojado. Ya no quiero formar parte de esto.

Bob: Me doy cuenta que te estás negando a la rabia incluso en la fantasía.

Hank: Eso es correcto. Lo estoy.

Bob: Dijiste: «No sé qué hacer con mi rabia», y te niegas fantasear qué hacer con tu rabia. ¿Vas a seguir adelante y fantasear?

(Mary trae almohadas pesadas.)

Hank: No quiero... Tengo miedo *(Pausa larga)* Quiero que mantengas tu codo fuera de mis costillas... Jódete... *(Le pega almohadas dos veces, muy suavemente y se detiene)*

Mary: Lo que pasa es que estás enojado y te las arreglas para reprimir muy rápidamente al estar asustado, temeroso. Te asustas con lo que podrías hacer en realidad. ¿Te permitirás estar físicamente enojado en la fantasía...?

Bob: Golpea las almohadas.

Hank: *(Niega con la cabeza)*

Mary: Comienza con, «No me atrevo a golpear la almohada».

Hank: No me atrevo a golpear la almohada.

Mary: ¿Cómo?

Hank: No me da la gana. Es estúpido.

Bob: Así que es estúpido. Hazlo de todos modos.

Hank: *(Explota... golpea almohadas, las patea, las golpea con sus puños y otras almohadas.)*

Mary: ¿Cómo te sientes?

Hank: Cansado. Mis manos hormigean, mis músculos todavía están tensos.

Mary: Entonces haz un poco más.

Hank: *(Golpea y patea y grita «AH» y «JODETE». Se detiene y se sienta.)*

Mary: ¿Qué estás sintiendo?

Hank: Me siento en paz. Mi estómago está relajado. Estoy consciente de mi respiración. Creo que tenía que hacer eso.

Bob: Sí.

Hank: Sí. Cuando me enojo, no estoy seguro de qué hacer. Me aguanto. Y cuanto más me aguanto, más busco migajas verbales para dejarlo gotear.

Bob: Por eso quería que hicieras algo físico... dentro de una fantasía.

Hank: Esto se me está volviendo muy claro en este momento.

Mary: ¿Quieres darle gracias a la parte de ti que está enojada? Hasta ahora la has reprimido... mira qué tipo de agradecimientos tienes.

Hank: Sí. Ah. Tú eres la parte de mí que me impide sentir miedo. Aprecio lo útil que fuiste para mí cuando era pequeño. Y aprecio la forma en que me energizabas cuando la gente me estaba haciendo cosas que no deberían estar haciendo. Me ayudaste a defenderme por mí mismo. Y eres muy valiosa para tenerte a mi lado por si las cosas se ponen difíciles y yo te necesito.

Mary: Estás dispuesto a reconocer, también, que tú estás a cargo, no tu enojo...

Hank: Eso no es cierto. (*Pausa larga*) He tenido mucho miedo de mi parte enojada que solía estar fuera de control. Sí, solía estarlo. Yo estoy a cargo de ti. Y te diré cuándo te voy a utilizar...

Mary: Y cómo.

Hank: Sí, te diré cuándo y cómo voy a usarte. No te voy a permitir hacer cualquier cosa que me vaya a meter en un mal lugar... de hacer daño a la gente. De lastimar mi vida.

Mary: ¿Es cierto eso?

Hank: Oh, sí.

Mary: Entonces está bien experimentar tu enojo.

Hank: No muy cómodo. Está bien estar enojado. No está bien estar tan enojado como me siento a veces.

Mary: Eso no es cierto. Prueba, puedo sentirme tan enojado como yo me quiera sentir...

Hank: OK. Te entiendo. Puedo estar tan enojado como yo quiera estarlo porque yo estoy a cargo. Eso tiene más sentido. Está bien estar tan enojado como me siento... ah, aunque mis sentimientos de enojo son muy intensos, no voy a actuarlos sobre ti.

Bob: ¿Algunas fantasías de sobre qué era tu ira original?

Hank: Estoy... todavía me siento muy responsable de las cosas violentas que hice en el pasado.

Mary: ¿Hace mucho tiempo?

Hank: Sí. Bueno, durante mi adolescencia fui extremadamente destructivo.

Bob: Mi pregunta es, ¿tienes alguna idea sobre qué era tu ira original?

Hank: Sí. Yo... he hecho un buen trabajo aquí con Ruth y con Jim (*nuestros socios*). Aprendí a estar enojado y enfurecerme porque todas las personas que me rodeaban... en mis orfanatos... en las calles... estaban enojadas y enfurecidas. Ya terminé con eso. Vivo feliz, nunca me mataría a mí ni a nadie, tengo una buena vida. Creo que esta era una última pieza... descubrir que podía estar físicamente enojado de nuevo y tener el control... así que golpearía almohadas, no personas.

Cuando era niño, usaba la ira... todas las veces que me enviaron a diferentes lugares, nunca me rendí.

Mary: ¿Así que usabas tu enojo para evitar ser psicótico?

Hank: Realmente creo que sí, Mary. Yo sabía, cuando trabajaba en el hospital estatal, lo cerca que estuve de aterrizar allí... era realmente un niño jodido.

Mary: Muy jodido.

Hank: Sí. Creo que una parte de mí todavía puede querer desquitarse del pasado, pero estoy satisfecho por ahora. Me siento muy bien.

Hank aprendió que podía apreciar su yo enojado, que había necesitado su enojo cuando era un niño y, lo más importante, que puede experimentar enojo sin llegar a ser violento. A la mañana siguiente, terminó este trabajo:

Bob: Hank, cuando trabajaste la última vez, decidiste que estarías a cargo cuando estés enojado y cómo mostrar tu enojo.

Hank: Sí, eso es correcto. Me siento aliviado. Me siento muy libre.

Bob: Una pieza más. Me gustaría que experimentes... Me gustaría que te familiarices con ese chico enojado en ese entonces. ¿Estás dispuesto?

Hank: Vaya. Estoy dispuesto.

Bob: Cierra tus ojos y mírate a ti mismo cuando eras violento.

Hank: Me da vergüenza...

Bob: No. Míralo como lo vería un terapeuta amable. ¿Qué edad tiene él cuando comienza a ser violento?

Hank: ¿Usted creería que siete?

Bob: Creo que siete. Mira al de siete años de edad. Ahora sé tú como eres hoy. ¿Qué harías por ese niño?

Hank: (*Llorando*) Debería decirle que lo amo. Es tan poco digno de ser amado en ese entonces... no encontraría otros niños tan odiosos. Esto es muy difícil.

Bob: Sostenlo en tus brazos.

Hank: Él lucharía como un tigre. (*Hace una pausa; sollozando y riendo alternativamente*) Tú eres digno de ser amado y me quedaré contigo. De hecho, me quedé contigo. Te amo. Me encanta que te defendieras, lamento que hayas cometido crímenes cuando eras tan pequeñito, y que hiciste daño físicamente a las personas cuando te hiciste más fuerte. Te veo, adorable y no amado. Sí. Gracias, Bob.

Joe también reprimió la ira. Su contrato es disfrutar de la competencia en lugar de «actuar como si cada juego de ping-pong fuera un asunto de vida o muerte».

Joe: Estoy demasiado viejo para hacer una cosa tan grande sin competir. Siento como si estuviera en la escuela secundaria.

Mary: Está en la escuela secundaria. ¿Qué está pasando?

Joe dice que él es el mejor jugador de fútbol en el equipo y que también juega bien al baloncesto.

Joe: Sin embargo no lo disfruto.

Mary: ¿Por qué?

Joe: Por la misma razón... no lo sé. Tengo que demostrar... (*Pausa larga*)

Bob: ¿Qué tienes que demostrar?

Joe: Esto empezó aún más joven, cuando tengo ocho o nueve años. No le agrado a la gente.

Mary: ¿Por qué?

Joe: (*Pausa larga*) Por... mi experiencia. Mi origen es español...

Mary: Está allí.

Joe: Mi madre es española. Se supone que todos los niños españoles deben ir a la otra escuela... la escuela pobre. No me pueden echar porque mi nombre es O'Brien. Pero nadie me quiere. Nadie me invita a su casa... nunca. Y no conozco ningún niño mexicano. (*Habla tristemente*)

Le pedimos crear una escena específica cuando él está compitiendo y no está agradando. Recuerda haber sido la estrella del deporte y no ser invitado a una fiesta privada para celebrar la victoria de la temporada de fútbol.

Bob: ¿Qué quieres decirles?

Joe: Nada.

Bob: Mira lo que estás haciendo con tu pie derecho.

Joe: Golpeteando.

Bob: Hazlo más duro. (*Exagerar el movimiento corporal es una excelente manera de romper el afecto reprimido.*)

Joe: Sí. (*Él patalea*) ¡Maldita sea!

Bob: Espera un momento. El suelo es demasiado duro. (*Él y los miembros del grupo traen un montón de cojines. Es importante proteger a los clientes para que no se lastimen físicamente durante las escenas de «ira».*)

Joe: (*Explota, pateo, golpeo, grito*) ¡Malditos todos ustedes! ¡LOS ODIO!! ¡LOS ODIO A TODOS! (*Sigue gritando y golpeando, luego descansa sobre los cojines.*)

Bob: ¿Dónde estás ahora... con esos niños?

Joe: Yo soy tan bueno como ellos.

Bob: Tal vez mejor. Te trataron escandalosamente.

Joe: Sí. Y eso fue hace mucho tiempo. No sabía cuánto que me importaba. No tengo que demostrarle nada a nadie. Creo que esto ha tardado mucho en llegar. Me gustaría abrazarlos a ambos.

Joe y Hank ya no tienen que estar separados de sus propios sentimientos. Ambos reportaron alivio y capacidad para relajarse, que no habían experimentado anteriormente. No corren peligro de convertirse en «hombres enojados». De hecho, cuando los clientes dejan de reprimir, casi siempre encuentran pocas razones actuales para los sentimientos que habían contenido. La principal experiencia es el enriquecimiento y una mayor intimidad con uno mismo.

CULPAR [Censurar]

Los culpadores pueden estar enojados o tristes. Aunque ellos creen que quieren cambiar a otra persona, su objetivo principal es hacer que la otra persona se declare culpable. Si, al quejarse de su esposa porque no limpiaba las unidades de alquiler, quería que el mundo supiera que ella era la culpable. Debido a que los culpadores tienen baja autoestima, al principio optamos por encontrar una manera de simpatizar con el Niño del acusador.

Sue está en una diatriba contra su marido.

Bob: Lo entiendo y siento pena por ti.

Sue: ¿Lo lamentas? ¿Por qué? (*Ella se sorprende. Aunque quiere simpatía, espera contraataques.*)

Bob: Porque debe haber sido un infierno en tu casa cuando eras pequeña.

Sue: Tal vez. ¿Por qué dices eso?

Bob: Porque me imagino que querías desesperadamente conseguir reconocimiento y no sabías cómo. Así que supongo que eras una niña agradable que no recibía reconocimiento.

Bob: Lo siento por ti.

Yates: ¿En serio? ¿Por qué?

Bob: Supongo que cuando eras pequeño hicieron un gran escándalo por la leche que ya estaba derramada, en lugar de simplemente limpiarla. Porque eso es lo que tú estás haciendo ahora.

Bob: Lo siento por ti.

Will: ¿Por qué?

Bob: Porque tu padre debe haber sido un horror.

Will: ¿Cómo lo supiste?

Bob: Porque los niños copian a sus padres. He estado escuchando a la parte padre de ti, culpando a su hijo.

Will Cupchik nos enseñó una técnica para usar con un cliente que culpa. Le pedimos al cliente recopilar tantas sillas vacías como miembros haya en su familia ampliada original. En cada silla identificará quién es ella, y a quien culpa y de qué.

Verna: (*Sentada*) Soy mamá. Culpo a mi marido por arruinar mi vida.

Mary: Bien. Mamá, cuenta lo que él hizo para arruinar tu vida.

Verna: El segundo año de casados, él se escapó con otra mujer. Volvió, pero nunca lo olvidé...

Mary: Cambia de silla.

Verna: Soy papá. Culpo a mi esposa por arruinar mi vida. Con sus regaños.

Mary: Cambia.

Verna: Soy la abuela. Culpo a mi marido por arruinar mi vida. Me llevó lejos de mi madre y nunca ganó suficiente dinero en Estados Unidos. (*Empieza a reír mientras se cambia de silla*) Soy el abuelo. Un tipo bastante agradable. Yo culpo a la conspiración internacional capitalista. (*Cambia, todavía riendo*) Soy la tía Maude. La gran vieja tía Maude. Su... El hombre con el que se supone que se iba a casar

fue pateado por una mula... ella murió siendo una solterona. Soy la tía Maude. ¡Culpo a una mula por mi vida de virginidad!

En este punto, todo el grupo se ríe con ella y ella dice: «*¿Qué voy a hacer ahora? Cada vez que quiera culpar, tendré que pensar en la tía Maude y la mula*».

Otra técnica es pedirle a la persona que finja que ha ganado. Que ha convencido a todos que ella es inocente y que los demás son culpables. Le pedimos que esté allí, mire a su alrededor, vea quién está finalmente impresionado. A quien se dirige, diciendo: «*¡He ganado! Finalmente he demostrado que tengo razón!*» Le pedimos que visualice cual es el premio por ganar. Muy a menudo, el culpador está actuando desde una posición de Niño desesperado, tratando de encontrar alguna manera de convencer al mundo que ella es tan buena como su hermana mayor o su hermano menor. El premio anhelado es el amor. Al reconocer esto, el culpador está listo para redecidir que es digno de ser amado, incluso si las personas importantes no aman; entonces está listo para dejar de culpar y encontrar formas efectivas de obtener amor.

Para trabajar con éxito con los culpadores, es esencial que el terapeuta, sea cual sea la provocación, se abstenga de tomar partido, juzgar, comparar o dar premios, negativos o positivos, por culpar.

TRISTEZA

*Ven a mí mi bebe melancólico
Acurrúcate y no te pongas triste...*

*Sonríe, mi querido tesoro,
Mientras curo con un beso cada lágrima,
Si no, yo estaré melancólico, también.*

Las niñas y los niños pueden dejar de crecer siendo bebés melancólicos. Si una niña encuentra y se casa con un papá que ama a las bebitas melancólicas, ella será acariciada por la tristeza, siempre y cuando él acepte quedarse pegado con ella en esta simbiosis húmeda. Los «niñitos» tristes se casan con mamás que se supone que deben besar sus rasguños y hacer todo bien. Herman se casó con una bebita melancólica y luego la engañó. En lugar de gastar su energía tratando de hacerla «no triste», eligió competir en un intento, casi sin éxito, de estar aún más triste que ella. Cada uno de ellos quiere ser el que es consolado, en lugar del consolador.

Herman: Quiero estar feliz en casa.

Mary: Está bien. Cierra tus ojos. Estás entrando en tu casa. ¿OK? Entra feliz.

Herman: Está bien.

Mary: ¿Dónde estás tú en tu casa?

Herman: En la cocina.

Mary: ¿Aún estás feliz?

Herman: Sí.

Mary: Mira a tu alrededor. Dime de qué estás feliz o infeliz.

Herman: Estoy en la cocina. Mi esposa está allí trabajando en algo. Yo digo: «Hola», me quito el abrigo y lo cuelgo en una silla.

Mary: ¿Todavía feliz?

Herman: Sí. De muy buen humor. Yo... ah... Ahora estoy en un aprieto. Quiero hablar sobre mí, sólo hablar... y entro en una pelea conmigo mismo y la pelea es... ¿debo compartir algunas de las cosas que estoy pensando o debo hablar de lo que ella quiere hablar?

Mary: ¿Así que ensayas?

Herman: No la conversación, los asuntos. Usted lo hace, ¿no es así?

Mary: ¿Entonces?

Herman: Yo empiezo a hablar. La conversación es una especie de... yo digo algo...

Bob: Está allí. Díselo a ella.

Herman: Así que entro y le digo, «He tenido algunos sentimientos tristes por Annie».

Mary: ¿Quién es Annie?

Herman: Nuestra hija que murió hace tres años.

Mary: Así que entras y le dices algo triste. Y entonces...

Herman: Los dos estamos tristes. Después de una o dos frases, ella habla de sus sentimientos de tristeza por Annie, y luego entra en una larga conversación sobre sus sentimientos acerca de Annie y luego callo y escucho. Estoy tenso, no pude hablar sobre mis sentimientos...

Mary: Está bien, un contrato es decir adiós a Annie. Además, escucho que ustedes dos compiten con su tristeza.

Herman: No me enojo porque está más triste, sino que ella no escucha mi sangrado.

Mary: Sabes, es una lástima que tuvieras una hija que murió. Sugiero que encuentraste cosas por las cuales estar triste antes de eso.

Herman: Eso es cierto. No estoy acostumbrado a... a la felicidad.

Aunque no consideramos a Herman suicida, siempre revisamos esto con los clientes tristes. Él dice que no lo es, ha fantaseado con el suicidio solamente en términos bastante románticos que incluyen un rescate al último minuto, y dice que nunca realizará un intento de suicidio. Declara fácilmente que nunca se suicidará accidentalmente o intencionalmente.

Entonces le pedimos a Herman que experimente contando solo historias felices a los demás participantes del taller y que informe durante la sesión de mañana. No hacemos más trabajo con él en esta sesión. Cuando tratamos a un cliente que está perpetuamente triste, inmediatamente nos dedicamos a cambiar los patrones de caricias. Si negamos simplemente las caricias por la tristeza, él puede caer en depresión debido a la privación de caricias. Queremos estar seguros de que él pida caricias por la felicidad, las consiga, y las acepte.

En sesiones posteriores aprendemos la génesis de su infelicidad y hacemos un trabajo de redecisión con él, durante el cual encuentra la manera de ser feliz a pesar de lo que sucede a su alrededor durante su infancia. Se despide de un padre ausente y luego de su hija muerta. Su último paso es darse caricias a sí mismo por su propia felicidad creativa, burbujeante. En preparación para su regreso a casa, re-crea varias veces la «escena de la cocina» hasta que reconoce que su mujer tiene derecho a sentir lo que ella siente y que los sentimientos de él no tienen por qué depender de los de ella. Planea invitarla a venir al maratón con él y nos pide que lo remitamos cerca de su casa. Dice que va a disfrutar de su vida ya sea que su esposa asista o no al maratón o haga cambios personales.

Julien, un arquitecto de 50 años de edad, de Francia, es referido por un amigo porque «no tiene realmente ninguna razón para estar triste», pero sigue estando triste perpetuamente. Durante los primeros días del taller, se defiende de no trabajar en su propio problema, aunque fuera de las sesiones de terapia nos ha dejado saber que él está muy triste por la disminución de sus capacidades sexuales. Al cuarto día, comienza a trabajar:

Julien: Estoy muy cansado. Estoy tan cansado. Estoy agotado, demasiado cansado para hacer el amor, demasiado cansado para vivir.

Bob: Es difícil mantener tu energía alta, cuando tienes cosas con las que no estás lidiando. Creo que usas una gran cantidad de energía para no trabajar en lo que

estas atorado. (*Lo dice con mucha simpatía*) ¿A qué se parece esto cuando eres un niño pequeño y te sientes triste?

Julien no recuerda haber estado triste cuando niño. Era un niño genio, estimulado por su padre para ser precoz. Todas las tardes, el padre llegaba a casa para enseñarle matemáticas avanzadas al joven Julien y luego llevaba a Julien a la universidad para lucirse ante los profesores y estudiantes de posgrado. Julien dice que le encantaba hacer esto, amaba a su padre y adoraba a su madre. No encuentra nada triste en toda su infancia. Entonces le preguntamos cuando comenzó a ser infeliz.

Julien: Cuando tengo 13 años y soy enviado lejos a una universidad. Amo mucho a mi madre y la extraño tanto. Yo sabía que era un hombre que debía vivir lejos de ella. Así es la vida. Eso es lo que pasa cuando creces.

Mary: ¿Fuiste suicida en ese entonces?

Julien: Nunca. Y no lo soy ahora. Yo no me suicidaría.

Mary: Bueno. ¿Estás dispuesto a considerar abandonar el sufrimiento?

Julien: ¡Oh, sí! Es por eso qué estoy aquí.

Mary: Tu programa es sufrir... la forma de ser un hombre es sufrir... Incluso la forma de demostrar tu virilidad es sufrir. Eso es lo que dijiste sobre ir a la universidad.

Julien: ¿Sí?

Bob: No pareces muy seguro.

Julien: Yo... ¿Usted está sugiriendo que me hago sufrir a mí mismo?

Mary: Más o menos. Me imagino que tenías la iglesia y las escuelas de la iglesia te mostraron cómo. Todo el mundo sabe que los santos importantes son los que sufrieron más exquisitamente que el que hizo algo valioso.

Julien: (*Se ríe*) Eso es cierto. Y yo solía imaginarme siendo un sacerdote... un sacerdote muy melancólico. ¿Me puse triste? Estoy asombrado. No puedo explicarlo. Pensé que mi tristeza era muy complicada y ¿es muy simple? ¿Pongo las cosas tristes?

Mary: Sí. Oye, ¿Quién te enseñó a sufrir? ¿Quién es la víctima, tu madre o tu padre?

Julien: Ambos. Sobre todo mi madre. Sí. Ella hizo eso.

Mary: ¿Cómo hizo eso?

Julien: ¿Cómo? Ella tenía lo que yo llamo el cáncer galopante durante los últimos cuarenta años, desde que era un niño pequeño.

Mary: ¿Tenía cáncer?

Julien: No, ella nunca tuvo cáncer. Siempre ha tenido un dolor que ella cree que es cáncer. Siempre está sufriendo un dolor terrible cuando no hay cáncer. Si no, cree que tendrá cáncer cuando no sienta dolor. Voy a visitarla ahora. La amo, ¿sí? Ella tiene 80 años. Camino hacia la puerta y, antes de cerrar la puerta, me entero que un primo tiene neumonía. (*Julien comienza a gesticular, habla expansivamente, y se ríe mientras habla.*) Un vecino se está muriendo, mi madre tiene un dolor en el hombro tan terrible que no puede hacer nada, casi no podía hacerme un postre pero lo hizo de todos modos. (*Él se ríe con ganas.*)

Los miembros del grupo también se ríen.

Mientras cuenta esta historia, Julien comienza su proceso de separación del credo de tristeza de su madre. Por primera vez desde que llegó al taller, respira profundamente y su voz es viva.

Mary: Ok, Julien. Mira a tu madre ahí... lamentándose, sufriendo, mostrando su tristeza. Está allí en la fantasía con ella. ¿Ok? Ahora dile algo diferente. Por ejemplo, «*Mamá, me siento realmente genial. Nunca en mi vida había sido tan feliz*».

Julien: Oh, no. Eso sería muy malo. Eso sería cruel. Se supone que no debes ser feliz cuando tu madre está sufriendo. (*Risas*) Estoy entendiendo mucho.

Julien ha dado el mandato: «*Se supone que no debes ser feliz cuando tu madre está sufriendo*». Si Julien fuera un terapeuta, correríamos de nuevo la cinta en la grabadora para que pudiera escuchar sus palabras y comprendiera el cambio «Yo-Tú». Queremos que los terapeutas se escuchen a sí mismos para que aprendan a escuchar a sus clientes. No detenemos a Julien porque está trabajando bien.

Mary: Y qué si le dices a tu madre: «*Tengo dolores tan terribles en el estómago...*»

Julien: ¡Oh Cristo! Ella tendría todos los medicamentos, querría que me mudara a la casa, tendría mi habitación lista, mantendría la conversación durante horas.

Julien fue acariciado por los logros y por la infelicidad, aunque no recuerda haber sido infeliz. Quizás la forma de amar de la madre hizo que la infelicidad pareciera felicidad. Probablemente tenga razón en que necesitaba alejarse de ella cuando tenía 13 años y sin embargo, su racket de toda la vida puede ser un intento Niño de regresar. «*¡Ella tendría todos los medicamentos, ella tendría mi habitación lista!*» En esta sesión hay mucho trabajo para muchas horas de terapia... y Julien no necesita muchas horas. Él ya está cambiando.

Julien: Amo a mi madre, pero ya no quiero más su atención por esto. Ella siempre fue buena conmigo cuando estaba enfermo. (*Ríe de nuevo*) Nunca antes lo había entendido. Todo este tiempo he estado triste y no entendía. Sabía que ella estaba un poco loca por estas cosas, todas sus enfermedades, pero no me daba cuenta de que yo también había estado quizás un poco loco por mi tristeza.

Mary: ¡Gran comprensión! Ahora... desde tu nueva posición, alegre y sin sufrimiento, despide a tu madre y trae a tu esposa. Ahora, sin tragedias, di: «*No quiero sexo esta noche*».

Julien: Eso es cierto. Hemos hecho de esto un sufrimiento, como el cáncer. «*Cariño, esta noche no quiero sexo*».

Mary: ¿Aún estás feliz?

Julien: Sí.

Mary: Me gustaría que supieras esto absolutamente. Entiende realmente que está bien ser feliz cualquier noche, tengas o no relaciones sexuales. ¿Vas a llevarte este conocimiento a casa?

Julien: (*Después de una pausa corta*) Recordaré que el hecho de que no tenga relaciones sexuales una noche no significa que esté enfermo o sea un fracaso. (*Empieza a reírse*) Ya sé lo que haré. Le llevaré un regalo a mi esposa a casa. Un vibrador.

(*Todo el grupo chifla, vitorea, aplaude*).

Julien: Y desde mi posición de no sufrimiento, ¡también me gustará el vibrador!

Estamos encantados con su idea del vibrador; no le dará a su esposa el mandato que le dio su madre: «*No seas feliz cuando yo no lo soy*». Nos ocupamos de su raket de tristeza antes de su problema sexual para que no siga creyendo que su felicidad depende de que él resuelva ese problema.

Si el problema de conducta es más importante que la respuesta afectiva, invertiremos el orden del tratamiento. Si Julien, por ejemplo, fuera sexualmente impotente debido al uso prolongado de alcohol, querríamos que dejara de beber en lugar de encontrar una manera de ser un alcohólico feliz y no sexual.

Algunos clientes no considerarán un contrato para ser feliz, porque creen que nunca han sido felices:

Jim: Yo siempre estaba triste. No lo sé. Siempre he sido así.

Mary: ¿Cuál es el mito de tu nacimiento? (*Hacemos esta pregunta cuando un cliente dice que siempre ha sido de una manera determinada, para averiguar cuáles son los mandatos tempranos.*)

Jim: No sé a qué se refiere.

Mary: ¿Cuál es la historia acerca de tu nacimiento? ¿Qué dicen ellos?

Jim: No tengo detalles... sobre mí. Me dijeron... Era una broma familiar que nació el día después de que arrojaron la bomba.

Mary: ¿Qué tiene de divertido eso?

Jim: Nada.

Mary: Tú dijiste que era una broma familiar. Eso significa que se supone que debe ser divertido.

Jim: Bueno, lo que querían decir era... dos desastres en otros tantos días.

Jim hizo muchos trabajos... para decidir vivir, como él mismo, aceptar su propia importancia y, finalmente, ser feliz. Como no tenía el concepto de sí mismo como un niño feliz, le pedimos que retrocediera en el tiempo, buscando un instante en el que fuera feliz. (Hasta ahora, nunca hemos encontrado un cliente que no encuentre una escena feliz, a pesar de que muchos en un primer momento juran que nunca fueron felices.) Al igual que muchas personas con tristeza crónica, Jim encuentra una escena cuando está solo y fuera de su propia casa.

Jim: (Después de una pausa muy larga) OK. Solía divertirme jugando en el arroyo.

Le pedimos describir el arroyo, describir al pequeño Jim y describirnos lo que Jim está haciendo. Luego, le pedimos que vea al Jim triste y establezca un diálogo entre los dos: «*Sé cada uno de los jóvenes Jim por turno*». Cada uno debe comenzar con «*Soy importante para el Jim adulto porque...*» El trabajo está terminado cuando Jim decide dejar de arrastrar al Jim triste con él y usar a este Jim triste sólo cuando haya sufrido una pérdida real. «*Estarás cerca sólo cuando te necesite. Ya no eres mi albatros*».

Otros clientes, viendo sus aspectos tristes y sus aspectos felices de esta manera, pueden reconocer que el saco triste ha sido valioso para conseguir caricias. Su tarea, entonces, es buscar otras maneras de ser acariciado.

Don se mantiene triste al etiquetar su entorno como triste y rehusarse a cambiarlo:

Don: Quiero dejar de sentirme tan agobiado.

Bob: Pon a tu esposa frente a ti y dile que es una carga.

Don: Ella lo es. Tú lo eres. Eres una carga. Has bebido demasiado durante los últimos 15 años. No puedo confiar en ti cuando bebes. Me preocupo constantemente por ti cuando estoy fuera.

Bob: Dile a tu esposa cómo tu preocupación cambia su comportamiento.

Don: No es así, por supuesto. Pero no puedo evitar preocuparme.

Trabajamos con él en su posición de «no puedo» y le pedimos más detalles sobre su vida actual. Su esposa no se hace daño a sí misma ni a los demás, excepto por el posible daño que le está haciendo a su cuerpo por el abuso de alcohol. A Don realmente no le agrada ni se divierte con ella. Sus hijos están lejos de casa, en la universidad. Le preguntamos por qué estaba «triste y preocupado» antes de casarse con su esposa. El habla de una variedad de preocupaciones, entonces:

Don: ... mi madre. Me preocupé mucho por ella. Ella no era feliz. Mis padres nunca fueron felices. No lo llamaría a eso matrimonio. Se quedaron juntos por mi culpa.

Mary: Que suertudo. (*Sarcásticamente*)

Don: Lo sé, fue una mierda. Entonces no lo sabía. Yo... eso fue una carga. Tratando de mantenerla feliz.

Mary: Entonces esa es la carga original. Así es como aprendiste a etiquetar a las mujeres como carga, y cómo es que te casaste con una y la declaraste una carga, y por qué no te has divorciado. Y les enseñas a tus hijos que los matrimonios son cargas de toda la vida para que así algún día ellos puedan ser cargados o cargar.

Mary está siendo dura con él porque, al igual que muchos sufridores, él no actúa en su propio beneficio y espera caricias positivas por soportar en lugar de cambiar.

Otros clientes, que se enorgullecen de ser sensibles al mundo que los rodea, explican su tristeza sugiriendo que de alguna manera sería indecente ser feliz en un mundo infeliz. Una forma de saber cuál es el racket favorito de cada cliente es decir: «*Cierra tus ojos. Date tiempo para ver el mundo tal como es. Ve a diferentes lugares del mundo y observa lo que está sucediendo. ¿Qué sientes?*» (No sugerimos lugares «felices» o «infelices») La mayoría dice que sienten sus rackets, los cuales consideran respuestas naturales y apropiadas a las circunstancias del mundo. Les sugerimos que hagan los mismos compromisos de trabajar para cambiar el mundo desde una posición feliz, que ahora hacen desde una posición triste.

Los clientes más sofisticados creen que el inconsciente controla las emociones y que, por lo tanto, no es posible sustituir la felicidad por la tristeza sin un examen prolongado del inconsciente. Como en el caso de Julien, esto no es verdadero.

Los clientes tristes utilizan la tristeza como los clientes enojados utilizan el enojo... para manipular o presionar a otros para que cambien.

Jo: Le dije que yo quiero la monogamia. Yo... (*llorando*) anoche él me llamó y se lo dije, y mientras me hablaba... (*Sollozando*) él tenía a alguien más en nuestro apartamento. Lo que quiero hacer es decidir... decirle... que se case conmigo y no tenga relaciones sexuales con alguien más... o me voy.

Mary: OK. ¿Te sientes bien con eso?

Jo: No. Me siento muy triste.

Mary: ¿Entonces quieres que él cambie? ¿Hay una parte de ti que diga: Si estoy lo suficientemente triste puedo convertirlo?

Jo: Voy una y otra vez como me siento... a suplicarle... a mostrarle lo herida que estoy. Y eso no sirve de nada. Eso es lo que estoy empezando a comprender. Su conferencia sobre rackets y el intento de cambiar a los demás... ahí es donde estoy empantanada. Quiero que él vea cuan loca y herida estoy, para que me sea fiel.

Bob: Para que cambie.

Jo: Y eso no funciona. Así es como evito encontrar un camino. Mostrándole una y otra vez lo herida que estoy. (*Sollozando*) ¡Odio su descuido, pésimo... yo! QUIERO QUE ÉL CAMBIE.

Mary: ¿Y si él estuviera aquí, que diría ahora?

Jo: Él no va a cambiar. No ve nada de malo con... muchas amantes. Y dice que puedo tener amantes, pero no los quiero.

Mary: ¿Entonces qué vas a hacer?

Jo: Justo lo que hago siempre... trato de hacer que todo tan bueno para él, que me quiera. Y suplicarle que cambie. (*Llora de nuevo*)

Mary: Yo pronostico la siguiente secuencia: Primero, tú te quedas triste para hacerlo que cambie. Segundo, él se niega a cambiar. Tercero, tú te pones más triste. Cuarto, él dice, «yo no quiero vivir con una persona tan triste», y te echa. Y luego organiza el servicio de limpieza con el próximo gran amor de su vida, que es con quien se está follando en el momento en que se cansa de ti.

Jo: Veo que esa es la secuencia.

Bob: Y considera que debes haber conocido esta secuencia cuando te viste siendo el más reciente gran amor de su vida. Una parte de ti debe haber conocido su patrón.

Jo: Lo veo muy claro. Sí, yo sabía de sus otras amantes. El desafío era ser mucho mejor... oh, diablos, quiero dejar de ser una perdedora. Soy una perdedora con los hombres.

Mary: ¿Cómo vas a hacer eso?

Jo: Primero, voy a ser feliz sin importar lo que él haga. Puede que no me quede con él. Incluso puede que ni siquiera vuelva con él cuando termine este taller. Tengo tres semanas para trabajar en esto. Estoy comenzando a ser feliz aquí. Y entonces me gustaría aclarar las cosas en mi pasado... lo que sea... que yo... que tenga que ver con ser el segundo violín para cualquier hombre.

Bob: ¡Me gusta lo que estás diciendo y tú me gustas!

Más adelante, en el taller, ella remonta su tristeza a muchas escenas de la infancia en las cuales decidió, «*Nunca conseguiré lo que quiero*», y estaba triste.

June esperaba secretamente que su infelicidad pudiera cambiar a su suegra o a su marido. Su trabajo es un ejemplo de dos enfoques diferentes para el mismo material triste... con resultados dramáticamente diferentes.

June: Quiero hacer frente a mi suegra. Ella no habla inglés y yo no hablo mandarín. Hablo cantonés. Así que no puedo hablar con ella.

Terapeuta/Aprendiz: Ve a tu suegra, finge que habla Inglés, y díselo a ella.

June dice que su suegra invita gente a la casa de June sin su permiso, interfiere con la educación de los niños, y actúa como si ella fuera la «jefa de mi casa». Luego explica que toda la situación es desesperante debido a las costumbres en los hogares chinos.

Terapeuta: Dale a tu suegra un ejemplo concreto de lo que quieres cambiar y de lo que quieres que ella cambie. (*Este terapeuta es hábil y está haciendo un buen trabajo.*)

June: Quiero ser la jefa en mi propia casa. Cuando llegue a casa del trabajo quiero estar a cargo. ¿Ejemplo específico? (*Suspira varias veces*) El sábado, justo antes de salir para venir a este taller, tuve que cocinar para todos sus invitados de Hong Kong.

Esta información es demasiado para las mujeres terapeutas en el grupo, incluyendo a Mary. (*Los terapeutas masculinos mantienen una discreta no participación. Bob no está presente.*) El grupo sugiere que June obligue a su marido a hablar con su madre, que June simplemente se salga de la casa y no haga nada para servir a la suegra, que su suegra tiene que hacer la comida. June dice exitosamente «*Sí, pero...*» a todas las sugerencias:

June: No quiero que ella cocine en mi casa. Si se va a cocinar algo, quiero hacerlo yo. No la quiero a ella en mi cocina. No quiero que ni siquiera toque mis ollas y sartenes. (*Pausa larga*) He trabajado mucho sobre este problema en mi grupo de terapia en San Francisco. Y tengo clientes con el mismo problema. No sé si haya una respuesta. (*June comienza a llorar*)

Al día siguiente, mencionó el mismo problema en una sesión de terapia dirigida por Bob y Mary.

June: Trabajé en esto ayer en el grupo de entrenamiento. Me siento tan victimizada. No tengo ningún derecho en mi propia casa. Temo que mi marido me va a rechazar...

Bob: Ejemplo.

Mary: Si no cocina para la vieja tonta de su suegra y para todos los turistas de Hong Kong ¡Qué asco! (*Mary deja la silla del terapeuta y se sienta detrás del grupo. Niega con la cabeza con exagerado horror y rechazo, luego sostiene su cabeza en las manos.*)

Bob: ¿Cuál es el problema? ¿No es buena cocinera tu suegra? Pensaba que todas las suegras chinas eran buenas cocineras. ¿Cómo elegiste semejante fastidio?

June: (*Comienza a reír*) Ella es una cocinera maravillosa.

Bob: ¿Entonces cómo es que tú estás cocinando?

Mary: (*Del fondo de la sala*) ¡Esto volará tu mente, Bob, nunca lo vas a creer!

June: (*Todavía riéndose*) Bueno, yo no sé porque estoy cocinando, realmente no lo sé. Recuerdo porque dije que estaba cocinando... en el grupo de ayer. Pero no lo sé.

Mary: Yo sé por qué lo haces. ¡Tú cocinas para castigarlos!

June: ¡Dios mío! ¡Tienes razón!

Esto fue obvio para Mary el día anterior, cuando escuchó la negativa de June para encontrar una solución. Mary no estaba segura que June aceptaría esta conclusión, por lo que interpretó toda la escena con humor para meter a June en su Niño brillante, alegre y creativo, en lugar de su Niño adaptado triste y mal humorado de ayer. Y, Bob, aunque no sabía lo que estaba pasando, hizo lo mismo.

June: Oh, muchacho. Solo puedo ver la escena. *(Está hablando entre explosiones de risa)* Es muy divertido. Este es el día... ese día... antes de venir aquí. Todas estas personas de Hong Kong, terriblemente propias y mojigatas, con sus trajes negros y camisas blancas. *(Se ríe tan fuerte que no puede hablar por un momento)* Nadie en la tierra es tan rígido y correcto como los de Hong Kong. *(Llorando de risa)* Oh... oh... yo decidí hacer una carne asada. Fue horrible. Mi marido tuvo que salir a buscar carbón y el fuego no encendía y de todos modos a ellos no les gustan los filetes. Oh... oh... nunca pensé... que lo único que les gustaría de todo el menú... el arroz hervido... oh... lo cociné y olvidé servirlo. Nunca lo supe... ¡hago todo esto para castigarlos!

Paramos en este punto. Las personas que esperan una redecisión claramente declarada no encontrarán una en este trabajo y, sin embargo, June dejó de ser la malhumorada triste, dejó de culpar a la suegra o de esperar que ella cambiara, y ya no considera que el suyo sea un caso desesperado. Descubrió cómo usar la vida doméstica de su suegra en su propio beneficio. Y lo más importante, al renunciar a la tristeza y al papel de mártir, se liberó para divertirse en su vida.

TRISTEZA REPRIMIDA

Roy: Nunca lloré cuando murió mi madre...

Mary: ¿Cómo está eso?

Roy: Nosotros no lo hacemos. En nuestra familia no... lloramos. Yo sólo tenía nueve años. No he llorado desde entonces.

Mary: ¿Estás dispuesto a estar ahí y dejarte sentir lo que sientes?

Roy: No estoy seguro. No estoy seguro de querer estar ahí. Quiero parar por ahora.

Mary: Está bien. Algún día querrás permitirte sentir lo que sientes... sentir lo que pudiste haber sentido en aquel entonces si sólo hubiera habido alguien a tu lado que lo entendiera.

Roy repente empieza a llorar. Lloro durante unos cinco minutos, mientras otro cliente lo sostiene.

Bob: ¿Cómo estás ahora?

Roy: Un poco avergonzado. Mucho mejor. Más suave. Animo a mis propios pacientes a sentir. Yo no me había animado... hasta ahora.

Mary: Me alegra que te permitas conocer tu tristeza. Mi teoría es que las personas que reprimen la ira están en peligro de ser víctimas, porque no dicen, «*Maldita sea, levanta tu pié, me estás pisando!*» Las personas que reprimen el miedo pueden hacerlo al servicio de hacer que los maten. Y las personas que reprimen la tristeza parecen silenciar su alegría.

Roy: Gracias, me gusta tu teoría y creo que tienes razón.

Los clientes que tienen fobia de su propio enojo aún pueden hacer un trabajo significativo por sí mismos. Ellos renuncian a la culpa, la tristeza, la ansiedad, decidir vivir, a disfrutar de su sexualidad, a ser más productivos. Más tarde, después de hacer otras decisiones importantes en sus vidas, están listos para lidiar con su miedo al enojo y para desensibilizarse. Los clientes que tienen fobia a sus propias lágrimas son mucho más difíciles de tratar, porque rara vez realizan un trabajo importante hasta que se han desensibilizado. Estábamos encantados de que Roy se permitiera llorar. Llorar una vez suele ser suficiente para la desensibilización si el terapeuta y el grupo lo manejan correctamente. Después de esta sesión, Roy se permitió avanzar hacia otras áreas, en lugar de seguir siendo el psiquiatra intelectual, insensible y medio deprimido que había sido durante 20 años.

Roy es un tipo de cliente que teme mostrar tristeza. Otro tipo que llamamos «Superman». Durante el período de establecimiento del contrato de un taller, Superman entra tarde en la habitación y, o bien se encorva hacia una posición exageradamente relajada, o se sienta muy alto con los brazos cruzados sobre el pecho. Mira de lejos a los terapeutas, mientras declara: «*He pensado mucho en lo que podría querer trabajar aquí y me parece que no tengo ningún problema. Si se me ocurre algo, se los haré saber*». Durante el resto del taller, jugará al «papá fuerte» con alguna mujer «indefensa» o encontrará algunos amigos igualmente fóbicos a las lágrimas con los que podrá desempeñar un juego menor de «delincuente juvenil». Se perderán sesiones, harán bromas sobre el tratamiento, y encontrarán normas intrascendentes para romper. En

cualquiera de estos roles, este terapeuta se defiende con éxito en contra de hacer un trabajo personal. Normalmente se le emplea para trabajar con delincuentes o criminales y se asemeja a sus propios casos de trabajo, excepto por una diferencia muy importante: él no es un psicópata. Él es un ser humano profundamente bondadoso, respetuoso de la ley que decidió temprano en su infancia que *«nadie puede hacerme llorar»* y creció aterrado de mostrar ya sea su tristeza o su miedo. Por eso aparece como «Superman».

Cuando una persona así, finalmente se permite trabajar, los resultados son magníficos.

Zip no hace ningún trabajo durante un taller de una-semana hasta la última mañana. Luego dice que quiere *«entender»* un sueño que *«me molesta un poco»*. A medida que comienza a contar el sueño, entra en pánico cada vez más, torciendo sus manos y endureciendo la voz en su lucha contra sus emociones. Su sueño, resumido, es: *«Estoy sentado en mi escritorio en mi estudio y de pronto me doy cuenta que mi hijo no está conmigo. Corro al patio trasero y lo veo flotando muerto en nuestra piscina»*. Él está muy agitado por este sueño y confiesa que se ha torturado con interpretaciones basadas en lo que sabe de la «hostilidad inconsciente» y «deseos de muerte». Adora a su hijo.

Bob trabaja muy lentamente, haciéndole ser cada parte del sueño y reclamar cada parte como un aspecto de su propia personalidad. Zip se convierte en el escritorio: robusto, sólido, confiable; el estudio: cerrado, nunca desordenado, lleno de información; el camino de ladrillos que conduce a la piscina: sólido y no demasiado interesante; en la piscina: fresca, contenida. Tan pronto él cobra todos estos atributos como parte de sí mismo. A través su trabajo, lucha contra las lágrimas y cuando se convierte en la piscina, comienza a sollozar. Continúa sollozando durante varios minutos antes de estar de nuevo listo para trabajar con el sueño.

Bob: Sé el niño en tu sueño.

Zip: Soy hermoso, adorable, lo más importante en la vida de Zip. (*De nuevo está sollozando*)

Bob: Cuenta más.

Zip: Yo soy brillante. Yo amo la vida. Yo... estoy muerto.

Bob: Ve si esto encaja... yo soy la parte de Zip que es hermosa, adorable, brillante, ama la vida, la parte más importante de Zip. Y esa parte de Zip está muerta.

Zip: ¡Gracias! ¡Sí, eso encaja! Me he ahogado en el trabajo... en... ¡sí, encaja! He ahogado la parte viva de mí. Gracias, Bob. ¡He terminado! ¡Ya no me voy a ahogar!

Cuando un cliente como Zip se permite expresar sentimientos, es vital que la experiencia sea positiva. Instar a un cliente a sentir y luego dejarlo sin una redecisión puede ser una violación terapéutica. Nosotros pedimos a los terapeutas no promover sentimientos intensos si no saben exactamente cómo promover una conclusión exitosa. Zip hubiera sido tratado anti-terapéuticamente si se le hubiera permitido continuar en su suposición de que el sueño era una expresión de «hostilidad enterrada», o si lo hubieran dejado sollozar, sin resolución. En cambio, él logra una hermosa redecisión, «Ya no me voy a ahogar», y al mismo tiempo aprende que es seguro sentir.

MIEDO Y ANSIEDAD

Definimos el miedo como una respuesta emocional a un peligro *presente* real o imaginario y la ansiedad como una respuesta a un posible peligro *futuro* real o imaginario. Una persona le tiene tanto miedo a una pistola de juguete como de una pistola real, si ella cree que es real. Un fóbico sabe que sus miedos son imaginarios, pero está tan asustado como si el peligro fuera real. La persona ansiosa se cuenta a sí misma historias de miedo sobre lo que se puede encontrar algún día.

En todos los años que llevamos practicando terapia, nunca ha habido un peligro real en nuestros grupos de terapia; Por lo tanto, los miedos que escuchamos en la sala son imaginarios. Sin embargo, los miedos y ansiedades que los clientes reportan en su vida diaria pueden ser a veces reales. La primera tarea del terapeuta es determinar los hechos en cuanto a la realidad del peligro. Una persona que tiene miedo a un cónyuge peligroso necesita ayuda para decidir cómo protegerse. Los clientes que se exponen a un peligro real y no hacen nada para protegerse pueden estar viviendo la desesperada decisión, «*Conseguiré que me mates*» o «*Dejaré que me mates*». El aspecto crucial del tratamiento es un contrato de auto-protección y luego una redecisión para valorarse y protegerse a sí mismo.

Cuando una persona tiene miedo de una situación actual o futura no peligrosa, buscamos la escena más temprana que sea el prototipo del miedo actual.

Jay: Oh, mierda, tengo miedo de trabajar en grupo, ¿lo sabías?

Bob: Yo sé que aún no has trabajado. Esperas hasta el final para mantener tu miedo.

Jay: No, no lo hice. Esperé porque estaba asustado.

Bob: Si hubieras querido dejar de tener miedo, hubieras trabajado primero y después te hubieras relajado el resto del día.

Jay: Yo... cuando tengo miedo... pospongo y pospongo y sigo asustándome más. Tienes razón.

Mary: Yo lo llamo el síndrome de «inmersión profunda». ¿Recuerdas cuando eras un niño? Al comienzo de cada verano, los valientes simplemente caminan hasta el final del trampolín alto y se zambullen. El no-valiente ni siquiera considera subirse al trampolín alto y se divierte nadando. Los auto-torturadores caminan hasta el extremo del trampolín alto, miran hacia abajo, se cuentan historias de terror y se regresan. Lo hacen una y otra vez antes de finalmente zambullirse.

Jay: Sí. He estado haciendo eso aquí. Preparo todo para trabajar y luego no lo hago. Siempre espero hasta el último.

Bob: ¿Qué cosa terrible te pasó en el primer o segundo grado?

(*Bob está «zambulléndose directamente», yendo al pasado de Jay.*)

Jay: Recuerdo el segundo grado. Perdí mi lugar. Todo mundo estaba tomando turnos para leer en voz alta y yo estaba interesado en la historia. Perdí mi turno y la profesora me puso en el rincón. Que se joda ella, nadie me va a poner en el rincón de nuevo. Oye, debe ser por eso que no iré a los maratones de X (nombre de una terapeuta)... porque he oído que ella trata a las personas poniéndolas en el rincón. Nadie volverá a ponerme en el rincón. (*Risas*) Terminé... estoy listo para trabajar.

Bob eligió «primero o segundo grado» porque estaba refutando la creencia de Jay de que «siempre» tenía miedo en un grupo. Hemos descubierto que el miedo a hablar en grupos a menudo comienza en los dos primeros grados de la escuela y es el resultado de las burlas de los maestros y estudiantes para avergonzarlos. Leer en voz alta es un evento traumático en la vida de muchos niños.

Hay varios otros enfoques que podríamos haber utilizado con Jay. Le podríamos haber pedido que mirara detenidamente a cada persona del grupo. A menudo, una persona elimina la ansiedad al ver a las personas en lugar de una imagen borrosa desenfocada. Si todavía está ansioso, podría decirle a cada persona, «*Te tengo miedo porque...*» o «*No te tengo miedo porque...*» Luego trabajaremos con él para reclamar sus propias proyecciones y ser consciente de su capacidad para escribir historias de miedo sobre otras personas. Mientras hace rondas de esta manera, les pedimos a los miembros del grupo que no respondan. Si lo tranquilizan, lo están rescatando, lo que significa que lo están considerando incapaz de cambiarse a sí mismo.

Es posible que deseemos que el cliente reconozca que su ansiedad es el entusiasmo mantenido bajo control.

Alf: Estoy ansioso. Muy ansioso.

Mary: Ve dentro de tu cuerpo y cuenta lo que estás experimentando.

Alf: Estoy ansioso... mi corazón está latiendo rápidamente. Mi corazón late con fuerza y estoy sudando.

Mary: Las mismas sensaciones que tienes cuando haces el amor, ¿verdad?

Alf: (Resopla... una media risa) No se siente lo mismo.

Mary: ¿Qué puedes hacer para que tu sudoración y el latido rápido de tu corazón sean placenteros? Tu cerebro traduce ansiedad. Ve lo que puedes hacer para lograr que tu cerebro traduzca la emoción.

Alf: ¡Pensamiento loco! Dar una voltereta... saltar. Me gustaría que el resto saltara conmigo.

Mary: Pídeselo a ellos.

ó

Liz: Me tiemblan las manos.

Bob: Exagera tu temblor. Eso es. Exagéralo más. Ponte de pie y deja que todo tu cuerpo se involucre. Sí. ¿Qué estás experimentando?

Liz: Emoción.

Bob: Bien. Tu temblor era que querías estar emocionada y reprimirte. Fritz (Perls) dijo que la diferencia entre la ansiedad y la emoción es una respiración profunda.

Otra técnica es seguir las «expectativas catastróficas» hasta una conclusión fantaseada. Le preguntamos a Hubert qué es lo peor que puede pasar. Dice que tiene miedo de no gustarle al grupo. Cree que no tendrá nada interesante que decir. «Y luego, ¿qué es lo peor que puede pasar?» Cree que no van a hablar con él ni socializarán con él. «Y luego, ¿qué es lo peor? Se sentirá solo y se retirará. «¿Y entonces?», «Bueno, no me muero ni me seco». Hubert sonríe. «Encontraré algo interesante para hacer por mi cuenta». Él reconoce que nunca ha tenido que quedarse solo para siempre, por lo que dice que buscará a alguien. Incluso si tiene lugar su expectativa catastrófica, se las arreglará. Luego dice que su expectativa era enormemente exagerada y que ya no está ansioso.

Otra técnica es divorciar las creencias del afecto. Esta técnica es especialmente buena con clientes que no saben que pueden pensar y sentir al mismo tiempo.

Flo: Lo que temo es que olvidaré qué decir.

Bob: De acuerdo. Finge has olvidado qué decir. ¿Por qué deberías estar ansiosa por eso?

Flo: Naturalmente, estaría ansiosa.

Bob: No. Mi nieto, Robert, sólo recuerda cómo decir unas 10 palabras y no está ansioso. ¿Por qué relacionas estar ansiosa con olvidar palabras?

Flo: Bueno, naturalmente, no quiero estar ansiosa...

Mary: Eso es cierto. Ahí estás y has olvidado qué decir enseguida y quieres recordar qué decir a continuación. ¿Por qué estás ansiosa?

Flo: Bueno, eso es interesante. Siempre conecté... estoy ansiosa porque creo que se supone que debo estarlo. Porque me digo a mi misma lo que dirán las personas... Estoy lista para parar. Voy a venir más tarde. Quiero pensar sobre la forma en que me conecto automáticamente a la ansiedad. Voy a empezar a desconectarme.

Los ansiosos renuncian al presente para gastar su energía psíquica mirando con temor un futuro imaginado.

Gem está extremadamente ansiosa por el futuro. Su padre, su hermano y su esposo murieron de ataques cardiacos mientras vivían con ella. Está planeando volver a casarse y se aterroriza pensando que su nuevo amor morirá.

Gem: Esto se está poniendo tan mal... cada vez que estoy con él me temo que esta noche será la noche que tendrá un ataque al corazón.

Bob: ¿Cómo es que te llenas llena de malas historias del futuro en lugar de divertirme aquí y ahora?

Gem: No lo sé.

Mary: Tengo entendido que tu marido no era como tú en este sentido. Dijiste que él sabía durante dos años que podría morir cualquier día de un infarto y, sin embargo, dijiste que tú y él la pasaron muy bien ¿Él no estaba obsesionado con asustarse por la muerte?

Gem: Para nada. Él vivió en abundancia.

Mary: ¿Ese es tu objetivo para ti?

Gem: Sí.

Mary: Me alegro.

Gem: ¿Cómo me detengo?

Bob: No entiendo tu pregunta. Tú eres la que está pensando estas cosas.

Gem: ¿Cómo dejo de pensar estas cosas?

Bob: Mejor ten una fantasía sexual.

Gem: Lo que pasará con una fantasía sexual es que la terminaré con la muerte.

Mary: El problema es que realmente no crees que estás a cargo de tu cabeza.

Bob: Eso es correcto.

Gem: Estoy a cargo de mi cabeza, pero yo no estoy a cargo de los hechos que sucedieron.

Mary: Estoy segura de que mucho antes que alguien muriera tu madre te enseñó a avanzar hacia el futuro para sentirte mal. Mi conjetura es que ella predijo problemas futuros y tú escucharías esto de ella y estarías asustada. Ella o su padre, o la abuela, o alguien.

Gem: Sí, ella siempre tuvo miedo de lo que pudiera suceder.

Mary: Entonces tu madre te enseñó cuidadosamente cómo manejar tu cerebro... cómo ir al futuro y ser miserable. Y fuiste lo suficientemente inteligente como para casarte con un hombre que manejaba su cerebro de manera diferente.

Gem: Sí. Nunca tuvo miedo del futuro.

Mary: ¿Y tu nuevo hombre? ¿Va por ahí temiendo al futuro?

Gem: (Risas) De ninguna manera.

Mary: Eso es lindo. Eres inteligente para elegir hombres que no se cuenten historias de miedo.

Gem: Entiendo que yo me voy al futuro. Sí, y así me asusto.

Mary: Bueno. ¿Y ya estás lista para empezar a manejar tu cerebro de una manera diferente?

Gem: Sí. Estas son ideas nuevas. Estoy masticando lo que dice.

Mary: Y luego tú puedes tragarte o escupir las nuevas ideas.

Gem: (Risas)

Mary: Te daré una técnica que es divertida si te gusta jugar con ella. Sigue haciendo lo que estás haciendo ahora y presume de ti. Un ejemplo. Yo solía ser muy fóbica con los aviones. Hay todo tipo de magia involucrada. Si vigilo con mucha atención, el ala no se caerá. ¿No sé si se entiendes esto?

Gem: Ciertamente. (Risas)

Mary: Y mantengo una estrecha vigilancia sobre lo que puede estar pasando detrás de esa puerta importante cerrada... al frente en la cabina del piloto... me aseguro que ellos estén allí. Y escucho todos los ruidos. Eso es para que pueda correr al frente y decirle al piloto si el motor se apaga. (*Gem se ríe*) Y vigilo para ver qué comida

les están dando a los pilotos, porque si comen pescado pueden envenenarse y tendré que buscar a alguien que parezca capaz entre los pasajeros y decirle, «*Están todos envenenados por allá adelante y tú te ves como el tipo de hombre que puede hacerse cargo y aterrizar este 747*». Ahora, Gem, el paso importante es el siguiente. Me felicito a mí misma. ¡Mira lo creativa que soy! A cualquier vieja fóbica banal se le pueden ocurrir historias de miedo sobre los ruidos de los motores, pero mírame. Puedo incluso asustarme a mí misma por el botulismo. ¿Entiendes?

Gem: (Riendo) Sí, lo creo. Realmente lo creo.

Mary: ¿Vas a pasar el resto del día engañándote cada vez que empieces a asustarte?

Gem: Yo... OK. Creo que me voy a divertir.

Con este experimento, Gem comienza a hacerse cargo de sus propias fantasías. Tiene otro trabajo importante que hacer después. Se despide de su hermano muerto, de su padre y de su marido, y se da permisos para divertirse aunque estén muertos. Deja caer su magia: «*No te sientas demasiado bien o algo malo pasará*». Bob le sugiere un amuleto anti-desastres para usar en lugar de su miedo.

Gem: No entiendo sobre el amuleto.

Bob: Bueno, este es mi amuleto (*mostrando un colgante*) mantiene a los tigres fuera de nuestra propiedad.

Gem: No hay tigres en california.

Bob acaricia el colgante y asiente con la cabeza sabiamente. «*Por supuesto. No hay tigres porque mi amuleto los mantiene a distancia*».

Para material adicional sobre el trabajo con clientes con miedo o ansiedad vea el Capítulo 11. *Fobias: Un Miércoles por la Tarde*.

MIEDO REPRIMIDO

El miedo reprimido puede estar al servicio de la autodestrucción, como cuando hombres y mujeres se ofrecen como voluntarios para un servicio peligroso durante tiempos de guerra o encuentran aficiones o carreras peligrosas. No creemos que la conducta contrafóbica sea un comportamiento utilizado por el cliente para reprimir las fobias. Creemos que la contrafobia es un método Niño para suprimir hechos Adulto y el cuidado normal de uno mismo con el fin hacer realidad las decisiones «*Me mataré y luego ellos me admirarán*». Los contrafóbicos no tienen miedo cuando deberían tenerlo; los fóbicos tienen miedo cuando no hay peligro.

El cambio de la contrafobia a la fobia se produce cuando el cliente permite que los hechos peligrosos entren en su conciencia y dice internamente, «*¡No quiero que me maten!*» El ex-contrafóbico, temeroso justamente de su propia falta de cuidados de sí mismo en el pasado, puede entonces desarrollar una fobia como un medio mágico de autoprotección.

Drake es un «Superman», que no tiene ningún contrato de tratamiento con nosotros y explica que está asistiendo al taller porque su agencia lo envió. Durante las horas de comida, entretiene al grupo con historias locas sobre su escalada de montañas y sus peligrosas carreras de motos. Comenzamos confrontándolo diciendo: «No me estoy riendo de que te haces daño. No te daré caricias por poner en riesgo tu vida». Discute con nosotros, diciendo que él sabe cómo cuidarse y que una vida sin riesgos sería aburrida.

Finalmente, traemos su material a una sesión de terapia, a pesar de que todavía se niega a hacer un contrato. Le pedimos probar experimentalmente lo que pasa cuando él cuenta sus historias a la familia de su infancia. Trató de sacudirse, diciendo: «No sé lo que ellos dirían. Tal vez mi padre podría estar interesado, si no estuviera borracho. Los otros...» Se encoge de hombros.

Le preguntamos si está dispuesto a hacer esto, a pesar de que él no conoce sus reacciones. Él acepta y les cuenta sobre su última escapada espeluznante en su motocicleta. Con lo que él está en contacto y contra lo que se defiende es que a su familia le importa un comino si vive o muere. Así que se hace de amigos como él y se acarician entre sí por arriesgarse a morir.

Drake ahora se escucha a sí mismo al reconocer que una parte de él está tratando de morir. Le pedimos como un experimento, sin comprometerse aún a decirle a su familia y a sus amigos que él va a cuidar de sí mismo. Les dice que no volverá a arriesgar su vida. Ve que su madre está complacida, en la medida en que esta mujer deprimida y triste puede sentirse complacida. Su hermano mayor y sus amigos lo llaman «gallina». Su padre está tan ocupado suicidándose con el alcohol que no escucha. Drake está profundamente impresionado y decide entrar a nuestro programa de entrenamiento semanal. Creemos que hay miles de hombres y mujeres como Drake, que arriesgan sus vidas a ciegas y no reconocen su necesidad de cambiar sus decisiones tempranas. Los médicos y los abogados, cuando los ven después de los accidentes y lesiones, harían bien en referirlos... aunque este tipo de clientes no acepten inmediatamente la remisión.

VERGÜENZA

La hija de Mary, Claudia, y su nieto Brian estaban jugando peek-a-boo cuando, en una explosión de alegría gozosa, Brian de repente mordió a Claudia con fuerza. Claudia gritó instintivamente y lo empujó. Él se deslizó hasta el suelo, se tapó sus ojos con las manos y empezó a llorar, un sollozo profundo y desesperado que no le habíamos escuchado antes. Brian, de once meses de edad, parecía estar sintiendo vergüenza.

Claudia lo levantó, lo besó y lo abrazó, mientras decía. «*Dios mío, yo soy la que es mordida y tú eres el que necesita ser consolado*». Pronto él estaba feliz de nuevo y continuaron jugando peek-a-boo.

Todas las escenas «vergonzosas» no terminan tan bien. Los clientes recuerdan lo que sucedió cuando mojaron sus pantalones, cuando fueron descubiertos en un juego sexual, cuando se olvidaron el final durante un recital musical y se rieron de ellos o fueron castigados públicamente. Estos incidentes menores son de gran importancia en la infancia y constituyen las razones por las que las personas creen que «*Si realmente me conocieran, descubrirían lo malo que soy*». El recuerdo de las vergüenzas pasadas y el miedo a las vergüenzas futuras se convierten en una camisa de fuerza contra la espontaneidad y el conocimiento de la autoestima.

Ara, una psiquiatra muy competente, se mantiene constreñida cada vez que imagina que la gente la está evaluando. Buscamos una escena temprana:

Ara: Lo recuerdo... tengo tres años. Mi hermano es un bebé. Y yo mojo mis pantalones. Incluso al decir esto, estoy tan avergonzada. No quiero hablar de ello.

Mary: Suenas muy triste y avergonzada.

Ara: Estoy aniquilada. (*Solloza por un tiempo*) Estoy tan humillada. Me ponen ese gran paño de cocina sobre mí. Dicen que me tengo que estar... así... hasta que cambie. Hasta que deje de mojarme. Ambos ríen... se ríen de mí. Estoy... aniquilada.

Bob: Aniquilada. En lugar de estar aniquilada, ¿les gritarías esta vez a ellos?

Ara: No sirve de nada. Yo... es una especie de desesperación que ni siquiera puedo explicar.

Bob: Grítales.

Ara: Ambos, salgan de mi caso. (*Suspira varias veces, se limpia sus ojos.*) No siento como si tuviera fuerzas para gritar.

Bob: Sin embargo puedes hacerlo.

Mary: ¿Les dirás que está perfectamente bien que una niña de tres años se moje los pantalones?

Ara: Sí, eso está bien. Los niños de tres años pueden mojarse los pantalones. Yo puedo mojar mis pantalones. No tienen por qué reírse de mí ni humillarme.

Mary: ¿Sientes eso?

Ara: No. Me siento tan herida.

Mary: Mira a tus padres. Ve cómo puedes derribarlos. Después de todo, ellos no se sacaron un 10 siendo papás ese día.

Ara: Les diré lo que hicieron mal: Ustedes son unos padres pésimos, ¿sabían eso? Ustedes piensan que son tan grandes, creen que siempre tienen la razón, que dicen todo bien, seguro... hmmm...

Bob: ¿Qué es el hmmm?

Ara: Hmmm es que todo lo que podía hacer en esa situación era soportar y tomarlo.

Bob: ¿Y ahora?

Ara: Y ahora eso es exactamente lo que he estado haciendo, soportando y tomándolo. Tomándolo de otras personas. En algunas situaciones, no en todas.

Bob: Entonces haz algo diferente.

Ara: OK. Me burlo y me retiro. ¡Sí! (*Risas*) Mira, son ellos, no yo. Estoy actuando normalmente para una niña de tres años de edad. No soy yo, son ustedes. Ustedes están actuando como locos, molestos por un poco de orina. No escucho su diatriba, su locura. (*Pausa*) Se me acaba de ocurrir algo. Ellos tienen 20 y 21 años de edad cuando yo tengo tres... son bebés ignorantes lidiando con dos niños. Dios mío, tengo el doble de edad que ellos. Y soy educada. Ellos no lo fueron. No permito que mi importancia dependa de ustedes dos, niños ignorantes. En realidad, lo hicieron bastante bien, considerando que ustedes no sabían nada sobre bebés. He terminado. Me siento realmente libre... por primera vez que pueda recordar.

Nuestra técnica para resolver la vergüenza temprana es sacar al cliente avergonzado del rol de víctima para que pueda luchar contra los primeros perseguidores, como lo hizo Ara cuando les dijo a sus padres que estaban equivocados. Por lo general, un cliente se defiende con enojo, aunque a veces crea una fantasía humorística. Una mujer, que había sido obligada a pararse en un rincón por ser «una sabelotodo» en el tercer grado, tejió la fantasía de poner a su maestra en el rincón, escribirle «tonta» en su frente con pintura roja, y luego obligarla a confesar sus diversas estupideces en su trato con sus alumnos.

Cuando un cliente se imagina que la terapia es un proceso doloroso, puede estar preocupado por tener que contar sus propias conductas vergonzosas o sus fantasías del pasado. Marv, un hombre tranquilo, amable que ha estado casado monógamamente durante 25 años, confesó con gran vergüenza que de vez en cuando tiene fantasías homosexuales.

Bob: Felicidades.

Marv: ¿Qué?

Bob: Felicidades.

Marv: No entiendo.

Bob: Te estoy felicitando por ser lo suficientemente libre como para tener una vida de fantasía sexual plena y rica. ¡Bien por ti!

Marv: (*Pausa larga*) Bueno. Bien. Bien. No creo que mis colegas estarían de acuerdo contigo.

Bob: Bien. Entonces no se los digas. (*Todo el grupo se ríe*)

Una de las ventajas de la terapia de grupo es que todos los miembros se benefician del trabajo de cada individuo. Esta vez, después que Marv terminó, varias personas sacaron a relucir vergüenzas secretas sobre sus fantasías sexuales y decidieron por sí mismas que sus fantasías estaban bien.

Ben usó el escenario del grupo para permitirse bailar. Había bailado en la escuela secundaria, se habían reído de él y nunca había vuelto a bailar.

Ben: Desearía poder bailar. Me gustaría, pero me da vergüenza.

Mary: ¿Cuál es tu expectativa catastrófica.... la peor cosa que podría pasar?

Ben: La gente se reiría. (*Cuenta la escena de la escuela secundaria*)

Mary: Que se rían de ti en la escuela secundaria es horrible. ¿Qué tal ahora mismo?

Ben: No lo sé.

Mary: Esta es mi idea... la aprendí de Irma Shepherd y Joen Fagan, las terapeutas de gestalt. La idea es... tendremos un baile torpe en este momento. Eso significa que todo el mundo baila tan torpemente como le sea posible. ¿Juegas a esto?

Ben dijo que de acuerdo, así que encendemos la radio y el grupo tiene un tiempo de baile torpemente salvaje, hilarante. Ellos siguen bailando, esta vez no con torpeza, y Ben se une. Él no es un buen bailarín, pero se divierte bailando.

CULPA

La culpa, técnicamente, es un juicio más que una emoción. Una persona se juzga a sí misma culpable y luego experimenta tristeza, enojo, ansiedad o vergüenza. Hay tres categorías de culpables. La mayoría de los neuróticos culpables rara vez hacen algo malo o dañino. De hecho, su peor defecto es que utilizan la culpa en la crianza de sus hijos con

el resultado de que sus hijos también crecen culpables. Los pseudo-culpables llevan su culpa con orgullo para sentirse honorables y sensibles. Creen que su pseudo-culpa por la hambruna del mundo les excusa de tener que enviar alimentos o dinero. El tercer grupo daña a los demás, se siente culpable y continúa con su comportamiento dañino. Ellos pueden ser culpables de maltrato infantil.

Ya sea que la persona neuróticamente culpable esté abiertamente deprimida o no, el primer paso del tratamiento es un contrato de no-suicidio. Se le pide al cliente contratar que no se suicidará sin importar lo que haga que crea que está mal y sin importar cuán culpable decida ser. El siguiente paso es una redecisión para dejar su culpa y sustituirla con autoestima.

1

May: Me siento tan culpable. Estoy gastando \$ 300 al mes solo en la matrícula, \$ 3,600 al año, y no consigo escribir mi tesis doctoral.

Mary: Escuché que no estás escribiendo tu tesis y esto es muy importante para ti. Estoy dispuesta a trabajar contigo para que resuelvas este problema. Sin embargo, primero, creo que es importante que renuncies a tu culpa.

May: No lo entiendo.

Mary: OK. Si sigues siendo culpable y trabajamos sobre el problema de la tesis, predigo que no escribirás la tesis para sentirte aún más culpable... como ahora que estás gastando \$ 300 más el costo de la terapia y puedes usar este hecho para aumentar tu culpa. O escribirás la tesis y te sentirás culpable porque no es lo suficientemente buena. O la escribirás y encontrarás algo más de lo que sentirte culpable.

2

Ned: Nunca bajo de peso. Siempre me quedo gordo.

Bob: ¿Tú estás con, veamos, cerca de 10 kilos de sobrepeso?

Ned: Más o menos.

Bob: (Revisa los problemas físicos y se entera que Ned no tiene ninguna razón de salud para bajar de peso) Y cuando piensas sobre estar con 10 kilos de sobrepeso, ¿cómo te sientes?

Ned: Cómo un cerdo... culpable como el infierno.

Bob: Mi contrato para ti es que aceptes tu cuerpo tal y como es, que dejes de estarte acosando, y en cambio disfrutes de ti. Luego, cuando lo hayas hecho, pierde peso si lo deseas.

3

Pete: Parece que no puedo darle buen sexo. Me siento muy culpable...

Bob: Para empezar, ¿Dejarás que ella sea responsable de su propia respuesta sexual? ¿Y dejarás de ser culpable? Ese es el primer contrato, mientras ustedes dos juegan a aprender a disfrutar del sexo.

4

Opal: Básicamente, mi hijo abandonó la escuela secundaria y no sé qué hacer. Sé que tiene que ver con haberlo criado yo sola... me siento tan culpable.

Mary: Dudo que tu culpabilidad lo lleve de regreso a la escuela.

Opal: Lo sé.

Mary: Así que... recomiendo que ustedes dos se unan a un grupo de terapia familiar. Y el contrato que te recomiendo es deshacerte de tu culpa. Me imagino que has sido culpable durante mucho tiempo.

Para el cliente culpable, a menudo sugerimos lo que llamamos «Contratar a un nuevo contador».

Jana: Me siento culpable. (*Habla muy rápidamente*) Planeaba hacer tantas cosas esta semana y no estoy haciendo lo que debería estar haciendo. Yo debería...

Mary: ¡Espera, espera, espera! ¡Espera! Eso no es lo que he escuchado de ti. Te fijaste muchas metas esta semana, como sentarte a la mesa con nosotros y charlar con nosotros y conocer a otras personas. En muy pocos días creo que has hecho mucho.

Jana: Podría afirmarme más fácilmente y conocer más gente de la que tengo y... (*Ella continúa con su intensa arenga contra sí misma*)

Bob: El verdadero problema es tu contadora.

Jana: (*De pronto deja de hablar y aguanta su risa abrupta*)

Mary: ¿Entiendes?

Jana: Hago un seguimiento de mis fracasos y no de mis éxitos.

Mary: Exactamente.

Jana: Estoy empezando a dejar de criticarme. Cada vez que no estaba realmente trabajando, solía criticarme y... (*ahora continúa su arenga, esta vez sobre el tema de cómo solía arengar.*)

Mary: (*Gritando para hacerse oír por encima del aluvión de palabras de Jana*) ¡BUENA PARA TI RECONOCIENDO ESO!

Jana: Sí, me siento mucho mejor.

Bob: ¿Estarías dispuesta a despedir a tu contadora, quien te suma débitos y no créditos?

Jana: Sí, me encantaría.

Bob: Díselo a tu contadora.

Jana: Maldita seas; tú eres la que está arruinando mi vida. No puedo disfrutar porque me sigues molestando sobre el pasado, sobre qué tipo de impresión estoy causando. Eres... (*Ella acosa más. Esta vez está acosando a su contadora interna.*)

Bob: ¡Palabras, palabras, palabras! Tú no tienes que justificarte ante tu contadora. Todo lo que tienes que hacer es despedirla. O despedirlo.

Jana: Eres terrible. Me estás haciendo miserable. Estás fuera de lugar, no eres justa...

Bob: Estás despedida.

Jana: Estás despedida. (*Dijo esto clara y lentamente.*)

Bob: Me gusta la forma en que lo has dicho.

Jana: A mí también.

Bob: ¿Te gustaría una nueva contadora?

Jana: Claro.

Bob: Adelante. Ponte de pie y solicita el empleo. Dile cómo vas a llevar los libros de ahora en adelante.

Jana: (*Parándose*) Soy justa. Voy a mirar todas las cosas pequeñas y todas las cosas grandes y llevar la cuenta. Tu última contadora no tenía sentido de la proporción. Eso es verdad. Dejó todas las pequeñas cosas que pudo encontrar para sumar en tu contra. Y siguió agregando el mismo artículo todos los meses en lugar de sólo una vez. Sí. Te daré crédito donde se merece. Cuando hagas algo grande, voy a darte el crédito y no sólo contaré las pequeñas cosas que haces mal. Sí.

Bob: Cambia de silla. ¿Es esa una contadora que te gustaría tener cerca?

Jana: Sí, ella es justa. Gracias.

Bob: De nada.

En una sesión posterior, practica ser esa contadora y ella misma se da créditos específicos por lo que le gusta de sí misma.

Pedimos a los clientes culpables que rastreen la historia de sus culpas. «*En este momento estás siendo culpable, porque de alguna manera consideras que es tu culpa que tu hijo mayor está teniendo problemas. ¿De qué eras culpable antes de que él creciera?*», «*¿Antes de que él naciera?*», «*¿Antes de casarte?*», «*¿En la escuela secundaria?*», «*¿En la escuela primaria?*», «*¿Cuando eras pequeño?*» Cuando un cliente rastrea un racket desde el presente hasta el pasado reciente y al pasado, estimula su memoria y encuentra escenas importantes en su vida. Si saltamos demasiado rápido al pasado, es posible que no lo recuerde. Esta también es una técnica exitosa con un cliente que afirma no tener recuerdo alguno de su infancia. Al retroceder lentamente, el cliente se sorprenderá de lo mucho que recuerda y también puede recordar el momento crucial de su vida en el que decidió borrar el recuerdo de su pasado.

A medida que el cliente elige una escena de culpa en particular para cada etapa de la vida, reconocerá tanto la cronicidad como la grandiosidad de sus muchas culpas. Nos detenemos en cada escena importante y le pedimos que esté allí y la describa en tiempo presente. Podemos trabajar con cualquiera de estas escenas para que el cliente abandone una culpa en particular.

Hay muchas maneras de hacer esto. El cliente puede exagerar la culpa para reconocer su grandiosidad. Puede decirles a sus padres que sus acciones, de ese entonces, eran normales y luego repudiar sus mensajes de culpa. Puede que se burle de la situación. O puede que simplemente diga: «*¡Vaya, no tengo que ser culpable por robarle una tiza tonta a ese profesor!*»

Ian necesitaba entender lo que estaba pasando con sus padres, para dejar de asumir la responsabilidad y la culpa de su divorcio.

Ian: Mi padre se divorció de mi madre por mi culpa.

Mary: Está allí e imagina la escena.

Iann describe las peleas, la pobreza, y el hecho de que su padre no quería estar atado a un niño. Le pedimos ser su padre.

Mary: ¿Cómo te llamas, papá?

Ian-Padre: Michael.

Mary: Bueno, quiero hacerte una entrevista, Michael. Tú y tu esposa tienen relaciones sexuales, ella queda embarazada, ¿y qué sientes?

Ian-Michael: Enojado. Atado.

Mary: Interesante. ¿Tienes alguna idea de algo por lo que te sentías enojado, atado, antes de que Ian naciera?

Ian-Michael: No, no lo sé.

Mary: Tuvo que haber algo. Verás, si hubieras sido un hombre feliz, felizmente habrías elegido criar o no criar a un niño. Lo que sea. De alguna manera sabías cómo sentirte atado, enojado y luego dividirse. Inventa lo que sucede cuando eras pequeño...

Ian-Michael: Muy extraño. Nunca había pensado en todo eso. Yo... soy mi padre. Siempre fui el miembro malo de la familia. Todo el mundo lo decía.

Ian: (*Vuelve a la silla de Ian*) Por supuesto, tú eras el malo... realmente nunca tuviste una oportunidad. Tu familia te odiaba y tu mamá fue la mártir. De todos los hombres que podía haber elegido, escoge uno que la abandonará. Por supuesto. Nunca había pensado en todo eso. Bueno, ustedes dos, yo no tuve nada que ver con su desertión o su martirio. Y yo no soy culpable.

Una entrevista con el padre es una manera efectiva para resolver el sentido de responsabilidad de un niño por el problema de sus padres. Nuestro objetivo para Ian es que él sepa en sus entrañas que era un niño adorable (como todos los niños) a pesar de que su padre no lo amaba.

A medida que Hannah rastrea su historia de culpa, se encuentra con innumerables culpas en todas las edades, todas triviales. Mary le pregunta: «¿Y cuando eras muy pequeña?» y ella comienza a llorar.

Hannah cuenta que se vio obligada a rezar al lado de su padre mientras él agonizaba. Ella se levanta, sale corriendo y él muere mientras ella está jugando. Ella tiene cinco años. Le preguntamos si está dispuesta a conocer a esa niña mejor de lo que parece conocerla ahora. Cuando acepta, montamos una escena en la que ella, con la edad que tiene ahora, entrevista a la pequeña Hannah. Le pedimos que vea a la niña, la describa y luego averigüe lo que está pasando dentro de Hannah. Ella descubre, por supuesto, que la niña está asustada y no comprende la muerte. Hannah comienza a llorar y su voz se vuelve suave mientras habla con la pequeña Hannah. Le preguntamos qué está dispuesta a decir y hacer por la pequeña Hannah en este momento, para que Hannah no tenga que crecer culpable. Ella se resiste, se pone nerviosa, luego se permite decirle a Hannah que es una niña encantadora y normal y que estaba bien para ella estar jugando. De hecho, su padre probablemente hubiera preferido que ella jugara en lugar de rezar y, de cualquier manera, su juego no tuvo nada que ver con su muerte.

Después de preguntar sobre la culpa «*cuando eras muy pequeña*», le preguntamos a los clientes culpables, «¿*De qué eras culpable cuando naciste?*» Casi siempre, encontramos la culpa original en el mito del nacimiento.

A un obstetra, que en esta etapa de su vida es ciertamente un experto en partos, se le preguntó sobre el mito de su nacimiento. Él es un cliente muy culpable, que tiene una risa extraña. Él da un «*Ho, Ho, Ho,*» mientras toma aire en lugar de exhalar.

Jeff: Bueno, mi madre era una histérica... Ya sabes, las viejas historias de mártires familiares. Cómo estaba toda desgarrada...

Bob: Sé ella. Aquí, siéntate en esta silla frente a Jeff. Siéntate como te sientas, mamá. Y pon tu propia expresión típica en tu rostro, mamá. Eso es. Ahora cuéntale a Jeff sobre estar «toda desgarrada».

Jeff-Madre: Tú me desgarraste. Tú venías demasiado rápido y me desgarraste.

Bob: Sé Jeff.

Jeff: (*Vuelve a su silla y se sienta tristemente, sin hablar.*)

Bob: Respóndele.

Jeff: No sé qué decir.

Bob: Pregúntale de quién eran los músculos uterinos, los que empujaron.

Jeff: Yo... (*Se echa a reír, una carcajada completa y exhausta*) No sabía que creía eso... ¡Hey, Mamá, tus músculos, maldita sea, empujaron!

Leer esto sin escepticismo sería difícil para un terapeuta que no ha experimentado emocionalmente algunas de sus propias creencias irracionales del Niño. Este hombre, que sabe todo acerca de los bebés y los músculos uterinos, todavía creía en su Niño que él hizo algo malo que desgarró a su madre. Los niños pequeños no comprenden el misterio del nacimiento ni siquiera en los hogares iluminados. Tienden a creer lo que les dicen: «*Tú viniste*». Esto es más nebuloso que las historias igualmente incorrectas de la cigüeña o la semillita. Sin embargo, casi todo el mundo usa estas palabras:

Jean: Bueno, el problema fue, que llegué sólo 10 meses después del nacimiento de mi hermano.

Mary: Qué palabras tan extrañas. Imagínate la escena. Ahí está tu hermanito pequeño sentado en su corralito. De algún modo, fue lo suficientemente inteligente como para llegar en el momento adecuado. Ahora imagina esa niñita testaruda, de un día de edad, gateando hasta la puerta principal, sosteniendo su minúscula maleta entre sus dientes, entrando desafiante en la casa a pesar del letrero de «no hay vacantes»".

Jean: Así es exactamente como me sentía.

Mary: Bueno, eso es una estupidez, ¿verdad? ¿Les preguntarás quién tuvo sexo sin protección?

Bob enumera tres causas de «la culpa original»; nacido en absoluto, nacido intrínsecamente malo, y nacido en el momento equivocado. Algunos creen que nunca deberían haber nacido porque sus padres no querían un hijo. Otros creen que los hubieran querido si no hubiera ocurrido algo malo con ellos. Estas personas nacieron con el sexo equivocado, demasiado oscuras o demasiado claras para sus familias, o con un defecto congénito como ceguera, síndrome de Down o parálisis cerebral. Otros, como Jean, «llegaron» demasiado pronto o demasiado tarde en la vida de sus padres y madres. El niño acepta la culpa.

Lea está trabajando para deshacerse de su sentimiento de culpa por haber nacido en absoluto:

Lea: Si yo no hubiera nacido, tú hubieras sido mucho más feliz.

Mary: Di, «*Todo es mi culpa por haber nacido*».

Lea: No, no todo es mi culpa. Incluso si yo no hubiera venido, mi mamá seguiría siendo miserable y alcohólica y la tía Ris seguiría cuidando a las personas y agotándose, pero al menos no sería yo.

Mary: Estás diciendo es mi culpa que nací.

Lea: Todo es mi culpa.

Mary: Ahí es donde estás atrapada, ¿no es así? Esa niña pequeña realmente cree que fue su culpa haber nacido.

Lea: (Asiente)

Bob: Prueba: «*Es culpa mía que me concibieran*».

Lea: (Riéndose) No.

Bob: ¿Entonces dónde estás con que es tu culpa que naciste?

Lea: En realidad no lo es.

Bob: ¿Lista para dejar esa carga de culpa?

Lea: Sí.

Bob: ¿Por el resto de tu vida?

Lea: Sí. Sabes, puedo recordar cuando tenía tan sólo cuatro o cinco años de edad, salir y sentarme sola en el pasto y deseando estar muerta, porque sentía que yo ponía a todos tristes.

Bob: Te escucho. (Bob está dibujando el esperma y el óvulo, con la anotación: «¡Yo no lo hice!») Lo autografía, arranca la hoja, y se la da a ella. (Véa la figura 6-2) Esta es mi famosa pintura de 200 dólares. Has conseguido una ganga. Su precio es de 400 dólares en los talleres de una semana y \$ 1.200 en los talleres de cuatro semanas. Cuélgala en tu cuarto de baño o en algún lugar y cada vez que te sientas culpable por algo, ve y mira el cuadro.

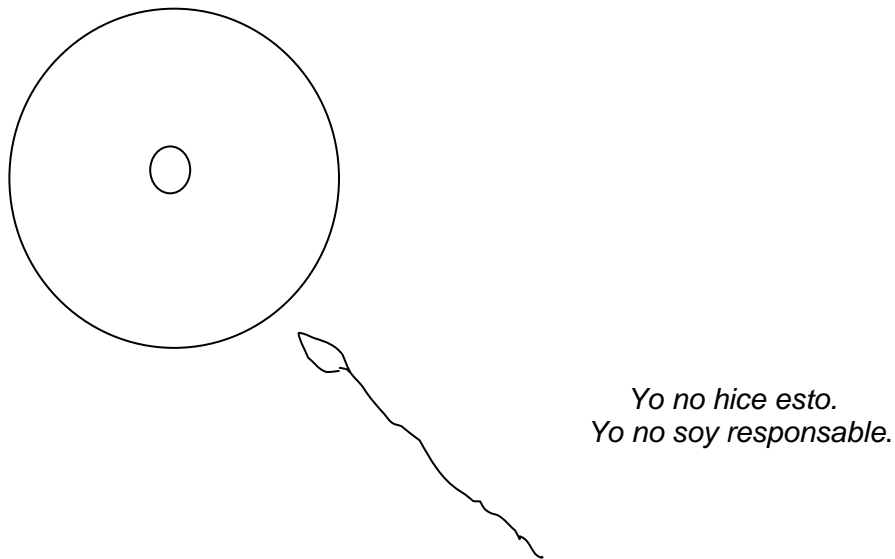


Fig. 6-2

Bob ha dado esta imagen a cientos de clientes culpables. En cada imagen, escribe la redecisión del cliente y luego se las autografía.

El pseudo-culpable, que usa la culpa en lugar de la acción, puede tener exactamente los mismos problemas de comportamiento como el culpable. Pueden tener sobrepeso, posponer escribir su tesis, tener hijos que han abandonado la escuela, o no tienen una buena vida sexual. Trabajan maniobrando a los terapeutas para que estén de acuerdo con sus «deberías» y luego se rebelarán pasiva o activamente contra el terapeuta. Estos clientes son muy difíciles para los terapeutas parentales, quienes pueden comenzar trabajando con el cliente para que se sienta menos culpable y luego, al darse cuenta que el cliente no está cambiando su comportamiento, intentarán conseguir que el cliente sea más culpable.

Sue es una candidata a Ph.D. que no está escribiendo su tesis:

Sue: Yo me siento culpable. Realmente, realmente lo hago. («Realmente» es una palabra Niño, que se utiliza para convencer a los padres escépticos.) Simplemente parece que no estoy empezando.

Mary: Toma ambos lados. Primero, «No quiero escribir».

Sue: (Da razones por las que eso es mucho trabajo y reconoce que no quiere trabajar duro.)

Mary: OK. Ahora toma, «Quiero escribir».

Sue: Eso es fácil. (Ella no toma el lado «Quiero escribir» sino el lado de «Quiero tener un doctorado».)

Mary: Prueba, «No escribiré».

Sue: No escribiré y no puedes obligarme... Guau. Sí. Nadie puede obligarme.

Ella se da cuenta de la fuerza de su lucha contra complacer a los padres, en su cabeza y en la realidad. Sus padres vivos le pagan la matrícula y la instan a terminar su Ph.D.

Las diferencias entre Sue y May (las dos mujeres que no están escribiendo su tesis de doctorado) son sutiles e implican la calidad de su culpa. Sue tiende a agitar la suya como una bandera y también, de manera infantil, se deleita en ser culpable. May se siente muy culpable y su energía está ligada a su auto-depreciación. El problema de Sue en este punto es lo que ella, de manera autónoma, elige hacer para ser ella misma una Doctora. Su pseudo-culpa es irrelevante. No nos uniremos a sus padres para instarla a que termine ni vamos a analizar, y por lo tanto acariciar, su culpa.

Para los clientes que dicen ser culpable por el estado del mundo, pero no dan ni tiempo ni dinero para mejorar las condiciones, estamos de acuerdo con el líder sindical Harry Bridges, «*aportar o callar*». Para aquellos que trabajan para mejorar el mundo, el entusiasmo es una motivación más placentera que la culpa.

Cuando un cliente culpable es destructivo para los demás, sólo trabajamos con el contrato para detener las acciones destructivas.

Bry: No pretendo azotar a los niños. Me siento culpable.

Bob: Creo que te la crees. Yo no te creo. Toma el lado «quiero azotar a los niños».

Bry: (Pausa larga) No es mi intención.

Bob: Tú los golpeas. No los golpeas durante un ataque epiléptico. Apuntas a ellos y los golpeas.

Bry: Yo... Me enojo con ellos. Quiero que dejen de hacer tanto ruido. Quiero que hagan lo que les digo. No se irán a la cama hasta que yo explote y les pegue.

Bob: Entonces quieres decir golpearlos. Me gustaría que descubrieras que no tienes que golpear a los niños. ¿Te divorciarías por completo de la disciplina de tus hijos por la próxima semana? Si empiezas a querer golpearlos, sal de la habitación, de la casa o lo que sea. ¿Y NO LOS GOLPEES POR NINGUNA RAZON?

Bry: Creo que podría hacer eso.

Bob: Yo también creo que podrías hacerlo. ¿Harías eso?

Bry: Sí. Estoy en conflicto... no me he controlado bien en el pasado. Una parte de mí dice que puede que me provoquen demasiado.

Bob: ¿Decidirás que no vas a hacer daño a tus hijos sin importar lo que hagan para tratar de provocarte? ¿O qué tan provocado decidas estar?

Bry: Sí.

Bob: Bien.

Mary: Ellos han estado involucrados por mucho tiempo en tus juegos de Perseguidor-Víctima con ellos. No entenderán tu cambio y probablemente se comportarán cada vez peor durante un tiempo. Como, ahora saben que se supone que no deben irse a la cama hasta que los hayas golpeado. Han sido entrenados para no ir a la cama cuando tienen sueño, ni siquiera saben cuando tienen sueño, y en su lugar van a la cama después que tú has sido abusivo. ¿Entiendes eso?

Bry: Yo nunca lo había pensado de esa manera... sí.

Mary: Entonces, ¿qué vas a hacer, mientras ellos se están reentrenando?

Bry: No lo sé. (*Pausa. Parece estar esperando sugerencias.*) ¿Qué pasa si no duermen lo suficiente?

Mary: No creo que eso sea tan dañino como ser golpeado. Ya sea que duerman lo suficiente o no, tú puedes dormir lo suficiente.

Bry: Veo que ese será un trabajo duro. Siento cierto alivio ante la idea de no ser el ogro de la familia. OK. No tengo buenas ideas de lo que haré. Pero no voy a golpearlos. No les haré daño.

Bry era un abusador de niños culpable,* que se consideraba a sí mismo como un buen padre porque se ganaba la vida de una manera adecuada, era monógamo y quería lo que fuera mejor para sus hijos. Más tarde, solidificó su contrato en una redecisión, regresó a las escenas de su infancia y descargó su rabia contra su padre, quien también era un abusador de niños. En esa escena, dijo: «¡Nunca volveré a ser un bruto como tú!»

Creemos que los clientes pueden controlar sus acciones destructivas... abuso de menores, hurtar en tiendas, golpear a su cónyuge, o cualquier otra actividad que lastime a otra persona. Además, los terapeutas que «tratan de tratar», mientras toleran tal comportamiento están dando a sus clientes el mensaje secreto de que los clientes son víctimas de ellos mismos o de sus circunstancias. Tales terapeutas están aceptando el acting-out del cliente al no exigir contratos firmes contra este tipo de comportamiento.

* Consideramos que cualquier persona que lastima físicamente a un niño innecesariamente (los procedimientos quirúrgicos y las vacunas son necesarias) es un abusador de niños.

LAMENTAR [Arrepentimiento, Remordimiento]

El arrepentimiento es uno de los rackets más solemnes y sólidos. Es consentido por personas a las que se les enseñó a caminar por la vida mirando hacia atrás, enfocándose infelizmente en lo que no fue, excluyendo lo que es o podría ser. Cuando la persona arrepentida mira hacia el futuro, lo hace mirando hacia atrás para recordarse a sí misma que siempre seguirá siendo como ella es: «*Siempre me arrepentiré porque... no tuve un hijo*», «*...no fui a la universidad*», «*...fui engañado desde mi adolescencia*», «*...me casé*», «*...no me casé*».

Entre muchos de nuestros clientes arrepentidos Sally se llevó el primer premio. Ella estaba respondiendo a un cuestionario de guión de vida que contenía lo siguiente: «*Imagina que has llegado al final de tu vida. ¿Qué edad tienes? Repasa tu vida y resúmela en una frase o una oración*». Sally dijo: *Me imagino que tengo 86 años y el resumen que me vino es, «Lamento haber pasado tantos años arrepintiéndome de mi matrimonio antes de conseguir finalmente el divorcio»*. Esto se traduce en que planea morir arrepintiéndose y se arrepentirá de haberlo lamentado.

Al tratar a un cliente arrepentido, comenzamos como lo hacemos con los culpables pidiéndole que coloque un grupo de sillas vacías para todos los familiares adultos que ha conocido. Ella será cada uno de ellos por turno, se sentará en la silla del pariente, y comenzará con: «*yo soy así y así y me arrepiento de...*» o «*yo soy así y así y no me arrepiento*». El cliente puede provenir de una familia en la cual todos los miembros de ambos lados del árbol genealógico están arrepentidos, o de una familia en la cual sólo un lado se arrepiente o en la cual sólo las mujeres o sólo los hombres se arrepienten. El cliente puede luego dibujar un «árbol de los arrepentimientos» familiar.

Puede ampliar sobre el tema al volver a ser cada miembro de la familia y adoptar la pose perfecta de arrepentida, la postura, el tono de voz, mientras describe el lamento a

detalle. Puede decirle a los otros miembros lo que se supone que ellos deben hacer por el arrepentido: *«Soy papá y lamento que no pude ir a la universidad porque me casé joven y tuve que mantener a mis hijos. Por lo tanto, debes pagarme honrando mi arrepentimiento, sintiéndote culpable de haberlo causado y haciendo todo lo que yo te diga que hagas»*. Ella puede, como la arrepentida, decir lo que se le dispensa de hacer en compensación por arrepentirse: *«Soy la abuela y lamento haber dejado Armenia y, por lo tanto, estoy dispensada de aprender a hablar Inglés. Sobre todo, estoy dispensada de jamás ser feliz»*.

Usamos este enfoque para que el cliente se dé cuenta de que el arrepentimiento es una respuesta aprendida más que natural. Queremos que el cliente lo sepa de forma afectiva, disgustado o divertido. Podemos sugerirle que vuelva a la escena, visualizarlos a todos lamentándose, y decirle a cada uno que ya no es una persona arrepentida. Luego les dirá lo que está haciendo y experimentando en lugar de eso. Ella puede verlos y escucharlos lamentarse mientras fantasea saltando fuera de la casa para jugar. Puede imaginarse un objeto que será para ella la esencia del arrepentimiento. Un cliente imaginó un diario sucio y roto lleno de páginas manchadas de lágrimas. Le sugerimos que cada vez que empiece a arrepentirse, fantasee con darle ese diario a uno de sus antepasados arrepentidos.

A veces trabajaremos con la magia en el arrepentimiento: *«¿Qué sucederá si me lamento el tiempo suficiente y lo suficientemente duro?»* La magia básica del Niño es que Dios o el destino cambiarán el pasado o la enviarán de regreso al pasado para que pueda hacerlo de nuevo. El arrepentimiento también puede usarse mágicamente en lugar de culparse a sí mismo o como defensa contra la culpa de otros. Ciertamente se usa para evitar que la persona disfrute del presente.

Las personas a las que se les ha enseñado desde la infancia a arrepentirse de sus acciones tienen grandes dificultades para tomar decisiones en la vida. Han internalizado consignas familiares como, *«Piensa con cuidado o te arrepentirás el resto de tu vida»*, *«Si haces tu cama, tienes que acostarte en ella»*, o *«Ya estás lo suficientemente grande para ser libre de cometer tus propios errores»*. Una de las palabras más utilizadas por los clientes arrepentidos es *«error»* en lugar de *«elección»*. La amonestación parental es *«Sé correcto»* y la advertencia Niño es *«No hagas nada... así no te arrepentirás de tu decisión»*. El mandato entonces es *«No Hagas»*.

Dave tiene una pequeña granja y también un trabajo de asistente en un hospital estatal. Dice que está asistiendo al maratón para hacer una de estas decisiones: seguir cultivando y trabajando como lo hace ahora, vender la granja para pagar la educación escolar y graduarse en psicología o renunciar al hospital y dedicarse de tiempo completo a la agricultura. En lugar de elegir, se obsesiona porque, *«Me temo que lo que sea que elija viviré para arrepentirme»*.

Le pedimos que finja que han pasado cinco, 10 y luego 15 años a partir de hoy y se imagine su vida usando sus tres opciones, una a la vez. Mientras hace esto, reconoce que planea arrepentirse sin importar la elección que haga. Cada elección, como la vive en

la fantasía, parece menos atractiva que las opciones que rechazó. Cuando entiende esto, vuelve a contar las tres opciones desde una posición feliz y decide, en un nivel Adulto, que va a ser feliz en sus elecciones. Le referimos a un terapeuta local para «la práctica de ser feliz». Actualmente él y su esposa se divierten combinando la agricultura con una nueva ocupación, restaurando muebles antiguos.

Cuando la persona, el lugar, el trabajo, o la oportunidad se han ido para siempre, es posible que el cliente se esté arrepintiendo en lugar de decir adiós. En tales casos, usamos las técnicas descritas en el capítulo siguiente, Despedidas.

Capítulo 7

Despedidas

Bob escribe: «Cuando asistí al funeral de mi madre, primero me pregunté si tenían a la mujer equivocada. La llamaban por su primer nombre oficial formal, el cual ella nunca había utilizado. Luego me pregunté si el funeral era en honor de esta mujer con el nombre formal o si era en honor a Jesús. Decidí esto último, porque el nombre de la mujer se mencionó solo dos veces, mientras que Jesús fue mencionado repetidamente. Me preguntaba por qué se pasó por alto el hecho esencial: Ella, la que vivió en esta tierra, ahora está muerta. Me preguntaba por qué el servicio funerario se concentraba en la posible vida después de la muerte, mientras se ignoraba el hecho de la muerte en esta vida. Me pregunté por qué nos permitimos escuchar palabras formales y por qué a ninguno de nosotros se nos dio la oportunidad de hablar. Decidí que esta era una forma increíble de decir adiós. Más tarde, despedí a mi manera a Mimi Goulding, mientras enterraba sus cenizas en nuestra propiedad al lado de un nuevo árbol secuoya que planté en su memoria».

Muchos clientes necesitan ayuda para despedirse. Aprendimos de Fritz Perls el valor de crear ceremonias fantaseadas para este propósito y desde entonces hemos ideado una fórmula para despedidas: (1) Hechos, (2) Asuntos pendientes, (3) Ceremonia de despedida, (4) Duelo, y (5) Hola al ahora.

El hecho de la muerte es obvio, excepto en los muy raros casos en que el cuerpo no se recupera. Y, sin embargo, a pesar de los hechos, las personas tienen formas mágicas de negar la muerte. Asisten al funeral mientras se ocupan de detalles como

hospedar y alimentar a otros dolientes; dejan que el servicio mismo los distraiga del hecho de la muerte; o no asisten al funeral para fingir que la muerte no ocurrió. Después del funeral, juegan a «*Si tan solo...*»: «*Si tan sólo hubiéramos insistido que ella viera a un médico*». «*Si tan sólo hubiera tenido la oportunidad de verla una vez más*». Se comportan como la Reina Victoria, que supuestamente mantuvo la ropa del Príncipe Alberto y agua para el baño siempre lista y fresca para él. Ellos hablan con los muertos e imaginan que los muertos pueden escucharles e incluso responderles.

Los clientes que no se despiden mantienen una parte de su energía encerrada en los ayer. Pueden negarse a la intimidad en el presente y experimentar dificultades extremas con los «holas» y «despedidas» actuales. La primera tarea, entonces, es que el cliente acepte los hechos:

1

Judy: Simplemente no puedo despedirme de él hasta que no sepa a ciencia cierta si murió de un ataque al corazón o se suicidó.

Bob: Eso es irrelevante.

Judy: No, yo...

Bob: Cómo murió él es irrelevante. Eso no hace ninguna diferencia. Lo único que es relevante es que tu padre ha muerto y ha estado muerto por 20 años.

2

Tom: A veces creo que la veo... en una multitud.

Bob: Te mientes a ti mismo para fingir que ella no está muerta. Ella está muerta.

3

Maris: Creo que ya me he despedido.

Mary: Yo no lo creo. Todavía estás usando tu anillo de bodas. Yo solía decir que llevar un anillo es una manera de no despedirse, pero que eso estaba bien para las ancianas. Ahora que estoy llegando a ser una ancianita, sé que mis palabras eran descuentos. Una persona de cualquier edad se despide para darse la oportunidad de decir hola a los vivos.

A veces, un cliente negará el hecho de la muerte, incluso mientras piensa que se está despidiendo:

Ann: Quiero... despedirme de mi tío. Mi tío murió el día que me gradué de la universidad y no reconocí su muerte. Él siempre había estado tan lejos... hice como que no murió. Pensaba que me había despedido de él hasta la semana pasada, cuando murió un amigo. Y me puse muy triste por mi tío también. Fue entonces cuando me di cuenta que me estaba aguantando.

Mary: ¿Cómo te estás aguantando?

Ann: No lo sé... no sé si esto tenga algún efecto en mi vida.

Mary: ¿Algún asunto pendiente con él?

Ann: No.

Mary se da cuenta de que se deslizó a través de esta parte demasiado rápido, por lo que prepara con ella una escena en la que Ann pueda contarle a su tío sus asuntos pendientes.

Mary: ¿Volverás a una época en la que todavía estaba vivo y lo verás y describirás la escena?

Ann: Estoy jugando tenis con él. Estamos en la calle bateando la pelota de un lado a otro.

Mary: ¿Es esta una escena de cuando niña o es una escena reciente?

Ann: De niña. Porque no lo volví a ver otra vez hasta los 14 años. Y eso fue sólo con su familia en un restaurante.

Mary: Ok. En tu escena, ¿dejarás de jugar tenis por un minuto y le dirás lo que él significa para ti?

Ann: Tío, tú significas mucho para mí. He escuchado mucho sobre ti de mi mamá y te admiro mucho. Jugaste conmigo. Estás tan saludable... yo quiero cuidar de ti. No, no estaba pensando en eso entonces. Quiero que seas mi papi. Siempre pareces tan feliz que te tomas un tiempo para jugar. Yo sólo puedo pasar un poco de tiempo contigo porque tú vives en Canadá y yo estoy en Inglaterra. Quiero que pases más tiempo conmigo. Sé que tienes dos hijas. Ellas no juegan a la pelota contigo tanto como yo. Me dijiste eso. Yo paso tiempo contigo. Te quiero. Lamento que no tengamos mucho tiempo.

Mary: ¿Ahora te moverás a la última vez que lo viste?

Ann: Pareces mucho mayor. Tuvo un infarto. Seguía fumando y trabajando duro y sin cuidarse a sí mismo.

Mary: ¿Dónde lo ves?

Ann: En un restaurante.

Bob: Dile lo que está inconcluso.

Ann: Quiero que te cuides.

Bob: Dile, «Estoy enojada porque no te cuidas».

Ann: Estoy enojada. Tienes dos hijas que te aman y una sobrina que te quiere... ¡no quiero que te mates!

Mary: ¿Algunos otros enojos?

Ann: Estoy enojada porque no has venido a verme más. Y sé que no podías.

Mary: ¿Algún otro enojo?

Ann: No.

Mary: ¿Agradecimientos?

Ann: Agradezco que hayas pasado tiempo conmigo... que hayas disfrutado de estar conmigo. Haber ido a museos contigo... aprecio que amaste Inglaterra también, que tú... que fuiste bueno con mi mamá. Un buen hermano. Yo te amaba. Te quería para papá. Te extraño.

Mary: ¿Estás diciendo adiós?

Ann: Adiós.

Bob: ¿Qué estás experimentando? (*Ella no muestra sentimientos y se apresura a despedirse.*)

Ann: Relajada. Mi estómago estaba revuelto. Cuando me despedí, pude verlo alejarse.

Mary: Míralo muerto. No puede caminar. Él está muerto.

Ann: Sí.

Bob: ¿Fuiste al funeral?

Ann: No. Él murió en Canadá.

Bob: ¿Te transportarás a Canadá, al funeral?

Ann: (Asiente)

Bob: Mira el ataúd.

Ann: (Asiente)

Bob: Míralo en el ataúd. Fantasea cómo se ve, míralo muerto.

Ann: No puedo verlo. Todo lo que veo es un ataúd gris.

Bob: Ponlo en el ataúd.

Ann: Estoy temblando.

Bob: Está muerto. Míralo.

Ann: (Grita y luego solloza durante varios minutos) Te extraño. Tú lo sabes.

Mary: Él no sabe nada. Está muerto.

Ann: (Solloza de nuevo, por un tiempo) Te extraño. Te extraño. (Pausa larga) Y estás muerto. Adiós, tío muerto.

Bob: ¿Ok?

Ann: Había llevado muchos deseos. Gracias. Sí.

En esta escena, Ann insistía en que estaba vivo. «Pude verlo alejarse», «No puedo verlo (muerto)» y «Tú lo sabes». Para una despedida efectiva, el cliente acepta el hecho de que la persona está muerta en esta vida y no camina, habla o sabe.

Cuando un cliente acepta los hechos de la muerte, le preguntamos qué asuntos inconclusos con el muerto utiliza para evitar decir adiós. Le sugerimos que termine expresando agradecimientos y resentimientos. El cliente elige una escena en la que la persona aún estaba viva, con el fin que no pretenda hablar con el muerto. Los clientes suelen comenzar con agradecimientos. Si el cliente todavía se resiente, seguimos trabajando con ella para que reconozca que todavía le está pidiendo mágicamente a la persona muerta que cambie... en el pasado. Parte del asunto pendiente, entonces, es que ella renuncia a la mágica esperanza de una mejor relación.

Si el único resentimiento es que la persona falleció, le pedimos al cliente que pase a una escena de «despedida» y que imagine el funeral.

Joe: Me molesta que hayas muerto. Estoy enojado porque moriste...

Mary: Espera un momento. Ahora es el momento de verlo en su ataúd. ¿Harías eso? Mira el ataúd y abre la tapa.

Joe: (Se acerca y hace como que está abriendo el ataúd)

Mary: Ahora... él está muerto y tú hablas para ti, no para él. El no te puede oír. Dile tu enojo por tu bien.

Joe: Estoy enojado. No es tu culpa... tú no querías morir... y estoy enojado, ¡enojado!... Y muy triste. (Llora)

Cuando se completan los asuntos pendientes, le pedimos al cliente que fantasee con la ceremonia de despedida, generalmente el funeral y el entierro. Para la despedida es esencial que el cliente fantasee con que la persona está muerta; que diga «*Estás muerto*» y que diga «*Adiós*».

Si la muerte ocurrió hace mucho tiempo un proceso de duelo puede ser innecesario. A Ann le bastaron unas pocas lágrimas y luego sintió que se había despedido de un tío que había sido más fantasía que realidad y que llevaba mucho tiempo muerto. Cuando la muerte es reciente, el cliente lamentará por el tiempo que esté bien para ella. Queremos que sepa que el propósito del duelo es solidificar el adiós y liberar su energía para su propia vida presente.

Una vez finalizado el duelo, la persona necesita un renovado interés por el ahora. Desafortunadamente, nuestra sociedad a menudo brinda flores, consuelo y compañía durante el momento de la pérdida y luego deja solos a los dolientes antes de que termine la etapa de duelo. Es durante este período que el cliente necesita apoyo en la búsqueda de caricias y encontrar actividades. Los miembros del grupo pueden ser útiles, al igual que el antiguo «trabajo social», en el cual el foco es la resolución de problemas.

A veces, un cliente quiere despedirse de alguien a quien nunca ha conocido, la madre que lo dio en adopción o el padre que desertó cuando era un bebé. Mientras preguntamos los hechos, también queremos conocer sus fantasías. «¿Qué te dijeron sobre tu padre?» y «¿Qué inventaste sobre él?» Un niño puede haberse dado a sí mismo importantes caricias positivas y literalmente salvó su propia vida al imaginar, en algún lugar del mundo, un padre que realmente lo amaba. Si es así, le pedimos al cliente que se despidiera del padre mientras continúa acariciándose a sí mismo como imaginaba que su padre lo acariciaría.

Mort: (Al padre fantaseado) Mi madre nunca me habló de ti. A veces me pregunto si ella realmente fornicó más de una vez contigo. Todo lo que sé es que estabas en el ejército... ni siquiera sé eso. Ella dice que te mataron en la guerra. Ya no le creo. No hay fotografías, ni papeles.

Mary: Cuéntale tus fantasías sobre él cuando eras un niño.

Mort: Oh. Eso es vergonzoso. Pensé que eras el héroe perfecto... así es como obtuve mis cosas suicidas, queriendo morir como un héroe como tú. Bueno, eso se acabó hace mucho. Pensé en ti como amoroso... amándome.

Mort continúa diciendo su resentimiento por no haber conocido nunca a ese padre misterioso. Afirma que aprecia que su vida sea el resultado del de esperma de este hombre.

Mary: Ahora te verás a ti mismo como un niño pequeño, un niño que se ha inventado un héroe amoroso como padre. Y dile a ese pequeñito que tú te vas a hacer cargo... que tú serás su propio padre amoroso...

Mort sostiene y ama al niño que era él mismo. También reafirma su posición de no suicidarse y le dice al niño que él lo va a proteger.

Cuando muere un niño, instamos a los padres a que se despidan y no hagan un santuario con la habitación o las pertenencias del niño. El hecho de no decir adiós puede darles a sus otros hijos el mensaje de que ninguno de ellos es tan valioso como el muerto. Si los niños vivos no pueden ser tan buenos o tan amados como el niño muerto, pueden decidir que la única forma de ser amados es estar muertos. Al despedirse de un niño muerto, los padres pueden optar por despedirse tanto del niño real como de sus fantasías de en qué se habría convertido este niño.

Antes de una adopción, instamos a los padres a despedirse de los hijos biológicos que no tendrán y a llorar en lugar de reprimir o negar sus sentimientos. Esto los libera de las esperanzas y los anhelos del pasado para que realmente puedan aceptar al niño adoptado.

Cuando un cliente no se despide, un método es hacer que se ponga de ambos lados: «*Nunca te diré adiós*» y «*Te diré adiós*» y descubra las ventajas y desventajas de cada posición.

Un cliente que no se despide puede haber decidido en la infancia no despedirse de alguien que murió en ese entonces. Una mujer no se permitía despedirse de su marido. Cuando le preguntamos si alguien había muerto cuando ella era pequeña, recordó haberse ido a la casa de un vecino a jugar en lugar de ir al funeral de su abuelo. Ella pasó por una fantasía fúnebre de despedida para el abuelo y luego dijo el importante adiós a su difunto esposo.

Algunos clientes no se despiden porque vienen de familias que lloran para siempre. Una clienta estadounidense de ascendencia griega, negándose a decir adiós, reconoció que su madre y su abuela habían estado de luto perpetuo. Le dijo a su madre, en una fantasía, que iba a despedirse, a pesar de que ninguno de sus antepasados lo entendería. Ella alineó 5.000 años de mujeres ancestrales griegas, visualizándolas extendiéndose por las llanuras de Esparta, todas vestidas de negro, y les gritó a través de los siglos: «*¡Hey, viejas tontas! ¡Terminé con el duelo! ¡Me estoy convirtiendo en una Zorba femenina!*» Se despidió y terminó con un baile griego.

Las parejas que se separan pueden necesitar despedirse, especialmente si aún están «unidos» el uno al otro a través de los juegos de custodia o propiedad que juegan o por los mandatos que siguen aceptando. El cliente con un mensaje de «No existas» en la infancia, puede aferrarse a un ex-cónyuge de tal manera que el ex-cónyuge desearía que él estuviera muerto. El cliente «No te acerques» no finaliza un divorcio con el fin de permanecer solitario y solo. El cliente «No crezcas» se mantiene aferrado al ex-cónyuge para resolver sus problemas, mientras que el cliente «No seas niño» le dice a su ex cónyuge, «*Si algo va mal o si te sientes demasiado deprimida, yo siempre estaré disponible*».

Sue: No hay nada que pueda hacer. Él sigue llamándome y....

Bob: Debes tener un teléfono muy extraño. Uno que se pega a tu mano para que no lo puedas colgar.

(Los miembros del grupo se ríen)

Sue: Veo el punto, pero...

Bob: Pero, pero vas a seguir hablando con él y estando enojada siempre que marque tu número.

Sue: Bueno, no deberías simplemente... renunciar a alguien.

Bob: Cierra los ojos y repite esa declaración: «*No deberías simplemente renunciar a alguien*». Ve cómo encaja eso con tu pasado.

Sue descubrió que estaba haciendo por su ex marido lo que había intentado, cuando era niña, hacer por su padre. Ella trabajó sin éxito para hacerlos felices a ambos. Cuando redecidió salirse del juego, dejando a su padre beber si él así lo deseaba, decidió que ella ya no estaría más a cargo de las depresiones de su ex-marido. Ella dejó de «tratar de ayudar» y de estar enojada por sus fracasos.

Los clientes pueden posponer las despedidas contratando a terapeutas o abogados ineficaces. Olvidan que los abogados y los terapeutas son sus empleados y en cambio se comportan con ellos como si fueran padres todopoderosos. Nosotros les recordamos a los clientes su derecho a tener abogados y terapeutas competentes que trabajen con eficacia y rapidez para el cliente.

Una vez que se reconocen y se aceptan los hechos, el cliente está listo para despedirse. Un método ideal es tener presentes tanto a la pareja como a todos los niños. Los compañeros se dirán sus resentimientos y sus apreciaciones, incluyendo cómo cada uno ha crecido a través de la relación con el otro. Pueden lamentar que el sueño de un matrimonio perpetuo, productivo y feliz, no sea su realidad. Reconocen que el final de una relación no es un fracaso sino una elección. Ven el divorcio como un comienzo y un final. Es posible que nunca se vuelvan a encontrar, pueden encontrarse cuando uno de ellos llegue a recoger a los niños para un fin de semana, o que se reúnan para ocasiones familiares importantes, como graduaciones y matrimonios. Parte del adiós incluirá la aceptación de que ninguno es responsable del otro y que cada uno está renunciando a cualquier inversión en la vida del otro.

En esta despedida ideal, los niños también expresan aprecios y resentimientos. Ambos padres les dicen a los niños que la separación es permanente, que ellos no causaron los problemas de sus padres y que no hay manera de que los niños o cualquier otra persona puedan lograr una reconciliación. Papá y mamá no se reunirán nunca. Para

la salud futura de los niños, es tremendamente importante que se les diga esto tan a menudo como sea necesario hasta que ellos lo comprendan.

A medida que los niños participan en las despedidas de sus padres, no se despiden de ninguno de ellos, pero si pueden despedirse de la familia tal como ellos la experimentaron anteriormente. Se les anima a reconocer y expresar sus sentimientos y se les apoya en su duelo.

Si los padres no están dispuestos a organizar una despedida así, uno de ellos, con los niños, si es posible, puede despedirse en la fantasía. Después de que los clientes divorciados dicen adiós, les sugerimos que el «hola al ahora» incluya una fiesta tan pronto como el cliente esté listo. Algunos clientes se dan un regalo especial, uno que no hayan recibido durante el matrimonio, tales como una pintura o un disco que al ex cónyuge no le hubiera gustado. Se toman unas vacaciones o se unen a organizaciones que apoyan un interés actual. Cada regalo dice, «Soy especial para mí. No soy una víctima».

Tales despedidas son apropiadas para todas las parejas, heterosexuales y homosexuales, casados o no, cuando terminan su relación.

Otros clientes se aferran al pasado negándose a decir adiós a su país de origen. La *Crónica de San Francisco* publicó un artículo sobre un hombre de 86 años que huyó de Rusia en 1919. Él declara en la entrevista: «*Sé que la monarquía se restablecerá. Sólo espero que suceda mientras todavía esté vivo*». Durante casi 50 años se ha negado a decir adiós. En todo el mundo hay personas que se aferran a tales delirios y, al hacerlo, se niegan a sí mismos unirse a sus países de adopción. Una vez más, les preguntamos por los hechos y, cuando el cliente dice que no va a restablecerse en su país de la infancia, le preguntamos si está dispuesto a responder a esto diciendo adiós. Él establece una escena de despedida que sea significativa para él. Puede visualizar la casa familiar y los parientes que vivían allí. Cualquiera que sea la escena que elija, le pedimos que les cuente a este lugar y a estas personas sus asuntos pendientes con ellos, los agradecimientos y los resentimientos. Él le cuenta a la vieja casa lo que es bueno en su casa actual y lo que va a hacer de manera diferente como resultado de esta despedida.

Katie se mantuvo deprimida durante meses, negándose a despedirse de la casa en el Este que ella y su marido habían vendido cuando él fue reclutado durante la guerra en Vietnam. Ella sostenía que no tuvo más remedio que venir a California. Le indicamos que podría elegir vivir casi en cualquier lugar, aunque las opciones de su marido parecieran estar restringidas a California, Canadá, Suecia, o tal vez la prisión. Antes de decir adiós, era importante que dejara de definirse a sí misma como una víctima. Sus opciones:

1. Permanecer en el Este y ser feliz.
2. Permanecer en el Este y estar triste.
3. Venirse a California con su marido y ser feliz.
4. Venirse a California con su marido y estar triste.

Reconoció que ella había considerado que su única opción era la No.4.

Tres semanas más tarde, ella decidió decir adiós a su casa en el Este. Describió su ex casa al grupo, la recorrió en la fantasía y se despidió. Luego se sintió llena de energía para encontrar una buena vida en California.

Los ex-sacerdotes se despiden del sacerdocio, los oficiales militares de carrera de las Fuerzas Armadas, y los hombres y mujeres jubilados de los puestos de trabajo que ocupaban. Todo esto lo hacen con el fin de reinvertir su energía en el presente.

Algunos se despiden de sueños que no pueden cumplir, tales como convertirse en presidente de la compañía. Uno de nuestros amigos terapeutas pasó tres años sin éxito tratando de ser admitido en una escuela de medicina en una universidad y luego decidido aceptar una cita para una universidad de postgrado en psicología. En su escena de despedida, se imaginó las letras «M.D.» de doce pies de altura, en oro, con incrustaciones de diamantes y otras piedras preciosas. Él les dijo a estas letras lo mucho que las quería después de su nombre y la forma en que estaba resentido porque nunca las tendría. Se permitió experimentar rabia y dolor. Luego dijo: «Sí, y estaré haciendo el mismo buen trabajo como terapeuta si soy un M.D. o Ph.D. Y no voy a tener que aprender todos los nombres estúpidos de todas las partes del cuerpo o entregar bebés o suturar a la gente sólo para llegar a ser un psiquiatra». Se imaginó las letras encogiéndose a un tamaño diminuto y luego las colocó debajo del tapete.

Sugerimos despedidas a la pérdida de partes del cuerpo o a la pérdida de funciones corporales cada vez que la persona exagera o minimice la pérdida. Un hombre continuó jugando fútbol después de una amputación y por lo tanto siguió lesionando su muñón. Otro hizo una solicitud para Ayuda a los Discapacitados. Ambos necesitaban decir adiós con el fin de decirse hola a sí mismos como hombres que habían perdido una pierna y sin embargo tenían unas vidas potencialmente ricas.

Una mujer, después de una mastectomía, se negaba a desnudarse delante de su marido. Aprendimos que ambos conspiraron para no hablar de la cirugía y ya no se tocaban físicamente. Ambos tenían fobia a las lesiones y cicatrices. Juntos se despidieron de su pecho y renovaron su interés en la intimidad sexual.

Las despedidas son importantes para todos los que viven en el pasado, en lo que fue o pudo haber sido. Cuando se dice adiós, la persona vuelve al presente con energía para comprometerse hoy y con los cambios que quiere hacer *en el ahora*.

Capítulo 8

Redecisiones

LA ESCENA DE LA REDECISION

En el trabajo de redesión, el cliente y el terapeuta ponen en marcha una escena, como si fuera una obra de teatro. La escena puede ser:

- (1) la escena presente,
- (2) una escena reciente,
- (3) una escena temprana,
- (4) una escena imaginaria, o
- (5) una combinación de escenas.

LA ESCENA PRESENTE es una que está ocurriendo en este momento en la sala de terapia.

Lee: Joy, quiero trabajar algo contigo. Mi inclinación es sentirme algo intimidado y querer complacer, yo... ah... me molestó cuando insististe que escuchara tus grabaciones cuando yo estaba planeando ir a la playa. Así que me quedé aquí contigo ayer... y estaba... ah... molesto. (*Él se está moviendo a una escena reciente.*)

Un miembro del grupo: Lee, me sorprende cómo estás comprimiendo tu respiración cuando hablas.

Lee: Bueno, de todos modos, yo... supongo que no hay nada más que quiera ahora. Yo... ah... te dejo estropear mi diversión. Si, ahí está... quiero dejar de permitir que la gente arruine mi diversión. *(Una vez más, Lee se está moviendo fuera del aquí y ahora, esta vez a un futuro no especificado.)*

Un miembro del grupo: Te estás asfixiando aún más con tu respiración.

Bob: *(Decidiendo mantener a Lee en la escena actual)* Lee, ponte de pie. Ahora respira profundo y grúñele a Joy.

Lee: Mi sensación es que... ah... simplemente.... tú no le grites a la gente.

Bob: *(Escuchando el mandato parental "No grites")* Desobedece ese mandato, ese mandato parental que te dice: Lee, no le grites a la gente.

Lee: *(Se pone de pie)* rrrrr.... aahhh... grrrr *(Sonríe)* RRRRARRRRRAARRRR. GRRRR.

Bob: Ahora ponle palabras a eso.

Lee: Joy, ¡CUANDO ME DIJISTE QUE ME REUNIERA CONTIGO, ME SENTI MANDADO! *(Él está bramando profundamente y el grupo se ríe en reconocimiento)* VOY A GRITAR CUANDO YO QUIERA Y VOY A IR A LA PLAYA Y NO SERÉ AMABLE CON LAS MUCHACHAS BONITAS COMO USTEDES SOLO PORQUE MI MAMÁ ME LO DIJO. HARÉ LO QUE YO QUIERA. Gracias. GRACIAS. ARRRRRR... GRRRRR. ¡SOY MARAVILLOSAMENTE RUIDOSO Y PODRÍA SEGUIR TODO EL DÍA! Me siento genial.

En este trabajo de rededición, Lee pudo aprovechar el presente porque su «protagonista» estaba en la habitación. Fue particularmente importante que él se atreviera a luchar en el presente, ya que sus mandatos, «No seas un niño» y «No quieras», más sus contramandatos, «Sé educado» y «No grites», funcionaban en contra de que él hiciera una confrontación directa a su favor.

Zoe también utilizó al grupo del taller en el presente para apoyar su rededición. Cuando era niña, ella había aceptado la atribución parental «Nuestra pequeña tímida». Cuando contrata para ser emocionante y entusiasta en lugar de tímida, el grupo organiza una fiesta de fantasía como una escena en la cual ella pueda rededir. Fue enviada a su habitación y se le dijo que regresara en 60 segundos. Cuando ella se acerca a la sala del taller escucha una fiesta ruidosa en el interior. El grupo está haciendo la pantomima de una fiesta infantil, jugando, dando volteretas, y gritando en voz alta unos a otros. Zoe toca tímidamente la puerta y nadie responde. Toca de nuevo. El ruido aumenta. Finalmente, Zoe abre la puerta. Los miembros del grupo continúan jugando, ignorándola. Mary le recuerda un par de veces que ella quiere comportarse de manera diferente a como se comportaba en el pasado. Zoe se une a nosotros, simulando jugar a «Mantente-Alejado». Alguien reparte trompetas imaginarias y deja fuera a Zoe. Cuando ella exige una trompeta y la toca triunfalmente, el grupo canta «Feliz Cumpleaños» a Zoe.

También usamos el presente en el trabajo de impasses de tercer grado, cuando la persona, sin necesidad de crear una escena específica, simplemente expresa las partes opuestas de sí mismo. Philippe estaba desalentado sobre su capacidad de aprender nuestra forma de terapia:

Mary: OK. Utiliza dos sillas. En una silla sé el Philippe inteligente, el que está aprendiendo. En la otra silla estará el Philippe quien se supone que no está aprendiendo AT/Gestalt.

Philippe: Está bien. Yo soy listo. Aprendo. Me gusta disfrutar. Me gusta hacer del aprendizaje una experiencia divertida. Si claro. Yo aprendo muy rápido. Cuando tengo 12, me envían a vivir a Inglaterra sólo un verano y hago amigos y aprendo su idioma muy rápidamente. Aprendo bien. Si puedo aprender inglés en tres meses, puedo aprender TA/gestalt en dos meses.

Philippe: *(Se sienta en la otra silla)* Me estoy acosando a mí mismo. Estoy seguro que no voy a ser un buen terapeuta. Los otros son mucho mejores que yo. Simplemente no puedo descifrar nada. Siento como que estoy corriendo y estoy muy por detrás y me asfixio y no tengo aire y nunca los alcanzaré. Estoy corriendo duro, tan duro, para ser el primero... a la cabeza de la línea.

Mary: Si no soy el primero, a la cabeza de la línea, el mejor del mundo, no soy bueno.

Philippe: Si no soy el primero... *(Estalla en risas)* ¡Sí! ¡De verdad! ¡Por supuesto! *(Vuelve a su propio asiento)* ¡Caso cerrado!

Nosotros tratamos muchos clientes que creen que si no son los mejores, no son nada. Philippe pareció redecidir con mucha facilidad. Otros dicen: «¡Por supuesto que tengo que ser el primero!» Al igual que César, que no sería el segundo en Roma, pueden poner un valor de vida o muerte a la lucha y ser infelices durante la batalla. Este tipo de clientes necesitan mucho más trabajo, incluyendo decidir no-suicidarse si no alcanzan sus objetivos. Pueden trabajar en muchos escenarios, aclarando sus posiciones y haciendo redecisiones, antes de estar dispuestos a disfrutar de los éxitos que tienen, disfrutar mejorando y dejar de menospreciarse por no ser los mejores en sus campos.

Cuando tratamos clientes con síntomas somáticos trabajamos en el presente, mientras ellos están experimentando sus síntomas.

Troy: Tengo un dolor de cabeza.

Bob: Trabajaré contigo. Durante el trabajo, finge que no existe una base física para tu dolor de cabeza. Si no detienes tu dolor de cabeza o si tienes otros síntomas, me lo haces saber. OK, sé tu dolor de cabeza y descríbete a ti mismo.

Troy: Yo soy grande, me estoy extendiendo. Me expando sobre la cabeza de Troy... sobre la parte superior de la cabeza de Troy. Me... gusta, lo contengo...

Bob: Sé tú.

Troy: Vete.

Bob: Sé tu dolor de cabeza.

Troy: No me iré.

Bob: Dolor de cabeza, dijiste que contienes a Troy. Di más sobre eso.

Troy: Yo te envuelvo, te contengo... esto es... quiero decir que soy casi como una caricia.

Bob: Yo acaricio a Troy. Cambia.

Troy: Se me acaba de ocurrir algo. Yo solía tener muchos de dolores de cabeza. Cuando era un niño. No podía ir a la escuela, me quedaba en casa y mi madre me frotaba la cabeza. Bueno, dolor de cabeza... ¡mi dolor de cabeza se ha ido! (*Sonríe*) Creo que estaba solo aquí, viniendo solo a este taller. Bueno, dolor de cabeza desaparecido, no necesito quedarme en casa y ser acariciado. Así que no te invito a que vuelvas. (*Risas*)

Troy detuvo su dolor de cabeza muy rápidamente. Por lo general, un cliente necesita más tiempo. A medida que el cliente continúa el diálogo de dos sillas, le preguntamos si el dolor de cabeza es el mismo, más doloroso, o menos doloroso. Si el dolor aumenta o se mantiene igual, podemos cambiar de escena, pidiéndole que visualice quien podría estar sentado en la silla del dolor de cabeza, diciendo las palabras que utilizó el dolor de cabeza. Entonces, le sugerimos que dialogue con esa persona. Si la técnica no tiene éxito, le recomendamos que busque atención médica.

ESCENAS RECIENTES

Lee podría haber recreado la escena con Joy, cuando ella le pide escuchar las grabaciones en lugar de ir a la playa. Zoe podría haber presentado una escena reciente, en casa o en el trabajo, donde se comportaba con timidez y la escena podría ser utilizada para la redecisión. Philippe podría haber regresado en la fantasía a la última vez que estaba dirigiendo un grupo de terapia.

Greg, al igual que Philippe, estaba preocupado por su trabajo como terapeuta. Él describe a su cliente y trae la escena reciente al aquí y ahora.

Greg: Ella está atorada. Está mirando el suelo. Y yo estoy igual de atorado. No sé qué hacer por ella.

Bob: ¿Y qué estás pensando?

Greg: Estoy pensando... estoy tratando de averiguar qué hacer.

Bob: Tratando, ¿eh? Ese es el problema de «tratar». Así no piensas qué hacer ¿y luego qué?

Greg: Bueno, sigo pensando que todo lo que hago no es lo suficientemente bueno.

Bob: Trae a tus padres a la sala de terapia y has que se sienten a tu lado. ¿Están ellos diciendo que lo que tú haces no es lo suficientemente bueno?

Greg: Es mi padre. Sí, es mi padre en mi cabeza.

Bob: Y ¿cuál es la ocupación de tu padre?

Greg: Es cirujano

Mary: ¿Qué sabe él de terapia?

Greg: Nada. (*Risas*) Ninguna cosa.

Mary: Entonces eres estúpido... por contratar a un supervisor tan ignorante.

Greg: (*Risas*) Sí... sí. OK, Papá, ¡FUERA! (*El grupo se ríe*)

Bob: ¿La próxima vez que bloques tu creatividad escuchando los regaños de tu padre, verás a tu padre sentado a tu lado... y lo echarás a patadas? Él no tiene más negocio en tus sesiones de terapia del que tienes tú en su sala de operaciones.

Generalmente usamos las escenas actuales y recientes para clarificar y para resolver problemas, en lugar de la redecisión. En tales escenas, la persona está siendo él mismo a su edad actual y, por lo tanto, usa más fácilmente su estado del yo Adulto. Lee podría haber «resuelto el problema» de lo que quería hacer en el presente para dejar de molestar a Joy. También podría haber recreado la escena reciente de las grabaciones frente a la playa con el fin de entender el juego que juega cuando quiere decir «No» y en su lugar dice «Sí» y termina irritado.

ESCENAS TEMPRANAS

Para la mayoría de los clientes la redecisión es más fácil en las escenas tempranas, porque en esas escenas ellos son niños. No tienen que luchar para permanecer en el estado del yo Niño. Además, la redecisión se experimenta con más fuerza cuando los protagonistas fantaseados son las personas que le dieron el mandato original. Para encontrar una escena temprana para la redecisión de Lee, podríamos haber dicho:

- «*Sé un niño pequeño y escucha las palabras, ¡No le grites a la gente!*» ó
- «*¿Quién te dijo que no le gritaras a la gente? Elige una escena*».ó
- «*Aguanta tu respiración, como lo estás haciendo, y escúchate a ti mismo hablando cortésmente. Te sientes intimidado y permites que otra persona se salga con la suya. ¿Cuál es la escena cuando tú eres pequeño?*» ó
- «*¿Quién te dio esa orden cuando eras un niño?*»

Cualquiera que sea la escena que elija Lee, el objetivo del trabajo sería que él se experimente rechazando los mandatos que previamente había aceptado.

Para encontrar una escena temprana con Philippe, nos concentraríamos en sus palabras, «Siento como que estoy corriendo y estoy muy por detrás y me asfixio y no tengo aire y nunca los alcanzaré», y ver qué escena del pasado evoca eso. Él podría repetir las palabras, o podría actuarlas, corriendo en el lugar mientras se imagina que no los alcanzará. Podría colocar su cuerpo de una manera que exprese lo que siente. «Has que tu cuerpo muestre cómo te sientes cuando no puedes alcanzarlos». Cuando él haya esculpido su cuerpo a su propia satisfacción, sólo le preguntamos, «¿Qué edad tienes y que está pasando?»

La escena temprana de Zoe podría ser exactamente la misma que la de la «fiesta de cumpleaños». Le preguntaríamos si alguna vez había ido a una fiesta de cumpleaños y le pediríamos que eligiera una en la que interpretó su papel de tímida. Cuando ella estuviera emocionalmente en la escena, le pediríamos comportarse de una manera diferente a la que se comportó realmente en aquel entonces. Podríamos tenerla fantaseando toda la escena o tener al grupo jugando el rol de los otros niños, como lo hicieron en la escena presente.

Si Troy no hubiera «desaparecido» su dolor de cabeza, podríamos habernos movido a una escena temprana entre Troy y su madre, en la cual él le dice que está renunciando a los dolores de cabeza y sus caricias porque él prefiere jugar con los niños.

Greg podría haber seleccionado una de escena temprana con su padre cirujano.

Nuestra fórmula es simple. Nosotros y el cliente encontramos una escena temprana en la cual el cliente tiene el mismo problema que está presentando ahora. Para Lee, Philippe, Zoe, Troy, y Greg, simplemente podríamos haber dicho: «Cierra tus ojos y retrocede en el tiempo. ¿Cómo encaja tu problema de ahora con tus problemas de la infancia? Elige una escena».

Podríamos utilizar la recompensa del juego: los sentimientos parásitos, más la declaración sobre uno mismo y los demás. Lee se siente «intimidado» y «molesto». En palabras de niño, él está «asustado» y «enojado». Él dice acerca de la otra persona, Joy: «Tú estropeas mi diversión» y acerca de sí mismo: «No puedo hacer lo que quiero hacer». Philippe se siente «desanimado» y dice: «Otros son mucho mejores que yo», y

«No puedo imaginar nada». Podríamos pedirle que cierre sus ojos, repita el sentimiento más la declaración y se remonte a la infancia para encontrar una escena que encaje.

Hay escenas tempranas ilimitadas disponibles para los clientes. Es importante que la escena elegida encaje con el **mandato-decisión** del cliente, para que la escena sea apropiada para la redecisión específica.

No existas.- La redecisión será, «*No me suicidaré*», «*Yo soy amable*», y «*Yo me amo y cuidaré de mí*». Para hacer tales redecisiones el cliente encuentra una escena en la cual le fue dado el mandato y hace una redecisión que sea significativa dentro de esa escena temprana: «*Yo soy amable aunque tú no supieras cómo amarme, papá*», «*Yo soy amable aunque tú digas que te he dado lata desde el día en que nací*», o «*Yo soy amable aunque el departamento de bienestar nunca haya encontrado unos padres dispuestos a adoptarme*». (Véase el Capítulo 9.)

No sientas.- El cliente vuelve a una escena temprana en la cual redecide experimentar las emociones prohibidas y les dice a los demás que aprecia su propia capacidad de sentir y mostrar sentimientos, incluso si ellos no reconocen o aprueban los sentimientos.

No seas un niño.- En una escena temprana, el cliente afirma su derecho a mojarse en los pantalones, a salir a jugar en lugar de trabajar, o renunciar a hacerse responsable por su hermano menor.

No pienses.- Si el mandato es «*No pienses en nuestro secreto familiar*» el cliente volverá a la escena temprana para decir a los demás que siempre supo el secreto familiar. Si el mandato implica que el cliente es «estúpido» la escena temprana será una en la que el cliente rechace ese atributo.

No tengas éxito.- El cliente vuelve a un momento en que fue acariciado por no tener éxito o fue acariciado negativamente por tener éxito, con el fin de redecidir, «*Lo estoy logrando aunque tú no me quieras*».

No crezcas.- Una vez más, la confrontación es entre aquellos que desean mantenerlo siendo niño y el cliente afirmando que él no se queda siendo niño. A menudo, en esta escena, hacemos una «entrevista al padre» en la que preguntamos al padre por qué tiene tanto miedo de que el niño se convierta en una persona adulta... y luego el cliente es libre de redecidir «*Soy un adulto, aunque tú quisieras que me quedara siendo tu bebé*».

No lo hagas.- El cliente vuelve a una escena temprana con el fin de demostrar que puede hacer y hace decisiones. También puede decirles a sus padres que les está regresando su miedo, ya que ellos son los que tuvieron miedo originalmente cuando él quería subirse al columpio, trepar a los árboles, o cruzar la calle.

No seas del sexo que eres.- En un mundo de reglas para cada sexo, aquellos que se esfuerzan por ser del otro sexo rompen las reglas. Las niñas que quieren ser niños no son tan «suaves y tan dulces como en una guardería» y los niños que deberían haber sido niñas se permiten una suavidad y dulzura que pueden ser ridiculizados por los superhombres. En una escena temprana, el cliente redescubre gustarse «como es». Si el cliente se siente culpable por ser del «sexo equivocado», le pediremos crear una escena del nacimiento en la cual el cliente dirá a sus padres quien es el responsable del sexo del cliente.

No te acerques.- Este mandato tiene tantos significados diferentes que es particularmente importante ir a una escena en la cual es otorgado específicamente, para que el cliente redescubra, «*Voy a estar cerca de los demás, aunque tú no estuviste cerca de mí*», «*Soy sexy aunque tú tuvieras miedo al sexo*», o «*Yo ahora me permito ser dependiente aunque no tuviera éxito dependiendo de ti*». A veces el mandato no fue dado pero la decisión fue tomada debido a un trauma. «*Yo decidí no volver a amar nunca porque tú te moriste. Ahora estoy amando... aunque tú hayas muerto. Me atrevo a amar*».

No seas importante.- En escenas tempranas como en la mesa de la cena familiar, el cliente renuncia a sus modos tranquilos de exigir a la familia que lo escuchen. Reconoce su propia importancia, aunque los demás sigan negándola.

No estés bien.- Esta puede ser la decisión de clientes con problemas psicosomáticos o aquellos que abusan de la enfermedad para evitar disfrutar o tener éxito en la vida. John McNeel y Ellyn Bader, nuestros asociados, regresan a un cliente a una escena temprana para que pueda detener su dolor.

Arda: Lo que me aterroriza es el dolor... aunque sé que no es mi corazón. Me duele el pecho...

John: ¿Estás dispuesta a ser una niña?

Arda: Ummmhm. (*Asiente con la cabeza afirmativamente.*)

John: Mira a tu papá y tu mamá frente a ti.

Arda: Los veo.

Ellyn: Y permítete ser pequeña.

Arda: (*Lo hace y se describe a sí misma cuando era pequeña.*)

John: ¿Verías a tus padres y los describirías? (*Ella lo hace*) ¿Te permitirías ver el tipo de conexión de dolor que fluye entre ellos dos?

Arda: (*Empieza a llorar mucho.*)

John: ¿Y como una niña les dirías que tú estás separada de su dolor?

Arda: ¡Mi mamá no me deja separarme! (*Sollozando*) Me voy a un rincón y leo y ella no me deja. (*Ella suena muy pequeña*).

John: Bueno, tú estás separada.

Ellyn: Mientras vas al rincón, Arda, date cuenta de lo mucho que querías estar aparte.

Arda: Oh, sí. No podía soportar el ruido y los pleitos, ni verlos rompiendo los platos en las paredes. Tengo tanto miedo, sólo quiero alejarme, pero... no hay lugar a donde ir. Mi mamá me hizo lavar a mi papá cuando estaba borracho. Yo quería alejarme...

Ellyn: Por supuesto que querías alejarte.

Arda: (*Continúa llorando*)

Ellyn: Tú merecías tener a alguien ahí que te cuidara.

John: Y que te permitiera saber que tú eres un ser humano independiente.

Arda: Yo soy independiente. Puedo parecerme a ti. Puedo sentir las cosas buenas en ti, pero yo no soy tú. Yo no tengo que tomar tu dolor.

Ella los ve y les dice que ella es independiente de ellos y que no acepta su dolor.

ESCENAS IMAGINARIAS

Una escena imaginaria es una escena que no sucedió ni pudo suceder. Arda podría haber usado una escena imaginaria, como fingir estar en una diminuta canoa mágica remando por sus venas y arterias hasta que encuentra el lugar de su dolor. Allí, describe lo que ve que le produce ese dolor, como un lugar que está anudado, bloqueado, o estirado. Luego fantasea curar ese lugar.

Philippe podría haber redecidido tratando su fantasía de estar corriendo y no poder alcanzar a los otros corredores como si fuera un sueño. Luego imaginaría ser las partes de su sueño, el camino en el que corre, el paisaje que recrea, los otros corredores, y el propio soñador. Los rugidos de Lee podrían convertirse en una fantasía en la cual él se convierte en un león y luego ser el poder imaginado del león.

A Edith, cuando comienza a trabajar se le pide que vaya en una escena imaginaria cuando Bob le dice que sea su bloqueo:

Edith: Muchas veces me doy cuenta que estoy bloqueada. Y eso suena campanas como si volviera a mi infancia. Suena el timbre de que me estoy bloqueando de la misma manera.

Bob: Estoy confundido. ¿Te pondrías de pie y serías el bloqueo? «*Yo soy el bloqueo*». (Dicho en voz alta)

Edith: No soy ese tipo de bloqueo. Yo soy difuso.

Bob: Genial. Sé el bloqueo difuso y dile a Edith lo que estás haciendo.

Edith: Soy todo difuso y amorfo y endeble. Si tratas de moverme voy a rodar y vendré en otra persona.

Bob: Para evitar que Edith...

Edith: Piense.

Bob: Un bloqueo anti-pensamiento.

Edith: Y soy un bloqueo de no-recordar.

Bob: Yo no quiero que tú recuerdes, Edith, para que...

Edith: No quiero que recuerdes para que... no lo sé.

Bob: Cierra los ojos y sigue repitiendo, «*Yo no quiero que recuerdes para que...*»

Edith: Oh. Para que no te asustes.

Bob: Sé Edith.

Edith: Sí, todo eso está muy bien, bloqueo, pero a veces estoy dispuesta a arriesgarme a tener miedo. Me gustaría que te fueras, que me dejaras en paz.

Bob: Suficientes deseos y fe y esperanza y necesitarás la caridad.

Edith: (Risas) Sí. Yo no te necesito. Te voy a empujar. (Gran sonrisa)

Bob: ¿Qué está pasando?

Edith: Eso se evaporó antes de que tuviera tiempo de empujarlo.

Bob: ¿Eres tan poderosa que no necesitaste empujarlo? En lugar de empujarlo simplemente lo evaporaste.

Edith: ¿Lo hice?

Bob: Claro... ¿de quién era ese bloqueo?

Mary: No, tú no lo hiciste. En realidad lo hizo Bob. Yo lo vi evaporarlo con su pistola secreta de rayos anti-bloqueo. ¿No lo viste? Y ahora está tratando de fingir que esta pequeña indefensa lo hizo.

Edith: (Risas) Estoy... hey, muchacho, mi cabeza está tan despejada. Estoy tan clara. Soy dueña de mi propia pistola de rayos anti-bloqueo y no me la puedes quitar. Nunca me sentí tan clara. Yo puedo pensar... yo estoy pensando.

Durante los días siguientes Edith utilizó alegremente su pistola de rayos para eliminar su bloqueo anti-pensamiento. Más tarde recordó una escena temprana en la cual su madre la acusaba de robar dinero. Edith se sentía cada vez más y más confundida por las acusaciones de su madre, hasta que finalmente confesó el robo. Después su madre la abrazó y le dijo que como una buena chica ella iba a decir la verdad. Ahora, entrando de nuevo en la escena, Edith afirma que nunca robó el dinero y que ella fue muy inteligente en aquel entonces por hacer lo que hizo. Era mejor estar confundida y ser amada que pensar con claridad y ser llamada mentirosa. En su recreación de esta escena temprana, ella le dice esto a su madre. Luego ella afirma que ya no necesita la confusión para ser amada o cualquier otro propósito.

Un cliente que trabajó con nuestro asociado, Gene Kerfoot, se las vio con «un muro». Era una mujer solitaria y distante que tenía miedo de involucrarse en encuentros casuales con otros. En su terapia hablaba del «muro» que había experimentado desde la infancia. Poco a poco fue reconociendo que éste muro, el cual ella había considerado patológico, era valioso y había servido para protegerla, en la fantasía, de sentirse invadida y abrumada por su madre. Ella comprendió que las decisiones tempranas son siempre útiles en el momento en que se hacen y que incluyen aspectos positivos de auto-protección, incluso cuando las consecuencias sean destructivas.

Gen Kerfoot afirma, «Cuando la decisión temprana contiene una metáfora, en este caso *'No me acercaré... voy a construir un muro'*, es útil que el terapeuta incluya esa metáfora en la redecisión. La redecisión de esta mujer ocurrió cuando ella fantaseó con construir una puerta en su muro, así podría salir o quedarse detrás del muro. Ella estaba a cargo».

Graham Barnes le contó la escena imaginaria favorita de Mary sobre un cliente en uno de sus talleres interracialistas para clérigos Fundamentalistas. Un ministro se mantenía triste, frustrado y con exceso de trabajo, concentrando su energía en los ex feligreses que se negaban a ir a la iglesia. No creía que le fuera posible ser feliz hasta que encontrara una manera de hacer que estos reincidentes cambiaran sus caminos. Graham le pidió que hiciera un viaje imaginario al Cielo. Con un rostro radiante el ministro describió a los ángeles, la música, el brillo del oro. «*¿Estás feliz allí?*» Preguntó Graham. «*¡Perfectamente feliz, infinitamente feliz!*» Graham dijo entonces: «*Mira a tu alrededor. ¿Están todos tus feligreses y ex feligreses en el Cielo?*» El hombre dejó de sonreír, meneó la cabeza y dijo, «*No, no lo están*». Graham le preguntó: «*¿Y qué sientes?*» Él respondió: «*Tristeza. Tristeza y frustración*». Entonces empezó a reír. Desde una posición de Niño encantado reconoció que él se había programado a sí mismo para ser tan infeliz en el Cielo como lo es en la tierra... y redecidió.

Tanto los sueños como las fantasías son excelentes herramientas para la redecisión. El hombre que soñaba con su hijo muerto en la piscina redecidió cuando reconoció que el hijo muerto era la parte niño de sí mismo. Otro hombre, cuyo contrato era terminar su tesis, soñaba:

«Llevo mi coche al taller para que lo arreglen. Cuando vuelvo a buscarlo, veo que está reparado, pero no puedo sacarlo porque alguien ha tirado un montón de ladrillos delante de él. Me quejo con el mecánico y me dice que no es su responsabilidad. Busco al gerente y me dice lo mismo. Así que me quedo ahí, solo mirando el coche y los ladrillos. No hay nada que pueda hacer».

Mientras actúa cada uno de los roles, experimenta su frustración. Ninguna parte de él está dispuesta a mover los ladrillos. Le pedimos que permanezca en el sueño, siendo los ladrillos, el coche, el mecánico, el gerente, y el soñador --y luego experimentar el tiempo pasando... el otoño, invierno, primavera, verano y el otoño nuevamente. Contamos las estaciones del año porque él no logra nada. De pronto, dice, *«Esto es intolerable»*, se pone de pie de un salto y hace pantomimas moviendo los ladrillos. Mientras hace esto, disfruta de lo que hace en su propio beneficio. La semana siguiente nos envía las primeras páginas de su tesis. En realidad, está moviendo ladrillos. George Thomson, un asociado, usa esta técnica. Él cree que *«el cuerpo del sueño representa el pasado, las emociones al despertar representan el racket presente, y la redecisión se hace con más facilidad creando un nuevo final para el sueño»*. En este enfoque, el terapeuta presta atención a la falta de autonomía en los nuevos finales *«¡Guau, tienes la oportunidad de terminar tu sueño de la manera en que tú quieras, y todavía escribes un final triste!»* o *«Cuando podrías escribirlo del modo que te plazca, todavía decides hacer un final que depende de que las otras personas cambien»*. El cliente continúa reescribiendo el sueño hasta que él y el terapeuta estén satisfechos que el final contiene la redecisión.

COMBINACION DE ESCENAS

Por lo general, recomendamos a los terapeutas en formación que completen una escena antes de comenzar otra. Cuando un cliente habla con su puño cerrado, su jefe, su padre muerto, y la tensión entre sus hombros, probablemente terminará en confusión más que en redecisión. Lee conservó intactas las escenas parciales mientras pasaba de estar en las manos del comité examinador hasta una escena temprana con Maw, y regresó al comité examinador para los toques finales:

Lee: Me temo que no voy a aprobar.

Mary: Está en el examen y crea la escena. Primero, ¿quiénes son los examinadores? Visualiza el tipo de examinadores a los que les tendrías miedo.

Lee: (Lo hace, describiendo sus examinadores. Luego se presenta a ellos. Al mismo tiempo que muestra sus credenciales, él es educado, rígido, y modesto...)

Pedimos a los miembros del grupo utilizar el material de Lee y entregarlo como ellos lo harían. Uno de ellos es académico, otro es entusiasta y el otro enérgico.

Lee: Esto no ayuda. Esta es... ¡no conozco una *mejor* manera para presentarme! Y seguramente no conozco la *mejor* manera de responder a sus preguntas.

Mary: Configuré esto para que pudieras ver que no hay una mejor manera. Abe hace lo que es congruente para él, Ann para ella y, Art para él.

Lee: *(Mueve las manos en un gesto brusco, hacia abajo.)*

Bob: Hazlo de nuevo. Eso es. Ahora sé tus manos. ¿Qué están diciendo?

Lee: ¡Al diablo con eso! ¡Al infierno, al infierno! ¡Al diablo con el comité, al diablo con el AT! Al diablo con todo. *(Lee ha aprendido a ser vigoroso, ya que su respiración es profunda y le gruñe a Joy.)* Estoy enojado con un montón de cosas que tengo que hacer.

Mary: Sí. ¿Qué pasa cuando eres un niño pequeño?... estás en tu casa... ¿Qué sucede cuando tú dices, «*Estoy enojado con un montón de cosas que tengo que hacer?*»

Lee: Yo nunca dije eso.

Mary: Mmmhmmm

Lee: Yo siempre estaba enojado y no podía demostrarlo.

Mary: Está allí.

Lee: Estoy enojado contigo, mamá. Por tener tu atención en Joe. Diciendo siempre lo bueno que es él. Lo bueno que es para comerse la maldita basura Lituana que tuvimos que comer. Me disgustaban, las hojas del diente de león, las tapas de cebolla, cualquiera que sea la mierda... ahí estás tú diciendo: «*Tú sí puedes comer de todo, Joe. ¿Lee, por qué tú no puedes comer de todo? ¿Por qué no eres como Joe?*»"

Mary: Respóndele.

Lee: Mierda, Maw, me gustaría que me vieras como yo soy y no sólo como alguien que debería ser como Joe. *(Todavía adaptativo, suplicante.)*

Mary: OK, volveremos con Maw y Joe en un minuto. Por ahora mira ese comité examinador y diles lo que le dijiste a Maw.

Lee: Me gustaría que ustedes, miembros del comité, me vieran como yo soy, no como Joe. *(Esta vez es firme, no apaciguador.)*

El miembro del grupo: Sonaste realmente bien.

(Aplausos)

Mary: Ahora entenderás que está bien que Abe y Art y Ann y tú se presenten de manera diferente... que el comité examinador no es Maw y tú no eres el pequeño Lee.

Lee: Me estoy dando cuenta que Joe y Maw no son esa perfección. Ahí es donde está... eso es todo. Ser perfecto ha sido... tengo que ser como Joe y no podía lograrlo.

Bob: La perfección es comer basura Lituaniana.

(Carcajadas)

Lee: ¡Fantástico! ¡Yo no comeré la basura de nadie!

Mary: ¡Genial! Díselo al comité examinador.

Lee: Yo no como basura. ¡No lo hago! No soy Joe. Yo soy yo. YO SOY YO.

Lee se presenta a sí mismo al comité; esta vez hace un buen trabajo enérgico.

Se indica un cambio a una escena diferente si el cliente de pronto se da cuenta de un momento importante de la decisión temprana. Jim Heenan, nuestro asociado, es el terapeuta:

Lynda: Tengo este sueño... pesadilla. Me gustaría dejar de tenerlo.

Jim: Hmmm. ¿Has tenido este sueño más de una vez?

Lynda: Todo el tiempo.

Jim: ¿¡Todo el tiempo!?! (Con sorpresa)

Lynda: Cada semana o dos --siempre lo he tenido.

Jim: ¿Incluso cuando eras una bebe pequeñita?

Lynda: No --desde que tenía cuatro o cinco-- no puedo verlo con claridad.

Jim: No puedes verlo con claridad. (Reflexión)

Lynda: Bueno --como desdibujado-- un poco opaco --no lo sé exactamente.

Jim: ¿Es esa «falta de definición» es como tu sueño?

Lynda: Sí. (Asiente)

Jim: ¿Cuándo fue la última vez tuviste este sueño?

Lynda: Ayer por la noche.

Jim: Está allí --en tu sueño-- y cuéntalo como si estuvieras allí ahora.

Lynda: Estoy en la cama y hay un ruido fuerte. Doy un salto. Estoy corriendo por pasillo largo y oscuro. Estoy asustada. Hay una luz al final y un teléfono está colgado

en la pared. Hay una voz gritando por el teléfono. Me despierto. Está gritando «Lynda, Lynda», una y otra vez.

Jim: ¿Así que te despiertas asustada?

Lynda: *(Mirando con los ojos muy abiertos y asustada)* Sí.

Jim: Sé el pasillo. Cuenta el sueño como el pasillo.

Lynda: Yo soy un largo pasillo. Tengo una luz en un extremo de mí y un teléfono en mi pared. Hay una niña corriendo dentro de mí. Ella parece asustada.

Jim: Sé el pasillo y termina contando el sueño como el pasillo.

Lynda: Mi teléfono está gritando, «Lynda, Lynda».

Jim: Sé la voz en el teléfono.

Lynda: Soy una voz en el teléfono. Estoy gritando, «Lynda, Lynda».

Jim: Grítalo.

Lynda: Lynda, Lynda *(Históricamente. En este momento se desploma hacia adelante y comienza a sollozar. Después de unos instantes ella habla con una voz de niña)* Es la noche que murió mi papi. *(Cambia a la voz de adulto)* Sufrió un ataque al corazón en la ducha y se cayó a través de la puerta de vidrio. Corrí por el pasillo. Él estaba llamando: «Lynda, Lynda».

Jim: ¿Qué está sucediendo?

Lynda: Mi mamá me está diciendo que es sólo un mal sueño y que regrese a la cama. *(Sollozos)*

Jim: ¿Qué edad tienes?

Lynda: Tengo cuatro años y medio.

Jim: Así que estás fuera de tu sueño y recordando una experiencia. ¿Quieres hacer algo más con esa experiencia?

Lynda: Sí.

Jim: Vuelve a tu cama después de que mamá dice que te vayas a dormir. ¡Está allí!

Lynda: Estoy en la cama. Estoy asustada. *(Llora suavemente)*

Jim: ¿Qué te estás diciendo a ti misma?

Lynda: Estoy teniendo un mal sueño --¡No es un sueño!

Jim: *(Coloca una silla frente a Lynda)* Dile eso a tu mamá.

Lynda: No es un sueño. Yo lo escuché. ¡Sí, lo escuché! No lo estoy inventando. Yo lo escuché. No es un sueño.

Jim: Sé mamá. ¿Qué quieres decir mamá?

Lynda: (Como la madre) Estoy asustada.

Jim: Díselo a la pequeña Lynda.

Lynda: (Como la madre) Yo también tengo miedo. Lo siento. Tú no lo inventaste. Yo quisiera que fuera un sueño. Mi nombre es Lynda, también. Tu padre me estaba llamando a mí.

Jim: Sé la pequeña Lynda.

Lynda: (Como ella misma) Mis ojos y oídos trabajan demasiado --¡Conozco lo que es un sueño y sé la diferencia! (Mira a Jim y asiente con la cabeza)

Jim: (Asiente y sonríe) Dile eso a algunas personas de aquí.

Lynda: (Mira alrededor del grupo) No estoy loca. ¡Conozco la diferencia! (Sonríe)

Jim: ¿Dónde estás ahora?

Lynda: Estoy terminando. Me siento emocionada... y un poco triste.

Jim: ¿Terminaste con mamá?

Lynda: Sí, por ahora. Gracias.

Jim: ¡Gracias también a la pequeña Lynda!

Terminó diciendo adiós al padre en otra sesión y seis meses más tarde informa que ya no tiene el sueño.

A menudo nos preguntan cómo sabemos qué tipo de escena usar. Nos guiamos por las siguientes reglas rompibles:

- (1) Nos pasamos de la fantasía a la realidad siempre que la realidad es más importante, como lo hizo Jim o en el trabajo con el sueño de Lynda.
- (2) Usamos una escena que nos interese tanto al cliente como a nosotros, y en la cual es más probable que el cliente experimente la energía del Niño libre.
- (3) Si el cliente no hace la redecisión, nos movemos a una escena diferente la siguiente vez que el cliente trabaje. Después de la redecisión, probablemente nos regresaremos a la primera escena para confirmar la redecisión.
- (4) Cambiamos los tipos de escenas a medida que pasamos de un cliente a otro, para evitar repeticiones y actuaciones adaptadas y estereotipadas. Si un cliente redecide en una escena temprana, el siguiente trabajo será en una escena reciente, presente o imaginaria.
- (5) Si un cliente trabaja regularmente en un tipo particular de escena, le sugerimos que experimente con una modalidad diferente.
- (6) Cuando cualquiera de nosotros tiene una «lluvia de ideas», eso tiene prioridad. Si la llamada «lluvia de ideas» resulta ser un fracaso, restablecemos las reglas.

EL CONTEXTO, LOS OTROS, Y EL CLIENTE

Los clientes aprenden fácilmente a crear escenas reales, recordadas y fantaseadas y a experimentar a sí mismos en sus estados del yo del Niño dentro de estas escenas. Si eso es todo lo que pasa los resultados son totalmente anti-terapéuticos. El cliente volverá a experimentar una y otra vez las mismas escenas, las mismas creencias, las mismas emociones --reforzando la patología en lugar de cambiar. Mary recuerda un cliente en un taller que hizo una hermosa y conmovedora escena de «adiós a la tía» y terminó diciendo: «Este es mi último adiós para ti». Mary le preguntó cuándo habían tenido lugar sus otras «despedidas». «Oh, me despedí de ella en Esalen con Fritz Perls y en Nueva York con... y en... » Hizo una lista de media docena de prominentes terapeutas con quienes las había realizado. Para redecidir en lugar de actuar, el cliente debe integrar algún nuevo insight en su Niño --una revelación que sea lo suficientemente poderosa para que el Niño la use como un permiso para cambiar.

Nuestro papel como terapeutas es escuchar con mucha atención y observar cada segundo de cada escena en busca del «algo perdido» que hará que la escena pase de la tragedia a un drama que termine bien. Nos centramos exclusivamente en lo que necesita el cliente para renunciar al victimismo. Para ello, dividimos cada escena, mentalmente, en tres componentes, el yo (o cliente), el contexto de la escena en la que opera el cliente, y los otros personajes dentro de la escena. Nos hacemos conscientes de qué hechos, pensamientos, comportamientos o sentimientos específicos está reprimiendo el cliente sobre sí mismo, los otros, o el contexto, para seguir siendo una víctima de la vieja decisión.

Todas las personas son selectivamente atentas y desatentas. Cuando Mary está leyendo no escucha. Para llamar su atención, Bob hace un monólogo tonto, «Oye, Mary, ¿no están bailando esos elefantes en el jardín delantero? ¡Porque creo que lo están! y observa que hay monos trepando a las palmeras». Eventualmente ella escucha. Eric Berne algunas veces no veía. Aunque él y Bob compartían un edificio de oficinas y se reunían con frecuencia, un año después de que Bob se afeitara la barba, Eric le preguntó «¿Cuándo dejaste de usar tu barba?» Un niño juega felizmente toda la tarde sin darse cuenta que tiene fiebre o un dolor de oído. En la terapia estamos interesados en las áreas generales de falta de atención del cliente.

Virginia Satir escribe que los clientes son consistentes en su falta de atención a sí mismos, al contexto, y a los demás. El culpador está distraído de las necesidades y deseos de los demás, mientras los desprecia y los culpa. El conciliador se descuenta a sí mismo. La persona racional se descuenta tanto a sí misma como a los demás, mientras busca «hechos». El irracional descuenta en todas las áreas. A la lista de Virginia, nosotros añadimos al «niño de las flores», que ignora el contexto y, por lo tanto, no puede resolver los problemas de la realidad.

Cuando el culpador bloquea la redecisión, por lo general está esperando que el otro cambie, en realidad está diciendo: «No me rendiré hasta que esa persona haga algo

por mí». La redecisión será posible tan pronto como él esté dispuesto a ver al otro con una luz diferente y reconozca que el otro no le hace sentir.

El conciliador se mantiene en un impasse cuando no se permite experimentar a sí mismo sus necesidades, deseos y emociones. Él debe enfrentarse a los demás en su pasado, reconociendo que no es responsable de ellos y que no «los hace» sentir.

El racional no reconoce las emociones en sí mismo y los otros, haciendo así que sea muy difícil experimentarse a sí mismo en su Niño. Nosotros lo acariciamos por crear escenas y atreverse a sentir mientras está en ellas. Tenemos cuidado de no presionarlo para que sea dramático, a sabiendas que sus redecisiones, con frecuencia apenas expresadas, serán tan significativas para él como las redecisiones que hacen otros con sentimientos más evidentes.

El irracional (psicótico) primero hace sólo decisiones Adulto. Decide mientras examina escenas actuales y recientes. Si regresa al pasado, es como un reportero Adulto y no como niño. Cuando se vuelve irracional en una escena, detenemos la escena de inmediato. *«Hey, muévete de tu silla y ven a sentarte aquí en la silla del observador. Sé mi asesor. ¿Qué salió mal para que el cliente... tú... decidiera actuar como un loco?»* Interrumpimos al servicio de restablecer el funcionamiento Adulto. Sólo cuando el cliente demuestra un control Adulto firme, puede con seguridad comenzar a hacer el trabajo Niño.

El «niño de las flores» parece redecidir con tanta facilidad que a veces los terapeutas creen que el cliente ha realizado un trabajo importante sólo para darse cuenta en la siguiente sesión que no tuvo lugar ninguna implementación. Él es experto en comprenderse a sí mismo y a los demás, y de recrear emociones. A menos que el terapeuta siga siendo eminentemente práctico, el cliente dará actuaciones conmovedoras y no cambiará. Después de cada redecisión, se le debe pedir al «niño de las flores» que diga precisamente qué es lo que va a hacer de manera diferente como resultado de la redecisión que ha hecho.

El Contexto

Dentro del contexto de la escena, seguimos preguntándonos qué es lo que está ignorando el cliente para justificar viejos mandatos y decisiones. ¿Qué necesita saber el cliente sobre el contexto de la escena para poder cumplir con su contrato?

Pat, quien está criando a dos niños pequeños sola, contrata encontrar maneras de disfrutar y mejorar su vida actual en lugar de sentirse «esclavizada por todo». Sus mandatos primarios son «No seas niña» y «No tengas éxito». Sus rackets son tristeza en el presente y ansiedad por el futuro.

Pat vuelve a una escena de su infancia. A ella se le dijo que no puede tomar un papel protagónico en una obra de teatro escolar. En su lugar, tiene que seguir trabajando en la pequeña tienda de dulces de la familia en la Ciudad de Nueva York. Ella dice, «¿Qué importa? Ya sea que pueda estar en la obra o no, todo es siempre tan miserable. No hay manera de ser feliz en nuestra vida». Escuchando esto, dejamos de lado el tema de la obra de teatro escolar, la cual más tarde podría ser un vehículo para redecidir tener éxito si ella está dispuesta a insistir en sus derechos al «estrellato». En cambio, nos enfocamos en su decisión temprana de que no hay manera de ser feliz a menos que el contexto de la vida sea diferente.

Ella describe su casa y la tienda de dulces y luego le asignamos la tarea: «Haz de cuenta que estás en el mismo lugar... la tienda de dulces. Con una única diferencia, finge que el día en que tú naciste un hada buena voló en la habitación y te roció con polvo de felicidad. Está allí y encuentra la manera de ser feliz ¡A PESAR DE!» Ella hace esto, y reconoce que la tienda de dulces proporcionaba un trasfondo que tenía potencial para la alegría o la miseria. Su familia lo coloreaba miserablemente y ella había aceptado sus sentimientos como la única reacción posible al contexto de la vida. Esta experiencia de fantasía la liberó para buscar la felicidad en su vida actual, al mismo tiempo que realiza cambios en su entorno actual.

Ned también se concentra en lo que está mal en el contexto de su vida. Su contrato es decidir vivir felizmente en casa o felizmente lejos de casa. Se ha separado de su esposa dos veces y ahora están reconciliados temporalmente. Su mandato principal es «No te acerques». Él está recordando la única época feliz de su vida, cuando vivía en una granja con su abuela, antes de verse obligado a reunirse con sus padres en Chicago y asistir a las «miserables y sádicas escuelas de Chicago». Hay muchas opciones obvias en términos de escenas tempranas. Algún día tendrá que despedirse de la abuela y decirle a ella y a sus padres que ha decidido estar cerca de la gente a pesar de que es posible que lo despidan nuevamente. Sin embargo, sólo quedan 15 minutos para que termine la sesión de terapia por lo que queremos que trabaje en una escena que se pueda completar rápidamente. Las despedidas pueden llevar más tiempo.

Mary: Ve a la escuela primaria en Chicago. ¿Que ves?

Ned: Un grupo de chicos sádicos peleando.

Mary: Mira a tu alrededor con cuidado. Entra a la escuela y camina alrededor.

Ned platica sobre las aulas sucias y en mal estado, las condiciones de hacinamiento, los maestros malhumorados, y los chicos que están peleando.

Mary: Bien por ti. Tienes gran habilidad para ponerte de nuevo en la escena. Ahora ve al patio de recreo. ¿Ves a los chicos peleando?

Ned: Sí. (*Describe la escena*)

Mary: ¿Están todos los chicos peleando?

Ned: Bueno, no exactamente. Algunos niños están lanzando la pelota.

Mary: Interesante. ¿Qué está haciendo Ned?

Ned: Allí sentado en una banca. Triste.

Mary: ¿Hay otros niños sentados en las bancas?

Ned: Sí.

Mary: Me pregunto por qué Ned no se hace amigo de ellos.

Ned: No lo sé. Simplemente no lo hace. Es una escuela enorme. Recuerdo a un niño como yo... vivía en el mismo edificio. No jugué mucho con él. No lo sé. Yo estaba triste.

Bob: Sé Ned en la banca, y di: «*Voy a estar triste hasta que...*»

Ned: Voy a estar triste hasta que.... hasta... hasta que vuelva a casa de la abuela. (*Llora brevemente*) Nunca volví.

Bob: Sí. Ahora mira a tu esposa y dile: «*Voy a estar triste contigo hasta que vuelva con la abuela*».

Ned: ¡Por el amor de Dios! (*Risas*)

José, es hijo de un trabajador agrícola chicano, descuenta la malignidad de su entorno escolar temprano. A pesar de que conoce el prejuicio de sus maestros hacia los niños de habla hispana, cree que su «estupidez» fue el principal problema. Insiste en que si no hubiera sido de bajo coeficiente intelectual podría haber superado sus problemas. Durante las sesiones anteriores, ha sido acariciado por el grupo por sus observaciones inteligentes de sus problemas y ha hecho un experimento de dos-sillas entre su yo «inteligente» y su yo «tonto». También comprende su juego, en el que hace comentarios inapropiados, es criticado y, por lo tanto, refuerza su creencia de que es estúpido.

Le pedimos que vuelva a visitar sus escuelas primarias en la fantasía. Mientras hace esto, solloza de dolor por la experiencia. No puede hacerle entender al maestro que necesita ir al baño, lo golpean con una regla por hablar en español, le dan los libros de texto usados en lugar de los nuevos que se les dan a los niños anglosajones, y lo ponen en clases de «lento aprendizaje». Durante 30 minutos se guía a sí mismo a través de sus terribles años escolares; cuando termina, la mayor parte del grupo está llorando. Le pedimos ser su yo adulto y le digamos al pequeño José lo brillante que debe haber sido para aprender a leer y escribir en inglés y graduarse de la escuela secundaria, a pesar de lo que le hicieron. Al final de esta escena él está reclamando su verdadera inteligencia.

Los Otros

Dentro de la escena, los otros importantes en la vida del cliente desempeñarán sus roles como el cliente recuerda o imagina los roles que serán. Los otros *no* deben ser cambiados. Si el padre no demostró ser amoroso, no toleraremos una escena en la que el padre se convierta en una persona amorosa. El cliente puede entender a su padre no cariñoso, luchar contra él, decirle que ahora ha encontrado gente cariñosa en su vida, y ha cambiado de cualquier forma en cuanto a su relación con él. Puede que ella no lo cambie. Esto es esencial porque la mayoría de los clientes mantienen su infelicidad para lograr que sus padres cambien; ahora aprenden que son responsables de sí mismos sin importar como sea el resto de su mundo.

José, reconociendo la calidad letal de su entorno escolar, enseguida se ocupa de su primera maestra. Él la recuerda, toma el lugar de ella y actúa su parte, no la cambia, y sí se cambia a sí mismo.

José: Señorita Jones, yo solo tengo nueve años cuando vengo a su clase. Usted es mi primera maestra. Nunca antes había ido a la escuela. El resto de los niños llevan tres años en la escuela. Pueden leer y escribir y hablar algo de inglés. Por supuesto ellos hablan inglés. No soy estúpido cuando no entiendo el inglés.

Bob: Dile: «Usted es una estúpida, señorita Jones...»

José: ¡Sí, Usted es una estúpida! estúpida y mala... muy estúpida. Si hubiera sido inteligente, habría sabido que yo no era estúpido. Simplemente no sabía inglés.

Bob: ¿Cuánto tiempo te toma entender el inglés en su clase?

José: Creo que más de lo que debería tomar. Verá, nosotros, los niños mexicanos, hablábamos entre nosotros... no en inglés. Y mis padres nunca aprendieron inglés. Mis hermanos mayores nunca aprendieron realmente inglés. Así que... tal vez un año entero.

Bob: ¿Cuántos niños México-Americanos hay en la clase?

José: Alrededor de un tercio. A todos nos llamaron estúpidos y yo era el más estúpido. Eso es lo que ella pensaba.

Bob: Ok, así que la señorita Jones está expuesta al español todos los días en la escuela y tú estás expuesto al inglés todos los días en la escuela. ¿Tú aprendiste inglés en un año? ¿Cuánto tiempo le tomó a la señorita Jones aprender español?

José: Nunca ha aprendido.

Bob: Entonces, ¿quién es el estúpido? (*José y el grupo se ríen encantados*)

Al principio del tratamiento nos enfocamos en las deficiencias pasadas de los demás, en particular de los padres y hermanos mayores, a fin de aclarar los mandatos-decisiones o para desactivar una situación actual explosiva. Si el esposo y la esposa tienen un alboroto constante, ellos son más susceptibles al tratamiento cuando reconocen que su padre le enseñó a discutir para evitar la intimidad no sexual y su madre le enseñó a ella a discutir para evitar la intimidad sexual. Un cliente suicida da el primer paso en la contratación cuando reconoce que sus impulsos suicidas no son principalmente en respuesta a su situación actual, sino en respuesta a mensajes muy antiguos sobre sí mismo que él aceptó.

Mitch, al principio del tratamiento necesitaba estar en contacto con la dureza y el perfeccionismo de su padre. Mitch estaba deprimido y tenía tendencias suicidas, y se culpaba a sí mismo por su situación. Mientras entra en una escena temprana con su padre, reconoce que su padre no lo acaricia positivamente ni por ser, ni por hacer. Si a Mitch le va bien, el padre le exige que lo haga mejor la próxima vez. Al reconocer esto, Mitch moviliza su enojo temprano reprimido para defenderse. Él grita, «*¡Soy adorable, maldita sea! ¡Soy adorable! ¡Es tu culpa, no la mía, que no supieras cómo amarme!*» Esta es su primera redecisión. Más tarde, en otra escena, él redecide, «*¡No tengo que ser perfecto para seguir con vida! ¡No me mataré si no estoy a la altura de tus expectativas!*»

Algunos clientes defienden a sus padres negándose a mirar a la patología de éstos y, de ese modo, se bloquean a sí mismos de las redecisiones necesarias. Cuando esto ocurre, a menudo le pedimos a la persona que se retire de la escena para que la entienda:

Mary: Hey, ven aquí y siéntate a mi lado. Ve a la pequeña Cora y a su padre. Finge que tú eres la terapeuta.

ó

Mary: Dios, si yo fuera un niña pequeña en esa familia, seguro que me sentiría mal. Apuesto que Cora simplemente no quiere que los otros niños sepan que se siente mal.

ó

Mary: Yo sé que se supone que tu familia no debe dejar que los vecinos sepan lo que está pasando. Sé un vecino y averigua lo que sabe el vecino.

ó

Bob: Apuesto que tu misión en la vida era proteger a tu padre. ¿Cómo lo protegías cuando eras pequeño?

ó

Mary: Sí, ¿entonces trataste de hacer feliz a tu madre? ¿Era feliz antes de que nacieras?

Jeb: No. Su mamá murió cuando ella era joven.

Mary: ¿Y ninguna madre sustituta la hizo feliz? ¿Es feliz ahora?

Jeb: No.

Mary: Así que durante toda su larga vida, después de la muerte de su madre, nadie logró hacerla feliz. ¿Qué hay sobre eso? Dile: «*Nadie logra hacerte feliz*».

Hug quiere tener más éxito como terapeuta familiar. Trae una cinta de una sesión familiar en la que todos trabajan bien hasta que la madre estalla en sollozos. Todo el trabajo se detiene, mientras Hug y el esposo intentan aplacarla. La hija mayor se suma al aplacamiento, la hija menor se retira físicamente al necesitar ir al baño y el hijo comienza a actuar de manera irrelevante.

Apagamos la cinta.

Bob: ¿Cómo encaja todo esto con tu propia vida temprana?

Hugh: No veo que lo haga. Yo... mi padre era el manipulador. Mi madre era la más fuerte que nos mantenía unidos.

Mary: Bueno, eso encaja de alguna manera. Mira a tu madre o a tu padre llorando y experimentate como indefenso. Todo lo que puedes hacer es consolar.

Hugh comienza a llorar, mientras cuenta las ocasiones en que su madre, desesperada por su matrimonio, entraba en el dormitorio de Hugh y se sentaba toda la noche, meciéndose y llorando. Hugh trataba de consolarla. Seguimos trabajando con Hugh hasta que empieza a experimentar una cierta irritación con su madre por perturbar su sueño. Él termina su trabajo diciendo: «*Ma, lamento que estés tan triste. Realmente no hay nada que yo pueda hacer por tu relación con mi papá. Hay cosas que tú y él pueden hacer. Mientras tanto, yo soy un niño que merece dormir. Coge tu mecedora y sácala de mi habitación.*» Hugh está aprendiendo a diferenciar, al tratar con sus clientes, cual es su responsabilidad y cuál es la de ellos.

El cliente también ve los aspectos positivos de sus padres. Mitch, después de redecidir vivir, incluso si su padre no lo apreciaba, sigue sintiéndose engañado por su padre.

Bob: ¿Qué sabes de tu padre, cuando él era pequeño?

Mitch: No mucho. Se crió en China.

Bob: Sé tu padre como un niño en China.

Mitch: *(Como el padre)* Yo tengo casi... oh... cualquier edad. Empecé a trabajar en los campos de arroz casi tan pronto como pude caminar.

Bob: Experimenta lo que era eso.

Mitch se imagina una vida de trabajo duro y sin dinero.

Mary: Un niño muy pequeño para trabajar tan duro. Dime, ¿quién te elogiaba por trabajar tan duro?

Mitch: *(Como el padre)* Nadie. Tienes que trabajar para comer. Nadie tiene... tiempo para elogiar. *(Mitch llora suavemente, con su cara entre las manos, luego deja «la silla del padre» para volver a su propio asiento)* Sí, yo espero demasiado de él.

Mary: Sí, lo haces.

Bob: Déjame contarte una historia, te voy a contar una historia. Mi padre tampoco elogiaba. Él nos apoyaba y nos daba buenos mensajes sobre el trabajo. Hace algunos años, cuando todavía estaba vivo, me di cuenta de que yo tampoco lo había elogiado mucho. Así que cuando lo estaba visitando, le dije: «*Tú fuiste un buen padre. Recuerdo cómo me llevaste al Yankee Stadium y vimos jugar a Babe Ruth. Aquellos fueron tiempos divertidos contigo*». Bueno, él sólo gruñó. Por la tarde me acosté a dormir la siesta. Entró en la habitación y agarró mi dedo gordo del pie. Eso es tan sorprendente ya que supongo que se sintió seguro con eso. Y me dijo: «*Tú fuiste un buen hijo, también*», y luego dio la vuelta y salió de la habitación.

Mitch entendió, y planeó comenzar a dar caricias a su padre, incluso si el padre no se las regresaba. Su redecisión fue soltar su amargura y en consecuencia volverse más humano. La secuencia de comprensión de Mitch fue crucial para su recuperación. Si hubiéramos comenzado con una escena de «perdón», Mitch podría haber mantenido su enojo enterrado y su recuperación de la depresión se habría retrasado.

Antes que los clientes terminen la terapia, nos gusta que reconozcan que sus padres tienen fortalezas y debilidades, y que ya no son, de ninguna manera, responsables de la salud psicológica de sus descendientes adultos.

José no culpaba a sus padres por su bajo rendimiento escolar, pero estaba triste al reconocer sus limitaciones.

José: No era sólo la escuela. Nadie usaba mucho las palabras en mi casa. En mi familia, recuerdo cuando estaba en el campo con mi padre. Nunca hablaba. El ve... si ve un conejo en el campo, él no dice: «*Mira, ahí está un conejo*». Él me empuja con el codo y señala.

Bob: Sí. Bueno, él ve el conejo. Y lo comparte contigo. Algunos padres ni siquiera ven conejos y no los comparten con sus hijos.

José: (*Sonríe*) Correcto, Bob. Gracias.

Una ventaja de la terapia familiar es que los niños y los padres hacen sus redecisiones juntos. Ruth McClendon y Les Kadis, nuestras asociadas, tratan a una familia que vino con ellas debido al «comportamiento violento» de su hijo de 10 años de edad. En la sexta sesión, el padre revive una escena de la infancia en la cual él reconoce lo asustado que estaba en su hogar insensible, tal vez psicótico. Dentro de la escena temprana afirma su derecho a estar vivo. Volviendo al presente le dice a su familia, «*Yo tengo el derecho de estar vivo en esta familia*». Luego, «*Estoy vivo en esta familia y nada ni nadie afectará mi derecho a estar vivo*». Se vuelve hacia su hijo «*Te amo y te quiero. Tú también tienes el derecho de estar vivo en nuestra familia, y yo estoy protegiendo tu derecho a estar vivo. A partir de ahora no vas a atacar a nadie en la familia. Y nadie te va a atacar. Todo mundo va a estar seguro en nuestra familia*». En la siguiente sesión, el muchacho anunció: «*Me gusta mi familia y ya no estoy haciendo más daño a nadie*». Ese fin de semana él organizó una venta de garaje... y vendió todas sus pistolas de juguete.

El Cliente.

En la terapia de redecisión, el cliente es la estrella y el drama es trazado cuidadosamente para finalizar victoriosamente. No es una coincidencia ni una falsedad que tantas de las transcripciones en este libro terminen con el cliente riendo encantado o diciendo «¡Guau!» Así es cómo tienen que terminar casi todas las escenas de redecisión, ya que la redecisión la hace el Niño libre.

El terapeuta es el director del drama, escritor de algunas de las líneas, y en ocasiones intérprete. Los participantes son a veces los «otros» en el drama, algunas veces co-terapeutas, y el público siempre entusiasta. La escena y los otros son el fondo para el cambio y el crecimiento de la estrella, el cliente. Si el drama termina con éxito, la estrella es la ganadora. No queremos producir tragedias --nos interesan los finales positivos. Por lo tanto, no alentaríamos a Lee a recrear una escena tras otra en la que él mismo interpreta a una víctima de las muchachas bonitas o de las madres que sirven basura Lituana. Pat, la de la tienda de dulces, vino a nuestro taller lista para recrear un número infinito de tragedias; de hecho, si hubiéramos estado interesados en sus tragedias, ella podría habernos recreado 5.000 años de tragedia ancestral, todo el camino de regreso hasta Moisés.

En cambio, comenzamos a planificar el final feliz, incluso antes de conocer la escena. Sabemos de qué manera un cliente quiere cambiar y, en general, sabemos lo que tiene que hacer para realizar los cambios. Lee, obviamente, necesitaba ser desafiante de alguna manera Niño si quería romper el impasse entre el Padre quien le dice que sea educado y diga «Sí» a los demás y el Niño que quiere decir «No».

Un cliente puede iniciar una escena en cualquier estado del yo, aunque es muy probable que experimente un Niño adaptado, ya que esa es la parte que tomó la decisión original. El Niño adaptado es una víctima --y a menudo una muy aburrida. Contrasta la frase de Lee «Mi inclinación es estar algo intimidado y querer complacer», con su racheado "¡VOY A GRITAR CUANDO QUIERA Y ME IRÉ A LA PLAYA!" Zoe era más fácil de ignorar mientras se asomaba tímidamente por la puerta, esperando y esperando que alguien la dejara entrar. Si la persona experimenta primero su adaptación, entonces la redecisión es especialmente poderosa. ¡Zoe conoce ahora en sus entrañas la diferencia entre quedarse atrás y soplar su trompeta! Esto le será útil en cualquier momento en el que pudiera sentirse tentada a jugar el viejo papel de tímida.

Cuando el cliente ha establecido su rol adaptado (y en ocasiones incluso antes), señalamos cada movimiento, gesto, tono, y palabras diseñados por el cliente para perpetuar su permanencia como víctima. Subrayamos la risa de la horca, los «deseos» y «esperanzas», las cabezas inclinadas, el tinte, las voces altas en las mujeres mayores, las formas de representar los atributos aceptados, y especialmente atacamos la noción de que cualquier persona o cosa puede hacer sentir al cliente.

Luego buscamos una manera específica en la que el cliente pueda ser un vencedor, una estrella en la escena. Quizás lo hará reconociendo una nueva faceta en otros en la escena o reconociendo algo nuevo en la situación. Debe encontrar algo nuevo, algún nuevo poder oculto en sí misma. Mientras Edith trabajaba para deshacerse de su bloqueo, podría haber sido considerada como una cliente difícil, ya que se desconfundía y luego casi de inmediato se confundía nuevamente.

Edith: (Risas) Sí. Yo no te necesito. Te voy a empujar.

Bob: ¿Qué está pasando?

Edith: Eso se evaporó antes de que tuviera tiempo de empujarlo.

Esta declaración «eso» significa que Edith cree que ella no hizo nada. Ella no está aclamando su victoria. Hay muchas opciones. Bob podría haber hecho que ella volviera a ser el bloqueo de nuevo para ver cómo «eso» se evaporó. En cambio, prueba darle palabras autónomas, como un atajo hacia la victoria si Edith las acepta desde su Niño libre. Ella no lo hace.

Bob: ¿Eres tan poderosa que no necesitas empujarlo? En lugar de empujarlo lo evaporaste.

Edith: ¿Lo hice?

Edith está de vuelta en el «punto de partida»... o al menos eso parece. Mary exagera la impotencia de Edith, que a menudo es una técnica exitosa para estimular al Niño libre para defenderse.

Mary: No, tú no lo hiciste. En realidad lo hizo Bob. Yo lo vi evaporarlo con su pistola secreta de rayos anti-bloqueo. ¿No lo viste? Y ahora está tratando de fingir que esta pequeña indefensa lo hizo.

Edith: (Risas) Estoy... Hey, muchacho, mi cabeza está tan despejada. Estoy tan clara. Soy dueña de mi propia pistola de rayos anti-bloqueo y no me la puedes quitar. Nunca me sentí tan clara. Yo puedo pensar... yo estoy pensando.

Su última afirmación es absolutamente clara... ¡y ella termina como una estrella!

Si el cliente no termina como una «estrella», no hace una redecisión; sabemos que la hará durante otra sesión. Esta vez, es posible que ella no se haya experimentado a sí misma en Niño libre, puede que haya descubierto que esa escena de alguna manera no encajaba, o tal vez ella y el terapeuta no estaban sintonizando bien lo que ella necesitaba. Cualquiera que sea la razón, ella o el terapeuta decidirán dejar de hacerlo sin culpa. Esto es lo más importante. Hemos escuchado a terapeutas describir a los clientes como «sin ganas de cambiar», o «con ganas de ser miserables»; Eso simplemente no es cierto. Los clientes también se describen como demasiado pasivos, como demasiado simbióticos, o demasiado resistentes, palabras que se usan para explicar el trabajo fallido. Creemos que los clientes quieren cambiar y que a veces ni el cliente ni el terapeuta saben cómo efectuar el cambio.

Sabemos que nuestros clientes que no redeciden hoy redecidirán mañana --si no se les culpa ni se les amenaza.

El trabajo de redecisión es rápido, a menudo divertido, y curativo. Lee se defiende y gruñe su importancia, y luego, en otra sesión, abandona su modesta inseguridad mientras se ríe de la «basura Lituana». Philippe sabe en su Niño lo que su Adulto siempre ha sabido, que no tiene qué ser el primero para ser valioso. Troy detiene su dolor de cabeza. Zoe toca su trompetilla. Edith imagina su pistola de rayos secreta y elimina las confusiones de su Niña adaptada. Pat descubre que una tienda de golosinas podría haber sido divertida y se dispone a disfrutar de su vida actual. Un ministro se imagina el cielo para redecidir sobre la felicidad en la tierra. Una mujer construye una puerta en su muro. Arda se libera del dolor de sus padres. Ned se da por vencido esperando que la abuela lo libere de las escuelas de Chicago. José reconoce su inteligencia. Mitch decide vivir y luego perdona a su padre. Un niño vende sus pistolas de juguete.

Capítulo 9

La Curación de la Depresión

En este capítulo analizaremos el tratamiento y la cura de una serie de trastornos del comportamiento, los sentimientos y el pensamiento que consideramos conectados. No todos corresponden a las opiniones generalmente aceptadas sobre la depresión; incluyen pacientes suicidas, pacientes que están deprimidos pero que en este momento no son activamente suicidas y pacientes que se suicidan con exceso de trabajo, actividades peligrosas, adicciones y otras manifestaciones de impulsos suicidas, que no están enteramente dentro de su conciencia.

Anteriormente describimos los mandatos dictados desde el estado del yo Niño de los padres. El más importante de éstos, en términos de morbilidad, es «No existas». Nuestra posición es que en respuesta al mandato de «No existas» el niño puede tomar una o más de una serie de decisiones tempranas que, si no se modifican, conducen a la depresión, al suicidio o al suicidio «accidental»:

1. Si las cosas se ponen muy mal, me mataré.
2. Si no cambias, me mataré.
3. Me mataré y luego te arrepentirás (o me amarás).
4. Casi moriré y luego te arrepentirás (o me amarás).
5. Conseguiré que me mates.
6. Te lo demostraré aunque eso me mate.
7. Te atraparé aunque eso me mate.

Cada una de las decisiones puede estar relacionada con una serie de diferentes sistemas de conductas, sentimientos y pensamientos que consideramos como depresión, *aunque el paciente no parezca deprimido externamente*. Al diagnosticar la depresión clásica, no hacemos una distinción entre las depresiones endógenas y reactivas. Las depresiones endógenas supuestamente se originan dentro de la psique, mientras que las depresiones reactivas se originan fuera de la psique. Creemos que algunas personas han estado deprimidas desde la primera infancia y, por lo tanto, se las etiqueta como endógenas. Tomaron decisiones tempranas de suicidarse si la vida no mejoraba. Su sentimiento rítmico general es la tristeza. Organizaron sus vidas para permanecer en sus guiones deprimidos. El suyo es un impasse de tercer grado, en el sentido de que creen que siempre han estado deprimidos.

Otros culpan a fuerzas externas por «hacerlos» deprimirse o reaccionan a una nueva situación de vida con la depresión porque la depresión es su proceso reactivo crónico. Es posible que solo muestren su depresión cuando algo sucede en sus vidas. Algunas, por ejemplo, sufren de «depresión menopáusica» porque durante ese período de sus vidas están reaccionando al estrés interno y externo con la depresión. Para el mismo estrés, climaterio inminente o real, otras personas reaccionan de diferentes maneras --con enojo, ansiedad, ¡o alegría! La persona deprimida reacciona con depresión. Cuando buscamos episodios previos de depresión, como siempre lo hacemos, encontramos que la persona a menudo en el pasado ha reaccionado al estrés con depresión, tristeza, pérdida de autoestima y sensaciones de estar abrumado e incapaz para afrontarlo.

Tampoco estamos interesados en otro tema favorito durante las grandes rondas y conferencias clínicas: ¿Es un paciente realmente suicida y qué tan severo es el impulso suicida? No nos interesa discutir, fuera de la presencia del paciente, si el paciente realmente «lo dice en serio» cuando dice que tiene tendencias suicidas. En cambio, cuando vemos a un paciente que está deprimido o que está manejando algún aspecto de su vida de tal manera que podría morir prematuramente, le pedimos una declaración Adulto de que no se suicidará. A veces el paciente dice: «*No estoy deprimido. ¿Por qué debería decidir no suicidarme? Ese pensamiento nunca entró en mi mente*». Nosotros le decimos: «*¡Muy bien! Si no tienes tendencias suicidas, entonces no debería ser difícil que decidas no suicidarte accidentalmente o a propósito. Queremos escucharte hacer esa declaración*».

Un paciente puede no ser congruente al hacer la declaración. Puede terminar en un tono interrogativo, moviendo la cabeza asintiendo al decir que «no», o usar palabras indefinidas como «*Creo que puedo decir...*» Entonces le pedimos al paciente que tome ambos lados, «*Voy a suicidarme*» y «*No voy a suicidarme*» hasta que haya resuelto el problema y contratado no suicidarse. Un paciente puede imponer condiciones para mantenerse con vida. Un psiquiatra que estaba teniendo una aventura y cuya esposa lo estaba amenazando con el divorcio dijo: «No me mataré a menos que mi esposa me deje». Obviamente, la estaba presionando para que lo dejara, y en ese momento él se deprimiría y se suicidaría.

ESTO ES IMPERATIVO. En nuestra opinión, ninguna depresión se puede curar hasta que el paciente haga un contrato Adulto consigo mismo, y con nosotros como testigos, de que no se suicidará. (Ver el Capítulo 4 sobre «Contratos de No Suicidio».) Reconocemos que algunos pacientes, que están severamente deprimidos y tienen tendencias suicidas, pueden no estar dispuestos en el primer contacto a hacer un contrato para no suicidarse nunca. En cambio, hacen un contrato temporal. En un taller, de una-semana o de cuatro-semanas, nuestros clientes deprimidos hacen un contrato de no suicidarse durante la duración del taller. Cuando se ha hecho esta declaración, ya no nos preocupa la posibilidad de que un cliente se suicide, y podemos dedicar nuestras energías, y él sus energías, a la cura. Si está luchando a diario con una decisión de suicidio, obviamente tiene mucha menos energía disponible para trabajar.

El contrato Adulto, entonces, es el preludio de la redecisión. No es una redecisión. La redecisión es la máxima declaración instintiva del Niño libre: «Nunca me mataré». Esta no es una promesa; es un hecho y una creencia que es suficiente para que el Niño rompa de por vida un guión suicida.

En este trabajo de redecisión el entorno es importante. Creemos que es más difícil hacer un trabajo de redecisión cuando el paciente está rodeado por las mismas tensiones del entorno familiar, laboral, social y cultural en el que habitualmente vive.

Entre el momento del contrato y la redecisión, la persona deprimida en uno de nuestros talleres goza de un ambiente que es a la vez enriquecedor y estimulante. Nuestra propiedad es hermosa, nuestro personal se preocupa por los participantes, el chef prepara buena comida. Lo mejor de todo es que los demás participantes se convierten rápidamente en un grupo de apoyo cercano. Se niegan a perseguir a los jugadores de «Patéame» y en su lugar se animan unos a otros al obtener logros individuales. Creemos que nuestro entorno, con pocas tensiones y mucho apoyo para el cambio, es particularmente útil para preparar el escenario para la redecisión. Sin embargo, se puede realizar el mismo trabajo cuando el paciente vive en casa y asiste a grupos en curso; normalmente el trabajo lleva más tiempo.

SI LAS COSAS SE PONEN MUY MAL, ME MATARÉ

Nan es cliente de un taller de cuatro semanas. Reconocemos de inmediato que está severamente deprimida. Su rostro está rígidamente triste, su cuerpo apretado, su voz tensa, y se mueve lentamente, como si estuviera lastrada. Durante la primera sesión de contratos, le preguntamos si tiene tendencias suicidas y ella responde que sí. Dice que hizo un contrato de no-suicidio con su terapeuta en casa --que no se suicidará antes de su cumpleaños 40, el cual es dos meses adelante. Ella se siente inútil y afirma que siente que no vale nada, excepto cuando trabaja. Cree que siempre ha sido inútil. Experimenta la vida como «muy dolorosa» y no quiere vivir. Vino a este taller por recomendación de su terapeuta, pero tiene pocas esperanzas de que ella cambie.

La escuchamos y no la presionamos ni luchamos con ella. Hace un trabajo de terapia menor durante la primera semana y media, mientras nosotros y los demás la acariciamos por cada pequeño cambio que hace. El grupo la involucra en la medida de lo posible en sus actividades durante los períodos no laborables. Ella comienza a cantar con el grupo --y se une a ellos en el jacuzzi.

Lentamente comienza a relajarse un poco, a reír un poco y divertirse un poco. Empieza a perder la expresión tensa en su rostro y a dejar que sus músculos se relajen. Nosotros le recordamos de vez en cuando que tiene un trabajo de redecisión importante por hacer cuando esté lista. Al final de la tercera semana, pide ayuda para conseguir realizar el importante trabajo.

Le pedimos que se siente en otra silla y hable desde su lado que no vale la pena. Esto lo hace con facilidad. Luego le pedimos que tome otra silla y hable de su lado que sí vale la pena. Tiene gran dificultad para expresar cualquier cosa de valor de su Niña libre o incluso de su Adulto. Finalmente le pedimos sentarse en la silla original y que imagine que se está mirando a sí misma, recién nacida, acostada en una cunita en el piso. Cuando dice que tiene la escena fantaseada, le pedimos que se incline, se recoja a sí misma como niña, y se sostenga a sí misma. Ella se inclina, simula recoger a una niña, y acuna a la niña imaginaria en sus brazos. Bob le dice: «*Habla con tu hijita*». Ella comienza a hablar:

Nan: Yo te amaré.

Bob: Yo te amo. (*Aquí es importante estar en el tiempo presente.*)

Nan: Te amo, yo te amo, oh, yo te amo, y voy a cuidar de ti. Nunca te haré daño, nunca te voy a matar, seré buena contigo.

Sus ojos se llenan de lágrimas, al igual que los ojos de los demás en la habitación. Ella continúa acunando a la bebe en sus brazos, meciéndola y canturreando para ella. Después de que experimenta esto durante un tiempo, le pedimos sentarse en la silla de la Niña libre y ver lo que ella siente. (En esta pieza de trabajo, aunque hizo la decisión de cuidarse, a nuestro juicio, ella no ha hecho una redecisión desde su Niña)

Nan: Me siento diferente ahora. Siento más ganas de vivir que nunca. Siento una especie de final de una batalla que nunca antes había sentido.

Bob: Bien. Díselo a tu madre. Ponla en esta silla. (*Acerca otra silla*)

Nan: Me siento diferente. Sí. No importa lo que tú quieras, no me voy a suicidar. Estoy libre de ti, de que tú no me quieras.

Bob: Ahora pásate a la silla adaptada y ve qué haces allí.

Nan: No siento nada por aquí. No tengo ganas de morir. También me siento fuerte aquí.

Bob: Siento que he terminado. ¿Es así?

Nan: ¡Sí!

El grupo se reunió alrededor de Nan para abrazarla y decirle su placer por su redecisión. Su trabajo está hecho.

Hay algunos ángulos inusuales a esta cura. Nan había tenido una madre muy destructiva, quien ella creía que la quería muerta desde que nació. Si esto es cierto no es importante, siempre y cuando ella *crea* que es cierto, siempre que así sea como lo recordaba. Su decisión temprana fue: «Si las cosas empeoran por aquí, me escaparé». En la infancia tardía decidió, «Si las cosas se ponen muy mal, me mataré». Ella experimentó, cuando niña, que su mamá la quería muerta, y su padre (P₁) en su estado del yo Niño, por lo tanto, estaba diciendo: «No existas». Además, ella no había experimentado tanto a su mamá como nutritiva y tenía un Padre nutritivo muy pequeño en su propio estado del yo Padre.

Por lo tanto, su trabajo tenía que incluir algún tipo de reparentalización con el fin de modificar el padre letal en ambos estados del yo, tanto en el Padre como en el Niño. No creemos que sea tan efectivo para nosotros reparentalizar como lo es para el paciente encontrar su propia nueva parentalización de sus experiencias actuales. En el trabajo, por lo tanto, ella decidió desde su Niño mantenerse con vida y desde P₁ y P₂ nutrirse a sí misma, cuidar de sí misma. En su experiencia después de los trabajos de redecisión, buscó formas de cuidarse mejor. Cuatro meses más tarde, le escribió a Bob un libro virtual esbozando lo que estaba haciendo para nutrirse y cuidarse a sí misma. Ella se nutre mejor a sí misma, dejó de beber, se pone el cinturón de seguridad al conducir, dejó de fumar, se permite jugar más, no trabaja tan duro con el fin de sentir que es valiosa, se compró más ropa y más bonita y, en general, aumentó sustancialmente su auto-cuidado. Ella hizo mucho de esto desde su Adulto, por supuesto, pero la introyección de su nuevo comportamiento ciertamente también estaba en el Padre.

Los pacientes como Nan suelen ser hospitalizados, reciben medicamentos antidepresivos, y están preocupados por ellos. Consideramos que una atmósfera de apoyo y cuidados es mucho más esencial que las drogas. Si alguna vez le hubiéramos dado antidepresivos, ella (y nosotros también) le hubiéramos atribuido al medicamento al menos parte de sus mejorías y ella no se habría sentido tan autónoma. Dado que todos los psicoterapeutas no tienen el tipo de instalaciones que les ofrecemos a nuestros profesionales que también son pacientes, la cuestión es, ¿por qué no? A ella le costó \$ 1,200.00 por el mes aquí; ¿Cuánto le hubiera costado si hubiera estado en un hospital psiquiátrico? ¿Y cuál hubiera sido el resultado?

Si estuviéramos hospitalizando pacientes, nos comprometeríamos a mantenerlos en el mismo tipo de régimen: aislamiento de la familia, los amigos, y del estrés; muchas

caricias; un buen programa de tratamiento de seis horas diarias; apoyo para el cambio; y una participación considerable con un grupo activo. No recetaríamos medicamentos a menos que los pacientes: (1) no respondieran de ninguna manera al programa de tratamiento, y (2) estuvieran psicológicamente deprimidos --gran pérdida de apetito, pérdida de peso, despertar de madrugada, disminución de los signos metabólicos, y otras evidencias de que estuviera deprimiéndose hasta el punto donde la estimulación con fármacos podría ser aconsejable. Nosotros no trataríamos a nadie con la terapia de electrochoques.

SI NO CAMBIAS, ME MATARÉ

Nina es una participante en un taller de tres días en otra ciudad. Mary es la terapeuta. Veinte clientes están trabajando con Mary de 9 a.m. a 5 p.m. cada día, y regresan a sus casas por la noche. Fueron referidos por sus propios terapeutas, todos los cuales asisten al maratón como observadores o participantes.

Primera sesión:

Mary conoce los hechos: Nina ha cometido cuatro intentos de suicidio en los últimos seis meses y casi muere en el último intento. En su terapia continua, se negó a hacer un contrato de no-suicidio y fue referida a este taller por esa razón. Ella dice que no va a intentar suicidarse durante el taller. Su cabello oscuro, la falta de maquillaje y el rostro inexpresivo le dan la apariencia de llevar una máscara mortuoria.

Ella habla de su vida actual. Tiene éxito profesionalmente, pero afirma que «nunca» ha sido feliz. Está extremadamente deprimida por la falta de éxito de su hermano. Sus padres fueron negligentes y abusivos con todos los niños.

Segunda sesión:

Mary: ¿Por cuánto tiempo te has hecho responsable de tus hermanos?

Nina: Toda mi vida. Desde que nacieron.

Mary: No lo entiendo. Tenías tres años cuando nació Joe, cuatro cuando nació Mike, y cinco cuando nació Cecil. Presenta una escena que muestre tu responsabilidad.

Nina: Yo siempre fui responsable.

Mary: ¿Estarías dispuesta a encontrar una escena típica? Dila como si estuviera sucediendo ahora mismo.

Nina: Tengo siete años de edad. *(Ella describe una escena donde el padre está enojado con Joe y amenaza con golpearlo. La madre argumenta en vano contra la golpiza)*

y Nina saca apurada a Joe y los bebés de la habitación. La madre y el padre continúan peleando y luego atacan verbalmente a Nina por defender a Joe. Le dicen que ella «causa todos los problemas». Ella está muy triste y también contenta de poder rescatar a los niños.)

Mary: OK. Ahora a los 14 años ¿Qué está pasando?

Nina: *(Describe una escena casi idéntica. Todavía está rescatando a los niños de su padre. La madre está más vehementemente enojada con Nina y en esta escena suena psicótica.)*

Mary: Fuiste muy valiente, hermosa y valiente para salvar a tus hermanos cuando sólo tenías siete años. No podrían haberse salvado por sí mismos. Ahora quiero que la Nina de 14 años les diga algo nuevo a los niños: «*Los defendí cuando yo tenía siete años*». Diles esto desde tu posición de 14 años de edad.

Nina: Sí, lo hice. Te defendí.

Mary: «*Y ahora que yo tengo 14 años, y ustedes 11, 10 y 9, ustedes son más grandes que yo cuando yo tenía siete años. Tienen la edad suficiente para defenderse a sí mismos*».

Nina: Posiblemente. *(Empieza a llorar)*

Mary: Díselo a ellos.

Nina: No.

Mary: Tienen la edad suficiente. *(Pausa larga)*

Mary: Y ahora que Cecil tiene 25, indudablemente que él tiene la edad suficiente.

Hay otros dos clientes suicidas en el taller y Nina escucha en silencio su trabajo. Uno estalla en gozoso alivio cuando decide que le gusta el niño que era y no lo matará. Rebotando de energía, pide abrazos a muchos miembros del grupo. Nina se sienta impasible y no lo felicita.

Tercera sesión:

Mary: ¿Dónde estás?

Nina: No lo sé. Donde mismo.

Mary: ¿Suicida?

Nina: No lo sé. No tengo ningún deseo de vivir. No tengo nada por lo que vivir. Quiero un final. No puedo vivir con mi familia y no hay otro camino.

Mary: Puedo ver tres opciones además de asesinarte. Una es seguir como lo has hecho, seguir intentando salvar a tus hermanos. Esa es triste para ti. Otra es divorciarte

de tus hermanos. Y la otra es que te des tiempo, en terapia, para aprender a tener contacto con tus hermanos sin que te afecte su comportamiento.

Nina: Voy a pensar en ello.

Cuarta sesión:

Nina: Quiero trabajar.

Mary: Está bien. ¿Alguna vez pensaste en el suicidio antes? (*Mary le pide rastrear la historia de sus impulsos suicidas y ella recuerda primero quiso suicidarse cuando tenía ocho años de edad.*)

Mary: Sé de ocho años. ¿Qué está pasando?

Nina: Mi mamá me está acusando de algo que no hice. (*Describe la escena*)

Mary: OK. A modo de experimento, dile a tu mamá: «*Si no te detienes, me mataré*».

Nina: Si no te detienes, me mataré. Eso es cierto, Mary.

Mary: No, no es cierto. Porque no te mataste cuando tenías ocho años. Ahora eres de ocho años y dile, «*No importa lo que hagas, no me mataré*».

Nina: No puedo decir eso.

Mary: Sí, tú puedes. Porque eso es verdad. No te mataste, y no importó lo que ella hizo.

Nina: No lo sé.

Mary: Todos los niños de 8 años de edad saben cómo suicidarse --saltar de los techos, saltar delante de los coches. Tú elegiste no suicidarte. Es muy importante que entiendas esto.

Nina: Eso es cierto. No importa lo que me digas, no me voy a suicidar.

Mary: ¿Es cierto eso?

Nina: Pues, sí. Lo estoy sintiendo ahora.

Mary: Ahora, aun tienes ocho, díselo a tu papá. (*Nina lo hace*)

Mary: Ahora a tus hermanos, uno a la vez.

Nina: Cuando tengo ocho, me quedo viva por ti. No me voy a suicidar por ti. (*Ella se lo dice a cada hermano, llamando a cada uno por su nombre.*)

Mary: (*Mary le pide que vaya a la edad de 14 años, y haga lo mismo. Ella lo hace, llorando.*)

Mary: Ahora sé tú, hoy. Mira a tu papá. Experimenta con, «*Si tú no cambias, me suicido*».

Nina: Él no va a cambiar, y no me importa. No me importa.

Mary: Entonces experimenta con, «*No importa lo que hagas, no voy a suicidarme*».

Larga pausa, luego:

Mary: ¿Dónde estás?

Nina: Tú no importas. Nunca me voy a suicidar por lo que tú hagas.

Mary: Ahora con tu mamá. No importa qué...

Nina: (*llorando histéricamente*) Me mataré por ti. Eso es lo que tú siempre quisiste.

Mary: Me mataré por ti y entonces tú....

Nina: Ella no se arrepentirá. Ella se alegrará. Ella me culpa de todo. Por todo lo que salió mal.

Mary: Nina, ¿te das cuenta que tu madre está loca?

Nina: Eso es lo que dijo mi terapeuta. Dice que mi madre es paranoica.

Mary: Me mataré porque tienes una enfermedad mental. Porque no distingues la realidad de la fantasía.

Nina: (*larga pausa*) ¡No!

Mary: ¿Entonces?

Nina: No lo sé. (*Por 15 minutos vacila, experimentando rabia, tristeza, y luego hace pruebas de realidad de que ella está cuerda y no causó la psicosis de su madre. Luego, en voz baja*) Lo que tú haces no es importante. Hagas lo que hagas, no me mataré.

Mary: ¿Es verdad eso?

Nina: En parte. La mayoría.

Mary: Toma el otro lado. Me mataré por ti. (*Cuando todavía hay una cierta ambivalencia, tomar el otro lado permite a las personas reconocer el absurdo y decidir de nuevo*)

Nina: No, Tú no eres importante. No me importa lo que hagas. No me suicidaré.

Mary: ¿Es cierto?

Nina: Creo que sí.

Mary: Dilo otra vez y observa.

Nina: (*lo dice de nuevo varias veces, antes de que ella diga, es verdad.*)

Mary: Ahora a tus hermanos, de uno por uno. Comienza con Joe.

Nina: No me importa... ¡No puedo decir eso! Me importa lo que te pase. Te quiero.

Mary: Entonces dile, me importa lo que haces. Me importa en lo que te conviertes. Y todo lo que hagas o te conviertas, no me suicidaré.

Nina toma ambos lados, «Me suicidaré» y «No me suicidaré», y finalmente sabe y siente que no se va a suicidar por culpa de Joe. Ella tiene el mismo diálogo con Mike y luego con Cecil.

Nina: (Sollozando) Cecil, tú tenías lo peor. Ellos estaban cada vez más y más locos y tú la pasaste peor. Yo quería salvarte. Deseo tanto salvarte. (Solloza durante casi cinco minutos) Cecil, me importas tanto. Pero hagas lo que hagas, siempre te amaré. Y hagas lo que hagas, no me suicidaré.

Mary: ¿Cierto?

Nina: Sí. Para todos ustedes, yo... yo los amo. Y todo lo que hagan, sea lo que sea en lo que se conviertan, no me voy a suicidar. Voy a vivir, no importa lo que hagan.

Mary: ¿Alguna otra persona a la que necesites decirle esto?

Nina: Sí. No quiero explicar.

Mary: OK. Simplemente dile a esa persona.

Nina: Hagas lo que hagas, no me voy a suicidar.

María: ¿Alguien más?

Nina: No.

Mary: Ahora a ti. No importa lo que yo haya hecho o haga...

Nina: Sí. No voy a suicidarme. Por cualquiera. Por causa de nadie. Incluyéndome a mí. No importa lo que haga o en lo que me convierta. No me suicidaré. (Pausa larga)

Mary: ¿Qué estás experimentando?

Nina: Lo más sola que me he sentido en toda mi vida. Estoy totalmente sola. Totalmente triste. Y no me suicidaré.

Mary: Me alegro que no lo hagas. ¿Conoces el libro *Nunca te Prometí un Jardín de Rosas*? Ese título es de lo que se trata. Decidir vivir puede ser muy triste y solitario. Pero tú tienes una base ahora. Una base para crecer. Un tiempo para aprender y encontrar nuevas personas con las cuales estar cerca. Y aprender a ser feliz. Y cuando hayas aprendido como estar cerca y ser feliz, puede que encuentres una nueva cercanía con tus hermanos o puede que no. Tampoco puedo prometerte eso.

Nina: Entiendo.

Nina y su terapeuta conversaron. La terapeuta había estado llorando durante el trabajo de Nina, y le dice lo feliz que está ahora de que Nina no se va a suicidar. Están de acuerdo en continuar la terapia y Nina dice que si tiene el impulso de suicidarse no lo hará sino que se lo comunicará a la terapeuta en su próxima reunión.

A diferencia de muchos clientes «Si no cambias me suicidaré», Nina nunca intentó chantajear a sus hermanos para que cambiaran. Trabajaba duro para cuidarlos... y se deprimía cuando se juzgaba a sí misma como un fracaso. No les pidió a ellos que fueran culpables.

En *El Progreso en Grupo y Terapia Familiar* de Sager y Kaplan, Bob escribió sobre una mujer chantajista que exigía que Bob fuera su terapeuta, aunque sabía que él ya no estaba tratado a pacientes privados. Un día llegó a su oficina y amenazó con suicidarse si no la veía. Bob habló con ella durante unos minutos y supo que estaba deprimida porque su ex marido se había vuelto a casar. Bob le preguntó entonces cuando había utilizado ella por primera vez la tristeza para conseguir lo que quería.

Ella recordó que cuando había querido una muñeca en particular para la Navidad, no la había conseguido, y se había deprimido. Luego sus padres le compraron la muñeca. Ella todavía estaba usando esa misma técnica «histórica».

Bob le pidió que le dijera de nuevo que ella se quitaría la vida si él no la veía. Así lo hizo. Entonces Bob le pidió que fuera de cinco años de edad y les dijera a sus padres que se mataría si no conseguía la muñeca que quería. Ella dijo que no haría eso. «Está bien», dijo Bob. «Entonces díles que no te vas a suicidar solo porque que no conseguiste la muñeca que querías». Ella hizo esto riéndose. «Ok, ahora dile a tu ex marido cualquier cosa que te haga sentir bien».

Ella dijo: «Joe, si no te divorcias de tu esposa actual y regresas conmigo, me mataré». Entonces, mirando a Bob, comenzó a reír. «Eso es bastante tonto, ¿verdad? Realmente no me habría suicidado si no hubiera conseguido esa muñeca, y no me voy a suicidar si no regresa ese muñeco de marido. ¡Además, él no es tal muñeco de todos modos!» Este no era, por supuesto, el final de su trabajo, pero sin duda fue un cambio dramático de dónde había estado. Ella procedió a ponerse bien en la terapia con nuestros asociados.

Pacientes como ella son a menudo sobre los que el personal tiene conferencias: ¿Realmente tienen la intención de suicidarse, o están «solo amenazando»? Estamos convencidos de que tal argumento es inútil. La primera opción en la terapia es conseguir que los pacientes hagan un contrato serio de no-suicidio o de lo contrario ponerlos en un hospital en el que no puedan hacerlo. Puede que no «tengan la intención» de hacerlo, pero a veces cometen errores y lo hacen de otros modos. Deben estar protegidos de sí mismos hasta que aprendan a no utilizar la extorsión y aprendan que «la única persona que puedes garantizar que estará contigo por el resto de tu vida eres tú». Ninguna cantidad de chantaje mantendrá a otra persona cerca; eso está diseñado exclusivamente para mantener al chantajista deprimido y suicida.

Como se ha mencionado, estos pacientes no son fáciles de tratar. En una reunión profesional hace unos años, un conocido psiquiatra declaró que ningún paciente suicida podría realmente ser «curado». A continuación demostró su técnica para tratar con pacientes suicidas presentando a la reunión una cinta de vídeo del cuidado de una persona que había sido ingresada a su servicio luego de un serio intento de suicidio. La cinta demostró las técnicas utilizadas por el equipo para salvar la vida de la niña. Él explicó que había llevado a los padres y les había mostrado la cinta del procedimiento de rescate. Luego reprodujo para los espectadores profesionales la entrevista con los padres y la niña. Él le preguntó: «¿Qué fue lo que te *hizo* intentar suicidarte?» (La cursiva es de los autores para subrayar nuestra creencia de que nadie puede obligar a nadie a hacer nada.) Ella admitió que hizo el intento de suicidio cuando sus padres no la dejaron hacer algo que ella quería hacer. Al final, después que todas las lágrimas fueron derramadas, el terapeuta se dirige a los padres y dice: «¿Y cómo los *hace* sentir eso?» (Una vez más, las cursivas son nuestras.) Estas personas estaban encerradas en un sistema familiar en el cual cada uno chantajeaba al otro con llanto, amenazas de suicidio e intentos de suicidio reales para que alguien le diera algo al otro a su manera. El terapeuta no debe jugar con este sistema, sino que debe hacer surgir en cada miembro de la familia el reconocimiento de que cada uno es autónomo y no puede ser chantajeado para que se sienta mal, sintiéndose como si él o ella fueran responsables. La pregunta de este terapeuta, «¿Cómo te *hace* sentir eso?» provocó que la familia se quedara en el guión, haciéndole saber a la niña que la manera de conseguir algo de los padres era amenazarlos con el suicidio. Lo que los padres dijeron, en estas condiciones, fue: «*Nos sentimos terriblemente mal; no sabíamos que lo sentías tan fuertemente; por supuesto, puedes hacer lo que quieras*». De ahora en adelante, por el resto de su vida, o hasta que cambie, ya sea espontáneamente o bajo otro tratamiento, esta niña va a considerar el suicidio como una opción viable.

ME MATARÉ Y LUEGO TE ARREPENTIRAS (O ME AMARÁS)

La creencia secreta, que debe ser expuesta, es que la muerte no es la muerte. Mamá y papá lo amarán después de su muerte y de alguna manera él puede ver su dolor o proclamación de amor. «Gran cosa», decimos nosotros. Nos burlamos de esta fantasía para superar la negativa del paciente a comprender, desde su Niño, que cuando él esté muerto lo que ellos hagan o sientan será irrelevante. Él es el que morirá.

Algunos clientes tienen una variación de este tema, cuando quieren morir para reunirse con un padre fallecido. Una joven de secundaria, Yvonne, cuya madre había muerto, no comía y se le diagnosticó anorexia nerviosa, había pasado de 50 kilos a 30 kg. Su fantasía era que si moría y se unía a su madre, finalmente la madre la amaría. Algunos padres, así como algunos ministros y otros, fomentan la ilusión de que el cielo es un lugar real, donde todo estará bien. Tal vez sea así... no estamos discutiendo religión... pero a un Niño al que se le dice «*Verás a tu abuelita en el Cielo*», cree que el Cielo está en el camino. Hay que afrontar el engaño del Niño.

Bob trabajó con Yvonne para aceptar que su madre estaba muerta... muerta... muerta. Bob le pidió al padre, cuyas únicas caricias para Yvonne fueron su preocupación de alentarla para que comiera, que la sostuviera en su regazo durante una entrevista. Bob le enseñó a dejar de pedirle que comiera y a encontrar otras maneras de acariciarla. El ministro de Yvonne fue persuadido de que dejara de hablar con ella sobre «¿Qué estará pensando tu mamá en el cielo porque no comes?», porque esto apoyaba el engaño de la niña. La palanca más importante fue la contratación de Yvonne y luego la decisión de no suicidarse. Ella se puso bien y recuperó su peso rápidamente.

CASI MORIRÉ Y LUEGO TE ARREPENTIRAS (O ME AMARAS)

Esta decisión es algo así como «Me suicidaré y luego te arrepentirás», excepto que el cliente no se considera a sí mismo deprimido ni cree que es suicida. Por lo general, la decisión temprana se hace cuando el niño experimenta un cambio dramático de la negligencia o caricias negativas a grandes cuidados en tiempos de enfermedad. A veces uno o ambos padres son médicos, que no dan muchas caricias hasta que el niño está enfermo. En otros casos, el niño puede ser uno de muchos hijos, cuyos padres simplemente no tienen tiempo o energía para acariciar ningún niño. Sin embargo, cuando el niño se enferma, aprende que toda la familia se tomará el tiempo necesario para cuidarlo. Aunque a menudo es un mensaje de «No existas», no creemos que este sea un requisito previo para que el niño tome la decisión, «Casi moriré...» Sabemos de un hijo de médicos, él mismo es un médico que, cuando era un niño en edad preescolar, tuvo una serie de infecciones del oído. Cuando estaba enfermo, la madre reorganizaba su horario para quedarse en casa con él. Más tarde, tuvo una herida punzante, recibió una inyección contra la toxina del tétanos (no simplemente un refuerzo contra el tétanos), y tuvo una severa adrenalina intracardiaca, respiración artificial y otras medidas heroicas necesarias para salvar su vida. Este es uno de los recuerdos más nítidos de su infancia. Desarrolló ronchas severas después de haber regresado de la sala de emergencias, y tanto la madre como el padre se quedaron en casa y lo cuidaron. Desde entonces, ha tenido otras infecciones, una de los cuales probablemente lo habría matado si la penicilina no hubiera estado disponible. Una vez más, casi muere.

Él cuenta historias divertidas acerca de que casi muere en un salto en paracaídas, de un par de historias más en las que casi muere cuando sus aviones de servicios forestales quedaron atrapados en el fuego. Él «apenas la libró» de ser asesinado cuando la fuerza aérea del ejército lo rechazó poco antes de Pearl Harbor, mientras todos sus compañeros estaban siendo enviados a Guadalcanal, donde todos fueron asesinados. Su vida está llena de aventuras o desventuras, y sus historias, de casi muero, nunca fallan en producir la risa de la horca. A pesar de que ya no cuenta historias de casi muero, él no ha dejado de fumar y probablemente todavía está en su guión a pesar de sus esfuerzos «heroicos» para salirse.

Estos casos son particularmente difíciles porque se les pide a los pacientes que renuncien (por el Niño) a muchas caricias positivas por casi morir. Es *cierto* que la gente

los amaba cuando «casi morían»; esto no es una ilusión. El Niño pregunta naturalmente, «¿Qué gano si renuncio a esta posición? ¿De qué sirve vivir si no puedo conseguir mis caricias cálidas y amorosas?» Aunque el paciente adulto sabe que puede encontrar otras formas de conseguir este tipo de caricias, el Niño lucha --literalmente-- hasta el último suspiro. Por eso es tan importante, desde el punto de vista terapéutico, incorporar en la terapia una forma de que el Niño del cliente sea recompensado abundantemente por vivir en lugar de por casi morir.

CONSEGUIRÉ QUE ME MATES

Esta es una posición de desesperación, típica de las víctimas de abuso infantil. Estos jóvenes llegan a estar tan desesperados, mientras sufren el dolor del abuso, que la única opción viable parece ser la de querer estar muerto... al igual que las víctimas de cáncer terminal que desean poner fin a su miseria. Un psicólogo, que fue víctima de abuso infantil, aún vivía el guión de «Conseguiré que me mates» caminando solo por la noche en calles peligrosas y comenzando peleas en los bares. En terapia, reconoció que su comportamiento estaba diseñado para hacerse matar, y luego regresó a una escena temprana, en la que su madre lo lanzaba contra la pared. Él reexperimentó incitarla a negarse a llorar o admitir que estaba equivocado; recordó haber pensado que ella lo estaba matando y que pronto estaría muerto. En su redecisión afirmó que no lo habían matado, que eventualmente escapó de ella, y luego afirmó espontáneamente que nunca más buscaría a otra persona para hacerle daño.

El primer paso en dicha terapia es preparar el escenario para que el cliente reconozca que está intentando que lo maten. Muchos niegan esto. Por ejemplo, un terapeuta/paciente se encontraba en el patio hablando con Bob cuando nuestro primer cocinero llegó rugiendo por nuestra carretera en su motocicleta sin casco. Bob le rugió, «*Ponte tu maldito casco*», y el terapeuta se rió. Cuando Bob le preguntó qué era lo gracioso, respondió que él también montaba una «halcón», y nunca usaba casco. Luego, con orgullo y «humorísticamente», contó la cantidad de veces que su caballo semental trató de matarlo. Bob le dijo que no veía nada gracioso en que lo mataran y pidió al terapeuta que cuando estuviera listo hiciera algún trabajo para protegerse de morir a manos de otros, incluyendo caballos. El terapeuta al principio negó su posición suicida, pero más tarde hizo el trabajo para salirse de su guión de vida letal. Bob a veces se molesta fuera del horario de terapia cuando escucha una risa de la horca. Sin embargo, el valor de choque de la confrontación, bien vale la pena el resentimiento molesto. De lo contrario, estas personas pueden superarnos, como han logrado superar a otros durante toda su vida.

Bob agrega esta nota personal: «Para mí está bien confrontar duro la risa de la horca aún cuando no tengan un contrato terapéutico. Todo los que me conocen bien saben que tengo una fuerte convicción de que, en cierto sentido, soy el guardián de mi hermano y que, como médico, tengo la misma responsabilidad de confrontar un guión de muerte como de quitar una araña viuda negra del cuello de alguien».

TE LO DEMOSTRARÉ AUNQUE ESO ME MATE

Estas personas se pueden dividir en dos grupos: aquellos que intentan «demostrar a los padres del mundo» esforzándose por lograr un éxito cada vez mayor, y aquellos que se esfuerzan por «demostrarle a los padres del mundo» fumando, bebiendo y tomando drogas. Desafiante, éste último puede engancharse a las sustancias adictivas. No todos los adictos comienzan con una decisión desafiante, pero muchos lo hacen, y creemos que estos usan el enojo para enmascarar lo que de otro modo sería una depresión.

Los del primer grupo --los sobresalientes, los luchadores, las personas del tipo A de Friedman-- deciden «Te lo demostraré, aunque eso me mate». Decidir «Te lo demostraré» parece ser una buena decisión; es el resto de la oración lo que mete a la gente en problemas. El mundo psicoterapéutico está lleno de este tipo de personas: esforzándose y esforzándose por el reconocimiento, por obtener un título tras otro, por lograr un avance tras otro, pasando años en formación psicoanalítica --y después no saber dónde ir y desarrollar úlceras, hipertensión, enfermedades arteriales coronarias, oclusiones, o finalmente deprimirse y suicidarse porque nadie se da cuenta o no hay otro lugar a donde ir. Bob estaba haciendo un taller de demostración para una de las organizaciones de psicoterapia hace varios años, y uno de los participantes lo desafió a jugar unas vencidas. Por lo general, evitamos este tipo de encuentros, pero esta vez Bob aceptó. Tras el juego, el participante comentó que recientemente se había recuperado de una oclusión coronaria. Todavía seguía «demostrándoles» sobre-esforzándose físicamente, hasta el punto en que hubiera sido muy probable otra oclusión coronaria. Otro psicoterapeuta también había estado en el hospital con oclusión. Tras ser dado de alta se fue a esquiar y tuvo un ataque de angina severo mientras estaba en las pistas. Luego vino a un taller, donde todavía estaba exagerando físicamente. Todavía estaba «demostrándoles, aunque eso lo matara». Casi lo hizo. Trabajó duro en el taller (por supuesto), entró en una escena temprana a los cinco años de edad cuando su padre lo había descontentado y le dijo que él no era varonil (¿varonil a los cinco años?). Arrugó la cara, apretó sus puños y le gritó a su padre, «*Te lo demostraré aunque eso me mate*». Por lo tanto, este obstinado y valiente niño de cinco años, seguía dirigiendo parte de su vida. Escuchó estas palabras, experimentó su enojo y luego reconoció un trasfondo de tristeza por el hecho de que él parecía no gustarle tanto al padre como su hermano mayor. Luego siguió adelante mientras aún estaba en la escena y le dijo a su padre: «*Estás loco, papá. Yo soy un tipo ordenado y es tu culpa si no lo ves. No voy a suicidarme sólo para demostrarte que soy un tipo ordenado. No tengo que probarte nada ni a ti ni a nadie*». Después de este trabajo, comenzó a ceder, a trabajar menos, a correr menos, a divertirse más y disfrutar de la vida en lugar de estar «demostrando».

Las personas «Te lo demostraré aunque eso me mate» tienen dos decisiones tempranas que superar. Primero, deben redecidir vivir, y luego deben redecidir que son importantes, de una importancia única, sin importar lo que hagan o no hagan. Se han esforzado por el reconocimiento de sus actos y han recibido caricias condicionales en lugar de caricias incondicionales. Es muy difícil para una persona en esta posición aceptar

las caricias incondicionales, pero una vez que ha decidido sobre su propia importancia, esto se vuelve más fácil. Por lo general, es esencial llevar a este paciente a una escena arcaica en la que pueda a la vez: (1) decirles a sus padres que va a vivir, y (2) contarles de su propia importancia intrínseca. A veces, el impasse es tal que se necesita conseguir un avance en el impasse de tercer grado, ya que esta persona nunca se ha sentido importante sólo por existir.

El paso más importante que conduce a la curación es, una vez más, el reconocimiento del impasse por parte del terapeuta. La persona «*te lo demostraré aunque eso me mate*» rara vez se ve deprimida y no suena suicida a menos que venga a nosotros al final del guión. Es importante detectar al luchador temprano, antes de que desarrolle su daño tisular. Uno de los primeros analistas de Bob le dijo que él (el analista), finalmente había triunfado en la vida --una buena práctica, una hermosa casa, un Cadillac convertible nuevo, que tenía todo lo que siempre había querido--, y que no tenía otro lugar a donde ir, excepto morir. Lo hizo, poco después, de un infarto, ¡y no era mayor que Bob!

El segundo grupo de personas de «*te lo demostraré aunque eso me mate*» son adictas al alcohol, a la comida, a las drogas, la nicotina, y usan estas sustancias para suicidarse lentamente. Comienzan deprimidos y sub-acariciados, usan el enojo para cubrir la depresión y luego comienzan a autodestruirse para «demostrarles». (Nuevamente, otras personas con hábitos autodestructivos pueden estar respondiendo a otros mensajes, como «Si no cambias puedo matarme con comida» o «Casi moriré por el tabaco, pero en realidad no moriré, y entonces me amarás».) Los rebeldes están luchando contra mensajes del estado del yo Padre, tales como «*Sé bueno*», «*Sé limpio*», «*Sé reverente*», mientras obedecen el mandato «*No existas*».

Un cliente, por ejemplo, dijo: «Recuerdo cuando empecé a fumar. Cogí un cigarrillo del paquete de mi madre que estaba en la mesa de café y desafiante lo encendí mientras no había nadie en la casa. He olvidado por qué estaba enojado, pero recuerdo estar muy enojado y creer que mi madre era totalmente injusta conmigo. Empecé a beber cuando estaba enojado por no conseguir fondos para ir a mi tercer año de universidad, y reconocí que ellos podrían haberme dado algo sin ninguna dificultad para ellos. A veces, todavía enciendo un cigarrillo con enojo o tomo un trago con enojo, aunque conozco muchas otras maneras de lidiar con mi enojo».

El primer paso del tratamiento es, nuevamente, ayudar al cliente a tomar la decisión de dejar de suicidarse con el alcohol, la comida, el tabaquismo o la adicción a las drogas.

Jon, por ejemplo, dijo que quería dejar de fumar. Bob le preguntó si ya lo había dejado. Cuando dijo que no, Bob le dijo que estaba dispuesto a trabajar con él después de que no haya fumado durante 72 horas. Esta es una táctica común nuestra para lograr que el adicto primero deje de tomar el veneno. Si no está dispuesto a hacer esto, entonces estamos ante con un contrato con el Padre, que el cliente no tiene la intención de mantener. Si el paciente está de acuerdo y vuelve al trabajo en tres días, establecemos un diálogo. Así lo hizo Bob con Jon:

Bob: Coloca dos sillas frente a ti. Ok. Ahora, en la primera silla, tú eres tus pulmones. Has sido asaltado por este tipo con humo durante años. Háblale.

Pulmones: Oye, ¿qué me estás haciendo? Me estás matando.

Bob: No, tú eres los pulmones, pulmones. ¿Qué les está haciendo Jon a ustedes, pulmones?

Pulmones: Oh, me estás llenando de basura, hombre. No puedo aspirar aire suficiente para darte suficiente oxígeno para vivir. Hombre, para esa música.

Jon: *(Cambia de silla)* Oh, vamos, pulmones, no están siendo perjudicados mucho.

Pulmones: Basta ya, hombre. No puedo funcionar más así.

Jon: Huh. *(Se detiene, no parece estar dispuesto a romper el impasse)*

Bob: Sé tus pulmones, en la otra silla, dentro de 10 años, si Jon sigue fumando.

Pulmones: No estaré dentro de 10 años. Voy a estar en el ataúd.

Bob: Dile eso a Jon, finge que no estás aún en el ataúd.

Pulmones: ¡Mira lo que hiciste! Estás a punto de morir porque me has cubierto de alquitrán, acalorado, ahogado en todo ese humo que has estado metiendo en mí. Por el amor de Dios --no, por *tu* bien, deja de hacerlo ya antes de que estemos todos muertos-- por mi corazón, los pulmones, por todos nosotros.

Jon: Lo siento, hombre: Voy a dejar de de hacerlo.

Bob: ¿Dentro de diez años, o ahora?

Jon: Voy a dejarlo.

Bob: ¿Cuándo?

Jon: Ahora mismo.

Bob: Dile eso a tus pulmones.

Jon: OK, pulmones, ustedes ganan. Hey, yo gano también.

Bob: OK. Ahora sé tus pulmones 10 años a partir de ahora, cuando Jon no ha estado metiendo todo ese humo dentro de ti.

Pulmones: Sí. Hey, Jon, muchas gracias. Realmente me siento bien ahora. Me estoy poniendo más rosado, y puedo retener mucho más aire.

La intensidad de esta experiencia es casi siempre bastante notable. Los pacientes suelen entrar en la experiencia de sus pulmones alquitranados. Si no parecen estarlo haciendo así, trabajamos con ellos para describirse a sí mismos (como pulmones) completamente, agregando palabras de nuestra propia información patológica si ellos manifiestan no tener esa información. También damos mucha información sobre el tabaquismo que hemos aprendido de otros: el ansia cada vez suele durar solo unos minutos; la respiración mejora mucho en 72 horas debido a la disminución del monóxido de carbono en la hemoglobina y con el aumento de oxígeno que es llevado por la hemoglobina. Instamos a las personas a darse golosinas (no azúcar) y obligar a los líquidos sin azúcar durante las primeras 72 a 96 horas para eliminar las toxinas más rápido y reemplazar el humo con algo sabroso.

Se puede llegar a los adictos a la comida, al alcohol y a las drogas de la misma forma en general. Una persona gorda, por ejemplo, puede establecer un diálogo entre su grasa y su boca, o entre su cuerpo dentro de 10 años si continúa comiendo en exceso y su cuerpo si come con sensatez. Cualquiera que sea el diálogo, el objetivo es que el cliente sienta la severidad y la tristeza de lo que se está haciendo a sí mismo. Luego vamos a la redecisión de no-suicidio.

El siguiente ejemplo se refiere a un paciente que es adicto a la comida. Su nombre es Joe, y abre a última hora una tarde.

Joe: Quiero dejar de comer cuando no tenga hambre. Y quiero dejar de patearme si como.

Bob: Uf, realmente he trabajado esta tarde y no estoy seguro de querer trabajar más, pero continúa un poco más, y déjame decidir después que te escuche. *(Realmente está bien para un terapeuta decidir no hacerse cargo de un contrato, al igual que está bien que un terapeuta cometa errores de vez en cuando. Uno de los mayores problemas que tienen los terapeutas jóvenes, sin experiencia --o viejos, demasiado experimentados-- es que no se niegan a trabajar ni a «tratar» de ser perfectos. Una de las características de un buen terapeuta es la disposición a correr el riesgo de cometer un error y luego a hacer frente a lo que ocurra como resultado de ese error.)*

Joe: A veces será hora de comer y yo comeré; No voy a tener ganas de comer nada, pero voy a comer hasta que realmente me dañe y me sienta muy incómodo.

Bob: ¿Cuáles son tus antecedentes arcaicos respecto a la comida? ¿Qué hay alrededor de la casa, y quien está ahí? *(Bob ya se está moviendo al tiempo presente, para facilitar el trabajo del estado del yo Niño si es posible)*

Joe: Bueno, regreso a la casa de mi abuela. Cuando estaba en la escuela secundaria y venía de vivir con una tía. Ella te alimentaba simplemente lo suficiente para mantener tus calorías.

Bob: ¿Quién lo hizo? *(Bob renunció al trabajo en tiempo presente --un error.)*

Joe: La tía lo hizo. Y luego me trasladaron con mi abuela. Y si no actuabas como un triturador de basura, estabas enfermo. (*En este punto, Bob debía haber trabajado con el «tú», el cual es un padre introyectado, pero de nuevo se dio por vencido. Bob estaba cansado, y pudiera haber sido mejor que él se hubiera negado a trabajar.*)

Mary: ¿Dónde estaba tu madre?

Joe: Mis padres se divorciaron cuando yo tenía cinco años. Primero me fui a vivir con mi tía y luego con mi abuela.

Mary: ¿Tu madre estaba loca o enferma o algo así?

Joe: Sí. Ella estaba loca.

Mary: ¿Hospitalizada?

Joe: (*Tristemente*) El trato con mi abuela era que mi madre nunca estaba lo suficientemente cerca por períodos largos. Ella era enfermera. Ella trabajaba de 3 a 11 y nunca se levantaba por la mañana, así que cada vez que queríamos algo de comer tendríamos mantequilla de maní y pan tostado. A ella no la veríamos por cinco días seguidos.

Mary: ¿Qué edad tenías? (*Aparentemente Mary también ha renunciado al trabajo en tiempo presente.*)

Joe: Nueve.

Mary: Así que te criaste a ti mismo, y luego tienes una mujer que no va a dar más que un mínimo de por vida, y entonces tienes a la abuela. Así que no es de extrañar que te sobrealimentes.

Joe: Sí. Y también como en exceso cuando no es la hora de comer y estoy estresado. Como si tuviera algo que hacer y no estuviera seguro de cómo hacerlo.

Mary: ¿De qué otra manera te cuidas?

Joe: Me baño.

Mary: ¿Estas casado?

Joe: Sí.

Mary: ¿Tienes una esposa que te cuida, y viceversa?

Joe: Sí. Lo estamos haciendo mejor en eso. Y mi mujer es algo así como mi abuela. Si le digo que quiero un sándwich porque voy a algún lugar, me pone toda una bolsa llena.

Bob ya no quiere trabajar. Le parece que estamos permitiendo que Joe *hable de* cosas en lugar de *estar en* escenas. Estamos consiguiendo una historia pero no hay oportunidad de trabajar, y Bob decide que le pedirá a Joe hacer una tarea y *luego* trabajar más tarde, cuando haya más oportunidad de hacer una redecisión en Niño.

Bob: Un poco de tarea para ti. Esta semana ¿pondrás en tu plato lo que piensas que quieres comer y vas a parar y dejar el plato cuando hayas tenido suficiente? No importa cuanta comida puedas desperdiciar. ¡No se puede perder aquí de todos modos, porque los perros o los patos o los caballos o el buey o algo se comerán todo!

Joe: Sí.

Bob: Solo paras y ve lo que sucede. Es un experimento.

Mary: Yo también estoy captando un tremendo problema en torno a la crianza. ¿No estás deprimido?

Joe: No ahora.

Bob: ¿Cuándo estuviste suicida la última vez?

Joe: Hace un par de años.

Bob: ¿Alguna vez hiciste algo al respecto?

Joe: Sí, hice un contrato que iba a encontrar otra forma de resolver el problema, y lo hice. Fue entonces cuando empecé a comer en exceso otra vez.

Mary: ¿Estás en terapia ahora?

Joe: No.

Mary: ¿Estás dispuesto a tener un contrato esta semana para conseguir el objetivo tanto de decidir vivir como disfrutar de la vida?

Joe: Sí.

Un miembro del grupo: ¿Cómo llegaste a la cuestión del suicidio? No he escuchado nada.

Mary: *(Diciendo ella su respuesta al paciente, no al otro miembro, para enfatizar --no nos gusta hablar de la gente, sólo con ellos.)* Tú fuiste criado sin suficientes cuidados. Educado por una madre que, por cualquier razón, no te quería. Ella te hizo pasar desapercibido a varios otros y no cuidaba de ti cuando estabas con ella. Las enfermeras pueden tomar mejores opciones que trabajar siempre de 3 a 11, si quieren.

Bob: Por lo tanto, indirectamente, al menos tú recibiste un mandato «No existas».

Mary: Y tu tía no te quería lo suficiente para alimentarte bien. Suena como un montón de gente que no se daba cuenta del niño tan lindo que eras.

En el diálogo surgieron puntos importantes. La parte del Pequeño Profesor es complicada. Cuando Joe hace un *contrato* de no suicidarse, pero no una redecisión, el «pequeño niño» comienza a comer más, como una forma de sobornar el contrato implícito. Y el mensaje, si se leía de nuevo, era «*Si no comes, estás enfermo*». Así que la forma en que el niño puede engañar a todo mundo es decir, «*¡Mira, sólo estoy haciendo*

lo que ellos me dijeron!» Hubiera sido mejor si el primer terapeuta hubiese llegado a una redecisión de no-suicidio, además del contrato; eso podría haber evitado que Joe comenzara a suicidarse comiendo en exceso.

Los otros problemas: las personas gordas pueden aprender a comer sólo aquellos alimentos que parecen tararearles y evitar cualquier alimento que no tararee. Tarde o temprano el cuerpo lo protege a uno, si esto se mantiene. En segundo lugar, la mayoría de los gordos limpian su plato, como parte de su subordinación a viejas voces. Al pedirles que no limpien su plato, les estamos dando algunos mensajes nuevos, que por primera vez pueden escuchar con el Adulto y posteriormente incorporar en su Padre. Al darle a Joe esta experiencia, este experimento, le estamos dando la oportunidad de reestructurar su Padre.

En cuanto a preguntarle a Joe sobre el suicidio, no estábamos leyendo mentes. En cualquier momento que escuchamos cualquier evidencia de que hubo negligencia, nos preguntamos sobre el suicidio y preguntamos al respecto. Entonces es menos probable que perdamos lo obvio o incluso lo oculto.

TE ATRAPARÉ AUNQUE ESO ME MATE

Estos pacientes parecen más enojados que deprimidos, pero se dirigen a una muerte prematura con la misma seguridad que el paciente obviamente suicida, el paciente desesperado, el paciente que «trabajo duro para demostrarte» o el adicto.

Piensa en las persecuciones de 100 millas por hora por la autopista, mientras los policías persiguen a los ladrones. Piensa en los ladrones que portan armas de fuego, que se dedican al robo a mano armada, que van a la cárcel, y que mantienen su enojo en la cárcel, apuñalando a otros prisioneros, matando a los guardias. Criados en hogares de rabia, estas personas mantienen su rabia cuando crecen. Cuando consiguen que los maten en su guión por atrapar a otros, están tan muertos como el paciente aparentemente deprimido que se suicida. El paciente avanzado «Te atraparé aunque eso me mate» es el paranoico que incluso inventa a sus enemigos.

Hemos estado entrenando al personal de la Autoridad Juvenil de California durante 14 años. Estas grandes personas tratan todos los días con delincuentes jóvenes enojados que, por debajo de su enojo, su actitud de «brillar» en ellos, están terriblemente deprimidos. Una de las formas en que el personal de la AJC llega a estos jóvenes es haciendo una lista de evaluación del guión temprano en el encuentro entre el personal y pupilos. Cuando el pupilo descubre, a medida que se desarrolla la lista de evaluación, que él está planeando estar muerto para cuando tenga 25, puede empezar a interesarse en serio en tomar una terapia. Descubre que él está a cargo de su propia destrucción, que el mundo no quiere atraparlo, excepto cuando él configura al mundo para que lo atrape, y gradualmente aprende a valorarse lo suficiente a sí mismo como para querer seguir con vida.

El delincuente adulto está en el mismo lugar. Martin Groder, anteriormente, en la Penitenciaría Federal de Marion, estableció un programa excepcional para delincuentes adultos, muchos de los cuales estaban condenados a cadena perpetua por asesinato, sin posibilidad de libertad condicional. En un taller de tres días que hicimos allí hace algunos años, uno de los prisioneros estaba rumiando sobre un plan de escape, en el que estaba casi obligado a matar y morir. La opción terapéutica para él era decidir no ser matado, para renunciar a su guión «Te atraparé aunque eso me mate». El movimiento que Groder y otros empezaron tuvo un gran éxito en la transformación de criminales en terapeutas quienes podían tratar con habilidad con otros prisioneros (así como con algunas personas fuera de la prisión). Groder utilizaba una combinación de AT, gestalt, grito primario, juegos de Synanon, y otros enfoques.

RESUMEN

Al menos cuatro pasos son esenciales en la redecisión de la depresión:

1. El contrato Adulto de no-suicidio.
2. El trabajo en Niño del impasse de segundo grado, en el cual el Niño se defiende en contra del mandato y redecide vivir.
3. El trabajo en Niño del impasse de tercer grado, en el cual el Niño Adaptado renuncia a su auto-concepto de valer muy poco y ser insignificante, y el Niño Libre reconoce su propio valor intrínseco y se declara a sí mismo digno de vivir.
4. La Autorreparentalización, en la cual el nuevo Padre ama y cuida al Niño.

Capítulo 10

Obsesión-Compulsión: Una Historia Clínica

Zach es un cliente muy especial. Trabajando con gran valor, detuvo de forma permanente su comportamiento obsesivo-compulsivo en un taller de tres días. No sugerimos que todas las personas con un historial de 10 años de lavado de manos, desandado de pasos, y una constante obsesión y dudas pueda ponerse bien en tres días. Dado que gran parte de la literatura sugiere que los clientes como Zach son prácticamente incurables, incluimos su trabajo para demostrar que la cura es posible.

La mañana del viernes comenzamos el taller con las presentaciones. Hay 14 participantes, la mitad de los cuales son terapeutas. Dieciséis terapeutas, que asisten al taller de cuatro semanas de este mes, están observando. Después de las presentaciones, pedimos los contratos. *«Imagina que ahora es el domingo por la tarde y este taller ya ha terminado. Tú estás conduciendo regresando de Mt. Madona. Has logrado lo que has venido a realizar aquí. ¿Cómo eres diferente mientras te alejas?»* Zach es el quinto participante en responder:

Zach: Ya no soy obsesivo-compulsivo. (Mientras habla, retuerce las manos como si se las estuviera lavando y se queda mirando fijamente al suelo. Es rubio, guapo, y parece más joven que su edad, 22 años; de otra manera, sin embargo, parece mayor debido a su tensión obvia.)

Bob: ¿Qué significa para ti obsesivo-compulsivo? ¿En qué eres diferente, alejándote?

Zach: No estoy preocupado de haber atropellado a alguien, aunque sé que no lo hice. No estoy frenando para dar la vuelta y regresarme para asegurarme que no atropellé a nadie. *(Habla de otros comportamientos obsesivo-compulsivos, como lavarse las manos varias veces y revisar los interruptores de luz.)*

Bob: OK. Durante este taller, ¿no realizarás conductas compulsivas?

Zach: Sí, entiendo que es una regla. El Dr. Y. me explicó eso. *(El Dr. Y. ha visto a Zach un par de veces por recomendación del empleador de Zach, luego él nos remitió a Zach para este taller de fin de semana. Zach regresará a la terapia con el Dr. Y.)*

Bob: Cuando quieras hacer un acto obsesivo-compulsivo, en lugar de elegir hacer eso, ¿optarás por tener una fantasía sexual en su lugar?

El trabajo más importante del fin de semana ya se ha cumplido: Zach ha accedido a modificar su *comportamiento* y, al aceptarlo, debe reconocer que él está en control de sus síntomas. Le habíamos dicho a su terapeuta que no aceptaríamos a Zach sin este acuerdo previo.

La sugerencia de Bob de una «fantasía sexual» también es dramáticamente importante. Bob sugiere que Zach tiene la capacidad de elegir sus *pensamientos*. Bob le pidió tener fantasías sexuales porque, según nuestra experiencia, los pensamientos obsesivos y los comportamientos compulsivos son muy a menudo utilizados por el Niño Adaptado como una defensa contra los pensamientos y sentimientos sexuales prohibidos. Esta tarea atraviesa las primeras prohibiciones y nos coloca del lado del Niño Libre. Si el cliente no acepta, sabemos que este es un tema crucial para el trabajo futuro. Si dice que «no puede», buscaremos maneras para que se demuestre a sí mismo que «puede» hacerse cargo de sus pensamientos. Si se permite fantasías sexuales, esto puede llevar a una redecisión a ser sexual y a dejar sus obsesiones y compulsiones.

Zach: No sé a qué se refiere.

Bob: En lugar de elegir obsesionarte y ser compulsivo, ¿quieres tener una fantasía sexual?

Zach: ¡Oh, no! No, eso no es lo que quería. No quiero obsesionarme y no pensar en nada realmente. No quería... *(Está confundido, cree que Bob lo acusa de desear fantasías sexuales.)*

Bob: ¿Estás dispuesto a hacer un experimento? Durante el resto de este día, ¿estás dispuesto a darte una fantasía sexual cada vez que pienses en una actividad compulsiva? ¿En lugar de hacer la actividad o preocuparte por hacerla?

Zach: No sé a qué se refiere.

Bob: Fantasear con el sexo en lugar de obsesionarse y ser compulsivo.

Por lo general, podríamos no repetirlo y en su lugar preguntar al cliente que le pareció escuchar o podríamos «acariciar al Niño rebelde» diciendo, por ejemplo, «*Guau, apuesto que sabías cómo conseguir que tus padres treparan el muro. ¡Apuesto que cada vez que no quisiste hacer algo, hiciste un trabajo fantástico fingiendo que no entendías!*» Zach es diferente. Está asustado y necesita la tranquila reiteración que Bob le está dando. Esta vez Zach se permite entender la tarea.

Zach: Si hago eso, me sentiría culpable. *(Otra vez, retuerce sus manos y parece agitado.)*

Bob: Ese es el problema. De eso es de lo que estoy hablando. ¿Seguirás adelante y tendrás una fantasía sexual en lugar de obsesionarte y ser compulsivo?

Zach: *(Retorciendo sus manos)* ¿Hay fantasías especiales? ¿Con mi esposa o con otras mujeres?

Bob: Es tú elección, hombre. No es la mía. Son tus fantasías.

Zach: *(Pausa larga)* No estoy seguro de entender.

Mary: Tengo el presentimiento de que cuando eras pequeño nunca te permitían decir «no». *(Mary encuentra una manera «amable» de enfrentar su resistencia.)*

Zach: Siempre había, ya sabes, lo que se tiene que hacer.

Mary: Entonces solo se te permitía decir «lo haré» o «no puedo»

Zach: La mayoría de las veces «lo haré».

Mary: Entonces, ¿jugarías por aquí, durante el maratón, diciendo «no lo haré» cuando no te guste lo que alguien te diga que hagas?

Zach: Eso es muy difícil para mí.

Mary: Lo sé. Hasta ahora no has dicho «No» a la sugerencia de Bob sobre las fantasías sexuales... y no has dicho «Sí». Y no has dicho «Sí» o «No» a lo que yo te sugerí.

Zach: *(Pausa larga. Retuerce sus manos y no contesta.)*

Bob: ¿Qué más deseas del fin de semana?

Zach: Que cuando recupere mi trabajo, si consigo recuperarlo, pueda desempeñarme... no realmente de manera sobresaliente... realmente no quiero eso. Pero que pueda realizarlo sin estancarme debido al comportamiento obsesivo-compulsivo.

Mary: ¿Cuál es tu trabajo?

Zach explica que es dibujante y ha sido ascendido al rango de supervisor. Se ha tomado esto tan en serio que vuelve a leer todo y no ha dado el visto bueno a ninguno de los trabajos realizados por sus subordinados. «¿Qué tal si algo está mal de alguna manera?» Su ansiedad es extrema. Todo el grupo parece preocupado. Los participantes se inclinan hacia adelante, mirándonos de cerca, y el hombre al lado de Zach se sigue acercándose hacia él y luego retrocede. Nadie emite un sonido. Zach explica que le han pedido que renuncie, pero espera curarse y conservar su trabajo.

Zach: Y ahora lo que pienso es que todo es un poco sombrío. No voy a tener trabajo y mi esposa está por tener un bebé. Si pierdo mi trabajo voy a tener que ir a casa y trabajar para papá. Voy a tener que trabajar en la granja de mi padre y no me gusta trabajar en la granja. Por eso fui a la universidad. Esperaba hacerlo bien.

Mary: ¿Estás deprimido?

Zach: No creo que usted lo llamaría una depresión. Es más bien un horror. Una ansiedad e impotencia, se podría decir. Quiero poder hacer algo. Mi psiquiatra no dijo nada sobre una depresión. Dijo que era obsesión-compulsión.

Le preguntamos sobre el suicidio y declara que no se suicidará, incluso si es despedido o no disminuyen sus síntomas.

Zach: Verás, me opongo mucho al suicidio. Mi madre intentó suicidarse y ella... a menudo... sugiere que se suicidará.

Mary: ¿Qué edad tienes cuando ella amenaza por primera vez con suicidarse?

Zach: Once, creo.

Pedimos más detalles y conocer las decisiones de su Niño.

Zach: Lo que me dije un poco a mí mismo, fue que tenía que ser perfecto. Si hago todo bien para ella, no se suicidará.

Bob: ¡Ahora entiendo! Si haces algo mal, tu madre puede suicidarse. No es de extrañar que no te comprometas a fantasías sexuales o a decir «no» a mí o a Mary. No es de extrañar que todo parezca un horror. Cualquier cosa que hagas, tendrías que hacerla a la perfección o tu madre puede matarse. No es de extrañar que pienses que debes tener mucho cuidado en hacer todo bien y comprobarlo una y otra vez.

Zach: Sí. Me gustaría salir de aquí y no preocuparme por cometer errores.

Bob: Bueno, Zach. Te escucho. Quiero detenerme en este punto. *(Bob se detiene porque él y Zach han hecho un contacto directo. Además, la interpretación de Bob es muy importante y quiere que Zach piense en ello.)*

En la siguiente sesión Zach pide trabajar.

Zach: Creo que me siento mucho como Al, cuando habla de preocuparse todo el tiempo. Eso es todo lo que hago yo. Parece que me preocupo las 24 horas del día. No puedo concebir mi vida sin tener que preocuparme.

Bob: ¿Tuviste algunas fantasías sexuales desde esta mañana?

Zach: No señor. Lo intenté. Aquí lo intenté tres veces. Tenía miedo... me puse a llorar. Sentí mucha ansiedad.

Bob: ¿Preocupado por tener fantasías sexuales?

Zach: Sólo pensar en ello. Sentí... todo tenso.

Bob: ¿Y luego?

Zach: Y luego me digo, te estás poniendo muy tenso porque has estado pensando en tener fantasías sexuales y no hay ninguna razón para estar tenso. Entonces no pienso más en eso. *(Zach hace una pausa, y luego se lanza en un relato frenético de sus experiencias laborales. Él cree que su preocupación constante le ayudó a convertirse en el mejor de los empleados en su grupo y que esto lo llevó a un rápido ascenso. Después de su promoción, dormía poco, se preocupaba constantemente, y aumentaron sus síntomas.)* Se supone que debo aprobar su trabajo... ¿y si uno de los otros no lo hace bien? Alguien podría morir. Si apruebo el plano y está mal y alguien muere, ¡soy un asesino! Este tipo de problemas me derrumba. *(Se sienta con la cabeza entre las manos.)*

Mary: Entonces, en este punto ¿estás listo para admitir que tus preocupaciones son excesivas y te llevan a detener tu propia productividad?

Zach: Sí. Fue entonces cuando fui al psiquiatra.

Mary: Me gustaría saber más sobre ti. ¿Qué te preocupaba hace unos cinco años? ¿Si estás dispuesto a decirlo?

Zach: Me preocupaba sobre no sacar buenas notas. Sobre no aprender lo suficiente. De tener que lavarme las manos cien veces y no sentirme nunca lo suficientemente limpio. Siempre me ha preocupado eso.

Mary: ¿Siempre?

Zach: Desde que tenía 11 años. Siempre me preocupaba por cerrar las puertas. (*Pausa*) Siempre preocupado por masturbarme. Ya no me masturbo. Pero hasta que vi al psiquiatra me preocupaba de que yo fuera homosexual porque solía masturbarme. Entonces supe por el Dr. Y... que la masturbación y la homosexualidad no van juntas. Me preocupaba... cierro las puertas cinco veces y apago el interruptor de la luz seis veces y me preocupo si realmente lo hice.

Mary: ¿Y tenías unos 11 años cuando tu madre amenazaba con suicidarse?

Zach: Aproximadamente 11.

Mary: Todo se desplomó a la vez, ¿eh?

Zach: Sí. Y luego también empecé con lo que usted podría llamar sentimientos sexuales.

Mary: Por supuesto. Y nadie te dijo que eso probaba que eras normal.

Zach: No, nadie me dijo. Sobre el sexo. No. Y comencé a masturbarme.

Bob: Por supuesto.

Mary: Y nadie te dijo que eso era normal.

Zach: ¡Oh, no! Mi abuela dijo que eso era vergonzoso. Encontró mis calzoncillos en mi cajón y me dijo: «¡No vuelvas a hacer eso nunca más! Estoy cansada de lavar tus calzones sucios.»

Mary: Así que no había nadie que te dijera que era grandioso crecer y convertirte en un hombre.

Zach: No, no tenía a nadie con quien hablar. Mis padres se estaban separando y mi madre se iba a suicidar y eso era más importante.

Bob: ¿Ellos eran más importantes que tú?

Zach: Yo pensaba que eran más importantes. Ojalá... hubiera... podría haber tenido más atención.

Bob: ¿Qué decían ellos acerca de revisar los interruptores de la luz seis veces y cerrar las puertas cinco veces.

Zach: No lo sabían. Por aproximadamente un año. Porque yo vivía en un cuarto afuera de la casa y hacía todas esas cosas ahí.

Mary: ¡Te separaron de tu familia! (*Mary se sorprende, recordando a un joven obsesivo-compulsivo que había tratado años atrás, que creció en una cabaña detrás de la casa de la familia.*)

Zach: Un cuartito con baño y closet. Y la cama. No había suficientes dormitorios en la casa. Mi abuela tenía uno, mis hermanas tenían uno, y mis padres tenían otro. Yo estaría por ahí afuera dos o tres horas al día, duchándome y revisando cosas.

Bob: Imagina que estás allí ahora mismo. Está en tu habitación. ¿Cómo te explicas, Zach de 11 años, por qué te duchas y revisas las cosas?

Zach: Soy muy cauteloso con la suciedad. Tengo que asegurarme de estar limpio. Estoy preocupado... Si tengo cualquier germen y lo paso a otras personas, pueden morir. O llegar a estar muy enfermas. Tuve hepatitis y eso me aisló durante un mes y tal vez ahí es donde saqué la idea del germen.

Mary: Ahí estás... qué te estás diciendo sobre la hepatitis... o sobre gérmenes. Está ahí.

Zach: Yo... creo que lo saqué de un niño sucio. Un niño sucio que vive al lado. No lo sé. Sinceramente, ni siquiera lo toqué, pero supongo que debo haberla conseguido de él y estoy muy enfermo. Estaba sucio. Me puse ropa limpia. Nuestra familia es más limpia. Él llevaba la ropa sucia y contaba chistes sucios.

Bob: Entonces, ahí es donde él está sucio. Él piensa en el sexo.

Zach: El sabía más sobre sexo.

Bob: Míralo ahí y dile si el sexo y los gérmenes son lo mismo.

Zach: No estoy seguro de lo que quiere decir. Las personas que son sucias, que no se lavan, pueden ser como ese niño y también estar sucias en sus mentes.

Bob: Mira al niño ahí frente a ti, finge que está ahí y dile: «*Los gérmenes provienen de los pensamientos*» o «*Los gérmenes no provienen de los pensamientos*».

Zach: No, los gérmenes no provienen de los pensamientos.

Mary: ¿Estás seguro?

Zach: Sí. No son iguales, incluso si los tienen las mismas personas. Incluso si un niño no se mantiene limpio y también cuenta chistes sucios.

Bob: ¡Muy bien, amigo!

Siguen trabajando hasta que Zach admite que nadie se enferma físicamente por tener pensamientos y fantasías sexuales. Zach sonríe por primera vez durante el maratón.

Dividimos el grupo en tríadas, incluyendo a los observadores, que se reunirán durante 45 minutos. Dentro de las tríadas se turnan para ser terapeuta y cliente y continúan trabajando.

Cuando comienza la sesión de la tarde, Zach pide trabajar.

Zach: Mi tríada cree que debería decirles... Cuando tenía 12 o 13 años, supe que algo estaba mal conmigo. Cuando estaba... después de un tiempo... pensé que no podría seguir así. Así que finalmente fui a ver a mi papá y... bueno... le conté del lavado y todo. Le dije que quería ver a un psiquiatra. Mi padre dijo: «*Tú no debes preocuparte por cosas como esas. Estás haciendo una montaña de un grano de arena*». Y el mes pasado le dije que iba a ver a un psiquiatra y él estaba molesto. Me dijo: «*No veas a un psiquiatra. Yo también me preocupo por las cosas. Yo soy muy cauteloso y no veo nada de malo en eso*».

Bob: Seguro que es difícil hacerse escuchar en tu casa.

Zach: Sí. No hubo mucho movimiento de ninguna manera. (*Pausa larga*)

Bob: ¿Estarías dispuesto a considerar que una gran parte de tu pensamiento y comportamiento obsesivo-compulsivo tiene que ver con evitar pensamientos y fantasías sexuales? Ahora que has separado lo sucio de «lo sucio», una de las maneras más rápidas de curarte es seguir adelante y tener fantasías sexuales.

Zach: Estoy un poco atrapado en otra cosa ahora. Es mi religión. Soy católico. Y es otra cosa que viene con eso... no querer que la gente muera por mí culpa. Es un pecado mortal. Te vas al infierno por causar la muerte de alguien.

Mary: No entiendo cómo es que puedes causar la muerte de alguien por disfrutar de fantasías sexuales. ¿Cuál es la conexión?

Zach: Cristo. Cristo murió por nuestros pecados. Pecar es como causar su muerte. Es un tabú, ya sabes, pensar en el sexo. Pensar en una situación... de chico y chica.

Mary: Bueno, Zach, muchos católicos lo hacen. Hubiera muerto esa primera generación si no hubieran pensado en el sexo y luego lo hubieran hecho. (*El grupo se ríe.*)

Bob: Es el infierno de muchos católicos en el mundo y todos ellos llegaron aquí solo de una manera. Alguien se atornilló a alguien.

Zach: ¿Crees que debería pensar en el sexo?

Bob: Cada vez que comiences a obsesionarte, ten una fantasía sexual. Sólo por hoy. Para ver qué haces con eso.

Zach: ¿Y qué hay de mi religión?

Mary: Bueno, por suerte, llegaste al lugar correcto. (*Risas*) No vas a creer esto: Hay tres sacerdotes y dos monjas en esta sala.

Zach: (*Mirando a su alrededor*) Yo... ¿en serio?

Mary: ¿Están todos dispuestos a presentarse? (*Durante las presentaciones de la mañana habían dicho simplemente que eran counselors.*)

Los cinco se presentan a Zach.

Zach: Pensé en hablar con un sacerdote. Incluso recientemente. Le pregunté a mi psiquiatra y me dijo que no, porque son parciales y... podría no ser bueno para mí.

Jay: Bueno, tú y yo estamos en la misma tríada. Y también Joe. No sabías que ya habías estado hablando con dos sacerdotes.

Zach se ríe. Varios hablan al mismo tiempo.

Un miembro del grupo: Si realmente quieres una opinión objetiva de uno de los más grandes sexo-fantaseadores católicos del mundo, ¡solo pregúntame!

Monja: Tu psicoanalista no conoce las nuevas comprensiones teológicas.

El grupo dedica unos 15 minutos a discutir sobre sexo y teología. Todo el mundo le dice que las fantasías sexuales están bien.

Mary: Hey, Zach, tus padres deben haber tenido mucho miedo al sexo. Y la abuela, también. Ellos no te dieron apoyo para crecer. No creo que importe tanto lo que diga la iglesia. Si tus padres hubieran sido amorosos y cálidos y felices sobre el sexo y el uno con el otro, tú habrías prestado poca atención a la parte de los pensamientos anti-sexuales de tu religión. Podrías haber utilizado tu catolicismo de manera diferente.

Sacerdote: Me gustaría decir una cosa sobre eso. Cada vez que la Iglesia ha cometido herejía en su historia, siempre ha tenido que ver con la degradación del cuerpo humano. El cuerpo debe ser apreciado y disfrutado.

Bob: ¿Vas a disfrutar de tus fantasías sexuales?

Zach: Lo haré.

Antes de la cena Zach y una de las monjas tienen una larga conversación durante la cual Mary la escuchó decirle a Zach, «¿Quieres ponerte bien, es así? Si quieres estar bien, debes hacer lo que te diga el médico. Si él te recetara penicilina, la tomarías. De la misma manera, ¿deberías tener fantasías sexuales!» El grupo se había unido en torno a Zach. A todo el mundo le gustaba. Bob pensó en él como un mariscal de campo favorito, pero enfermo, y que toda la comunidad había determinado que él debía estar bien para el gran juego.

El Viernes por la noche Zach trabaja de nuevo brevemente:

Zach: Descubrí que mi ansiedad hace que mi vida sea completamente miserable.

Bob: Afirma que: Yo me pongo ansioso y Yo hago mi vida miserable.

Zach: No lo sé. No siento que yo me haga sentir miserable con mi ansiedad. Siento que mi ansiedad me hace sentir miserable.

Bob: ¿De quién es esa ansiedad?

Zach: Mía no es.

Mary: ¿Entonces de quién?

Zach: De otras personas. Pienso que mi ansiedad no es causada por mí. Es causada por mirar en torno a situaciones y...

Mary: Miras las situaciones y decides estar ansioso por ellas.

Zach: No, las situaciones me dan ansiedad.

Mary: Una vez más. Es absolutamente esencial que te des cuenta que tú eres el que reacciona con ansiedad. Nadie te da ansiedad.

Zach: (*Pausa larga*) Siento que mi ansiedad tiene el control de todo lo que hago. Y que puede llevarme a hacer cualquier cosa ridícula.

Mary: Estoy segura de que es como te sientes. Tú eras un niño ansioso. Y todavía te pones ansioso.

Bob: ¿Estás dispuesto a mantener tu mente abierta a que tú estás a cargo de tu propia ansiedad?

Zach: Es muy difícil de controlar.

Bob: Lo sé. En este momento no estoy hablando de controlar tus sentimientos. ¿Estás dispuesto a mantener tu mente abierta que tú, y nadie más, estás a cargo de tu ansiedad?

Zach: Mantendré mi mente abierta.

Bob: Me gustaría dejarte con eso.

Sábado por la mañana:

Zach: Me siento responsable por algunas de las personas aquí. Hablamos mucho anoche y sé que quieren que supere mis síntomas. Me preocupa que pudiera defraudarlos. Si no me pongo bien, es posible que se preocupen y eso sería mi culpa.

Bob: Díselos personalmente.

Zach: Especialmente a tí, Jay. Sé que quieres que se terminen todos mis síntomas y si no lo hago... tú eres un sacerdote... ¿te hará daño esto de alguna manera?

Jay: No...

Mary: Espera, Jay, no respondas todavía. Zach, siéntate aquí en esta silla y finge que tu eres Jay. Responde lo que contestarías si fueras Jay.

Zach: Yo podría estar orando por ti y si mis oraciones no se hicieran realidad creería que fue mi culpa. Que yo había hecho algo mal.

Mary: Di más. Exagera. Comienza con «*Soy sacerdote y, por lo tanto, estoy totalmente a cargo de curar a todo el mundo*».

Zach: Yo soy un sacerdote y si algo sale mal, es mi culpa.

Mary: Nadie moriría ni sufriría un desastre excepto cuando yo hiciera algo mal.

Zach: Eso no es cierto. No es del todo cierto.

Mary: Quédate con eso. Dile a Zach, sacerdote, exactamente cuáles son tus responsabilidades en la forma que Zach maneja su vida.

Zach: (Pausa larga) Tengo la responsabilidad... no, yo no tengo ninguna responsabilidad. No puedo controlar lo que haces.

Bob: ¡Genial! ¡Creo que lo lograste! Ahora, ve a tu madre, y dile lo mismo. «*No tengo ninguna responsabilidad. No puedo controlar lo que tú haces*».

Zach: Mamá, yo no tengo ninguna responsabilidad. Yo no puedo controlar lo que tú haces. Realmente no puedo. (*Empieza a llorar.*) No me siento mal. Estoy... aliviado. (*Jay abraza a Zach, mientras él llora.*)

El Sábado por la tarde Zach hace un trabajo muy breve de impasse de tercer grado entre su yo autónomo y su yo indefenso. Acepta que él crea su ansiedad con sus creencias.

El Sábado por la noche Zach informa que su triada quiere que se dé cuenta que es una buena persona.

Jay: Yo dije «adorable». No dije «buena persona». También eres una buena persona.

Mary: Gran idea. Zach, ¿estás dispuesto a actuar que eres la parte de ti que te ama? ¿Y decir lo que es adorable y lo que es bueno de ti?

Zach: No tengo una idea clara de por qué estoy en este mundo.

Bob: Estás en este mundo porque el esperma de tu padre se unió a un ovulo de tu madre.

Zach: (*Riendo*) Esta es una experiencia muy extraña aquí. Usted dice cosas que se supone que la gente no debería decir. Y me estoy poniendo bien. Quiero decir, no sé si pueda decir que soy valioso sin saber por qué.

Mary: ¿Cuándo va a nacer tu bebé? (*Zach contesta*) Ok, finge que tu bebé ha nacido y dile si es o no un bebe valioso.

Zach: A mí él me parece muy valioso. O ella. Sí, tú eres valioso. No sé por qué. Tú eres muy valioso. Quiero mucho un bebé.

Mary: (*Va a la grabadora y reproduce sus palabras*) Di estas mismas palabras acerca de ti mismo.

Zach: *Me parece que soy muy valioso. No sé por qué. Soy valioso. Yo me quiero mucho.* Entiendo. Usted está diciendo que puedo sentir lo mismo por mí como siento por mi esposa y el bebé. Eso tomará un poco de práctica.

Bob: ¡Practica! Te divertirás practicando.

El Domingo por la mañana Zach saca a relucir sus problemas laborales y resuelve que él tampoco es totalmente responsable allí. Todavía siente cierta responsabilidad.

Mary: Un poco, sí. Pero escucha tu grandiosidad. En el pasado actuaste como si el mundo estuviera lleno de papanatas a punto de suicidarse o de matar a otros. Y tú eres es el único que está a cargo de todo. ¿Dejarías que el resto de ellos asumiera un poco el control de sus propias vidas?

Zach: Sí, lo haré. Pero ¿qué pasa con las personas descuidadas?

Mary: Despídelos. (*Zach se ríe.*)

Mary: Te han engañado. Engañado pensando que tienes que presionar todos los botones correctos para todo el mundo. Te mostraré. Ven aquí y siéntate. (*Mary describe un tablero de botones gigante en frente de él.*) Ahora permítete estar muy ocupado tratando de conectar a todos. Mueve tus manos... eso es todo.... mantén funcionando este tablero. Tienes la idea. Ahora, Zach, vamos a caminar por detrás de la máquina. Mira... todo tu trabajo, y ninguno de los cables está conectado.

Zach: Uf. Sí. Entiendo. Yo invento las conexiones.

Bob: (*Va a la pizarra y dibuja una matriz de guión. Véase la figura 10-1.*) Desde su padre: «Sé perfecto. Haz todo bien. Trabaja duro». Y a partir de aquí, el mandato «NO LO HAGAS, ZACH, NO TENGAS EXITO». (*Bob agrega los otros mandatos.*) Quiero que pienses acerca de «No tengas éxito». Al servicio de este mandato, tú eras compulsivo, obsesivo, y por lo tanto improductivo. Eso es lo que has hecho en el trabajo hasta ahora. Las cosas compulsivas que has hecho están al servicio de no hagas eso. Y no a la inversa. Debes permanecer obsesivo y compulsivo, no hay una posibilidad en el mundo que tú tengas una vida exitosa.

Zach: No creo que nadie me dijera que no fuera exitoso.

Bob: Tu padre te dice que no te deshagas de los síntomas que te hacen no tener éxito. Mi corazonada es que te lo ha dicho de otras maneras también. Siendo crítico.... No escuchando... sin embargo.

Zach: Él es crítico, sí. Realmente no quiero trabajar para él. Nunca haría nada bien según sus estándares. Veo a que te refieres. Si utilizo sus estándares nunca tendré éxito. Sí. Él tiene los mismos problemas. Se preocupa todo el tiempo. Impuesto sobre la renta, poniendo cada centavo que ganaba. Siempre tiene miedo de haber olvidado un dólar en alguna parte y, de todos modos, no tiene dinero. Sé que la Oficina de Impuestos Sobre la Renta no lo tiene en la mira, por amor de Dios.

Bob: Verás a tu padre y le dirás las diferencias entre ustedes.

Zach: Bueno, yo soy más débil físicamente.... más bajito, más ligero, no musculoso. Yo soy.... más inteligente. Sí, caramba, soy más inteligente. Y no estoy preocupado ni la mitad este día. Creo que me estoy poniendo bien.

Bob: Me estoy curando. Veo cuando algo anda mal en mí y hago algo al respecto.

Zach: Eso es absolutamente cierto. Solía escucharte. Es por eso que me tomó 10 años ver a un psiquiatra. No te estoy escuchando. Pienso por mí mismo.

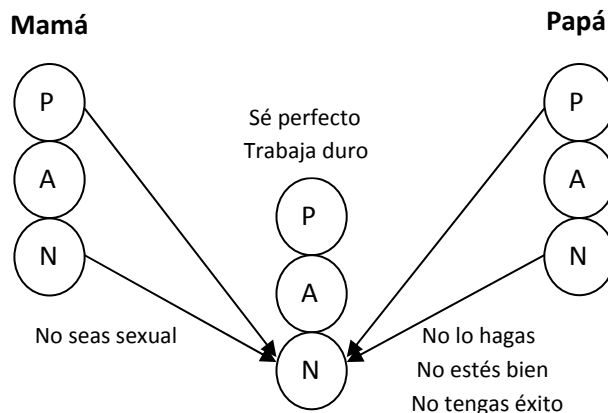


Fig. 10-1

Bob: ¡Bien! ¿Ahora le dirás que te masturbaste y eso está bien. Que tienes fantasías sexuales y que está bien. Que tienes relaciones sexuales con tu esposa y que está bien?

Zach: No puedo decirle eso. Él nunca me ha mencionado el sexo.

Bob: Entonces esa es otra forma en que serás diferente.

Zach: ¡Uf! Yo... antes de casarme con mi esposa, solía masturbarme. Y eso estaba bien para un niño. Todavía no creo que esté bien para un hombre casado.

Bob: OK. Tienes derecho a averiguar tus propias creencias. Siempre y cuando te permitas pensar y ser flexible.

Zach: Sí. Solía masturbarme y eso estaba bien. Yo... he encontrado aquí que prácticamente todo el mundo se masturba y tiene fantasías sexuales. Incluso... la gente que no creía que hiciera eso. Tengo fantasías sexuales y ahora las disfruto. Y nunca solía disfrutar del sexo con mi esposa hasta hace dos semanas, cuando mi psiquiatra me dio un libro sobre el sexo en el matrimonio y aprendí mucho y mi esposa también. Me gusta el sexo con mi esposa y eso está bien.

Bob: Ahora díselo a tu madre.

Zach: OK. Ella se sorprendería. Mamá, tengo fantasías sexuales, solía masturbarme, y tengo relaciones sexuales con mi esposa. Todo eso está bien.

Bob: Cuando hago estas cosas, estoy bien.

Zach: ¡Estoy bien! Y no me siento culpable... incluso con las fantasías sexuales!

El grupo aplaude y muchos de ellos se apresuran a abrazar a Zach. Durante varios minutos, los participantes lo felicitan. Él está sonriendo y riendo.

Durante las «despedidas», Zach recopila las direcciones y promete mantenerse en contacto con varios participantes. Se ríe y llora y dice que nunca había sido tan feliz en el pasado. Acepta continuar con su contrato de «ningún comportamiento obsesivo-compulsivo» con su terapeuta a su regreso del maratón.

A la semana siguiente, el terapeuta de Zach llamó por teléfono con gran entusiasmo por los logros que Zach había hecho. Zach se mantuvo en terapia durante varios meses. Cuando supo que sus empleadores decidieron despedirlo, a pesar de sus cambios, buscó y encontró un trabajo comparable. Su hijo nació y nos llamó con la noticia.

Dos años más tarde Zach vino con su esposa a un maratón. Ni siquiera lo reconocimos hasta el sábado por la mañana cuando habló de sus síntomas anteriores. Estaba seguro de sí mismo, le gustaba mucho su familia y su trabajo, y se intuía que había venido al maratón principalmente para mostrarnos sus éxitos. Él y su esposa trabajaron en algunos problemas menores y esta vez Zach se permitió experimentar su rabia hacia sus padres. Al final del maratón, reconoció que ahora es lo suficientemente integro como para protegerse a sí mismo y a su hijo de su patología. Su esposa, al relatar a los participantes sobre su experiencia anterior, dijo, *«Estaba tan asustada. Pensé que le habían dado alguna nueva clase de droga especial, porque llegó a casa muy feliz y relajado. No dejaba de pensar que eso desaparecería... pero nunca sucedió. Era una persona totalmente nueva»*.

Durante los tres años siguientes, hemos recibido cartas ocasionales y llamadas telefónicas de Zach y su esposa. Según el último informe, ellos lo estaban haciendo bien.

En el tratamiento de los Obsesivo-Compulsivos, tenemos algunas reglas:

1. El primer contrato es que el cliente deje de realizar actos compulsivos, no importa lo difícil que pueda parecer. Sin este contrato, el terapeuta y el cliente apoyan la magia que el cliente «no puede» controlar su comportamiento y por lo tanto «no puede» ponerse bien. Esto es similar a estar de acuerdo para tratar un cleptómano que continúa robando.

2. Debido a que el cliente puede estar muy ansioso cuando se detiene el comportamiento obsesivo-compulsivo, tenemos sesiones diarias y preferimos que el cliente sea tratado en un taller. Si el cliente no puede pagar un tratamiento intensivo, lo referimos a agencias públicas para parte del tratamiento, asegurándonos que todos los terapeutas involucrados conozcan nuestras reglas. Estas sesiones adicionales serían para objetivos específicos, tales como aprender a dar y recibir caricias.
3. Ofrecemos un tratamiento a corto plazo en lugar de a largo plazo. Tanto los terapeutas como los clientes deben tener clara la fecha de terminación, para que no se involucren en una terapia «eterna».
4. Ofrecemos tratamiento en grupo, porque los clientes obsesivo-compulsivos son aislados, a los que les ayuda mucho el apoyo y el ánimo del grupo. También, debido a que son aislados, necesitan amigos.
5. Siempre que un cliente utiliza la religión para apoyar la patología en lugar de la salud, nos gusta la ayuda de sacerdotes dispuestos. Si no están disponibles, nos centramos de nuevo a los mandatos de la familia, como lo hizo Mary cuando dijo: *«Tus padres y la abuela deben haber tenido mucho miedo al sexo»*.
6. Desde el principio hacemos hincapié en la autonomía del individuo. El individuo elige sus comportamientos, pensamientos y emociones. Por lo tanto, él puede tomar nuevas decisiones. Tan pronto como Zach comenzó a entender que él mismo se ponía ansioso, se convirtió en menos ansioso.
7. Los clientes compulsivos que hemos conocido se han odiado a sí mismos. El terapeuta y el grupo deben amarlos para que aprendan a amarse a sí mismos.
8. Los actos compulsivos son diseñados por el Niño Adaptado para protegerse del desastre mediante rituales mágicos. La magia del cliente se enfrenta tan pronto como el terapeuta la escucha. Sin embargo, no es necesario comprender todo el sistema de creencias mágicas antes de que el cliente deje de ser compulsivo. Cuando el cliente deja caer una pieza de magia, como lo hizo Zach cuando diferenció entre sucio y «sucio», está en camino de la salud. El terapeuta tampoco necesita conocer todos los sentimientos y pensamientos subyacentes contra los que el cliente se protege al ser compulsivo. La rabia de Zach hacia sus padres, un aspecto extremadamente importante de su patología, permaneció enterrado durante dos años después que terminó su trabajo de terapia. Instamos a que los terapeutas estén dispuestos a trabajar más rápido que a fondo. A un cliente obsesivo-compulsivo no le va bien con un terapeuta obsesivo.
9. *«Tener una fantasía sexual»* es un buen modo de empezar.

Capítulo 11

Fobias: Una Tarde de Miércoles

En cada taller de cuatro semanas, reservamos un tiempo específico para tratar a los clientes fóbicos. Este miércoles por la tarde anotamos en la pizarra a los participantes y sus miedos, y luego comenzamos.

Mary: Quiero empezar con el ratón japonés. Eso suena divertido. ¿OK, Aiko?

Aiko: No creo que sean divertidos. Me gustaría empezar.

Mary: Será divertido. Primero, conozco ratones estadounidenses y ratones mexicanos. Pero nunca he conocido a un ratón japonés. ¿Qué aspecto tiene?

Mary está preparando el escenario para una comedia, porque hemos encontrado que los clientes se desensibilizan mucho más fácilmente mientras juegan y disfrutan que cuando usamos los métodos de desensibilización más clásicos que requieren relajación y calma. Mary pide una descripción del ratón así que tanto ella como Aiko estarán viendo la misma criatura.

Aiko: Mide tres pulgadas de largo y su cola mide otras tres pulgadas. Es feo. Es marrón y peludo y tiene los ojos negros pequeños y brillantes.

Mary: Un poco lindo. Cualquier cosa de él que sea realmente dañina o peligrosa.

Aiko: Sí, lleva gérmenes.

Mary: Al igual que tus dedos y los dedos de tu vecino... y las bocas...

Aiko: (*Risas*) Se meten en la comida.

Mary: OK. Todo se tiene que comer. Así que... finge ahora mismo que estoy sosteniendo un ratón Japonés y le estoy poniendo un hermoso collar dorado alrededor de su cuello. Es un ratón marrón, peludo, de tres pulgadas de largo, más una cola de tres pulgadas... ojos negros pequeños y brillantes.

Aiko: ¿Se puede soltar? (*Obviamente Aiko está activa en la escena cuando pregunta esto*).

Mary: ¡De ninguna manera! El collar es muy firme y está sujeto a una fina cadena de oro de dos pies de largo. Y sujetado a la cadena con un pasador. Voy a pegar el pasador en la alfombra y el ratón sólo podrá moverse en un radio de dos pies. ¿Dónde debería colocar el pasador... a qué distancia de ti?

Aiko: Allá. (*Unos 15 pies de la silla*)

Mary: OK. ¿Lo ves allí? Está corriendo en círculo. Dile lo que estás experimentando.

Aiko: Me da escalofríos.

Mary: Dile cómo es que piensas que él está a cargo de tus escalofríos.

Aiko: (*Risas*) Dando vueltas sin previo aviso.

Mary: OK, lo ves dando vueltas con la cadena aún sujeta en la alfombra. ¿Estarías dispuesta a decirle que te asustas a ti misma, que te pones la piel de gallina, cuando lo ves?

Aiko: Sí. Yo me asusto a mí misma.

Mary: ¿Te das cuenta que es así?

Aiko: Sí.

Mary: Habla de eso un poco más.

Aiko: Recuerdo cuando me asusté tanto. Fue el tiempo en que mi padre estuvo en el hospital. Me estaba quedando con él, cuidándolo, y yo estaba sacando ropa limpia para él... para vestirlo... y había un ratón muerto en la ropa. (*Tiembla visiblemente*)

Mary: Oh, ¿Entonces te asustaste por un ratón muerto?

Aiko: Así es. Y siento como si él hubiera enviado a todos los ratones de Tokio para vengarse... estoy viendo ratones por todas partes y les temo a los ratones vivos.

Mary: ¿Quieres trabajar con éste vivo primero o con uno muerto?

Aiko: Con el vivo.

Mary: OK, dile lo que estás sintiendo ahora.

Aiko: Estoy bien. No me está prestando atención.

Mary: ¿Y qué estás experimentando?

Aiko: Que mi miedo está tratando de llegar a él atrayendo su atención. Tengo la sensación de que si algún animal ve que le tienes miedo, te atacará.

Mary: Sí, esa es una vieja creencia. ¿Y qué haría él si atacara? ¿Qué pasaría?

Aiko: No sé. Yo estoy asustada... él podría deslizarse sobre mí o yo podría pisarlo accidentalmente y matarlo. (*Estremecimientos*)

Mary: Estoy escuchando que tienes miedo que él pudiera deslizarse sobre ti, pero sonabas más asustada ante la idea de ser tú como la asesina del ratón.

Aiko: Nunca había pensado en eso. Pienso que es verdad.

Preferimos mantener el trabajo de fobia muy simple... con una escena a la vez. Ahora de repente tenemos muchos problemas que complican el trabajo.

Mary: Aiko, veo que hay varios lugares a donde podemos ir. Está tu padre en el hospital y está tu miedo a matar a los ratones y tu miedo a los ratones muertos y, tu miedo de los ratones vivos. Hay demasiadas cosas con las que lidiar. ¿Estarías dispuesta a tratar por ahora sólo del ratón vivo porque ya empezamos con eso... y guardamos los otros problemas para más adelante?

Aiko: Creo que es una buena idea. Sí. Y sé que tengo trabajo que hacer con mi padre.

Mary: OK, volvamos con este ratón. Lo voy a recoger y se lo voy a dar a Bob para que nos lo guarde. (*Hace esto en pantomima*)

Bob: ¿Qué se supone que debo hacer con él? Lo voy a poner en esta cajita. Ahí estará a salvo.

Mary: Bien. Ahora, Aiko, quiero que vengas aquí y te sientes en el suelo y seas una simpática ratoncita japonesa... y te describas a ti misma. ¿Dispuesta?

Aiko: (*Riendo y gateando*) Me muevo muy rápido y puedo deslizarme por debajo de cualquier cosa. Conozco mi camino y sé cómo conseguir lo que quiero.

Un miembro del grupo: ¡Eso!

Aiko: (*Sonriendo*) Eso es verdad. Me muevo rápido, conozco mi camino, y sé cómo conseguir lo que quiero. (*Ella está haciendo suyas estas cualidades. Los miembros del grupo la animan y le aplauden, porque están de acuerdo con esta descripción de Aiko, quien es muy inteligente y exitosa.*)

Mary: ¡Muy bien! Ahora vuelve a tu asiento. Estoy recuperando el ratón y poniéndolo justo donde estaba. (Bob hace pantomimas de sacarlo de la caja y entregarlo a Mary, quien hace pantomimas de pegar el pasador en la alfombra y bajar el ratón.)

En este punto, generalmente acercamos el objeto temido al cliente, unas pulgadas a la vez, ya que la clienta dice que se siente cómoda y lo quiere más cerca. Siempre que ella no sienta ningún miedo, lo hacemos retroceder y pedimos a la clienta que le cuente al ratón la fantasía que está utilizando para asustarse a sí misma. Antes de que pudiéramos sugerir mover el ratón de Aiko más cerca de ella, Aiko vino a sentarse al lado del ratón fantaseado. Finge tomarlo y lo acaricia con la otra mano.

Aiko: No es realmente aterrador. No se mueve. Es suave.

Mary: Tienes un ratón japonés que le gusta el masaje.

Aiko: (Risas)

Mary: ¿Estás bien con él? ¿Incluso si se mueve?

Aiko: No quiero que se mueva. Bueno, cuando lo suelte se moverá. No quiero que corra hacia mí.

Mary: ¿Estarías dispuesta a utilizar tus manos para apartarlo, si él hace alguna cosa tan extraña y sin nombre como correr HACIA TI?

Aiko: Sí. (Se ella deja el ratón y simula apartarlo lejos.) Todavía no estoy lista para lidiar con matarlo.

Mary: ¿En otra ocasión?

Aiko: Sí. Estoy bien. No estoy asustada. Gracias.

Mary: Si tú quieres, puedes ver cómo estás con uno vivo. Jacob (un niño que vive cerca) tiene un ratón o una rata en una jaula. No recuerdo cual.

Aiko: Me gustaría experimentar. Lo haré. (Ella lo hace, y en la siguiente sesión informa que no estuvo para nada asustada cuando sostenía la rata).

La siguiente clienta, tiene miedo a las mariposas y polillas, se imagina una mariposa de colores brillantes en una pequeña jaula plateada. Ella le dice a la mariposa que tiene miedo de su aleteo y miedo de que «*Tú pudieras volar en mi cabello, en mis orejas o bajo mi cuello*». (Su voz es muy joven.)

Mary: OK. Ahora dilo de nuevo. Di: «Podrías volar en mi cabello, en mis orejas o bajo mi cuello y yo soy una niña tan pequeña que no puedo detenerte».

Rea: Estoy tan... eso no tiene sentido. Tendría que tener menos de un año.

Mary: Entonces di que es verdad.

Le dice a la mariposa que ella, Rea, puede y va a protegerse a sí misma. Para terminar su desensibilización ella finge sostener la mariposa aleteando.

Mary: Está aleteando. En tu mano. ¿Qué experimenta tu mano?

Rea: Se siente ligerita. Un poco de cosquilleo.

Mary: ¿Es un buen sentimiento?

Rea: Sí. Sí lo es.

Bob: Un poco sexy, ¿no?

Rea: No estoy segura. (*Ríe*) Pero no tengo ni poquito miedo.

El tercer cliente en la tarde del miércoles quería dejar de tener miedo a los pájaros. Como ya habíamos trabajado en dos escenas imaginarias, Bob le preguntó por una experiencia temprana con pájaros. Rosemary recordó una escena cuando tenía cinco años de edad. Un gorrión vuela dentro de su casa y la madre lo atrapa en el baño, cerrando la puerta para que el ave no pueda entrar en el resto de la casa. La madre se queda sollozando e histérica hasta que el padre llega a casa para liberar al ave. Bob le pide a Rosemary que esté allí y hable con el pájaro a través de la puerta cerrada. «*Te tengo miedo porque...*», Rosemary comienza, pero no encuentra ninguna razón suficiente para tener miedo. Ella dice, «*El ave no puede hacerme daño*». Ella abre la puerta solo lo suficiente para echar un vistazo. Dice que el pájaro está volando violentamente en el baño. Ella le dice: «*Pajarito, tú eres es el único que podría salir herido*». Sintiendo muy joven, ella llora por el ave y entonces Bob le pregunta si hay algo que ella estuviera dispuesta a hacer por el ave. Ella se permite imaginar cómo entrando en el baño para abrir la ventana para que el ave pueda volar. Ella le dice a su madre que ya no acepta más los miedos de la madre. Por la tarde, ella va, en la realidad, a nuestro gallinero de faisanes y los alimenta. Al día siguiente ella alimenta a los pollos y patos e incluso los acaricia. Ella se permite disfrutar viendo las muchas especies de aves silvestres en nuestra propiedad y no tiene miedo.

Después del ratón, la mariposa, y las aves, Bob anuncia que queda tiempo esta tarde sólo para fobias a las alturas y fobias a la natación.

Bob: Todo el que tenga una fobia a las alturas por favor siéntese aquí en el suelo frente a mí, donde puedan ver al otro lado de la entrada esa escalera inclinada contra el

techo. *(Nueve personas se reúnen en el suelo, desde donde pueden mirar por la puerta del camino de la entrada.)*

Mary: Vaya, cuántas fobias en un grupo. Quítate del grupo si no tienes miedo de subir por la escalera hasta el techo; veremos otro tipo de fobias a las alturas más tarde.

Bob: Si tienes algo de miedo y estás escalando contrafóticamente, vuelve a entrar. Ahora, lo que quiero hacer es que fantasees con algunas cosas, y cada vez que sientas miedo, incluso el más mínimo, levantes tu mano izquierda. En ese momento me voy a detener, incluso si se levanta una sola mano. Es tu elección. Tú no tienes que subir ninguna escalera en ningún lugar --no hay presión. *(Muy a menudo, los niños que tienen miedo lo hacen de todos modos, debido a la presión de los padres o de compañeros; nosotros queremos hacer esto desde el Niño libre, no desde el Niño adaptado.)* No quiero a nadie se asuste. Sólo haz lo que sientas perfectamente bien. OK. Fantasea que estás abriendo las puertas de cristal y caminando por el camino de entrada. Camina paso a paso hasta llegar al pie de la escalera. Esta escalera trípode es muy estable y, además, todos tus amigos del taller estarán haciendo lo mismo. Ellos la estarán sujetando y ésta se mantendrá muy firme, por lo que no hay posibilidad de que la escalera se deslice en cualquier dirección. ¿La tienes? Quiero que mires la escalera y no cierres tus ojos; algunos de ustedes tienen los ojos cerrados, y es peligroso subir una escalera con los ojos cerrados. *(El grupo ríe)* Tú no vas subiendo escaleras con los ojos cerrados. *(El TÚ sonaba como si Bob viniera desde su Padre, por lo que lo cambió.)* Lo que vas a aprender es cómo subir una escalera con seguridad. Cada uno de ustedes imagine que es el primero en subir la escalera. Por lo tanto, agárrate de ambos lados de la escalera, con las dos manos, o toma un peldaño si prefieres sujetarte de los peldaños --cualquier manera es segura. Y tus amigos están parados alrededor sosteniendo la escalera. Pon un pie en el peldaño inferior. Está allí con un pie en el peldaño inferior y un pie en el piso. Te estás agarrando firmemente a la escalera para que no haya posibilidad de que caerás *(no decimos «de caídas» o «resbalones», porque estas palabras tienden a ser pasivas. Caídas no le «sucede» a la gente; la gente cae.)* Asegúrate de tener zapatos que se agarren con firmeza, y si estás usando zapatos resbaladizos, baja la escalera, quítatelos y ve descalzo o busca unos zapatos mejores en tu habitación. OK. Tus pies están muy seguros --muy seguros, muy seguros. No hay ninguna posibilidad de que tus pies se resbalen. Ahora, cuando tengas tu primer pie en el primer peldaño de la escalera traes tu segundo pie y te colocas firmemente sobre el primer peldaño con ambos pies. ¿Y qué están experimentando todos ustedes?

Ann: Yo experimento ansiedad por el futuro.

Bob: Retrocede. Si tú estás en el futuro en lugar del presente vuelve al suelo. ¿Alguna otra ansiedad? ¿Todos los demás se sienten cómodos? El resto de ustedes, por el momento, imaginen que se encuentra en otra escalera, mientras hablo con estos otros. ¿Cuáles son tus ansiedades?

Ann: Yo podría... caerme.

Bob: ¿Cómo te vas a caer con un agarre tan firme en la escalera y los pies firmemente plantados en el peldaño?

Ann: Sólo si me asusto a mí misma.

Bob: Aunque te asustes más a ti misma, ¿cómo vas a lograr caerte?

Ann: Es cierto, yo no caeré.

Bob: ¿Entonces dirías, «*No hay manera de que pueda caerme de la escalera si me sostengo*»?

Ann: Eso es correcto. No hay ninguna manera ya que me estoy agarrando fuerte.

Bob: OK. ¿Verías a tu madre y a tu padre allá en el público y les dirás: «*No me voy a caer ni a saltar de esta escalera*»? (*Este es el comienzo de la REDECISION; le estamos pidiendo a ella reclamar su propio poder en su Niño.*)

Ann: No me voy a caer ni a saltar de esta escalera.

Bob: ¿Qué hace tu madre?

Ann: Ella está nerviosa.

Bob: Respóndele a su nerviosismo.

Ann: Ponte tan nerviosa como quieras. Yo no voy a saltar o caerme. (*Muchos miedos infantiles están basados en el Epiguión, o Síndrome de la Papa Caliente, los padres asustan a los niños, porque ellos tienen miedo y por lo tanto transmiten sus miedos a su descendencia.*)

Bob: OK. ¿Qué dice o hace tu padre?

Ann: Está orgulloso de mí.

Bob: Bueno. ¿Qué dijo?

Ann: Eso está bien.

Bob: OK. Beth, ¿Sobre qué te estás asustando a ti misma?

Beth: Tengo miedo de cambiar desde la escalera a la azotea.

Bob: Tú estás en el primer escalón, no en la parte superior. Permanece en el primer peldaño, ve a tu madre y tu padre, y diles que no te vas a caer o saltar. (*Muchas fobias son mantenidos por irse al futuro, en lugar de permanecer en el presente, cuando en realidad no hay nada que temer.*)

Beth: No voy a saltar o caer.

Bob: Bien. ¿Qué dice tu madre?

Beth: Te bajas de la escalera en este momento. Te puedes hacer daño.

Bob: Respóndele.

Beth: Eso es un montón de tonterías. Sólo estoy en el primer peldaño.

Bob: Díselo de nuevo, «*No voy a hacerme daño*».

Beth: No voy a hacerme daño.

Bob: ¿Qué dice tu padre?

Beth: No lo sé.

Bob: Suponlo.

Beth: No te lastimarás.

Bob: Genial, llévalo en el recorrido en fantasía para contrarrestar a tu madre, OK?

Beth: Sí.

Bob: ¿Están preparadas para poner sus pies en el primer peldaño, Ann y Beth? (*Ellas asienten*) OK. Pon un pie sobre el peldaño, luego lleva el otro lentamente, con firmeza, y plántalo sobre el peldaño. Párate ahí firmemente. ¿Qué estás experimentando?

Ann y Beth: Está bien.

Bob: ¿El resto de ustedes todavía están en el primer peldaño? OK. Vas a alzar y sujetarte por encima de dónde tienes tus manos, una mano a la vez. Ten un buen viaje. Ahora lleva tus pies hasta el segundo peldaño, un pie a la vez. Mueves un pie, luego el otro. Ahora te encuentras en el segundo peldaño. Si estás nervioso levanta la mano izquierda. (*Nadie lo hace, esta vez.*) OK. Mira a tu alrededor, ve a tu madre y tu padre allí, y todos ustedes ¿le dirán a su madre y su padre, «*No me voy a caer o saltar de esta pinche escalera?*» (*Todos hacen esto y se ríen*)

La irreverencia que utilizamos no es accidental. Estamos haciendo todo lo que podamos para provocar al Niño libre, y una de las maneras de hacerlo es utilizar malas palabras. Todos los niños pequeños en algún momento disfrutaban de usar malas palabras, y su uso aquí anima a los fóbicos a dejar de escuchar los mandatos de sus padres, para ser no adaptativos.

Bob: ¿Alguno de ustedes tiene alguna respuesta por parte de sus madres?

Beth: (Como su madre) Bájate de esa escalera, te lo dije.

Bob: Respóndele.

Beth: De ninguna manera. (Se ríe)

Bob: ¿Algunas otras respuestas?

Al: A la mía no le importa mi escalada, pero le está dando un ataque tal que le dije: «jódete».

Cindy: La mía dice, «*Me estás poniendo nerviosa*».

Bob: Respóndele.

Cindy: (inaudible)

Bob: ¡Grita para que ella pueda oírte!

Cindy: ¡Yo no estoy nerviosa!

Brad: La mía dice: «¡Cuídate!»

Mary: ¿Qué significa eso? Respóndele.

Brad: Sólo significa... ya sabes..., ten mucho cuidado de ti mismo y agárrate bien o te vas a caer.

Mary: Respóndele.

Brad: No te preocupes. Me voy a agarrar bien.

Mary: Encuentra una manera de responderle que sea segura y rebelde.

Brad: Voy a cuidar de mí mismo.

Bob: ¿Cualquier otra madre tienen algo que decir?

Dee: La mía se sienta y sonrío y dice: «*Te crees muy valiente. Espera a que llegues arriba. La escalera se va a resbalar*».

Bob: Respóndele a eso. En primer lugar, pregunta a tus amigos si ellos ¿estarán sosteniendo firmemente la escalera o la van a empujar cuando llegues arriba?

Dee: ¿La van a empujar?

Grupo: NO.

Bob: ¿Les crees a ellos?

Dee: Por supuesto.

Beth: Estoy escalando bien. Mi madre me está advirtiendo sobre ataques de vértigo.

Bob: Respóndele.

Beth: Soy fuerte, y no estoy enferma, y nunca he tenido un mareo en toda mi vida a pesar de todo lo que hablas sobre los mareos. Estoy perfectamente a salvo. Oye, eso es cierto. Toda mi vida he sido fóbica por tus malditos falsos ataques de vértigo. Y tu.... tú, mamá, tampoco has tenido nunca mareos. Fingiste mareos para salirte con la tuya. Ja, ya no tengo miedo. Estoy muy feliz por eso.

Bob: ¿Algún padre tiene algo más que decir?

Al: Mi padre quiere que vaya más rápido.

Bob: Respóndele.

Al: Me estoy divirtiéndolo y no tengo que ir más rápido. Me tomaré mi tiempo.

Bob: ¿Listos para el tercer peldaño? OK. La mano se mueve más alto en la escalera. (*Al darse cuenta de su cambio del imperativo*) Mueve hacia arriba la segunda mano, consigue un agarre firme, mueve hacia arriba un pie al siguiente peldaño, consigue equilibrarte bien, ahora mueve tu segundo pie. ¿Alguien está asustado?

Cindy: Yo lo estoy.

Bob: Regresa al segundo peldaño. ¿Qué sientes?

Cindy: Se me revuelve mi estómago y me siento sin aliento.

Bob: Tú revuelves tu estómago y contienes tu respiración. Dile a tu madre que «*Cuando llego así de alto, me revuelvo mi estómago y contengo la respiración*».

Cindy le dice a su madre eso.

Bob: ¿Qué te dice ella?

Cindy: ¡Por supuesto, porque tienes miedo!

Bob: Respóndele.

Cindy: No quiero hacer eso. Quiero llegar a la cima.

Bob: No quiero. (*Bob le está recordando la diferencia entre querer y la autonomía; la gente puede «querer» por siempre y no «hacer» nada.*)

Cindy: Estoy respirando más fácil ahora, y no estoy revolviendo mi estómago. No me estoy asustando a mí misma.

Bob: Dile a tu madre: No me voy a caer ni a saltar.

Cindy: No me voy a caer ni a saltar, y esta escalera no se va a romper.

Bob: ¿Hay alguna respuesta?

Cindy: No, pero ella no me cree que estaré a salvo.

Bob: ¿Le dirás a ella, *Me importa un carajo si me crees o no?*

Cindy: Yo no. Me importa un carajo si me crees o no. Ese es tu problema.

Bob: ¿Quieres ir al tercer escalón ahora?

Cindy: Sí.

Bob: ¿Qué sientes?

Cindy: Esta vez estoy bien.

Bob: (Al grupo) ¿Cualquier otro problema en el tercer peldaño?

Ann: Me siento orgullosa de mí misma y estoy latiendo fuerte mi corazón...

Bob: ¿Qué te estás diciendo adentro de tu cabeza? Para conseguir latir tu corazón más rápido.

Ann: Yo podría caerme y matarme.

Bob: ¿Tomarías el otro lado: YO NO me voy a caer...?

Ann: No lo sé.

Bob: ¿Quién está a cargo de tu caída?

Ann: Yo lo estoy. YO NO me voy a caer. No voy a suicidarme.

Bob: Dilo otra vez.

Ann: Yo no me voy a caer. No voy a suicidarme. Veo a mi madre corriendo fuera de la habitación y ocultando su cara en una almohada, mientras mi padre me está animando.

Bob: ¿Qué dice?

Ann: Él dice eres una muy buena niña por escalar cuando tienes miedo.

Bob: Dile que eres una mujer, no una niña, y si te estás asustando o no ahora.

Ann: Estoy muy bien ahora. Soy una mujer y no me estoy asustando.

Bob: ¿Es cierto eso? (No seguro acerca de ella) (Ella asiente con la cabeza) Genial. ¿Todo el mundo está bien? ¿Alguna persona no se siente bien? (Mira a su alrededor) OK, vas a ver allá abajo a esa pandilla que te ayuda sosteniendo la escalera y diles: «Puedo ver más allá de lo que ustedes puede ver allá abajo en el piso».

Todos hablan a la vez, algunos en voz muy baja.

Bob: Vamos, dilo con entusiasmo. (Riendo) (El grupo lo hace, se ríe también) OK. Ahora vas a subir hasta el cuarto peldaño, de la misma manera que lo hiciste antes, sosteniendo firmemente la escalera. Ahora mira a tu alrededor. ¿Todos en el

cuarto peldaño? ¿Todo el mundo está bien? ¿Qué pasa, Brad? (*Había levantado la mano.*)

Brad: Estoy empezando a descubrir ansiedad. (*Bob decide no objetar con la palabra «descubrir», como descubrir una nube negra, o un caso de sarampión.*)

Bob: OK, vuelve al tercer peldaño. ¿Cómo te estás asustando a ti mismo?

Brad: Yo podría caer. Siento vergüenza, pero la verdad es que nunca antes había subido tan alto en una escalera en realidad, y podría caerme.

En este punto se le pide al lector que recuerde que todavía estamos en la sala de conferencias: los participantes todavía están sentados en el piso viendo la escalera por las puertas de cristal. Nadie está realmente en la escalera. Así de real se ha vuelto esta fantasía.

Bob: ¿Cómo te vas a caer?

Brad: No lo sé.

Bob: ¿Te soltarás y caerás hacia atrás?

Brad: Por supuesto que no.

Bob: Por supuesto, así dile a tu madre: por supuesto que no me caeré.

Brad: Por supuesto que no me caeré.

Bob: ¿Qué dicen tus padres?

Brad: Mi padre dice, «*Adelante*». Mi madre, «*Pon atención*».

Bob: Respóndele a ella en alemán. (*Alemán es la lengua materna del cliente.*)

Brad: (*Habla en alemán. Su amigo, también de Alemania, lo traduce: «Ustedes no tienen que preocuparse por mí, yo soy adulto».*)

Bob: ¿Bien ahora? (*Brad asiente*) OK. ¿Todo el mundo cómodo en el cuarto peldaño? OK. Ahora, para el quinto peldaño y mira cuánto más puedes ver que cuando estabas en más abajo. Puedes ver el estanque y los patos y el caballo y el ganado y nuestros preciosos ciruelos en flor en el pasto. ¿Ves todo eso? ¿Todo el mundo cómodo? OK. Toma más tiempo... tal vez puedes ver al halcón volando... a lo mejor puedes ver más arriba en la colina. Ve todas las nuevas cosas que puedes ver que se han perdido los que están parados abajo. Permítete realmente disfrutar. ¿Todo el mundo OK?

Brad: Yo estoy asustado.

Bob: Regresa al cuarto peldaño. ¿Cómo estás ahí?

Brad: Estoy bien allí.

Bob: Bueno, explícales a tu madre y a tu padre cuál es la diferencia entre el cuarto y el quinto peldaño.

Brad: Bueno, no hay gran diferencia entre el cuarto y el quinto peldaño. Me estoy moviendo hacia arriba. Me siento bien en esta ocasión.

Bob: Genial. ¿Que ves?

Brad: Veo pájaros volando, árboles, siento una brisa en mi cara. Y las caras de todas estas personas mirándome. Me siento bien.

Uno de los propósitos del trabajo es facilitar que las personas salgan de su miedo concentrándose en las cosas divertidas del «aquí y ahora», en lugar de la proyección sobre el futuro de lo que podría suceder. Por lo tanto, incorporamos cualquier cosa que consideremos para desviar la atención del cliente al presente: aves, ganado, vistas, etc. Normalmente, una de las maneras más fáciles para que cualquiera se salga de los malos sentimientos, es aprender a estar consciente de todo lo que está sucediendo en su entorno --ver los halcones en alzada, los ciruelos en flor, escuchar los patos graznar, al correcaminos cantar, sentir la brisa en la piel, el calor del sol.

Dee: Estoy aburrido de la escalera y no creo que valga la pena subir más.

Mary: Entonces no lo hagas. Si no es dramático no vale la pena nada. (*Dee es una sabotadora y no queremos que eche a perder su viaje a los demás.*)

Bob: Tú estás fuera del viaje. (*Arrogancia de Bob, pero él siempre puede volver a trabajar con ella más tarde, y esto es importante para saber lo que ella siente cuando se programa a sí misma para ser rechazada y enseñarle cómo se lo hace a sí misma.*)

Beth: No estoy asustada, y quiero decir algo a mis padres en este momento. Porque mi padre vino en mi fantasía y está discutiendo con mi madre y diciendo, «*Por el amor de Dios, déjala que sea ella. Ella está disfrutando esto*». Y mi madre le está diciendo algo a él para menospreciarlo. Y para asustar a todo el mundo.

Mary: Tú estás intentando cambiar a tu madre.

Beth: OK, pero lo que le estoy diciendo a ella es, «*No te estoy escuchando más a ti*».

Mary: Estupendo. Bien.

Bob: ¿Alguien más tiene algo que decir a alguien?

Al: Sí, a mi madre. Tú has estado nerviosa durante toda tu vida, y seguirás estando nerviosa, y ese es *tu* costal. (*Aclamaciones*)

Fran: Yo voy a decir, mamá, tú acostumbrabas treparte a los árboles, y solías contarme cómo te subías a lo alto de los árboles, y yo siempre tuve miedo de hacerlo. Pues bien, hoy estoy subiendo y yo no me voy a caer y romperme el cuello.

Mary: Dile a tu mamá que está bien para ti ser un buen trepador de árboles, incluso si esa es su especialidad.

Fran: Voy a trepar tan bien como trepabas tú.

Mary: ¿Aunque a ella no le guste? (*Mary ha captado que el miedo real es el de competir con una madre celosa, que dice, en efecto, «No compitas conmigo».*)

Fran: Aunque no te guste. Lo estoy haciendo por mí. Aunque tú lo hayas hecho primero.

Bob: ¿Alguien más? OK. Ahora arriba al sexto. Estoy en el techo esperando por ustedes. ¿Todo el mundo está bien?

Cindy: Me siento muy lejos de las personas que ocupan la escalera.

Bob: Y tú estás más cerca de mí. (*Después de que Bob dice esto, él piensa que pudo haber sido un error y está alentando una transferencia que no quiere, pero él decide esperar y ver si esto se presenta en el camino de la escalada real de la escalera más tarde. Este sigue siendo el viaje de fantasía.*)

Cindy: Cierto. (*Risas*)

Ev: Estoy asustada. Es casi la hora de que me vaya de la escalera a la azotea, y escucho a mi padre diciendo que la escalera se puede caer.

Bob: Te garantizo que nada le va a pasar a la escalera. (*Esto puede parecer presuntuoso, pero en términos de experiencia y estadísticas no lo hará. La escalera es muy segura, y también lo son las personas cuando la sostienen.*) La escalera es muy segura, y el techo es seguro. No se puede caer.

Ev: Mi padre está preocupado de que...

Mary: ¿En la vida real tu padre piensa por ti?

Ev: Bueno, sí.

Mary: ¿Le dirás que puedes probar situaciones por ti mismo... o le dirás que necesitas su cerebro? Sea cual sea la verdad.

Ev: Hmmm. Papá, seguro que piensas mucho por mí.

Mary: Papá, yo te dejo pensar mucho por mí.

Ev: Te gusta mucho pensar por mí. Yo puedo pensar por mí mismo. (*Aclamaciones de la multitud*)

Bob: OK. Un peldaño más para llegar. Ahora todo el mundo escupa... a ver quién puede escupir más lejos.

Participante: Yo no voy a sostener la escalera si todo el mundo va a escupir sobre mí.
(*Risas de todos*)

Bob: Sólo este viaje. El próximo viaje escupimos todos desde el techo, a contraviento de los sostenedores de escaleras. (*Todo el mundo se ríe de nuevo*)

Bob: Ahora, mueve la pierna derecha a la azotea. Ahora la pierna izquierda. Deja de lado la escalera y estás en el techo. ¿Está todo el mundo en el techo?

Brad: Yo estuve asustado por un momento... cuando yo... cuando dijiste que dejara la escalera. Pensé esperar... entonces me deje llevar. Creo que estoy bien, pero lo voy a averiguar en la prueba real.

Bob: ¡Muy bien! Todo el mundo que esté listo para la prueba real, vamos afuera. Y todos los demás, también... el resto de ustedes sostiene la escalera.

Un miembro del grupo: Espera... tengo que conseguir mi cámara.

Varios corren a recoger sus cámaras y algunos de los escaladores se cambian las sandalias que llevaban por tenis. Bob sube por la escalera y se sube al techo.

Bob: OK. Uno a la vez. ¿Quién es el primero?

Varios escalan rápida y fácilmente. Cuando llegan al techo, la multitud de abajo los aclama, les aplaude y toma fotos. Cuando Brad llega a la cima está sonriendo y riendo.

Brad: ¡Lo hice, lo hice! NO TENGO MIEDO.

El resto, incluso Dee el rebelde trepa por la escalera hasta el techo. Se paran en la cubierta inclinada y miran a su alrededor.

Estamos al lado de una de las montañas de Santa Cruz, Mt. Madonna, y podemos ver otras laderas salpicadas de verdes pastos, robles vivos y secuoyas. La bahía de Monterey está al sur y al otro lado de la bahía podemos ver la Península Monterey, con las montañas de Big Sur al fondo. La vista es hermosa. Debajo de nosotros, en nuestros

pastos, está nuestro «lago», y en el lago están patos. El grupo les hace cuac-cuac-cuac ellos y ellos hacen cuac-cuac de vuelta, y todos se ríen. Bob los revisa a cada uno de ellos (a los clientes, no a los patos) para asegurarse de que no están disfrazando o reprimiendo algún resto de miedo. Un miembro del grupo todavía tiene miedo de regresar a la escalera para bajar. Bob le pide a ella que grite hacia abajo a sus padres fantaseados y les diga que no se va a caer o saltar; luego sube y baja la escalera varias veces. El grupo abajo aplaude, ella les ondea, y se baja de la escalera. Uno de los participantes ha estado tomando fotos Polaroid, y da a cada cliente ex-fóbico una imagen del grupo en el techo. Les pedimos que continúen subiendo y bajando por la escalera durante el resto del taller.

Algunos de ellos solicitan desensibilización adicional para otras fobias a las alturas y algunos consideran que esta sola desensibilización es suficiente. Durante el fin de semana, algunos van a Big Sur a escalar en las rocas, algunos pasean en los ascensores exteriores en San Francisco, y el siguiente miércoles un grupo grande, incluyendo Ev, Brad, Cindy, y Al, se suben a la noria y a la montaña rusa en el parque de atracciones de la playa de Santa Cruz.

A continuación vamos a la piscina, la cual se mantiene de 85 a 90 grados para el trabajo con los clientes fóbicos, porque se relajan más fácilmente en el agua tibia. Bob lleva a los participantes a un lado de la piscina y les pide sentarse en los escalones con sus pies en el agua. Los otros, quienes de nuevo son una sección animada, se sientan en el lado de aguas profundas.

Bob le pide a cada persona describir exactamente su miedo. «¿Tienes miedo del agua en tu nariz?» «¿En tu boca?» «¿En tú garganta?» «¿En tus pulmones?» Después de escuchar sus miedos, les invita a entrar en el agua poco profunda con él. Todos lo hacen, excepto Joe. Uno a la vez, ellos ponen sus caras en el agua y «hacen burbujas». Bob les muestra lo que es hacer grandes ruidos como ballena. Se ríen y repiten sus acciones. Tienen ruidosas batallas entre sí y con Bob. Esto es divertido, gracioso y emocionante, y cada Niño empieza ya a tener menos miedo. Después que ellos se han estado soplando el uno al otro durante unos minutos, Bob se acerca a Joe.

Bob: ¿Cuánto tiempo estás dispuesto a meter la cabeza bajo el agua?

Joe: Nada, en absoluto.

Bob: Dile eso al agua.

Joe: Agua, no voy a meter mi cabeza en ti.

Bob: Dile al agua que tienes miedo que eso te ahogará.

Joe: Agua, tu puedes ahogarme.

Bob: Dile al agua cómo.

Joe: Tú puedes entrar en mis pulmones y ahogarme.

Bob: Dile al agua que estás desvalido para mantenerla fuera.

Joe: (Se ríe) Eso es mentira.

Bob: Sí, díselo al agua.

Joe: Yo puedo mantenerte fuera de mis pulmones, agua.

Bob: Dile al agua no la vas a dejar que te ahogue.

Joe: Agua, no te voy a dejar que me ahogues.

Bob: Ahora diles eso a tu padre y a tu madre.

Joe: No, es mi hermano. Me tiró en el agua.

Bob: OK. Díselo a tu hermano.

Joe: Pete, yo no voy a dejar que me ahogues. Tú estabas más grandote que yo entonces, pero ahora no lo estás. ¡NO DEJARÉ QUE ME AHOGUES!

Bob: Bueno, ahora pon tu cabeza en el agua.

Joe lo hace, al principio sólo por unos segundos y luego, después de un tiempo, él está dispuesto a jugar el juego del ruido con el resto. Los observadores aclaman.

A veces Bob toma el cronómetro y desensibiliza uno o dos segundos a la vez. A veces él utiliza primero las fantasías, teniendo al cliente fantaseando con poner la cabeza bajo el agua en períodos de tiempo cada vez más largos, mientras él usa el cronómetro. Esta vez, eso no fue necesario. Mientras Joe hablaba con el agua empezó a estar en contacto con su miedo original. Otro cliente recordó una escena temprana en la que el padre no la atrapó en el fondo de un tobogán, como se lo había prometido. Ella entra en la escena con el padre y redecide, reconociendo que ya no lo necesita más para que la atrape. Así Bob combina el trabajo de redecisión con la desensibilización.

Bob pregunta si alguien tiene algún miedo persistente al agua. Una persona tiene miedo que le entre agua en la garganta y la asfíxie, por lo que Bob la tiene tomando agua en su boca, poniendo la cabeza hacia atrás y haciendo gárgaras. Ella abre su boca bajo el agua y reconoce que ella puede aspirar y escupir sin ahogarse. Un hombre tiene miedo que el agua se meta en su nariz y Bob le pide que intente deliberadamente aspirar el agua por la nariz. Esto es muy difícil de hacer y a veces los que lo hacen se quejan de que eso pica. Bob le pregunta si quiere soltar su miedo al agua y nadar, o si él va a dejar que un poco de escozor lo detenga. Bob recoge agua en la mano y la deja correr dentro de su nariz, y luego la expulsa.

Todos los participantes están ahora felizmente agachando sus cabezas, soplando burbujas, y escupiendo chorros de agua el uno al otro. Ellos están listos para seguir

adelante. Bob les pide sentarse en el borde de la piscina y verlo flotar. Él demuestra la facilidad con que flota, acostado en el agua sobre su espalda con los brazos extendidos por encima de la cabeza, relajado, permitiendo que el agua sostenga su cuerpo, piernas, brazos, cabeza. Les muestra cómo, cuando él mueve las manos a los lados, sus pies bajan, pero él aún permanece a flote, solo con su cabeza fuera del agua. (La mayoría de las personas, excepto los niños flacos y los hombres y mujeres muy delgados, pueden flotar. Bob solo ha conocido a tres personas que no flotan y que no pudieron aprender a flotar. Los animó a llevar un flotador para mayor seguridad.)

Bob ahora demuestra que se hunde cuando él deja salir el aire de sus pulmones. Les recuerda, que mientras flotan, ellos también están a cargo de su propia respiración, y que si ellos inspiran profundamente y luego soplan sólo el aire suficiente para mantenerse a flote y luego inspiran de nuevo, no se hundirán. Les demuestra esto respirando aire suficiente para mantenerse a flote, pero no el suficiente para que su cabeza se hunda. Luego pide voluntarios para aprender a flotar primero.

Joe se ofrece primero.

Bob: Ok, te voy a pedir que te acuestes en el agua, como yo lo he estado haciendo, y yo voy a sostenerte con mis manos, por lo que no te puedes hundir. Te garantizo absolutamente que no te voy a engañar de ninguna manera; te pediré tu permiso para cada cosa que haga, en tanto te des cuenta de que tú puedes flotar. No te voy a sorprender de ninguna manera. Yo te sostendré cada vez menos a medida que empieces a flotar. ¿Me crees?

Joe: Sí. Yo sé que no me vas a engañar.

Bob: OK. Acuéstate sobre mis manos. Pon tus manos muy por encima de tu cabeza, como yo lo estaba haciendo hace unos minutos. (*Joe hace esto, pero como la mayoría de los clientes asustados, él mantiene sus manos fuera del agua, como si tratara de sostenerse en el aire. Su cuerpo es rígido.*)

Bob: Permite que tus manos se relajen en el agua. Necesitas que toda la superficie de tu piel flote, y si estiras tus manos o tus brazos hacia fuera tienes menos superficie para que el agua te soporte. El agua te sostendrá si se lo permites. Deja que tus manos floten. (*Bob está gritando eso a Joe, cuyos oídos están bajo el agua, para que él pueda oírlo.*)

Bob: Tus manos están todavía fuera del agua. Mételas de nuevo. Deja que tus codos y antebrazos se relajen, y que tus manos se encuentren justo en el agua. (*Joe lo hace.*) Eso es mejor. Ahora, respira más profundamente, y ve si puedes separarte de mis manos. Ahí. Casi te sale. ¡Aclamen ustedes, personajes! (*El grupo vitorea.*)

Bob: Ahora yo te voy a sostener con una sola mano, así que puedo usar la otra. ¿OK? (*Joe está de acuerdo.*) Ahora, deja que tus manos se relajen de nuevo. Tú las

estás sosteniendo a ellas. *(Bob toma cada mano, las sacude desde la muñeca, sin dejar de sostenerlo a flote con su otra mano. Joe relaja sus brazos.)* Eso es mejor. Respira profundamente, ve si puedes separarte de mi mano. Eso es todo, estuviste separado por un segundo. *(Aclamaciones)* ¿Sientes que tan ligero estás cuando te separas de mi mano? *(Joe sonrío.)* ¿Estás listo ahora para que solo te sostenga con cuatro dedos? *(Joe asiente con la cabeza.)* OK, cuatro dedos. Elévate. Relaja tus brazos, tú estás sacando tus manos de nuevo. Vuelve a meterlas. Deja ir tus piernas, las estas poniendo tensas. *(Bob mueve su mano izquierda hacia abajo y mueve las piernas de Joe.)* No trates de empujar en el agua como lo haces. Entonces cede el agua. Deja que el agua te sostenga. El agua te sostendrá si se lo permites. *(Nota que Joe ha relajado sus piernas, pero ahora está poniendo rígido su cuello, por lo que cambia de mano de nuevo.)* Deja a tu cabeza estar en el agua. Si te la corto y la tiro al agua, va a flotar. *(El grupo ríe, Joe ríe, mientras Bob mueve la cabeza de Joe hacia arriba y abajo con la mano.)* Así está mejor, deja que esté allí. Tu cerebro es mucho más ligero que el agua, tu cabeza es hueca, sólo deja que esté allí. *(Joe lo hace.)*

Bob: OK. Ahora te voy a sostener sólo con tres dedos, y ve si puedes separarte de mis dedos. Muy bien, te separaste por un segundo. *(El grupo anima de nuevo.)* Ahora que ya estás casi flotando, toma una respiración profunda. Respira profundamente. Respira desde aquí. *(Pone la mano en el vientre de Joe.)* Succiona el aire desde aquí abajo. Abre tus ojos, no puedes ver a dónde vas si cierras los ojos. Deja que tu cabeza se relaje y toma una respiración profunda, sepárate de mis dedos. Eso es todo, te separaste de nuevo. ¿Sentiste eso? *(Joe asiente.)* OK, sepárate de nuevo. Wow eso es genial. *(Aplausos del grupo de nuevo.)* OK, ahora dos dedos. ¿Estás listo? Joe, lo estás haciendo muy bien. Tú estás casi listo para flotar. ¿Dos dedos ahora? *(Joe asiente.)* No te escucho. Respóndeme. *(Joe dice que sí, que está listo)* OK. Dos dedos. Sepárate, Joe. Toma una respiración profunda, y sepárate. *(Joe lo hace, completamente separado.)* Guau, eso es genial. Eres genial. Hazlo de nuevo. *(Aplausos y ovaciones del grupo.)* Ok, ahora sólo un dedo, aunque creo que tú ya no lo necesitas. Siente cómo te elevas. ¿Sientes tu cuerpo elevándose cuando respiras? *(Joe asiente)* OK, ahora te separarás de ese dedo, y luego yo lo voy a quitar, y tú solo respiras y flotas, respiras y flotas. ¿Estás listo? *(Joe sonrío de nuevo.)* Ahí está, lo hiciste. Tú estás flotando. *(Bob levanta sus dos manos en el aire sobre la cara de Joe, y el grupo aplaude y chifla con una gran cantidad de ruido.)* Vaya, genial, estupendo. Tú estás flotando, tú estás flotando. Sólo está allí por un minuto y flota todo por ti mismo, luego iremos a descansar.

Joe se queda allí en el agua, flotando, con una enorme sonrisa en su rostro. Luego Bob le muestra cómo encoger sus piernas y pararse.

Bob: ¿Cómo te sientes, Joe.?

Joe: Estupendo. Me siento genial. Soy grande.

Bob repite este ejercicio con cada uno. Joe no fue difícil, pero al principio estaba un poco más asustado que los demás... Los demás lo saben y cada uno flota más fácilmente. La multitud se mantiene alrededor viendo y aplaudiendo cada movimiento, cada victoria, mientras que los seis aprenden a flotar.

Bob: OK. Ahora todos ustedes lo están haciendo genial, flotando. Quiero que ahora se recuesten sobre su espalda y floten, y luego tomen sus manos y hagan pequeños movimientos como estos con sus manos. (Demuestra acostado sobre su espalda y propulsando su cuerpo con pequeños movimientos de sus manos, manteniendo sus brazos sobre su cabeza, flotando en el agua. Todos ellos lo hacen, algunos con mayor facilidad que otros, pero en dos o tres minutos todos están nadando de espalda, mientras que Bob dice con gran entusiasmo): Estás nadando, estás nadando. (El grupo ovaciona.) Práctica eso un rato, mientras yo descanso. (Lo hacen, mientras que Bob mira y grita alentándolos.)

Bob: Ahora es momento de aprender otro ejercicio, y luego vamos a dejarlo por hoy. ¿Quién se ofrece como voluntario? (Joe de nuevo.) OK, Joe. Quiero que vayas hacia la pared y lo hagas de esta manera. (Bob demuestra estando boca abajo en el agua, empujándose contra la pared, y flotando boca abajo hacia el centro del agua poco profunda, donde él ejecuta un giro, por lo que ahora está flotando sobre su espalda, y respirando.) OK, quiero que cada uno de ustedes haga eso. Aquí, en Mt. Madonna NO le llamamos Nadar de Muertito. No en Mt. Madonna. (Todos ríen, Bob sabe que en todas partes que enseñan natación, que flotar es llamado Nadar de Muertito, cosa que no inspira exactamente entusiasmo en el novato o el fóbico. Bob quiere verbalizar este miedo, que la mayoría de los no nadadores tienen, así ellos pueden tratar con él abiertamente. La risa hace eso. Entonces ellos, a su propio ritmo, hacen el ejercicio, algunas mejor que otros, algunos de ellos con grandes dificultades.)

Bob: Ok, quiero parar ahora. Algunos de ustedes lo han hecho muy bien, todos hicieron algo. No es difícil, pero se necesita práctica, al igual que cualquier otra cosa. Tú puedes tener inclinación para acosarte a ti mismo si no lo haces a la perfección. ¡No hagas eso! Dense cuenta que todos ustedes, hace menos de una hora, tenían miedo de entrar en el agua, y ahora todos han nadado, todos han flotado. Tú eres genial, y vas a aprender a nadar varias braceadas antes de que termine el mes. Practiquen entre sí esta noche, después de concluir. Practiquen primero flotando, luego practiquen girar. Recuerden, ustedes ya tienen sus brazos hacia fuera delante de ustedes, así que dejen un brazo por ahí, y lleven el otro adelante mientras que giran. De esa manera ustedes tienen ya un brazo allí para ayudarles

a sostenerse. Háganlo así. (*Lo ejecuta otra vez, muy lentamente, mostrándoles, como hacerlo con un brazo extendido a lo largo de todo el giro.*) OK, vamos a dejarlo aquí y practican mas tarde. (*Bob luego hace cuatro o cinco vueltas de desplazamiento Australiano y de espalda, mientras el grupo ahora le aplaude a él. Después que sale del agua, él dice con una sonrisa.*): Bastante bien para un hombre joven de 60 años, ¿eh?

Al día siguiente, y durante varios días después de eso, Bob trabaja con ellos en el agua. Ellos aprenden a girar de delante hacia atrás, por lo que todos ellos tienen la opción, en cualquier momento que estén en agua profunda y se cansen, ellos descansan flotando sobre sus espaldas. Esta es una técnica de supervivencia que todos los nadadores necesitan.

Cuando la gente ha aprendido a relajarse y flotar, sus propias células comprenden que es posible flotar, dejan de tener miedo y están listos para aprender a bracear. Bob les enseña nado de espalda, de pecho, y en ocasiones a bracear de lado. No está interesado en hacerlos hábiles nadadores del deslizamiento Australiano y ni siquiera enseña el deslizamiento hasta que puedan hacer los otros braceos suficientemente bien como para ser competentes en el agua. En todos estos braceos ellos pueden nadar con la cabeza fuera del agua, respirar con facilidad, y ganar confianza en sí mismos. Cuando están seguros, se trasladan a la parte más profunda, a poca distancia a la vez, se sostienen sobre el lado de la piscina, y luego de nuevo a nadar en aguas poco profundas. Entonces ellos practican de nuevo de adelante hacia atrás y flotando en aguas profundas. Por último, son nadadores, seguros y competentes en agua profunda.

Este es un trabajo apasionante. Crear un entorno en el que las personas se curan por sí mismas es emocionante. ¡Disfruta!

Capítulo 12

Abuso en la Infancia

Estoy añadiendo este capítulo a la nueva edición de *Cambiando Vidas* debido a que muchos terapeutas creen equivocadamente que el trauma severo en la niñez, especialmente el abuso sexual, siempre requiere de un tratamiento a largo plazo. Quiero que los terapeutas conozcan nuestros métodos a corto plazo para trabajar con el abuso infantil.

ABUSO SEXUAL

Al trabajar con clientes que han sufrido abusos sexuales, el contrato es importante. Sin éste, el terapeuta y el cliente pueden vagar para siempre a través de los recuerdos del abuso del cliente, pasados y presentes, sin resolución. Creemos que tal terapia es en sí misma abusiva.

El contrato puede ser simplemente recuperarse de los efectos post-trauma lo más rápidamente posible.

George: No creo necesitar más de un par de sesiones, si le parece bien. Vi su vídeo. El hombre... Mi historia.... (*Pausa*). Empezaré de nuevo: Soy como el hombre de ese video excepto que... mi abusador fue una mujer, no un hombre. Una tía.

Hermana de mi madre. Quiero hacer frente a lo sucedido y dejarlo atrás. Es muy doloroso estar hablando de esto.

Mary: Por supuesto. (*Mary revisa brevemente sobre los hechos de su vida actual, y él dice que no tiene problemas actuales graves y nada en su vida presente que quiera cambiar.*) ¿OK, listo para ir al pasado? ¿Por ti y tu tía? (*Él asiente*) ¿Por dónde quieres empezar?

Muchas personas no son tan claras o tan directas como George. El abuso sexual puede no ser mencionado, considerado importante, o incluso recordado hasta que sale a la luz durante el trabajo del cliente en escenas tempranas para resolver algún problema actual como: falta de capacidad de respuesta sexual, miedo a los extraños, falta de voluntad para confiar, depresión, pesadillas recurrentes, o una baja autoestima.

Ana es una mujer asustada, tímida, con poco éxito en su vida, a pesar de tener un título universitario y una gran inteligencia. No cree en su poder para cambiarse a sí misma, y sigue siendo una secretaria mal pagada. Sueña despierta con una vida mejor, pero no da ningún paso para hacerla realidad. Su objetivo al principio es nebuloso: averiguar qué haría que su vida fuera más interesante. Su primer contrato específico se convierte en: ganar la confianza en sí misma que necesita para solicitar un trabajo interesante y desafiante. Hasta ahora ella ha pensado en trabajos específicos y luego ha tenido miedo de solicitarlos. Durante su cuarta sesión, se le pidió volver atrás en la fantasía a su infancia.

Mary: Elije un momento en el que los tres están juntos, mamá, papá, y tú. Tú no pides lo que quieres. ¿Te sientes asustada, quizás o impotente?

Ana: (*Al principio relata sobre la familia en los sábados por la noche, cuando cada persona ve la televisión y nadie habla.*) No pasa nada en absoluto. No lo sé. (*Se queda en silencio durante unos momentos.*) El problema no es el sábado por la noche. Es el domingo por la mañana. (*Su voz es muy débil y diminuta.*) Todos los domingos por la mañana, mamá va a misa. Le pido ir con ella, pero, como quiere el destino, ella piensa que debería quedarme en casa con mi padre. Me escondo en el armario detrás de la ropa de mi madre. Digo: «Hoy no», pero mi padre me saca del armario y... hace sexo conmigo.

Mary: Eso es terrible, Ana ¿estarías dispuesta a fingir que eres una reportera en esa casa? ¿Estar allí, cuando la pequeña Ana está diciendo: «Hoy no»?

La primera vez que una clienta se enfrenta a una escena de abuso sexual, prefiero que entre como testigo... como una reportera, una vecina, una trabajadora social... en lugar de asumir su propio papel de víctima, para que piense en lo que está pasando sin sentirse abrumada por sus sentimientos. El testigo describe la escena, como si estuviera

sucediendo aquí y ahora. Después, el terapeuta y el testigo lo discuten juntos, hasta que ambos estén satisfechos de que los hechos están claros, incluyendo los hechos psicológicos relevantes para el niño. Ejemplos:

Terapeuta: Creo que una regla importante en esta casa es «No veas el mal». ¿Encaja esto, Don?

Terapeuta: Susan, con una madre tan enferma, no es de extrañar que la pequeña Susan no se sienta segura al denunciar a ese bastardo.

Terapeuta: Judy, en esta casa parece que el abuso sexual es el único afecto que recibe el niño. Esperaría que el niño se confunda sobre qué es amor y qué es abuso. ¿Eso te parece que cierto?

Cliente: Como el vecino... es diferente. Verá, siempre pensé que me hacía eso porque él estaba borracho. Pero en esta escena en la que soy el vecino, no creo que él esté borracho. Creo que de plano es un depravado.

Cliente: Es demasiado difícil incluso ver esto. Seguí queriendo cerrar los ojos. Quizás cuando era pequeña, mantuve los ojos cerrados y fingí que no era así.

Terapeuta: Buena observación.

Después de que el terapeuta y el cliente hayan discutido la escena, el terapeuta puede acercarse a una silla vacía y sugerir que se invite al niño abusado a unirse a ellos. El cliente alterna entre sentarse en su propia silla y en la silla del niño, mientras discuten lo que haya surgido que sea importante.

Antes de finalizar la primera sesión de terapia, ya sea terapia de grupo o terapia individual, se debe asignar un tiempo para planificar lo que hará el cliente entre sesiones. El cliente y el terapeuta discuten cómo el cliente puede reforzar lo que haya aprendido del trabajo o cómo nutrirá y ayudará al niño víctima dentro de él mismo. O bien, puede dejar el trabajo hasta la próxima sesión.

Mary: George, hoy has expuesto mucho dolor. ¿Qué tal unas vacaciones de tu dolor, hasta nuestra próxima reunión? (*George asiente.*) Toma la escena que acabas de describir y redúcela de tamaño de manera que toda la escena quepa en una caja de zapatos. Gente diminuta, escena pequeñita. Ahora imagina que estás atando la caja de zapatos y poniéndola allí, entre mis archivos. Déjala ahí hasta la próxima semana. ¿OK?

Al comienzo de cada nueva sesión, el cliente informa y se le dan caricias positivas por sus logros. Si hay contratiempos cliente y terapeuta los exploran brevemente.

El siguiente paso es que el cliente sea el niño en la escena del abuso. Si eso parece demasiado abrumador, el cliente puede querer imaginar que un adulto fuerte --un policía o él mismo como adulto o su atleta favorito-- está parado en el rincón de la habitación, listo para protegerle. También, por supuesto, todos los clientes pueden abandonar la escena en cualquier momento.

Durante esta segunda visita a la escena temprana, el terapeuta y el cliente pueden observar que el niño en la escena tiene dificultades para pensar, hacer o sentir. Las víctimas de abuso sexual a menudo desconocen sus habilidades naturales para pensar en lo que les está sucediendo, hacen lo que sea necesario para prevenir recurrencias, o sentir sus propias respuestas emocionales. Los clientes pueden llevar con ellos en su vida adulta vestigios de esta falta de autonomía para pensar, sentir y hacer. El terapeuta y el cliente pueden trabajar para resolver estos impasses a medida que se van presentando, o los tienen en cuenta para el trabajo futuro.

Durante el regreso del cliente a la escena cuando era niño, la atención probablemente se centrará en la culpa y la vergüenza, las cuales llevan todavía la mayoría de las víctimas de abuso sexual en la infancia. Necesitan reconocer que ellos no son culpables. Si disfrutaron de los actos sexuales, si se prestaron para recibir regalos o si pidieron que se repitieran los actos abusivos, ellos no son culpables. En el contexto de la escena, tanto el cliente, como el niño, deben creer esto. Si el cliente se mantiene culpable, una técnica es hacer que el niño, dentro de la escena, diga, «Soy culpable» y seguir con esa declaración hasta que se termine, luego tome otra silla y diga: «No soy culpable» y continúe con esa creencia. Puede cambiar de un lado al otro hasta que se dé cuenta de que no es culpable.

Si no se resuelve, el terapeuta puede pedirle que regrese al presente para decidir si podría condenar culpables de por vida «a sus propios hijos» o «los niños que ama».

Si el cliente es un coleccionista de culpas, el terapeuta puede ir a otras escenas, e incluso puede incluir el dibujo de Bob del «esperma y el óvulo», el cual él daba a las personas que se culpaban a sí mismas por su propia concepción. El terapeuta tiene que permanecer con esta cuestión hasta que se resuelva. Cuando es resuelta, el cliente vuelve a entrar en la escena, mira directamente al perpetrador, y se considera a sí mismo mientras dice: «Tú eres el culpable. Yo no soy culpable. Los niños no son culpables de lo que los adultos hacen con ellos».

La vergüenza es tan corrosiva como el sentimiento de culpa. Ana sollozaba mientras decía lo avergonzada que estaba.

Ana: Yo sabía que eso estaba mal. Siempre estaba avergonzada. Yo estaba demasiado avergonzada para decirlo. Me daba vergüenza toda mi vida porque imaginaba que

la gente con sólo mirarme sabía lo que me había hecho mi padre... me daba vergüenza delante de Dios. Mi vida era la vergüenza. (*Solloza durante mucho tiempo*)

Mary: Regrésale tu vergüenza a tu padre. Él es el que debería estar avergonzado. No tú.

Ana: Sí, eso es cierto. Papá, tú deberías avergonzarte. Todavía estoy avergonzada, pero yo no hice nada malo. Tú hiciste mal y debes estar avergonzado. Yo no soy culpable y pronto algún día espero no estar avergonzada.

Muchos clientes bloquean sus sentimientos. Dentro de la escena de un abuso sexual, los clientes deben decir: «Tengo miedo», y experimentar su miedo; «Estoy triste», y experimentar sus lágrimas; «Estoy enojado», y experimentar su rabia.

Los clientes comienzan con la emoción que les es más fácil expresar, la más cercana a la superficie. La persona enojada iniciará con rabia, y más tarde conocerá su tristeza subyacente. La persona triste llorará primero, antes de conocer su enojo. El cliente temeroso se ocupa del miedo antes de expresar su tristeza o enojo. El terapeuta utilizará cualquier técnica que sea eficaz con un cliente en particular para permitirle experimentar la emoción de forma segura.

Más adelante apoyo al cliente para que aprenda a mostrar sus sentimientos de manera auténtica. La expresión del miedo generalmente incluye una voz trémula y un cuerpo tembloroso, pero sin gritos, sollozos ni sonrisas. La tristeza incluye lágrimas y la expresión triste, pero no gritando, sonriendo, o temblando. La ira incluye gestos enérgicos, ruidos, e incluso rabietas, pero no incluye lágrimas, sonrisas, o temblores. Para el trabajar en la demostración de sentimientos de manera congruente, el grupo es útil haciendo un gran espejo.

Sin embargo, las víctimas de abuso sexual infantil deben ser felicitadas por cualquier grado en que vivan y expresen los sentimientos previamente bloqueados. Si el terapeuta presiona con demasiada insistencia para obtener un sentimiento más intenso o un sentimiento más congruente, el cliente puede sentirse forzado una vez más a tomar una posición de víctima.

Mary: Estás sonriendo. Creo que estaría más bien que dijeras «Te odio» sin sonreír. Inténtalo.

Ana: Te odio. (*Empieza a llorar*).

Mary: (*Ignorando que ella está llorando en lugar de estar enojada congruentemente*): Bueno. ¿Quieres decirlo una vez más, o prefieres salir de la escena por ahora?

El gran avance con Ana ocurrió durante su tercera visita a la escena sexual, cuando experimentó la rabia por primera vez.

Ana: (Gritando) ¡Te odio, papá! ¡Te odio! ¡Eres un animal! (Patea y golpea los cojines mientras sigue gritando de rabia.) ¡Otra cosa! ¡Tú mamá! ¡Usted, cura! ¡Entren en esta habitación ahora mismo! ¡Les estoy hablando también a ustedes! Miren a este hombre horrible. Ninguno de los dos me protegió de él. ¿Qué, no lo sabían, eh? Ustedes piensan que son inocentes. Bueno, malditos sean, ustedes no trataron de averiguar lo que estaba mal en nuestra casa. ¡Quise decírselo a los dos! Ahora lo recuerdo. Ustedes me hicieron a un lado. ¡Estoy furiosa con todos ustedes! Guau. (Anne camina de un lado a otro de la habitación.) Nunca me sentí así tan poderosa. Soy poderosa en este momento. ¡Ya no estoy avergonzada! ¡Yo digo, que vergüenza ustedes tres!

Mary: ¡Maravilloso, maravilloso trabajo! (Se abrazan. Más tarde, hacia el final de la sesión, Mary dice:) Me pregunto cómo vas a utilizar este mismo poder en tu búsqueda de empleo. Me informas la próxima semana, ¿de acuerdo?

Los clientes regresan a las escenas de abuso sexual para redecidir en muchas áreas de sus vidas. Si el cliente es suicida, tiene que reconocer, «No me suicidé por lo que me hiciste, por muy malo que fuera, y no me voy a suicidar ahora». Incluso aquellos clientes que no son abiertamente suicidas se benefician de la decisión: «Voy a cuidar de mí mismo a partir de ahora, y por ningún motivo me voy a suicidar, ya sea accidental o intencionalmente».

Otras redecisiones incluyen:

- «De ahora en adelante, voy a encontrar personas de confianza y confiaré en ellas. No todos son como tú».
- «De ahora en adelante yo elijo mis propias parejas sexuales. Ahora soy mayor y ya no soy víctima de abuso sexual».
- «Elegiré que actos sexuales disfruto... ¡Ya no estás en mi cama!»
- «Disfruto del sexo hoy a pesar de lo que me hiciste. Ya no estás en mi cama».
- «¡Puedo reír y saltar y bailar sin sentir culpa, porque mi diversión no fue lo que hizo que me violaras! ¡Fue tu perversidad!»

Para terminar este trabajo de redecisión, el cliente, como adulto, puede imaginarse entrando en la escena para decirle al abusador: «Tú ya no eres relevante en mi vida». Ella le dice al niño: «Ven conmigo. Se acabó el abuso. A partir de ahora yo te protegeré».

La Autorreparentalización consolidará los logros del cliente. Esta técnica fue enseñada por primera vez a los analistas transaccionales por Muriel James. El cliente crea para sí mismo un padre mejor que el que incorporó durante la infancia.

Mary: George, sí que trabajaste rápido. Dos sesiones, exactamente como lo predijiste. Antes que termine la hora tengo «una cosa más» para tí: Consíguete un mejor estado del yo Padre.

George: Dime cómo, ¿OK?

Mary: De una manera, regresa en el tiempo de nuevo y descubre al pequeño George feliz, antes de que tu tía destruyera su inocencia, como tú dijiste. Encuentra una escena en la que el pequeño George esté feliz.

George: No tengo ningún problema con eso. Siempre era feliz leyendo. ¿Eso cuenta?

Mary: Claro.

George: La escena... una escena... estoy en una casa del árbol en un huerto abandonado cerca de nuestra casa. He traído un montón de libros, y estoy totalmente feliz. (*George está sonriendo.*)

Mary: Bueno. Ahora qué tal esto: Trepas al árbol y te sientas al lado del pequeño George y sé el tipo de padre que te gustaría que él tuviera.

George: (*Le habla al niño acerca de varias apreciaciones... calificativos, capacidad de lectura, etc... y le dice que es un buen chico. Luego, con algunas indicaciones del terapeuta,*) Te amo. ¡Wow, eso es nuevo! No sabe lo nuevo que me siento. Voy a decirlo una vez más: George, te amo. Tú eres es el tipo de chico del que me gustaría ser padre. (*Llora.*) No estoy triste. Estas son lagrimas buenas.

En este momento, liberado de los efectos del abuso, el cliente deberá elegir qué acciones reales tomar contra el abusador del pasado. Yo prefiero que el cliente espere hasta el final, para que «cambiar al abusador» o «castigar al abusador» no sea sustituido por el trabajo de redecisión necesario. Sin embargo, si hay alguna posibilidad de que el abusador esté abusando actualmente de otros niños, sería necesario ponerse en contacto con las autoridades locales de inmediato.

El cliente tiene la opción de demandar al abusador, confrontarlo directamente, contarle a otros miembros de la familia sobre el abuso, o dejarlo ir.

ABUSO FÍSICO

La persona abusada físicamente puede haber sido torturada durante toda la infancia por sus padres, hermanos mayores u otros parientes. En las «buenas» familias los niños son azotados, abofeteados, pellizcados, y golpeados como castigo por un mal comportamiento. Se les hace cosquillas o luchas en contra de sus deseos. Todo esto, cualesquiera que sea el motivo, es abuso. Cuando los adultos de la familia no-abusivos no detienen el abuso, son culpables [cómplices] de contribuir con este.

Al igual que en la terapia de abuso sexual, las víctimas de abuso físico regresan a las primeras escenas para recopilar hechos, experimentar emociones que han sido bloqueadas, y reconocer que el abusador y los espectadores son culpables, pero la víctima no. El niño maltratado físicamente nunca es culpable. No importa lo que cualquier niño haga mal, ningún niño instiga o merece castigo físicamente doloroso.

Una decisión de «no suicidarse» puede ser la primera prioridad, porque los clientes que han sufrido abusos físicos a menudo han tenido tendencias suicidas desde la infancia. Durante las palizas, incluso antes de conocer el significado real del mundo, ellos desean estar muertos. Estos deseos trágicos pueden permanecer «en su médula», aunque en su vida adulta sean ricos y potencialmente felices.

Para decidir vivir, el cliente entra en una escena de fantasía en la que se está llevando a cabo el abuso, y dice: «No me estoy suicidando, no importa cuánto esté sufriendo». El niño no se suicidó en la infancia, a pesar del miedo, el dolor, la humillación y el desamor. El niño no se suicidó, a pesar de que la muy-querida, no-abusadora no hizo nada para detener el abuso.

Cliente: Fue tan terrible. Mi papá golpeándome y pateándome, y mi mamá retorciéndose las manos. Luego cuando ella me lleva al hospital le dice al médico que algunos chicos mayores lo hicieron, y yo tengo que decir que no sé quiénes eran. Ese no fue el peor momento. Mi cuerpo está lleno de cicatrices... Pero ya pasó y yo sobreviví. No me suicidé antes, y no lo voy a hacer ahora.

Después de tomar una decisión de no-suicidio, el cliente maltratado físicamente encuentra dentro de sí un núcleo feliz, sano, valiente, para demostrar «Soy digno de ser amado a pesar de que me trataron tan mal».

El cliente redecidirá cualquier decisión temprana que se interponga en el camino de una vida saludable, decisiones tales como no sentir, no mostrar sentimientos, no tener demasiado éxito, no ser menos que perfecto, nunca amar, no confiar, o no estar cerca de los demás seres humanos.

Luego, el cliente puede entrar en la escena como un rescatador efectivo, diciendo al niño: «¡Te estoy alejando de eso! Yo te amo. De ahora en adelante yo te voy a cuidar. Voy a arreglar nuestra vida, así que ya no vamos a tener que tolerar más sufrimiento... ya no vamos a ser víctimas».

Los abusadores de niños fueron abusados ellos mismos, y se han identificado con sus agresores. Estos clientes deben decidir: «Nunca voy a tratar a otra persona en la forma en que me trataron a mí». «No voy nunca, bajo ninguna circunstancia, a abusar de mis propios hijos o cualquier otra persona».

Los hijos mayores demandan a sus padres por abuso sexual. Se está volviendo casi tan peligroso abusar sexualmente de su propio hijo, como abusar sexualmente de la hija de un vecino. Espero con ansias el día en que golpear al propio hijo conlleve una pena de prisión tan larga, como la que se da por golpear a los hijos de un vecino. Por esta razón, no puedo desperdiciar mis simpatías con los adultos que son demandados por torturar físicamente a sus hijos. Creo que los testigos que no detienen el abuso deberían ser nombrados en tales demandas.

Si el abuso físico es perpetrado por la policía o maestros, los padres deben impulsar demandas inmediatas, ya que una pérdida potencial y significativa de dinero puede persuadir a los funcionarios para que dejen de sancionar el abuso. Al igual que ocurre con el abuso sexual, no se debe permitir que los perpetradores sigan trabajando con niños.

ABUSO EMOCIONAL

Cuando un niño es humillado o despreciado, ese niño sufre abuso emocional. Cuando se ignora a un niño y se le detesta silenciosamente, eso también es un abuso emocional. Al igual que en el tratamiento de los abusados sexual y físicamente, las víctimas de abuso emocional necesitan ayuda para desarrollar un sano sentido de autoestima y un Padre Nutritivo funcional.

Cuando ellos regresan a las escenas tempranas, se les anima a defenderse verbalmente, con el fin de darse energía a sí mismos y repudiar los mensajes abusivos.

Cliente: Tú dices que soy estúpido. Tú eres el estúpido. No puedo pensar en nada más estúpido que humillar a un niño que tiene problemas para aprender a leer. ¡Tú eres demasiado estúpido para ser un maestro!

Cliente: Tú dices que nací mal. Cuando dijiste eso, fuiste una mala madre para mí.

Cliente: ¡Abuela, ya no voy a escuchar más ni una palabra tuya! ¡Cállate!

Los clientes toman nuevas decisiones: Voy a vivir, a crecer, a confiar, a amar. Especialmente importante es la decisión de reclamar sus propios éxitos en vez de criticarse a sí mismos por las pequeñas imperfecciones. A veces es útil comprender a las personas que abusaron emocionalmente de ellos.

Terapeuta: Déjame hablar con tu madre. ¿Cuál es su nombre?

Jane: Elaine.

Terapeuta: Sé Elaine y siéntate en esa silla vacía. (*La paciente se mueve*) Ahora bien, Elaine. Me gustaría que me contestes de la manera más honesta posible. Primero... ¿qué había sobre criar hijos que era casi más de lo que podías soportar?

Jane como Elaine: No había dinero. Tenía que mantener a Jane y su hermano, y su padre bastardo solamente se aparecía cuando necesitaba dinero.

Terapeuta: Eso es difícil. Tenías una vida muy dura. ¿Y antes de ser mamá, tu vida era buena?

Elaine: ¡Por supuesto que no! Tuve que cuidar de todos los mocosos de mi madre mientras ella trabajaba.

Terapeuta: Así que creciste odiando a los niños. Eso significa que Jane ha estado equivocada todos estos años. Ella pensaba que había algo mal con ella. No había nada malo con ella. Los problemas en la familia provenían del hecho de que tú tuviste una vida pésima.

Jane: Sí, creo que eso es cierto. (*Sonríe*) Es verdad, está bien. E incluso si hubiera sido una niña perfecta, supongo que ella no me hubiera querido.

Terapeuta: Sí, a ella le dieron un trato desastroso en la vida. Y luego ella se fue con eso, creando una vida pésima para sí misma.

Jane: Entonces la pregunta es, ¿voy a seguir por el mismo maldito camino, creando una vida pésima para mí? ¿Quién sabe? (*Suspira*) Creo que eso es más o menos por lo que estoy aquí.

Los clientes pueden divertirse aprendiendo a sustituir la auto-afirmación por la auto-critica. En el capítulo 5 se enumeran muchas técnicas absurdas pero efectivas. Cada terapeuta y cliente pueden pensar en docenas más.

Algunos niños abusados emocionalmente crecen buscando a otros a quienes abusar. Le dicen a una persona indigente «Ponte a trabajar, idiota». Cuando un pequeño los roza, ellos le gritan: «¿Qué te pasa? ¿Estás ciego?» Insultan a gays y lesbianas. Humillan a sus propios hijos o a sus alumnos. No recuerdan lo que era ser más pequeño,

más lento, impulsivo, o imperfecto. Han perdido la empatía por la condición humana de todas las personas.

En lugar de criticar a estos clientes por ser abusivos con los demás (lo cual, por supuesto, los clientes experimentarían como una persona más que los critica), el terapeuta tiene que enseñar a los clientes a dejar de criticarse a sí mismos. A medida que los clientes aprenden a respetarse a sí mismos, les resulta más fácil aprender a respetar a los demás.

Capítulo 13

Como Atrapar un Pez: Implementando una Redecisión

BOB GOULDING

En 1949 me mudé a Dakota del Norte, primero para hacer un *locum tenens* para un viejo amigo, pero luego para quedarme. Trabajé duro para establecer con él una creciente práctica general y satisfacer las necesidades de salud de una población de ocho mil habitantes repartidos en sesenta mil millas cuadradas. Un día a finales de primavera un amigo banquero, Don Stewart, me dijo: «Doc, tú estás trabajando demasiado duro. Necesitas ir de pesca».

«Al diablo, Don» le repliqué. «Toda la pesca que yo he hecho ha sido lanzar gusanos en el Río del Este en Nueva York cuando tenía seis años, arrojar un pedazo de palo de escoba en el camino de la entrada en casa de mi tío cuando tenía diez años, y obtener basura en Lago Mendota de Madison cuando tenía dieciocho años. No sé cómo pescar».

«Yo soy un buen pescador con mosca», dijo Don. «Te enseñaré. Vayamos a Sand Creek en Wyoming este fin de semana y atrapemos algunas truchas».

Así que fui a pescar. Fiel a mi predicción, no atrapé ningún pez, pero sí aprendí algo, y durante los siguientes veinte años antes de que Don muriera, él y yo fuimos a pescar casi todos los años --en Yellowstone, cerca del glaciar, en Dakota del Norte y Dakota del Sur, en el lago Alligator y en el Río Indio en la Florida, y algunos otros lugares. Aprendí todo lo que había que aprender sobre la pesca de la trucha... sobre moscas, cómo atarlas, cómo usarlas en una guía, cómo atar una guía cónica, qué tipo de caña utilizar, qué tipo de sedal, cómo vadear, cómo utilizar moscas secas aguas arriba de la posición de vadeo, cómo usar moscas húmedas, cómo agrupar en una gran corriente cómo la de Yellowstone o Madison, cómo lanzar en el viento. Aprendí a buscar las canalizaciones verticales, cómo usar gafas Polaroid para ver los peces en aumento, cómo tratar a una línea de flote y como mantenerla flotando, cómo no dar información secreta a otros pescadores y cómo gusanearles la suya (aunque gusano no es una palabra OK entre los pescadores con mosca), y cómo no ser un purista a veces cuando tienes hambre y el único alimento es el pescado no atrapado que está en la corriente y que no está tomando las moscas. Aprendí cómo conseguir tener todas mis líneas doble-cónicas afuera cuando era necesario, y por lo general podía hacer caer mi mosca en una taza de estaño, sin importar el viento, a casi cualquier distancia razonable. Aprendí cómo evitar golpear el agua en el lance trasero y cómo evitar enganchar los árboles o el césped detrás de mí. Aprendí cómo evitar mostrar mi sombra para evitar que la trucha me viera.

Aprendí mucho. Supongo que atrapé pocos pescados más que un inexperto, pero con todo mi conocimiento en realidad nunca atrapé muchos peces. Con el tiempo mis amigos y familia me saludaban en mi camino de regreso de Yellowstone o de Spearfish Canyon o Big Bend con un «Bueno, papá (o Doc.) ¿Cuántos atrapaste esta vez? ja, ja, ja». Don usualmente atrapaba diez, yo uno. Empecé a obtener un montón de caricias por no atrapar peces, y a reírme de mí mismo, destructivamente.

Una vez mi hijo de tres años de edad, Phil, un amigo adulto, y yo fuimos a la presa para atrapar peces, y mi hijo llevaba a casa la noticia, «Yo atrapé tres peces y Al atrapó un pez, y papá no atrapó ningún pez, ja ja ja».

Y así fue. En 1967 Don murió, y yo dejé de pescar ya que la verdadera diversión para mí había sido la compañía, el camping, y la charla alrededor de la fogata. La diversión estaba en freír el pescado, beber whisky a altas horas de la noche, filosofando mientras el fuego se apagaba, levantarse al amanecer y pescar hasta que llegaran los turistas, y luego tumbarnos sobre nuestras espaldas al sol, observando a los pájaros volar cerca, escuchando los somormujos, admirando un majestuoso alce beber en el río Madison.

Dejé la pesca hasta el verano de 1969, cuando mis dos hijos, Phil y Harry, sugirieron que fuéramos los tres a pescar. Eso sonaba bien para mí e hicimos nuestros planes.

«Pero esta vez», exclamé, «Voy a atrapar mi parte de los peces. No hay duda de ello, lo he decidido».

Esto estaba en línea con el trabajo que Mary y yo estábamos haciendo sobre redecisiones. Muchos de nosotros, cuando jóvenes, aprendimos cómo sobrevivir y cómo llevarnos bien estando de acuerdo con las demandas locas puestas sobre nosotros. Como adultos, dejamos que la irracional decisión temprana (por ahora) dirija nuestras vidas. Yo estaba consciente que de alguna manera yo había decidido no pescar y aunque no estaba en contacto con todas las ramificaciones de esa decisión, yo sabía que tenía que cambiar si iba a llevar a casa el pescado. En ese momento, también, estaba casi en quiebra después de una desastrosa inversión en un sindicato, después de veinte años de exitosa práctica general y psiquiátrica y tenía el presentimiento de que mi pesca y las finanzas estaban de alguna manera conectadas a la misma decisión temprana de auto-derrota.

Así que hicimos nuestros planes para ir de pesca durante las dos semanas entre el Día del Trabajo y el Festival de Jazz de Monterey. Les notifiqué a mis asociados y pasé a ver a mi madre anciana para hacerle saber que no la vería durante unas semanas y que iba de pesca.

«¡Oh, Bob, eres imposible!», Exclamó. «¡Tú nunca atrapas ningún pescado!»

Entonces capté las conexiones.

«¡Tú no puedes pescar ja, ja, ja!» (Supongo que no yo no puedo.)

«¡Tú no tienes tiempo para divertirte!» (Supongo que no tengo)

«¡No seas infantil!» (No lo voy a ser.)

«Tú no sabes nada de dinero». (Supongo que no.)

«Así que trabaja más duro». (Sí).

Toda una serie de mandatos que yo había decidido con lo que corresponde a: No seas un niño; No te diviertas; No hagas dinero; No atrapes peces. Pero trabaja. Y con tu suerte, es mejor que trabajes duro.

Entonces supe que estaba a punto de cambiar mi vida... para atrapar peces, para divertirme, para tener tiempo para mí, para disfrutar de las cosas que quería. Y para no perder amigos, perder dinero, perder el pescado, perder casi todo, como lo había hecho. ¡No más, no más, no más! Había tomado una decisión: «¡Voy a atrapar peces!»

Así que el viernes antes del Día del Trabajo de 1969 partimos hacia Yellowstone. Llegamos sólo hasta el Bay Bridge cuando recordé que había dejado en casa mis botas -- primer desliz en mi nueva decisión de capturar peces.

¿Cómo diablos puede un hombre pescar en las aguas rápidas del Gibbon o Truckee o las aguas frías del Yellowstone sin botas? Pero, espera, pensé, me puedo comprar un nuevo par de botas y además que siempre había querido un par de zapatos de suela de fieltro como los que le había comprado a Don Stewart hace quince años para su cumpleaños, pero nunca me compré unos para mí (¿Otra forma de no atrapar peces?), a pesar de que me había resbalado en las rocas docenas de veces. (¿Quién puede pescar sentado en la corriente?) Ajá, pensé, ahora estoy empezando a ver cómo no atrapaba peces. Me había caído sobre mi trasero en la corriente por perderme de unos buenos zapatos. También me había caído sobre mi trasero en algunas relaciones personales, en todo, para que yo no tuviese diversión, que no pudiese disfrutar, y no estuviese libre de preocupaciones. ¿Después de todo, si las cosas fueran demasiado buenas, cómo podría alguna vez conseguir trabajar duro? ¡Lo estoy viendo!

Llegamos a Yellowstone el día del trabajo por la noche. Todos los turistas comenzaban a empacar y al día siguiente el parque estaría vacío, excepto por nosotros los pescadores. Conduje a West Yellowstone a primera hora de la mañana, me compré unos zapatos con suela de fieltro y un par de botas de vadeo y me regresé alegremente a Madison Junction para atrapar peces.

Atrapé media docena de truchas rápidamente, las liberé porque teníamos todo el día para pescar y sólo un límite de posesión de tres peces.

De repente deje de tener strikes. Phil y Harry todavía los estaban jalando. ¿Qué, oh qué, qué estaba haciendo yo mal? Miré mi mosca. Mosca OK, miré mi caña y línea de colada. Caña OK, línea flotante. Vi mi guía. ¡Ajá! Mi guía de nueve pies ahora tenía seis pies, lo que se relacionaba con moscas y acortarlo cada vez. Con una nueva guía, con la vieja (en mi bolso para atar un cono más tarde), sobre la nueva. Un nuevo atado de moscas, y de nuevo a atrapar peces. ¡Hurra! Estoy haciendo mi trabajo de decisión.

Más tarde, todos estuvimos de acuerdo en que los peces de aquí habían dejado de picar. No más escotillas o vientres llenos de peces o el sol calentando la superficie, por lo que vadeamos en tierra. Empecé a disponerme a tenderme en el césped con una cerveza fría, pero luego recordé que la diversión de este viaje era la captura de peces, no filosofar con una cerveza. Cancelado. Nos fuimos a la Gibbon, donde la garganta es profunda, el sol de última hora, el rápido movimiento del agua, y los lunkies acechan en las profundidades sombrías pero suben con pereza a tragar señuelos morbosos. Nos dirigimos a las áreas de picnic en la orilla del Gibbon, una media milla de vadeo traicionero bajo el bramido de las cascadas... una media milla que Stewart siempre peleó mientras yo pescaba con pereza en las aguas poco profundas cerca de la carretera, atrapando no más de un par de diez pulgadas. Don volvería con dos o tres peces de dieciocho a veinte pulgadas y contando de los más pequeños que había liberado.

«No esta vez», dijo el pescador. «Esta vez yo también voy aguas arriba para atrapar algunos de esos grandes». Hasta vadeamos, tres en fondo, a través de la amplia carrera poco profunda, atrapando unos pequeños y liberándolos de nuevo. Cuando llegamos a la parte pensada, Phil subió por el borde derecho, yo subí por el izquierdo para

pescar en las grietas y rocas mientras que Harry estuvo de acuerdo en seguir y pescar en los estanques. En el momento en que estábamos a la vista de las cataratas, cerca de 150 yardas aguas abajo de ellas, cada uno había deslizado una trucha de dieciocho pulgadas de largo en nuestras cestas y liberado varias de menos de un pie. De pronto tenía un abuelo en la línea. Yo sólo tenía una guía de prueba de tres libras, así que tenía que jugar contra él para no perderlo... y lo que hice fue jugar con él, sobre las rocas y por lo profundo, empapándome hasta el cuello, pero agarrándome hasta que fue una cuestión de ver quién se cansaba primero. Sobrevivir era su decisión; la mía era atrapar peces. Yo gané... veintitrés pulgadas de relleno, hermoso color marrón. Mientras lo recogía, oí un rugido de aprobación y bocinas pitando, y mirando hacia arriba vi a los turistas forrando la pared en el borde de Gibbon Falls aplaudiendo mi lucha y mi captura. ¡Yo estaba recibiendo caricias por atrapar peces, no por atraparlos a ellos!

¡Y así siguió por dos semanas! Cada vez que pescaba y fracasaba, miraba alrededor para ver lo que estaba haciendo para quedarme con la vieja decisión en lugar de la nueva decisión. A veces tendría una mosca negra, con la escotilla gris. Ninguna trucha atacará una mosca negra flotando cuando en todo su alrededor están flotando moscas grises. A veces podría estar atrapando mi línea en árboles y pasar mi tiempo en los árboles donde no hay peces, en lugar de en el agua, donde los hay. A veces, si estaba cansado, me salpicaría en mi recuperación, espantando los arcos iris. Así que pararía a descansar, recuperarme, y a atrapar peces. En la pradera a veces me olvidaba y dejaba que mi sombra cruzara el arroyo tranquilo; y luego me acercaría desde el este y soltaría mi mosca alrededor de la curva, y la dejaba flotar suavemente, para burlar el avistamiento del marrón, hasta thrrp... lo tengo. ¡Qué alegría! He atrapado más peces en dos semanas que lo que había hecho en veinte años.

Todavía estoy atrapando peces.

Cómo Atrapar un Pez se narró por primera vez a los participantes de un taller de fin de semana en septiembre de 1969, una semana después de la excursión de pesca. Más tarde, Bob escribió la historia para publicarla en *El Poder Está en el Paciente*. A través de los años ha sido un ejemplo clásico de la implementación de una redecisión, así como un retrato precioso de este hombre entusiasta.

Capítulo 14

Conclusión

La Redecisión es un comienzo más que un final. Después de la redecisión la persona comienza a pensar, a sentir y comportarse de nuevas maneras. En este punto puede decidir terminar la terapia. Aplaudimos esta elección. Nuestra filosofía de tratamiento es que la terapia debe ser tan condensada y tan rápida como sea posible y que la terminación es un triunfo, como la graduación. Siempre que sea posible, preferimos que los clientes practiquen sus redecisiones sin terapia adicional y regresen a la terapia sólo si encuentran dificultades. También les decimos a los clientes que no tienen que encontrar dificultades para ponerse en contacto con nosotros. Nos gustan las llamadas telefónicas y las cartas contando sus triunfos y les animamos a que nos visiten.

Debido a que preferimos el tratamiento a corto plazo, estamos muy satisfechos con el formato de tratamiento que hemos desarrollado para los talleres de fin de semana, de una semana, de dos semanas, y de cuatro semanas. Cuando concluye el taller, el trabajo ha terminado. Reconocemos que este no es el tratamiento de elección para algunos clientes, y también que la mayoría de los terapeutas practican principalmente la terapia continua. Cualquiera que sea el formato de tratamiento, creemos que se debe alentar al cliente a que termine cuando haya realizado los cambios personales que desea realizar, y debería ser bienvenido de nuevo si encuentra dificultades que no sabe cómo resolver por sí mismo. Esto minimiza los problemas de dependencia y transferencia.

Cuando un cliente está listo para terminar, le pedimos que cierre los ojos e imagine que está en su propia casa: «*Concéntrate en ti mismo. Recuerda las redecisiones que has realizado. ¿Cómo las estás poniendo en práctica? ¿Cómo eres diferente? Trae tu familia a tu escena si gustas... o quédate solo. De cualquier manera, nota los cambios que estás haciendo en la forma en que sientes... en la forma en que piensas... en la forma en que te comportas*». Luego le pedimos imaginarse a sí mismo en la mesa de la cena familiar con toda la familia presente. «*¿Ves a los demás en tu familia? ¿Cómo están interactuando tú y ellos? ¿Notan ellos cambios en ti? ¿Cómo los imaginas, contentos o disgustados? Si los cambios que tú imaginas que ellos notan no son los cambios que tú quieres que noten ¿cómo vas a demostrar los cambios que deseas que noten? No les cuentes tus cambios ¡muéstraselos!*» La persona informa. «*Vuelve de nuevo a tu casa. Mira si de todos modos... ¿hay alguna manera de que tú o los demás, te convengan de que renuncies a los logros que has obtenido en la terapia?*»

Luego le pedimos al paciente que fantasee con él mismo en el trabajo. Y le planteamos las mismas preguntas acerca de sí mismo y de los demás en el trabajo. Si el cliente experimenta dificultades en sus fantasías, recontratamos y trabajamos con él para resolver las dificultades. Si el cliente no se da cuenta de que los demás pueden estar disgustados, ofrecemos nuestras opiniones. Por ejemplo, una mujer que había dependido de los consejos de su madre ahora es bastante autosuficiente; su madre puede ser infeliz. Si un cliente no informa su solución a un problema que conocemos, le informamos sobre ese hecho:

Bob: Me gusta tu fantasía de cómo serás. ¿Qué hay de tu hijo? No lo has mencionado. ¿Cómo reaccionaras si llega a casa borracho y quiere pedir que le prestes dinero?

Ord: He trabajado en tantos problemas y he hecho tanto, que olvidé de hablarte de Ed. Como sabes, él está bien en este momento. Si bebe de nuevo y vuelve a casa... ese es su problema. Él lo sabe... he hablado con él... él es bienvenido sobrio. Y definitivamente he renunciado a ser su consejero ineficaz sobre el alcohol. Si no bebe, él puede pedirme dinero y yo podré dárselo. La parte importante es que yo no soy responsable de lo que él haga con su vida y no me siento culpable.

Bob: ¡Muy bien!

Pat, quien redecidió mientras fantaseaba que estaba en la tienda de dulces de sus padres, creía que sus padres no reaccionarían bien a sus cambios.

Mary: Pat, estoy asombrada por ti. Cuando viniste por primera vez, estropeabas gran parte de tu vida. Y eras una especie de tuna. Ahora eres feliz y adorable. ¿Cómo vas a seguir así?

Pat: He estado pensando en eso y tengo algunas ideas.

Mary: ¡Genial! Está en tu casa y cuenta tus ideas. Di lo que estás haciendo y sintiendo que es diferente.

Pat: OK. Estoy ahí. (*Pausa*) Estoy bien. Son mis padres. No, yo estoy bien, incluso cuando mis padres me visitan. Ellos no saben que podrían haber sido felices en nuestra tienda. Cuando mi papá empieza a quejarse de todo... de mí... yo silenciosamente... SILENCIOSAMENTE... lo espino cuando él me espine. (*Risas*) Cuando él sea sarcástico yo imaginaré que estoy chupando una paletita de frambuesa. Eso era algo que me gustaba de donde vivíamos... las chupaletas.

A veces Bob da a los clientes su fórmula «práctica y elegante» para modificar la conducta de los padres o amigos:

Bob: Escuché que estás cansada de sus quejas. Te diré lo que debes hacer si prometes no decir que *sí, pero...*

Danna: (*Se ríe*) Acepto.

Bob: Primero, cuando tu madre comience a quejarse, pregúntale: «*Ma, ¿Qué de bueno ha pasado hoy?*» Si ella se sigue quejando le preguntas: «*Así que por lo demás ¿cómo estás?*» Si eso no funciona le dices, «*Adiós*». Y la dejas. Cuando empiece a aprender a contarte lo bueno que sucedió, acaríciala como el infierno.

También advertimos a los clientes que no regresen a casa para ser el impagable e indeseable, terapeuta familiar:

Mary: Todos ustedes se irán en un par de horas. Quiero darles algunos consejos. No le den terapia a su familia ni a sus amigos. Recuerden que mientras ustedes estaban aquí pasando un buen momento y haciendo grandes cambios en ustedes mismos, ellos estaban en casa haciendo las mismas tonterías de siempre. Ellos no van a estar fascinados de aprender de ti que «no puedo» es «no quiero», o que a ellos nadie puede hacerlos sentir. Ellos no van a cambiar sólo porque les dibujes un diagrama del juego que están jugando. De hecho, si alguno de ustedes psicoanaliza a su familia está jugando un juego al cual llamo «*hostilianálisis*» -- análisis con hostilidad como motivo subyacente. «*¡No es que esté enojado contigo, querida, pero déjame mostrarte lo enferma que estás!*» Y ustedes, los terapeutas, tienden a ser los peores infractores. ¡Señor, ya es bastante malo ser un niño sin ser el hijo o la hija de un psiquiatra! Así que dejen de estar *encogiendo a sus familias* y en su lugar ámenlas.

Bob: Sí. Estoy de acuerdo. No se quemem al reingresar.

Para algunos problemas la rededición es todo lo que se necesita. En el caso de las fobias esto es particularmente cierto. Cuando una persona deja de tener miedo y se pone a prueba con éxito en una situación real, no tendrá miedo. En diez años de estar curando fóbicos, ninguno ha reportado haber vuelto a experimentar la misma fobia. Muchos de ellos, una vez que han abandonado una fobia, pasan espontáneamente a dejar de tener miedo en otras situaciones.

Después de hacer una rededición, muchos clientes quieren anclarla, para que en los momentos de estrés no recurran a comportamientos o sentimientos antiguos. Se llevan a casa fotos de ellos mismos sonriendo al final de una sesión, compran una muñeca tonta para representar a sus viejas e inútiles preocupaciones o cuelgan sus dibujos del «esperma y el óvulo» de Bob en las paredes de su dormitorio. Uno de los clientes recolectó de los miembros del grupo caricias positivas autografiadas en un gran trozo de cartón, que colgó detrás de su escritorio en su oficina, con la leyenda: ESTO ES LO QUE PIENSAN DE MI EN CALIFORNIA. Una mujer compró una lágrima de cristal para recordarse a sí misma que había terminado con las pseudo-tragedias de su familia.

A veces, es posible que los clientes tengan que aprender nuevas habilidades para aumentar sus redediciones. Renunciar al miedo al agua es un buen comienzo, pero la persona necesita aprender a nadar bien para estar a salvo en el agua. Bob tenía las habilidades necesarias para ser un buen pescador con moscas, pero necesitaba practicar estando alerta a estas habilidades.

La tarea es útil para cualquier cliente entre las sesiones de terapia y después de las redediciones. Felix Smith, un terapeuta, estaba trabajando con una pareja gay muy adorable y cariñosa, que vinieron a esta primera sesión porque estaban cada vez más frustrados el uno con el otro. Cada uno se quejaba de que el otro nunca lo escuchaba.

Hacia el final de la hora, Félix les dijo: «Estoy viendo un viejo pájaro sabio imaginario en una percha allá arriba en la esquina de la habitación. Él sabe cuál es su problema. Ustedes dos, han tenido mucha, mucha experiencia en no ser escuchados cuando eran niños». Ellos asintieron. «Así que ahora ambos están tan ansiosos de ser escuchados que no les queda energía para escuchar. ¿Pudiera ser eso cierto?»

Se sonrieron, reconociendo que el pájaro imaginario de Felix podría tener razón.

No quedaba tiempo en la hora para más trabajo, así que Félix simplemente les dio una tarea. «De aquí a la siguiente sesión, cada uno de ustedes practique cinco minutos al día de escucha sin interrupciones a la otra persona». De esa manera, cada uno estará seguro de cinco minutos para hablar mientras el otro le escucha en silencio.

Cuando la pareja llegó para la siguiente sesión, estaban sorprendidos. Esa simple tarea había marcado una gran diferencia en su relación. Dijeron que no necesitaban más

terapia. Varios meses más tarde, cuando Félix caminaba por la acera cerca de su casa, un automóvil se detuvo de repente y un hombre saltó, gritando, «¡Quiero darle las gracias de nuevo! Todavía estamos escuchándonos el uno al otro y nuestra vida es genial!» El otro hombre, en el asiento del conductor, saludó con agradecimiento. Luego, la pareja se marchó.

Los clientes que redeciden vivir pueden o no necesitar terapia adicional después de la redecisión. Por lo general, lo hacen, con el fin de hacer otras redecisiones... para ser cercanos, exitosos, o amantes de la diversión. Los clientes que han tenido problemas para confiar en los demás, así como los clientes que nunca han experimentado relaciones emocionalmente cercanas, pueden utilizar terapias a largo plazo o intermitentes, mientras buscan amistades e intimidad.

Los clientes impulsivos, que eran adictos a actividades peligrosas, necesitan el apoyo del grupo para encontrar emociones en conductas y relaciones no destructivas.

Zoe, quien disfrutó de la fiesta de cumpleaños y dejó de ser «tímida» asiste a un grupo continuo para ayudarla a practicar como ser un miembro activo y asertivo del grupo.

Algunos clientes, después de probar la terapia, siguen simplemente porque han aprendido lo valiosa que puede ser. George, quien en sólo dos sesiones dejó atrás su historia de abuso sexual por parte de su tía, más tarde decidió unirse a un grupo continuo. Dijo que quería la terapia para la introspección y auto-enriquecimiento. Disfrutó de la cercanía que sentía con los miembros del grupo y completó varios contratos importantes.

Predecimos a todos los clientes que de vez en cuando ellos jugarán sus antiguos juegos y experimentarán las viejas emociones estereotipadas. Ellos pueden hostigarse a sí mismos por no ser perfectos o felicitarse por reconocer sus juegos y renunciar a los pagos finales de los juegos con mayor rapidez que antes.

La Redecisión no es magia. Un cliente que ha redecidido intimar puede no encontrar un compañero de vida y, en su lugar, puede tener que sustituir amistades por cercanía sexual. En distintos momentos de nuestra vida, todos enfrentamos crisis que parecen imposibles de resolver. Sufrimos pérdidas que parecen insoportables. Los clientes que han experimentado la emoción y la maravilla de cambiar sus propias vidas estarán motivados para lidiar de manera constructiva con el nuevo estrés y regresar a la terapia cuando se sientan estancados.

Una vez más, la redecisión es un comienzo. Una persona descubre su capacidad para ser autónoma y experimenta su nuevo yo libre con entusiasmo, emoción y energía. Sale a su mundo para practicar el cambio y la práctica es un proceso continuo. Mira el mundo a través de otro par de gafas, un par de ojos diferentes, no coloreando el mundo turbio y contaminado por su decisión original, sino viendo con claridad y nitidez, como si la lluvia hubiera lavado el smog.

NOTA AL LECTOR

Los videotapes del trabajo de Mary y Bob Goulding con clientes, y un catálogo de libros de análisis transaccional, redecisión y, gestalt, puede obtenerse en:

International Transactional Analysis Association

450 Pacific Street, Suite 250

San Francisco, CA 94133

Phone: 415-989-6540

E-Mail: ITAA @itaa-net.org

ÍNDICE

A-B-C

- Abuso emocional; 253
- Abuso físico; 252
- Abuso infantil; 245
- Abuso sexual; 245
- Adicciones; 198
- Anorexia nerviosa; 194
- Arrepentimiento; 142
- Autorreparentalización; 187, 204, 251
- Bader, Ellyn; 162
- Baile torpe; 131
- Barnes, Graham; 165
- Berne, Eric; 3, 92, 171
- Borderline; 40
- Brillar-en; 77, 204
- Caricias; 71
- Caricias, dar; 73
- Caricias, aceptar; 76
- Caricias, rechazar; 77
- Caricias, pedir; 78
- Caricias, auto-caricias; 80
- Cencerro; La campana de tratar; 63
- Contabilizar; 64, 132
- Contrafobia; 128
- Contramandatos; 17
- Contratos de No Suicidio; 34
- Contratos de No Homicidio; 34
- Contratos de No Psicosis; 39
- Contratos con clientes reacios o involuntarios; 47
- Contratos Inaceptables; 49
 - Contratos del Padre; 49
 - Contratos para cambiar a otros; 53
 - Contratos de Juegos; 55
 - Contratos para siempre; 57
- Contratos Ulteriores; 62
 - El primer engaño; 67
 - Hacer sentir; 64
 - La risa de la Horca; 67
 - Lenguaje Corporal; 69
 - No puedo; 63
 - Tal vez, Quizá; 66
 - Tratar; 63
 - Yo-Eso; 65
 - Yo-Nosotros; 66
 - Yo-Tú; 66
- Contratar a un Nuevo Contador; 133

D-E

Decisiones; 19
 Depresión; 183
 Despedidas; 145
 Despedidas, de un niño; 151
 Despedidas, divorcios; 151
 Despedidas, fórmula; 145
 Despedidas, reciente; 150
 Despedidas; un no conocido; 150
 Dusay, Jack; 80
 Egograma; 80
 El amuleto anti desastres; 127
 El guardián de mi hermano; 196,197
 El óvulo y el esperma; 139
 El Proceso Contractual; 29
 Emociones; 85
 - Enojo; 91
 - Enojo reprimido; 101
 - Culpadores; 106
 - Culpar; 106
 - Tristeza; 108
 - Tristeza reprimida; 120
 - Miedo; 121
 - Ansiedad; 122
 - Miedo reprimido; 128
 - Vergüenza; 129
 - Culpa; 131
 - Lamentar; 142
 Entorno para el cambio; 27
 Entrevista al Padre; 135

F-G-H

Fagan, Joen; 131
 Fantasía sexual; 51, 81, 126, 206
 Fobias; 223
 Fobia a las alturas; 227
 Fobia al agua; 238
 Fórmula «práctica y elegante»; 263
 Fumador; 198
 Groder, Martin; 204
 Hacer sentir; 64
 Heenan, Jim; 168
 Howard, John; 82

I-J-K-L

Impasses; 23
 Impasse tipo 1 ó de primer grado; 23
 Impasse tipo 2 ó de segundo grado; 25, 204
 Impasse tipo 3; ó de tercer grado; 26, 204
 Irreverencias; 230
 James, Muriel; 249

Juego «hostilianálisis»; 266
 Kadis, Les; 179
 La culpa original; 138

M-N-O

Mandato-Decisión; 161
 Mandatos, lista; 15,16,17
 Mandatos; 15
 Mc Neal, John; 162
 McClendod, Ruth; 179
 Mensajes mezclados; 18
 Miedo a hablar en público; 123
 Mito del nacimiento; 16, 113, 136,137
 Muro de la trivialidad; 98
 Obeso; 201
 Obsesivo-Compulsivo; reglas; 220

P-Q-R

Patrones de caricias; 86
 Perls, Fritz; 3, 92
 Qué quieres cambiar de ti ahora?; 13, 250
 Rastrear la historia de las culpas; 134
 Redecisiones,155
 - la escena; 155
 - escena presente; 155
 - escena reciente; 158
 - escena temprana; 159
 - escenas imaginarias; 163
 - escenas combinadas; 166
 - el contexto, los otros y el cliente; 171
 - el contexto; 172
 - los otros; 175
 - el cliente; 179
 Risa de la horca; 67

S-T-V

Sager y Kaplan; 193
 Satir, Virginia; 5, 3, 171
 Shepherd, Irma; 131
 Síndrome de «inmersión profunda»; 123
 Smith, Felix; 264
 Sueños; 165
 Técnica con cliente acusador;107
 Técnica expectativas catastróficas;124
 Terapia de familia; 178
 Terapia de redecisión; 9
 Terapia sin contrato; 59
 Thomson, George; 166
 Viaje de fantasía; simbiosis; 100
 Violación terapéutica; 122
 Yo elijo; 65

Cambiando Vidas a Través de la Terapia de Redecisión es un clásico en el campo de la psicoterapia y con el advenimiento de las organizaciones de mantenimiento de la salud y la necesidad de terapia breve el trabajo pionero de Robert y Mary Goulding se ha vuelto aún más relevante.

La Terapia de Redecisión se basa en la premisa de que mediante el establecimiento de objetivos y la reactuación de escenas importantes de la infancia, podemos cambiar nuestro futuro y ganar el control de nuestras vidas. Esta edición revisada y actualizada incluye técnicas de tratamiento innovadoras desarrolladas por los Goulding, más un nuevo material sobre tratamiento a corto plazo para víctimas de abuso sexual, físico y emocional en la infancia, y consejos sobre cómo utilizar las fortalezas de cada cliente para mejorar y apoyar la terapia.

«Se permite al lector evaluar tanto la técnica como el resultado del tratamiento... En este libro se hace evidente que ni la teoría ni la práctica pierden su vitalidad en las manos de Mary y Robert Goulding».

--*Contemporary Psychology*

«Este libro no es sólo una enseñanza de liderazgo de terapia de grupo eficaz, es también un testimonio personal de la sabiduría y el valor de Mary y Bob Goulding. ...Tendrá pocos iguales como una evidencia del poder de compromiso».

--*Clinical Social Work Journal*

Por más de veinte años, hasta la muerte de Bob Goulding en 1992, Los Gouldings codirigieron el Western Institute for Group and Family Therapy y enseñaron a psicoterapeutas en talleres en todo el mundo.