

TRASTORNOS DE PERSONALIDAD. UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TERAPIA GESTÁLTICA

Rubén Miró Montés¹

RESUMEN: En este artículo, se cuenta la experiencia personal y profesional de un terapeuta frente a distintos grados de dificultad en la relación terapéutica.

PALABRAS CLAVE: trastornos de personalidad, relación terapeuta-paciente, interacción, dialogo yo-tu, atmósfera de las sesiones y fases del tratamiento.

1.- INTRODUCCIÓN

En este trabajo, pretendo describir un modo de relación terapeuta-paciente. Es, en buena medida, el resultado de mi experiencia a través de los años de práctica profesional. Por lo tanto, no debe interpretarse como una generalización sobre lo que se debe hacer sino como una propuesta modesta de lo que se puede hacer.

Los terapeutas que han tratado con personas que padecen trastornos de personalidad conocen la dificultad que entraña esta forma de relación. Cualquier respuesta que demos con ligereza, puede complicar o incluso abortar la psicoterapia.

Dicho de forma muy sencilla, estas personas no se ajustan satisfactoriamente a quienes son, quién es el otro y la sociedad. Algo les lleva a organizar sus relaciones de tal manera que fracasan precisamente por sus modos “personales” de interacción. Y por eso vienen a consultar con un psicoterapeuta. Suponen que ese profesional les va a ayudar a saber lo que pasa.

Una persona que tiene un trastorno de personalidad, sufre un impedimento para establecer relaciones sólidas y satisfactorias con el entorno. Generalmente expresan que no consiguen lo que quieren pero sistemáticamente encuentran lo que no desean. Sus demandas aluden a un verdadero sufrimiento que les lleva a hacerse muchas preguntas sobre sí mismos y sobre el otro. A pesar de sus esfuerzos, no dan con las respuestas satisfactorias. Muchos se sienten amenazados o

temen ser rechazados. Algunos no comprenden por qué no consiguen ser amados a pesar de ser geniales; otros soportan la presión familiar incapaces de atenderse a sí mismos; pueden manifestar que les han abandonado o son víctimas de un karma que deben pagar, y... no se resignan.

Una visión gestáltica requiere al terapeuta la implicación de toda su sensibilidad para diagnosticar lo que pasa en la situación durante el encuentro con el paciente. El enfoque de la terapia gestáltica propone que todo lo que ocurre en la sesión se da entre el paciente y el terapeuta. En suma, pondremos el foco de nuestra atención en el proceso.

Desde el inicio del tratamiento se suceden momentos de confusión, impotencia, irritación, aburrimiento y tensión. Muchas veces, el terapeuta puede sentir en juego su autoestima y estar a punto de reaccionar con posturas defensivas, involucrarse en juegos de poder y abandonar una relación horizontal. Esto no es más que el reflejo del modo en que ha vivido la persona que tiene delante. Se está volviendo a crear, en el presente, un modo de interacción que ha sido constante en la biografía del paciente. Por lo tanto, es la oportunidad para comprender como se interrumpe el dialogo yo-tu y tender un puente hacia la novedad. Es un reto para el terapeuta mantenerse abierto al contacto dando soporte a la continuidad del proceso. Debe trabajar respetando la dignidad humana, evitando juzgar o resultar intrusivo. Es necesario expresar seguridad, firmeza y

¹ Psicólogo - Psicoterapeuta. JRM1@correo.cop.es

al mismo tiempo ser flexibles para estructurar la situación terapéutica y sus límites. Por supuesto, invertiremos bastante tiempo y paciencia en diferenciar e integrar aspectos de la experiencia que permanecen excluidos o separados de la conciencia.

Pienso que, esencialmente, describo una postura que está en muchos profesionales de la psicoterapia, independientemente de su orientación teórica. He observado que el éxito del tratamiento puede estar más relacionado con la calidad de la relación terapéutica que con el método utilizado.

En la medida de lo posible busco que la primera sesión se configure con la mayor espontaneidad. Recuerdo una tarde del mes de agosto en que llegaron a consulta dos hermanos. El mayor, quien había concertado la cita con “el psicólogo”, y el menor, el que tenía “un problema grave”. Se sentaron el uno frente al otro y yo ocupé una silla en un lugar que me permitía la misma posición que dispone un árbitro de tenis.

El mayor se presentó como tal diciendo que traía a su hermano porque tenía problemas y “ya no sabemos que hacer con él”. Durante algunos minutos expresó sus razones para “traerlo a un psicólogo”. Luego miró su reloj y me preguntó los honorarios de la sesión. Me adelantó el importe mientras explicaba que debía retirarse porque tenía que acudir al trabajo. Este hombre sudaba y parecía la viva expresión de la impotencia. Se despidió diciendo que me llamaría por teléfono para que le indique “que tal nos había ido”. Hasta allí, solo pude decir: “¡Vale!”. El hermano menor mantuvo una expresión dulce durante todos esos minutos.

Cuando quedé a solas con el paciente, me dirigí al asiento que había utilizado su hermano y con una mano hice gestos de limpiar el sillón mientras decía en tono tranquilo: “¡Vaya agobio que lleva este muchacho!”.

Me senté frente a él y luego de unos segundos de silencio le pregunté: ¿Quién eres?

El mirándome a los ojos dijo:

- Soy Jesús

- ¿Jesús... Jesús? pregunté apuntando al cielo con el dedo índice.

- Sí. Confirmó él.

En ese momento y ante su dulce mirada sentí una emoción intensa.

-Nunca había pensado que Jesús vendría a visitarme a mi gabinete, dije con emoción, algo de tristeza y un poco de buen humor.

Él me observó en silencio durante un buen rato y luego se levantó de la silla. Con tranquilidad se acercó a mí, y apoyando su mano derecha sobre mi hombro me dijo: “Quizá... yo no sea Jesús pero seguro que tú podrás encontrarlo en algún lugar”

Acepté su consuelo por la decepción que me producía pensar que no era Jesús quien estaba delante de mí. Hasta ese momento, todas las personas que intentaban ayudarlo, utilizaban la razón para convencerlo de su “disparate”. Lo único que él sentía es que querían conquistar su voluntad, y era cierto.

Fue un bonito encuentro. Y a partir de esa atmósfera de simpatía fue posible contar con una duda útil en sus pensamientos y supuestos.

Poco a poco y con mucha paciencia, recorrimos todas sus relaciones comprendiendo lo que pasaba en ellas. Un año después de ese encuentro dejó la psicoterapia. Sus amigos, la novia y el trabajo le ocupaban todo el día, ya no le hacía falta acudir a las sesiones. Nos despedimos con “buen rollito” al decir de este muchacho.

La atmósfera de las sesiones

En este como en otros casos que tienen final feliz ha sido posible crear una atmósfera nutritiva y flexible. Desde ese ambiente el paciente puede incrementar su conciencia de la situación. No se trata de adoptar una actitud agradable, se trata de construir un vínculo que dé soporte a las necesidades del paciente. Esto es algo que se siente como falta en la experiencia vital de estas personas.

El ser humano se desarrolla en una continuidad física, afectiva y social. La personalidad surge de un proceso fluido, dinámico, creativo y armónico que ocurre sin interrupciones. El bebé se sitúa en sus necesidades, vive la experiencia de satisfacerlas en conexión con el entorno y esto le lleva a construir una idea de sí mismo y del otro.

En muchos pacientes falta esa atmósfera como aglutinante de la experiencia. En cambio, han vivido sumergidos en la incertidumbre sobre los afectos del otro;

han soportado exigencias inadecuadas, abusos de poder, manipulaciones, seducciones. En algunos casos se guardan recuerdos idílicos de la niñez cuando, por el contrario y en nombre de la buena educación, han sido niños presionados y chantajeados de una manera cruel.

Muchos padres reproducen una y otra vez rígidos métodos pedagógicos sin darse cuenta la humillación que entrañan. Simplemente lo repiten porque ellos mismos han reprimido sus propios sentimientos cuando eran niños. El encuentro con sus hijos contiene, como un sesgo de la relación, la separación entre la acción y los afectos. Otras veces el niño se convierte en el símbolo de las frustraciones o amarguras de la pareja. Se le atribuyen intenciones que no son ciertas y no hay inconveniente alguno en aplicar castigos inadecuados.

Una madre se quejaba de la situación que estaba pasando con su hija de 5 años. La niña no quería ir al "cole". Lo que allí le esperaba eran dos niños que le ocupaban en la cabeza y le daban golpes durante el recreo. También, allí, le aguardaba una maestra que le parecía "normal" esa situación porque "son cosas de niños". Algunas frases que la pequeña tuvo que oír eran del tipo "eres una llorica", por quejarse, o "es una niña consentida", por pedir socorro a su madre. Es cierto que podríamos considerar como "normales" estas situaciones pues siempre han ocurrido, igual que la violencia de sexo.

Todas estas vivencias pueden resurgir en el transcurso de la psicoterapia. Ya sea como una visión de sí mismo, del otro o de la situación. Entonces habrá que volverlas a elaborar desde otro clima. Es de esperar que sea el terapeuta quien esté en mejor condición para gestionar esta atmósfera donde se pueda recuperar la

capacidad de sentir, percibir y recordar. En estos momentos es necesario que el terapeuta no quede secuestrado elaborando hipótesis con conceptos ajenos al lenguaje del paciente. Debe estar disponible pero sin intención de reeducar a su paciente utilizando algún criterio de normalidad.

Resulta conveniente permanecer neutral, aunque algunas veces parece imposible no emitir una opinión, es quizás allí donde tiene cabida el sentido común. Me refiero a una facultad, que la generalidad de las perso-

nas tiene, de juzgar razonablemente de las cosas. Este tipo de intervención no daña la atmósfera, no son interpretaciones, son descripciones fenomenológicas de la situación.

Estas descripciones ayudan al paciente a tomar conciencia de totalidad y mejoran su capacidad de elección. Pongo un ejemplo. Un hombre llegó a consulta y se presentó diciendo "El psiquiatra me ha dicho que tengo un trastorno paranoide de la personalidad". Pasados unos meses me pidió "un diagnóstico" sobre lo que le pasaba. Dije lo siguiente: "Durante toda tu vida has vivido en una familia donde hay que desconfiar para sobrevivir. Allí todos erais expertos en el arte de manipular y marear al personal. Pero, a veces, encuentras personas que no se criaron en la tribu de los suspicaces y eso es un lío porque no estáis

en la misma onda. Es un rollo que uno desconfíe y otros no, te falta encontrar un lugar donde todos desconfíen tranquilamente". Este joven encontró ese lugar: la Escuela de Magia. En ese ambiente era absolutamente normal ser suspicaz, marear, mentir, ocultar, manipular, etc. Esta atmósfera aceptaba sus características personales. Se sintió en su salsa y desarrolló unas elegantes formas de manipular. Comenzó a trabajar como mago, animando cumpleaños y fiestas. Aprendió a utilizar su estilo de personalidad. Se orientó.

la persona dispone de sensibilidad y claridad para expresar sus necesidades. Podríamos decir que el organismo ha recuperado su capacidad de autorregulación en el medio donde vive.

Fases del tratamiento.

La psicoterapia avanza por fases. Cada una surge naturalmente de la anterior, construyendo una experiencia nueva para el paciente.

La primera es la construcción de un vínculo sólido con el paciente. Esta es la base, sobre todo, en el caso de las organizaciones fronterizas de la personalidad. Es importante en cada sesión conectar con la persona que tenemos delante. Conectar no significa hacer algo especial, es sólo interés. Puede ser suficiente la mirada.

La segunda sirve para definir contornos claros en la biografía del paciente. Es un enfoque descriptivo de situaciones y sensaciones. Modos de relación que quedaron velados, escondidos, sutiles o confusos. Es una tarea minuciosa cuyo objetivo es expresar la capacidad de diferenciar.

En un tercer momento buscamos integrar. Esto quiere decir que además de poder describir esas situaciones se requiere vivir y expresar los sentimientos que surgen en ellas. Pueden ser momentos conmovedores, podemos ver ante nosotros un niño o niña protestar y enfadarse pero comprendiendo lo que le ocurre.

El cuarto estadio lo podemos apreciar cuando la persona es capaz de cuestionar la situación. Generalmente lo hace de un modo adulto. Toma su postura existencial, cívica y en muchos casos también política. La educación suele quedar bastante mal parada. El adiestramiento y control aplicado ciegamente por los adultos de su infancia surge con claridad como inadecuado y un disparate de la sociedad.

Por último y como consecuencia natural de las fases anteriores, la persona dispone de sensibilidad y claridad para expresar sus necesidades. Podríamos decir que el organismo ha recuperado su capacidad de autorregulación en el medio donde vive. Debo decir que no siempre ocurre de este modo, en algunas ocasiones no he podido ver este desarrollo, supongo que mis propias limitaciones han participado de la psicoterapia y el paciente no pudo ayudarme a verlas.

Un colega decía que “la terapia acaba cuando el paciente ve a la persona que hay en el terapeuta”. Esencialmente estoy de acuerdo, pero hay algunos terapeu-

tas que se esconden muy bien detrás del rol. Me gusta pensar que la psicoterapia es una relación con potencial terapéutico y no un ejercicio de poder personal; que es un lugar y su atmósfera garantiza la oportunidad de expresar los sentimientos y permite resolver aquello que impide desarrollar la potencia de la persona.

Referencias bibliográficas

Balint, Michael (1989). *La falta básica. Aspectos terapéuticos de la regresión*. Paidós. Buenos Aires.

Bateson, Gregory (1985). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Ediciones Carlos Lohlé. Buenos Aires – Argentina.

Dolto, Françoise (1994). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Paidós. Barcelona.

Kernberg, Otto (2001). *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*. Paidós. Barcelona.

Kohut, Heinz (1990). *La restauración del sí-mismo*. Paidós. México.

Miller, Alice (1985). *Por tu propio bien*. Tusquets. Barcelona – España.

Miller, Alice (1985). *El saber proscrito*. Tusquets. Barcelona – España.

Perls F., Hefferline R., Goodman, P. (2000). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Los libros del CTP-4; Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Ferrol. Colaboración: Asociación Española de Terapia Gestalt, Centro de terapia y Psicología.

Stern, Daniel N. (1991). *El mundo interpersonal del infante*. Paidós. Argentina .

Yontef, Gary (1995). *Proceso & Dialogo en Psicoterapia Gestáltica*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.