V. Eduardo

Primera entrevista

Eduardo es un psicólogo de 42 años.
Su familia de origen es de un pueblo cercano a la capital. Su historia escolar se caracterizó por una llamativa autonomía, estudiaba solo, sus padres nunca asistieron a las reuniones de curso. Eligió estudiar psicología "pero lejos de casa, busqué la universidad más lejana a la capital". Menciona que sus padres eran inestables, habían muchas discusiones en la casa, se separaron cuando él tenía 8 años. Su padre, consumidor de alcohol, con fuertes tendencias depresivas, "de él saqué lo comunista, acérrimo, es lo más valioso que me dejó mi viejo". Su madre es una enfermera recientemente jubilada, "ella era de esas mujeres sacrificadas, que trabajaban todo el día por nosotros, sus hijos".
Actualmente sin pareja y sin hijos. Ha dedicado su vida laboral a la psicología comunitaria, trabajando en terreno y arrendando en pensiones en los barrios vulnerables en donde trabaja como facilitador comunitario, incentivando a las personas a organizarse para acceder a fondos estatales (preuniversitarios comunales, juntas de vecinos, etc.). Actualmente vive solo en el puerto, en donde arrienda una habitación muy barata cerca de un centro comunitario de rehabilitación juvenil de adicciones en donde trabaja algunas horas.
Asiste a terapia porque ha estado durante un mes con intensos sentimientos suicidas. Plantea que hace dos meses conoció a una chica en el supermercado frente a donde él arrienda. Era una mujer que le llamó la atención porque "tenía una mirada triste, pero a pesar de eso sonreía". Ella era cajera en ese establecimiento y él comenzó a frecuentar más el local:"yo pasaba a comprar tonteras, a veces innecesarias, para poder verla. Un día le pregunté si quería salir a caminar o comer algo, y para mi sorpresa me dijo que sí".
Eduardo relata que estuvieron saliendo cerca de un mes, "íbamos a caminar, creo que ella aceptó salir conmigo cuando le dije que era psicólogo, ahora que lo pienso se interesó más en el rol, me imagino, porque me contaba sus cosas y yo la acompañaba caminando sin decir mucho".
Eduardo plantea que nunca se atrevió a decirle que le gustaba. Según él, eso hacía que estas conversaciones fueran bastante unilaterales, él adoptando un rol de escucha y ella desahogando sus sentimientos y desarrollando conversaciones respecto a sus intereses. Este comportamiento inhibido y tímido con ella no era lo usual, Eduardo se muestra más activo y proactivo en situaciones laborales.
Plantea que hacia la tercera semana de salir con Paula, notó que se esta inhibición estaba matizada por irritabilidad, y que gradualmente comenzó a responderle de forma más cortante: *"es bien imbécil lo que le voy a contar a usted, pero creo que me dio esta tontera de esperar que ella se pusiera en mi lugar, que descubriera mi mente y supiera mis intenciones románticas. Pasaban los días y yo veía que me estaba poniendo más y más en el rol de amigo, lo que siempre me ha pasado. Entonces de repente me di cuenta que*

estaba siendo pesado y medio cortante con ella. Es una chica linda, más joven. Así que mejor me retiré de a poco, le fui respondiendo menos los mensajes y… bueno, usted sabe. No quería que me pasara lo que me ha pasado un par de veces antes, que me pongo idiota y al final termino dañando o tratando mal a las personas alrededor mío. Es una buena chica, y no se merece eso, así que empecé a replegarme. Ella no lo entendió, lo miró desde el otro lado, como si yo la estuviera rechazando, no se dio cuenta que lo estaba haciendo por su bien".

Hace un mes atrás Paula lo confronta. Le preguntó cuáles eran sus intenciones, a lo que Eduardo solo mencionó que quería conversar y ser un apoyo para ella. Paula se molestó y cortó las comunicaciones. Eduardo lo tomó muy mal, en sus palabras, empezó a comer menos, caminar más por el puerto sin un rumbo fijo. De acuerdo a su relato, en estos paseos diarios comenzó a notar que la gente en general andaba feliz por la calle, "*todos en familia o en pareja, contentos. Yo pienso que soy alguien raro, de una especie distinta, no es una exageración, siento que estoy hecho para otra cosa, para ayudar a otros quizá y eso, nada más. En mi vida no lograré tener eso que tiene el resto, que es algo más común, lo se, pero no para mi… mire, hay gente que nació para ser feliz, y estamos nosotros a los que con suerte nos alcanza para sobrevivir*".

En este último mes, Eduardo ha percibido que ha hecho mal su trabajo, de mala gana y tratando mal a los participantes de su centro comunitario. Hace una semana aproximadamente, es notificado que debido a que trabaja solo algunas horas en el centro, un bono al que todos acceden le fue negado por el servicio de salud. Desde entonces ha experimentado mucha rabia, menciona que se ha puesto rumiativo y que cada vez que piensa en eso se pone a pensar en extensos diálogos con alguna de las personas encargadas de esos temas administrativos. Hace unos días, comenzó a pensar que estaba cansado de esta situación de menoscabo y plantea que los deseos de quitarse la vida, que antes eran muy leves o "solo pensamientos" están actualmente más intensos. Como no encuentra una razón de peso para este curso activo, aceptó la sugerencia (bastante directiva) de su coordinadora en el centro comunitario y juntos solicitaron una atención de urgencia para comenzar con psicoterapia.

- Terapeuta: ¿entonces podrías ordenar cuál de los problemas es más relevante, si pudiésemos jerarquizar todas estas cosas que mencionas?
- Eduardo: *no, la verdad es que es siempre así, como una ensalada, un puré mejor dicho. Una mezcla de tonteras que hacen como si tuviera una mochila con piedras, siempre es así*
- Terapeuta: ¿siempre te has sentido así?
- Eduardo: *sí, es constante. No siempre con estas ideas de matarme, es decir, me han pasado por la mente, alguna vez cuando joven con más intensidad, no recuerdo claramente, solo escenas, aunque esas escenas sí las recuerdo como si fuera ayer.*
- Terapeuta: ¿y cuál es tu explicación respecto a que te sientas más mal ahora, ya que dices que siempre te has sentido así?
- Eduardo: *no se. Yo creo que estoy viejo ya. A estas alturas ya no aguanto tanto, el tiempo pasa y todo esto de la falta de sentido ya no es retórica, sino que es efectiva, me puedo morir pronto y toda mi vida no tiene ningún propósito en el fondo. Si me muero, no va a cambiar nada, de hecho creo que sería mejor. Así se quedan los felices acá, este mundo no es para nosotros*

- Terapeuta: ¿nosotros?
- Eduardo: *como le decía recién, hay personas que vienen a puro tontear, otras a ser felices, otras como yo… no sé a qué venimos la verdad. Debe ser algo genético. Una especie distinta, que nació para sufrir.*
- Terapeuta: entonces te sientes por definición más desechable que el resto de las personas
- Eduardo: *sí, pero no es una atribución rara ni un error cognitivo. Al contrario, si lo pienso bien, no estoy siendo aporte alguno.*
- Terapeuta: ¿si lo piensas bien?
- Eduardo: *sí, he hecho los cálculos. Esas cosas son las que uno piensa cuando sale del trabajo y sale a caminar. Lo he pensado bien, no soy tonto en ese sentido. Estoy de más. Pero eso es obvio, y no le encuentro nada de malo en el fondo, somos tantos millones en el mundo, con suerte dos o tres personas valen la pena. Yo creo que me sentí más mal, no se. Si lo pienso, se que tiene que ver con la Paula, pero no lo siento así. No se si me entiende, siempre he tenido esta diferencia entre lo racional que soy y mis emociones*
- Terapeuta: hasta ahora entiendo que hay gran parte de tu funcionamiento emocional que no logras entender bien, a pesar de que digas que tienes certezas
- Eduardo: *sí, eso es una buena observación. Puede ser. Aunque de ser sincero, una de las cosas que me hizo resistirme, hace mucho tiempo, a hacerme terapia es que puede ser que encuentre lo contrario, que mi funcionamiento esté bien y que efectivamente mis sospechas sean ciertas, que no sirvo para nada y que estoy dando la hora no más.*
- Terapeuta: a ver, vamos por parte. Una de las cosas que sí pareces cuestionar es el papel que jugó la relación con Paula. Entiendo que minimizas el impacto sobre ti, aunque no entiendo muy bien por qué
- Eduardo: *porque con suerte fue una relación, quizá de amistad, ni siquiera eso. No fue una gran relación.*
- Terapeuta: aunque parece que te afectó. ¿Te parece si le damos una vuelta?
- Eduardo: *claro*
- Terapeuta: antes de eso, dame un par de minutos para dos preguntas que me surgieron cuando me empezaste a relatar este último periodo. Primero, ¿por qué dices que te quedabas callado con Paula?
- Eduardo: *eso lo he pensado harto. Tengo esto, desde niño, que me pongo a esperar que la otra persona me lea la mente. Es una metáfora, por cierto, no es que espero que me lea la mente de verdad, pero supongo que si alguien tiene interés en uno, se pone en el lugar de uno y sintoniza de alguna manera con los propios sentimientos, ¿no?. Es decir, al menos eso es lo que hago yo, trato de imaginarme todo el mundo de la otra persona, qué está sintiendo, cuáles son sus terrenos. Entonces lo que espero es que la otra persona vea un poco de eso, en mí, pero nunca ocurre. Supongo que no soy capaz de generar en otra persona ese interés verdadero en mi.*
- Terapeuta: A ver. Entonces esperas que la otra persona imagine lo que te ocurre y te comprenda. Esa imaginación y comprensión relativamente acertada es lo que tu consideras una prueba de interés, que la otra persona experimenta un interés efectivo en ti.
- Eduardo: *Exacto*

- Terapeuta: Ya, te entiendo. ¿Y esto se restringe al caso con Paula o empezaste a buscar esa prueba de interés en otros ámbitos?
- Eduardo: *Esa es una buena pregunta. Usualmente lo restrinjo al tema de pareja, pero este último mes y medio, o dos meses, me di cuenta que lo empecé a buscar… o esperar mejor dicho, en otras áreas.*
- Terapeuta: El área laboral, por ejemplo.
- Eduardo: *Sí. Creo que se volvió personal. No sé cómo explicarlo bien, pero todo se empezó a poner personal. Lo que pasó con el bono de desempeño, las formas de exigir ciertas metas, los comentarios de los chicos* (usuarios del centro comunitario), *todo lo empecé a sentir muy personal, como sin filtro, como si me golpearan y yo no pudiese defenderme, como si no pusiera ninguna defensa.*
- Terapeuta: Me parece, te entiendo perfectamente. La otra pregunta que me surgió cuando te escuchaba es si has podido ver que esa regla que tu esperas, esa regla que dice "si soy significativo para esta persona, esta persona me comprende y puede ver mi experiencia personal", las has podido ver o chequear en otras personas. Me explico. ¿Has podido ver que esa regla se cumpla en parejas o amistades que no tengan que ver contigo?
- Eduardo: (pausa) *La verdad es que nunca lo había pensado. No, nunca me lo había preguntado.*
- Terapeuta: Mira, no se si te parece bien, pero te propongo esto, para que empecemos a trabajar. Por un lado, te voy a pedir estas tareas de autoobservación, que registres el momento más incómodo o desagradable del día, siguiendo este esquema (le pasa una hoja impresa con una tabla y un ejemplo de autorregistro, con tres columnas: fecha y hora, breve descripción de la situación o imaginería más incómoda del día y un registro de qué imagina le ocurre al otro involucrado en la situación o imaginería). Lo puedes hacer escrito en un papel o en el teléfono, o lo puedes grabar, como tu quieras. Pero intenta hacerlo durante estos días antes que nos veamos, ¿te parece?. Después de la segunda o tercera sesión ya no será necesario hacerlo por escrito, pero por ahora inténtalo.
- Eduardo: *vale, no hay problema*
- Terapeuta: Y por otro lado, una pequeña tarea. No quiero desconfirmar lo que piensas, no es mi intención. Además creo que tu argumentación es sólida, pero me interesa ver si encuentras excepciones a la regla que me planteaste. Particularmente, explora si esa regla que mencionaste se cumple entre amigos, colegas o parejas que logres ver. Para esto, tienes que mirar sus interacciones un poco, ponerles un poco de atención. Tu eres bueno en eso, pero ahora la clave es que lo hagas en situaciones que no tienen que ver contigo. ¿Qué te parece?
- Eduardo: *Tengo la impresión de que esa tarea debería haberla hecho hace 30 años. La haré, me parece interesante.*
- Terapeuta: Fantástico. Quizá después de tantos años todavía podamos aprender cosas novedosas

Discusión

El terapeuta registró que el tono emocional del cierre de la primera sesión le pareció demasiado optimista para el estilo de Eduardo:
"*No estoy seguro, pero sentí que el cierre de la conversación fue demasiado ¿optimista?. Sentí que él resintió un poco eso, no lo tengo claro. Quizá sea necesario considerar que la validación y exploración de la tristeza o pena, la desesperanza, es parte de su experiencia más constante. En la próxima sesión vamos a darle más cabida a la exploración y ventilación de estos sentimientos, si es que la ideación e intención suicida se reduce, y seguiremos con la línea del contraste de realidad, pero sin tanto énfasis explícito*".
En la segunda sesión Eduardo plantea que no quiere " tanto cambiar, como conversar un poco, y que después intentaría algunos cambios". Curiosamente, mientras conversaron por algunas sesiones, Eduardo se fue experimentando mejor. El terapeuta registra que ha sido una intervención particularmente lenta, pero que optó por seguir el timing de Eduardo.
Algunos registros del terapeuta en supervisión pueden ser discutidos. El terapeuta lleva a supervisión las siguientes anotaciones:

- Demarcación (agregativa - sub inclusiva). Eduardo parece hacer cambios en la cantidad de diferenciaciones, demarcaciones agregativas, referidas a las instancias de Autoimagen ("yo soy de otra especie", algo especial que no es digno de amor recíproco) y Alteridad (ella no mostró interés en mí, mis compañeros de trabajo tampoco me consideran, etc.). De la misma manera, quizá las diferenciaciones de empatía que usualmente hace con sus pacientes o usuarios del centro comunitario se restringieron, fueron sub inclusivas, al ahondar la relación con Paula.

- Valoración (aproximación - alejamiento). Podría hacerse la hipótesis, basándose en el criterio de Valoración, que Eduardo aproxima imágenes mentales de sufrimiento, le resulta cercano al amor o a las relaciones cercanas (por ejemplo, le llama la atención Paula por construirla con una "mirada de tristeza oculta"). No obstante es desagradable para él, tiende a aproximar representaciones de ser de una especie distinta, anticipa rechazos, etc.

- Comprensión (articulación - desintegración). Eduardo muestra un alto grado de concreción en algunos aspectos específicos de su experiencia. No presenta constructos o sistemas conceptuales alternativos para aplicar a la experiencia actual, se muestra inflexible, llega al mismo resultado con la operación de sus constructos. Se ven comprometidos constructos centrales, al punto que no logra construir un sentido vital con ese compromiso, ha deseado y pensado en eliminarse.

- Control (control - pérdida de control). Eduardo construye su experiencia con un bajo sentido de control, de tal manera que su historia es experimentada como un fracaso "inevitable", un curso de acción sin control más parecido al "destino" que a las consecuencias de acciones específicas.

Eduardo manifestó que después de las primeras sesiones, la ideación suicida disminuyó al mismo tiempo que el pensamiento rumiativo: *"yo creo que por estar en terapia, es decir, no por algo que hayamos hecho, sino porque cuando empiezo a pensar en círculos termino en diálogos imaginarios contigo, pienso en lo que conversaremos. Yo creo que es un poco de aislamiento, no?,quiero decir que mucho aislamiento me estaba haciendo mal, y ahora me siento menos solo, por lo menos tengo un terapeuta*". El terapeuta menciona que en las sesiones siguientes, Eduardo explicitó la intención terapéutica de seguir conversando respecto a algunos dolores y expectativas truncadas, que experimentaba a diario, pero sin quitar el sabor de dolor: "*me he dado cuenta que el dolor y la tristeza son parte de mi, soy como el ron que queda pegado en la madera y que aunque la laves ya no le puedes quitar ese aroma. Yo trabajo con eso, así que si me lo quitan no sé lo que podría hacer*".
El terapeuta hábilmente reformuló estos planteamientos como los de alguien alcohólico o consumidor problema, preguntándole a Eduardo que si este fuera el caso, cómo plantearía él objetivos de trabajo. Luego de esta intervención, y después de casi tres meses de sesiones, Eduardo planteó objetivos de trabajo terapéutico.