

## **2. «QUIERO SER LIBRE DE MÍ MISMO»: UN CASO DE TRASTORNO OBSESIVO DE LA PERSONALIDAD**

SONIA TAPIA MELENDO

### **Introducción**

La posibilidad de seguir una psicoterapia en un caso de trastorno obsesivo desde el principio hasta el final a través de la grabación y transcripción de todas las sesiones, unas treinta, de las que constó la terapia con Alberto, ha sido uno de los motivos para la elección del mismo en orden a ser publicado en esta monografía. Otro ha sido la posibilidad de verificar paso a paso las hipótesis para la comprensión y tratamiento de la obsesión desde la perspectiva fenomenológico-existencial planteada por Villegas (2000), quien, en la línea de la descripción de las neurosis como patologías de la libertad, entiende la obsesión como el resultado de la constricción de la espontaneidad. La verificación de ambas condiciones nos ha llevado a elegirlo como un caso emblemático, representativo de esta concepción, sumamente esclarecedor de la naturaleza, génesis y tratamiento de la obsesión.

Alberto, estudiante de la Facultad de Derecho, de 20 años de edad, es el menor de dos hermanos varones, con cinco años de diferencia respecto al mayor. Este, de 25 años de edad, que como se verá más



que su hijo ha tenido algún «problemilla» con una chica y que no se encuentra muy bien; está nervioso y triste. La madre transmite su visión del problema como una cosa puntual y poco importante, «cosas de amores de juventud». Añade que ella cree que alguna visita con un psicólogo le puede hacer ver «que eso es una tontería, que no tiene importancia». Sospechando que pueda tratarse de una demanda ajena (Villegas, 1996) ya en ese momento, clarifico si el hijo desea venir a terapia, obteniendo una respuesta afirmativa de la madre. A la primera visita acuden Alberto y su madre, la cual empieza explicando:

MADRE: *Se ve que el chico estaba pasando esa problemática, llama por la noche y dice: «¿Cómo estáis?»; «nosotros bien, hijo», y se ha echado a llorar; yo creo que, claro, se vio en un problema, para mí, un poco... más grave..., ¿no? [mirando a Alberto] Yo no sé, hijo, pero tampoco es..., y nos dio miedo, a ver si hay otra cosa más..., y ya empezó a decir que su persona no era así, que nos engañaba, o sea... que quería hablar con estas chicas, no sé qué vamos a hablar nosotros, pero bueno si quieres y estás más tranquilo, vamos allá..., y fuimos a hablar con ellas... Y después le dije: «¿Quieres... un psicólogo?», «Sí, sí, lo necesito»; «bueno pues ya llamaré», y así surgió todo esto, o sea que...*

ALBERTO: *Claro, y suena así un poco raro, o sea, yo soy el que se ha ofrecido a hacer esto, porque creo que lo necesito; no sé como va a salir, ni nada, pero creo que en principio necesito hacerlo, y bueno...*

## 1.2. Motivo de consulta

En la misma sesión, entrando ya en materia, explica el motivo de la consulta.:

A.: *Pues..., lo que iba haciendo era exagerar, y algunas veces mentir, sobre muchas cosas. Lo hacía tan solo, creo, para sentirme mejor [...] y me... incluso me proponía objetivos casi imposibles o*

*inalcanzables... Luego, otra cosa que es lo que realmente me ha hecho daño, era... que desde siempre he tenido una amiga, desde hace 6 o 7 años, y prácticamente solo quedaba con ella, para siempre, para cualquier cosa, para... para todo..., y yo... muchas veces exageraba para... o sea como reto, para conseguirla; o sea, como si fuera un reto conseguirla para mí..., o sea, me lo tomé como un objetivo, ¿no?, como algo para superarme, conseguir una persona como ella que es mayor que yo, y... sentirme mejor porque he conseguido eso, como objetivo, más que porque sintiese algo por esa persona, como una especie de reto a conseguir... Entonces me tomaba todo... como si fuese una competición, o sea, como me tomaba yo mi vida de hacer muchas cosas y todo esto, y... bueno, de entrada, de alguna forma si veía a alguien que hacía alguna cosa yo intentaba competir haciendo otra [...] Con ella... pues más o menos lo mismo, lo tomé casi como si fuese un objetivo, o sea, como algo que tuviese que conseguir a toda costa. Claro, esto me ha llevado siete años y es lo que me ha hecho pensar... Y no solamente por eso, sino que, con su amiga, una vez que ella empezó a tener un novio formal, pues hice prácticamente lo mismo... Lo que pasa es que..., ahora, entre que veía, de alguna forma, qué era lo que estaba haciendo, el daño que le hacía a estas personas..., me lo tomaba todo como una especie de juego, una estrategia, había momentos en los que quería... sentirme mejor, el mejor..., no voy a decir Dios, ni mucho menos, que tampoco me creía eso, que incluso tengo alguna... superstición en algunas cosas, o sea... tampoco voy a decir...*

En este fragmento Alberto identifica esta situación con las amigas como el desencadenante que pone en crisis su sistema epistemológico. Es decir, que es a raíz de este suceso cuando se empieza a cuestionar su manera de actuar hasta el momento.

TERAPEUTA: *Alberto, cuando me dices que le habías hecho mucho daño..., ¿a qué te refieres?*

A.: *Sí, es esto, con hacerle daño me refero a que, al ver que no estaba enamorado de esa persona, pues el año pasado le hice pasar por*

*malos ratos... , por ejemplo, salir con una persona, escribir esas cartas para provocar su reacción... Claro, al ver yo que había hecho todo eso para provocarle una reacción sabiendo que estaba mal, pues claro, yo me di cuenta de que todo eso no estaba bien... Yo lo veía... , o sea, yo sabía que estaba haciendo eso para provocar, pero no lo veía como nada grave, o sea, no lo veía como algo que hiciese daño a otras personas...*

Concretamente, parece que son las palabras de una tercera persona (a la que llamaremos Adela) las que le hacen tomar conciencia de que lo que hace no está bien. Esta conversación se produjo dos o tres semanas antes de la primera visita.

*A.: Pues, al verme de alguna forma reflejado en las palabras de Adela, porque ella me dijo lo que me estaba pasando, ya que ella alguna vez había pasado una cosa, no lo mismo, pero algo parecido, y había estado también tratada, entonces me dijo que... , pues que necesitas aparentar una cosa que no eres, para sentirte bien, y en parte creo que es así... Lo que me hizo ver, era eso de decirme a la cara lo que estaba haciendo y lo que estaba diciendo, y decirme que eso era grave, o sea, que eso no era una cosa... pasajera, o sea de que no pasa nada, sino que era una cosa grave porque hacía daño a las personas; entonces empecé a reflexionar y me di cuenta de que sí podía hacer daño; claro, yo... no lo veía. Yo... o sea, es que a mí también me parece raro, ¿no? Que no me haya dado cuenta después de tanto... tanto, tanto tiempo; me parece que mi modo de actuar siempre había sido este... [T.: ya]. [...] Primero me gusta sorprender a la gente, impresionarla, y luego pues ya me... , ya me... hago como una especie de celda en la que tengo que cumplir eso que he dicho... , aunque no lo haya hecho todavía, pero ya tengo la presión de tener que hacer eso, porque me lo he prometido. Sí, yo ahora estoy, pues que no sé muy bien cómo... , cómo actuar, no... no; y aparte siempre... , siempre me han repetido mucho que fuese yo... , que no intentase... , que no intentase aparentar... , claro, yo eso no lo veía... O sea, si soy yo,*

*no lo entiendo, ¿no?, si me dicen que siendo uno, uno mismo, una persona sin aparentar, es la mejor forma de sentirse feliz uno, consigo mismo... [T.: Ya], pues mi interés era este: venir aquí para intentar... algo tan tónico como para sentirme feliz conmigo mismo, tranquilo por lo menos..., o al menos, tener la conciencia de alguna forma tranquila..., o no tener que hacerme estas... de alguna forma... estas... como cárceles o prisiones porque luego tengo que salir de ellas, o sea, me las creo yo y luego tengo que salir.*

Seguidamente, tras concretar de esta forma su demanda, pasa a relacionar su situación o problema actual con su forma de ver el mundo. En este párrafo podemos intuir ya unas estructuras de personalidad de base obsesiva:

*A.: Para mí sí, me siento pues, ya de siempre me he sentido muy inseguro, o sea, no es una cosa de ahora; ahora me siento inseguro, ¿no? Pero es que... desde siempre me he sentido muy inseguro sobre cualquier cosa..., ¿no? Necesitaba leer muchos, muchos libros, muchos manuales para cualquier situación, o sea, para hacer cualquier cosa..., o sea, necesitaba controlar la situación en cualquier momento; si no, no tenía seguridad. Para mí, por ejemplo, salir..., no sé, enfrentarme a una persona o cualquier cosa, pues... es una barrera, o sea es una dificultad. Yo lo que siempre he querido es quitarme todos los miedos y a base de comprender las cosas, o sea, cuando tenía un miedo, lo que quería es informarme sobre eso y hasta que no me quitase el miedo de encima, no quería..., o sea, no quería... no podía dejar de pensar en eso... [T.: ah, ah], o sea le doy muchas vueltas a las cosas..., incluso tonterías, o sea, a cualquier tontería le empiezo a dar vueltas... [T.: vale] Mi problema pasa porque no sé quién soy... Quiero analizarme yo mismo para saber quién soy. Sí, o... más que eso..., intentar... no sé, ser yo sin tener miedo al qué hacer, o sea, me refiero a ser libre de mí mismo..., poder actuar o hacer lo que realmente quiero hacer sin tener esta... no sé, no sé si es convencionalismo o alguna cosa de estas, o sea, quitarme de la mente...*

Aunque inicialmente parece que el motivo de consulta es, efectivamente, un malestar por una situación sucedida con unas amigas, posteriormente se va concretando en una demanda que hace referencia a algo mucho más profundo. También se observa cómo gradualmente va siendo capaz de concretar más su demanda, pasando de ser inicialmente muy inespecífica a definirla de forma más concreta y específica. En síntesis, podríamos decir que el motivo de la consulta se basa en advertir que su comportamiento está dañando a sus amigas, principalmente a raíz de las palabras de una de ellas (Adela). El miedo a perder la amistad de las dos únicas amigas que tiene, precipita todo un conjunto de planteamientos personales:

- Se cuestiona su necesidad de conseguir el afecto de los demás a través de mentiras y exageraciones.
- Se siente incómodo ante la presión que él mismo se impone para satisfacer las expectativas que suscita en los demás con estas mentiras (lo que él llama «crearse las cárceles o prisiones»).
- Se plantea su necesidad de competir con los demás, de aparecer siempre como una persona perfecta (principalmente con sus padres y su hermano).
- Su inseguridad y la necesidad de tener el control ante cualquier situación.

Desde el inicio, Alberto plantea las hipótesis causales que él cree que le llevan a tal comportamiento, mostrando con ello su capacidad para conectar sus comportamientos con aspectos psicológicos. Estas son principalmente dos:

1. La inseguridad que siempre ha sentido.
2. La necesidad de sentirse una persona perfecta ante los ojos de los demás.

Estas dos hipótesis nos llevan directamente a los dos focos de malestar que posteriormente analizaremos:

1. La reciente pérdida de las amigas y la necesidad que siente de cambiar su manera de relacionarse con los demás.
2. El perfeccionismo y el rol familiar que ha adoptado desde siempre (este aspecto no aparece en esta primera sesión, pero sí en las posteriores, como veremos).

## **2. Contextualización del problema**

En la segunda sesión, Alberto distingue cuatro ámbitos o áreas muy diferenciadas de su vida y explica cómo varía su comportamiento en cada una de ellas. Estas cuatro áreas que aparecen son:

1. **Ámbito privado (las amistades íntimas):** aquí es donde él sitúa inicialmente su problema y donde muestra el comportamiento egodistónico que motiva la consulta (el mentir y exagerar, creándose así luego la obligación de cumplir lo que ha prometido). Este círculo privado de amistades se reduce a las dos amigas que menciona en su relato, con las cuales ahora está en proceso de separación y ruptura.
2. **Universidad:** en este contexto no se hace presente el principal problema ya que no mantiene vínculos fuertes con nadie, que es donde se manifiesta su comportamiento egodistónico. No obstante, sí aparece su tendencia a sobrecargarse de tareas y responsabilidades para sentirse superior.

*A.: Sí, sí, o sea..., hay cosas que me afectan, porque si no... el año pasado no hubiese empezado... un periódico... y una asociación... y una web, y más cosas. O sea..., algo sí, algo sí me ha influenciado..., o sea, como persona he ido trasladando mi personalidad en los diferentes ámbitos, lo que pasa es que en algunas he involucrado a otras personas y en otras no. Por ejemplo, en la universidad, con el trabajo que hago y... con las actividades que hago soy bastante... serio. Si consigo esas metas pues las consigo; luego, pues... si hago una cosa, a lo mejor, le*



*doy más importancia de la que tiene, como si intentase vender un producto; pero en principio... no me he intentado engañar, creo que en la parte de estudios... no me he intentado engañar, o sea, si he fracasado por algo, creo que siempre he sabido por qué lo he hecho mal... o..., quizá mi desequilibrio o mi problema está por el ámbito sentimental [...]*

1. **Trabajo:** Alberto ayuda en sus ratos libres en el negocio familiar (un restaurante), ocupando esta actividad prácticamente todo su tiempo libre, incluidos los fines de semana, lo que reduce al mínimo las oportunidades para las actividades sociales y contactos interpersonales de ocio.
2. **Familia:** en el ámbito familiar lleva al extremo su necesidad de mostrarse responsable, dedicando la mayor parte de su actividad vital a este objetivo. En este sentido, antepone cualquier necesidad familiar a las suyas propias, relegando su vida personal a un segundo plano de renuncia. Comparte con sus padres las tareas de cuidado de la abuela, ayuda en el negocio familiar cuando no estudia, lleva como una obligación su tarea de estudiar, etc.

*A.: O sea..., mis cosas procuro... procuro no expresarlas, me las quedo yo y... en este ámbito soy... bueno, en todos he sido responsable, en todos. Lo que pasa es que a lo mejor..., en el ámbito de la responsabilidad era diferente, no era la responsabilidad que debería ser, no sé; por ejemplo, con la familia siempre he tenido en la cabeza que cualquier cosa que me dijeran tenía que hacerla, o sea, ante cualquier cosa que pasase en casa tenía que abandonarlo todo, tenía una responsabilidad demasiado... eh..., pues llevada al último extremo, si pasa alguna cosa en la familia, el resto lo apartaba, incluso me daba igual lo que pasase en otros ámbitos...*

Otro mecanismo que utiliza para mostrarse ante sus padres como persona responsable y madura (lo opuesto a su hermano, que no se implica en las obligaciones familiares, anteponiendo sus deseos) es

aparentar un gran control de sus emociones. Es decir, intenta mostrarse también maduro emocionalmente, y esto lo hace manipulando las conversaciones familiares hacia ese fin.

*A.: Yo siempre hablo con ellos sobre temas..., o sea, hablo bastante; aunque nos vemos poco, intentamos hablar bastante, aunque... ya sé que..., parece un poco... raro, a ver, se habla de lo que yo quiero, digamos..., no se habla de..., digamos, de lo que yo siento, de lo que... pienso... Digamos que intento utilizar esas conversaciones para... mostrarme... mejor, ¿no?, de lo que soy; o sea, darme... importancia, como si fuese... una persona muy importante. Pero claro, son conversaciones..., digamos..., de competición, de rivalidad, o sea, tú me muestras tus sentimientos y yo te digo cómo puedo dominarlos.*

La inseguridad que siente le lleva a la necesidad de mostrarse ante los demás como diferente y de experimentarse a sí mismo también de otra manera. En el ámbito familiar esto lo compensa mostrándose hiperresponsable (en contraposición a su hermano) y maduro. Y en el ámbito relacional, adoptando una actitud y unos comportamientos que le hacen destacar (siendo el que consigue más cosas, prometiendo trabajos a sus amigos, exagerando sus logros y capacidades...).

El cambio de actitudes hacia los demás que, planteado inicialmente por Alberto como motivo de consulta, se va transformando en una necesidad de cambio mucho más profundo y personal. Aparecen aspectos tan significativos como la incapacidad para experimentar sentimientos espontáneos y la necesidad de buscar la explicación racional a todas las cosas. En este fragmento, empiezan a apreciarse ya los rasgos obsesivos que forman la estructura de su personalidad y que, muy coherentemente, él relaciona como base de sus problemas actuales:

- Duda constante
- Desconexión emocional
- Racionalización de las emociones
- Perfeccionismo

Alberto explica que siempre ha querido «dominar» sus sentimientos, ya que parte de la idea de que esto le permite ser una persona equilibrada y estable, sabiendo en cada momento lo que hay que hacer y cómo actuar. En este sentido, siempre ha intentado utilizar sus sentimientos de forma que le fueran útiles para provocar la emoción deseada en el otro. Por otra parte, también expresa la dificultad que tiene para sentir emociones espontáneas:

A.: *Lo que pasa es que a lo mejor..., si pienso en intentarlo ya, estoy..., uf, no sé, buscando un..., un método para, para que esos sentimientos sean sentimientos o no sé, no..., no..., no lo sé.*

T.: *Quizá te das cuenta de que también es un intento, intencionado, de control, de provocar esos sentimientos [A.: Claro, puede ser], con lo cual, al ser algo intencionado deja de ser un sentimiento.*

A.: *Creo... creo que sí..., bueno... no sé si tan rebuscado o..., no lo he llegado a pensar tanto, pero... creo que va por ahí, sí..., sería como decir: «Mira, de 9 a 5 tengo este trabajo, y de 5 a 10 tengo otra cosa»... Bueno..., como si fuese un programa, y supongo que los sentimientos no son así; creo yo, son más bien espontáneos, no... no tienen ni tiempo, ni momento [...] claro, si yo ya empiezo a programar mis sentimientos, sería lo mismo que si empezara a programar mis actividades diarias y no sé si tendría mucho sentido eso... He intentado, he intentado... no sé si programarlos, pero sí he intentado dominarlos [...]. O sea, siempre... o... cuando lo he pensado alguna vez he creído que... lo bueno sería dominar los sentimientos..., o sea, para que una persona sea estable o equilibrada... en cada momento saber lo que hacer y cómo actuar, o sea, como si esos sentimientos no pudiesen existir porque sí, o sea..., no fuesen espontáneos. [...] No sé si a eso se le llama inteligencia emocional o cómo, pero bueno. Pues sí, siempre he intentado utilizar mis sentimientos o mi inteligencia para provocar sentimientos a otras personas, o sea, intentar experimentar conmigo y con otras personas. Lo que pasa es que son pocas las ocasiones que he tenido [sentimientos espontáneos] [...], incluso creo que mi sonrisa o mi forma de*

*reír es muy forzada [...]. Bueno, y... a veces también me muestro inferior, o sea, doy pena o muestro las situaciones peor de lo que son..., no sé, para dar lástima y llamar la atención..., también lo hago, o sea, que no sé si es una combinación entre inferioridad y superioridad o..., no sé muy bien qué es.*

Este control de sus emociones va dirigido a un fin, conseguir la reacción en el otro que él desea. Y es en este aspecto de su vida, el emocional, en el que Alberto considera que reside su mayor problema, ya que en su intento de dar una imagen a los demás, el que acaba confundido respecto a su verdadera identidad es él mismo.

*A.: Sí, por ejemplo, siempre me lo ha dicho mucha gente, que doy la impresión de buena persona, siempre me lo han dicho. O sea, he dado la impresión muchas veces hasta de tonto, ¿no? O sea, de tan... tan bueno que era... por la forma de actuar. Y al final, pues acabas... pues..., pensando..., sabes por dentro que... has engañado a esas personas, o sea, has exagerado muchas cosas, pero... ves esas exageraciones como una especie de accesorio, no es lo fundamental, no es la esencia de lo que has contado, o sea que la esencia permanece, y lo accesorio, digamos, pues no tiene ninguna importancia; entonces, dices... bueno, sí, más o menos... soy así, entonces te lo acabas creyendo. Por ejemplo, esto que dicen, he sido bueno y todo eso, pues... yo sabía que tenía mis cosas, como cualquier persona, pero al final, pues eso, te lo acabas... lo acabas asimilando, te lo vas creyendo.*

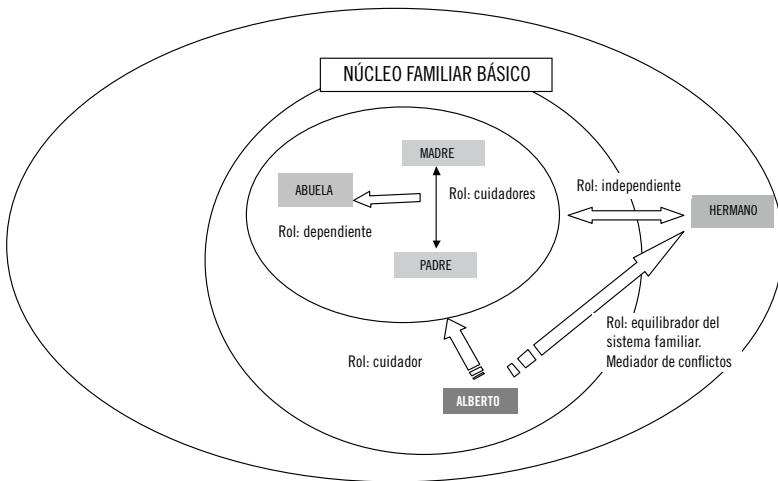
### **3. La constelación familiar**

#### **3.1. El padre de Alberto**

El padre de Alberto, de procedencia rural, se crió con su madre y su abuela, pero pronto se convirtió en el sustento de la familia. Su

abuela, incapacitada por la edad para trabajar el campo, y su madre, incapacitada «mentalmente» para sustentarse a sí misma y a su hijo, precipitaron esta situación cuando el padre de Alberto tenía 11 o 12 años. Desde muy joven asumió la responsabilidad de cuidar a su madre el resto de su vida, y la limitación que esto le iba a suponer a la hora de establecer su propia familia. Esto le llevó a renunciar a la idea de casarse algún día, dando por supuesto que nadie querría compartir con él la responsabilidad de cuidar a su madre. Sus hermanos, de los cuales no sabemos nada más que su existencia, murieron jóvenes. Esta rama de la familia es totalmente desconocida para Alberto, constituyendo un tema tabú en su familia.

Gráfica 17. Constelación familiar



T.: *Porque... ¿tu padre es hijo único?*

A.: *No, bueno ahora sí, se ve que tuvo más, pero... murieron jóvenes, que tampoco lo sé muy seguro pero me parece que sí, esa parte, muchas veces la he querido saber pero no... preferían evitarlo... no lo han negado nunca, no me lo han ocultado, pero tampoco tenían ganas de recordar eso.*

T.: *Porque me comentabas que tu padre se ha hecho cargo siempre de su madre, o sea de tu... abuela, desde pequeñito, ¿cómo es esto?*

A.: *También, pero llegó un día, por lo que sea, no sé si a los 11 o 12 años que ya, pues..., él trabajaba con mi abuela en el campo, pero, no sé, necesitaron... más dinero para la casa, entonces se fue a trabajar con más personas, en otros campos, a otros sitios... y claro, imagino que la abuela ya no tenía fuerzas suficientes para hacer todo; estaría con mi abuela, no sé cuánto vivió, me parece que fue bastante tiempo, o sea, no es que estuviese mi padre solo, sino que me parece que estaba con mi bisabuela en casa.*

T.: *Entonces, vivían tu padre, tu abuela y tu bisabuela juntos, ¿no?*

A.: *Sí, pero no sé cuanto tiempo estuvo mi bisabuela exactamente, solo sé que el que estaba trabajando era mi padre. Era el que llevaba el dinero de alguna manera a casa, para mantenerlo todo, porque supongo que mi bisabuela ya no estaría con fuerzas para trabajar... Por eso antes mi padre no quería casarse con nadie, tenía miedo de presentar a su familia..., estaba manteniendo a mi abuela, y... de que cualquier persona que conociese a mi abuela no querría estar con él. Pues mira, salió mi madre y... fue una excepción, digámoslo así, o sea, mi padre, por lo que sé, nunca había pensado casarse con nadie ni... que podía tener suficiente para mantener a esa persona, no...*

T.: *Porque un poco, la decisión de tener a tu abuela en casa... esto..., ¿ya desde que se casaron?*

A.: *Sí, no, no, esto fue desde siempre, o sea que... lo primero que hizo mi padre fue presentársela para que pudiera decidir, y ya tenía asumido que se iba a ir, tenía asumido que ella no iba a aguantar y que se iba a ir.*

T.: *Pero, de alguna forma ya era una condición, si ella quería casarse con él, si quería estar con él, antes tenía que estar con ella.*

A.: *Sí, claro, era, no dejarla..., tenía problemas de salud, ahí sí que, me imagino, mi padre tenía que cuidar de ella, no se sentiría con fuerzas para abandonar a su madre aunque no sintiese nada, que a lo mejor yo también hubiese hecho lo mismo. Son*

*situaciones diferentes porque yo sí tengo afecto a mi madre, no es lo mismo, pero me imagino que si por una persona hago alguna cosa, qué no haría por mi madre, aunque no tuviese ningún tipo de afecto.*

### **3.2. La abuela paterna**

La figura de la abuela paterna juega un papel central en la familia nuclear de Alberto. Convive con ellos desde la constitución del matrimonio, y la vida familiar siempre ha girado en torno a ella. Parece ser que nunca ha sido capaz de responsabilizarse de su propia vida, siendo mantenida primero por su madre y luego por su hijo (el padre de Alberto). Las circunstancias vitales de esta figura son otro misterio y tabú familiar, desconociendo Alberto gran parte de su historia. Parece que fue abandonada durante el embarazo (no sabemos si en el primero o en posteriores embarazos), no llegando a convivir ni a establecer un contrato matrimonial con el padre de sus hijos.

*T.: Porque, la abuela... ¿siempre ha estado con vosotros?*

*A.: Sí, siempre ha estado con nosotros, a ver, mi abuela siempre ha estado mantenida por mi padre. Nunca he sabido muy bien lo que tiene porque... es un problema grave, no sé que diagnóstico es porque no sé muy bien, pero hay momentos... que actúa de alguna forma que... como persona normal, o sea, tiene una forma de pensar que para el Alzheimer es normal, pero luego hay otros que... que no sé como explicarlo..., o sea, si tu estuvieses con ella, pues... con las personas de fuera es normal y corriente, incluso agradable [T.: ah, ah], y todo muy bien, incluso cuenta cosas, se comporta de una forma muy diferente que con nosotros; en cambio, cuando está con nosotros necesita llamar siempre la atención, necesita... busca problemas para todo..., lo hace para llamar la atención, es una persona que siempre me han dicho que nunca ha tenido personalidad, o sea, me refiero a...*

*que nunca ha podido decidir sobre nada, siempre ha estado... nunca ha vivido independientemente; antes, cuando mi padre no podía mantenerla, la mantenía mi bisabuela, o sea, su madre, porque, esta es la parte de la familia que no conozco muy bien, mi abuelo dejó a mi abuela cuando estaba embarazada (T.: ah), no sé si llegaron a casarse o qué, no sé que pasó, tampoco me han contado si vivieron como pareja, y supongo que le dejaría por esto; no estoy seguro tampoco, pero al ver esto, que ella... no habrá aguantado y se habrá...*

Por otra parte, existe el mito en la familia de que la abuela sufre una «enfermedad mental grave» que está en la base de esta falta de autonomía, y de la necesidad del padre de Alberto de responsabilizarse de ella.

A.: *Ya desde pequeño, a ver, yo muchas veces no entendía muchas cosas de pequeño, ¿no?, pero poco a poco veía que la situación era... un poco rara [la abuela], o sea, no era normal, lo que hacía... Y es que no sé definirlo, no sé, a veces tiene momentos de lucidez, pero pocos, muy pocos, y luego de repente le cambia la forma de ser, o sea, como si fuera una persona que no tuviera personalidad..., que no sabe, no sabe qué hacer, no..., está siempre pendiente de lo que decimos, o de lo que... aunque se rebela, le decimos una cosa para que la haga y luego no la hace [T.: ah, ah], o sea, que también es una contradicción, que por ella misma no sabe hacer nada.*

T.: *¿Habla de temas que no tienen sentido, o de cosas muy ilógicas?*

A.: *Sí, alguna vez..., de lo que pasó en la guerra, que... tenemos que guardar este trozo de pan, o... no sé... Hay que dejarle siempre la luz..., cuando se va la luz no se la puede dejar sola porque la lía, es capaz de..., algún día lo ha hecho, que si está sola en la casa pues eso, ya no la dejamos sola, pues... llama a cualquier persona, a los vecinos y... busca a la policía porque piensa que la hemos abandonado, porque... piensa que le va pasar algo, cosas de estas; por eso si no estoy yo, o no está mi hermano o no está mi madre, tenemos que dejar una persona para que se*



*quede con ella, porque tampoco podemos dejarla en un centro, son muy caros los centros, tampoco podemos dejarla en un centro cualquiera, no por mí, porque yo la relación que tengo con mi abuela... llevo muchos años..., no siento ningún afecto, ninguno hacia ella.*

T.: *Ya, no ha sido una persona para ti...*

A.: *No, al revés, ha creado más problemas, yo he visto siempre que ha creado más problemas a mis padres, mucho sentimiento de dolor a mis padres.*

La vida del núcleo familiar de Alberto se ha estructurado en torno a las necesidades de la abuela ya desde su constitución, con repercusiones importantes en la vida de todos, limitando el desarrollo de una vida familiar normal, como salir juntos el fin de semana, vacaciones, disfrutar y divertirse. Por el contrario, el constructo nuclear que ha regido sus vidas es el de la responsabilidad y la abnegación, limitando enormemente la autonomía y el espacio personal de cada uno de sus miembros.

T.: *¿Qué tipo de sensación tienes tú sobre el papel de tu abuela en la relación de tus padres?*

A.: *Siempre ha sido el problema de atención en casa, siempre ha sido el problema central, lo que le pasase a ella... siempre hemos hecho todo por ella, siempre nos hemos privado de vacaciones o cualquier cosa por ella; por ella hemos dejado de hacer vida normal, por... o sea, lo que se puede decir una vida normal, salir el fin de semana, o estar nosotros solos para irnos a un restaurante... por ella, siempre la hemos tenido que llevar a todos sitios y aun así siempre teníamos ganas de volver porque no podías estar con ella en ese sitio, se sentía molesta o... siempre ha girado todo alrededor de ella, hasta tal punto que siempre que salgo de casa... siempre estoy pendiente de lo que le pueda pasar a ella, o sea...*

T.: *¿Sientes miedo de que le pudiera pasar algo?*

A.: *Sí, de que hiciese algo, de que abriese el gas, se le ocurriese encender una cerilla y explotara todo el edificio, no sé...*

T.: *Y ¿eso desde pequeñitos?*

A.: *Bueno, esa sensación la tengo desde pequeñito, sí, sí, siempre ha sido así.*

### **3.3. La madre de Alberto**

La madre de Alberto, de procedencia desconocida, se casó con su marido sabiendo que eso suponía cargar con su suegra, y parece que desde el inicio asumió el rol de cuidadora de esta. Actualmente trabaja como auxiliar de clínica, tarea que compagina con el cuidado de la abuela y con el negocio familiar.

T.: *¿Y qué relación ves tú entre tu madre y tu abuela?*

A.: *Pues, como si fuese una enfermera [T.: ¿una enfermera?]; mi madre, aparte de que trabaja en un hospital, estuvo haciendo FP de auxiliar de clínica, y todo eso..., me refero no solamente a enfermera de forma voluntaria, sino que sabe; siempre ha sido como la enfermera; mi abuela ha tenido la suerte de tener una enfermera para ella sola toda la vida, siempre se ha ocupado de ella para todo, o sea, medicación, llevarla a los mejores médicos, a los mejores sitios, estaba más pendiente... Y yo lo comprendo, o sea, que necesitaba más atenciones, pero siempre ha estado más pendiente mi madre de lo que le pasase a ella, sin dejar de alguna forma que estuviésemos nosotros bien, o sea, yo lo que he dicho siempre es que mis padres estaban más preocupados por que no nos afectase demasiado el hecho de no estar más tiempo con nosotros y viesse el ambiente que hay en casa.*

### **3.4. Alberto, el paciente**

Alberto, con 20 años, es el menor de los hijos. Está cursando segundo de Derecho con buenos resultados académicos, actividad que combina con ayudar en el negocio familiar. Sus estudios bási-

cos los realizó en un colegio religioso, lo que relaciona con sus dudas existenciales actuales y sus rituales de rezo, como veremos más adelante. Hasta hace poco, salía ocasionalmente con las dos amigas que aparecen en su relato. En el momento de la consulta, tras la pérdida de estas amistades, su actividad se centra en la vida familiar, laboral y estudiantil, así como en la dirección del club de deportes de su Facultad. La influencia de la condición creada por la situación de la abuela en la constitución de su personalidad es clara.

T.: *Y ¿cómo crees, Alberto, que os ha afectado un poco el tener esta figura de la abuela en casa, como familia, cómo crees que os ha afectado o condicionado?*

A.: *A mí me ha vuelto, desde siempre, una persona demasiado responsable [T.: ¿demasiado?], demasiado, y muchas veces mis reacciones con el resto de la gente eran posesivas; me refiero a que necesitaba afecto de todo el mundo. Esto no es una cosa que me haya venido de ahora, sino que antes también lo pensaba, lo que pasa es que... la forma... de que estuviese haciendo algo dañino, me refiero, lo sabía, sabía que buscaba a esas personas para sentirme mejor, pero no creía que eso pudiese hacer daño a nadie, o sea, yo buscaba afecto, yo me iba esforzando mucho fuera de casa en buscar afecto, haciendo cualquier cosa, ya fuera con una amiga, ya con un algún amigo, cualquiera, o sea, eran reacciones que relativamente veía normales. [...] En casa siento que soy muy responsable, pero emocionalmente siento como si fuese un niño, ¿no? Como si hubiese carencias de muchas cosas, o sea, puedo aparentar una fachada de persona muy madura, que tengo una fachada de persona muy responsable que sabe en qué momento..., incluso los profesores que tenía siempre me han dicho que me tranquilizase, que estuviese tranquilo, que no pasa nada, o sea, porque a veces veían que la responsabilidad iba más allá de lo normal en muchas cosas, y a veces me trataban como si no fuese un alumno, como si fuese una persona adulta.*

T.: *¿Y qué relación crees que tiene esto con la figura de tu abuela?*

A.: *Yo siempre he tenido el condicionante de mi abuela, cualquier cosa que hiciese tenía que ser dependiente de lo que le pasase a ella; entonces, creo que la responsabilidad me viene de ahí, de saber que tú tienes que hacerte cargo de otra persona, no es una cosa de... una persona normal, que haces lo que te da la gana; mi hermano sí que lo ha llevado mejor, o sea, mi hermano ha sabido combinar esto, ha sabido decir: «Ahora me apetece hacer esto y lo hago, ahora me apetece hacer lo otro con mis amigos y lo hago, me da igual esto, no quiero estar aquí»; a lo mejor, seguramente no lo ha hecho pensando, no ha racionalizado lo que ha hecho, o sea, lo ha hecho porque lo sentía...*

Parece, por tanto, que Alberto atribuye el origen de su inmadurez emocional y de la excesiva responsabilidad que rige su vida a la situación creada por su abuela. El ver a su familia abnegada al cuidado de esta le llevó a asimilar dicha posición como algo nuclear, a la vez que le impedía mostrar sus necesidades emocionales, viéndose llevado a buscar afecto y apoyo emocional fuera de la familia. Por otra parte, dentro de la dinámica familiar, adopta el papel de mediador y estabilizador de conflictos, especialmente entre el hermano y los padres.

T.: *Ya, y en cambio tú tienes la sensación de que cualquier cosa que tenías que hacer, tenías primero que tener en cuenta si tu abuela...*

A.: *Porque yo veía varias cosas en casa; veía que mi hermano era muy responsable en muchas cosas y yo intentaba hacer como una especie de vínculo entre mi hermano, mi padre y mi madre, ¿no?, me sentía responsable de que ese vínculo estuviese bien, ¿no?*

T.: *¿De unir a tu familia?*

A.: *Sí, de unirla, sí, y siempre he tenido conversaciones muy duras con mi hermano, que me han sabido muy mal muchas veces; claro que una persona que, no sé cuántos años podía tener, 14 o 15, que es muy duro que un hermano pequeño le tenga que decir a un hermano mayor, que a lo mejor ya está en la Universidad*

*o está haciendo otras cosas, lo que debe hacer, o cómo se tiene que comportar o cómo debe actuar con determinadas personas, o decirle yo a mi hermano que una persona no le convenía para salir con ella porque hacía tal o cual, y provocar algunas veces la duda, provocar a un hermano mayor la duda de lo que le he dicho, o..., intentándole tranquilizar en muchas cosas, decirle que no iba a pasar nada, o intentándole consolar para que no se preocupase por ciertas cosas que le pasaban a mi hermano o a mí...*

T.: *Parece como si siempre hubieras sentido que tenías que ser...*

A.: *He tenido que ser lo que hace mi madre, o sea, el equilibrio, luego también siempre me hacía cargo de mi abuela, bueno, intentaba hacerme cargo, decirles a mis padres: «Pues haced esto, que yo me quedo en casa», aunque... yo no tuviera ganas de quedarme en casa, pero veía más fuerte la sensación de ser responsable que..., y creo que por ello he tenido la sensación de ser superior a mucha gente, porque yo veía que sí, que todo el mundo tenía sus problemas, pero yo veía que el grado de responsabilidad que tenía yo no lo tenía nadie más. Muchas veces me creía con la posesión de la verdad, tú no podías decirme lo que debía hacer si no sabías cómo me siento o qué estoy haciendo.*

T.: *De alguna forma, te has sentido con una responsabilidad muy superior a la de tus compañeros, tus amigos..., con lo cual eso te marca una diferencia respecto a ellos, y esa diferencia también te hacía sentir diferente y como con cierta superioridad, ¿no?*

A.: *Sí, pero a la vez también me sentía inferior; pero no es una cosa que... [T.: las dos caras de la moneda, ¿no?], sí, me sentía inferior, porque yo no entendía por qué no podía estar bien conmigo, o sea, no podía relacionarme con la gente y que la gente me aceptase, porque me veía, o creo que la gente me veía como una cosa rara, y de alguna forma me tenía miedo y algunas personas me lo han dicho: «Es que te veía tan raro que me dabas miedo, no sabía por dónde me ibas a salir, no te veía como una persona, te veía como si ocultases algo oscuro, ¿no?, una persona que no se sabe por dónde va a salir».*

Parece que Alberto sentía la obligación de mediar entre las «irresponsabilidades» del hermano y la «abnegación» de los padres, posicionándose como la figura encargada de transmitir los valores familiares a su hermano mayor. Este rol tenía para él el beneficio secundario de sentirse superior a la gente de su edad (y respecto a su hermano), aunque suponía una parte de renuncia personal importante. En este sentido, la inhibición de sus deseos y emociones para mostrarse responsable le hacía ser repudiado por sus iguales, conllevando ello un sentimiento de infelicidad importante.

### **3.5. El hermano de Alberto**

El hermano de Alberto, cinco años mayor que él, ha sido el referente y el modelo con el que se ha comparado durante toda su juventud. Con sentimientos muy controvertidos y enfrentados, pasó de ser «el egoísta» de la familia a ser considerado actualmente la persona más sana de la casa. Inicialmente constituyó su contramodelo, ya que era irresponsable, egoísta e irrespetuoso con las creencias familiares. Pero desde hace un tiempo, Alberto evalúa su actitud como la más sana y equilibrada, consagrándose así de nuevo como una figura de admiración e imitación para él.

*A.: Yo, o sea..., al que veo más normal... es a mi hermano, bueno yo creo que es el más normal. Una persona normal. Digo «normal», porque es una persona que hace realmente lo que quiere, y que sabe lo que le sienta bien, y sabe ser como realmente es, o sea, me refiero a que no finge las cosas, no demuestra nada, solamente es como es, por eso digo que es natural; y encima le acepta la gente como es, por eso te lo he dicho antes, que no conozco prácticamente a nadie a quien no le caiga bien mi hermano, o que no le aguante, es que es imposible. [...] Sí..., hacía muchas cosas, pero... aun así, me sentía como... que eran pocas, necesitaba tener todo el tiempo ocupado y aun así, teniendo todo el tiempo ocupado me parecía poco; también quería darles esa visión a mis padres, de*

*una responsabilidad, de que... sabía lo que estaba haciendo..., y también puede ser que lo hiciese... para compararme con mi hermano, que mi hermano... también está metido en muchas cosas, pero quizá relacionadas más bien con el deporte y... creo que era más bien competencia, intentar competir, no con nadie en concreto, sino con todo el mundo; si yo sabía alguna cosa de alguien que lo hacía bien, sentía la necesidad de hacer, de hacerlo mejor, era competencia constante..., o sea, yo tenía más bien una actitud muy, muy pesimista, muy serio con las cosas, muy responsable; y mi hermano era más normal, o sea, me refiero a normal, que era divertirse, hacer cosas, una visión más, más... más natural, me parece más normal a mí, me parece más normal.*

T.: *¿Y cómo le veías tú a tu hermano de pequeño?*

A.: *¿De pequeño?... Pues [silencio], quizás como una persona que se llevaba bien con todo el mundo, que..., era como un... centro de atención y que... podía hacer lo que quisiera y haciendo lo que quisiera, pues... no sé... conseguía todo, no sé [T.: ¿hacia lo que quería y se llevaba bien con todo el mundo?], a lo mejor no es exacto, «hacia lo que quería» porque estaba también condicionado como yo, tenía que ir a trabajar como yo y todo eso, pero me refiero a que no estaba tan pendiente de esas cosas, de esas responsabilidades, sino que, si un día le apetecía, si podía él, me refiero a ir a un sitio, pues se iba; si le apetecía, aunque luego tuviese bronca en casa, o alguna cosa, o una discusión, pues la hacía porque le apetecía, pero aun así tenía ese grado de responsabilidad que no se pasaba, o sea, sabía que no podía hacer estas cosas porque era pasarse.*

T.: *¿Cómo veías tú esto que hacía él?*

A.: *Pues a veces lo veía mal. A veces le echaba en cara las cosas, le recriminaba que hacía muchas cosas y que no pensaba en nosotros, se olvidaba de que tenía una responsabilidad aquí, o sea, me comportaba como si yo fuese su hermano mayor.*

T.: *¿Cómo repercutía en ti su comportamiento?*

A.: *Pues me hacía sentir más responsabilidad, o sea, lo que él hacía me hacía sentir que tenía que corregirle de las cosas que hacía [T.: más responsabilidad de que?]. Por ejemplo, yo veía que había*

*muchas responsabilidades en casa, y... lo que no entendía muy bien era por qué hacía esas cosas y no estaba haciendo otras que tenía que hacer, o cómo podía alejarse..., o pasar muchas de esas cosas y... no responsabilizarse de eso..., claro, en casa quizá, habíamos creado un ambiente de... casi toda responsabilidad y nada es... pensar en nosotros y no tener tiempo para nosotros, tiempo libre, para relajarnos y hacer cosas nosotros, entonces la norma en casa era esa..., como si no tuviésemos casi derecho a... a divertirnos o... [T.: Estas responsabilidades se refieren en gran medida a cuidar a tu abuela ¿o...?] Sí, se basaban muchas veces en mi abuela, y... lo que pasa es que lo de casa lo trasladabas a todos sitios, llegabas al colegio y lo tomabas todo como... muy trascendental...*

T.: *¿Y crees que tu hermano también...?, porque cuando hablas de que «en casa hemos creado un ambiente en este sentido de responsabilidad»...*

A.: *No lo entendía porque yo allí llevaba muchas responsabilidades, y estaba metido dentro de ese juego y a lo mejor veía a mi hermano como una persona parásita, con los brazos cruzados, que solo pensaba en él y que no se preocupaba por nosotros..., y... claro, esa era mi visión, a ver, la que tenía yo, y a lo mejor... [T.: ¿Qué sentías hacia él al verlo así, como una persona parásita...?] Pues a veces..., estaba muy enfadado con él..., me hacía sentir..., a lo mejor era envidia de que él pudiese hacer esas cosas y yo no, a lo mejor podía ser envidia, sí, pero la verdad es que no me lo tomé como si él estuviese haciendo algo mejor que yo; a lo mejor inconscientemente tenía envidia..., pero conscientemente no; estaba viendo como si eso fuese lo que debería hacer o como si yo, realmente quisiera hacerlo.*

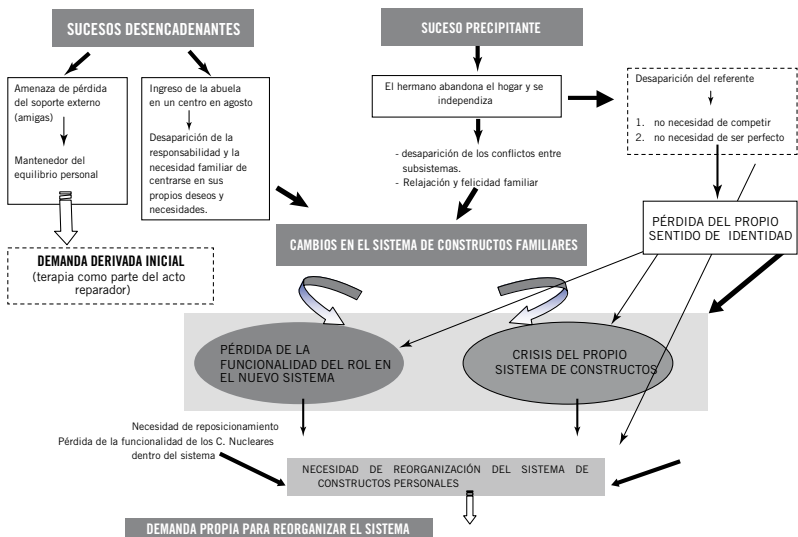
### 3.6. Dinámica familiar

Como hemos ido comentando, la dinámica familiar se estructura alrededor de conceptos como la abnegación, la responsabilidad y



la renuncia personal. Esto es así ya desde su constitución, por la responsabilidad que el padre había adquirido desde la infancia respecto a cuidar a su madre. Este rol actualmente es compartido por toda la familia, especialmente por la madre y por Alberto, centrándose el padre más en la manutención económica de la familia. El hermano mayor de Alberto es el que ha sabido distanciarse mejor de este discurso familiar, dando prioridad a sus intereses personales. La supuesta enfermedad mental de la abuela se concreta a nivel práctico en una conducta manipulativa que mantiene a la familia en constante tensión. Interrumpe cualquier acto en el que note que la familia está feliz y ajena a su presencia con llamadas de atención muy fructíferas, que culminan en un distanciamiento mutuo e interrupción del clima de bienestar. Tanto es el malestar que viven por la presencia de esta figura que evitan ir a casa, la cual parece que está impregnada por su presencia con un halo de oscuridad y malignidad, y buscan puntos de encuentro furtivos lejos de la presencia de la abuela.

Gráfica 18. Crisis del sistema epistemológico



T.: *¿Cómo es ese ambiente?*

A.: *Pues... digamos negro, oscuro; yo intento, ahora que puedo, intento estar el menor tiempo posible en casa con mi abuela, y mis padres igual; mi padre hace mucho tiempo que al mediodía ya no va por casa. Tampoco se siente con fuerzas para ir y estar ahí y después volverse a trabajar, por eso quedamos muchos días con mi padre en el restaurante y estamos allí, donde pasamos mucho tiempo. O sea, mi padre no va allí, pero no se desvincula de nosotros, me refiero a que quedamos en otro sitio, estamos en otro sitio y...*

T.: *¿Y cómo es este negro, este oscuro?*

A.: *Pues, no sé definirlo muy bien, esta sensación de... de tensión, de estar muy tenso, de que no estás tranquilo; llegas y parece como si... te diese de repente nada más abrir la puerta, abres la puerta y te da como una especie de taquicardia, pero es involuntario, o sea, ya nada más entrar parece que tengamos metido en la cabeza... [T.: ¿Lo tenemos?] Sí, lo tenemos, hablo en general, todos porque la sensación la tenemos todos. Sí, esto ya muchas veces ha sido, digamos, el tema central de la conversación de toda la vida, lo que pasa con mi abuela, y es una sensación de agobio hasta tal punto que uno cuando está bien es cuando ella se va a dormir, y aun así no se está muy bien porque por la noche a veces se levanta y monta sus películas de sí..., no sé..., si ha oído un perro, si ha oído... no sé qué, o sea, no..., o sea, que te...*

T.: *Y ¿cómo es esto, esta sensación de tensión?, ¿qué es lo que pasa en la casa, o qué es lo que provoca esta tensión?*

A.: *Eso ya no sé definirlo yo..., eso no sé porque yo a veces he pensado que a lo mejor somos nosotros mismos los que creamos esta tensión, alguna vez lo he pensado, ¿no?, pero... ya no sé, no.*

T.: *¿Pero cómo son, por ejemplo, las conversaciones que ella tiene?, ¿cuál es el comportamiento de ella, cómo se comporta?*

A.: *A ver, es una reacción, parece que... instintiva, de ella; si estamos los domingos cenando todos juntos y estamos bien, hacemos tonterías o contamos alguna cosa agradable, pues ella ya saca su... su*

*conversación e intenta hablar sobre un problema, no sé... de que la cafetera no se abre, por ejemplo, o que a le duele mucho la garganta, o que no puede comer más... cosas de estas, en vez de no decir nada, por ejemplo; o sea, si estamos bien, pues... si no quiere comer más pues que no coma, pero no poner públicamente cara de pena, llorando, porque a veces para no querer comer llora, es lo que no entiendo, o sea, le pones cosas en el plato y le dices: «Coma, y si no puede lo deja en el plato»; parece que le moleste lo que haya en el plato y se pone a hacer una película, llora o llama por teléfono a mi padre si está con la señora, ya lo ha hecho alguna vez; la señora que va a cuidarla está asustada; también estuvo asustada la otra, una chica que estuvo... bueno, estuvo solamente en verano, pero hace dos años, que la estuvo cuidando. Se asustaba porque no sabía qué hacer con ella, porque tenía salidas raras: se ponía nerviosa, empezaba a llorar, o decía que se iba a morir, cosas de estas.*

**T.:** *¿Y qué pasa por ejemplo, si estáis todos en la mesa, un domingo, todos contentos, hablando de cualquier cosa, y ella salta con que la cafetera no se abre..., qué pasa a raíz de que ella dice esto, cómo actuáis...? A.:* *Pues... pues el que salta es mi hermano, o sea, no aguanta y se pone tenso y... dice pues, no sé, que continúe comiendo, que se calle, pero que no siga haciendo eso... Se pone, digamos, pues... nervioso o violento, ¿no? Se pone... fuera de sí, no está en sí mi hermano ahí, y antes de nada, pues lo que hace es ponerse nervioso, se va y muchas veces acaba llorando en la cama, siempre ha tenido estas cosas, le sabe muy mal, o sea...*

**T.:** *Porque... ¿qué pasa cuando le dice esto?*

**A.:** *Pues que ella se olvida, me refiero a que a ella en ese momento le da un disgusto muy grande, se pone a llorar, «¿por qué me ha dicho esto?», pero al cabo de cinco minutos se le pasa. Lo que intentamos muchas veces es no exaltarnos, o sea, controlarnos y hacer como si no estuviese, lo que pasa es que mi hermano no aguanta, mi hermano salta, se pone nervioso y se va.*

**T.:** *Porque tú, por ejemplo, ¿qué sientes cuando estáis en la mesa y de golpe salta tu abuela con alguna cosa de este tipo, qué te hace sentir?*

A.: *Ya lo he dicho muchas veces, lo que me pone tenso no es tanto mi abuela en sí, sino las reacciones que tenemos nosotros con ella.*

T.: *¿Cómo son esas reacciones?*

A.: *Son muy... muy tensas, no... no sé, exaltadas, o sea, cambia todo totalmente y... se centra todo en ella*

T.: *¿Y qué es lo que os exalta tanto?*

A.: *Yo creo que... es la reacción por no hacer mal al otro, ¿no?, me refiero a que yo estoy tenso y lo puedo decir por mí; yo estoy tenso por lo que le pueda producir a los demás, las reacciones; si estoy en la mesa, eso de los domingos, yo me siento tenso desde el principio; ahora intentamos que ella cene primero y luego cenamos nosotros, ya lo hacemos en alguna medida para que no pasen esas cosas, pero estoy pendiente de que no se alteren en la mesa... , yo, siempre que ha pasado algo, no he hecho nunca nada, siempre me lo he guardado, me lo he quedado yo, y luego, por lo que pasa en casa, te sientes mal todo el día, y no tienes ganas de nada, te vas a dormir [...]. Lo hacemos para hacer algo, siento... que los demás... parece que estamos todos pendientes a ver quién salta, ¿no? Y creo que es eso.*

T.: *Vale, porque normalmente el que salta es tu hermano, ¿no?*

A.: *Sí, mi hermano es el que..., porque igualmente evita venir a cenar.*

T.: *¿Y tus padres qué hacen ante esta situación?*

A.: *Intentan que nuestra abuela no se exalte, que se tranquilice, o sea..., que calle y ya está, que no es problema nuestro, pero mi hermano, de alguna forma racional, dice: «Que es un problema de todos, no digas que es un problema vuestro porque nosotros estamos todo el día conviviendo con ella». Intentan que mi abuela se levante lo antes posible, que cene rápido, que se tome la medicación y se vaya al sofá. Pero claro, lo que nosotros intentamos decir a veces es que a la fuerza es un problema nuestro porque estamos conviviendo con ella todos los días.*

T.: *Y en esa situación, ¿tu padre le dice algo a tu abuela, tu padre le dice algo a tu madre, tu madre le dice algo a alguien?, ¿como seguís en la mesa?*

A.: *Muchas veces salta mi padre..., mi padre muchas veces se siente responsable de haber traído a la abuela, estar tanto tiempo en casa, ¿no?, entonces muchas veces salta. También se siente muy mal.*

T.: *¿Y qué le dice cuando salta, qué le dice?*

A.: *Bueno, intenta racionalizar pero... intentándole hacer ver las cosas... [T.: ¿Pero qué le dice?, ponme un ejemplo] Pues..., «llevo toda la vida manteniéndote, haciendo eso, no agradeces nada y encima nos traes estos problemas», ¿no?, «¿qué te hemos hecho para esto?»; y mi padre también se siente mal en ese momento y se va, pero esas reacciones hace un tiempo que no las tiene.*

T.: *Y en esta situación así, ¿tu madre no salta nunca, cómo actúa?*

A.: *Mi madre es más bien... el equilibrio en todo, intenta evitar cualquier cosa, si salta mi padre, intenta que se calme y casi siempre lo ha conseguido, a mi madre nunca la he visto... quizás un par de veces, pero... prácticamente nunca la he visto exaltada..., yo creo que ella se ve un poco como... si fuese la válvula de escape, como si fuese la persona que mantiene un poco todo... tranquilo.*

De esta explicación se puede entrever claramente la manipulación activa que hace la abuela de la dinámica familiar, y la posición que adopta cada uno de los miembros. El hermano es el que actúa como válvula de escape familiar, dejando salir la tensión contenida por todos y expresando el malestar. La madre y Alberto son los que «vigilan» para que nadie salte, y si esto pasa, se encargan de suavizar la situación y volverla a neutralizar. El padre parece tomar cierta distancia, permitiendo que sea su mujer la que regule la situación, aunque a veces, también deja aflorar su rabia. No obstante, queda patente cómo todos ellos están «en el mismo juego», donde la «banca» es la abuela.

T.: *Y tu abuela, ¿cómo ves tú que trate a tu madre?, ¿qué opinión ves que tenga sobre tu madre? ¿Cómo la trata?*

A.: *Pues se aprovecha de ella, yo creo que aprovecha, intenta... la coge como una lapa; ahora ya no se atreve a hablar con mi*

*padre porque sabe que ya no va a conseguir nada de él, muchas veces... Cuando ha habido un momento de tranquilidad ella tiene como un radar y va donde hay tranquilidad, intenta evitarla, parece que esté como... incomoda si nota algo de tranquilidad; alguna vez ha dicho: «¿Que pasa algo, que vamos a algún sitio?», como si fuese algo malo que estuviésemos tranquilos, como si le fuésemos a hacer algo a ella..., muchas veces tiene la idea de que la dejamos, de que la abandonamos, de que la llevamos algún sitio... Tiene miedo de que la llevemos al pueblo, se cree que a lo mejor la vamos a dejar allí; ella no se da cuenta de que llevamos algún tiempo aguantando para que no le pase nada, para que esté bien, porque ahora problemas de salud no tiene, antes sí tenía muchos, relacionados con la espalda, relacionados con los pies, de todo tipo, y ahora está muy bien; o sea que... mi padre cree que de alguna forma... cree que ha hecho bien, que ha hecho bien, porque no podía en ese momento abandonarla, aunque no tuviese ningún tipo de estima, tan solo por ser su madre no podía dejarla. Es una especie de paranoia que nos hemos creado nosotros, que nosotros hemos creado esto, como un problema. Hay muchas reacciones que son cosas nuestras..., yo lo he dicho muchas veces, lo que me hace sentir tenso, lo que me pone tenso no es mi abuela en sí, sino las reacciones que tenemos nosotros con ella.*

### 3.7. Cambio familiar

En el verano del 2000, un mes antes de que se produzca la demanda de Alberto, la familia decide por primera vez ingresar durante unas semanas a la abuela en un geriátrico para disfrutar de unas vacaciones, juntos. Esta decisión parece que facilita una apertura y flexibilización de dinámica familiar, y provoca un cambio inexplicable en todos ellos. Los padres, por primera vez, se permiten disfrutar de la vida, y a Alberto le «legitima» para pedir ayuda.

A.: *Las personas que se pasan tantas horas trabajando, pues les pasa lo mismo que... Hay un momento en el que ya no saben cómo divertirse, te acabas obsesionando con el trabajo, y cuando tienen vacaciones... se agobian porque no saben qué hacer. [T.: ¿Le pasa eso a tu padre?]* Bueno, este año es el primero que lo veo diferente. De los otros años sí que puedo decirlo, pero este, por todo lo que ha pasado... han pasado muchas cosas y muy rápidas, o sea, no solamente por lo mío, sino por todo, parece que... se haya roto un muro y nos hayamos transformado todos, parece como si hubiésemos tenido una transformación, como si hubiésemos dado un giro de 180 grados en la familia.

T.: *¿Y cómo ha sido este giro o en qué sentido?*

A.: *Teníamos a nuestra abuela, o sea... , mi abuela siempre ha sido el centro de atención de la familia, siempre, pero desde que este verano decidimos por primera vez llevarla a un centro para que estuviese con otra gente, y eso... Nos dimos cuenta de que faltaba algo, como si... ya no teníamos a esa persona para acusarla y para enfocar los problemas, ni para olvidarnos de nosotros... y ahora estamos obligados a ser nosotros mismos, y es la primera vez que creo, que siento que actuamos como familia, que no nos preocupamos tanto por las cosas que pasan. Y creo que, no sé, que ha sido el mejor verano, este mes de agosto, no el mejor verano, sino el mejor momento de toda la vida, el mejor o de los mejores. Es lo que me ha provocado coger confianza, quizá el ver a mis padres relajados, ¿no?, felices, disfrutaban de las cosas, de alguna forma, lo que te hacen es... , te lo transmiten, ves que ellos se sienten bien y tú te sientes también como estabas antes; yo, claro, digo: «No, yo no quiero estar como antes», ¿no? Yo creo que sí, que si no hubiese cambiado esto no hubiese estado aquí, ahora. No, creo que no, por mucho que esta chica me hubiese hecho reflexionar y hecho cambiar.*

T.: *Vale, y entonces a raíz un poco de esto es cuando tú has visto un cambio importante en tu familia, ¿no?*

A.: *Sí, un cambio, sí, radical... diferente.*

T.: *Y ahora que vuelve a estar la abuela en casa, ¿sientes que volvéis a estar un poco como antes?*

A.: *Sí, siento..., pero no lo veo igual, veo que... mi familia está más tranquila al ver que..., a lo mejor al ver que el problema era ese, se han relajado más, no sé, pero los noto más relajados, como si... se tomasen las cosas con menos profundidad, o sea...*

T.: *¿Y a ti cómo te ha afectado?*

A.: *Pues yo, esos días que veía bien a mis padres, me sentí muy bien, no... no voy a negar eso, lo que pasa es que también..., se juntó esto y es lo que dije el segundo día, que esto es lo que a lo mejor me hizo... [T.: ¿Tener más fuerzas?] Sí, porque si hubiera visto que la situación en casa era la misma, yo seguramente no hubiese dado importancia a lo que me hubiesen dicho, y no hubiese dicho nada para no crear más problemas en casa. [T.: Ah, ah] O sea, para que lo mío no fuese un problema, seguro que acabaría... convenciéndome yo de que lo que había hecho no estaba mal, o sea, que era normal en mí. Ahora noto unos cambios... fuera de lo normal... o sea, noto que mis padres están mucho más relajados, mucho más tranquilos, y son más abiertos en muchas cosas...*

T.: *Y... ¿qué es lo que ha provocado este cambio?*

A.: *Yo creo que... ha sido todo en general. Estas vacaciones nos han dado más... pues... no sé, un tiempo para pensar en cosas, o para hacer otras que antes no podíamos por estar condicionados a ella, a lo que pudiésemos hacer con ella. Sí, estas vacaciones es lo que ha pasado, que al dejar a nuestra abuela en un centro, parece que nos hemos enfrentado a nosotros mismos, hemos estado obligados, casi, a pensar qué queríamos hacer, sin tener que pensar... y a veces por acto reflejo mi madre puso un plato más; era sin querer, incluso hacía más comida de la normal, pensando en... y la medicación.. y todo, y nos dimos cuenta de que estábamos esclavizados a una persona, o sea, de que ya lo hacíamos todo por acto reflejo y no pensábamos en nosotros, claro; y al ver eso, a mi padre le costó más, a mi madre le costó menos, pero eso, un cambio de perspectivas, que la vida está para vivirla, no para sufrirla, ni para crearse... problemas uno mismo, sino que está para*



*buscar soluciones y para vivirla, pero claro, yo, esa cultura de la diversión no la tenía.*

T.: *¿Y qué casualidad, ¿no?, que al tiempo que los has visto mirar por sus vidas, tú también hayas... de alguna manera, decidido...*

A.: *Sí, bueno, quizás al principio no lo había pensado pero... no creo que haya sido una casualidad, sino, creo que siempre he estado observando lo que estaban haciendo, si yo veía que eso que están haciendo era normal, yo también empiezo a dudar, sobre mi forma de hacer las cosas, entonces, si eso es normal, y mi hermano siempre me ha demostrado que eso era normal, entonces es ahí cuando confundes todo, cuando no sabes si tienes que continuar con lo que estabas haciendo, o tienes que pensar de otra manera.*

#### **4. Análisis de la patología obsesiva**

Siguiendo el planteamiento que hace Manuel Villegas (2000) en su artículo «Psicopatologías de la libertad: la obsesión o la restricción de la espontaneidad», publicado en esta misma *Revista de Psicoterapia*, en el número 42-43, me gustaría proceder a un análisis detallado de la estructura obsesiva del sistema epistemológico de Alberto. La transcripción de la sesión número doce nos servirá de guía para la realización de gran parte de este análisis. Esta sesión se inicia con la lectura por parte del paciente de la «tesis sobre obsesiones», calificativo humorístico aplicado a la tarea de cómo redactar sus rituales de forma precisa:

«Hoy como cualquier otro día, antes de salir de casa, vigilo que las conexiones eléctricas estén libres y la entrada del gas cerrada. También hago lo mismo cuando salgo del despacho, con las conexiones de allí. Esto podría ser una reacción natural de prudencia y seguridad, pero se convierte en una obsesión cuando los controles de seguridad se realizan con una especie de ritual numérico. [...] Por ejemplo, tengo que mirar la llave del gas cerrada durante nueve segundos o tengo que tocar el interruptor de la

luz, una vez apagado, mientras cuento mentalmente cuatro veces cuatro de forma ordenada y consecutiva, es decir, contando del 1 hasta el 4, cuatro veces. Todo esto lo hago con la intención de evitar cualquier suceso negativo. Esta manera de actuar proporciona la seguridad que necesito para abandonar mi casa o el despacho sin temor a que pase nada. [...] Otro comportamiento destacable se produce cuando rezo. El rezo se convierte en una fórmula mística para evitar la posibilidad de que se produzcan sucesos desagradables. Considero que el rezo es una expresión residual de las convicciones religiosas que fui interiorizando en mis años como alumno en un colegio religioso. Podría comentar otras situaciones similares en las que repito fórmulas de conducta de carácter místico, pero todas se basarían en lo mismo, en una conducta insegura que no sabe si hay algo más en este mundo que lo que percibimos por los sentidos. Por eso, al no conocer si existe algo ajeno a nosotros que pueda determinar nuestro destino, intento cubrir todas las posibilidades para que no suceda nada que pueda dañar tanto a mi familia como a mí.»

En este fragmento aparecen condensados la mayoría de los elementos que caracterizan el cuadro obsesivo de Alberto, como son:

- Las conductas de comprobación (cerrar el gas, comprobar la electricidad, etc.).
- La egodistonia de los rituales («se convierte en una obsesión cuando...»).
- Los rituales de comprobación y protección basados en fórmulas numéricas.
- La finalidad protectora de la *integridad propia y ajena*, bajo la que se presenta la obsesión («evitar cualquier suceso negativo», «que no suceda nada que pueda dañar tanto a mi familia como a mí»).
- El significado de los rituales (proporcionar seguridad y calmar el sentimiento de culpa).
- Los contextos en que aparecen los rituales (en su casa y en el despacho).

- Los rituales preventivos basados en el rezo.
- La necesidad de control de lo no controlable.
- El intento de revestir de racionalidad el pensamiento mágico («Por eso, al no conocer si existe algo ajeno a nosotros que pueda determinar nuestro destino, intento cubrir todas las posibilidades...»).

#### 4.1. Modalidades fenomenológicas de la obsesión

De las siete modalidades fenomenológicas que puede tomar la obsesión, de acuerdo con la descripción de Villegas (2000), a saber, la preocupación por:

- **La certeza** (*la búsqueda de la verdad y la certeza como criterios epistemológicos*).
- **La pureza** (*la obsesión por la limpieza y la higiene*).
- **La castidad** (*la obsesión por evitar los actos sexualmente inmorales*).
- **La justicia** (*la rectitud moral: la legalidad, la normatividad, la culpa y el pecado*).
- **El orden** (*el orden, la perfección, la exactitud, la puntualidad*).
- **La religiosidad** (*el cumplimiento religioso y de los rituales: dudas de fe, impulsos blasfemos*).

En el caso de Alberto destaca la preocupación por:

- **La integridad propia y ajena** (*la preocupación por cualquier riesgo físico o moral, o desgracia, que pueda afectar a uno mismo y a los suyos o de los que pueda ser causada a terceros por acción u omisión*).  
El miedo a que algún mal pueda afectar a su familia o a él mismo constituye la principal fuente de preocupación de Alberto: «evitar cualquier suceso negativo», «que no suceda nada que pueda dañar tanto a mi familia como a mí».

Así pues, la amenaza a la integridad, propia o ajena, sea en forma de enfermedad o de percance físico o psíquico constituye su máxi-

ma preocupación. De ahí que toda su energía vaya dirigida a evitar cualquier forma de daño o accidente a terceros por acción u omisión. Para ello realiza toda una serie de conductas de comprobación y de rituales preventivos que le dan la seguridad de que, por su culpa, no va a sucederles nada malo a los suyos. Se trata de una *obsesión preventiva*, ya que los esfuerzos van dirigidos a someter a control aquellas situaciones donde se pudiera producir el daño temido. Son particularmente proclives a desarrollar esta modalidad obsesiva las personas que llevan a cabo ocupaciones sanitarias, o que tienen a su cargo el cuidado de niños, *ancianos o enfermos*. En otras ocasiones el miedo a causar daño a terceros se presenta revestido bajo formas de evitación de accidentes, o de protección contra posibles impulsos asesinos.

## **4.2. Los componentes estructurales de la obsesión**

Las tres columnas sobre las que se sostiene el trípode de la obsesión son: la duda, la desconfianza y la culpa. La primera hace referencia a la naturaleza cognitiva de la obsesión, la segunda a su índole emocional y la tercera a su condición moral. Todas ellas están íntimamente ligadas.

### **La duda**

La duda es un componente esencial de toda obsesión, y reaparece en todas sus modalidades. Ciertamente, haciendo una lectura de las primeras transcripciones de este caso se puede observar cómo esta duda impregna todo el discurso del paciente, lo cual queda incluso reflejado por las coletillas que utiliza de manera reiterativa («creo que», «no sé», «o sea», «me refiero», «digamos»...). Esta modalidad dubitativa se pone de manifiesto ya desde la primera sesión; ante cualquier cuestión planteaba múltiples argumentos, muchas veces contrapuestos y entrelazados por conectores que expresaban duda, de tal manera

que se hacía muy difícil saber con claridad qué era lo que quería expresar o lo que él pensaba o sentía ante una determinada situación. Igualmente, al pasar algunos tests, particularmente de la rejilla de Kelly, se mostró sumamente escrupuloso, manifestando la necesidad de hacerlo todo correctamente, como forma de evitar el error: «Yo lo hago como usted me diga», «quiero ser lo más preciso posible».

La duda, como componente cognitivo, hace referencia al intento obsesivo de considerar simultáneamente todas las alternativas posibles ante cualquier cuestión, y la tarea consecuente de explorar y descartar cada una de ellas. Este balance interminable, fruto del miedo a ser engañado o a equivocarse, le limita de forma notable para tomar decisiones. Alberto describe con claridad cómo se manifiesta esta duda metódica en el siguiente fragmento, a la vez que afirma compartir este rasgo con su padre.

A.: *No, porque él por lo que ha comentado, ha tenido reacciones muy parecidas a mí, cuando..., o sea.. mi padre desde muy pequeño, prácticamente ha vivido solo, por problemas con su familia.., bueno también es mi familia; digo su familia porque lo veo un poco más alejado, por las cosas que han pasado, no la veo como tal, ¿no? Pero me refiero a que ha pasado muchas situaciones y muy temprano, de muy pequeño, entonces creo que al no tener a los padres que le estuvieran apoyando y que le estuvieran diciendo..., ha tardado mucho más en madurar, o sea... ha madurado en otros aspectos, como yo; me refiero a la parte racional, pero es muy inmaduro en aspectos emocionales, eso es lo que me ha llamado la atención, la relación que me veo con él, ¿no? Que hay cosas que le afectan mucho, le da muchas vueltas, y... que son tonterías, y a lo mejor a problemas más grandes, graves, no les da mucha importancia, la solución viene sola, prácticamente, no... cosa que a lo mejor pasa al revés en cualquier familia normal, ¿no?, donde los problemas grandes son los que más preocupan y a los pequeños no se les da vueltas, pero eso pasa porque normalmente cuando hay problemas graves y vemos que hay posible solución, nos volcamos y entonces intentamos solucionarlos..., y no hay esa*

*angustia, en cambio, como cada día hay problemas pequeñitos, lo que haces con los grandes, los trasladas a los pequeñitos o las enfatizas más, pues acabas agobiándote, acabas mal, porque no puedes dormir, no puedes hacer a lo mejor otras cosas que te favorecen [...]; ahora hay aspectos en que todavía se le ve esa inmadurez sentimental, por ejemplo, preocuparse de muchas cosas que no tienen importancia.*

T.: *¿Eso también te pasa a ti?*

A.: *Es que me pasa ahora, por ejemplo, ahora he llegado aquí y ya estaba pensando qué tenía que hacer después con un problema que tengo allí, en la Universidad..., que es una tontería..., que es hacer unas fotocopias de un papel, pero ya estás pendiente, que a lo mejor cierran las máquinas de hacer fotocopias y todo esto... una tontería que te hace pensar, pues problemas tontos como este, y a lo mejor tienes un problema grave y le das la misma importancia que los pequeños, o... menos, porque los problemas grandes los ves tan grandes que a lo mejor... la solución, sí ves solución, no..., no sé, no sé como explicarlo.*

*Lo que, prácticamente..., lo que quiero decir es que los problemas grandes no superan a... no son superiores a los pequeños, eso quiero decir [...].*

Del final de la primera sesión, cuando Alberto plantea el deseo de no repetir su forma de actuar al empezar el nuevo curso universitario, me gustaría destacar sus últimas palabras como reflejo de la duda llevada al extremo. Quiere cambiar, llegar a ser como él es realmente, pero no sabe ni cómo es ni cómo debe ser, para acabar diciendo que no tiene ni idea. Finalmente, se plantea cambiar en la dirección en que «personas con criterio» le dicen que debe cambiar.

T.: *¿Tú crees que pasaría algo si no le pones un remedio?, o sea, si no... trabajas un poco todo esto y tal, ¿crees que tu tendencia te llevaría otra vez a...?*

A.: *Es que... no lo sé, puede ser que sí, seguramente sí... porque hay..., supongo que hay gente que no sabe cómo soy, por eso*

*mucha gente que a lo mejor todavía, seguro, tiende... no tiene otra imagen que la que ha tenido siempre, a lo mejor me arrastran también a seguir de alguna forma... como era antes, claro lo que me va a costar va a ser eso, intentar ser como soy, o sea, como debo serlo o... como creo que debo serlo; a lo mejor es que tengo que ser así, no lo sé, no tengo ni idea..., no sé [...]. No sé cómo debo ser con la gente, cómo debo comportarme, las reglas éticas de cada persona creo que las conservo, no sé, respeto por las personas o respetar la mínima ética [...]. Sí..., pero igualmente lo intento enfocar de una forma racional, de la forma más racional que puedo, aunque yo reconozco que en este aspecto no..., no encuentro racionalidad suficiente, porque también se necesitan conceptos como la vida y la muerte y son conceptos que yo no domino, que he apartado de la racionalidad porque hay cosas que no puedo racionalizar que son la vida después de la muerte, o...*

En los contextos en que hay unos resultados evidentes y objetivos no aparece esta confusión respecto a sí mismo, ya que esta evidencia actúa de freno de su necesidad de aparentar ser otra persona y resuelve las dudas.

A.: *Sí, yo creo que... con... mi carrera no..., sabiendo que los resultados eran empíricos, o sea, eran... de hecho, o sea, que en eso no me podía engañar, porque sé que al final, al final hay resultados y sé que... si no lo hago bien ahí queda, ¿no? Ahí queda patentado, en un papel escrito, y en el... trabajo igual, si no funciona se nota enseguida porque se empiezan a quejar, o sea, eso se ve, en cambio lo otro, los sentimientos, si lo utilizas..., o sea, no hay un control ahí, no hay un control exterior por terceras personas en el que te vayan a evaluar, porque nadie te hace un examen, como ahora, sobre... tu forma de ser. Sí, a lo mejor si... yo tuviese exámenes de mi forma de ser, pues iban a saber los resultados, o sea, sabiendo yo que iban a saber o saber yo cómo soy, pues a lo mejor actuaría de diferente forma. Al saber que puedo engañarme, porque al final habrá un resultado y se sabrá cómo*

*soy, pues... lo mejor es eso, no engañarse, porque tarde o temprano te vas dando cuenta de que no es así. En cambio, en la parte de sentimientos ellos no pueden saber nunca... si no se meten dentro de mí, nunca podrán saber cuál es mi forma de ser. Entonces, si yo manipulo mi forma de actuar, para conseguir objetivos, y sé que esos objetivos se van a cumplir porque las otras personas no tienen la posibilidad de conocerme, entonces... sé que ahí no hay ningún control, ningún... digamos, resultado.*

## **La desconfianza**

El obsesivo desconfía por sistema de sí mismo y de los demás. De sí mismo porque no puede estar seguro de acertar en sus decisiones, y de los demás porque pueden engañarle. Pero, sobre todo, duda de sí mismo, de sus propias capacidades, no tanto intelectuales, sino personales. No se fía de su criterio porque considera que es falible; no se fía de sus intuiciones, que siente borrosas; no se fía de su voluntad, que nota inconstante; no se fía de sus emociones, que percibe volubles; no se fía ni de sus propias sensaciones y percepciones... Por eso busca la certeza absoluta donde agarrarse. Para sus decisiones cotidianas también necesita la seguridad de algún referente externo: signos mágicos, combinaciones de números, palabras o letras, o alguna figura de autoridad, como el propio terapeuta. Ya en la primera sesión se puede entrever la forma que toma esta desconfianza, llegando a poner en tela de juicio la percepción de la realidad, necesitando buscar seguridad en un criterio ajeno.

A.: *He estado pensando... pero... «¿eso era así o no era así?» [T.: Ya]. Empiezas a pensar hacia atrás y empiezas a dudar si... o sea, que me ha costado, he intentado hacer una especie de... de retrospectiva de lo que me ha pasado, intentar analizar un poco las cosas, viendo si eran reales, o no... y aun así, hay cosas que me ha costado, o sea, a ver, me he tenido que informar o he tenido que ir a la facultad a ver alguna cosa, a ver si era así o no era así.*



T.: *Llega un momento en que no sabes... Hay un momento en que ya no tienes claro si es real o no.*

De ahí el recurso a los libros como fuente de autoridad:

A.: *Para mí sí, me siento, pues, ya de siempre me he sentido muy inseguro, o sea, no es una cosa de ahora; ahora me siento inseguro, ¿no? Pero es que... desde siempre me he sentido muy inseguro sobre cualquier cosa..., ¿no? Necesitaba leer muchos... muchos libros, muchos manuales para cualquier situación, o sea, para hacer cualquier cosa... O sea, necesitaba controlar la situación en cualquier momento, si no, no tenía seguridad. Para mí, por ejemplo, salir... no sé, enfrentarme a una persona o cualquier cosa, pues... es una barrera, o sea es una dificultad. [...] Yo lo que siempre he querido es quitarme todos los miedos a base de comprender las cosas, o sea, cuando tenía un miedo, lo que quería era informarme sobre eso y hasta que no me quitase el miedo de encima, no quería..., o sea, no quería... no podía dejar de pensar sobre eso... O sea, le doy muchas vueltas a las cosas... incluso tonterías, o sea, a cualquier tontería le empiezo a dar vueltas.*

## La culpa

El tercer elemento que sustenta el trípode de la obsesión pertenece al dominio moral y constituye la gran amenaza que mantiene en vilo al obsesivo, el sentimiento de culpabilidad. Gran parte de sus esfuerzos van dirigidos a protegerse de alguna culpa. Para sentirse culpable de alguna cosa es preciso tener alguna posibilidad de control sobre ella, aunque sea potencial (aquello que habría podido hacer y no hizo).

A.: *¿Qué sentía? A ver, pues... no es que sintiese que iba a pasar algo, pero... creía que podía pasar. Era más bien como una prevención,*

*o sea... , como con el interruptor, que... siempre tengo miedo nada más salir de casa y... , ¿y si prende fuego por alguna cosa? No sé, tonterías de estas que... , como lo del gas. Por no haber visto ese día... no haber controlado la llave del gas, pasa algo y te lamentas de no haberlo... no haberlo observado antes. Son cosas, bueno, cosas como estas, ¿no?*

El obsesivo no se siente culpable solamente por lo que ha hecho (comisión) sino por lo que debería haber podido hacer para evitar un daño: «Se debería haber pensado que hubiera podido suceder y por tanto prevenir algo» (pecado de omisión).

T.: *Vale, y por ejemplo en casa, ¿qué miedo es el que tienes antes de salir?... ¿Qué crees que puede pasar si no haces esto?*

A.: *Pues, que haya una fuga de gas... por no haberlo controlado, por no haber cerrado* [T.: *Ajá, y ¿qué implicaría eso?*]. *Pues... pues... si hay alguien en casa, que se muera esa persona que tienes en casa... , que pase algo, o sea... el miedo es que pase algo.*

T.: *Vale, ¿y en el despacho?*

A.: *Pues, es lo mismo, no... no es que proteja a nadie, pero sí que haya algún incendio, alguna cosa y... que... pase algo en la Facultad... tan solo por culpa mía, por no haber controlado algo. [...]* *A ver, uno es por el hecho en sí, que se queme todo lo que... tengamos ahí dentro, todo lo que hemos conseguido, todo lo que hemos ido avanzando... , todo el papeleo que hay ahí metido... , pero por otra parte, el miedo de que te responsabilicen de lo que has hecho...*  [T.: *Vale*] *Tan solo porque... nunca me ha gustado no responsabilizarme de las cosas; sé que si pasa algo voy a tener que responsabilizarme, entonces tengo miedo a que pase, porque en el momento que pase tendrás que responsabilizarte [...]*

Analizada ahora desde cierta perspectiva y conocimiento del caso, podría decirse que la culpa pudo también estar en juego a la hora de plantearse pedir ayuda.

A.: *Sí, o sea, ahora..., lo que pasa es que..., ahora, es... de alguna forma, entre que veía de una forma cómo era, lo que estaba haciendo, el daño que le hacía a estas personas... Sí, es esto, hacerle daño, me refiero a que, al al ver que no estaba enamorado de esa persona, pues el año pasado le hice pasar, o sea, aparte, le hice pasar por malos ratos..., por ejemplo, salir con una persona, escribir esas cartas para provocarle... reacción..., claro, al ver yo que había hecho todo eso, sabiendo que estaba mal, para provocarle una reacción, pues claro, yo me di cuenta de que todo eso no estaba bien... Yo lo veía... o sea, yo sabía que estaba haciendo eso para provocar, pero no lo veía como nada... o sea, grave; o sea, no lo veía como algo que hiciese daño a otras personas..., al revés [T.: Ah, ah]. Me sentí muy dañado..., yo estuve tres meses muy mal..., pues mi interés era este, venir aquí para intentar... sí, algo tan tópico como para sentirme feliz conmigo mismo, tranquilo por lo menos..., o al menos tener la conciencia, de alguna forma, tranquila...*

El obsesivo evita la culpa con todos los recursos que tiene a su alcance: rituales preventivos, conductas de control y tratando de ser perfecto en todo lo que hace, piensa o siente. Pero, ¿qué pasa cuando, a pesar de todos los esfuerzos, esta no ha podido evitarse y el paciente se siente responsable de cometer un daño a terceros? ¿Cómo se maneja el obsesivo ante este sentimiento tan invalidante? Esta situación, en el caso de Alberto, desencadenó la puesta en marcha de **un acto reparador** doble.

- Reconocer y pedir perdón a sus amigas por el daño que les pudiera haber infligido.
- Confesó a sus padres que les estaba engañando al hacerles creer que era tan perfecto.
- A.: *O sea, quise que mis padres vieran cómo era la situación, y les junté, o sea, junté a la chica, a la amiga y a mis padres, porque son los que he perjudicado... Lo hacía concretamente para que viesan que me importaban esas personas, o sea, que al traer a mis padres*

*allí y presentarlos y decir lo que me pasaba delante de ellas, quería representar de alguna forma que vieses que esas personas me importan, por mucho que haya hecho esas cosas...*

En general, para el obsesivo no existe la reparación ni el perdón, porque esto supone comprender los propios sentimientos y motivaciones. No hay posibilidad de perdón, solo castigo (se aplica la ley sin misericordia). Por eso, el hecho de que él reaccionara ante la culpa con un acto de reparación, abre una brecha en esta regla y abre la posibilidad del perdón, cosa que queda reflejada en la subsecuente disminución de su ansiedad tras el acto reparador. De otra manera habría desarrollado más rituales, mientras que en realidad se observa lo contrario, es decir, que después de la confesión se reduce el nivel de ansiedad y no aumentan los rituales.

Ante una situación como esta, una persona con un nivel de desarrollo moral autónomo hubiera respondido a sus amigas de otra manera, justificando su comportamiento basándose en sus propios sentimientos, criterios y motivaciones. Pero el obsesivo no toma estos aspectos como guía de su comportamiento, sino que se rige por unas normas externas (heterónomas), inamovibles y más fiables a sus ojos que su propio criterio. El mismo sentido tienen las cárceles de las que nos habla Alberto. Una vez promete algo a alguien, se ve obligado a cumplirlo para evitar sentirse culpable por engañar o dañar a esa persona.

### **4.3. Los mecanismos de control**

Para evitar el sufrimiento que provocan la duda, la desconfianza y la culpabilidad, el obsesivo intenta someter a un riguroso control todos sus actos, pensamientos y deseos, de una manera racional o mágica, para «tapar con ello las rendijas por donde se infiltran en la barca de su existencia» estos tres componentes obsesivos. Los sistemas de control que utiliza el obsesivo, tanto de su propio funcionamiento interno como de los acontecimientos externos que dependen del azar, son: las rumiaciones, las conductas de comprobación y/o los rituales mágicos.

## Las rumiaciones (el pensamiento abstracto)

El paciente intenta controlar conscientemente cada uno de sus pensamientos, de sus deseos, de sus acciones. Es un debate interno considerando los pros y los contras de su acción, que no tiene resolución porque el miedo a la equivocación paraliza la decisión, tal como ha quedado explícitamente referido en la transcripción de los fragmentos utilizados anteriormente para ejemplificar el componente esencial de la duda.

A.: *Pues... pienso demasiado las cosas. Esto me lo han dicho muchas veces, antes de decir cualquier cosa... incluso ahora, pienso que antes de responder hay una pausa que hago... y empiezo a darle vueltas para que sea, lo más preciso posible todo, o sea..., intento utilizar las palabras adecuadas en cada momento, y las situaciones... no soy espontáneo. Intento actuar muchas veces como un robot y quizás... es la parte que me gustaría cambiar. [...] Sí, pienso demasiado las cosas... lo que pasa es que... no sé si eso es bueno o malo, no sé si eso favorece o no; yo creo que en muchos momentos es adecuado pensar antes las cosas, lo que pasa es que yo a lo mejor llevo al extremo lo de pensar antes las cosas y no actuar, o... no tener pasión por las cosas que se dicen... También creo que soy bastante metódico en los sentimientos..., como si fuese una especie de formula matemática [...], y no sé..., creo... no... que... lo que tengo que encontrar es eso de... crearme que los sentimientos son reacciones químicas... o que no son, o no lo sé, a lo mejor lo son, reacciones químicas..., no lo sé, yo no soy médico, ¿no? Pero... lo veo un poco así, eso que me dicen de que los sentimientos... el amor... y todo eso, yo siempre lo he visto como una causa-efecto y siempre he intentado buscar la explicación, aunque muchas veces es inconsciente y eso aflora, y no le das vueltas..., no como a mí, ¿no?*

Hemos comentado que la finalidad de la duda es prevenir la comisión de cualquier error. Pero ¿porqué el error puede llegar a tener un peso

equivalente al de la culpa? El obsesivo admite que puede equivocarse, pero le asusta fallar en el conocimiento de la verdad. El obsesivo puede mentir, disimular, ocultar la verdad como cualquier persona; puede engañar, pero no tolera ser engañado. Alberto, en efecto, reconoce en su comportamiento una actitud de engaño intencionado, incluso de manipulación para mostrarse ante los demás de la manera deseada con el fin de conseguir un beneficio, a saber, el reconocimiento y aprobación del otro, sin que esto le haya supuesto grandes problemas hasta el momento, incluso dice que lo veía normal.

El problema no es, pues, mentir, sino caer en el engaño, porque ello supone para el obsesivo un fallo en sus capacidades cognitivas o sensitivas que debería evitarse. Por tanto, caer en el engaño supone haber llegado a una conclusión errónea, tomar una decisión o elección equivocada, implica un fallo cognoscitivo propio del que uno es responsable por no haber estado suficientemente atento o no haber sabido distinguir adecuadamente. El fallo lleva a la conciencia de no poder fiarse del propio juicio, por eso se dedica a «escanear» sus conocimientos antes de hablar de cualquier tema, y a someter a análisis cada una de sus decisiones, con la intención de estar seguro de no equivocarse.

A.: *Una de las cosas es... quizá intentar... evitar engañarme*  
[T.: *Ah, ah. Intentar evitar engañarte*]. *Eso, intentar evitar engañarme. Me refiero a que antes era quizá... más irreflexivo de lo que soy ahora... Me refiero... tenía algo... a lo mejor tenía bastantes prejuicios o... tenía las cosas bastante predeterminadas ya. [...] Entonces... ahora soy..., bueno, quizá nuestro menos... conocimientos, ¿no? Pero a lo mejor es porque intento hablar sobre las cosas que sé, o sea, intento ser más reflexivo, analizar un poco más las cosas. Aunque antes me presentase como alguien reflexivo, y la gente... me lo dice, ¿no?, pero a lo mejor, para convencer metía cosas de las que no tenía seguridad, o sea, hablaba sobre cosas que... sofismas, vaya, cosas que parecen lógicas pero no están probadas.*

T.: *Ya, ahora hablas solo de lo que sabes.*

A.: *Exacto, sí. En vez de hablar sobre sofismas, sobre especulaciones, que no tienen una base real, pues coger esa base real y crear una lógica, a partir de esa base real. O sea, que no caiga en contradicciones, que a veces caía antes, ¿no? Y es ahí donde... comienza mi falta de seguridad o... termina [...]. Y... es eso. A lo mejor era más lógico... o sea, tenía una forma de pensar muy lógica, pero a lo mejor no era la correcta.*

Ante esta amenaza de errar, y por tanto de caer en una invalidación criteriológica, el obsesivo se protege acogiéndose a criterios exteriores que considera más fiables que los suyos: la verdad, la pureza, la justicia, la perfección, el orden, la integridad, la divinidad. En este sentido, para poder fiarse de su criterio Alberto necesita sentirse seguro, y esta seguridad solo la encuentra en el conocimiento. Esta búsqueda de valores absolutos a través de pruebas de evidencia y de sumisión a los criterios de autoridad constituye el proceso de adquisición de conocimiento del obsesivo. No acepta que el conocimiento humano es, por naturaleza, incompleto y provisional, sin que eso lleve al cuestionamiento de la validez del propio criterio.

A.: *Una de las cosas que siempre me ha hecho sentir bien, ha sido leer. Siempre que leo un libro y tengo... más conocimientos que antes, noto que... he evolucionado en algún aspecto; pienso... no sé, que me produce una sensación muy positiva, como de que tengo algo que los demás no tienen [...]. Me da seguridad..., yo diría... en todo. O sea, en todo y en nada. [...] Entonces, cuando yo leo el libro y veo que lo que estoy leyendo es asimilable, me refiero a que lo asimilo, y eso se corresponde con la realidad, y que... eso me vale de algo, pues te sientes mejor; te sientes un poco más seguro.*

T.: *O sea que el criterio que te sirve para darte seguridad es el conocimiento.*

A.: *Sí, lo que pasa es que eso no sirve para las personas, me refiero a que es como si fuese totalmente o... más fácil... enfrentarme a los objetos, o sea, al mundo, digámoslo así, que enfrentarme a una*

*persona, porque es intentar, a lo mejor, conocer... cómo es aquella persona, ¿eh?... o sea, saber lo que quiere decir con eso, saber lo que piensa, lo que siente... entonces eso me ha dado siempre un poco de..., no sé..., miedo... o...*

T.: *Claro, y eso no está escrito...*

A.: *Claro, no está escrito, o sea, no hay unas normas para que me digan cómo funciona, y por eso siempre a la hora de enfrentarme a... pues... sobre todo a... un diálogo... a lo mejor la gente es natural hablando y lo que piensa, no sé... lo que piensa lo dice y... tiene más recursos para enfrentarse a otra persona, pero yo siempre estoy pensando en muchas cosas, me refiero, **no tengo una idea muy clara y entonces tengo muchas dudas de muchas cosas** y entonces cuando hablo de alguna cosa digo «pero...», y también hay otras cosas, y ahí, quieras o no, **el diálogo lo domina la otra persona porque el otro tiene una idea fija**, y yo tengo varias, pero que siempre deja como puntos suspensivos, no define mucho las cosas, o sea, no las coge de... no sé cuál es... el sentimiento, digámoslo así.*

T.: *Con las personas te cuesta más porque no tienes unas pautas estables de comportamiento, que todo el mundo se rige por ellas y que tu puedas predecir, ¿no?*

A.: *Sí, o que..., bueno y que **no tengo yo criterios... estables o ideas fijas para poder... digamos, mantenerme ante esa persona [...].** Me refiero a que si ellos siempre me argumentan, eh..., los hechos, y creo que... su argumentación es lógica, pero es contradictoria con la mía, pues muchas veces..., **pues lo que hago es asimilar la suya, o sea, les doy la razón, me refiero a que... que es fácil convencerme...** Si creo que su forma de pensar es lógica.*

T.: *¿Pero la tuya también lo es?*

A.: *La mía... sí, pero te hacen dudar. O sea, me refiero, porque a veces cuando hablas de alguna cosa te sacan cosas que a lo mejor tú no sabías; a lo mejor lo que otra persona no valora tú también lo estás pensando, no sé, es... es quizás algo más complejo que eso, pero, no sé.*

La necesidad de basarse en criterios externos para todo constituye una auténtica alienación psicológica; implica la anulación de cual-



quier tipo de espontaneidad ya que todo debe ser pensado mil veces. El obsesivo utiliza el pensamiento hasta tal punto que se convierte en sinónimo de sentir. El obsesivo utiliza de forma automática el pensamiento para someter a examen cada uno de sus pensamientos, para evaluar si están bien pensados. En consecuencia, **la inhibición de la espontaneidad es total**. De este modo, el pensamiento actúa de freno al impulso inicial, anulando totalmente tanto la espontaneidad de las reacciones como de las decisiones. Incluso la elección de la carrera de Derecho por parte de Alberto parece obedecer a este criterio: la búsqueda de seguridad en las normas externas:

A.: *Pues... no sé, no tener seguridad... eh..., yo sé que eso es lo que... mira, a lo mejor es... que es lo que me motiva, ¿no?, a hacer las cosas. O sea, es una motivación también, es como un objetivo, ¿no?, intentar controlar todo. Y lo abarca todo, ¿no?, es el problema que tenía siempre, no me gusta centrarme en una cosa. Es el problema que tenía yo por ejemplo para escoger una carrera. Podía hacer tanto ciencias como letras, pero no sabía cuál era la mejor. Ojalá hubiera una sola carrera única, y que abarcara todo, pero bueno, tampoco me podría especializar en una cosa porque no tengo años para tanto. Pero... siempre me ha gustado abarcarlo todo, y yo pensé que en Derecho era una... o sea, combina dos cosas el derecho, la parte que no se conoce, o sea la moral, y la ética de la persona, que no se puede controlar de alguna forma... física, ¿no?, y la parte... controlable, la física, ¿no? O sea, una combinación de las dos. Eso, de alguna forma la que pone el límite, el límite real a lo que es... debe de hacer una sociedad o no debe hacer, combinando las dos cosas, la moral y la física. Así es como yo lo veo. Cosa que a lo mejor la filosofía también hace pero no tiene la repercusión que tiene el derecho. O sea, la filosofía es actuar como hace un filósofo: un filósofo actúa sobre esto y no se le toma en tanta consideración como a un abogado o un jurista. Un jurista sabes que si hablas con él te va a solucionar el problema; un filósofo a lo mejor te puede solucionar moralmente pero... si la ley prohíbe eso, por mucho que hagas, vas*

*a estar en la cárcel. A eso es a lo que me refiero, ¿no? Me refiero a que yo creo que escogí derecho porque era una carrera que me daba seguridad a la hora de enfrentarme a la vida. Creo que es uno de los motivos por los que la escogí.*

Alberto solo confía en su criterio cuando se basa en la certeza, en el conocimiento, y a fin de cuentas, en un criterio externo más fiable e inamovible que el suyo, por lo cual, para conseguir confianza en sí mismo y ser «independiente» de los demás, necesita «llenar sus huecos» con conocimientos. En contraposición, en el ámbito en que las cosas no están tan claras (no existe la certeza absoluta ni unas reglas universales), como es el ámbito social y emocional, se siente perdido y totalmente limitado. Esta falta de confianza en sí mismo hace que se enfrente a las relaciones sociales con gran inseguridad y sentimiento de estar en «inferioridad de condiciones», ya que los otros, aunque más ignorantes, sí confían en sí mismos y denotan seguridad. Por eso Alberto dice que «siempre le convencen».

*A.: Es que intento pensar en todas las situaciones una a una y no sé... es que hay cosas en que tengo criterio, y hay otras en que no... depende. Lo que sí es que si el tema lo domino, tengo un criterio a lo mejor más... fuerte que si no tuviese información sobre eso. Normalmente no tengo criterio por falta de información, normalmente es a causa de eso, e intento basar mi criterio en cosas que tengo asimiladas, poca información sobre el tema, y a lo mejor la otra persona también tiene poca información sobre el tema pero te convence, a lo mejor parece que tiene una seguridad que tú no tienes a la hora de decir eso. La información es lo que da seguridad.*

*T.: Sí, bueno, hay ocasiones en que tener información es algo importante, para poder hablar, ¿no?... Pero a lo mejor, en el caso de tu padre y de tu hermano, en el cual son dos puntos de vista de un mismo problema, donde la información tampoco ahí...*

*A.: Claro, es que ahí es diferente, son personas, o sea, hay cosas que no se pueden valorar, hay muchas cosas que no tienen un valor,*

*no es algo físico, no es algo que se pueda analizar, la forma de vivir de una persona no se puede catalogar con números.*

T.: *El problema viene cuando hablas de algo en lo que intervienen sentimientos o... puntos de vista...*

A.: *Claro, que tienen que ver, sobre todo, con la forma de vivir de cada uno... Sí, sobre todo porque no hay nada escrito sobre eso, no hay una forma de vida determinada.*

La posibilidad de experimentar está anulada, porque el experimento podría salir mal. La desconfianza lleva al intento de control absoluto, pero produce el efecto paradójico de la pérdida de control voluntario sobre las propias decisiones, dando origen a las conductas de comprobación y a los rituales compulsivos.

## **Conductas de comprobación**

Cuando el control del pensamiento fracasa es posible intentar establecer estrategias de control en el nivel concreto u operativo. A este grupo pertenecen las conductas de comprobación. La finalidad de tales conductas es, en general, la de evitar la ocurrencia casual de alguna desgracia por omisión. En la transcripción de la sesión 12, comentada ya en parte anteriormente, puede leerse con todo detalle la diversidad de conductas de comprobación que realiza Alberto para evitar «cualquier suceso negativo». Estas se realizan actualmente en dos contextos: al salir de su casa o del despacho de la Facultad. Como hemos comentado anteriormente, la finalidad de estas conductas es evitar la ocurrencia casual de alguna desgracia por omisión, y el sentimiento de culpa consecuente:

A.: *Antes de salir de casa, me la reviso toda, y empiezo a ver que en las conexiones no haya ningún papel, o sea, que no haya papeles, que no haya... alguna cosa que pueda producir algún cortocircuito y pueda quemar la casa... [T.: Ah, ah] O que... voy al gas y lo primero que hago es controlar que la llave de*

*acceso al horno esté cerrada, y luego, aunque la llave de acceso al horno esté cerrada, a cerrar las normales, o sea, las de los fogones; ver que las conexiones de la televisión están correctas, que no estén quemadas... hablar con mi abuela antes de salir y decirle que no abra a nadie, que todos tenemos llave, o sea, hacerle comprender eso, que aunque toquen el timbre no abra a nadie, que tenemos llave, porque... hay un momento en que no hay nadie en casa y tiene que venir la señora. [...] Luego es en el despacho de la Facultad: cuando llego, nada..., pero cuando salgo, lo mismo: desconecto todos los cables, el ordenador, la impresora, el móvil, la luz... todo, hasta que quede todo desconectado. Luego miro... bueno, una vez todo desconectado... miro las conexiones, dejo todo en el suelo, separo los cables, o sea..., que no haya ningún papel al lado de los cables, ni los cables en las conexiones eléctricas..., el interruptor general de la luz..., cierro y cuento hasta nueve... mentalmente, o sea..., todo esto mentalmente, nunca lo exteriorizo... Salgo..., bueno, primero... me pongo al otro lado de la mesa, de frente, o sea..., sí... como si estuvieses allí sentado, el interruptor... las conexiones de cables están abajo, en aquella esquina, por ejemplo, ¿no?... entonces me fijo nueve veces en que estén, o sea..., parpadeo nueve veces, para que no haya ningún..., para acordarme de que no haya ningún cable conectado. [T.: Para comprobar...] Luego hay una luz, una lámpara como esta, pero tiene una fijación aquí, aunque no tiene clavos, y entonces lo que hago es comprobar cuatro veces cuatro, que esté bien cogida para que no se caiga, o sea... no, no y qué más... Luego me voy hacia la puerta, cojo las llaves, ¡ah! Sí... antes de salir, compruebo también los muebles... los archivadores, que estén cerrados con llave..., hago otra vez lo mismo... cuatro veces cuatro un archivador..., luego salgo, cierro la puerta..., y... bueno, tiene dos cerraduras, la de arriba, cuando cierro cuento hasta 28..., y la de abajo, normalmente..., doy nueve vueltas al palo para comprobar que esté cerrado, y... de ahí ya está.*

## Los rituales

Ante el fracaso de los intentos de control racional (a través del razonamiento) o concreto (a través de la acción) muchos pacientes obsesivos recurren a los rituales mágicos de control. Estos rituales pretenden evitar la duda y la culpabilidad, puesto que depositan la confianza en controles externos: la suerte, la divinidad, etc.:

«Por ejemplo, tengo que mirar la llave del gas cerrada durante nueve segundos o tengo que tocar el interruptor de la luz, una vez apagado, mientras cuento mentalmente cuatro veces cuatro de forma ordenada y consecutiva, es decir, contando del uno al cuatro, cuatro veces. *Todo esto lo hago con la intención de evitar cualquier suceso negativo. Esta manera de actuar proporciona la seguridad que necesito para abandonar mi casa o el despacho sin temor a que pase nada. [...] Podría comentar otras situaciones similares en las que repito fórmulas de conducta de carácter místico, pero todas se basarían en lo mismo, en una conducta insegura que no sabe si hay algo más en este mundo que lo que percibimos por los sentidos. Por eso, al no conocer si existe algo ajeno a nosotros que pueda determinar nuestro destino, intento cubrir todas las posibilidades para que no suceda nada que pueda dañar a mi familia o a mí.*»

Esto se ve entremezclado con la creencia de que tales sucesos puedan estar controlados por seres superiores, lo cual le lleva a desarrollar rituales de carácter religioso.

«Podría comentar otras situaciones similares en las que repito fórmulas de conducta de carácter místico, pero todas se basarían en lo mismo, en una conducta insegura que no sabe si hay algo más en este mundo que lo que percibimos por los sentidos. Por eso, al no conocer si existe algo ajeno a nosotros que pueda determinar nuestro destino, intento cubrir todas las posibilidades para que no suceda nada que pueda dañar a mi familia ni a mí.»

El recurso a fuerzas externas superiores, en el caso de Alberto, sirve **para protegerse fundamentalmente de un mal futuro (probabilístico)**, ya que el paciente no puede estar seguro de que vaya a pasar, y sobre el que siente que carece de control).

T.: *Y... cuando hacías esto, por ejemplo, lo de las farolas, o lo de pensar en esto... ¿cuál era la fórmula? O sea, era una fórmula que te garantizaba que no pasaba algo, ¿no?*

A.: *Sí, bueno, más que... garantizarme que no pasaba nada, era la seguridad de que no tendría que estar preocupado por eso.*

T.: *Vale, y ¿qué era eso que te preocupaba y que querías evitar con esa fórmula?*

A.: *Bueno, pues..., no era nada determinado; era desde que... enfermásemos... algo como esto. O sea..., no era otra cosa.*

T.: *Porque..., ¿qué sentías que le podía... pasar a tu familia?*

A.: *¿Qué sentía? a ver, pues... no es que sintiese que iba a pasar algo, pero... creía que podía pasar [T.: Ah, ah]. Era más bien como una prevención, o sea... como con el interruptor, que... siempre tengo miedo nada más salir de casa y..., ¿y si se prende fuego por alguna cosa? No sé, tonterías de estas que..., como lo del gas. Por no haber visto ese día..., no haber controlado la llave del gas, pasa algo y te lamentas de no haberlo... observado antes, ¿no?*

En un determinado momento de su vida, hacia los 9 o 10 años, se dio cuenta de que podían suceder desgracias por azar, como la muerte de sus abuelos, y es posible que esto le hiciera tomar conciencia de que hay cosas que no se pueden controlar. Dada su formación religiosa, empezó a plantearse si no habría un ser superior que «controlara el destino de las personas». El caso es que, ante esta duda de fe, porque él se declara agnóstico, pensó que sería más «razonable» hacer toda una serie de rituales para protegerse, como son los rezos, la evitación de números diabólicos, etc.

A.: *Yo ya pensaba... o sea, que las cosas en parte son por suerte, es decir, que algunas cosas suceden por puro azar... Entonces, como*

*siempre... nos pasaban... cosas malas, o sea, veía que la situación era mala en casa y pasaban cosas malas y a lo mejor, por seguridad, ¿no?, dices... yo no sé si hay algo más o no hay algo más, pero por si acaso, hago esto. [...] Otro comportamiento destacable se produce cuando rezo. El rezo se convierte en una fórmula mística para evitar la posibilidad de que se produzcan sucesos desagradables. Considero que el rezo es una expresión residual de las convicciones religiosas que fui interiorizando en mis años como alumno en un colegio religioso. Pero creo que en realidad es una muestra exterior de mi inseguridad ante lo que no conozco y, por lo tanto, que no controlo...*

T.: *Y ¿cómo eran esos rezos?*

A.: *Pues ahora no me acuerdo exactamente pero... se basaba en rezos. O sea, me refiero a hacer, eh... digamos..., eh... al principio cuatro veces el Padre Nuestro, ¿no?, y luego, otras fórmulas para pedir cosas, ¿no?, y... desear que no pase esto, pero siempre como una fórmula, sin pensar en lo que estaba diciendo. Entonces, poco a poco, a lo mejor... al principio era más simple y luego quería... digamos cubrir... eh..., riesgos de alguna forma, como para poner parches, luego pedir esto, pedir lo otro, haré esta fórmula para que no pase esto, haré esto para que no pase lo otro... En caso de que no exista nada, pues da igual, no existe nada; pero claro, si existe algo y con esa persona no sabes si es o no es, o sea, me refiero a si realmente existe esa parte negativa de... una vez muerto te vas a un sitio... negativo..., o sea, si esa persona realmente controla el destino de las personas..., como eso no lo sé, pues digo, bueno, en caso de duda..., pues lo hago...*

*[...] Sobre todo... no poder tener en mente nunca los tres seises seguidos..., eso ya lo comenté una vez..., y... igual que el 36 tampoco lo puedo pensar, porque es una multiplicación del seis por seis, que serían 36, tampoco lo puedo pensar...*

T.: *Parece todo como muy relacionado con Dios, el Diabolo... ¿no? ¿El 66 también va un poco por ahí?*

A.: *Sí, es... sería un poco así, sí, la relación sería esa; pero claro, es algo... que me he creado yo, o sea, eso no es que... lo haya oído en alguna*

*parte, es una cosa que me he creado yo, lo del seis sí..., reconozco que... a lo mejor de las películas, ¿no? Y te lo acabas... creyendo, y luego lees libros bíblicos y aparece el número y... bueno, acabas pensando, bueno, no sé cómo se te mete que... lo acabas creyendo.*

El obsesivo suele crearse un código particular de señales que le sirven para advertirle, prevenirle o protegerle de los posibles peligros, desde los gatos negros, las combinaciones de palabras o números, tocar determinados objetos, seguir un orden rígido e invariable en la ejecución de las tareas domésticas o el aseo personal, contar todos los semáforos que se cruzan antes de llegar al trabajo..., etc.

A.: *Pues..., pues... lo de la puerta. Vuelves a hacer... más o menos lo que hago con el gas..., o sea..., lo que te he puesto aquí [se refiere al escrito de la «tesis»], lo de... contar cuatro veces cuatro..., o sea, contar mentalmente cuatro veces cuatro. [T.: Eso con lo del gas, ¿no?] Eso con lo del gas pero también con lo de la puerta... O contar hasta 28.*

T.: *Ya, y... ¿la puerta la cierras solo una vez o...?*

A.: *La cierro pero doy golpes para dentro para ver que está cerrada.*

T.: *¿Cuentas también?*

A.: *A ver, en principio para lo de la puerta... depende del día, pero puedo contar hasta... hasta 28.*

T.: *Ah, ah: uno, dos, tres, cuatro...*

A.: *Sí, o hago lo de cuatro veces cuatro.*

T.: *Y los golpes para ver si está cerrada..., ¿una vez, varias...?*

A.: *Hasta nueve... a ver, es que depende del día.*

T.: *Y el 28..., ¿por alguna cosa en especial?*

A.: *Sí. A ver, es..., digamos que pasa la frontera del seis, ¿no? O sea, me refero a que está entre el seis y el 36, ¿no? Y es... siete veces cuatro, o sea, es multiplicar el cuatro por un número más el seis..., digamos que supera al seis y no llega a 36. Bueno, es un poco rebuscado pero... la idea es esta.*

T.: *Es multiplicar... [A.: cuatro por siete, que serían 28] O sea, un poco, el ritual es... que no pase del 36...*



A.: *Sí, que es seis por seis. Sí, porque esa es la combinación que no puedo usar. Y ya... la que no puedo hacer es... la de... seis por seis por seis, que no sé cuanto es, y que tampoco quiero saberlo.*

Para los obsesivos existen **objetos o términos «nefandos»**, que son actos u objetos que no pueden realizarse, mirarse, tocarse o adquirirse, o palabras que no pueden pronunciarse a causa de su implicación significativa. En este caso, se trataría de los números relacionados con el seis, como el 666, que según el Apocalipsis (13,18) es el número de la Bestia.

El pensamiento mágico pertenece al patrimonio humano y es una de las primeras formas de simbolización que desarrolló el hombre primitivo. Este tipo de pensamiento mágico se halla en el orden de todos los ritos religiosos. El hombre, ante lo imprevisible, recurre al recurso de poderes superiores, lo cual responde a la necesidad de control de lo desconocido. Tales rituales están totalmente integrados en la cultura; entonces, ¿qué hace de los rituales obsesivos, si tienen los mismos criterios que los religiosos, que sean insensatos? Esta observación la utiliza Alberto para «justificar» sus conductas, y darles un sentido de normalidad.

A.: *La gente a lo mejor... lo de... lo de la escalera, ¿no?, o... a lo mejor, la gente que va todos los días por la mañana a misa... la gente mayor que va todos los días a las nueve..., pues eso, yo creo que eso es prácticamente lo mismo que hago yo. [...] A ver, tampoco quiero poner yo en duda la fe de las personas; cada uno... supongo que sí, la fe es... es algo que es o no es. O sea, no se puede quitar, o lo tienes, o lo sientes o no lo sientes...*

T.: *De alguna forma, también ves un ritual en lo que hace la gente.*

A.: *En todo, por eso lo que pasa es que... cada uno..., a ver, quizá lo de la fe es más bien lo que me han explicado siempre, ¿no?, una forma de vida; o sea, creen que... esa es la adecuada, ¿no?, y también creo que es por lo mismo, ¿no?, o sea, el buscar la seguridad, o sea, ver que... lo que se está haciendo... tiene un fin, y no preocuparse más por lo que se está haciendo... a ver, sé lo que quiero decir, pero no me salen bien las palabras...*

#### 4.4. El sentido de los mecanismos de control

Como cualquier rito, los rituales obsesivos también nacieron en un contexto donde tenían un sentido o cumplían una función, cuestión que analizaremos en el apartado de psicogénesis de la estructura obsesiva, pero con el tiempo se han vuelto autónomos, han escapado al control de la conciencia, han dejado de ser actos intencionales para convertirse en automáticos.

*A.: A ver, lo llevo haciendo desde hace mucho tiempo, o sea, es... ya ni me acuerdo. Pero ahora lo controlo un poco más. O sea, me refiero a que ahora lo sigo haciendo pero... el rezo que intento hacer ahora es... de unos... minutos, o de un minuto como mucho. Pero antes irme a la cama era un sufrimiento, o sea, irme a dormir, porque la fórmula esa..., o sea, ya tenía memorizada esa fórmula, pero... a lo mejor tardaba... no sé cuánto pero alrededor, a lo mejor, de un cuarto de hora o veinte minutos en formularla, y si la hacía mal la volvía a repetir [T.: ¿Y cómo era la fórmula esa?]. Pues ahora no me acuerdo exactamente pero... se basaba en rezos. O sea, me refiero a hacer, digamos..., eh..., al principio, cuatro veces el Padre Nuestro, y luego, otras fórmulas para pedir cosas y desear que no pasase nada, pero siempre como una fórmula, no pensando en lo que estaba diciendo.*

El obsesivo intenta evitar a toda costa dos fracasos esenciales: el error (mental) y la culpa (moral). Las rumiaciones están orientadas a prevenir el primero, y las conductas de comprobación y rituales, el segundo. La prevención del error es característica de los obsesivos puros, y la evitación de la culpa, de los obsesivos compulsivos. A veces ambas modalidades se presentan claramente diferenciadas, otras se mezclan con mayor o menor protagonismo según el peso que error o culpa ocupen en el sistema de validación del sujeto. La invalidación de cualquiera de ellos sumiría al paciente en una profunda depresión, por lo cual los mecanismos de control compulsivos le protegen de un posible fracaso nuclear. Así pues, Alberto se correspondería con

un patrón obsesivo-compulsivo, quizá con un protagonismo superior de la culpa sobre el error, dada la predominancia de rituales frente a las obsesiones. El obsesivo puede distinguir entre diversos ámbitos de responsabilidad, pudiendo aparecer la sintomatología en unos y no en otros. Esto depende de cómo construya la responsabilidad en cada uno de ellos:

- **Perspectiva reversible:** cuando los fallos son considerados como errores que pueden corregirse o repararse, o incluso ser motivo de aprendizaje. En el caso de Alberto, esto podría aplicarse al ámbito de sus estudios, en el cual no se exige perfección ni se castiga con la culpa.
- **Perspectiva irreversible:** en el ámbito personal o familiar los fallos son considerados como irreversibles, que no admiten perdón ni reparación posible, y que por tanto deben evitarse absolutamente. Además de la familia, vemos que Alberto también considera el despacho como ámbito de su responsabilidad, dedicándose a evitar a toda costa cualquier acto que pueda implicar un daño «por su culpa». En ambos contextos el daño temido es causar un mal a terceros o causar una desgracia por su negligencia (pecado de omisión). Otra situación donde también aparece el miedo a causar un daño irreversible es conduciendo el coche de su padre.

T.: *Vale, o sea que en la Facultad el peligro de que alguien pudiera... hacerse daño... por esta acción que a lo mejor no hubieras... [A.: O sea, también me preocuparía pero que no porque... no hay gente..., no] Vale, vale, entonces es más miedo a que pase algo por tu culpa y... entonces te responsabilicen, ¿no?*

A.: *Y me pasa lo mismo... ahora que me acuerdo, con el coche de mi padre, que no quiero cogerlo... Sí..., yo por mi cuenta no se lo quiero pedir porque ya es un riesgo conducir..., pero es que no... tengo miedo a provocar algún accidente o a... causar algún accidente o... hacer alguna cosa. Es que si dañas el coche..., bueno... mira, tiene solución, pero si dañas a una persona, no tiene solución. Bueno, también es por el coche, ¿no?, o sea,*

*me refiero a que no voy a negar que también es por eso, porque yo también pienso: «Ostras..., que si le estropeo el coche...» [T.: ¿Y aquí hay algún ritual?] Bueno, no es ritual, o sea, más que un ritual, es que no quiero cogerlo por miedo a que pase algo.*

El miedo es a causar un daño irreversible, en este caso, principalmente a otra persona por una acción propia, ante lo cual, se protege con el mecanismo de la evitación. En otros campos en los que la evitación no es posible, o en los que el control sobre el resultado no es directo, ha de desarrollar rituales de prevención, mientras que en este caso la evitación sustituye al ritual de prevención.

- **Perspectiva libre de responsabilidad:** en aquellos contextos en los que el paciente no se sienta responsable no se manifestarán las obsesiones ni los rituales. A veces basta con que la responsabilidad esté compartida con otros familiares, delegada temporalmente o resignada en personas de mayor autoridad, para que la sintomatología remita total o parcialmente, que es lo que sucedió en las vacaciones del verano pasado. Como hemos visto, Alberto solo se atribuye actualmente la responsabilidad ineludible en estos dos contextos básicos: su casa y el despacho. No obstante, parece que con anterioridad el ámbito era más extenso.

T.: *Vale, ahora mismo serían estos dos aspectos, bueno estos dos entornos, ¿no?, en los que utilizas estas fórmulas, ¿en alguna otra cosa más utilizas... este tipo de fórmulas?*

A.: *Antes lo utilizaba en muchas cosas, pero ahora básicamente lo que queda es esto, o sea, digamos... de residuo. [T.: Vale; pero ¿tú crees que ha ido a menos?] Sí, ahora mucho menos, o sea... no sé..., también hace poco y... y no..., no... no ha sido anterior, ha sido... más bien cuando... he empezado a... venir aquí, o sea, me refiero a que cuando me ha pasado todo esto y he empezado a venir..., a causa de esto.*

T.: *Vale..., y... aparte de esto que es lo que necesitas hacer cada día para salir a la calle, ¿después, cuando sales de casa?*

A.: *¿Cuando salgo? Pues... normalmente ahora ya no hago nada, ya me he ido quitando eso de ir por la derecha pues ya no me fijo. Normalmente, en la calle ya no me fijo en nada... Ahora no caigo, me parece que no. Luego es... en el despacho, cuando llego...*

- **Perspectiva justificada o excusada de responsabilidad:** cuando la situación es tal que se hace imposible la asunción de responsabilidad (por ejemplo, un incendio o inundación donde la suciedad desborda la posibilidad de limpieza por medios habituales).

Por tanto, para que aparezcan los mecanismos de control han de darse dos premisas que, en el caso de Alberto, se cumplen con creces:

1. Atribución de responsabilidad ineludible.
2. Percepción de posibilidad de control, ya sea mental, conductual o mágica.

#### **4.5. La restricción de la espontaneidad**

Los estudios de Antonio Damasio (1994) con traumatizados neurológicos, entre otros, han subrayado el papel de las emociones como primer motor decisorial y han puesto de manifiesto cómo una persona desconectada de sus emociones, o que no utiliza la información emocional, puede ser capaz de realizar sofisticadas operaciones mentales, a la vez que ser del todo incapaz de tomar una decisión elemental respecto a su propia vida relacional y afectiva. En cierta medida esto es lo que pasa con los pacientes obsesivos, aunque en este caso se podría decir que la mutilación de las vías aferentes del sistema límbico es de naturaleza educacional o evolutiva, más que fisiológica.

En condiciones naturales, los «marcadores somáticos» (conjunto de sensaciones que actúan como indicadores emocionales de connotaciones positivas o negativas, fruto de un proceso de aprendizaje sobre la base de un sistema de preferencias innato, intrínsecamente

orientado a evitar el dolor y buscar el placer) contribuyen a hacer más rápido, eficiente y preciso el proceso de decisión, facilitando el desbloqueo de la balanza a favor de las opciones que «visceralmente» suponen una mayor ganancia. El placer y el dolor son dos intensos marcadores somáticos que sirven de reguladores o criterios internos de gran potencia, pero el obsesivo los tiene vetados. El obsesivo boicotea sistemáticamente sus marcadores somáticos placenteros con pensamientos obsesivos. Es como si el mensaje dominante fuera: «no seas feliz». El mecanismo psicológico subyacente a este fenómeno parece ser que se debe a que la experiencia de placer se vive como una amenaza de descontrol pulsional y un motivo de transgresión de los deberes morales. Alberto expresa en repetidas ocasiones que no sabe lo que le gusta, y en las últimas sesiones se puede apreciar cómo su intento de cambio va ahora precisamente dirigido a retomar el contacto con sus emociones y a saber lo que le gusta.

*A.: Pues..., lo que he dicho antes, los pros y contras. O sea, la seguridad la tengo en... en dejarme llevar por las cosas que me benefician, no ver cómo... o sea, no ver las cosas que me benefician como algo en contra, o algo... no sé, siguiendo la religión cristiana, como algo pecaminoso. O sea, porque me digan que algo está mal... hum... no sé, un símil, dejarme... guiar por la vida. O sea, que la vida no es... digamos, unos dogmas o... digamos..., una norma creada, o sea, no tiene una norma que todo el mundo tiene que seguir, sino que cada uno crea sus normas. Y quizá eso me cuesta más a mí, por eso hago Derecho, ¿no?, pero también me cuesta menos porque entiendo el tipo de gente que crea esas leyes, pues te... te reafirma a ti mismo, ¿no?, en que... cualquier persona puede poner normas al resto de la gente.*

*T.: Ya. Y esto de... dejarte guiar por la vida... cómo... [A.: Pues eso es lo que... llevo desde el primer día intentando] Cómo... crees que te va saliendo, qué dificultades te encuentras, qué cosas crees... que puedes hacer y pensabas que te iban a costar más...*

*A.: Pues... lo que me cuesta más ahora quizá es saber lo que me gusta. Una de las cosas... [T.: Ah, ah] Y otra es... el impedimento*

*económico, ¿no? De que no todas las puedes hacer, de que tienes unas responsabilidades, pero... lo que me gustaría hacer es compatibilizar mis responsabilidades con las cosas que me gustaría hacer. Aunque claro, primero tengo que saber qué es lo que me gusta. Y por ahora... ya tengo una, que es volver a... a leer.*

La construcción de un sistema criteriológico emocional se configura a través de un proceso de educación evolutivo, por el que el niño tiene la oportunidad de experimentar los diversos registros emocionales (alegría, tristeza, rabia, miedo...), aprendiendo a integrarlos y a modularlos en virtud de sus efectos internos y externos. Pero la prohibición de experimentar los propios estados emocionales, o la inhibición de su expresión, o la anulación de su eficacia a través de la indiferencia o el rechazo pueden llevar a su extinción como patrón de referencia interna sobre el que basar las propias acciones y decisiones. En consecuencia, el sistema motivacional tiende a sustituir los criterios internos espontáneos de acción por normas externas de carácter ideal o de rigorismo moral, y a ejercer un estricto control sobre las emociones en detrimento de la espontaneidad:

T.: *De alguna forma, me das a entender que siempre que hablas de sentimientos es con intención de demostrar que los puedes controlar, o... para mostrarte mejor, ¿no? Y yo te pregunto: ¿qué supondría para ti no hacer eso, o sea, mostrar tus sentimientos simplemente por mostrarlos?, ¿cómo te sentirías?*

A.: *Pues... creo que... no lo sé, porque si me estás preguntando cómo me siento sobre los sentimientos... o sea, el problema que tengo es que no sé cómo sentir, o no sé cómo se debe sentir, o no tengo esa espontaneidad para sentir, entonces no sé cómo responder, no...*

T.: *No sabes cómo se debe sentir.*

A.: *Claro, no... a lo mejor es que ahora..., todavía estoy racionalizando todo, no... no sé [...]*

T.: *Porque, ¿crees que hay una manera en que se debe sentir?*

A.: *Sí, no, a ver... hay momentos que sí, es como debes, sentir de esa forma. A ver, me refiero, yo creo que los sentimientos están, o sea,*

*yo tengo sentimientos, pero otra cosa es que sean espontáneos, o que realmente sean tuyos, o que puedas exteriorizarlos. [T.: Ah, ah] Quizá es más eso, ¿no? Darlos al exterior, o sea, dejarlos que salgan fuera. O sea, quizá los siento, pero en vez de... de expulsarlos, los analizo, y me los quedo para mí, quizá es eso..., no soy espontáneo. Lo que dudo es si realmente esos sentimientos son... porque sí, porque verdaderamente los siento o porque son provocados.*

T.: *Ya, dudas de si son realmente sentimientos... como tales, espontáneos..., o si te los provocas.*

A.: *O soy yo mismo quien los provoca, me hago una idea de cómo deben de ser, y... o busco la forma de provocarlos o...*

T.: *¿Crees que alguna vez has intentado provocar sentimientos concretos?*

A.: *Sí, sí, sí, por ejemplo, con la chica que utilicé el año pasado, con Adela, yo..., para salir con esa persona, no me valía utilizar, necesitaba sentir que esa persona me importaba. Sí que me importaba porque era mi amiga, pero... que sintiera algo profundo por ella, lo intentaba provocar; lo intenté, enfocando por ejemplo, sentimientos que tuviera por otras personas; y eso, desde mi punto de vista, es más bien una técnica, una fórmula matemática más que otra cosa, o sea..., coger cosas de un sitio y de otro para provocar producir otra cosa. Por ejemplo, con la persona... con Gracia, pues intentaba...*

T.: *¿Y los sentimientos que tienes o tenías hacia Gracia, crees que también...?*

A.: *Creo que sí. Yo creo que no eran pasionales, digamos, no eran espontáneos, era más bien... provocados para conseguir algo, para hacerme sentir bien a mí mismo, como... si todo fuese un... un objetivo, como si todo tuviese un fin... más que ver todo como medios, lo veo todo como fines.*

T.: *Ya..., ¿piensas, incluso, que los sentimientos que tenías hacia ella podían deberse al deseo de conseguirla como una meta? Entonces eso... te despierta sentimientos o te provoca sentimientos, ¿no? Y, podrías pensar ahora mismo en algún sentimiento, o algo parecido*



*a un sentimiento, que tú consideres que tienes o has tenido de forma natural, que no dudes que haya sido provocado... o que...?*

A.: *No, sí que creo que tengo, hay muchas cosas que me emocionan muy fácilmente; me controlo a mí mismo, porque no me gusta exteriorizarlo; si lo exteriorizo me hace sentir... como débil; entonces sentimientos que hayan sido espontáneos, que me hayan provocado alguna emoción... sí, por ejemplo, con la gente que es feliz con menos medios, pues me emociona verlo, sí; por ejemplo, esta mañana, es una tontería, ¿no?... Viendo la inauguración de los Juegos Olímpicos de Sydney, pues..., estaba pensando cuando fueron en Barcelona, la canción y todas esas cosas..., y a mí me emocionaban esas cosas, me hacen sentir bien, pero no sabes por qué, aunque seguramente si empiezas a pensar, sí sabría el porqué; pero ahí, me refiero a que me ha salido espontáneo, no ha sido un producto..., digamos... que no ha sido algo provocado por mí, ha sido una cosa espontánea, o... no sé, sí, me emocionan las cosas muy pocas veces, no es muy frecuente pero sí [...], lo intento enfocar de una forma racional, de la forma más racional que puedo, pero yo reconozco que en este aspecto no..., no encuentro racionalidad suficiente, porque también se necesitan conceptos como la vida y la muerte y son conceptos que yo no domino, que he apartado de la racionalidad porque hay cosas que no puedo racionalizar, como qué es la vida después de la muerte, o...*

T.: *Y..., decías hace un momento..., que para ti exteriorizar... y que a veces sí que tienes esas emociones, aunque muchas veces crees que tú mismo te las provocas, pero lo que no puedes permitirte, de alguna manera, es exteriorizarlas, ¿no?*

A.: *Yo, como racionalizo todo, creo que hay determinados momentos en que sí, en que a lo mejor es conveniente exteriorizarlas; que provocas una sensación de confianza en una persona, que ya la provocas para que la persona confíe en ti; en cambio en otros, intentas ocultarlas para no dar una visión equivocada de cómo eres, que no descubran cómo eres, mejor dicho... Me refiero a eso, ¿no?, a utilizar los sentimientos en el momento adecuado.*

Ante la duda y la confusión que siente respecto a sus sentimientos, se ha volcado en un intento de racionalizarlos para mantenerlos bajo control.

*A.: He intentado, he intentado... no sé si programarlos, pero sí he intentado dominarlos...o sea, siempre o... cuando lo he pensado alguna vez he creído que... lo bueno sería dominar los sentimientos..., o sea, para que una persona sea estable o equilibrada es..., en cada momento saber... lo que hacer y cómo actuar, o sea, como si esos sentimientos no pudiesen existir porque sí, o sea..., no fuesen espontáneos...*

Finalmente, reconoce tener sentimientos espontáneos, aunque pocos, llegando a la conclusión de que el problema reside en que exteriorizarlos le hace sentir débil, y que le es más útil utilizarlos en su beneficio para conseguir una serie de beneficios secundarios (imagen de perfección y madurez en casa, y recibir afecto de los amigos).

*A.: Sí, creo que alguna vez los he tenido. Sí. Yo creo que sí, o sea..., puedo actuar de esta forma pero... también creo que..., soy... humano. O sea, si yo recibo un estímulo que me hace sentir bien, y por sorpresa, pues a lo mejor no... seguramente no me paro a pensar y me siento bien. Lo que pasa es que son pocas las ocasiones que he tenido... [...] Incluso creo que mi sonrisa o mi forma de reír es muy forzada...*

La voluntad del obsesivo es negativa. No está organizada en función de un deseo positivo, de una proyección activa de la existencia, ya que ha perdido el contacto con sus reguladores internos del deseo y el placer, sino de una actitud evitativa. El proyecto existencial del obsesivo es negativo: «no mancharse, no contaminarse, no equivocarse, no pecar, no fallar, etc.». Lo que ha guiado el comportamiento de Alberto hasta ahora ha sido evitar: renunciaba a salir con amigos por descargar a sus padres de las obligaciones de la abuela o para ayudarles en el restaurante, se ocupaba todo el tiempo en actividades para parecer

responsable y no fallarles a sus padres, evitaba que su abuela pudiera causar daños, evitaba los enfrentamientos entre su familia, etc.

A.: *Pero claro, yo sabía que mis padres estaban trabajando, no podía decir: «Me voy de fiesta, venid vosotros a cuidarla»... O sea, ya tenía esa conciencia de perfección, desde pequeño, ¿no? Que divertirme va en contra de lo que quieren mis padres... es algo así. Entonces ya... ya era un poco victimista, o sea, me refiero a que no..., no tengo derecho a divertirme, tengo que hacer esto o tengo que hacer lo otro... Yo mismo ya me ponía barreras para hacer cosas. Creo que en esa época ya era demasiado precavido y prudente, o sea, sabía que... que si hacía alguna cosa tenía consecuencias... o sea, siempre era diplomático a la hora de hablar, si había que hacer una cosa... como he dicho antes, comportaba consecuencias, a lo mejor, no sé... veía riesgo por todas partes, a lo mejor era eso. Bueno, siempre he tenido... no sé, miedo a no hacer lo correcto: en casa ya en todo, me refiero a que yo ya de pequeño, cuando me quedaba solo, ya me sentía como... que tenía que llevar la medicación, a lo mejor... no, no como ahora, pero ya controlaba que mi abuela no hiciese esto, no hiciese lo otro... Yo a lo mejor era pequeño, pero ya estaba pendiente de mi abuela [...], ya veía que tenía que cuidarla o evitar que hiciese algunas cosas [...]. Y a lo mejor, cuando era más pequeño estaba más tenso que ahora...*

#### **4.6. Psicogénesis de la construcción obsesiva**

Las explicaciones sobre el proceso por el cual un sistema epistemológico se vuelve obsesivo son múltiples, aunque todos los autores están de acuerdo en que el período de gestación del trastorno se sitúa en la infancia, y en que su mayor eclosión se produce en la adolescencia o inicio de la edad adulta. También coincide en este criterio el DSM. En la sesión n.º 12, Alberto explica que recuerda tener «supersticiones» y hacer conductas ritualizadas desde bien pequeño:

T.: *Y estas fórmulas o estos rituales, ¿cuándo empezaste a hacerlos?*

A.: *Pues... hace mucho tiempo. Yo me acuerdo que de pequeño, ya lo hacía, sí... ya... no sé, era muy pequeño, yo me acuerdo que... por la calle... tenía que ir... siempre que veía una farola, pasar por la derecha, o... las baldosas... por la derecha, o... no me acuerdo ahora, pero era girar a la derecha y... si giraba todo a la izquierda tenía que girar otra vez a la derecha..., no me acuerdo muy bien cómo lo hacía pero... siempre... lo hacía así... Esa es una de las cosas... y hacía muchas más, pero ahora no me acuerdo. Sobre todo no poder tener en mente nunca los tres seises seguidos..., eso ya lo comenté una vez..., igual que el 36 tampoco lo puedo pensar, porque es una multiplicación del seis por seis, que serían 36, tampoco lo puedo pensar, ¿eh? [silencio].*

T.: *Pero... ¿en qué edades lo situarías? [A.: No lo sé] Porque... esto que me explicas de la farola, ¿era más como un juego o era más como es ahora?*

A.: *No, no, es como es ahora, o sea, era todo... me lo tomaba como ahora. No era como un juego. Que recuerde... a lo mejor tendría... quizá tendría... once años... vale, sobre los once o doce años, ¿no?*

Alberto sitúa el inicio de sus «rituales» en la preadolescencia, otorgándoles el mismo significado que tienen ahora, que es la prevención de un mal que pudiera sucederle a él o a su familia y la prevención de la culpa. Este mal que pretende evitar no es algo concreto, sino una cuestión inespecífica que escapa a sus posibilidades de control, ante lo cual, utiliza el pensamiento mágico.

T.: *Vale, y ¿qué era eso que te preocupaba y qué querías evitar con esa fórmula?*

A.: *Bueno, pues..., no era nada determinado; desde que enfermásemos... o sea, era algo como esto. O sea..., no era otra cosa.*

T.: *O sea..., referido a no enfermar... ¿quién?*

A.: *Nadie, nadie de mi familia o que no le pasase nada.*

T.: *¿Siempre relacionado con tu familia?*

A.: *Sí, siempre ha sido así.*

La mayoría de estudios del trastorno obsesivo tienden a coincidir en señalar la formación del síntoma en un contexto familiar de falta de empatía, de inexpresividad emocional, de hiperracionalidad o de rigorismo moral. Casi todos estos factores, de una u otra manera, están presentes también en la familia de Alberto. Esta, condicionada por el «chantaje emocional» al que están sometidos por la abuela, ha utilizado la inexpresión como mecanismo de afrontamiento del problema. Además, la hiperracionalidad y el rigorismo moral, con su máximo representante en el cabeza de familia (el padre de Alberto), también ha sido el eje estructurador de la familia ya desde su constitución. Toda la dinámica gira en función de las necesidades de esta figura de la abuela, convirtiéndose en la prioridad el cumplir con el «compromiso moral» adoptado por el padre ya de soltero, que por extensión, ha asimilado perfectamente el resto de la familia.

El asumir como prioridad vital este «compromiso moral» lleva inevitablemente a la renuncia de los propios deseos y necesidades, y a una inmadurez emocional de la que Alberto es consciente, y que compensaba con sus comportamientos fuera del hogar. El hermano de Alberto ha sabido alejarse de este rigorismo moral familiar, tomando en consideración para la guía de su vida también las propias necesidades y deseos, cosa que ha sido siempre una importante fuente de conflictos internos en la familia. Alberto lo veía como un ser egoísta, que solo pensaba en él, y que no se sacrificaba por el bienestar de los demás. Villegas (2000) plantea en su artículo que «el obsesivo siente que si se regulara por sus impulsos, estos le llevarían al descontrol emocional. El obsesivo ha aprendido a poner en duda la rectitud y adecuación de sus reacciones emocionales, transfiriendo al pensamiento todo el peso de la decisión. Tiene miedo al descontrol emocional o bien considera las emociones malas consejeras o nada fiables». Viendo la actitud del hermano, es posible que Alberto llegara inicialmente a la conclusión de que si él se dejaba llevar por sus emociones caería en la misma falta moral que aquel, se convertiría en un ser egoísta y desconsiderado. Para evitar esto, se arraigó más aún a los valores de rectitud moral, responsabilidad y abnegación. Durante muchos años persiguió esta conducta «inmoral»

del hermano, y volcó sus esfuerzos en corregirlos y en compensar los daños que causaba, pero últimamente hace una lectura diferente de su postura, considerándola la más sana y adaptativa de la familia.

A.: *O sea, yo tenía más bien una actitud muy, muy pesimista, muy serio con las cosas, muy responsable, y mi hermano era más normal, o sea, me refiero a lo normal, que era divertirse, hacer cosas, una visión más, más... natural, me parece más normal a mí, me parece más normal. Pues, me hacía sentir más responsabilidad, o sea, lo que él hacía me hacía sentir que tenía que corregirle las cosas que hacía. [T.: ¿Más responsabilidad de qué?] Por ejemplo, yo veía que había muchas responsabilidades en casa, y... lo que no entendía muy bien era por qué hacía esas cosas y no estaba haciendo otras que tenía que hacer, o cómo podía alejarse... o pasar muchas de esas cosas y... no responsabilizarse de eso... claro, en casa quizá, habíamos creado un ambiente de... casi todo responsabilidad y nada era... pensar en nosotros y no tener tiempo para nosotros: tiempo libre, para relajarnos y hacer cosas nosotros, entonces la norma en casa era esa... como si no tuviésemos casi derecho a... a divertirnos o... [T.: Estas responsabilidades se refieren en gran medida a cuidar a tu abuela o...?] Sí, se basaban muchas veces en mi abuela, y... lo que pasa es que lo de casa lo trasladabas a todos sitios, llegabas al colegio y lo tomabas todo como... muy trascendental.*

Algunos autores, como Paul Salkovskis (1985, 1998), han especificado algunas situaciones particularmente proclives a desencadenar la hiperresponsabilidad, característica de la obsesión, como:

- Exceso de responsabilidad en la infancia (o al revés, un descargo sistemático de cualquier tipo de responsabilidad). Este exceso de responsabilidad queda patente en el caso de Alberto, que desde bien pequeño compartió con sus padres la responsabilidad de los cuidados de la abuela.

*A.: En casa ya en todo, me refiero a que ya de pequeño, cuando me quedaba solo, ya me sentía como... que tenía que llevar la medicación, a lo mejor no como ahora, pero ya controlaba que mi abuela no hiciese esto, no hiciese lo otro... era pequeño, pero ya estaba pendiente de mi abuela [...]. Ya veía que tenía que cuidarla o evitar que hiciese algunas cosas [...]. Y a lo mejor, cuando era más pequeño estaba más tenso que ahora... porque no lo veía claro, de enfermedad no enfermedad, veía a mi abuela, no veía otra cosa...*

- La coincidencia de algún incidente en el que el niño haya contribuido por acción u omisión, o crea que pueda haber influido a través de sus pensamientos o deseos a la producción de un mal grave.

A veces no es necesario que la persona se vea implicada en un accidente directamente para que se desencadene el sentimiento de responsabilidad, sino que puede ser suficiente el hecho de que tome conciencia de que pueden producirse ciertos sucesos desagradables, para que se forme la conciencia de *posibilidad*, más allá de cualquier cálculo razonable de *probabilidades*, contraviniendo con ello cualquier posibilidad de refutación lógica.

De ese modo, parece que se produjeron dos hechos que pudieron hacer aparecer en Alberto la conciencia de esta posibilidad, como fueron la muerte de sus dos abuelos por accidentes domésticos. Es posible que esto le llevara a pensar que ciertos descuidos, como dejarse conectado un enchufe, podrían tener consecuencias nefastas para otras personas o para sí mismo. De esta manera, se podría haber desencadenado en Alberto el miedo a causar un daño irreparable a su familia, induciéndole a desarrollar las conductas de comprobación que tan estrictamente llevaba a cabo, con el fin de librarse del sentimiento de culpa.

T.: *Porque..., ¿qué sentías que le podía... pasar a tu familia?*

A.: *¿Qué sentía? A ver, pues... no es que sintiese que iba a pasar algo, pero... creía que podía pasar [T.: Ah ah]. Era más bien*

*como una prevención, o sea... como con el interruptor, que... siempre tengo miedo nada más salir de casa y..., ¿y si se prende fuego por alguna cosa? No sé, tonterías de estas que..., como lo del gas. Por no haber visto ese día... no haber controlado la llave del gas, pasa algo y lamentas... no haberlo observado antes. Son cosas, bueno, cosas como estas, ¿no?*

T.: *¿Crees que tenías como miedo de que le pasara algo a tu familia?*

[A.: Sí] *¿Había incluso alguna situación que te hiciera pensar que... podía pasar algo?*

A.: *No, pero... veía que... a ver, yo ya pensaba que las cosas ya no eran... o sea, que las cosas en parte son por suerte, es decir, que algunas cosas suceden por puro azar. Por ejemplo, yo cuando a lo mejor tenía... en el 89, me parece que era, yo tenía nueve años, fue cuando se murió mi abuela, y un año después mi abuelo, o sea, maternos, y fue por... fue por una causa totalmente..., no sé, un accidente, un accidente; que se quedaron en... en el baño por culpa del calefactor, o sea de... la mala combustión de esas estufas que hay de... [T.: ¿De gas?] No de..., es que no sé de qué son. Bueno que..., el peligro que... si es un sitio cerrado y no combustiona bien produce demasiado dióxido de carbono. Creo que ha habido más casos de muerte por eso, que... no te das cuenta, te vas durmiendo en la ducha y... te asfixias, sin darte cuenta. Y bueno, sucedió eso. Entonces, como siempre... nos pasaban... cosas malas, o sea, veía que la situación era mala en casa y pasaban cosas malas y a lo mejor no... por seguridad, ¿no?, dices... yo no sé si hay algo más o no hay algo más, pero por si acaso hago esto. En esa época, a lo mejor, era... creyente, a lo mejor era... sí, yo creo que era creyente. Cuando empecé a dudar de cosas, a lo mejor cuando empecé a... reflexionar un poco más sobre la situación que tenía, sobre lo que... debía pensar o... no, que eso sería más bien... vamos a ver, tendría... 17 o 18 años... 17 años tendría.*

T.: *En el 89 fue todo esto, ¿no?*

A.: *Sí, me parece que sí, tenía nueve años, bueno, lo de mi abuelo fue dos años más tarde, mas o menos, o sea, también se quedó allí pero le dio una embolia y se salvó. [T.: Vale] Después le dio*



*otra... otra, no sé qué paso... no sé qué pasó y se fue [...]. Sí, posiblemente fuese esa época.*

T.: *Vale, pero de alguna forma me comentas que tomaste consciencia de que había cosas que ocurrían por azar, ¿no?*

A.: *Sí, bueno, veías... [T.: La muerte de tu abuelo... situaciones...] Situaciones y hacías algo por... bueno es que tampoco... aquí faltan cosas porque yo tampoco sé muy bien por qué, por qué empezó lo de ir por la derecha o hacer... yo no sé, en el fondo..., en el fondo no sé, creo que sí sabía por qué lo hacía, ¿no?, por seguridad... pero... ¿cuál fue el primer día que lo pensé?, o ¿por qué pensé hacer eso y no otra cosa?, o sea..., no..., por qué se me ocurría ir por la derecha y no por la izquierda... no...*

T.: *Lo hacías por seguridad, ¿no? [A.: Sí] Porque sientes que..., ¿no había seguridad?*

A.: *Sí, bueno, sentía... inseguridad en todo lo que podía pasar, ya no me sentía... no sé, protegido, a lo mejor es que... no sé... tampoco veía esa realidad, tal como era de seguridad... o sea, que no me sentía como un niño que estaba protegido por sus padres, que no va a pasar nada si haces esto... Yo era..., yo creo que en esa época ya era demasiado precavido y prudente, o sea, sabía que... que si hacía alguna cosa tenía consecuencias... A lo mejor yo me siento un poco creado, ¿no?, por ese colegio, porque yo era el prototipo de persona ideal en el centro, me refero a que era una persona prudente... eh..., más o menos no era un fuera de serie pero era inteligente..., siempre estaba mostrando interés. Sí, el primero no estaba nunca, pero... el segundo o tercero de clase siempre destacaba, ¿no?, era una persona que se involucraba en todo, que respetaba... o sea, siempre era diplomático a la hora de hablar, si había que hacer una cosa... como he dicho antes, comportaba consecuencias, a lo mejor, no sé..., veía riesgo por todas partes, a lo mejor era eso.*

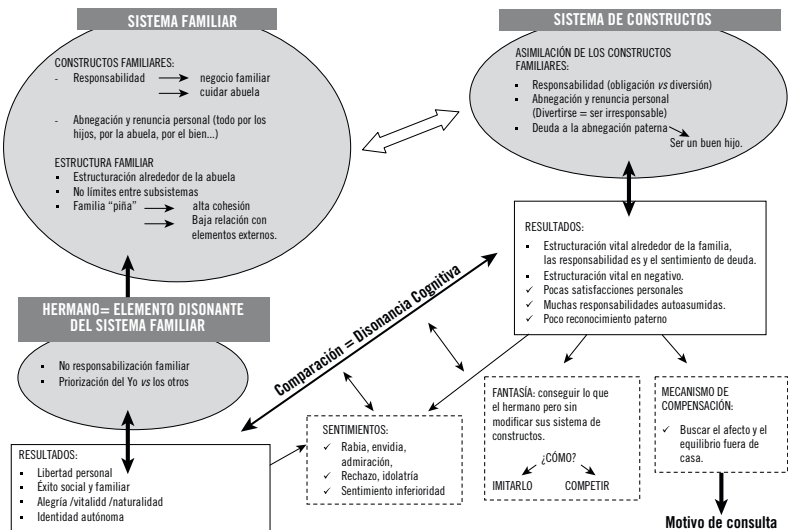
Otros autores, como Adams (1973) o Beech (1974) han concretado algunas de las actitudes que favorecen la aparición de la estructura obsesiva en conductas como:

- Predominio de la expresión verbal sobre la afectiva o emocional.
- Severas limitaciones a la expresión de felicidad y al placer.
- Bloqueo de las expresiones de agresividad y sexualidad.
- Limitación de las relaciones sociales.
- Formalismo, limpieza, puntualidad, sacrificio y ahorro.

Valeria Ugazio (1998) sitúa la génesis del trastorno obsesivo en una dinámica familiar donde el discurso y conversaciones familiares se centran en el bien y el mal, y obligan a los individuos a polarizarse en uno u otro extremo. En estas familias el bien está asociado a la mortificación y la abstinencia, y el mal a la explosión de vida y el disfrute.

Este aspecto, muy relacionado con el último punto que plantean Adams (1973) y Beech (1974), está claramente presente en el sistema de constructos de la familia de Alberto, toda ella, con excepción del hermano mayor, dedicada al cuidado de la abuela, en detrimento de su propia felicidad y libertad (gráfica 19).

Gráfica 19. Formación del sistema de constructos personales



## 5. Comentarios finales

La obsesión conlleva la falta de libertad sobre la proyectualidad de la existencia humana. La falta de confianza en los propios criterios de decisión determina en el obsesivo una total inhibición de su *espontaneidad*, obligándole a dirigir su mirada hacia sistemas compactos de principios o creencias de naturaleza ideal, condenándole a vivir perpetuamente en la duda y el temor al error y la culpa, de los que solo podrá redimirse reconciliándose con el mundo interno de emociones y sensaciones. El trabajo terapéutico, orientado a recuperar el contacto con el mundo emocional y su validación como criterio epistemológico de decisión, se plantea como garantía de recuperación de la libertad, entendida como autonomía.

La problemática de Alberto se hallaba encallada en un dilema moral, de naturaleza heteronómica, donde se vivían como incompatibles sus deseos y necesidades individuales con su rol de cuidador familiar o buen hijo. De esta manera, la psicoterapia se centró en explicitar tal dilema, las alternativas de solución y las implicaciones de cada opción, para desbloquearlo. La entrevista evolutiva (Villegas, 1993) fue el instrumento para promover la autoorganización del sistema epistemológico en la dirección de una mayor complejidad estructural.

En el caso de Alberto, la experiencia de las vacaciones familiares en las que todo el mundo, por decisión de los padres (criterio heteronómico), abdicó de la responsabilidad (criterio anómico) respecto a la abuela, ingresándola en un centro, constituyó el experimento crucial, que permitió abrir una brecha por la que introducir el caballo de Troya (Villegas, 2001) en el interior del sistema obsesivo, dando origen a una crisis epistemológica que, en un primer momento, facilitó la demanda de terapia por parte de Alberto y, en el proceso posterior, la comprensión y reorganización del sistema hacia estructuras más complejas, funcionales y autónomas.

En este sentido, siguiendo las directrices sugeridas por Villegas (2000) las líneas de nuestra intervención han ido dirigidas a:

- Ayudar al paciente a lograr su propia certeza, la confianza en sus propios criterios:

Sustituyendo los referentes externos como criterios de evaluación de su propia acción por el reconocimiento de sus propias emociones, aprende el obsesivo a identificar los motivos de sus acciones y analizar las discrepancias internas. La consecución de una concordancia interna, basada en la integración emocional y la coherencia existencial es lo que permite al obsesivo crear las bases de su «certeza subjetiva». Sobre la base del reconocimiento de la propias necesidades y motivaciones será posible construir una nueva criteriología moral, capaz de integrar los deseos anómicos con las normas hetero y sacionómicas en una neoestructura autonómica.

- **Desarrollar la función metacognitiva:**

Ayudar al paciente a establecer una conexión entre los contextos, las reacciones emocionales y la experiencia subjetiva, ya que una mayor conciencia de los propios procesos psicológicos, unida a un mayor dominio cognitivo de las propias problemáticas determina una mejor adaptación. En las obsesiones, este trabajo se inicia con el reconocimiento de las propias emociones, como fuentes de decisión, así como el desvelamiento de la semántica de los rituales. Es importante conocer el sentido de los rituales (por ejemplo: finalidad preventiva, protectora o aseguradora). Hay que conectar igualmente el ritual con el sentimiento de culpabilidad del que el paciente se protege. Para resolver la problemática obsesiva conviene abordar directamente el sentido de la utilización del pensamiento mágico para prevenir acontecimientos sobre los que no tiene ningún control, renunciando humildemente a ese control y aceptando el azar o la imprevisibilidad. Tal vez uno de los logros más significativos del proceso terapéutico de Alberto pueda resumirse en esta frase, recogida hacia el término de su terapia:

«Tengo que aceptar que la vida es un devenir, y que yo no lo puedo controlar».

## Referencias Bibliográficas

- ADAMS, P. L., *Obsessive Children: A Socio-Psychiatric Study*, Nueva York, Brunner Mazel, 1973.
- BEECH, H. R., *Obsessional States*. Londres, Methuen, 1974.
- BECK, A y FREEMAN, A., *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*, Barcelona, Paidós, 1995.
- DAMASIO, A. R., *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, Nueva York, Grosset/Putnam, 1994.
- DSM-IV: *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Barcelona, Masson, 1995.
- , *Manual de diagnóstico diferencial*, Barcelona, Masson, 1996.
- MANCINI, F., «Un modelo cognitivo de trastorno obsesivo compulsivo», en *Revista de Psicoterapia*, 42-43, 5-30, 2000.
- SALKOVSKIS, P. M., «Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioral Analysis», en *Behaviour Research and Therapy*, 23, 571-583, 1985.
- , FORRESTER, E. y RICHARDS, C., «Cognitive-Behavioural Approach to Understanding Obsessional Thinking», en *British Journal of Psychiatry*, 173, supl. 35, 53-63, 1998.
- UGAZIO, V., *Storie proibite, storie permesse*, Turín, Bollati Boringhieri, 1998.
- VILLEGAS, M., «La entrevista evolutiva», en *Revista de Psicoterapia*, 14-15, 39-37, 1993.
- «La construcción narrativa de la experiencia en psicoterapia», en *Revista de Psicoterapia*, 22-23, 5-20, 1995.
- «El análisis de la demanda: una doble perspectiva, social y pragmática», en *Revista de Psicoterapia*, 26-27, 25-78, 1996.
- «Psicopatologías de la libertad: la obsesión o la constricción de la espontaneidad», en *Revista de Psicoterapia*, 42-43, 49-131, 2000.
- «El caballo de Troya o las trompetas de Jericó: el proceso del cambio en psicoterapia», en *Revista de Psicoterapia*, 46-47, 73-118, 2001.