



EL TRABAJO TERAPÉUTICO DE LA VERGÜENZA Cómo contribuir a la desactivación de las convicciones invalidantes¹

Roberto Luis Arendar²
Buenos Aires, Argentina

Se explora el papel de las convicciones invalidantes en el afecto de vergüenza y las dificultades que producen en la vida del paciente. La modificación de tales convicciones, fuertemente establecidas en nuestra psique, se presenta desde diferentes estrategias clínicas: A través de metáforas, versiones alternativas de los cuentos y de las fábulas, películas o las propias experiencias personales del analista. Mediante esta exploración se aborda el tema de la naturaleza de la acción terapéutica y de los cambios que en los últimos tiempos se han ido produciendo dentro del psicoanálisis en esta área, y se ilustra mediante un caso clínico.

Palabras clave: vergüenza, convicciones invalidantes, cambio terapéutico, metáforas, cuentos, autorevelación, conocimiento explícito e implícito, terceridad.

This paper explores the role of the disabling convictions in the affect of shame. Modification of these convictions, strong established in our psiquis, is showed in different ways: metaphors, alternative versions of tales, films and the own therapist personal experiences. Through this exploration it focuses the nature of therapeutic change and the changes appeared in the psychoanalysis in this field, illustrated by a clinical case.

Key Words: Shame, disabling convictions, therapeutic change, metaphors, tales, self disclosure, explicit and implicit knowledge, thirdness.

English Title: The therapeutic work of the shame. How to contribute to defusing the disabling convictions.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Arendar, R. (2007). El trabajo terapéutico de la vergüenza. *Clinica e Investigación Relacional*, 1 (1): 78-90.

[http://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTAOnline/Volumen11Junio2007/CeIR_V1N1_2007_5R_Arendar/tabid/263/Default.aspx]

Introducción

Resulta apasionante observar el desarrollo y los aportes provenientes de distintas disciplinas con los cuales el psicoanálisis se ha ido enriqueciendo en estos últimos años. Lejos de estar muerto, como muchos lo han venido anunciando, el psicoanálisis goza de una espléndida salud.

En este trabajo, tomando como pretexto el tema del afecto de vergüenza y el uso de los cuentos infantiles en la situación clínica, que exploré no hace mucho, voy a imaginarme como alguien que entra en una de esas maravillosas cuevas llena de tesoros de “Las mil y una Noches” y voy a intentar presentarles la riqueza que nos están proporcionando estos nuevos descubrimientos, así como la mayor libertad espiritual y eficacia terapéutica que nos proporciona.

1. El tema de las convicciones

Si hay un tema que desvela y ha desvelado a los psicoanalistas es el tema de las convicciones y como lograr conmoverlas. Recordemos que decíamos que la vergüenza patológica es una convicción irracional de defectuosidad. Se desprende que para poder aliviar el sufrimiento de una persona ganada en su apreciación de sí misma por tales convicciones debemos contar con herramientas aptas para abrir la posibilidad a que sean cuestionadas y, eventualmente reemplazadas. Más adelante abordaremos el tema de las metáforas en ese panorama. Ahora quiero centrarme en la mayor comprensión que hemos logrado en los últimos tiempos acerca de la índole de dichas dificultades. Comprender mejor las dificultades es esencial para estar en mejores condiciones para enfrentarlas y, sobretodo, para sostener nuestra esperanza y la de nuestros pacientes en el proceso. Combatir el desaliento frente a lo que puede aparecer como la inmutabilidad de esas auto-percepciones negativas es fundamental.

Según Lichtenberg, Lachmann y Fosshage (2002) el motivo por el cual los modelos mentales negativos son tan resistentes al cambio se deriva del sistema implícito/no declarativo de memoria. Los modelos mentales implícitos cumplen una función adaptativa primaria. La experiencia que uno ha vivido nos genera expectativas que nos posibilitan anticipar, interpretar e interactuar con el mundo al servicio de la supervivencia y de los procesos de negociación (teóricos del apego, Main, 2000). La actividad organizacional de nuestras mentes es infinitamente compleja y eso permite que muchos patrones de organización permanezcan flexibles y susceptibles de acomodación a lo discrepante, a lo nuevo. Pero los patrones de organización primarios pueden volverse relativamente “invariantes” (Stolorow, Brandchaft y Atwood, 1987). Esta invariancia está psicológicamente relacionada con su valor adaptativo, o sea, con el hecho que la estrategia que está siendo empleada tiene una utilidad y pertinencia relativa que se extiende en el tiempo; cognitivamente, está vinculada con el hecho de pertenecer a la memoria a largo plazo o permanente, implícita o explícita, y neurológicamente, con el establecimiento de redes neurales primarias de memoria (con una capacidad más elevada de activarse).

Como fácilmente podemos observar hay motivos de peso que explican el porqué de la

dificultad en afrontar esta tarea psicológica que supone cuestionamientos, desmitificación, soltarse de supuestas “verdades” que nos proporcionan sentimientos de seguridad, de familiaridad. Son “verdades” acerca de nosotros mismos o acerca de lo que podemos esperar del mundo y de los demás que hemos “mamado” en nuestras familias y que por lo tanto quedan revestidas de un aura de que “así son las cosas”.

Me voy a referir ahora a los recursos que he ido explorando, experimentando, en mi recorrido personal, en pos de contar con herramientas cada vez más eficaces en el arduo desafío que implica lograr el cambio psicológico.

2. Metáforas, versiones alternativas de los cuentos y de las fábulas, películas.

Las metáforas resultaron ser herramientas útiles y poderosas. Es así como empecé a utilizar los cuentos infantiles, las historias, las fábulas, las películas. Como lo señala Levin en *Mapping the Mind* las metáforas “sorprenden a nuestros escuchas en parte debido a su novedad. La combinación improbable y por lo tanto inesperada de ideas, las modalidades sensoriales, los significados y cosas así, despiertan el interés de los pacientes, requisito sin el cuál no creo que pueda darse una actividad sintética” (1991, p.6). Levin señala que cuando las metáforas son proporcionadas de una manera natural, no artificial, tratan con respeto la inteligencia del paciente y maximizan el valor informativo del mensaje. Su ambigüedad dice, permite otorgarle “una relevancia simultánea a múltiples niveles de experiencia y de significado” (p. 8). Las metáforas generan actividad lingüísticamente en el hemisferio izquierdo y no lingüísticamente en el hemisferio derecho...

Esto coincide con lo que nos habla las investigaciones modernas en neurociencias, que indican que la conciencia tiene un rol específico e importante en el cambio terapéutico. La conciencia tiende a ser activada en situaciones de a) novedad (algo nunca experimentado antes), b) algo no previsto o inesperado c) algo conflictivo d) algo ambiguo.

Por otra parte dichas investigaciones modernas nos dicen que parece que el relato de cuentos y de historias podría ser un modo primario mediante el cual podemos comunicar lingüísticamente a los otros -tanto como a nosotros mismos- los a veces escondidos contenidos de nuestras mentes y sus recuerdos implícitos. Los cuentos ponen a nuestra disposición perspectivas sobre ciertos temas emocionales de nuestra memoria implícita que serían de otro modo inaccesibles para nuestra conciencia. Esta podría ser una de las razones de porque los procesos narrativos tiene efectos organizativos tan poderosos sobre la mente: Nos permiten modular nuestras emociones y encontrarle sentido al mundo en que vivimos. La integración que observamos en las narrativas coherentes influye directamente en nuestra autorregulación.

Respaldado por estas comprensiones y por mi experiencia previa, me animé a darle al tema otra vuelta de tuerca. Si los cuentos, fábulas e historias, extraen su poder comunicacional y evocativo de todos estos factores, ¿qué ardid puedo utilizar para ponerlos más eficazmente al servicio del cambio? ¿Qué pasaría si introdujera variaciones, alternativas en las versiones “oficiales” de tales cuentos o fábulas? Así como con las “verdades” indiscutibles que “mamamos” en nuestra infancia de las cuales hablaba antes, también tendemos a pensar en los cuentos y las historias que nos contaron como unívocas. Por lo tanto ofrecer variaciones y alternativas podría llegar a ser movilizador y eficaz en la tarea de conmovir convicciones. ¡Y así lo fue!

Quiero compartir ahora con ustedes algunas de esas versiones modificadas.

De los cuentos infantiles clásicos me ha resultado provechoso repensar dos de los más conocidos, cuentos de los que ya les hablé en mi anterior trabajo. Por ejemplo, Cenicienta es un relato que me ha permitido formularme y formularles a mis pacientes la siguiente hipótesis: ¿no es cierto que si Cenicienta hubiera estado mejor de su autoestima, podría haberle encontrado otra solución a su dilema? Una respuesta posible, que apunta a señalar el peso de nuestra realidad psicológica, de nuestras convicciones y expectativas, en el curso en que se organizan los acontecimientos, es mostrar que Cenicienta podría haber compartido con el príncipe el brete en el que ella se encontraba y quizá solicitarle su ayuda, por ejemplo, que le facilitara ropa adecuada para ponerse después de las doce de la noche. ¿Porqué no? ¿Acaso hacerle ese favor no estaba a su alcance? ¿Por qué Cenicienta no le contó? ¿Le daba vergüenza?

En cuanto a “Blancanieves” repensarlo me permitió en el caso específico de María Laura en primer lugar, y luego aplicado a otros pacientes, darle una forma apta al problema psicológico que se deriva de no haber desarrollado adecuadamente la capacidad de detectar indicios de maldad o agresividad diversa (envidia, rencor, inquina, etc.) en los demás. Este es un resultado, que he observado, es muchas veces la consecuencia de historias infantiles en donde el niño, como estrategia de supervivencia psicológica en relación con la personalidad muy trastornada de alguno de los padres, tiende a escotomizar cualquier reconocimiento de maldad en dicho progenitor y posteriormente esta disfuncionalidad poco adaptativa la aplica indiscriminadamente en sus futuras relaciones. Volviendo a “Blancanieves”. ¿Qué responsabilidad le atañe a “Blancanieves” en todo lo que le ocurrió? Si hubiese podido estar más atenta y despierta probablemente hubiese detectado en la madrastra indicios que la hubiesen hecho más cautelosa. Posiblemente ni borracha hubiese aceptado ir a dar un paseo por el bosque con el leñador. Prosigamos; se salva de ser descuartizada y busca refugio en una casa desconocida. Otra vez tiene suerte porque se topa con unos enanos que, de milagro, no se aprovechan de ella y de su indefensión. Pero nuestra heroína insiste. Desoye olímpicamente las advertencias de sus anfitriones de no abrirle la puerta a nadie y come ingenuamente la manzana de la primera vieja que golpea a su puerta. Finalmente la desgracia la alcanza. Come la manzana envenenada y cae en un profundo sopor. ¿Se lo buscó o no se lo buscó? Creo, que planteado de esta forma, este cuento es un bello ejemplo de lo que afirma S. Mitchell (1988) cuando escribe que “el hombre no es una simple mosca en la telaraña de la vida sino que es también la araña que urde la tela”.

Pasando ahora al terreno de las fábulas escogí para mis reflexiones dos de ellas. “La Zorra y las uvas” nos permite especular sobre el poder paralizante de la rabia y la envidia. ¿No es acaso cierto que la Zorra, frente al problema que representaba la inaccesibilidad de las uvas, tenía a su disposición otras opciones? Por ejemplo podía haber utilizado una escalera o un banquito o podría haberle solicitado ayuda a algún otro animal.

La otra que he elegido, la elegí porque tuvo en mí, cuando la escuché, un poderoso efecto transformacional. Recordarán ustedes las advertencias que le formulaba la hormiga a la cigarra, con respecto a las consecuencias trágicas que le iba a acarrear el no utilizar su tiempo más provechosamente, aprovisionándose para el invierno en lugar de tocar alegremente el violín. En esta versión modificada, argentina, llega la primavera luego de un invierno muy duro, y la hormiga ve llegar a la cigarra lo más campante, con una sonrisa de oreja a oreja y con un envidiable color tostado en su piel. Le pregunta con asombro como es que ha podido sobrevivir a tan duro invierno, como era que, como decía la historia, no

estaba muerta. La cigarra le contesta; “Cuando llegó el invierno me subí a un avión y me fui al hemisferio norte, más precisamente a París, donde como debes saber allí es verano. Tocando el violín en las calles de tan bella ciudad me las rebusqué perfectamente con el dinero que me obsequiaban.” Atónita la hormiga ante esta respuesta alcanza a balbucear: “Cigarra querida, ¿te puedo pedir un inmenso favor?” La cigarra accede. Y entonces le dice: “La próxima vez que vayas a París, andá al cementerio de Père Lachaise donde está enterrado La Fontaine, el autor de esta fábula, encontrá su tumba, y de mi parte mandálo a...” Bella y elocuente forma de mostrar que más vale maña que fuerza.

Finalmente abordaré el tema de las películas. Es un recurso que utilizo con frecuencia, sobre todo con aquellas películas que han sido vistas por mucha gente. Una de mis preferidas es “El hijo de la novia”, porque me resulta muy útil para ilustrar como algo que nos han hecho sentir sobre nosotros mismos de chicos pude condicionarnos e influir en el resto de nuestras vidas. La película muestra como el personaje de Ricardo Darín vive atormentado por demostrarle a su madre, a la sazón internada en un establecimiento geriátrico con Alzheimer, que él no es el “boludo³” que la madre pensaba que él era. Y muestra de una manera muy dramática como ese esfuerzo lo presiona y hace que todos sus logros siempre le resulten insuficientes, nunca los pueda disfrutar y como este sentimiento de menoscabo afecta negativamente sus relaciones interpersonales. También está muy logrado el momento cuando nuestro personaje puede sustraerse de esta tarea imposible de demostrar y como esto le cambia la vida. Esta película es una metáfora estupenda para graficar esas peleas internas desgastantes, muchas veces inconscientes, que observamos en nuestros pacientes y, a veces en nosotros mismos.

3. El uso de las experiencias personales

El uso de experiencias de mi propia cosecha se ha visto incluido recientemente en mi repertorio terapéutico. Las características que suelen reunir tales experiencias son que a) me hayan conmovido, llamándome la atención fuertemente sobre algún dinamismo psicológico y b) que como consecuencia de ello, mi vida haya cambiado de manera sustantiva a partir de ese momento. Huelga decir que su uso, como el de cualquier otra intervención nuestra, necesita ser juiciosamente monitoreado para evaluar la oportunidad y la probabilidad de que resulte útil. Si se evalúa estos factores y se juzga viable, he comprobado que, además del valor didáctico del ejemplo, tiene un valor terapéutico el hecho que sea un ejemplo propio. Predispone mejor al paciente, lo hace sentir menos distinto y avergonzado por sus “fallas” y mitiga la idealización. Voy a relatarles uno de esos ejemplos. Pero antes algunas reflexiones.

Afortunadamente el psicoanálisis ha ido cambiando en estos últimos tiempos. Sobre todo la concepción de la así llamada “técnica” psicoanalítica. Como bien dice S. Mitchell (1997) “...el psicoanálisis es practicado hoy en día con la misma disciplina y responsabilidad que en los días en la que la teoría clásica era el marco de referencia. Pero la disciplina, o la técnica, se conciben de manera diferente en el psicoanálisis contemporáneo. El énfasis no se pone en las conductas sino en un pensar riguroso, tampoco en las restricciones sino en un compromiso emocional monitoreado reflexivamente, ni tampoco en la aplicación de verdades generales sino en una participación *imaginativa*...La disciplina no reside en los procedimientos, sino en la sensibilidad con la que el analista participa.” Comparto esto ciento por ciento.

Voy a citar dos párrafos más de Mitchell de este bello libro suyo. Lo hago porque reflejan con claridad meridiana el espíritu que me guía en mi desempeño como psicoanalista y como homenaje a su memoria. Hablando precisamente de lo que él hace como psicoanalista nos dice, “Lo que me ha sido de extrema utilidad ha sido tener la libertad de responder de manera variable en diferentes momentos y de poder nutrirme, si me parece útil, de una amplia variedad de respuestas potenciales de mi repertorio.” Más adelante dice, “Un eje relevante para hacer decisiones en la clínica es la distinción entre aquello que “abre” o aquello que “cierra”, aquello que es vitalizante de aquello que no lo es.”

Y ahora mi ejemplo. Hace algunos años yo estaba con mi mujer pasando unos días en nuestra casa en las montañas, sitio al cual solemos ir regularmente. Sucedió que ese sábado era la fecha de mi cumpleaños y yo me levanté esa mañana disponiéndome a recibir el regalo de mi esposa y el llamado de saludo de mis hijos. Nada de eso sucedió. Lo que si sucedió como respuesta a esta frustración fue que en mi se generó un fuerte sentimiento de dolor y de rabia. Me sentí dolido y defraudado de mis hijos y de mi mujer. ¿Cómo era posible que fueran tan insensibles y desconsiderados? ¿Tan poco yo les importaba? ¿Tan poco significaba para ellos? A nuestro regreso, y con estas oscuras y corrosivas rumiaciones en mi mente, decidí hablar con mi mujer y mis hijos para hacerles saber de mi dolor, de mi decepción y de mi enojo con ellos. Su respuesta cuando los increpé me dejó de una pieza y me hizo entender de golpe de manera muy vivencial, lo que significa el contextualismo, o si ustedes lo prefieren, a que se cosa se refiere Mitchell con eso de urdir la propia vida. Me contestaron: “Y que querés papá, si cada vez que se festeja el día del padre o tu cumpleaños, vos elegís viajar a la montaña. Nosotros pensamos que no te interesaba festejar esas fechas con nosotros.” Nada más lejos de lo que yo sentía en el fondo de mi corazón, pero tuve que reconocer que efectivamente esa coincidencia que denunciaban mis hijos era cierta. De forma inconciente yo había venido organizando así los acontecimientos. ¿Pero porqué?, me pregunté. Y ahí apareció la respuesta. Como en mi infancia mis padres habían sido muy desaprensivos en estas cuestiones, para evitar frustrarme de nuevo yo había adoptado sin saberlo esa misma actitud, sufriendo por supuesto las consecuencias frustrantes de tal estrategia. Aprendí mucho de esta experiencia y a partir de este suceso, no sólo me ocupo de festejar como se debe, sino que uso este hecho como ejemplo cuando a mis pacientes les ocurren cosas parecidas.

4. Un relato actualizado de María Laura

Hace tres años atrás, cuando presenté mi anterior trabajo (Arendar, 2004), María Laura llevaba pocos meses de tratamiento. Su relato era un canto a la desesperanza y al infortunio. ¿Qué tal si para ilustrar su evolución en todo este tiempo le solicitaba que lo reseñara en una especie de “antes y después? ¿Qué mejor que sus propias palabras para mostrar el lento y trabajoso proceso de metamorfosis de las convicciones y de las expectativas? Este es el resultado de este pedido.

Hace un tiempo atrás...

Tenía miedo de recibirme y llegar a ser más que mi papá. O que él me dejara de querer por haber sobresalido de mis hermanos. Más allá que él siempre quiso que todos estudiáramos y tuviéramos un futuro.

No quería recibirme porque estaba segura de que nunca iba a llegar a nada. Siempre iba a ser un perfecto fracaso y nadie se iba a animar a darme una oportunidad.

No quería preguntar en el caso de no entender un tema o de no saber hacer un trámite por miedo a que todos se dieran cuenta que soy un perfecto fracaso, que no sirvo para nada y que en realidad mi título jamás lo merecí, que me lo dieron por lástima.

Siempre pensé que para mi papá y mi familia yo era la eterna vergüenza por mis problemas de salud, mi gordura, mis miedos a enfrentar las cosas y mi sensibilidad.

Creía que mi papá me quería lo más lejos posible de él por el parecido físico con mi mamá. Que me odiaba por llorar porque mi mamá no me quería y eso me ponía mal.

Siempre me sentí el bicho feo de la familia, eso que nunca ningún chico iba a querer estar o tocar y si lo hacían iba a ser por lástima o por hacerme el favor, o que si alguien me encaraba o me decía que era linda lo hacían para entretenerse o para reírse un rato de mí porque yo no lo podía llegar a creer.

Nunca me creí capaz de decirle que no a algo a mi mamá. Siempre sentí que yo iba a vivir bajo su sombra y que sin ella nunca iba a poder ser alguien en la vida.

Ahora...

Me di cuenta que pese a haberme recibido y haber jurado mi papá no me deja de querer. Al contrario, creo que nos ayuda a poder compartir más tiempo juntos, ya que él colaboró a que yo tuviera mis primeros trabajos.

Con la ayuda del Dr. y algunos amigos, inclusive mi papá que confió, me animé a aceptar mi primer trabajo y empezar a animarme a moverme dentro del mundo de la abogacía.

Cuando no sé hacer algo, no sólo pregunto y trato de buscar la respuesta, sino que la gente me contesta simpáticamente y nadie cree que soy una completa ignorante. Por el contrario, creo que es mejor preguntar que quedarse con la duda.

Me di cuenta que para mi papá no soy ninguna vergüenza, sino nunca me hubiera llevado a su trabajo y me presentaría a sus amigos como "mi hija, la abogada".

Me equivoqué, porque de sus tres hijos soy su confidente y soy la que está más cerca y más sabe de sus cosas. Confía más en mí de lo que yo puedo creer.

Todavía me falta, pero ya no me siento tan bicho. Hay días en que salgo a la calle y me siento importante. No me peleo tanto con mi imagen. Hay días en que sí, pero son los menos. Me tuvo que pasar algo que me haga sentir muy mal.

No fue buena la forma en que tuve que tomar distancia de ella, por más que fue lo mejor. Si hubiera seguido al lado de ella no sería nadie y estaría enferma de verdad. Hasta pude decirle: "Esta vez conmigo no jugás más".

Cuando mi hermana me insultaba o me decía que era una prostituta o una gorda de m...sentía que ella tenía razón y que lo único que me quedaba en esta vida era estar encerrada porque nunca nadie me iba a querer con tantos defectos como los que tiene mi cuerpo.

Nunca pensé que iba a lograr algo con mi profesión. Me daba vergüenza decirle a la gente que me tenía que pagar.

Odiaba que un chico me diera un abrazo por miedo a que se notara toda mi gordura y la grasa que me sobraba del cuerpo. En realidad me molestaba que me abrazara cualquier persona. No me gustaba ningún tipo de contacto físico.

Jamás imaginé que el chico de mis sueños se iba a topar otra vez en mi camino, se iba a fijar en mí, yo le iba a gustar e íbamos a compartir tiempo juntos. Tampoco pensé que se acordara de mí, de mi historia y que me buscara para encontrarnos.

Cada vez que me mira alguien siento que lo hace para ver mis defectos y no porque le pueda gustar.

Me da mucho miedo ser feliz y salir con alguien.

Antes no elegía con quien estar. Estaba con la gente porque pensaba que era lo que me merecía y que como no valía nada no tenía posibilidad de elección. Lo mismo me pasaba con los chicos con que salía

Entendí que, a veces, las cosas que me dice no son más que el propio reflejo de lo que ella siente de sí misma y no se hace cargo. Si bien tengo algunos complejos con mi cuerpo, cuando me habla trato de no hacerme cargo como lo hacía antes, y me lastimaba.

Logré más de lo que imaginaba y espero llegar más lejos. Hago valer mi tiempo y pido el dinero que me corresponde a cambio.

Si bien algún que otro complejo me atormenta y hay tipos de contactos físicos que todavía no logro, me encanta pedirle abrazos de oso a ciertas personas que me hacen muy feliz y por las cuales me siento protegida.

A veces me cuesta creerlo, pero la persona en la cual nunca dejé de pensar, me vio, me busca y quiere estar conmigo, comparte conmigo un montón de tiempo y aunque no sé si sea el indicado, o esté bien o mal, esta vez por ningún motivo me quiero perder la oportunidad. Aunque me da miedo.

Me estoy acostumbrando a que si alguien me dice algo lindo o un piropo digo gracias y sonrío, cosa que antes no podía hacer porque le decía que no me mintiera.

Me asusta la idea, pero con el tiempo me estoy acostumbrando y trato de disfrutar el momento, aunque a veces pienso que va a terminar todo rápido.

Con más frecuencia estoy eligiendo con quien quiero estar y que clase de amigos o novios quiero tener.

Quiero hacer ahora algunas consideraciones sobre este material clínico. En primer lugar el hecho que María Laura haya aceptado colaborar en este trabajo y en la forma en que lo hizo –un antes y después- refleja muchas cosas, pero lo que quiero resaltar es la noción de un proceso que siente que está en marcha y la esperanza.

El debilitamiento paulatino de las convicciones y de las expectativas asociadas se lo puede observar en las frases que utiliza: Todavía me falta..., a veces..., me estoy acostumbrando..., con más frecuencia... Las metáforas que me resultan útiles para graficar esto son la de un diafragma que se va abriendo o la de un puño cerrado que se va aflojando. Hay una frase que sobresale con respecto a las que ya cité y es cuando dice: “No me siento tan bicho...” Parecería indicar que las imágenes de defectuosidad del propio cuerpo son de las que más cuesta conmovir o cuestionar. Esto es algo que se ve con mucha fuerza en los trastornos de la alimentación. Es menester recordar que María Laura padeció entre sus trece y sus quince años de obesidad patológica debida fundamentalmente a un trastorno endocrino. Hoy por hoy, cuando está por cumplir los treinta, luce como una mujer muy atractiva, pero no se lo termina de creer.

No deja de sorprenderme el constatar como el hecho de modificar las convicciones acerca de uno mismo y las expectativas que las acompañan, lleva a que uno se pare distinto frente a los demás y obtenga asimismo resultados distintos.

Otra cuestión que se me hizo patente es como los contextos intersubjetivos que son caldo de cultivo de estas convicciones invalidantes, generadoras de una propensión a padecer niveles tóxicos de vergüenza, son al mismo tiempo responsables de la génesis de culpa patológica. Culpa por sobresalir y destacarse; culpa derivada de asumir la responsabilidad por las fallas o defectos de los padres y sentir por lo tanto que sus actitudes violentas o locas (la de los padres) son atribuibles a alguna falla propia; culpa por parecerse físicamente a su madre. La culpa patológica es el precio que se paga por sostener un vínculo necesitado pero enfermo. Como si Blancanieves hubiese pensado o le hubiesen hecho pensar que las reacciones de odio asesino de su madrastra hacia ella eran la consecuencia de su juvenil belleza y se hubiese echado la culpa por ello.

Finalmente algunas palabras con respecto al rol del padre. Como en el cuento antedicho, en la historia de María Laura nos llama también la atención la dificultad del padre en cuidar a su hija, en protegerla de la locura y la violencia de la madre o la madrastra. Este déficit del padre, a su vez, expresa la propia dificultad de estos hombres en la elección de sus parejas y en la manera tan insatisfactoria que tienen de relacionarse con ellas, estableciendo vínculos de sometimiento.

5. Naturaleza de la acción terapéutica

Todo esto está muy bien, pero puesto a pensar de manera más circunscripta en cual había sido mi aporte para promover los cambios que se dieron en mi paciente, caí en la cuenta en que me había adentrado en un territorio apasionante, el capítulo de la clínica que se llama naturaleza de la acción terapéutica en psicoanálisis y que, sin saberlo yo, me iba a deparar una hermosa sorpresa.

Este es un campo en dónde se han ido sucediendo importantes y vertiginosos cambios en los últimos tiempos. Desde las primeras concepciones freudianas que decían que hacer consciente lo inconsciente y engendrar insight era algo central para el cambio

psíquico y que la manera de lograrlo era mediante las interpretaciones focalizadas principalmente en poner en evidencia las dinámicas intrapsíquicas, con sus deseos y fantasías inconscientes, enfatizando la recuperación de lo reprimido y en dónde las interpretaciones eran formuladas por un analista concebido como un observador neutral y objetivo sin participación afectiva, hasta la fecha, ciertamente ha pasado mucho agua bajo el puente.

Hoy por hoy, luego de un largo recorrido con estaciones intermedias en Ferenczi, Suttie, Balint, Winnicott, Loewald, Kohut, para nombrar sólo algunos, el psicoanálisis ha extendido el espectro de las respuestas del analista mucho más allá de la interpretación de las dinámicas intrapsíquicas.

A partir de desarrollos ulteriores en psicoanálisis, tales como la emergencia de la teoría relacional o intersubjetiva (Atwood and Stolorow, 1984; Stolorow, Brandchaft, and Atwood, 1987; Mitchell, 1988, 1993), el contenido de las interpretaciones se ha ido centrando en la experiencia actual y pasada, en las expectativas, en los esquemas organizadores, y en construcciones, ya sea que hayan sido reprimidas o que nunca hayan llegado a ser objeto de reflexión consciente. Una perspectiva relacional o sistémica ve al analista y a su paciente interactuando, comunicándose, influyéndose mutuamente (Beebe, Jaffe and Lachmann, 1992), creando la “intersección de dos subjetividades” (Stolorow, Brandchaft, and Atwood, 1987). Desde esta perspectiva, la interpretación, la comprensión, y la totalidad de la relación paciente analista, quedan inevitablemente entrelazadas la una con la otra.

Algunos autores enfatizan en su concepción de lo que sirve para promover el cambio, distintas cosas. Algunos subrayan el incremento del conocimiento (tanto implícito como explícito), otros la provisión de experiencias nuevas o necesarias, otros el uso por parte del analista de su experiencia afectiva.

Creí necesario hacer esta introducción para presentar un artículo estupendo que leí mientras escribía este trabajo (*Analytic impasse and the third: Clinical implications of intersubjectivity theory*, de Lewis Aron, 2006) y que para mi agradable sorpresa se convirtió en el hilo conductor que me permitió enhebrar conceptualmente de manera explícita lo que había estado intentando comunicar, sin ser consciente de ello, con mis ejemplos. Voy a hacer una breve reseña del mismo.

Ahí Aron señala que “...las díadas, las parejas y los sistemas tienden a quedar atoradas en relaciones complementarias. Esta complementariedad se caracteriza por un tipo de disociación en la cual una parte asume una posición complementaria -polarmente opuesta- a la otra. Si uno es experimentado como el que hace, entonces el otro es el que se deja hacer (Benjamin, 2004a); si uno es el sádico, el otro se convierte en el masoquista; si uno es la víctima, luego el otro pasa a ser el victimario... Las polaridades están repartidas entre los dos miembros, y cuanto más uno de ellos se encierra en una posición, más rígidamente el otro se encierra en la opuesta, en la posición complementaria, logrando así incrementar la disociación y fortalecer la polarización. En cualquier momento la disociación puede darse vuelta...”

Al examinar la relación entre esta complementariedad y la así llamada “terceridad” nos dice: “La estructura de la complementariedad se la piensa mejor si la concebimos como una línea recta. Una línea recta tiene dos extremos opuestos. La línea no tiene espacio; existe en sólo dos dimensiones...” También utiliza para graficar esta rigidez las metáforas del sube y baja y de un péndulo fijo en dos posiciones. Agrega que para moverse de las relaciones

complementarias a algo más flexible, "los dos participantes deben encontrar una manera de salirse de estar posicionados a lo largo de una línea para abrirse hacia el espacio. Por supuesto, me estoy refiriendo al espacio psíquico, al espacio transicional, un espacio para pensar, para respirar, para vivir, para poder moverse interpersonalmente de manera espontánea."

Para aclarar el concepto de "terceridad" cita a Benjamín con la diferencia que ella hace entre "uno en el tercero" y "el tercero en uno". Con la frase el "uno en el tercero" (o el tercero rítmico según Aron) ... "Benjamín trata de capturar la experiencia de unidad, de unidad madre-bebé o la unidad de una banda de jazz improvisando sincronizadamente. Cada miembro no sólo se acomoda al otro, sino que también se acomoda al ritmo co-creado que la pareja o el grupo ya habían creado (el tercero co-creado)".

Para explicar el "tercero en uno" Aron cita nuevamente a Benjamín (2004 a), que ilustra este principio relacionándolo con la llamada "respuesta señalizada o marcada", que se refiere a que no importa cuan sintonizada esté un padre con lo que le pasa al niño, sus especularización facial y sus conductas vocales nunca se acoplan de manera perfecta a las expresiones conductuales del niño. Las madres, y otros adultos, "marcan o señalan" sus despliegues especulares de afecto (o sea que dejan traslucir que sus respuestas son reflejos de los sentimientos del otro y no de los propios) mediante la exageración de algún aspecto de su propia respuesta realista. Más adelante nos dice, "...la especularización, con su componente señalizado, es un fenómeno diádico, que funciona como un tercer punto diferenciador que emerge entre el niño y el padre sintonizado." Dice, "El uno en el tercero y el tercero en uno están interconectados, la ritmicidad y la señalización van de la mano, lo primero enfatiza la conectividad y lo otro la diferencia..."

Al referirse a las implicancias clínicas que tiene la noción del tercero afirma, "Una forma de entender porqué el psicoanálisis contemporáneo se ha interesado en esta noción de "terceridad" es porque es una manera de conceptualizar la capacidad reflexiva y la simbolización. Es una teoría del pensamiento que trasciende a la mente aislada, es una teoría relacional de la simbolización. Quiero puntualizar que ciertas formas de autorrevelación por parte del analista son mejor comprendidas como legítimos y a veces necesarios intentos de crear esta "terceridad"...Hay momentos en donde estas autorrevelaciones... introducen una tercera dimensión, creando así espacio psíquico para la reflexión y la mentalización." Al tratar las distintas formas con las que los analistas intentan crear espacio analítico aportando un tercer punto de vista dice, "La respuesta del analista debe estar señalizada o "marcada", debe diferenciarse de manera mínima de la respuesta del paciente(el tercero intencional), y al mismo tiempo debe reflejar la acomodación del analista a las necesidades y a la perspectiva del paciente, así como a las acomodaciones y ritmos previamente establecidos entre ellos (el tercero rítmico expresado como acomodación mutua y negociación)."

Volviendo ahora a mi paciente María Laura y a los recursos de los que me valí en mi trabajo terapéutico con ella. Luego de leer este brillante artículo, comprendo que, detrás de mi búsqueda por encontrar medios aptos para comunicarle mis comprensiones a María Laura estaba el propósito de introducir un tercer punto de vista, esta "terceridad" de la cual nos habla Aron. Es decir, un espacio en donde uno y el paciente puedan escaparle a las falsas opciones, a las falsas alternativas, a las identificaciones complementarias, a la linealidad y al simplismo. Un espacio en donde, con espíritu lúdico sea posible la reflexión y la simbolización, donde sea posible imaginar otras posibilidades, allí donde había rigidez y absolutos. Por ejemplo, el cuento de Blancanieves y las preguntas que nos hicimos con

respecto a la responsabilidad que le cabía al personaje en la organización de sus desdichas, nos sirvió para que María Laura se saliese de su estereotipado rol de víctima indefensa y yo de rescatador omnipotente y a veces victimario. Nos resultó muy útil el término “desblancanievización” que acuñamos para mostrar la importancia de aprender a reconocer los indicios de maldad en los demás. Pienso que es este espíritu el que se encuentra contenido en las otras intervenciones que describí, ya sea en los cuentos, en las fábulas y sus versiones modificadas, en las películas o en los ejemplos personales. Creo que, sin dejar de lado otros factores, este aporte de “terceridad” es uno de los aportes más valiosos que le ofrezco y le he ofrecido a mi paciente. Creo que ha tenido sobre ella un efecto benéfico liberador. Por supuesto, este invaluable concepto ha enriquecido la mirada sobre todos mi pacientes y se ha convertido en un aliado poderoso en la tarea de conmovir las convicciones invalidantes.

También quiero expresar que después de leer este artículo, me resultó muy gratificante constatar dos cosas. En primer lugar, como ya lo dije antes, hallar en la literatura un concepto que le pusiera palabras a mis esfuerzos e intentos, permitiéndome hilvanarlos de manera armoniosa y bella. En segundo lugar, encontrarme que en este viaje estoy acompañado por autores que admiro, tales como Bollas o Hofmann. Muchas gracias.

6. Resumen y Conclusiones

Nuevos aires vienen soplando en el psicoanálisis, renovándolo, vitalizándolo. El modelo relacional, con sus nuevos paradigmas, ha tenido mucho que ver en este hecho. Asimismo han sido muy importantes los resultados fecundos que ha producido el enriquecimiento generado por el aporte valioso de las neurociencias, de la investigación en lactantes y niños, de la teoría del apego. En cierto sentido, a nosotros, como psicoanalistas con cierta experiencia, también nos toca o nos ha tocado soltarnos de ciertas “verdades” que hemos mamado en nuestra infancia psicoanalítica, en nuestras familias de origen (los institutos de formación psicoanalítica). También nosotros como nuestros pacientes necesitamos que nos amparen y nos acompañen en esa revolución interna, que suele despertar tantas ansiedades. Ojalá que este trabajo colabore en esa tarea.

REFERENCIAS

- Arendar, Roberto Luis y col. (1998). *Las cosas que le dan (o le daban) vergüenza a los psicoanalistas*. Trabajo presentado en el 20° Simposio de APdeBa.
- Arendar, Roberto Luis (2004). El afecto de vergüenza-humillación. Origen intersubjetivo, mecanismos de defensa y tratamiento. *Intersubjetivo*.
- Aron, L. (2006). Analytic impasse and the third: Clinical implications of intersubjectivity theory. *Int J Psychoanal* 2006
- Beebe, B., Jaffe, F. y Lachmann, F. (1992). Adyadic systems view of communication. In: *Relational Perspectives in Psychoanalysis*, ed. N. Skolnick & S. Warshaw. Hillsdale, NJ : The Analytic Press, pp. 61-81.
- Beebe Beatrice, Knoblauch Steven, Rustin Judith, Sorter Doriene, Jacobs Theodore and Pally Regina. (2005). *Forms of Intersubjectivity In Infant Research and Adult Treatment*. New York: Other Press.
- Lichtenberg Joseph D., Lachmann Frank M., Fosshage James L. (2002). *A Spirit of Inquiry. Communication in Psychoanalysis*. New York: The Analytic Press.

- Levin, F. (1991). *Mapping the Mind*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Mitchell, S. A. (1988). *Conceptos Relacionales en Psicoanálisis. Una Integración*. México: Siglo XXI Editores.
- Mitchell, S. A. (1993). *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Mitchell, S. A. (1997). *Influence and Autonomy in Psychoanalysis*. The Analytic Press.
- Siegel, Daniel J. (1999). *The Developing Mind*. The Guilford Press. New York.
- Stolorow, R. y Lachmann, F. (1984/1985). Transference: The future of an illusion. *The Annual of Psychoanalysis*, 12/13: 19-37. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Stolorow, R., Brandchaft, B. & Atwood, G. (1987), *Psychoanalytic Treatment, An Intersubjective Approach*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

NOTAS

¹ Trabajo leído en Madrid el 12 de Mayo de 2007 en ÁGORA RELACIONAL, en el marco del Programa de Formación en Psicoterapia Psicoanalítica Relacional.

² Roberto Arendar es Psicoanalista. Ex - Miembro de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires (APdeBA, IPA). Correo electrónico: robertoarendar@fibertel.com.ar

³ N. de los E.: La expresión "boludo" puede considerarse a "tonto, bobo". En el texto y en el relato clínico se han mantenido los argentinismos.