

A LA TERCERA VA LA VENCIDA

Lluïsa Solsona Paüls
Col. Número 16.439
lluïsa.solsona@gmail.com

The following article will explain the supervisions made throughout the therapy process of a case of familiar maltreatment, psychological abuse, and child-battering. Considering the Moral Development Theory, the patient's growth to autonomy was hampered by the emotional and moral deprivations suffered, and it was necessary to support the creation of personal values as basis to developing an own referent.

Keywords: supervision, psychotherapy, maltreatment, psychological abuse, differentiation, bonds.

INTRODUCCIÓN

Este artículo pretende explicar un ejemplo del trabajo terapéutico realizado con la ayuda del grupo de supervisión del Dr. Manuel Villegas, mediante la presentación de un caso y sus supervisiones. Con ello, espero contribuir al bagaje de otros *jóvenes* colegas y de paso, agradecer al supervisor y a mis compañeros de grupo el acompañamiento, la ayuda y el intercambio de conocimientos y experiencias durante los años que llevamos compartiendo.

CONTEXTUALIZACION DEL CASO Y LA DEMANDA.

La paciente que vamos a considerar, a la que llamaremos Clara, tenía 26 años cuando al inicio de su psicoterapia. Era una chica culta, inteligente, con sentido del humor y muy trabajadora. Tenía dos licenciaturas, un master y ninguna intención de dejar de estudiar; así mismo, era profesora en un instituto y lideraba un equipo de unas 30 personas como jefa de plantilla de una editorial. A pesar de sus altas capacidades y eficiencia laboral, Clara estaba sometida y muy apegada a su familia de origen, en particular a su madre, quien había hecho un amplio uso de la manipulación, la intimidación y el maltrato en la “educación” de sus hijos. Contra este maltrato, el padre había intervenido en contadas ocasiones ya que también él y su hijo Hugo se sometían a la madre, que lo tenía todo atado y bien atado, habiendo desconectado su familia del mundo social mediante la implantación de una

ideología del “nosotros (los buenos) contra ellos (los malos)”. Este estado de clausura en el que se encontraba su familia le causaba a Clara un gran sufrimiento, pero por otro lado, su experiencia con las manipulaciones que la culpabilizaban había constituido también una estructura epistemológica cerrada que le impedía experimentar el mundo por sí misma, o incluso imaginar alternativas de comportamiento que no fueran el sometimiento a los caprichos de su madre, a las inseguridades del hermano o a la prenomía del padre.

Clara, cuyo genograma se reproduce más adelante, llevó a cabo una psicoterapia distribuida en tres periodos, seguidos de sus respectivos tres abandonos, a lo largo de unos cinco años. La primera vez que hicimos terapia con Clara en 2007, había sido derivada por un colega con el que tenía una excelente relación terapéutica pero que se vio obligado ausentarse. Realizamos 15 sesiones y desapareció sin volver a contactar. Volvió a terapia dos años más tarde, en 2009, para volver a desaparecer y reaparecer una segunda vez el 2011. Aquí se detallarán más específicamente los dos últimos periodos de la terapia por ser los que se supervisaron con el grupo de Manuel Villegas.

Análisis de la demanda:

Su demanda inicial es propia y sintomática (Villegas, 1996), y aunque inespecífica, se identifican algunos rasgos de especificidad, no en vano había ido a psicoterapia en varias ocasiones a lo largo de su vida. Básicamente Clara quería librarse de los síntomas, para poder hacer su vida y “*dar la talla*” con su familia, pero por lo que refiere a la parte más sintomática de la demanda, se encontraba en una posición ambivalente: sospechaba que las causas de sus síntomas podían atribuirse a algún problema psicológico, aunque a veces se preguntaba si podía deberse a alguna malformación de su cerebro, o al hecho de que ella fuera excesivamente sensible o débil.

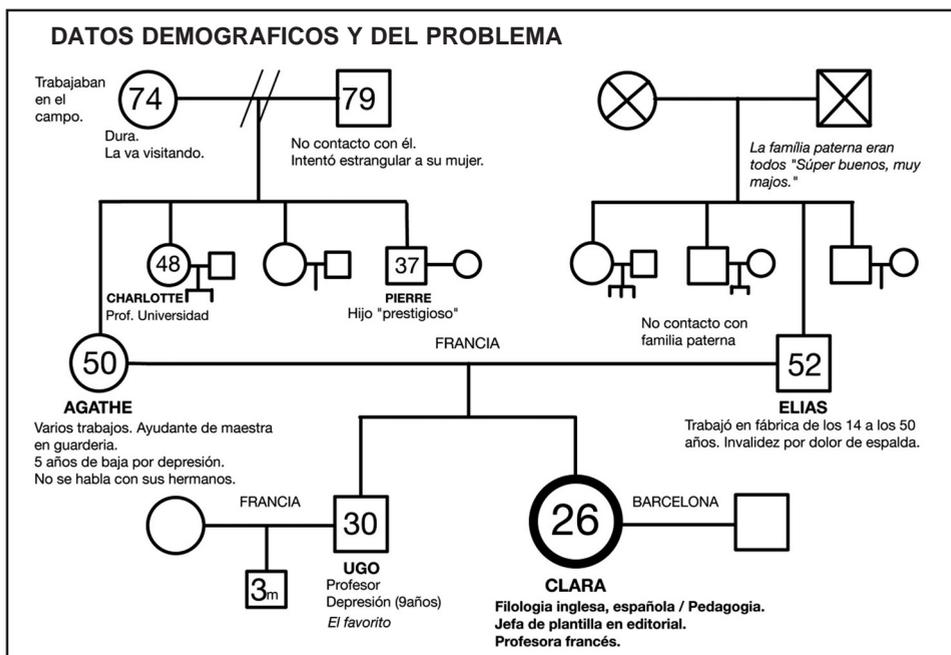
Sintomatología:

Lo que más preocupaba a Clara era la agorafobia. Aunque podía ir a trabajar, se angustiaba al salir si el trabajo estaba lejos; así como pasear, estar con amigos y en ocasiones subir a algún transporte público. También le resultaba muy angustiante conducir o viajar lejos de casa. Clara tenía una actitud muy perseverante ante este síntoma: se compró un perro para obligarse a salir, y aceptaba citas con amigos fuera a pesar de que muchas veces tenía que correr a casa por el pánico.

También le preocupaba la hipocondría que identificaba y arrastraba desde los 8 años. Clara estaba siempre pendiente de las señales de su cuerpo, tenía miedo a enfermar y a morir, “*me muero cinco veces al día*”. Pensaba que podía tener un ictus en cualquier momento, o un ataque al corazón. Explicaba sentirse constantemente ansiosa y que sentía que “*ya no puedo seguir así.*”

Presentaba un cuadro obsesivo, se pasaba el día con rituales de limpieza o de

comprobación. Se lavaba las manos diez veces seguidas; comprobaba cada día todos los armarios de la casa, también 10 veces, “para ver que todo estaba bien”; apagaba y encendía todos los interruptores de la casa ocho veces, y si se equivocaba contando, volvía a empezar. Con la limpieza de la casa era exhaustiva, tenía mucho miedo a que algún objeto quedara contaminado con la droga que en ocasiones tomaban sus compañeros de piso. No podía comer o beber de cualquier envase que hubiese sido abierto con anterioridad, por miedo a esa contaminación de droga, o de bacterias o “de algo”.



HISTORIA DE VIDA

A partir de los **3 años**, vomita cada día en la escuela. La madre se enfada o la pega cuando ella enferma y la acusa de provocar la separación de los padres. El padre “no tenía derecho” a jugar con ellos. Describe claramente su apego inseguro ansioso con la madre: “le tenía miedo, pero quería estar con ella”.

A los **6 años**, cambia de escuela y esta mejor, tiene amigos a los que empieza a contar “mentiras raras” para que “quisieran” a su madre: “Si le haces un dibujo a mi madre, te regalaré algo porque es muy buena.” Pero la vida en casa consistía en limpiar y cuidar de no manchar nada: “Orden, limpieza y dramas.” La madre les pega, y humilla a menudo, sin embargo escapaba de esa situación cuando estaba con su abuela o con su tía Charlotte.

A los **8 años**, Tiene una “amiga obligada” que la chantajea con hablar mal de

ella si no era su amiga. Aparecen síntomas compulsivos (rituales como rezar toda la noche, lavado repetitivo de manos...), e hipocondría. Se siente rara y aislada. Un día piensa que si se muriese esta niña ella sería libre, vive este pensamiento con gran egodistonia, como “*malo*”, y empieza a sentir miedo de sus pensamientos, que se une al miedo a la muerte, a la enfermedad... y todo ello “ *fingiendo ser una niña normal*”.

10 años. Sigue la humillación de la madre, la viste ridícula para molestarla, la insulta y la pega sin ella saber por qué. Clara se describe como prisionera de su madre y de su amiga obligada, se siente diferente, fea y torpe. Seguía la relación con la tía Charlotte, podía pasar las vacaciones en su casa e identifica esos momentos como de “*gran felicidad y libertad*.”

12 años. El hermano se hace punk y ella se pone “*rebelde*”: se deshace de la amiga obligada y elige a sus amigas. Idealiza al hermano, favorito de la madre, y quiere parecerse a él. Habla de solidaridad con Hugo, manteniendo los dos cierta alianza sutil e implícita contra la madre, de la cual recibe palizas casi a diario con el doble vinculo y mensaje de que ellos tenían suerte, que eran queridos, o que “*al menos os compramos ropa*”. El padre no intervenía. Empieza a pensar que tiene un tumor cerebral, está convencida de que morirá a los 20 años.

14 años. La llevan a otro instituto para separarla de sus amigas sin motivo claro, y ese verano tiene ataques de pánico repetidos. La madre la lleva a casa de tía Charlotte porque “*no me aguantaba y me pegaba*”. En el instituto nuevo empieza a fingir ser “*súper Clara*”: tiene muchos amigos pero les oculta su situación familiar. Los padres de su mejor amiga se dan cuenta de que algo va mal en casa de Clara y, con mucha diplomacia, consiguen que pase con ellos los fines de semana, cosa que le permitió sentir “*un poco de libertad*”, “*me ayudó a intentar ser lo que puedo ser*.”

17 años. Su primer novio Marcel, es amigo de su hermano Hugo. Cree que su hermano estará contento con el noviazgo, pero Hugo se enfada, la insulta, la pega, lo dice a la madre y la vuelven a pegar e insultar los dos a la vez. La familia rechazó el noviazgo dramáticamente: le dijeron que estaba muerta para ellos y dejaron de hablarle. Los maltratos se daban con más exageración de lo habitual. Hugo se enfada con sus amigos y la culpa a ella. No le cuenta nada a su novio Marcel por vergüenza, pero él sospecha, y cuando critica esta actitud de la familia, ella les defiende y se enfada: “*es que tú no lo entiendes, ella nos quiere mucho. En tu familia no tenéis estos valores, son nuestros valores familiares*”, siempre cubriendo y excusando.

18 años. Trabaja y se paga sola la universidad. Su madre se mofa de ella diciendo que su tía Charlotte había pagado el carnet de conducir a Hugo y a ella no. (La verdad, que saldría años después durante la terapia, fue que la tía había dado el dinero para Clara a su madre, creyendo las mentiras de que Clara era una drogadicta y que se lo gastaría todo.) Cuando Clara quiere sus ahorros para la autoescuela, su madre entra en cólera, mete su ropa en bolsas de basura, las tira por la ventana y la

echa de casa, diciendo después que ella se había ido. Su novio, Marcel, la apoya y van a vivir juntos. Ella se recuerda en esta etapa de vida en pareja como parecida a su madre y Marcel a su padre: “yo haciendo el papel de narcisa exigente”, celosa y controladora y “él aguantando mis neuras.” Tenía mucha ansiedad, “porque todos pensaban que me había ido, y yo no quería irme”.

19 años. Su madre va a buscarla, le dice que “la cogen” pero que no la perdonan y que tendrá que “obedecer”, Clara le suplica perdón arrodillada. Se produce su primer fracaso académico: no puede ir a clase porque cuando va, se siente con fiebre. Cuando puede volver a clase, se recuerda *motivada* pero “*anoréxica hasta los huesos*”.

21 años. Obtiene la primera licenciatura. Cree que nunca podrán ser felices con Marcel por su familia, así que le deja por Theó, 21 años mayor, para quedar ella como una adúltera y que no se culpara a su familia, pero también con la esperanza de recuperarla al cortar con Marcel. Vomitaba a menudo, “*Estaba anoréxica y yendo a terapia*”. Theó acaba maltratándola, ella le deja y se va a Barcelona. Vive en una casa okupa y sale de fiesta de jueves a domingo, bebe y consume cocaína esporádicamente. Se siente invencible y sin miedo a nada.

23 años. Se enamora de Albert, un chico de Barcelona que está loco por ella y le hace muchos regalos, pero también la riñe y la humilla delante de amigos. Su madre está encantada con él, pero dejan la relación porque discuten mucho. Clara obtiene entonces su segunda licenciatura. Un tiempo después, Albert quiere volver y accede para contentar a la madre, decisión que se sigue de ataques de pánico repetidos con sus correspondientes visitas a urgencias.

24 años. Cae en una depresión y sus padres van a buscarla para llevarla a su casa, donde se reanuda la violencia física y la humillación, “yo amaba a mi madre, pero ella no me aguantaba”. Esta apática, se siente muerta y cree que nunca se curará. La ingresan en un hospital psiquiátrico y allí prohíben que su madre la visite, con lo que Clara decide irse del hospital al cabo de un mes. Vuelve a Barcelona, y procura “*tener mucho cuidado*”, tiene pánico a perder el control y un aumento de la sintomatología obsesiva: miedo de drogarse si toca algún objeto contaminado por algún compañero de piso, lavado recurrente de las manos, comprobación de interruptores y armarios... Deja a Albert, el piso compartido y vuelve “*al trabajo y a la familia*”.

PROCESO TERAPEUTICO SUPERVISADO

Primera fase (15 sesiones realizadas)

En la primera fase de exploración del 2007, Clara explicó que su problema era que su familia, “que es especial”, la necesitaba y no sabía cómo llevarlo. En esta familia, la madre, muy histriónica, sometía a todos los miembros a un régimen autoritario mediante la manipulación, el chantaje emocional, las amenazas y el

maltrato, con los que había aislado socialmente al núcleo familiar. Utilizaba el maltrato que recibió de su padre como excusa: *“Esto no es nada. Vosotros sois unos niños mimados y habéis tenido una infancia preciosa. Yo sí sufrí con mi padre.”* Se victimizaba continuamente, repitiéndoles el mensaje de que *“si no fuera por vosotros mi vida sería mucho mejor. Yo lo he dado todo por vosotros”*. A Clara le caló tan hondo este mensaje que rescatar a su madre ha sido uno de los motivos básicos de su propia vida, en la que la culpa, la deuda o la pena se confunden con el amor: *“Bueno... Querer es sufrir. ¿No?”*.

En caso de conflicto, todos estaban del lado de la madre, por muy caprichosas que fueran sus razones o normas, (llevaba cinco años sin hablar a su hermano Pierre, obligando a sus hijos a retirarle la palabra a su tío porque este regaló su móvil viejo a una sobrina adolescente y no a ella). La madre les humillaba, sobre todo a Clara y a su padre, amenazando a todos de manera inespecífica de lo mal que lo pasarían si ella muriese: *“no sabéis lo que os espera”*, con lo que los dos hermanos desde niños, viven con la continua preocupación por su madre, pendientes de su salud o de que no se enfade.

Clara sentía pena por su madre porque *“había sufrido mucho”* y con ello la excusa por tratarla *“de esa manera”*, sin especificar todavía el maltrato. Por su padre también sentía pena porque estaba atrapado en esa *“horrible situación”* y una gran gratitud hacia él, al que veía como un mártir, por haberlos salvado de algunas palizas *“cuando estaba a punto de matarnos”*, por ello se sentía con la responsabilidad de aliviar el malestar del padre evitando al máximo los dramas de la madre, aunque la mayor parte de las veces, el padre o no intervenía para evitarlo o estaba sumisamente de parte de la madre.

Otra responsabilidad de aliviar que sentía Clara, se dirigía a su hermano Hugo, preferido de la madre, el *“bueno”* de la familia, que se sometía incluso más que ella y que hacía años que tenía depresión. Clara buscaba insistentemente el amor de Hugo, aunque también la hubiese maltratado en alguna ocasión, y la afligía que su hermano fuese *“frio”* con ella a pesar de sus esfuerzos. Más adelante en la terapia, se percató que como con su madre, Clara *“amaba pero también temía”* a su hermano.

En este momento se identificaron el terror a perder el vínculo familiar y la autopercepción negativa como ser fea, débil, incapaz, dependiente. Así como una regulación heteronómica muy rígida que predominaba por encima de las demás: ocultaba las pocas actividades de ocio que hacía, para que no se lo *“echaran en cara”*, o evitaba en terapia el hablar a nivel concreto del maltrato por no traicionar a la madre. Y es que Clara se sentía culpable de llevar su vida mientras su familia *“estaba sufriendo”*, y para mitigar esta culpa, se sometía a las rígidas y caprichosas normas de la madre con entrega absoluta sin posibilidad de imaginar una relación diferente. Esta rigidez heteronómica era exagerada en su historia. Con el aislamiento familiar, la humillación, el histrionismo de los desmayos y ataques convulsivos

cuando no se cumplían sus exigencias, la madre había forjado una aceptación de los maltratos y una obediencia absoluta de la familia hacia ella. En este ambiente, a Clara no se la había ayudado en su desarrollo a interiorizar una ley impersonal, sino que se le impuso una heteronomía personalizada al servicio de la anomía y prenomía de la madre, que había seguido para con sus hijos un criterio egocentrado “disfrazado” de *lo que está bien y lo que está mal*. En estas condiciones, el primer pasaje alocentrado de Clara, se encontraba muy contaminado por “el otro”, en lugar de centrarse en “lo otro”, de ahí su dificultad por tener un contacto más directo con la realidad: “las cosas son como son”, versus “las cosas son como dice mi madre”.

Un punto crítico de su evolución era que había empezado a pensar, después de muchas sesiones, que su madre estaba “loca”, que *“no era normal eso que hacía”*. Por el momento no se redefinió su interpretación del comportamiento de su madre, ya que esta construcción propia le permitía empezar a reconocer el maltrato, cosa que no hacía; así como distanciarse de la dinámica familiar y también de la agorafobia, que era el síntoma que más la preocupaba. En ese momento se produjo su primer abandono temporal de la terapia.

A pesar del abandono, supervisé el caso para profundizar como se regulaba Clara, ya que me resultaba confusa la manera en que se entrelazaban la heteronimia y la socionomía, su anomía era casi invisible en ese momento, invadida por la heteronomía que, a su vez, gobernaba la socionomía: *“Quiero a mi madre, siento amor por ella, porque tengo que sentirlo, es mi madre”*. El supervisor explicó que parecía existir una heteronomía y una socionomía mezcladas: este *querer* implicaba una regulación socionómica oblativa, ligada a la subyugación (heteronomía), en la que se entrelazaban la pena por el sufrimiento de su familia y la culpa por traicionar unos almidonados valores familiares que se contraponían a tener una vida propia. Hubo dos conclusiones en la supervisión que resultaron imprescindibles más adelante.

Por un lado, ella se encontraba en una situación en la que la aceptaba sin comprender. El supervisor remarcó que era necesario que pudiera definir el trato que recibía, ponerle un nombre, ya que las acciones tienen una definición. Clara podía plantearse muchas preguntas en referencia a lo que los miembros de su familia le hacían: ¿Qué estás haciendo ahora? Estas mintiendo, estas engañando, estas insultando, estas faltando al respeto, estas manipulando... ¿Por qué lo haces? ¿A quién afecta eso que haces? ¿Qué es lo que desconsideras del otro cuando haces esto? Este proceso de significación era importante para desmontar la imposición de la heteronomía que la constreñía, personalizada a medida de las necesidades y deseos de la madre, y que pudiera permitirse el movilizar su anomía en esa situación coercitiva. La indicación agilizó el proceso terapéutico, ya que yo no me sentía segura de confrontar la visión que tenía Clara de su situación familiar.

Por otro lado, apuntó que el significado de la locura que ahora atribuía a su madre tendría que cambiar más adelante. De momento, que Clara construyera a su

madre como *loca*, le servía para distanciarse, diferenciarse y acercarse al conseguir unos valores propios con los que considerara; resultaba un principio en su salida de la rigidez en la que se encontraba: esto me hace daño, no porque “yo era más débil y me impactaba más”; sino porque esto es dañino. A partir de aquí podía desarrollar su metacognición, reconociendo el daño para poder repararlo.

Segunda fase (10 sesiones realizadas).

Casi dos años después, en octubre del 2009, Clara vuelve a psicoterapia con una demanda básicamente sintomática. Explica que había dejado la terapia porque la habían mandado por el trabajo ocho meses a Lyon y que había tenido un “*verano de ensueño*”: había podido viajar y disfrutarlo sin angustiarse. Pero iniciando el último viaje, tuvo un ataque de pánico en el aeropuerto. La ansiedad la acompañó todo el viaje y al regresar a Barcelona “*se hizo insoportable*”. Tenía ataques de pánico, agorafobia e hipocondría, así como otros “*pensamientos raros*”, de carácter obsesivo, como quedarse ciega repentinamente mientras conducía y provocar un accidente.

Trabajando el Libro de la Vida, empezamos a contextualizar los maltratos que Clara había evitado recordar en el anterior trabajo con su historia y vimos cómo había sido sometida casi toda su vida a la manipulación y al chantaje por parte de su madre y que con ello, había sido empujada a una posición socioeconómica oblativa prematuramente, que ahora desarrollaba ampliamente con su familia y también en sus relaciones personales. La culpa y la pena que sentía la hacían vulnerable al chantaje para *no quedar como la mala* y porque le daban lástima.

El trabajo de validar y reconstruir la anomía fue también todo un recorrido, que empezó por el reconocimiento de sus emociones. Su vocabulario inicial para explicar cómo se sentía con el trato recibido por su familia consistía básicamente en “*mal, súper mal, horrible*”...se empezó pues presentándole las cinco emociones básicas que propone Villegas (2013), explicar en qué consistían y sobre todo, explicar cuál era su función evolutiva. Le interesó mucho la teoría de los marcadores somáticos de Damasio cuando se le explicó en la terapia, cosa que se aprovechó, remarcando este aspecto “*necesario*” del reconocer las propias emociones para mimetizar su regulación heteronómica del momento. Clara pudo así empezar a reconocer sus estados emocionales con menos miedo, ya que tenía pánico al descontrol emocional, y dándose cuenta de cuando los sentía, notando lo que le hacía daño y porqué. En este punto, se dio cuenta de que no podía enfadarse a pesar, por ejemplo, de reconocer el maltrato de la madre o de empezar a pensar en las actitudes negligentes de su padre ante este maltrato de manera más crítica, porque no les quería “*odiar*”. Se diferenció por tanto, el estar enfadado del odiar, entendiendo el enfado como un estado que podía coexistir con el amor. El “enfadarse”, era entendido en su familia como una traición, la definición de amor, por ejemplo, había sido construida a merced de las necesidades de la madre, e incluía

la obligación y el sometimiento. La redefinición de conceptos como el amor, el odio, los valores morales, la incondicionalidad del amor, la reciprocidad... fue un proceso que se llevó a cabo para desmontar y redefinir la heteronomía constrictiva.

El proceso de definir el trato recibido resultó muy doloroso para ella, pero fue fundamental para iniciar la salida de la culpa neurótica. Clara decidió romper el tabú y hablar con su abuela de su historia, así empezó a plantearse la posibilidad de que ella misma había sufrido mucho y perdió peso el argumento que la atrapaba de que su madre había sufrido más y por tanto que ella no tenía derecho a quejarse. Podía reconocer que no había hecho nada malo y aunque seguían sintiendo la culpa, esta empezaba a adquirir un carácter egodistónico.

En la supervisión se comentó la múltiple sintomatología de Clara, identificando los rasgos obsesivos y los fóbicos relacionados con la heteronomía, así como los rasgos dependientes de la socionomía vinculante. Clara se encontraba atrapada en un vínculo por chantaje que la empujaba a someterse a una normativa externa para no ser la traidora o la mala (heteronomía) y del que no podía alejarse por el miedo que le suponía perderlo (socionomía vinculante dependiente). Era ya consciente de que “*compraba*” a su familia, pero no identificaba como irresoluble su conflicto entre reparar su familia y hacer su vida; de hecho, centrarse en su familia era una manera de “*existir para alguien*” y por ello tenía que “*ser una buena hija*”.

Se planteó el tema de la bipolaridad entre constructos ya que una vez definidos los comportamientos de sus padres, a Clara se le planteaba el dilema de que ya no podía ver a su madre como “*buena*”, pero no quería verla como “*mala*”. Por ello se recordó también la idoneidad de ir animando a Clara a ser objetiva por lo que refiere al significado de “*ser mala*”, insistiendo en que esta era una valoración interesada de su madre, que al intentar hacerla suya, la atrapaba a ella en esta situación de vínculo por chantaje. El trabajo de Clara tenía que centrarse también en el poder entender o comprender los motivos de los demás por sí misma y no en aceptarlos o someterse simplemente, por obediencia a un sistema de valores impuesto.

En la sesión anterior se había planteado la relatividad de estos términos por lo que a ella refería, y aunque reconocía ahora su falta de culpa, se daba cuenta de que seguía sometiéndose para evitar las consecuencias negativas de los dramas, montados por la madre, a su padre y a su hermano, que con ello seguía “*toda la cadena de locura*” y que acababa siendo una situación “*fatal*” para ella.

En este punto, el supervisor propuso plantear a Clara el Triángulo Dramático enfatizando la necesidad de que entendiera la estructura del mismo para verse a sí misma en el juego. Explicó que Clara ocupaba el rol de Salvadora a pesar de que nunca podría salvar a su familia, a pesar de no encontrarse en un nivel superior ni tener el poder para ello. Se comportaba como Quijote con los molinos de viento y como él, se quedaba destrozada después de la batalla. La madre, por su parte, era la Víctima, y por lo tanto la que dominaba el juego, desde la posición de víctima

hacia de perseguidora con toda la artillería: humillaciones, descalificaciones, insultos, culpabilizaciones, deslegitimando sus emociones... Clara era la eterna Salvadora, huyendo de ser considerada Perseguidora, hasta el punto de sentirse una traidora de la familia desde el momento en que hacía algo para ella misma.

Después de plantear a Clara el Triángulo Dramático, explicando cada uno de los roles y ejemplificándolos con situaciones de su historia, se dio cuenta de las muchas veces que se había regulado como Salvadora, pero también reafirmaba una nueva manera de percibir a su madre, esta vez más desde las intenciones que ésta tenía que desde la justificación de sus actos. A Clara le pareció muy interesante, se reconocía a sí misma en muchas situaciones de su vida y decidió hacer cambios, por ejemplo no llamarla tanto a pesar de que exigía que se la llamara cada día, porque reconocía que no tenía ganas ni dinero. Sabía que se sentiría culpable pero quería *“ignorar un poco esa culpa, que es de la comida de olla que me hizo mi madre.”* Se dio cuenta de que uno de los motivos por los que se sometía, era que al menos sentía que ella tenía una utilidad, *“está aburrida y al menos la entretengo”*. Le resulta muy duro, pero es ahora cuando reconoce plenamente el maltrato y empieza a sentir rabia las veces que se somete y recibe desconsideración.

Al empezar a no regularse solo por la culpa, a poder redefinir y comprender sus acciones y las de los demás, y sobre todo al escucharse a sí misma, Clara empezó a hacer cambios en sus relaciones. Aunque seguía sintiéndose responsable de los enfados pueriles de su madre con sus hermanos Charlotte y Pierre, y se interponía en los conflictos para suavizar la falta de asertividad de su madre, había empezado a tener una actitud más autónoma: por un lado recuperó la relación con sus tías y tío maternos, a escondidas de la familia nuclear ya que la madre lo había prohibido; por otro, en sus relaciones sociales cambió su posición de amiga entregada y dejó de regularse exclusivamente de manera oblativa. Incluso se distanció de una amiga a la que había tenido pánico de perder y que ahora sentía que le tomaba el pelo: *“Con el miedo que tenía yo al abandono. Al final me ha dado patada en el culo y ya está”*. Explica que siente que ahora se empieza a salvar sola.

Ante el conflicto entre la madre y sus tíos, empezó a atreverse a expresarle a su madre una opinión diferente desde la heteronomía: *“tendrías que invitar a tus hermanas, es Navidad”*, aunque no se atrevía desde la anomía: *“Mamá, voy a visitar a mi tía porque quiero.”* Al fin y al cabo, el resultado por parte de la madre sería el mismo en los dos casos: terrible drama e insultos. La diferencia estaba en la culpa, que no sentía tanto cuando se apoyaba en una estructura heteronómica, y que la aplastaba cuando se atrevía a pensar en una regulación anómica. En cierto modo, la asimetría deficitaria de la relación con la madre, pasa a convertirse en simetría deficitaria, apareciendo estas luchas por el poder en algunos momentos.

Se sentía nerviosa pero tenía *“ganas de salir del triángulo”*, incluso tenía más ganas de pasar la Navidad en Francia. Explicó que le había permitido entender más lo que pasaba y que quería investigarlo in situ. El miedo que sentía al estar con su

familia se reducía y aparecían la curiosidad, la exploración incluso el entusiasmo por analizar la situación. Decidió pasar la mayoría de días en casa de tía Charlotte, “*para protegerme*”, desligándose de la obligación impuesta de estar con su familia. (Con anterioridad, había abdicado ante condiciones bizarras cuando cumplía la obligación de visitar a sus padres, como no poder tener las maletas en su habitación y bajar cada mañana en pijama y zapatillas a buscar la ropa). Tenía miedo de “*no hacerlo bien*”, cosa que se reformula, normalizando la dificultad de cambiar y resituando este cambio en un proceso personal de mantener una regulación autónoma, entendiéndolo también como un proceso de aprendizaje con sus errores absolutamente necesarios.

Al regresar del viaje a Francia explicó que el triángulo había supuesto para ella una revelación, estaba muy contenta y se sorprendía de su repentina intolerancia a las faltas de respeto de su madre, de que le saliera “*natural, sin tener que pensar*”: Decidió que ya no quería ser su víctima, y que el sufrimiento no justificaba el maltrato. “*Y bueno, la he visto como un individuo cualquiera, sobre todo viendo que se podía permitir el tratarme así. ¿No? ¡No he hecho nada malo!*”

La ansiedad de la culpa neurótica se había reducido, pero seguía sin pasar por el duelo de reconocer sus propios límites y aceptar que la salvación de la familia no estaba en sus manos. Por otro lado, la culpa y la pena que sentía Clara se retroalimentaban mutuamente: una vez entendida la culpa neurótica, aparecía la pena para ocupar su lugar de iniciadora de la regulación, oblativa esta vez, que volvía a Clara otra vez a la posición de sumisión para el bien de su familia. Había dejado de tolerar el rol de Perseguidor, pero se daba cuenta que seguía atrapada cuando aparecía una Víctima en el escenario.

Clara se sentía mejor, la sintomatología se había reducido notablemente y abandonó la terapia por segunda vez. No obstante, decidí supervisar la evolución del caso ya que, al no conseguir integrar la anomía y la heteronomía y seguir en el atrapamiento (culpa), la mejoría de los síntomas hacía que se sintiera más fuerte para poder regularse con su familia de manera oblativa y sumisa: cuidando y sometién-dose para ello. El proceso de entender la culpa neurótica, crear sus propios valores y reconocer y aceptar sus límites, no había acabado.

Por otro lado, yo necesitaba entender más las dificultades que tenía Clara para deshacerse de esta culpa, ya que los intentos en terapia de promover el diálogo entre el “tengo que” y el “no puedo” perdían eficacia en cuando se presentaba una posible Víctima. En este sentido, le molestaba mucho “*haber caído en un triángulo*” y por esto expliqué el episodio en la supervisión:

Por Navidad regala a su padre un par de chaquetas ya que su madre “*le tiene vestido como un mendigo*.” La madre dice que las cambiará porque no son su talla, las devuelve, y el último día, cuando Clara está ya en el coche, le devuelve el dinero, que ella no quiere aceptar. Se da una pequeña discusión: “*Toma tu dinero, que estás en el paro*”, “*No, no quiero el dinero, que es*

el regalo de papá". Al final, la madre le tira el dinero por la ventanilla abierta. Clara se siente "*tan culpable*" que no puede tocar el dinero del asiento de atrás porqué se siente en deuda con su padre, "*el pobre*".

El supervisor sugirió aquí plantearle la diferencia entre la pareja conyugal y la parental. Clara se situaba en medio de la pareja conyugal, haciendo un salto generacional hacia arriba, rompiendo la estructura y generando una perturbación en la relación de marido y mujer. No hacía un regalo de Navidad a su padre, le compraba ropa porque la madre no le cuidaba y la madre rechazaba este gesto porque era ella, la mujer del marido. No veía la relación conyugal entre sus padres, que eligen ellos, sino que los concebía únicamente como sus padres. Presentarle estos límites la ayudaría a salir del aglutinamiento familiar y diferenciarse.

Por otro lado, el enganche familiar de Clara era tal, que la problemática que aparecía en las sesiones era casi exclusivamente sobre la madre. El supervisor remarcó en este punto que no se trataba solo de situaciones concretas, sino de cómo era la dinámica relacional y aconsejó no personalizar con la madre sino en función de los roles: necesitaba primero entender el yo para después posicionarse en el yo. El estado de atrapamiento en el que se encontraba y del que se quería liberar centraba el discurso de Clara en los problemas con la madre, ya que eran el origen; pero la dinámica relacional y su posicionamiento se daba con los otros miembros de la familia y también con sus amistades y parejas.

En la supervisión, comentamos con los compañeros cómo Clara hacía cambios a nivel funcional, pero eran más difíciles a nivel de vinculación emocional. Ya que todavía no había cambiado la construcción que tenía de sí misma en la dinámica familiar, se aclaró que sentía una deuda porque entendía que tenía una deuda, y por tanto, la vinculación se basaba en retornar esa deuda. Empezaba a validar su anomía y a reconocer sus emociones, legitimándolas ante las situaciones, pero sus creencias de deuda y obligación de entrega eran básicamente las mismas. Era necesario cambiar la perspectiva totalmente, revelar el chantaje emocional de la madre y que por sus frustraciones o los motivos que fuesen, la había supeditado a ella y ella había aceptado este rol. Clara tenía que entender que su madre no era desgraciada por tenerles a ellos, como tantas veces les había reprochado, era desgraciada porque los tuvo sin pensar en lo que hacía, o sin saber, o por los motivos que tuviese; pero la hija no tenía que ver con los motivos de la madre. Esta obligación de responsabilizarse de la vida de los demás relegaba la suya propia un segundo plano, encontrándose en una atmósfera familiar en la que nadie se responsabilizaba de sí mismo y los problemas seguían sin resolverse.

El supervisor puso el ejemplo de la Biblia, cuando dice que los pecados de los padres se pagan hasta la séptima generación, metáfora para describir la transmisión de deudas familiares, de reparaciones, que vienen de muy atrás y en las que la persona se encuentra atrapada. Uno va arrastrando los problemas anteriores a él mismo: se quiere redimir al padre o a la madre, los cuales a su vez tienen que redimir

a los suyos y así sucesivamente sin que la redención llegue a su fin. *Si mi historia se basa en solucionar los problemas pasados de los demás, no hay yo en mi historia*, la historia es la de mi madre, que tiene que ver con la historia de mi abuelo, que su vez tiene que ver con la del bisabuelo... El camino hacia la autonomía no se hace volviendo atrás de forma anameteica. Alguien tendrá que romper con esta deuda arcaica, hacer un acto liberador y decir: *Se acabó la historia*.

Explicando esto, el supervisor pone el ejemplo de una paciente empecinada en convertir a sus padres: *“Si mis padres podrían estar bien si aceptaran esto y aquello”*, que después de haber rezado a Dios toda su vida para que llegaran a estar bien, tuvo una crisis de fe cuando el padre murió sin haber podido ser salvado. Esta paciente tuvo que pasar esta crisis, aceptar que Dios no interfería, y pasar también la crisis de aceptar que su misión de salvadora tampoco sería efectiva. Al final, la paciente se preguntaba: *“Bien. ¿Y yo quien soy? Pues yo tengo que hacerme cargo de mi, tengo que vivir mi vida”*. La terapia supuso un cambio hacia la autonomía, pero a través de un proceso de duelo muy duro.

De hecho, Clara se movilizaba más ahora por la pena, intentaba reparar para no sentir esa pena y entrar en el proceso de duelo. Era necesario que se diferenciase de la situación, así como que entendiera qué era esa pena, cuál era su porqué y su sentido, reconociendo y aceptando sus límites: no podía hacer nada para sacar a sus padres de la vida que se habían ido construyendo.

Otra cuestión de la supervisión se relacionaba con el hecho que la familia de Clara tenía una ideología propuesta por la madre en la que se consideraban poseedores de valores superiores a los demás. (El reconocer que esos valores familiares no eran tan buenos, ni mucho menos *mejores* que los de los demás, había supuesto todo un recorrido en la terapia.) Por otro lado, una de las preocupaciones más importantes de Clara en sus relaciones, era el quedar bien, el estar bien considerada por los demás. Muchas de sus acciones oblativas, las hacía *“para que me quieran”*, pero también *“para que piensen: Clara es súper buena persona”*, o *“¡Que guay que es Clara!”*. Me preguntaba cuales podían ser las consecuencias en la regulación de Clara como consecuencia de esa creencia familiar y en qué consistía la relación entre narcisismo, perfeccionismo y los trastornos obsesivos. El supervisor aclaró que el perfeccionismo sería una forma de mantener el narcisismo. En los trastornos obsesivos (duda, inseguridad, culpa...) se trataría de un narcisismo meritocrático, en el que se ha pasado de la posición egocentrada (característica del narcisismo primario) a la posición alocentrada (característica de la heteronomía). Como la persona considera que su valor no está en si mismo, que carece de valor ontológico, busca un valor axiológico, así que para mantener su autoestima, su valor, necesita asegurarse de que no tiene defectos. Por ello, a diferencia del primario, el narcisista meritocrático se define en negativo: *no tengo que tener defectos, si tengo defectos soy horroroso, si le caigo mal a alguien soy un desastre...* Tiene que esforzarse muchísimo para tener, siempre está mirando de no

cometer ningún error, para no sentirse culpable. Al no tener un referente interno, tiene que estar haciéndose valer continuamente.

El referente en estos casos no es el deseo sino “*lo que tiene que ser*” heteronómico, el alocentrismo es impersonal. Lo impersonal es aquello que tiene que ser y pasa por encima de lo interpersonal: *Amicus Plato, sed magis amica veritas* (“*Platón es mi amigo, pero todavía más amiga es la verdad*”); la verdad, que es algo impersonal en sí mismo, pasa por encima de la amistad, la justicia pasa por encima de la amistad, es decir, todo aquello que tiene un valor intrínseco, pasa por encima de... Esto les impide muchas veces el ser empáticos, ya que la empatía, pertenece a la sconomía y al alocentrismo interpersonal que no ha sido integrado: en caso de conflicto primero es “*lo que tiene que ser*”, o dificulta también la integración de la heteronomía y la anomía, que se pueden encontrar disociadas.

En esta supervisión, y otra vez gracias a las preguntas de los compañeros, se profundizó en el significado de la regulación egocéntrica. La regulación egocéntrica significa que, en una operación mental yo veo el mundo desde mí, y no puedo ver el mundo desde “lo otro”. La posición egocéntrica no ha tocado con los límites, el único referente es sí mismo: cuando quiere algo, tiene un valor mientras lo quiere, porque cuando deja de quererlo ya no tiene valor. No reconoce el valor de la cosa en sí. No existe “lo otro”, porque existir lo otro significa que yo tengo que admitir una perspectiva ajena. Si admito que las cosas tienen un valor por sí mismas, quiere decir que no dependen de mí, entonces tengo que reconocer la diferencia entre yo y las cosas, entre yo y los otros, y esto conlleva una actitud de respeto. En las relaciones interpersonales también ocurre, cuando no se admite que el otro tiene un valor por sí mismo, se tiende a abusar del otro. Esta aclaración, más adelante, resultó muy útil en la terapia de Clara, ya que le permitió comprender la regulación de su madre o de su hermano, cosa que la ayudó a diferenciarse y a dejar de asumir lo que sería responsabilidad de ellos.

También advirtió de la doble actitud en la posición de Clara en la triangulación con los padres, por un lado la heteronómica con este narcisismo meritocrático y por otro la sconomía, existiendo también una disposición oblativa.

Tercera fase (10 sesiones realizadas)

Clara volvió a terapia en abril de 2011 y realizamos 10 sesiones más antes de que dejara la terapia. Había dado evidentes pasos atrás en su estado y su regulación. Su abuela, con quien había recuperado la relación, murió después de un año de enfermedad en el que Clara había viajado cada fin de semana a cuidarla, y también había muerto, repentinamente, su primer novio Marcel, de un ataque al corazón. Ambos duelos no habían sido elaborados en absoluto, incluso reprimió el llanto por que tenía “*miedo de caer en depresión*”.

Durante el funeral de su abuela se habían destapado muchas de las mentiras de la madre, cosa que puso en contra de esta a la familia extensa, provocando un

conflicto digno de telenovela, con desmayos incluidos, que resultó fatal para Clara:

“Ahora estamos en un momento que yo y mi hermano no podemos hablar con nadie más, tenemos que estar del lado de mi madre, llamarla cada día y eso... Yo estoy que me muero cada día tres veces, y si abro un paquete de galletas, tengo que tirarlo. Mi hermano total, ha caído en una depresión muy grande, lo van a ingresar.”

Clara se había vuelto a someter, al principio por el bien de la abuela y después por que se dejó arrastrar por las circunstancias y las órdenes de la madre. Por este sometimiento no pudo elaborar ninguno de los dos duelos: por la abuela “*no tenía derecho*”, y como Marcel no había sido aceptado por la familia, no se permitía el llorarle.

La muerte de Marcel despertó en ella un fuerte sentimiento de culpa, pero esta vez por haberle provocado “*tanto dolor*” por el enganche con su familia mientras eran novios. La atormentaba el recuerdo de sí misma en esa relación comportándose como su madre, montando dramas, exigiendo, y Marcel siendo como su padre: aguantando. Se arrepentía de haberle dejado por Théo, porque estaba harta entonces de que culparan a su familia, prefirió engañarle y que la culparan a ella de adúltera. Se sentía estúpida porque tenía entonces una vaga esperanza de que si rompía con la familia de Marcel, la suya la perdonaría y la aceptaría de nuevo. Sentía que todo ese tiempo que había estado manipulada, estaba equivocada, que sus errores los había pagado Marcel y ahora no había posibilidad de reparar, ni siquiera de pedir disculpas.

Esto la obligó a contactar con los límites, no solo de la muerte en sí, sino de la pérdida de la posibilidad de reparar el daño cometido. Clara tuvo que hacer el paso a la culpa moral en unas condiciones muy duras, pero lo hizo. Era necesario que se comprendiera a sí misma en esa situación, ya que era ella la que no podía perdonarse en primer lugar. Que se comprendiera a sí misma en esas circunstancias pasadas, en las que no podía relacionarse desde una socionomía sana, pues el ejemplo que había recibido de su familia no reflejaba una interacción entre sujetos autónomos que se responsabilizaran de sus necesidades o estados emocionales y respetasen los de los demás, sino que se entendía el amor como una entrega total y unidireccional. Tuvo que aceptar los errores en su vida, valorando que ante la imposibilidad de reparar el daño, tenía al menos la posibilidad de no repetirlo. De hecho, con su pareja actual, Clara decidió construir la relación de manera muy diferente, por primera vez le cuenta sus problemas familiares y su novio resulta un apoyo para ella más que un peligro para la cohesión familiar.

Hubo otro límite importante que estas muertes plantearon a Clara: se había sometido a su madre con el conflicto familiar, pero ahora sentía enfado con ella por no haberla apoyado en absoluto con la muerte de Marcel o de la abuela. Era la primera vez que Clara explicitaba en terapia la esperada reciprocidad a un nivel concreto, qué esperaba, como lo esperaba y por qué lo esperaba: que su madre la

apoyara con su duelo, porque ella la había apoyado con su rabieta contra sus tíos Charlotte y Pierre. Se encontraba en el inicio del doloroso proceso de aceptar que su sometimiento no había servido de nada y que quizás nunca recibiría el amparo que esperaba de su familia.

En la segunda sesión, reformula la demanda:

“Voy a sentirme culpable, voy a estar en medio de una ruptura familiar que no tiene ningún sentido. No podemos cambiar la gente, pero nosotros podemos cambiar. Es lo que espero yo en esta psicoterapia también, aprender a manejar esto siendo yo misma. Y mejorar mi estado general, siempre con esta dualidad de “quiero esto pero no lo soy, así que me muero de un infarto”...Y además este vacío, me doy cuenta que al final, por cobardía, lo he ido llenando con mi familia: voy a cuidar de mi familia, “ahora que estoy bien, voy a conducir a Francia, voy a hacer tal, tal...” Y estaba tan contenta de que pudiera conducir... ¿Recuerdas? A veces me río mucho, de cuando tenía miedo de perder la vista. Pero de verme así, pues, me he dicho, este vacío, pues esto me lo va a llenar, me va a hacer sentir mejor, fuerte y no sé qué y ha sido una tontería, porque no he aprovechado este vacío para llenarlo de algo de mí, algo que me gusta, que me sea mejor. Y me he ido corriendo a salvar...”

Normalizar y legitimar la tristeza resultó esencial. Las invalidaciones que había recibido Clara hacia sus emociones de malestar a lo largo de su vida, junto con el terror a que pudiese repetirse el episodio en que su madre se la llevó a casa cuando tuvo depresión y allí la maltrató sin piedad cual árbol caído, se encontraban en la raíz de este miedo a la tristeza y su consecuente falta de elaboración del duelo. Por ello se profundizó en este momento de duelo en el continuo trabajo de validar la anomía, como su necesidad de recordar, de llorar y de despedirse, legitimando sus ganas de estar sola, o con personas que la pudiesen acompañar en ese duelo, incluso las ganas de evitar a personas que por lo que fuera, no le apetecía ver en esos momentos. Por ello se le explicó en qué consiste un duelo y el sentido del ritual social del funeral, así como que la tristeza es una emoción natural y en cierto modo necesaria ante cualquier pérdida, y que es a través de esta tristeza que se puede elaborar la pérdida para reconstruir la vida después del duelo. Entender que *“estar triste no es estar enfermo”*, ayudó a Clara a poder pasar esos duelos, visitando la familia de Marcel y llorando con ellos, encontrándose con amigos comunes para recordarle, todo ello con una serenidad que a ella misma la sorprendía:

He llorado mucho Lluïsa, pero estoy bien. ¿Te lo puedes creer? Le hemos hecho un funeral, así con amigos, hemos hablado de él y ha sido muy bonito. (...) Es que me he dado cuenta de que cuando supe que la abuela moriría, me puse a pensar en mí, en como reaccionaria yo ante la muerte, en el miedo que me dan esas cosas como que la sangre deja de circular, el corazón se para y eso. Lo enfocaba sobre mi cuerpo, mi paranoia, en vez

de pensar: “Voy a estar triste, no voy a tener a mi abuela.”

Plantear la relación con su familia en términos transaccionales fue de gran utilidad, el tener un referente externo con sentido le ayudó a entender el carácter impuesto de su heteronomía. Dada esta heteronomía impuesta, fueron muchas las resignificaciones que se trataron en terapia: el amor, el odio, el altruismo, el bien y el mal,... una de las más importantes fue la diferenciación entre traicionar y desobedecer. Clara sentía que traicionaba a su madre, aunque no se había comprometido con nada y se limitaba a obedecer unas órdenes: como *“no habléis con ninguno de los tíos”*, así que se le planteó la diferencia entre traicionar y desobedecer. Este tipo de intervenciones, aparte de resultarle liberadoras, ayudaron a Clara a entender también lo que ella estaba haciendo y porque lo hacía: no había ningún trato con su madre y ella se sometía para conseguir algo de amor o reconocimiento. Así, poco a poco, pudo empezar a deshacerse de los valores impuestos, y crear unos propios determinados a partir de sus consideraciones, del desarrollo de una ética, no de la imposición de unas normas. Empezó a distanciarse de la alianza forzada con su madre, teniendo opiniones y valoraciones propias, y fue reafirmando su derecho a relacionarse con quien quisiera. Este salir al ágora familiar fue fundamental: su tía Charlotte resultó ser una gran validadora en su proceso de diferenciación.

Y es que, por ejemplo, por lo que se refería a su madre, Clara se identificaba como *“su hija”*, y se hizo la devolución de que parecía ser *“su hija”* en un sentido de propiedad. Cuando le pregunté si este *“ser su hija”* significaba ser la *“niñita de mamá”*, el *“ojito derecho”*, dijo que no riéndose. En su proceso de diferenciación, Clara vio que no era una esclava que tenía que obedecer, y tuvo que aceptar que nunca sería esa *“niñita de mamá”*, con lo que le quedaba la opción de ser ella a través de ella y refiriéndose a ella. Diferenciarse fue esencial, ya que se sentía con la responsabilidad de todo lo que hacían sus padres, para ello fue necesario pasar por el duelo de aceptar que no podría cambiar a su familia, y reconocer y aceptar sus límites; pero también hubo una parte de responsabilizarse de su vida y entender que los demás podían y debían hacer lo propio, y sobre todo entender el dolor como necesario para el cambio, también el de los demás.

Clara fue entendiendo poco a poco el sentido del síntoma, por ejemplo, identificó que las obsesiones crecían cuando se sometía para conseguir algo que ella quería, básicamente amor, reconocimiento y sobre todo, no ser considerada *“la mala”*. Esto le permitió mejorar positivamente el concepto que tenía de sí misma, el síntoma dejaba de ser una demostración de su incapacidad, o de su *“locura”* y podía ser entendido como un intento de mantener el status quo, de mantener algún tipo de relación afectiva con su familia así como de evitar una valoración externa de sí misma negativa.

En esta última fase de terapia, hablando de la culpa y la pena que sentía por su madre y la consecuente responsabilidad con ella, apareció el miedo que sentía Clara ante la *“locura”* de su madre, entendiéndola como una enfermedad incurable de la

que ella tenía que responsabilizarse. En ese momento, y tal como avisó el supervisor en la primera supervisión, se le explicó que el problema de su madre no era una enfermedad en sí y se aprovechó para hacer un trabajo de comprensión del problema de la madre a la luz de la Teoría del Desarrollo Moral (Villegas, 2011). Clara identificó la regulación predominantemente anómica, y se explicó la probable invención de una heteronomía al servicio de esta anomalía, y el haber conseguido un núcleo familiar aislado del exterior que mantenía esa regulación. Su madre no había integrado la socomonía que Clara había descubierto con la terapia: el reconocer y respetar los otros egos, que también sufren, sienten y desean; la capacidad de querer con benevolencia o de cuidar incondicionalmente; ni tocaba la autonomía, aceptando los propios límites y respetando los de los demás. Se le planteó el ejemplo de que ante el conflicto que había creado la madre con su hermana Charlotte, para solucionarlo, podría pedir disculpas, reconocer que se había equivocado y quizás dar explicaciones por lo que había hecho y no estaría “*tan sola*”. Pero como Clara reconocía, su madre no hacía las paces con su hermana Charlotte “*por orgullo*”.

Clara empezó a “*posicionarse diferente*”, pero no solo con su madre: ahora reconocía que se había sometido también a su hermano, buscando amor y por el miedo que le tenía, ignorando por ello sus necesidades. Desvictimizó al padre, reconociendo las negligencias que éste había cometido con ella en su infancia, (ya que este hubiese tenido el apoyo familiar para separarse de su madre y sacar a los hijos de esa situación), responsabilizándole a él de su vida y liberándose ella de esta responsabilización.

En la penúltima sesión, Clara hace el siguiente resumen de la situación:

“Ahora no tengo TOC, pero tengo angustia. (...) Las angustias vienen más del miedo a perder a mis padres. Pero me estoy preparando para que nuestra relación se rompa. (...) Ahora a eso no quiero volver. De verdad, estoy pensando en todo aquello y prefiero no verlos nunca más. A veces, huir es la única opción que te queda, cuando no te puedes proteger ni salvar. Mi madre no va a cambiar, y no creo que pueda aceptar mis cambios. Me voy preparando. Si hace falta no los veo nunca más, con tal de no volver a eso, es la única salida. Quiero aprender a vivir conmigo misma. Tengo miedo a morir sola, pero es que todos estamos solos, y esto me da mucho miedo, estar sola, ser ahí, un individuo, y me da miedo morir sola, y todo esto, pero quiero estar bien conmigo misma y hacer mi camino, pase lo que pase. “Avec les pieds sur terre”. Estar conectada, conmigo misma y con la realidad, con los pies en el suelo. Si el precio que he de pagar es distanciarme así con mis padres, pues mira. (...). Y creo que ahora me estoy posicionando en esta familia como una adulta, que nunca fui, lo máximo que he hecho es ponerme como una adolescente que he sido. ¿Sabes? Que siempre me quedé donde me habían dejado: viendo como si todavía me tuviesen que perdonar todo lo que he hecho y tal, que tengo que

portarme súper bien y seguir esos valores, incluso se suponía que tenía que inculcarlos a mis hijos. (ríe) Y creo que además me estoy dando cuenta que estoy como una adulta. Y que si estoy mal, pues estoy sola también. Y bueno, sola pues también puedo.”

“Si, además estoy súper contenta. Es que me ha ayudado, bueno, a abrir los ojos y, es que ya me daba cuenta de todo esto, de toda esta locura, pero al poder hablarlo, y de poder... posicionarme. Si. Porque esto era imposible... estaba dominada por mi madre y mi hermano. Y ahora ya no. No sé. Todavía tengo esta sensación, les tengo un poco de miedo y tal, pero ahora sé que bueno, puedo hacerle frente, que si no quiero llamarles, no les llamo. Que si no estoy en un buen día, no estoy en un buen día, y no estoy allí... Y si tengo algo que decir, se lo diré también, si se ha pasado de la raya.”

En la última sesión Clara intenta recordar los rituales obsesivos que estaba llevando a cabo y se da cuenta que hace unas semanas que no los realiza. También ha desaparecido su preocupación hipocondríaca. *“Con la agorafobia voy poco a poco. Ahora, cuando voy en bus, pienso en lo que voy hacer cuando llegue a casa, en lo que me apetecerá hacer. Y bueno, poco a poco me voy sintiendo mejor. Ya no tengo preocupaciones por mi salud o mi cuerpo, eso era lo más duro, lo más angustiioso. Tener un pinchazo en el corazón y pensarme que me moría. Ahora me río de lo que pensaba.”*

Evaluación del proceso

Clara se desprendió notablemente de la heteronomía impuesta y consiguió empezar a crear una heteronomía impersonal, útil y sobre todo realista, que le permitía un dialogo con su recuperada anomía, sus deseos y necesidades. La integración de la heteronomía le supuso un desarrollo de sus habilidades de acción sobre el mundo, saliendo tanto de la reclusión en su cuerpo, de la hipocondría, como de la instalación en la duda de la obsesión.

La socionomía se desligaba de la obligación: *“tengo que querer”*, liberándose de la heteronomía que la pervertía. Con ello, la socionomía se purifica, convirtiéndose en una regulación que permite relacionarse con los demás, sin la contaminación de la obligación o del *“quedar bien”*. Consiguió deshacerse del referente externo, para construirse un referente interno. Pero para ello tuvo que darse cuenta de que su amor no era incondicional, sino que quería *“para que la quisieran”*. Entender el aspecto meritocrático de su comportamiento, le resultó tan revelador como había sido el reconocer el soborno en su actitud salvadora. Esta comprensión y la aceptación de sus limitaciones fueron esenciales en su proceso de autonomía. El tocar con la humildad le resultó liberador, ya que desvanecía la fuerza de la obligación y su robo de grados de libertad.

A lo largo de su vida Clara había podido ser libre cuando se había encontrado

en situaciones en las que la heteronomía no la constreñía a que se leen la que se la “ma para ella, rse de la culpa, le molestaba mucho no poder ibertad se conquista a cada momento: con su tía Charlotte en su infancia, o con los padres de su amiga del instituto que la llevaban con ellos los fines de semana; gracias a éstas, la anomía no estaba del todo aniquilada, pero no podía ser libre mientras esperaba que las condiciones para que pudiera serlo se cumplieran, tenía que aprender a conquistar la libertad a cada momento, descubrir que podía luchar por ella y no esperar a que las circunstancias se la permitieran, comprometiéndose con ella misma y no con los chantajes emocionales que encontrara en su camino.

Por noticias posteriores, supe que se había casado con esta última pareja y habían tenido un hijo, también que había retomado su carrera, tanto por el trabajo como por seguir ampliando sus estudios.

El presente artículo repasa las supervisiones realizadas a lo largo del proceso de terapia en un caso de maltrato familiar, abuso psicológico y maltrato infantil. Teniendo en cuenta la Teoría del Desarrollo Moral, el crecimiento hacia la autonomía fue impedido por las carencias emocionales y morales sufridas, y fue necesario apoyar la creación de valores personales como base para el desarrollo de un referente propio.

Palabras clave: maltrato, abuso psicológico, vinculación, diferenciación.

Referencias bibliográficas

- Villegas, M (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva, social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26-27, 25-78.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder