

## LA INSOPORTABLE LEVEDAD DEL SELF

---

## THE UNBEARABLE LIGHTNESS OF SELF

**Dr. Luis Raimundo Guerra Cid**

IPSA-Levante, SEMPYP, IARPP

**Resumen:** El presente artículo trata acerca de cómo los comportamientos manipuladores y de maltrato, tanto individuales y grupales (circunstancia a la que nos referimos con el constructo socio-psicológico de “insoportabilidad”) hacen cada vez más difícil en la mayor parte de los individuos una conexión con su self, además de generarles psicopatologías de carácter diverso. A menudo, como búsqueda de solución la identidad o sí-mismo se termina transformando en un concepto frívolo o de mercadeo acoplado a las vigencias del momento social.

Se propone la importancia de la reflexión crítica y la psicoterapia para vislumbrar las bases más genuinas y sobre todo para llegar a una vivencia armoniosa de la propia identidad. Todo ello desde la asunción de que el self no es algo unitario sino un ente discontinuo con estados diversos. Para ello se presenta una discusión tanto de la visión contemporánea del self como del papel de la psicoterapia para su integración.

*Palabras clave: insoportabilidad, self, estados del self, psicoterapia*

**Abstract:** The following article deals with how the manipulative and maltreatment behaviors, both individual and in groups (circumstance referred to as a socio-psychological construct of “insupportability”) make the connection for most individuals with their self more and more difficult, apart from causing diverse psychopathologies. Frequently, as a search for solution, the identity or one-self end up being transformed into a frivolous or market concept adapted to the validity of the social moment.

The importance of a critical reflection and psychotherapy are suggested to discern the most genuine bases and, especially, to achieve a harmonious experience of one’s identity. All that is based on the assumption that self is not something unitary but a discontinuous entity with diverse states. For this reason, a discussion is presented on both the contemporary vision of self and on the role of psychotherapy for its integration.

*Key words; insupportability, self, self-states, psychotherapy.*

*Para “A”: En cuanto a la rareza que dicen que tienes. Has de saber que sólo eres diferente y que “lo raro” que han visto en ti es la muestra inequívoca de tu genuinidad; es tu marca vital que hace de ti un ser humano concreto, auténtico e irrepetible.*

## ASPECTOS PRELIMINARES

Diez años se cumplen de la publicación del “Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras virtudes humanas” (Guerra Cid, 2004). Esta “insoportabilidad”, viene a ser un concepto, una suerte de construcción psico-sociológica que pretende englobar algunas de las causas del malestar humano. La insoportabilidad es bimodal en el sentido de que puede ser interna y sentida como una limitación o sufrida desde elementos externos (en interacción a su vez con los internos). Desde la primera perspectiva puede ser percibida, por tanto, en forma de emociones complejas negativas que no somos capaces de gestionar. En cuanto a la segunda acepción, es esta habitualmente a la insoportabilidad que más me refiero, la sufrida e impuesta desde fuera sin tener el individuo una capacidad de respuesta efectiva.

Lo no soportable puede ser todo aquello que nos acosa tanto de los demás como de nosotros mismos: miedos, ansiedades, inseguridades, etc. De todos modos es absurdo tratar de poner una línea en donde empieza nuestra insoportabilidad y comienza la del otro, puesto que la manipulación y el maltrato es un fenómeno contextual donde interaccionan todos los protagonistas, es un hecho intersubjetivo.

Así la actitud de determinados individuos de hacer insoportable la convivencia viene dada por la capacidad de los otros para soportar lo insoportable. Esto ocurre cuando padecemos a los manipuladores, a los acosadores, a los narcisistas patológicos, a los que utilizan su enfermedad como un cetro de poder para manejar a los demás y por supuesto a los que profesan en su filosofía los preceptos del odio y la envidia, siendo especialmente insoportables y tóxicos los que además hacen querer ver que son humanistas o “buena gente” para manipular a los demás y conseguir sus objetivos.

Todo esto nos da un panorama bastante psicopatológico que derruye cualquier mente por sólida que sea; pero ¿al final, quiénes acuden a tratamiento? A menudo son los emergentes sanos de los grupos sociales y familiares que, por ser precisamente más sensibles se han desajustado psicológicamente y no hacen sino traducir con su sufrimiento la insoportabilidad ajena sufrida.

Desde luego, la única medida posible para salir lo menos abatido de las dinámicas sociales en las cuales nos hallamos insertos consiste en tener un self si no unitario si lo menos disperso posible, sólido y sobre todo reconocido en nosotros mismos. ¿Por qué?, porque la insoportabilidad y el

maltrato psicológico se encuentran en lo cotidiano y en distintas formas; por ejemplo en referentes más indirectos como las instituciones líquidas a las cuales pertenecemos (Bauman, 2003) que nos hacen el vacío, nos imponen sus límites burocráticos insalvables o simplemente nos parecen estar dando la sensación de desaparecer de nuestra vista cuando necesitamos acudir a ellos.

En su forma más directa e incisiva, la insoportabilidad se encuentra en grupos sociales y familiares. En cuanto a lo social cabe decir que en estos tiempos todo parece haber virado hacia una sociedad de corte sádico-narcisista (Guerra, 2013) en la cual prima el poder por pequeño que este sea y se infringe a menudo contra el que está en un lugar jerárquico más bajo de manera sádica e impune. La opulencia materialista de antaño ha pasado salvo en excepciones a un “ajuste” de los lujos en todos nosotros y esto a las personalidades egocéntricas y hedónicas les ha sentado muy mal. Así cualquier pequeña oportunidad para volver a un estatus semejante al anterior es aprovechada “pese a quien pese y caiga quien caiga” con los efectos devastadores que esto tiene para quienes se hallan debajo de la cadena del depredador.

Por otro lado no cabe duda de que el acoso y la presión familiares son siempre fruto del reflejo de la cultura y sus efectos son devastadores en los individuos a menudo débiles y aunque con capacidad de aguante, esta indefectiblemente termina cediendo.

Hoy en día está muy en boga el uso del concepto de persona tóxica que desde luego se corresponde muy bien con la insoportabilidad. La gente tóxica aparece en las relaciones de pareja, las amistades, los lugares de trabajo y en la familia, suelen ser devastadoras a nivel psicológico para quienes las sufren. Se aprovechan de las circunstancias, manipulan la información y sobre todo se colocan en una posición en la cual tratan de vaciar al otro.

### **¿QUÉ PASA CON LA SOCIEDAD?**

El momento social que vivimos sobre todo en cuanto a su contenido en valores es bastante delicado y preocupante. Nos hallamos entre una sociedad de la inmediatez (Guerra Cid y Jiménez, 2010) y una sociedad dañada, fruto de la crisis de valores que deriva en una crisis económica, en lo más hondo de su narcisismo. Ahora que lo material es muy costoso y nos hemos dado cuenta de que por aquello que nos hipotecamos toda una vida vale la mitad –como la casa- , hay quien pretende alcanzar rápidamente lo que es “gratis” que suele ser lo espiritual y afectivo; y esto a su vez suele estar conectado con tener una relación de pareja o una buena “red social”. Pero esto es muy difícil de obtener con calidad si no se está preparado y dispuesto a asumir frustraciones, responsabilidad y trabajo duro. Lo cierto es que el tener relaciones afectivas de calidad es lo más caro que existe en términos de economía emocional.

Pero, y aquí viene parte del problema, cualquiera que analice someramente su vida se dará cuenta de que todo va más deprisa de lo que debería ir o de lo que realmente puede ir. No tenemos capacidad para gestionar el tiempo pues a menudo hemos impuesto un ritmo en nuestras vidas muy superior al que estas pueden soportar; y para colmo de males también está el problema de no saber priorizar malgastando entonces el tiempo en cuestiones insulsas, perdiendo muchas veces oportunidades de relacionarnos con amigos o con la pareja.

Quizá una de las principales herramientas que nos quedan para poder paliar algo de toda esta locura rutinaria en la que nos hallamos sea la de comunicarnos y saber analizar y tomar contacto con nuestras emociones, sentimientos y pensamientos; y por supuesto con los de los otros (mentalización). Pero de nuevo hay otro hándicap que salvar, es la denominada “paradoja de la comunicación”. ¿Qué es lo que ocurre?, pues que en la era hiperdigitalizada donde me puedo “comunicar” con cualquiera en todo momento cada vez se sabe menos hacerlo de manera analógica. Es decir en el cara a cara, con el tacto, con la fluidez de compartir y emocionarse con el otro en directo, viendo sus expresiones, “palpando” su self. Es aquí en lo más primario de nosotros, en lo que nos diferencia del resto de animales nuestra capacidad relacional donde constantemente “suspendemos”. Y esta es de nuevo otra paradoja puesto que nuestro cerebro relacional ha evolucionado asombrosamente y está preparado para relacionarse de manera automática (Guerra Cid, 2013).

Y por qué no decirlo, cada vez me da más la sensación de que muchas de las cosas con las que tomamos contacto a lo largo del día están hechas para no reflexionar siendo alienantes y limitadoras a la hora de poder entrar en una intimidad personal, la cual es el único baluarte para entrar en condiciones en una intimidad con otro. Ejemplos los tenemos a pares, la televisión y su programación “basura” que muestra abusivamente una especie de pornografía del sufrimiento y de la intimidad de los otros. Desencarnadamente se nos muestran las supuestas intimidades de famosos y famosillos, o la ruina más absoluta de ciudadanos anónimos teniendo el programa de turno un aire hortera de beneficencia pública.

No es el único ejemplo, otro que chirría es el de lo que podemos llamar la “filosofía de la radio musical”. Desde que tengo uso de razón y conocimiento de existencia cada vez que he puesto una radio musical, todo lo que los locutores dicen entre canción y canción es que pronto llega el fin de semana o, si se está en él que hay que disfrutarlo. ¿No hay nada más? ¿Es que no seguimos vivos y operativos el resto de la semana? De ser así es bastante preocupante, porque la necesidad perentoria de estar constantemente desconectados en el fin de semana implica que somos unos completos desgraciados en el resto de esta. Y en los peores casos, no sólo son los jóvenes los que “disfrutan” malográndose y quienes se alcoholizan, drogan y dan rienda suelta a todos los impulsos que han

estado aguardando durante los días de diario. Como si el trabajo y lo cotidiano (algo que junto a lo monótono da pavor a mucha gente) fuese un castigo, una cárcel; algo que nos limita y aliena y entonces sólo la ilusión de escape durante unos días nos aportara libertad. Pero tampoco es cierto porque en la mayor parte de los casos el “desfase” y la rienda suelta a lo impulsivo se termina convirtiendo en otra cotidianidad en este caso destructiva. Este es un grave problema porque no estamos enseñando correctamente a los niños ya desde la cuna lo valioso del esfuerzo, del estar-en-realidad sintiendo y del estar en contacto con todo lo que hacemos, desde lo más cotidiano hasta lo más trascendental.

### ¿ES SOPORTABLE EL PESO DEL SELF?

“Su drama no era el drama del peso, sino el de la levedad. Lo que había caído sobre Sabina no era una carga, sino la insoportable levedad del ser”.

M. Kundera (1984).

Cuando Milan Kundera redactó la magnífica novela “La insoportable levedad del ser” (1984), no estaba escribiendo sólo sobre las tormentosas historias de amor o sobre un episodio de la guerra fría en Europa sino que hay algo más profundo. Sobre todo a través de sus líneas se desliza la constante pregunta sobre si la existencia y el ser son más llevaderos desde una vivencia superficial o asumiendo su peso. De este modo las historias entrelazadas que el autor narra y que tienen que ver con tortuosas relaciones de pareja hablan acerca del compromiso con uno mismo y con los demás siendo esto algo denotado con una carga confrontado con la superficialidad, lo frívolo y la falta de consistencia y compromiso, una a priori dulce levedad del ser que se convierte en insoportable a la larga, sobre todo en los reflexivos personajes que el autor checo describe.

La insoportabilidad a la que refiere Kundera tiene que ver con el sufrimiento en perderse en lo superficial y liviano. La paradoja es que esa levedad se vuelve pesada, sobre todo porque se termina careciendo de herramientas para afrontar la realidad. Vivir sistemáticamente en lo superficial vacía al individuo y le condena a una carga vital en la que es difícil sobrevivir de manera sana.

Variando, para el propósito de mis explicaciones, pasaré del ser al self, constructo muy utilizado en la psicología contemporánea y comúnmente entendido como “el sí-mismo” o la “identidad”. Este es un concepto cualitativo que refiere, en líneas generales, al grado de consciencia sobre nosotros mismos y de la integración de las diferentes partes que cada uno tenemos o sea lo que somos, al menos lo que creemos ser. L. Cencillo definió la identidad como algo que consiste en:

“Haber conectado vivencialmente con el propio núcleo singular, concreto, dinámico e irrepetible que cada uno es, y asumirlo como única realidad propia y efectiva que poseemos, con sus limitaciones y sus defectos...La identidad no es resignada, sino esencialmente dinámica: lo que se es o se ha empezado siendo es para promoverlo sin cesar hacia mejoras en diferentes órdenes y sentidos” (2002, p 45).

La cuestión es ¿cómo llegamos a tener esa identidad más o menos cohesionada? ¿Ha de ser esa identidad algo indisoluble y sin apenas fisuras para poder hacer frente a la insoportabilidad ajena? Para contestar a estas cuestiones nos tenemos que detener y ser críticos con uno de los aspectos más románticos del psicoanálisis: el hecho de encontrar un self genuino en cada uno de nosotros o en términos de Winnicott de un self verdadero, conceptos todos ellos que si son malinterpretados, en ocasiones llevan a pensar que se pretenda con ello llegar al “sumum” de la existencia con unas cualidades de identidad que se presuponen magníficas. A través de la experiencia clínica muchos creemos que se puede hallar lo nuclear y genuino pero que no es tan literariamente perfecto, sólido y potente como parece esperarse, sino algo fallido, humano aunque desde luego realista y no por ello poco meritorio.

S. Mitchell puso en jaque la conceptualización “ideal” de un self continuo y estable a lo largo del tiempo, confrontándola con la teoría de que el self más que mantenerse estable en el tiempo es algo que se mantiene variable en relación con los diversos contextos con los que interactúa. Con ello no se pretende decir que nunca se pueda ser estable, sino que tenemos que aceptar la idea de que el self tiene que asumir la posibilidad de ser múltiple y discontinuo en el tiempo, fruto de la suma de interacciones con los otros que el individuo va haciendo. Paradójicamente cuando esto es aceptado por el paciente y ve sus distintos estados del self, asumiéndolos como propios se experimentan a sí mismos con mayor estabilidad y coherencia (Mitchell, 1991), y en mi opinión a algo muy semejante es a lo que Cencillo se refería cuando hablaba de identidad y mismidad.

Asumiendo nuestras distintas facetas, muchas de ellas más fallidas y menos ideales de lo que nos gustaría nos hacemos sólidos, puesto que el poder enfrentarnos a nuestras partes temidas y aceptar nuestras limitaciones nos hace fuertes; obviamente quien se reconoce en lo fallido es menos vulnerable ante el manipulador y el acosador insoportable, porque su personalidad es más flexible y se adapta mejor. Sin embargo si esto no está claro y nuestro self huye sin reconocer los diferentes estados que posee además de sufrir, pretenderá artificialmente hacerse sólido y es aquí también donde los insoportables diversos hacen daño al individuo manipulándole, atacándole precisamente en donde se es débil. Nada es más potente para el bienestar como saber qué es mío y saber qué es del otro.

Para llegar a esta conclusión debemos de saber combinar las distintas facetas de nosotros mismos; es como esas muñecas rusas –las matrioskas- que van encajando una dentro de la otra. No solo se trata de saber cuál y donde está la más pequeña, la cual presuponemos como nuclear y fundamental en la constitución de la personalidad sino también saber cómo se combina el resto de muñecas para encajar y cómo dependiendo de las circunstancias sale a la palestra relacional una muñeca u otra.

La construcción del self en cualquier individuo no es algo lineal ni inamovible. Es dinámico, complejo y caótico; y digo caótico no en el sentido de que carezca de orden sino en cuanto a que el self sigue desarrollándose durante toda la vida desde variables complejas auto estructurándose, dada la continua interacción entre contextos que implican apegos distintos, relaciones diversas y experiencias de todo tipo. Pero ese self pese a construirse a través de un proceso caótico tiene orden en su construcción, este orden es organizado por diversos atractores que por regla general tienen que ver con las condiciones iniciales en el origen de ese self. Condiciones tales como el sistema de apego, los conocimientos relacionales implícitos, los imprintings, etc. Así se establecen también en cierto modo las distintas psicopatologías y las relaciones sobre todo las de gran intensidad como las relaciones amorosas (Guerra, 2013).

Esta conceptualización a la que me refiero guarda mucho sentido con la conexión que P. Wachtel (2008, p 130-131) realiza acerca de cómo en la construcción de la identidad hemos de tener en cuenta la interacción que se produce entre aquellos patrones que con el tiempo se consolidan como perpetuos y cíclicos; y aquellos otros que sufren de variaciones dadas las circunstancias diferentes contextuales con las que interacciona y que provocan cambios sobre (y desde a su vez) los otros patrones más estáticos. Esta continua interacción responde a un sistema dinámico no lineal y a un fenómeno caótico.

¿A qué da lugar toda esta dinámica de sistemas no lineal y caótica? Ineludiblemente a que el self nunca pueda ser algo unitario y mantenido en el tiempo de manera perpetua, sino que el self podrá entenderse como un esquema en el cual se observen diferentes estados de él (Slavin 1996; Bromberg, 1998; Watchel, 2008 D.B Stern 2010). Lo cual no tiene porqué equivaler a que en un mismo individuo haya diferentes “selves”, sino que más bien es más plausible la visión, en términos generales, de un self discontinuo con diferentes estados; los cuales al ser asumidos generan una sensación de integración de la personalidad en nosotros, una imagen de espontaneidad y genuinidad. Factores todos ellos fundamentales en la salud mental de los individuos.

## ¿CÓMO SE RESTAURA?

Una de las cuestiones más problemáticas al menos a nivel de los efectos vistos sobre un paciente que se somete a tratamiento es que se presupone e incluso a veces le indicamos a él y por extensión a los entes sufrientes de nuestra sociedad que se tienen que “curar desde sí mismos”, “ser uno mismo” y se utilizan metáforas como la del Ave fénix que resucita a través de sus propias cenizas o desde planteamientos muy de la “psicología positiva” de que se ha de ver la realidad de otra manera más positiva culpabilizando, al final, a la persona que sufre por no hacer de otra manera más adaptativa las cosas.

Todo ello recuerda al asunto expuesto por S.A. Mitchell del “Bootstrapping problem”. En el cual se dice algo así como “levántate desde tus propias botas”, tirando de tus propias botas hacia arriba sin que nadie te ayude (Libeman, 2013), lo cual no solo crea una situación de difícil sostén sino que en la mayor parte de los casos nos encontramos con que estamos repitiendo en el paciente patrones relacionales muy negativos con los cuales ya estuvo en contacto y fueron nefastos para su desarrollo. Es decir estamos llevando al paciente a repetir vínculos en los cuales no fue comprendido y además se le responsabilizó a él con la tarea de tener que “desdeprimirse” y de quitarse a sí mismo la ansiedad.

Esta circunstancia es nefasta en cualquier caso pero sobre todo en aquellas personas que han sido maternalizadas o paternalizadas. Me refiero a personas que en la primera y/o segunda infancia recibieron la responsabilidad de llevar a cabo tareas de adultos a menudo teniendo que sostener afectiva y emocionalmente a alguno de sus progenitores o figuras de apego como hermanos o tíos. Son estos individuos los que sufren especialmente de este “bootstrapping” pues si los terapeutas les condenamos al ostracismo de hacerse a sí mismos sólo estamos repitiendo la secuencia traumática a la que fueron sometidos; estamos retraumatizando al paciente.

Y es que es un cliché muy evidente aquel de que el paciente se haga a sí mismo, resurja de sus cenizas o peor aún “se reinvente”. Nada se reinventa ni se hace de nuevo con el paciente y con su self dañado. Siempre están ahí las mismas bases e incluso después del alta terapéutica aquellos síntomas de los que se aquejaba el paciente serán inercias comportamentales que habrá de vigilar. Como mucho los psicoterapeutas podemos llevar a cabo versiones 2.0, 1.1. o la metáfora informática que se nos ocurra pero teniendo en cuenta que tenemos el mismo disco duro y que se pueden mejorar en tal caso con software diferente o incluso con un sistema operativo alternativo.

Todo esto es importante tenerlo en cuenta porque uno de los modos fundamentales de acosar que tienen los maltratadores psicológicos es responsabilizar constantemente al otro incluso de lo que no se puede responsabilizar. Poniéndole culpas y “debes” las víctimas de acoso y manipulación terminan identificándose con un patrón de incapacidad y culpabilización que sólo hace que llevarles a



la bancarrota psicológica. Si los psicoterapeutas nos empeñamos en que simplemente el paciente sea positivo o que se levante “desde sus propias botas” estaremos llevando a cabo un ejercicio de psicología banal que además de infructuosa se antoja ineficaz.

El trabajo de restauración del self, comienza precisamente en la tolerancia hacia nuestro paciente: de sus incertidumbres, de sus miedos y complejos conjugándolos en esa relación terapéutica singular y concreta que se está dando. Hemos de aceptar esos estados del self que nos muestra quien sufre, tolerarlos sin pretender, al menos en principio, delimitar cual es mejor o más aceptable que otro, cuestión en la cual Kohut ahondó profundamente. Dejando al paciente que ponga en juego patrones relacionales diferentes que le puedan propulsar y ayudar, no repetiremos secuencias de sufrimiento, digamos de “trauma sobre trauma”. Al contrario, si proporcionamos la posibilidad de que la persona a la que queremos asistir se muestre en su debilidad y se reconozca a sí misma en su vulnerabilidad, paradójicamente se hará más fuerte.

Pero todo ello exige tiempo y dedicación, desde luego una paciencia en el terapeuta y un conocimiento profundo del caso que tenemos delante para ver cómo abordarlo; no una solución hipomaniaca en la cual creemos encontrar las claves del caso a las primeras de cambio. No, necesitamos reposar lo aprendido junto a nuestro paciente ver cuáles han sido los grados de insoportabilidad propia y ajena sufrida, y así poder intervenir en su self declarativo (el que tiene registrados en la memoria declarativa episodios vitales distintos a parte de una memoria de hechos) y en su self procedimental (o automatismos implícitos de cómo se espera que se comporte, o heurísticos a través de los cuales aprendió a comportarse para agradar a los demás, pero que se hayan insertos en un inconsciente implícito; Guerra Cid, 2011).

Al tener en cuenta este self procedimental adquirimos una nueva perspectiva al enfrentarnos con el “cómo” emocional de paciente y terapeuta. Considerar los “cómos” se relaciona o actúa mecánicamente un paciente es una manera de laborar diferente del habitual trabajo del “qué ocurrió”, el cual tiene que ver con el inconsciente dinámico clásico (memoria declarativa). Pero en lo procedimental, por ejemplo, aquel paciente que fue parentalizado en la infancia se comporta con nosotros tratando de aconsejarnos, o se ve obsesionado por facilitarnos las cosas. Se siente bien e incluso más seguro cuidando de su cuidador.

Otro ejemplo de funcionamiento de self procedimental sería aquel paciente que de niño aprendió en la infancia que era mejor no mostrar sensación de alivio cuando veía a su madre después de una separación porque al hacerlo ésta le repudiaba (apego evitativo), de modo más o menos manifiesto, y entonces años después se muestra en la situación analítica con su terapeuta de modo

indolente e inexpresivamente emocional. Así vemos que el paciente relacionamente se comporta de una manera que a nosotros nos moviliza de modos diversos y que nos da pistas de sus pautas de comportamiento y necesidades. A menudo el paciente cree que adopta una solución activa, congruente y eficaz ante una situación, siquiera a nivel inconsciente, y en realidad esa solución constituye precisamente el problema.

Pongamos por caso la persona que acude a consulta porque su pareja está muy enojada con él por la poca manifestación de cariños y afectos que le ofrece, siendo que lo hace porque así siente que está defendiéndose de un futuro sufrimiento, que cree que le llegará sin duda si le muestra sus emociones y así se hace vulnerable pudiendo entre otras consecuencias ser abandonado. La paradoja es que en el hecho de no ser afectivo con la pareja se está enfrentando a una más que posible ruptura con su subsiguiente sensación de abandono.

Otra circunstancia donde el psicoterapeuta observa en los pacientes que la solución se ha convertido en problema es cuando aquel niño, hoy adulto, actuaba como un “machito” compensando sus temores y no mostrando la debilidad sobre todo ante su padre que se burlaba de él y lo rechazaba por “poco masculino” o “porque era como una nenaza”. Este niño aprende a esconder sus emociones, a disociar sus estados del self relacionados con los sentimientos, los vive como negativos siendo una amenaza para el vínculo que mantiene con su padre. Así ese niño que es un adulto hoy en día, tiene serios problemas relacionales con sus amigos y con su pareja al ser hierático emocionalmente, como efecto colateral paulatinamente ha perdido habilidades en la lectura de sentimientos propios y ajenos (mentalización). En la propia interacción que mantiene con la relación terapéutica el analista es capaz de hacerle ver (lo que a su vez es un tipo concreto de interacción) qué procedimientos inconscientes está utilizando también a través de señalamientos e interpretaciones para que vea los usos inadecuados de dichos procedimientos.

Son todas estas divisiones en el self, las que tienen entre sus consecuencias que haya distintos estados del self (declarativos y procedimentales) entre los que no hay comunicación, es decir están disociados porque unos no tienen constancia de la existencia de los otros. Aquí se ha de intervenir para aunar la experiencia de un self con múltiples facetas, sin idealismos ilusorios. Una de las mejores maneras que hay para que esto se produzca es la de poder observar “en directo” cómo se comporta el vínculo terapéutico y qué nuevas experiencias se producen al hilo de la “tolerancia superyóica” (Cencillo, 1977) que el terapeuta ha proporcionado. Aprovechando las interacciones realizadas de modo distinto por el paciente así como las reacciones del terapeuta (casi siempre diferentes a lo que el paciente esperaba) ante lo expuesto declarativa y procedimentalmente por el paciente, se puede producir la anhelada y saludable expansión del self.

## ¿Y, QUÉ PAPEL TENEMOS LOS PSICOTERAPEUTAS EN TODO ESTO?

“El profesional de la salud mental –psicoanalista o no- tiene que escapar de las líneas sutiles del positivismo y la tecnologización deshumanizada y socialmente descontextualizada, procurando en cambio la constante clarificación del sentido de lo individual, como producto y agente de lo comunitario”  
(Colectivo GRITA, 2013, p 596).

En medio de la insoportabilidad sufrida por el paciente (y la del propio paciente) en ocasiones nos hallamos los psicoterapeutas. Testigos activos de la insoportabilidad y sus efectos nos encontramos insertos en la eterna duda acerca de si debemos ser críticos o espectadores. Si somos críticos se nos suele acusar de querer funcionar como el “faro de occidente” y moralizar la sociedad juzgándola. Y además sobre todo si venimos del psicoanálisis cuanto más actuemos menos puristas se nos supone en cuanto al seguimiento del método.

Si somos espectadores, podemos tener la fantasía de que somos neutrales y digo fantasía porque la intersubjetividad inserta entre nuestro paciente y nosotros hace que estemos constantemente modulando e interviniendo el sistema observado. Ni siquiera con una actitud hierática conseguimos no intervenir en el proceso sino que paradójicamente ese modo de proceder es una acción que tiene mucho calado en nuestros pacientes (Cencillo, 1977). El ser espectadores también genera una sensación imborrable e irreparable en muchas ocasiones en quienes acuden en nuestra ayuda de indolencia, de falta de interés por ellos. La mayor parte de las veces esto constituye una retraumatización sobre todo en aquellos pacientes que sufrieron graves fallas afectivas en la infancia siendo su matriz relacional algo frágil a lo que agarrarse.

Por tanto como en tantas otras cuestiones de la vida, quizá la actitud más adecuada a tomar será la intermedia: ser un observador participante o un participante observador, según se mire, dentro de este vínculo terapéutico. Lo que está claro es que hemos de mojarnos con el sufriente, tenemos que identificarnos con él y participar en sus estados mentales, reparando, en la medida de lo posible, las insoportabilidades sufridas.

Normalmente en la docencia y en la práctica clínica se hace mucho hincapié en cómo hacemos la psicoterapia desde el modelo que cada cual profese, pero a menudo no se recaba en dos aspectos fundamentales de este propósito: el por qué y el para qué hacemos psicoterapia (Guerra Cid, 2008). Psicoanalizamos por la ingratitud, los traumatismos, las manipulaciones, los abusos y otras insoportabilidades que los seres humanos soportamos a lo largo de nuestra vida comenzando desde la tierna infancia. El “malestar de la cultura” que ya Freud denotó hace que sean necesarios medios de solución y salubridad, y en muchas ocasiones estos no son otros que las psicoterapias psicoanalíticas. Hacemos psicoterapia para paliar en la medida de lo posible el sufrimiento psico-físico con sus

diferentes referentes psicosomáticos y angustiosos. Y todo ello ¿para qué?, básicamente para que el individuo a menudo inadaptado en una sociedad que tiene una grave crisis de valores y está auspicada en la “pornografía” de la intimidad ajena disfrutando mediante medios de comunicación de las vidas de otros sin reparar en lo mínimo en la propia, pueda estar más adaptado a este entorno al menos sin padecer tanto y siendo más fuerte ante el sufrimiento. Para ello no se pretende que se adecúe a la norma sino que desde su propio self discontinuo, diverso y unitario en cierto modo pueda conjugar sus habilidades con las del entorno.

El psicoanálisis en ese sentido genera un aspecto de reflexión, transformación y de crítica constructiva intensos. Todo ello a veces lleva a una vuelta de tuerca puesto que al mejorar el paciente se encuentra con que su insoportable entorno no está satisfecho con el cambio y así familiares, amigos, colegas y/o pareja esperaban el cambio en otra dirección del esperado, devolviendo al individuo una imagen negativa, acosándole e importunándole. A menudo en este punto si la terapia está avanzada cambian las tornas puesto que el paciente pone en su sitio al entorno y/o es capaz de tener cada vez más independencia del juicio ajeno, sintiendo la autoposición de su identidad con la consiguiente sensación de genuinidad y libertad que esto comporta.

Se ha de tener en cuenta que el sufriente que viene a consulta a buscar apoyo ya no es “la persona que era antes”, la que podía con sus acontecimientos vitales y más o menos iba gestionando sus afectos y emociones. No, el paciente que desea iniciar tratamiento ya no puede hacer eso por sí sólo o eso cree; por ello lo que pretende es volver a ser el que era, aunque pienso que esta es una empresa difícil puesto que a menudo la crisis o las situaciones que han puesto a esa persona en una posición de labilidad psíquica van a hacer que efectivamente no vuelva a ser quien era.

Sin embargo, fruto de la manera de trabajar que las psicoterapias de corte psicoanalítico pretenden se produce una dialéctica entre la “persona que era” y la que llega angustiada a terapia. Esta última es también importante y tiene recursos eficaces para enfrentarse a nuevas situaciones, y es precisamente por ello por lo cual se produce una elasticidad de la personalidad. Sé que esto puede resultar paradójico, dado que cualquiera pudiera pensar: ¿Cómo va a ser eficaz una persona que se acaba de desestabilizar y que no puede solucionar por sí sola los problemas?, precisamente por eso, porque toma consciencia de que el cambio a veces necesita de unas reflexiones nuevas además de poseer la suficiente carga de pensamiento crítico como para ver que se necesita ir en otra dirección y con recursos novedosos, los cuales a menudo son aportados por el vínculo producido en la psicoterapia, el mero hecho de saber que se necesita ayuda y de que hay cosas que no funcionan es un índice de salubridad mental nada despreciable.

Así que finalmente es cierto que nadie, cuando acaba un tratamiento psicoanalítico, parece llegar a esa meta que pretendía de ser el mismo de antes, sin embargo el proceso dialéctico genera una tercera opción: ni el que era, ni el que entra en terapia sino alguien con un mayor conocimiento de sí mismo, de los diferentes estados de su self y la vivencia de estos como congruentes aunque distintos. Volviendo a las matrioskas y entendidas cada una de ellas como diferentes estados del self se pretendería llegar a la más pequeña y más nuclear, aunque probablemente no es la más genuina por ello. Sino que llegando a la nuclear tenemos una visión en conjunto de la suma de todas ellas. Entonces podremos saber cómo se combinan entre ellas y cuál de las matrioskas o estados del self salen a la palestra dependiendo de la situación contextual. Finalmente habría que tener en cuenta que estas matrioskas no han de encajar perfectamente unas dentro de las otras como comúnmente se hace con estas muñecas rusas. No, al igual que los estados del self, pueden o no encajar del todo quedando superpuestas, o si nos imaginamos unas matrioskas en vez de un material inflexible realizadas, por ejemplo en goma, estas pueden encajar independientemente del tamaño unas con otras aunque no de una manera exacta. Esta visión gráfica es menos romántica y perfeccionista de las habituales, sin embargo parece mucho más realista a tenor de la experiencia clínica que muchos profesamos.

Lograr toda esta adaptación con nuestros pacientes nos lleva gran trabajo a los profesionales, pese a todo a menudo no es una labor reconocida y a menudo es criticada por los familiares, amigos y/o parejas de nuestros pacientes, máxime cuando el resultado esperado por ellos (casi siempre subjetivo y lleno de apegos arbitrarios) no es el que se da. Esta circunstancia de insoportabilidad para el terapeuta mina mucho su autoestima y energía además de nublar mucho las capacidades terapéuticas; y esto ocurre mucho más a menudo de lo que a los terapeutas nos gusta reconocer. La pareja, el familiar y/o amigo insoportable y manipulador psicológico de nuestro paciente lo vivimos y sentimos también como maltratador y manipulador de nuestra figura pues en toda ocasión que se presente está preparado para señalar el fallo con sus críticas demoledoras, casi siempre infundadas por su indocta formación y su mezquina personalidad.

Entonces los psicoterapeutas nos apenamos y revolvemos pensamos en todo lo que hemos estudiado, las formaciones de postgrado, lo leído, el análisis didáctico, la supervisión...Es una experiencia muy frustrante de la cual solo podemos salir airosos si nos centramos más si cabe en el caso que estamos tratando dejando de lado nuestras afrentas narcisistas. De todos modos no son pocas las veces que tenemos la fantasía de abandonar el caso y en casos más extremos la profesión. ¿Qué psicoterapeuta no ha fantaseado alguna vez con dejarlo y desertar?. Pero no lo hacemos, la vocación y sobre todo el efecto adictivo que tiene ver el cambio drástico en el otro, hace que pensemos a menudo inconscientemente “Bueno, una vez más”.

Y es que el ayudar al otro y observar esos cambios radicales y esas nuevas capacidades para la praxis diaria que se alcanza al final de las terapias (Cencillo, 1988) hace que nos guste nuestro trabajo por encima de la frustración a la que nos somete la insoportabilidad crítica de aquel que quiere mantener un estatus de comodidad a costa de nuestro paciente. Y digo que es adictivo porque es *leit motiv* para seguir trabajando y porque a veces aunque se produzcan grandes cambios no los observamos dado que esperamos otros más radicales, lo cual es un problema y nos tiene que llevar a una reflexión acerca de que hemos de valorar, y mucho cada pequeño paso que da el paciente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bauman, S (2003). *Modernidad líquida*. México: FCE
- Bromberg, P. (1998). *Standing in the spaces: understanding and treating adult onset trauma*. NJ: Analytic press.
- Cencillo, L. (1977). *Transferencia y sistema de psicoterapia*. Madrid: pirámide.
- Cencillo, L. (1988). *La práctica de la psicoterapia de orientación dialytica*. Madrid: marova.
- Cencillo, L. (2002) *Guía de perdedores, perdidizos y perdidos*. Madrid: Syntagma.
- Colectivo GRITA (2013). *El psicoanálisis ante las culturas del SXXI*. Afrontando la globalización, en Ávila Espada, A. (ed.) *La tradición interpersonal*, 595-621. Madrid: Ágora relacional.
- Guerra Cid (2004). *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras virtudes humanas*. Bilbao: DDB.
- Guerra Cid, L.R. (2008). Un etnógrafo en el campo psicoanalítico en Castillo, J. y Guerra, L.R *Como psicoanalizamos. De cómo la psicoterapia aborda el padecer humano*, 209-235. Madrid: manuscritos.
- Guerra Cid, L.R. (2011). A new topographic for therapeutical action. Ponencia presentada en la IX International Conference of the IARPP (international Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy), Julio, Madrid.
- Guerra Cid, L.R. (2013). *El clavo ardiendo. Claves de las adicciones amorosas y los conflictos en las relaciones de pareja y patológicas*. Barcelona: Octaedro.
- Kundera, M. (1984). *La insoportable levedad del ser*. Barcelona: Busquets.
- Mitchell, S. (1991). Contemporary perspectives on self toward and integration. psychoanalytical dialogues. 1:121-147.
- Lieberman, A. (2013). Stephen A. Mitchell. *Del psicoanálisis interpersonal al psicoanálisis relacional: de idas y vueltas*, en Ávila Espada, A. (ed) *La tradición interpersonal*, 367-422. Madrid: Ágora relacional.
- Slavin, M. O. (1996). *Is one self enough? Multiplicity in self organization and the capacity to negotiate relational conflict*. Contemporary psychoanalysis, 32, 615-625
- Stern, D. B. (2010). *Partners in thought, working with unformulated experience, dissociation and enactment*. New York: routledge.

[Dr. Luis Raimundo Guerra Cid es Doctor y Licenciado en Psicología. Licenciado en Antropología cultural y social. Especialista Universitario en Medicina psicosomática y psicología de la salud. Miembro de IARPP-internacional, miembro de la SEMPYP. Director del Instituto de Psicoterapia de orientación psicoanalítica y antropología (IPSA-Levante). Presidente de la Sociedad Española de Psicología y Psicoterapia para la integración (SEPPI).]