

4. LOS LIMITES DEL SI-MISMO Y EL DESARROLLO DEL CICLO VITAL

El rasgo clave de la autonomía de toda Org. S. P. es su capacidad para transformar en experiencia congruente con su pauta de coherencia (orden autorreferencial) el carácter azaroso de las perturbaciones procedentes tanto del medio como de sus propias oscilaciones internas (el denominado principio del "orden a partir del ruido"; Atlan, 1981, 1984). Por lo tanto, el ciclo vital de una Org. S. P. debe considerarse como un proceso abierto, en espiral, en el que el continuo reordenamiento de la dinámica de la mismidad provoca la aparición discontinua de patrones más estructurados e integrados de coherencia del significado. La capacidad para la autorregulación que presenta una Org. S. P. en su trayecto hacia la orientación ortogenética se expresa en ese particular equilibrio dinámico conocido como "orden a través de las fluctuaciones" (Brent, 1978; Dell y Goolishian, 1981; Prigogine, 1976); es decir, los cambios continuos del punto de equilibrio (tanto progresivos como regresivos) en la dinámica "yo"/"mí" son el único modo de mantener la coherencia que estructura la continuidad de la propia experiencia, asimilando al mismo tiempo las perturbaciones que surgen de ella. Para presentar un cuadro más claro de este proceso resultará útil considerar en primer término las variables esenciales que regulan su dinámica: el papel de la "toma de conciencia" (*awareness*) en la regulación y modulación de las perturbaciones desafiadas, y el papel de la afectividad como factor desencadenante de las mismas.

TOMA DE CONCIENCIA Y AUTORREGULACION

En la discusión sobre el desarrollo de los límites del sí-mismo (capítulo 2), indicamos que la toma de conciencia se relaciona con la dimensión abstracta-reflexiva a través de la cual la experiencia inmediata ("yo") es autorreferida para reordenarla congruentemente con la autoimagen evaluada actual ("mí"). A partir de la adolescencia, la autorreferencia reflexiva se convierte gradualmente en un regulador y modulador esencial de la dinámica "yo"/"mí", de tal modo que toda posible reorganización de la coherencia de los límites del sí-mismo durante el posterior curso de vida está restringida por los consiguientes cambios en el despliegue de la dimensión abstracta de la toma de conciencia. Este es, por lo tanto, el momento adecuado para considerar brevemente el aspecto esencial de la dinámica de esta autorregulación reflexiva, antes de delinear la relación entre toma de conciencia y coherencia del significado.

Toma de conciencia y dinámica de la mismidad

Básicamente, la toma de conciencia regula la tensión esencial inherente a la dinámica de la mismidad, es decir, el modo en que el "mí" (reordenándose) se mantiene a la altura del "yo" que actúa y experimenta, el que siempre está un paso adelante respecto de la apreciación actual de la situación. La experiencia inmediata está constantemente acompañada por una estructuración automática de la información pertinente, estructuración que se produce con independencia de la atención selectiva desplegada intencionalmente por el sí-mismo consciente. Más específicamente, el nivel y la calidad de la modulación emocional alcanzados debido a los procesos automáticos delimitan los canales de activación a través de los cuales actúa el procesamiento automático (Hasher y Zacks, 1979, 1984; Posner y Snyder, 1975). Mientras presta atención a los acontecimientos en curso, la oscilación repetitiva de la red unitaria de escenas nucleares ordena el flujo

de los ritmos psicofisiológicos en tonalidades de sentimientos y experiencias emocionales capaces de especificar a cada momento la calidad percibida del propio "ser en el mundo". Realmente, en virtud de la unidad organizativa del área emocional, la emocionalidad conectada con el procesamiento automático —por la vía de la difusión de la activación— está invariablemente acompañada por el ordenamiento implícito en términos del significado personal, dando consistencia y continuidad en el tiempo al sí-mismo inmediato experimentado a cada momento (Collins y Loftus, 1975; Dixon, 1981; Van den Bergh y Eelen, 1984). Estamos entonces frente a una aprehensión específica del mundo, que rotula los datos que ingresan con un sentimiento de autorreferencia, a partir del cual adquieren inmediatamente una configuración específica en la experiencia personal preexistente del sujeto. La activación de los datos almacenados, provocada por la sincronización de las experiencias pasadas con las presentes, es una recuperación realizada por medio de un procedimiento analógico, similar al que Tulving (1972, 1983, 1985) ha denominado "memoria episódica" (es decir, un mecanismo de memoria emocional que, mediante la recuperación de los rasgos perceptivos y las tonalidades del sentimiento con los que se experimentó el recuerdo, crea una referencia inmediata a la propia continuidad percibida). No obstante, dado que la modulación emocional proporcionada por el "yo" que experimenta puede exceder un cierto umbral mientras se desliza dentro y fuera del foco de la conciencia, las posibilidades efectivas de que ese "yo" sea apreciado y reconocido como el propio sí-mismo consciente ("mí") dependen de las aptitudes abstractas de autorreferencia que se hayan estructurado hasta ese momento.

Todo reordenamiento explícito es un procedimiento autorreferencial que apunta a estabilizar los patrones establecidos de la experiencia inmediata ("yo"), de los que depende la coherencia percibida del sí-mismo consciente ("mí"). Por una parte, la constante estructuración tácita delimita el conjunto de experiencias a las que se permite acceder al nivel consciente, y por otro lado, la congruencia de los reordenadores

explícitos depende, primordialmente, de la percepción de este mismo conjunto como estable y continuo en el tiempo. Así, una experiencia inmediata se vuelve comprensible por medio de una apreciación selectiva de los rasgos senso-afectivo-motores ya reconocidos como propios por la actual autoimagen. Los procesos autoconscientes, en cambio, tienen una función amplificadora en la percepción de los rasgos reconocibles, mientras que al mismo tiempo inhiben la detección de otros indicios (Cowan, 1988; Posner y Snyder, 1975; Spitzer, De Simone y Moran, 1988). Por lo tanto, toda explicación de la experiencia inmediata corresponde a una construcción desde el punto de vista del "mí" que la está llevando a cabo, y en consecuencia apunta a confirmar la evaluación actual del mundo, más que a explorar al "yo" que experimenta. De modo que la reestructuración de la memoria episódica en *memoria semántica* (Tulving, 1972, 1985) supone abstraer del almacenamiento perceptivo-emocional (por ejemplo, la experiencia de ira) expectativas y procedimientos de pensamiento de la experiencia percibida que sean congruentes con el sentido de continuidad personal (por ejemplo, cogniciones sobre la propia vivencia de sentir ira, mientras se mantiene la autoimagen elegida).

Más específicamente, a través de la autorreferencia abstracta que caracteriza la apreciación-del-"yo"-por-"mí", la modulación psicofisiológica en curso se reordena en secuencias de estados emocionales conscientes, es decir, en experiencias afectivas capaces de sostener y promover específicamente la propia singularidad percibida. La autoatribución de un procesamiento analógico/emocional se realiza por medio de un conjunto de dimensiones semánticas específicas (Lang, 1984; Schwartz y Trabasso, 1984), que puede resumirse como sigue:

1. La valencia, o polaridad, explica la mayor parte de la variación de los registros afectivos y supone ubicar los sentimientos percibidos dentro del continuo placer-desagrado. Como propiedad distinguible básica e inmediata de la excitación afectiva, se relaciona principal-

mente con una apreciación de la intensidad con la que el "mí" se ve afectado por el "yo" que experimenta, y por lo tanto se ve reflejada en oscilaciones en las disposiciones de aproximación-evitación.

2. El patrón y la orientación de la excitación como una elaboración posterior afectan la apreciación de la *calidad* del afecto experimentado, permitiendo una discriminación del contenido emocional (es decir, la modulación imaginación/memoria), así como una codificación de las respuestas psicofisiológicas (es decir, las sensaciones corporales y la actividad motriz).
3. Por último, la distinción de la referencia sí-mismo/otro especifica si el afecto experimentado se percibe como "ligado internamente", y es reconocido como perteneciente al propio sí-mismo, o como "ligado externamente" y atribuido a otras causas, como por ejemplo el ambiente o el cuerpo. En general, la referencia interna crea un control de la emoción por medio de la comprensión, facilitando de este modo las articulaciones posteriores en la autorreferencia abstracta. Pero la atribución externa origina un control de las emociones basado en su exclusión, y va acompañada de una sensación de estar a merced de acontecimientos e impulsos impredecibles, que afecta adversamente las aptitudes para el autoanálisis.

Es importante observar que los indicios para *descodificar* el valor y la orientación proceden directamente de una modulación emocional realizada por el "yo" que experimenta, mientras que los indicios para la referencia sí-mismo/otro se derivan principalmente de los patrones de coherencia establecidos por el "mí". Dado que la experiencia inmediata y su apreciación consciente van acompañadas por dimensiones diferentes de los procesos de conocimiento (es decir, diferentes niveles de ordenamiento y reordenamiento), los sentimientos pueden existir en la conciencia con independencia de la cognición (Izard, 1977; Zajonc, 1984; Zajonc y Markus, 1984). Pero, en ausencia de la descodificación cognitiva, su activa-

ción motriz y autónoma tiende a realizarse directamente a través de las manifestaciones somáticas o motrices de la emoción. Es probable que éstas sean experimentadas como estados fluctuantes totalmente incontrolables, que desbordan la propia gama habitual de emociones reconocibles. En consecuencia, un afecto experimentado será percibido como una perturbación ligada externamente en la medida en que no concuerde con la gama de descodificabilidad permitida por los patrones actuales de coherencia.

Por lo tanto, como proceso de múltiples niveles y direcciones, el autorreordenamiento continuo se caracteriza, a cada momento, por una serie de posibles *discrepancias* "yo"/"mí", es decir brechas percibidas entre la experiencia inmediata y la autoconciencia que desafían los patrones actuales de autocontrol. La experiencia perturbadora de desbordar la gama habitual de emociones reconocibles como propias se mantiene por lo general dentro de límites aceptables, mediante un equilibrio dinámico en el que la atención consciente amplía selectivamente la autoimagen actual, mientras al mismo tiempo inhibe las discrepancias potenciales, impidiéndoles llegar a la toma de conciencia activa. Como han demostrado ahora los estudios sobre los procesos de autocodificación, cuando los seres humanos reordenan la experiencia inmediata tienen un acceso prácticamente ilimitado a los datos pasados y presentes que buscan, y son las propias personas las que establecen los límites de esta indagación (Bower y Gilligan, 1979; Gilligan y Bower, 1984; Mancuso y Ceely, 1980, Markus, 1977).

La toma de conciencia y la coherencia del significado

En términos estrictamente ontológicos, tomar conciencia de uno mismo significa alcanzar una explicación de la experiencia que va fluyendo de ser un "yo" único, irreductible y a menudo impredecible. Como ha señalado Nagel (1979), "un organismo tiene estados mentales conscientes si y sólo si existe algo semejante a *ser* ese organismo —algo semejante

para el organismo" (pág. 166). Esto significa que la experiencia inmediata es el nivel epistémico "dado", que condiciona todo intento de autoexplicación y del que depende toda autoexplicación alcanzada. Gadamer (1979) lo destaca con claridad y elegancia:

Mucho antes de que nos comprendamos a nosotros mismos por medio del proceso del autoexamen, nos comprendemos de un modo autoevidente en la familia, la sociedad y el Estado en que vivimos. El foco de la subjetividad es un espejo distorsionante. La autoconciencia del individuo sólo es una llama vacilante en los circuitos cerrados de la vida histórica. Por ello, la realidad histórica del ser del individuo está constituida mucho más por sus prejuicios que por sus juicios (pág. 245).

Por lo tanto, más que una imagen de uno mismo vista objetivamente desde afuera, la percatación es un proceso reflexivo para autorreferir la experiencia inmediata ("yo") que, por medio de una asignación continua de la atención y la desatención, se dirige a ampliar los aspectos congruentes del "mí" percibido, mientras inhibe los discrepantes. Poco puede entonces sorprender que, desde el punto de vista de una "realidad objetiva", los registros verbales aparezcan poco fiables como descripciones *válidas* de la experiencia inmediata de las personas (véase Nisbett y Wilson, 1977). En realidad, su función consiste en proporcionar explicaciones de la propia experiencia *viabiles* para el punto de vista interno del propio sentido de continuidad. Por lo tanto, más que "instantáneas" más o menos fiables de los estados internos, los registros conscientes de uno mismo deben considerarse procedimientos para hacer congruentes esos estados con la autoimagen actual, sobre la base tanto del patrón específico de coherencia interna como del nivel de abstracción y flexibilidad con que se realizan (Ketterer, 1985; Miller, 1981; White, 1980, 1988).

Además, la tensión esencial intrínseca en la dinámica de la mismidad, que permite que uno experimente más que lo que percibe y que perciba más que aquello a lo que presta atención, hace posible que en cualquier situación todos poda-

mos experimentar mucho más que lo requerido en ese momento para mantener nuestra propia congruencia en esa situación. En consecuencia, la capacidad para manipular la experiencia inmediata, mientras se reordena y autorrefiere, se torna esencial de tal modo que impide la aparición en la conciencia de datos irrelevantes o de datos que contrasten con la apreciación elegida de la situación en curso. Finalmente, dado que desde su misma aparición la autorreferencia reflexiva entraña la capacidad para el engaño consciente, ninguna toma de conciencia será viable sin un autoengaño adecuado. El autoengaño excesivo eleva la imposibilidad de clasificar la experiencia inmediata a niveles críticos de lo incontrolable, mientras que el autoengaño reducido aumenta los procesos de autorreferencia de forma desmesurada llegando fácilmente en la dinámica de la mismidad a niveles de complejidad que resultan difíciles de manejar. Por lo tanto, toda Org. S. P., aunque caracterizada por tonalidades emotivas críticas en la experiencia inmediata, también está dotada de procedimientos específicos de autoengaño destinados a manipular su descodificación, para que sea congruente con la calidad de autoconciencia permitida por su nivel de abstracción y flexibilidad. Por medio de estos procedimientos, se pueden apreciar y hacer inteligibles los sentimientos críticos, sin cuestionar la aceptabilidad de la autoimagen estructurada hasta ese momento (véase el capítulo 3, la dinámica "yo"/"mí" en las Orgs. S. P.).

Más aún, en el equilibrio dinámico entre la afluencia de la experiencia inmediata y los patrones de toma de conciencia actuales, el papel regulador desempeñado por los procedimientos de autoengaño es doble: mientras apuntan a preservar el equilibrio actual, también crean, al mismo tiempo, las condiciones para la aparición de discrepancias "yo"/"mí", cuya asimilación supone cambios del punto de equilibrio en la dirección de un reordenamiento personal progresivo o regresivo, según sea el nivel de abstracción y flexibilidad de la toma de conciencia. En los reordenamientos regresivos, el desafío al presente autocontrol va siempre acompañado por niveles notables de hiperemocionalidad y desequilibrio perso-

nal, que suelen asumir todas las características de las disfunciones cognitivas y de los desórdenes emocionales habitualmente presentes en los síndromes clínicos; cuanto mayor es la imposibilidad de descodificar la discrepancia "yo"/"mí" que emerge, más intensa será la "escisión" experimentada entre los propios pensamientos y sentimientos (Guidano, 1987). Por una parte, el procesamiento consciente explícito estará cada vez más centrado en mantener al máximo la autoimagen actual por medio de la elaboración de cogniciones y conductas que nieguen los sentimientos discrepantes, que llegarán a percibirse como algo ajeno al sí-mismo. Por otro lado, a falta de una mediación cognitiva adecuada, el mecanismo motor, autónomo y afectivo que acompaña a la activación de sentimientos discrepantes incontrolables tiende a actualizarse directamente; la activación no sufre ninguna demora en el camino hasta su término: los estallidos emocionales, las perturbaciones somáticas y la conducta este-reotipada.

EL AMOR Y EL ESTILO AFECTIVO COMO PROCESOS DE APEGO

Mientras en la adolescencia y la juventud se produce la "revolución cognitiva", el apego, aunque a un nivel más abstracto, conserva su interdependencia fundamental con la dinámica de la mismidad y el significado personal. Si bien el apego a los otros seres significativos es básico para la diferenciación de los límites del sí-mismo en todas las etapas de desarrollo, durante la madurez aparecen nuevos patrones de apego (por ejemplo, las relaciones amorosas íntimas) que adquieren la función autorreferencial de confirmar, sostener y expandir aún más los patrones de la coherencia del significado personal estructurados hasta ese momento. De ello se deduce que la influencia de los apegos tempranos se refleja entonces en el estilo del apego, el cual, habiéndose iniciado en los primeros modelos, ha continuado diferenciándose a lo largo de toda la senda evolutiva (Bretherton, 1985).

Sin considerar por el momento las diferentes formas que puede adoptar, la continuidad del apego durante todo el ciclo vital es comprensible si tenemos en cuenta que la participación en relaciones afectivas percibidas como únicas empieza tempranamente en la vida, y que los lazos adultos del amor parecen derivar de esos primerísimos apegos (Hazan y Shaver, 1987; Marris, 1982; Shaver, Hazan y Bradshaw, 1988; Weiss, 1982). Así como la singularidad de los lazos primarios parece constituir un requisito necesario para "percibir un mundo", y reconocer que uno "es en él", en la madurez, incluso a un nivel diferente de abstracción, construir una relación única con otro ser significativo es un modo importante de percibir un sentido congruente de singularidad en el propio "ser en el mundo". Por lo tanto, si los modelos operativos de las figuras de apego son interdependientes con los patrones actuales de la autopercepción, es evidente que toda modificación percibida de estos modelos va acompañada de intensas perturbaciones en la experiencia inmediata; esas perturbaciones pueden desencadenar la aparición de discrepancias "yo"/"mí", que a su vez desafían la evaluación actual del sí-mismo. De hecho, la importancia de un equilibrio recíproco de la red individual de relaciones singulares durante todo el ciclo vital está en la actualidad respaldada por pruebas procedentes de diversas fuentes. En primer lugar, la investigación sobre los sucesos vitales ha demostrado que las emociones más destructivas que una persona puede experimentar en su vida son las que se desencadenan en el curso del establecimiento, mantenimiento y ruptura de dichas relaciones singulares (Bowlby, 1977; Brown, 1982; Hafner, 1986; Henderson, 1982; Henderson, Byrne y Duncan-Jones, 1981). En segundo lugar, datos epidemiológicos recientes indican que el "índice de la red social" debe considerarse un valor predictivo de salud, dado que el aislamiento social y afectivo es un importante factor de riesgo en lo que se refiere a incidencia de enfermedades y mortalidad (House, Landis y Umberson, 1988).

Estos datos hacen más que evidente la naturaleza intersubjetiva de la experiencia humana, y por lo tanto vale la pe-

na realizar un análisis más cuidadoso de la interdependencia entre el apego y los procesos de la mismidad.

Apego, singularidad percibida y dinámica de la mismidad

La intersubjetividad inherente a los sistemas de apego se despliega a través de un proceso autorreferencial básico, articulado en diferentes niveles de abstracción y capacidad de procesamiento acorde con las fases evolutivas del ciclo vital individual. Así, en los primeros períodos, la interiorización de una figura de apego por medio de la identificación emocional va acompañada por un patrón intermodal de módulos sensoriomotores-afectivos hacia una configuración unitaria que crea un sentido específico del sí mismo y el mundo. Del mismo modo, la construcción más abstracta de figuras de apego que resulta de las relaciones amorosas adultas corre paralela con un reordenamiento de la experiencia inmediata, que es percibida de distintos modos concordantes con la dinámica específica de la mismidad inherente al individuo. En este sentido, el vínculo adulto corresponde a la estructuración de una sincronía entre los ritmos psicofisiológicos de ambos miembros de la pareja, acompañada por una ligazón conductal de sus patrones interaccionales (Field, 1985; Field y Reite, 1985; Hinde, 1979; Kelley y otros, 1983). Por medio de la modulación emocional selectiva que pueden proporcionar, las sintonías intersubjetivas recíprocas actúan como reguladores básicos de la dinámica de la mismidad, permitiendo que el "mí" reconozca la singularidad percibida del "yo" experimentado como consistente en el tiempo. Este papel regulador, junto con los patrones sensoriales, motores y temporales de las interacciones reales, también incluye toda la corriente de las experiencias interpersonales significativas, y por lo tanto de las relaciones íntimas pasadas. Los atributos extraídos de las figuras de apego del pasado suscitan recuerdos entremezclados con expectativas, que determinan la activación de patrones sensoriomotores-afectivos, creando de este modo calidades específicas de autopercepción.

Por lo tanto, según Hofer (1984), la autorregulación independiente no existe ni en la madurez ni en la infancia, y la intersubjetividad se enmarca dentro de un ordenamiento autorreferencial básico, a través del cual la construcción de la imagen de otro ser significativo se correlaciona con una percepción del sí-mismo. Por otra parte, sólo considerando la imagen del otro, no tanto como una mera "representación cognitiva", sino más bien como una coordinación intermodal de módulos sensoriomotores-afectivos, resulta comprensible que la presencia de otra persona, o el contacto físico con ella, pueda regular la actividad cardiovascular y la reactividad humana en general, en particular en las situaciones estresantes (House, Landis y Umberson, 1988; Melnechuk, 1988; Panksepp, Siviy y Normansell, 1985).

En otras palabras, asumiendo una metodología orientada hacia-los-sistemas/procesos, el apego ya no puede considerarse un mero dispositivo estructural para mantener la proximidad y el contacto con una figura significativa, como suele hacerse en las metodologías descriptivas basadas en los principios empiristas de parsimonia (Trevarthen, 1980, 1984). Dentro de una perspectiva ontológica que intenta explicar de qué modo el ser humano llega a experimentar un sentido de la individualidad singular y específico, el apego es el sistema autorreferencial que subyace de modo preeminente al desarrollo y mantenimiento de la dinámica de la mismidad. Es decir, la capacidad que se va desplegando para asumir las perspectivas que los otros tienen de uno mismo discurre paralela con la habilidad progresiva para reordenar la experiencia inmediata ("yo"), de tal modo que la haga reconocible y comprensible en los términos del propio sí-mismo ("mí").

Además, en la dimensión intersubjetiva inherente a la experiencia humana, la singularidad percibida del propio "ser una persona" reside en la intersección dinámica de un proceso oscilatorio de múltiples niveles. Ningún ser humano puede percibir un sentido del sí-mismo con independencia de la sincronización empática con la conciencia que tienen de él los otros seres significativos; al mismo tiempo, este sentido

del sí-mismo procede de una diferenciación activa entre la propia subjetividad sentida y la objetividad percibida de la perspectiva de los otros.

... la unidad de la persona, que se construye por vía de la autoidentificación reconocida intersubjetivamente (analizada por G. H. Mead), se basa en pertenecer a, y en diferenciarse de, la realidad simbólica de un grupo, y en la posibilidad de situarse en él (Habermas, 1979, pág. 109).

Finalmente, durante el desarrollo del ciclo vital, el despliegue de la dinámica reguladora entre los opuestos de "pertenecer a" y "diferenciarse de" asume la forma de un proceso interminable de negociación del consenso y la aceptación mutua; o sea que, en cualquier momento, las personas comprometidas en un contexto interpersonal deben actuar de tal modo que el "diferenciarse uno mismo de los otros" sea reconocido por esos otros. Gadamer subraya este aspecto con su acostumbrada lucidez, señalando que

la historicidad interior de todas las relaciones en las vidas humanas consiste en el hecho de que hay una lucha constante por el reconocimiento mutuo. Esta lucha puede alcanzar grados muy diversos de tensión, hasta el punto de la completa dominación de una persona por la otra, pero incluso las formas más extremas de dominio y esclavitud son una relación dialéctica auténtica (1979, pág. 323).

Vínculo y separación en la madurez

Por lo tanto, desde una perspectiva ontológica, el rasgo crucial de una relación afectiva estrecha consiste en construcciones autorreferenciales recíprocas de una imagen del otro significativo que puede estabilizar y, de ser necesario, desarrollar aún más la dinámica de la mismidad estructurada hasta ese momento. Más concretamente, el vínculo fisiológico con los ritmos del otro crea una calidad de experiencia inmediata ("yo") más claramente percibida como el propio sí-mismo "real" ("mí"). Así, el curso de una relación está más

estrechamente vinculado con las percepciones del otro que con las características reales del otro (Sternberg y Barnes, 1985), de modo que, en el proceso de vincularse a alguien, uno no elige tanto una persona como el modo de experimentarse a sí mismo con esa persona. Consideremos brevemente las variables esenciales que regulan un proceso dinámico y complejo de esta naturaleza.

En primer lugar, la calidad de la imagen construida del otro está estrechamente correlacionada con el patrón del significado personal. Por lo tanto, en un significado depresivo, la imagen del otro está siempre correlacionada con el sentido de soledad y exclusión del mundo interpersonal, ya sea de un modo positivo (redención de un destino de soledad) o negativo (confirmación de ese destino). En el significado fóbico, la necesidad de ser aliviado del miedo a vivir en un mundo peligroso condiciona toda posible percepción de la figura de apego, con la posibilidad de ser el desencadenante de una experiencia inmediata positiva (protección sin ningún límite percibido a la propia necesidad de libertad), o negativa (amenaza percibida de pérdida de protección y/o libertad e independencia). En los desórdenes alimentarios, se percibe la imagen del compañero afectivo en términos de la propia conciencia, originando la posibilidad de disminuir (la aprobación del otro se percibe como absolutamente incondicional) o aumentar (se percibe al otro como intrusivo y/o en desacuerdo) la propia experiencia inmediata desdibujada y vacilante. Finalmente, en la dimensión obsesiva, la necesidad de unificar y estabilizar una experiencia dicotómica en una identidad segura crea dos posibilidades opuestas que pasan de una a otra en términos de "todo o nada": o bien el otro percibido confirma la certidumbre de que se tiene un control total, o bien es visto como la única posibilidad para aliviar el propio sentido angustioso de falta de control.

En segundo lugar, el desarrollo de la experiencia inmediata derivado del tipo de imagen construida depende del *grado* y la *calidad* de la reciprocidad emocional de la relación afectiva.

En lo que concierne al *grado*, es ahora evidente que la in-

timidad percibida de una figura de apego tiene una elevada correlación con la intensidad de la interdependencia emocional experimentada durante la relación (Berscheid, 1983; Berscheid, Gangestad y Kulakowski, 1984; Kelley y otros, 1983). Así, el grado de cercanía se vuelve un buen índice predictivo de las reacciones emocionales si la relación se disuelve, y aquí también disponemos de una clave para comprender de qué modo incluso las relaciones intensamente negativas producen un nivel de vinculación e interrelación fisiológica capaz de suscitar reacciones intensas de duelo durante el proceso de la separación (Clark y Reis, 1988; Levenson y Gottman, 1983).

La *calidad* de la reciprocidad emotiva depende del tipo de negociación para el reconocimiento mutuo que se ha establecido en la relación.

Desde un determinado punto de vista, para ver la posibilidad de una negociación eficaz, el compañero debe ser percibido de algún modo en nuestra misma "frecuencia", de modo que invariablemente se suscitan emociones negativas si la estima percibida del compañero es demasiado alta o bien demasiado baja (Tesser, 1987). Como observó La Rochefoucauld (1613-1680) hace más de tres siglos, "es difícil amar a personas que no estimamos, pero no es menos difícil amar a quienes estimamos mucho más que a nosotros mismos". Desde otro punto de vista, la variable crítica es el tipo de respuesta percibida en la otra parte al propio estilo afectivo, es decir, al conjunto de estrategias destinadas a obtener el reconocimiento y la confirmación de la dinámica de la propia mismidad.

A cada patrón de significado personal le corresponde además un estilo afectivo específico. Así, un estilo depresivo intentará obtener la aceptación incondicional de la propia incapacidad percibida para ser amado, mediante la oscilación rítmica entre el desapego emocional y la atención compulsiva. Un estilo de trastorno alimentario buscará una intimidad sustentadora que le exija una autoexposición mínima a través de todo un repertorio de "tests y retests" administrados al compañero. Por último, un estilo centrado en el con-

trol eficaz de todos los aspectos de la relación será la estrategia preferida en los estilos fóbico (donde el sobrecontrol del compañero proporciona la base "protectora" indispensable, mientras confirma la propia necesidad de libertad) y obsesivo (donde estar en el rol "dominante" coincide con postularse como poseedor indiscutible de certidumbres y verdades absolutas).

Es evidente que, en una relación duradera en continua transformación, cada uno de estos estilos puede producir una amplia gama de reconocimientos y desmentidos de la dinámica de la propia mismidad. Pero nos parece importante subrayar que un estilo afectivo específico puede producir, en la misma relación, una reciprocidad emocional experimentable como apego seguro, y también una conflictividad recíproca que confirme la supuesta imposibilidad de alcanzar la seguridad deseada. En otras palabras, en el despliegue del significado personal a lo largo del ciclo vital, el estilo del apego actúa como un "sistema de mantenimiento de límites" capaz de producir en cualquier fase de una relación en curso una calidad de experiencia inmediata para mantener la continuidad de la propia coherencia percibida.

Al considerar la disolución de la relación, debemos distinguir, en beneficio de la simplicidad, dos aspectos que en realidad están estrechamente entrelazados, y son por lo tanto bastante indiferenciables: la naturaleza y dinámica de la separación, y la reacción emocional angustiosa (duelo) conectada con ella.

En cuanto a la naturaleza de la separación, es interesante observar que, lo mismo que cualquier otra estructura del ciclo vital, los lazos afectivos siguen una orientación ortogénica, diferenciándose progresivamente por medio de cambios evolutivos desde un estado de globalidad indiferenciada hasta niveles más integrados de orden estructural y organización jerárquica. Como cabía esperar intuitivamente, la dimensión inicial de una relación es relativamente global e indiferenciada, en cuanto coincide con los aspectos inmediatos del compromiso emocional (atracción, automostración, acuerdo/armonía/atención sexual, etcétera), que desempeña su

parte en la selección recíproca. No obstante, a medida que la relación avanza, esos mismos aspectos, dando origen a un nuevo contexto intersubjetivo (matrimonio, procreación, elecciones académicas y laborales, reorganización de la red social, etcétera) evolucionan hacia dimensiones más articuladas de interdependencia emocional (intimidad, compromiso recíproco, etcétera), que adquieren cada vez más la función de otorgar validez al sentido del sí-mismo de cada miembro de la pareja.

Por lo tanto, el desarrollo de la relación se convierte progresivamente en un proceso de múltiples niveles y direcciones, en el que las nuevas dimensiones de los intercambios, con su propio curso ortogenético, actuarán en diferentes niveles de la misma relación, requiriendo para su funcionamiento un proceso continuo de integración jerárquica. Dado que el progreso en organización jerárquica rara vez es suave, la flexibilidad para integrar las nuevas dimensiones emocionales y las nuevas áreas de atribución va acompañada de oscilaciones en la calidad de la interdependencia emocional (altibajos en la participación percibida), así como de la variabilidad de las actitudes recíprocas (cambios entre el afecto y la hostilidad). Estas oscilaciones repetidas no revelan en sí mismas aspectos regresivos que preannuncio una disolución, en cuanto son simplemente fenómenos indicadores del reordenamiento continuo que tiene lugar dentro de un sistema complejo y cambiante, como es una relación afectiva (Lerner, 1984). Más específicamente, es la presencia de oscilaciones mínimas (baja flexibilidad) o máximas (alta inestabilidad) lo que está correlacionado positivamente con el final de una relación.

Una relación puede sobrevivir a una o incluso a algunas dimensiones oscilatorias mínimas o máximas, sobre todo en los niveles más tempranos de su desarrollo, cuando hay menos dimensiones y son relativamente más globales (es decir, más estereotipadas desde el punto de vista conductual), y por lo tanto menos variables. Pero no se puede esperar que sobreviva ninguna relación cuando la mayoría de las dimensiones, especialmente las dimensiones clave, presentan una variabilidad relativamente mínima o máxima. Si esto sucediera, la relación se disolvería, y en cierto sentido volvería a un

estado análogo al inicial. Existirá en un estado global de ya-no-existir. En un sentido, toda relación avanza hacia este fin, como cuando se produce la muerte de un miembro de la pareja (Lerner, 1984, pág. 133).

La idea de que las relaciones no son interminables y de que las probabilidades de disolución son "internas" (es decir, que están directamente correlacionadas con la flexibilidad con que la pareja reordena su propia experiencia) nos permite una mejor apreciación de la dinámica de la separación.

En primer lugar, es evidente que los motivos para la ruptura de una relación no se deben tanto a la supuesta especificidad de acontecimientos particulares vitales como a la incapacidad de la pareja para integrar las perturbaciones desafiantes en dimensiones creativas. El desarrollo de una crisis conyugal será en consecuencia más difícil de predecir si sólo es evaluada en función del acontecimiento que la desencadenó, dado que un desequilibrio importante puede conducir tanto a una ruptura irreversible como a una mayor participación en la creación de nuevos compromisos.

En segundo lugar, más que considerar la separación como sólo un *acontecimiento* más o menos angustiante, habría que verla como un *proceso* complejo y de múltiples direcciones, que se despliega y toma forma en el tiempo (Duck, 1982; Lee, 1984). Más específicamente, el despliegue de un proceso oscilante entre patrones de aproximación y evitación, cuya aparición se vuelve cada vez más repetitiva y estereotipada, parece ser característico de toda separación afectiva, de modo que puede encontrarse tanto en la etapa terminal de las relaciones amorosas adultas (Baxter, 1984) como en el curso de la separación "fisiológica" entre el adolescente y sus progenitores (Bloom, 1980). La intensidad y la duración de ese proceso oscilante están directamente correlacionadas con el grado de interdependencia emocional estructurado hasta ese momento, hasta el punto de que no es infrecuente observar que en muchas relaciones estrechas, el proceso de separación termina convirtiéndose en la fase cuantitativamente más importante de toda la relación.

La duración del proceso de la separación está relacionada con la magnitud del duelo angustioso que la acompaña. El término "duelo" se refiere a los procesos psicofisiológicos suscitados por la experiencia de privación de una persona amada, procesos que revelan una interconexión recíproca entre la percepción de la pérdida y sentimientos de desamparo, tristeza e ira. Ampliamente difundida entre los primates humanos y no humanos (Rosenblum y Paulty, 1987, Suomi, 1984), esta interconexión se basa en esquemas aprehensivos genéticamente incorporados, en los que la pérdida representa la dimensión del conocimiento adaptativo para estructurar sentimientos básicos (desamparo, ira, etcétera) en modulaciones emocionales específicas que, al aumentar la cohesión grupal, se tornan viables para la supervivencia. No es éste el lugar para una discusión profunda de los datos disponibles sobre el duelo y la aflicción; no obstante, revelan sin lugar a dudas que el duelo es un proceso que se despliega en el tiempo a través de una secuencia de etapas (y supone, en términos generales, primero aceptar y experimentar la pérdida, y a continuación reordenar la propia autoimagen para proyectarla en otras relaciones; Bowlby, 1980; Parkes, 1972, 1982; Parkes y Weiss, 1983; Worden, 1982; Zisook, 1988). Me limitaré a algunas consideraciones que permitirán posteriores desarrollos de la perspectiva ontológica que estamos analizando.

Si en una vinculación uno elige no tanto la persona como el modo de experimentarse a sí mismo al relacionarse con ella, lo que se experimenta en el duelo como pérdida es precisamente este modo específico de sentir, más que la ausencia "objetiva" de la persona.

Dado que la imagen construida de una figura de apego regula los patrones actuales de la autopercepción mediante la coordinación de módulos sensomotores-afectivos, la variable crucial que subyace a toda experiencia de verse privado de un ser querido parece ser un cambio abrupto percibido en esa imagen. La aflicción, a su vez, corresponde a una discrepancia específica "yo"/"mí", en la que la interrupción experimentada del propio sentido fluyente de sí-mismo va acompa-

ñada por una modulación psicofisiológica angustiosa. Las pruebas de la desincronización y desregulación interna de los ritmos psicofisiológicos, al experimentarse la interrupción de una relación significativa, respaldan la idea de que el retirarse de una estabilidad previa que proveía la figura de apego, está en la base de la alteración percibida en los patrones establecidos de autopercepción (Hofer, 1984; McGuire y Troisi, 1987). Además, si la discrepancia "yo"/"mí" derivada del duelo está centrada en la desintegración percibida de la propia continuidad, se verá que los posteriores intentos tendientes a restaurar la continuidad conducen a un complejo proceso de reorganización personal, que puede desarrollarse tanto progresiva como regresivamente.

Como la desincronización entre la imagen del otro y la regulación de los límites del sí-mismo está en el núcleo de la experiencia de aflicción y del proceso de separación, hay una continuidad sustancial entre las diferentes reacciones aflictivas, ya sean suscitadas por pérdidas físicas o afectivas. No obstante, estas dos situaciones son profundamente diferentes en cuanto a la estructura del cambio percibido en la figura de apego: con la muerte, uno pierde el contacto físico y emocional, pero conserva intacta la imagen positivizada; en el caso de un fracaso afectivo, es precisamente la imagen del otro lo que cambia radicalmente, por lo general en sentido negativo, mientras que el contacto físico y emocional por lo general se mantiene, en virtud de una variedad de circunstancias (los hijos, el trabajo, la red social común, etcétera). Esto produce la impresión, por lo menos a nivel psicoterapéutico, de que la pérdida de la imagen del otro sin pérdida de contacto puede suscitar tonalidades de aflicción, menos agudas que el duelo, pero mucho más ambiguas y ambivalentes, y que necesitan más tiempo para ser procesadas y asimiladas por completo. La necesidad de recuperar lo antes posible un rol social "valioso" después de una disolución matrimonial, combinada con las dificultades anteriores en la descodificación de la experiencia inmediata, favorecen el establecimiento de procesos aflictivos mucho más variados, o anómalos que los que aparecen en el verdadero duelo. Por lo

tanto, la menor intensidad emocional, en comparación con el duelo, favorece la aparición de reacciones aflictivas crónicas, como en aquellos casos en que el estado depresivo y el aislamiento social que siguen a un divorcio nunca llegan a una conclusión satisfactoria. En otras circunstancias, la reacción emocional es mínima durante el proceso de la separación, y la aflicción aparece demorada o pospuesta, con tendencia a que las pérdidas recientes, aunque mínimas, reactiven la aflicción por una pérdida ocurrida anteriormente (Bowlby, 1980). Finalmente, a veces las personas no reconocen ni siquiera mínimamente que las dificultades que experimentan están relacionadas con la pérdida que han sufrido, y como resultado las reacciones de aflicción aparecen enmascaradas y pueden asumir las formas más diversas, desde desórdenes clínicos bien definidos (por ejemplo, desequilibrios fóbicos, obsesivos) hasta una reactividad psicósomática inadaptativa.

A la luz de estas consideraciones, debe quedar claro que el procedimiento esencial de todo intento de evitar la aflicción negando la pérdida supone la lucha por mantener intacta la imagen del otro estructurada hasta ese momento. Básicamente, este procedimiento actúa como un proceso autorreferencial, en el que la invariabilidad de la imagen del otro permite al sujeto mantener su propia autoimagen. No obstante, aunque éste no sea en sí mismo un proceso anómalo, la dificultad para modificar la imagen del compañero desempeña un papel significativo, tanto en el proceso de separación como en el duelo que se establece tras la separación. Con respecto al proceso de la separación, la oscilación continua entre la aproximación y la evitación parecería reflejar esa dificultad, como si hubiera habido un cambio mental inmediatamente después de haberse percibido al otro como diferente de lo que uno pensó que era. Además, parece igualmente evidente que estas mismas oscilaciones estereotipadas erosionan progresiva y recíprocamente la fiabilidad percibida de la imagen del otro, haciendo de este modo irreversible el progresivo desapego emocional.

Pero, una vez que se ha consumado la separación, la intensidad emocional más baja en comparación con el duelo

verdadero, junto con la necesidad imperiosa de recuperar un rol social congruente, convergen para apartar la atención del procesamiento posterior de la experiencia de duelo, de modo que tanto la imagen del otro como el propio sentido del sí-mismo relacionado con esa persona se modifican muy poco. De este modo, el despliegue de reacciones anómalas de aflicción parece estar estrechamente correlacionado con la presencia de mecanismos afectivo-memorsticos centrados en las experiencias inmediatas ocurridas en la relación, en su disolución y en los encuentros subsiguientes. Como han demostrado Harvey, Flanary y Morgan (1986), cuanto más deprimidas estaban las personas después de una separación, más vívidos y "electrizantes" eran sus recuerdos, lo que sugería que la relación con el compañero estaba todavía intensamente cargada de emociones.

En consecuencia, la reorganización del propio sentido de continuidad que sigue a una separación depende, en gran medida, de la flexibilidad y creatividad con que el sujeto puede cambiar su apreciación de la relación, así como de la reciprocidad emocional reflejada en ella. En proporción con la demora y/o reducción de dichas transformaciones, las reacciones anómalas de aflicción tienden a persistir indefinidamente en el tiempo, convirtiéndose en los ingredientes habituales de la experiencia inmediata, y originando actitudes emocionales inadaptativas, como por ejemplo la incapacidad percibida para reinvestir otras relaciones afectivas, la conducta provocativa que aparece en cuanto se establece un compromiso positivo o la búsqueda compulsiva de compañeros imposibles.

LA MADUREZ Y LA COHERENCIA DEL SIGNIFICADO

La perspectiva empirista considera la tendencia del ciclo vital individual tras las etapas madurativas como una especie de "meseta", como si la madurez prácticamente sólo consistiera en mantener indefinidamente el equilibrio único que se piensa que se obtiene al final del período madurativo. Es-

ta perspectiva homeostática excluye toda progresión generativa en el ciclo vital, reduciendo el desarrollo adulto a un proceso pasivo y acumulativo de remodelación de datos, regulado en todo momento por relaciones contingentes establecidas con el ambiente. Si la madurez es una acumulación sin ningún papel generativo, la infancia, que está en el inicio mismo del proceso acumulativo, lógicamente pasa a ser el único período determinante de todo el ciclo vital. Este supuesto de la primacía de los primeros años es suscrito tácita o explícitamente por la mayoría de las corrientes psicológicas contemporáneas de Occidente.

Pero, más que un "producto final" o un "estado ininterrumpido", la madurez es un proceso abierto de asimilación de la experiencia que, ya sea progresiva o regresivamente, cambia continuamente el punto alcanzado de equilibrio a lo largo de la orientación ortogenética de un creciente orden y complejidad estructural (Baltes, 1979; Brent, 1978, 1984; Lerner y Busch-Rossnagel, 1981; Werner, 1957). A lo largo de la madurez y el envejecimiento, se producen, uno tras otro, importantes cambios en la experiencia inmediata y en la coherencia del significado, dado que el ordenamiento en crecimiento incesante de los guiones nucleares es transformado continuamente por nuevas experiencias, de modo que se logran nuevos niveles de autorreferencia abstracta acompañados por las consiguientes nuevas articulaciones en la dinámica de la mismidad. Por lo tanto, de ningún momento específico de un ciclo vital puede decirse que en él se ha logrado una comprensión final, exhaustiva; tampoco en la orientación ortogenética del individuo hay alguna indicación de la existencia de un equilibrio "correcto" u "óptimo", ni realmente de algo que sugiera que se ha alcanzado una etapa final de madurez. Como dice Gadamer (1979), "Existir históricamente significa que el conocimiento de uno mismo nunca puede ser completo" (pág. 269).

Por otra parte, la progresión ortogenética, a través de la cual se alcanzan niveles más altos de complejidad interior mientras se conserva la propia identidad, significa que cualquier cambio evolutivo implica un reordenamiento de los

procesos que desencadenan discontinuidad (la aparición de discrepancias "yo"/"mí") por medio de procesos preparados para restaurar la continuidad (aptitudes integradoras de autopercepción). Así, cualquier orientación del ciclo vital se despliega a través de una tensión esencial entre la constancia y la mutabilidad, de modo que toda transformación evolutiva coincide siempre con la aparición de un nuevo equilibrio dinámico entre los procesos de la conservación y el cambio.

Consideremos ahora brevemente de qué modo las cuestiones de la continuidad y el cambio interactúan y se superponen dentro de las principales dimensiones que regulan la coherencia del significado a lo largo de la madurez.

La orientación ortogenética y los temas afectivos nucleares

El despliegue de la coherencia del significado durante el ciclo vital se basa en la unidad organizativa del ámbito emocional del individuo. Por una parte, la oscilación rítmica entre las polaridades afectivas nucleares estructura la experiencia inmediata a lo largo de las mismas dimensiones aprehensibles continuas; por otro lado, el incesante proceso de autorreferencia y reordenamiento de la continuidad percibida de la experiencia inmediata aporta la meta y la dirección para la organización del pensamiento, las emociones y las acciones a lo largo de dimensiones de toma de conciencia compatibles con los niveles disponibles de procesamiento abstracto.

De modo que el tema afectivo nuclear conserva su preeminencia y continuidad en los temas abstractos (creencias, axiomas filosóficos, concepciones del sí-mismo, etcétera), que se suceden en concatenación durante todo el curso de la vida adulta (Haviland, 1984; Malatesta y Clayton Culver, 1984; Stewart y Healy, 1984). No obstante, los temas abstractos sufren un continuo proceso de cambio que implica la diferenciación y la integración abstractas reguladas por normas ló-

gicas de transformación, mientras que los temas afectivos parecen mucho más constantes en el tiempo, y mucho más impermeables a los procedimientos lógicos en su ritmo y mecanismo de cambio. En primer lugar, la articulación de los temas afectivos a partir de los contenidos temáticos de la infancia y la adolescencia se realiza a través de un creciente número de escenas relevantes, que reciben su congruencia de reglas analógicas de derivación y progresión metafórica, cuyo despliegue espacio-temporal difiere de la linealidad secuencial que presentan los procesos de pensamiento. En segundo término, todo cambio en un tema afectivo es el resultado de la aparición de nuevas experiencias emocionales, que facilitan las posteriores articulaciones y transformaciones de la experiencia inmediata, sumando nuevas tonalidades de sentimiento y esquemas de imágenes a la configuración unitaria de las polaridades afectivas nucleares.

Así, el procedimiento básico que subyace a la orientación del curso vital parece consistir en hacer explícito lo tácito, con lo que la fluidez de la experiencia inmediata se autorrefiere constructivamente a lo largo de las dimensiones de la comprensión semántica (Guidano, 1987). Dado que la asimilación de las nuevas tonalidades emocionales facilita la posterior articulación de la experiencia inmediata, el proceso de hacer tácito lo explícito entraña la estructuración de una realimentación positiva automantendida, que conduce a niveles de procesamiento simbólico-abstracto aún más complejos e integrados. En consecuencia, la coherencia sistémica relacionada con cada Org. S. P. específica impone una dirección preferencial a su progresión ortogenética, en la que el ascenso hacia niveles abstractos superiores va acompañado por una separación creciente respecto de la inmediatez de la propia experiencia del sí-mismo. Es entonces posible delinear de modo aproximado lo que podría ser la progresión normativa positiva (es decir, la que coincide con un verdadero crecimiento personal) para cada una de las Orgs. S. P. descritas en el capítulo anterior.

Para un significado depresivo, la orientación depresiva se identificará con una diferenciación e integración continuas

del tema de la pérdida, hasta que sea percibido como una categoría de la experiencia humana, y ya no como un destino personal de soledad y desdicha: la progresión normativa de la organización de los desórdenes alimentarios deberá llevar a un sentido siempre creciente de la propia singularidad e individualidad, basado en "criterios internos", y ya no derivado de las actitudes percibidas de los otros seres significativos; finalmente, en los significados fóbico y obsesivo, la progresión positiva deberá conducir (por la vía de patrones y procesos totalmente diferentes) a un sentido creciente de la propia valía personal, basado en el reconocimiento y la apreciación progresiva del propio campo emocional y, en consecuencia, a una aptitud acrecentada para experimentar y comprender, con un mínimo de angustia, la complejidad y ambigüedad intrínseca del campo interpersonal humano.

Innecesario es decir que estas orientaciones representan trayectorias "ideales" de la madurez que, en cualquier momento, pueden sufrir distorsiones y cambios regresivos, y que varían mucho de una persona a otra. Por lo tanto, deben considerarse como si identificáramos una progresión ideal o normativa en las etapas de la maduración, a pesar de la amplia gama de sendas evolutivas normales o patógenas que pueden aparecer.

La reorganización de la coherencia del significado

La progresión ortogenética del ciclo vital de cualquier Org. S. P. no tiene un curso lineal; todo lo contrario: es un proceso un tanto impredecible, que se despliega a través de factores críticos discontinuos. A causa de esos aumentos críticos de la complejidad interna, una Org. S. P. sólo mantiene su continuidad llevando el patrón de coherencia actual a una articulación mayor, que implica una reorganización más o menos completa de su orden de experiencias. A diferencia de las etapas de crecimiento, cuyo curso es más lineal y uniforme, en la madurez el desarrollo se produce mediante crisis que, en cierto sentido, recuerdan en muchos aspectos el pa-

trón de los "equilibrios interrumpidos" propuesto por los enfoques evolucionistas posdarwinistas (véase Gould, 1980; Lerner, 1984). Períodos de estabilidad, en los que el sistema sólo parece interesado en el mantenimiento de su *statu quo* (tornándose extremadamente predecible), son seguidos por otros períodos metaestables muy intensos, en los que la más ligera perturbación desencadena inesperadamente crisis existenciales importantes y una profunda reorganización de la experiencia personal (Allen, 1981; Brent, 1984).

Por otra parte, la progresión ortogenética de un sistema ontológico se despliega en una dirección temporal irreversible. Si bien todos experimentamos la dirección irreversible del tiempo desde el pasado hacia el futuro como una dimensión temporal "objetiva", cada uno de nosotros siente esta irreversibilidad dentro de un tiempo "subjetivo", que corre paralelo a, y es percibido como entrelazado con, el orden temporal objetivo. Además, todo desarrollo del ciclo vital va acompañado por la aparición gradual de cambios en la experiencia subjetiva de esta irreversibilidad del tiempo, que resultan comprensibles a la luz de la noción de procesos de "ruptura de la simetría" introducida por Prigogine (1973), es decir, como una historia de diferenciaciones progresivas e irreversibles entre el propio sentido del pasado y el futuro.

Cada ciclo vital se inicia con una simetría temporal prácticamente total (es decir, con el sentido exclusivo del presente que durante la primera infancia y la niñez corre paralelo con la inmediatez de la experiencia del sí-mismo y la realidad). Cuando en la adolescencia aparece la autorreferencia abstracta, esta asimetría se quiebra, provocando una distinción creciente a nivel experimental entre el pasado y el futuro. A medida que se avanza en el ciclo vital, la irreversibilidad experimentada de la dirección del tiempo se proyecta en procesos de reordenamiento abstracto que desencadenan transformaciones, igualmente irreversibles, en el propio sentido de la continuidad. Así, en el momento del descubrimiento "existencial" del sí-mismo durante la juventud, el pasado se percibe como algo que acaba de comenzar, y la persona siente que se enfrenta a un futuro ilimitado lleno de poten-

cialidades. A medida que pasa el tiempo, este sentido del futuro es reemplazado por otro más restringido, conectado con la conciencia emergente de la muerte, conciencia que aparece en la primera madurez. Con el inicio de la mediana edad, la finitud percibida del propio futuro origina de forma progresiva la experiencia perturbadora de estar encarnado, sin ninguna posibilidad de huida, en una existencia limitada, irreplicable e irreversible. Finalmente, en el curso del envejecimiento, el futuro se percibe cada vez menos como una proyección hacia posibilidades alternativas, y el sentido de la propia vida se basa primordialmente en un pasado que, entonces, ocupa casi todo el ciclo vital de la persona.

Es innecesario decir que toda transformación de la percepción subjetiva del tiempo va acompañada por una nueva dimensión espacio-temporal, que desencadena una reorganización sustancial de la experiencia personal; a su vez, toda reorganización ejerce una gran influencia sobre las oscilaciones y transformaciones del siguiente ciclo vital. Por lo tanto, podría parecer razonable formular la hipótesis de que la aparición de procesos de ruptura de la asimetría coincide aproximadamente con la aparición gradual de los períodos críticos de la madurez (por ejemplo, la adolescencia, la transición de los treinta años, la transición de la mitad de la vida), que se presentan en los estudios longitudinales de las biografías e historias personales (Gould, 1978; Levinson, 1978, 1986; Sheehy, 1976; Stewart y Healy, 1984; Vaillant, 1977). No obstante, en comparación con la mayor uniformidad en el tiempo y la continuidad explicativa de los períodos críticos del crecimiento, las etapas adultas muestran, incluso con el mismo carácter de progresión invariable, una mayor variabilidad e indeterminación.

En primer lugar, las diferencias individuales en la dimensión concreción-abstracción influyen con fuerza en el hecho de que la apreciación de la nueva transformación del tiempo subjetivo se realice en términos de lo emocional personal, o como experiencia abrumadora ajena al sí-mismo. En segundo lugar, las diferencias individuales en la autoconciencia influyen profundamente en la calidad de la reorganización desen-

cadena por el período crítico, y por lo tanto en la estructura misma del estado final alcanzado. En otras palabras, la continuidad que presentan las etapas de crecimiento en las que la progresión ortogenética está rigidamente regulada por factores biológicos (despliegue de habilidades cognitivas), y por lo tanto produce las mismas características en la mayoría de los sujetos, se ve reemplazada en el desarrollo adulto por una mayor indeterminación, a medida que la progresión ortogenética pasa a ser regulada principalmente por factores psicológicos (patrones cualitativos de autoconciencia) que varían de una persona a otra.

Las transformaciones de las dimensiones de la madurez

Si consideramos globalmente el conocimiento occidental como si fuera el devenir temporal de una organización individual que conoce, encontramos en él las características de una progresión ortogenética cuya orientación se dirige claramente hacia un aumento progresivo de la individuación y la autoconciencia. Desde sus inicios, el aspecto crucial de la experiencia occidental ha sido la acción ejercida por el sí-mismo en el proceso de explicarla (Johnson, 1985), hasta el punto de que el individuo ha llegado gradualmente a identificarse más con su conciencia individual que con la pertenencia a un orden cósmico preestablecido. En el curso del último siglo, se ha asumido gradualmente la primacía de la "dimensión psicológica", y en ninguna otra época se ha hallado un nivel de complejidad estructural de la conciencia individual como el característico de nuestro tiempo (Aries y Duby, 1987; Braudel, 1979). Estos cambios radicales son dignos de mención, en cuanto desempeñan un importante papel en la naturaleza y dinámica de la reorganización personal que caracteriza nuestra experiencia de la madurez.

En primer lugar, el sentido contemporáneo del sí-mismo difiere marcadamente, no sólo del de su homólogo del siglo pasado, sino incluso del de la generación anterior especialmente en cuanto es experimentado como menos permanente y más flexible que los modelos tradicionales. La complejidad

acrecentada de la conciencia individual ha permitido una experiencia multifacética del sí-mismo en el seno de un sentido de ser el mismo, ampliando las posibilidades de la autorreferencia abstracta y por lo tanto de la asimilación de la experiencia. Asimismo, la percepción de un sí-mismo multilateral ha intensificado la tensión oscilante entre los procesos de mantenimiento y de cambio, lo que requiere una modificación continua del punto de equilibrio. La experiencia personal ha tomado la forma de un proceso fluyente de un sí-mismo en evolución incesante, pero unificado (Giele, 1980), en el que la mutabilidad perturbadora percibida en la propia continuidad va acompañada de la aptitud para trascender las "viejas identidades" y construir otras nuevas. Esta dimensión existencial deriva de la comprensión cotidiana de la vida, tácitamente reflejada por los productos actuales de nuestra cultura; al comunicar por escrito sus impresiones a un amigo, sobre una película que acababa de filmar, François Truffaut, que siempre se ha esforzado por reflejar los sentimientos y experiencias de nuestra época, observó que "en el curso de la vida nos convertimos en muchas personas diferentes, y es precisamente esto lo que hace que los recuerdos parezcan extraños. Una persona, la última, se esfuerza por unificar todos los personajes anteriores" (1988, pág. 243).

La experiencia de la mismidad como el proceso continuo y en evolución del crecimiento personal ha permitido que la conciencia del sí-mismo asuma un papel regulador cada vez más importante, absolutamente crucial en el despliegue del ciclo vital individual.

La conciencia de nuestras acciones las convierte en objetos de nuestras reflexiones, y abre sus consecuencias a que nos gusten o disgusten. La conciencia de que nos gustan o disgustan las consecuencias de lo que hacemos nos lleva a percatarnos de que siempre hacemos lo que hacemos porque queremos las consecuencias de lo que tenemos conciencia de hacer, incluso cuando pretendemos que no deseamos esas consecuencias. En otras palabras, la conciencia del gusto o disgusto que nos suscitan las consecuencias de lo que hacemos constituye nuestra responsabilidad, porque nos hace conscientes de que hacemos lo que hacemos porque deseamos las consecuen-

cias de lo que hacemos. Por último, la conciencia de nuestro gusto o disgusto por nuestro gusto o disgusto de las consecuencias de lo que hacemos constituye nuestra libertad humana, al hacernos responsables de nuestras emociones tomando conciencia de ellas, y también de que ellas nos gustan o disgustan en nuestras acciones. En el compromiso repetido entre *lenguajear**, emocionarse y devenir que entraña nuestra epigénesis, nosotros, los seres humanos, vivimos nuestras vidas en un compromiso recursivo continuo entre la percepción consciente y el devenir. En estas circunstancias, no es lo mismo para nosotros que seamos o no conscientes de lo que hacemos en nuestras relaciones interpersonales, y no es lo mismo para nuestra dinámica corporal en todas sus dimensiones, porque los cursos que siguen nuestras vidas, en nuestro continuo cambio y transformación corporales dependen en cada instante de nuestra conciencia o falta de conciencia de nuestras acciones. Ahora podemos tomar conciencia de esto (Maturana, 1988a, pág. 81).

No obstante, la experiencia de la vida como un continuo crecimiento personal, al establecer una realimentación positiva respecto de los grados superiores de complejidad interna, puede resultar crítica. En primer lugar, el manejo del carácter cambiante de la propia continuidad requiere buenos niveles de flexibilidad cognitiva y emotiva, y entraña un aumento progresivo de la autoconciencia. En segundo lugar, el aumento de autoconciencia discurre paralelo con una percepción creciente de la ambigüedad en la apreciación actual del sí-mismo, que desencadena emociones desequilibradoras, como el tedio, un sentido del absurdo, etcétera, aumentando, en el análisis final, la exigencia de flexibilidad.

Además, la apreciación modificada del sí-mismo ha puesto en marcha una transformación congruente en la ideología del amor, que ha modificado profundamente el papel de las relaciones afectivas en la madurez, así como el modo de experimentarlas (Smelser, 1980; Swidler, 1980).

El amor ejerce todavía un papel central en la búsqueda de autoconocimiento, pero esta búsqueda ya no se identifica como una elección única, decisiva, que implique un compromiso vitalicio. Por el contrario, el amor está pasando gradual-

* Usar el lenguaje (*languaging*). [E.]

mente a ser concebido como un proceso continuo de crecimiento y autoidentificación personales, que tiene lugar dentro de una secuencia completa de relaciones y afronta una crisis tras otra. Además, mientras que anteriormente los obstáculos que impedían alcanzar un compromiso vital estable eran identificados como factores externos contra los que sólo cabía rebelarse o ceder, ahora los obstáculos al amor son experimentados como factores internos del sí-mismo y de la relación, de modo que la lucha por profundizar la comunicación y por descubrir los aspectos "reales" del sí-mismo se ha convertido en el ingrediente principal de nuestra experiencia amorosa.

En la estructura cambiante del mito del amor, los aspectos impulsivos del sí-mismo reciben mayor énfasis, y el ideal de permanencia se ve socavado. Lo bueno de una relación no es el compromiso que encarna, sino la magnitud de lo que el sujeto aprende sobre sí mismo a partir de ella. El amor no es el emblema de una identidad cristalizada, sino el mandato de continuar la autoexploración. En la concepción tradicional, un amor que terminaba era un fracaso, signo de algún terrible error en la búsqueda de la identidad y del sí-mismo. Pero la nueva imaginería del amor puede obtener grandes ganancias de las relaciones fracasadas (Swidler, 1980, pág. 129).

Entonces, también en el reino afectivo la flexibilidad (es decir, la capacidad para iniciar y abandonar relaciones íntimas) puede ayudar al sujeto a manejar las emociones rupturistas, lo que influye mucho en su capacidad para un desarrollo posterior. También debe notarse que este cambio en la experiencia del amor, si bien por una parte hace mucho más flexible y creativo el sentido de la identidad personal, por otro lado ha aumentado la importancia de los procesos de separación y duelo, dando a este aumento de flexibilidad un componente de inestabilidad emocional, que sin duda desempeña una función en la crisis existencial de la humanidad contemporánea.

Segunda parte

PRINCIPIOS PSICOTERAPEUTICOS

A menudo ocurre, tanto en la vida personal como en la historia, que sólo en ciertos momentos excepcionales los hechos corresponden con los deseos. Realmente, lo que caracteriza la experiencia humana es exactamente la doble necesidad que subyace a toda acción: por un lado, requerido por la circunstancia, el hombre debe afrontar el desafío que la circunstancia le plantea continuamente, y al que debe responder aun a costa de ser aniquilado; por otra parte, debe obedecer su propia condición interna. Precisamente en esto reside la tragedia de la experiencia humana: todo hombre se conoce a sí mismo, incluso antes de pensar, mientras va haciendo y realizando; sólo conoce después de haber actuado. Cuando hace lo que más responde a sus pasiones, a sus anhelos, lo hace sin saber por qué lo está haciendo.

M. ZAMBRANO, *Persona y democracia* (1958/1988, págs. 62-63)

5. UN MARCO POSRACIONALISTA PARA LA TERAPIA COGNITIVA

OBSERVACIONES PRELIMINARES

El enfoque ontológico que hemos intentado seguir hasta ahora implica una transformación notable de la conceptualización del cambio y de la metodología terapéutica, en relación con la actual perspectiva racionalista (Guidano, 1987, 1988; Mahoney, 1984, 1985, 1988, 1991; Mahoney y Lyddon, 1988; Mahoney, Lyddon y Arfold, 1989). Los aspectos más importantes de esta transformación pueden esbozarse como veremos a continuación (Guidano, 1991).

En los enfoques cognitivos tradicionales, que todavía consideran el conocimiento como la representación de un orden objetivo y unívoco que existe con independencia de nuestro ser en el mundo, la perturbación emocional se deriva de una correspondencia insuficientemente válida entre las creencias individuales y la realidad externa; es decir, los sentimientos desagradables sólo revelan un pensamiento distorsionado, en concordancia con la conocida sentencia de que "tal como piensas, así sentirás". Por lo tanto, como la valoración intenta identificar las creencias "erróneas" y los pensamientos automáticos irracionales, comparando la conducta del cliente con un conjunto estándar de axiomas racionales considerados universalmente válidos, el principio básico del cambio gira en torno a este tema: para modificar las emociones perturbadoras basta con cambiar las creencias "irracionales" correspondientes, a medida que vayan saliendo a la luz.

Una supremacía racional de este tipo origina el establecimiento de una estrategia de autocontrol, centrada en la *persuasión*: el terapeuta trata por todos los medios de convencer al cliente de que adopte creencias más racionales y actitudes más convenientes, mientras lo instruye para que controle y/o elimine los efectos de las emociones negativas. El mecanismo operativo más adecuado para este procedimiento es una confrontación dialéctica más o menos intensa, en la que el terapeuta desempeña el papel de "sabio iluminado", "abogado del diablo" o "instigador oculto", según sus antecedentes personales y su formación profesional. A su vez, la persuasión consiste técnicamente en intervenir en el nivel estructural superficial (imaginación, diálogo interno, creencias, etcétera), intentando modificar los aspectos semánticos de los procesos cognitivos explícitos, mientras se desatienden las reglas sintácticas tácitas que están en la base de dichos procesos.

Por ejemplo, en los sujetos agorafóbicos, mientras las reglas sintácticas básicas mantienen la percepción que el cliente tiene de sí mismo como indefenso ante un mundo hostil y amenazante, la intervención se centra en el modo en que él se imagina un ataque de pánico en el tráfico, junto con una serie de instrucciones que debe introducir en su diálogo interior cuando afronte de nuevo la situación temida. Sin duda, el cliente logrará un mejor control de la angustia en las situaciones temidas si se dice a sí mismo: "Debo recordar que el doctor me dijo que nada puede sucederme...", "Debo conservar la calma, todo es fruto de mi imaginación...", "Nadie ha muerto por esperar que el semáforo le dé paso...". Pero es innegable que el significado del ataque de angustia sigue intacto para el cliente, además de que no dispone de ninguna explicación del hecho de que sea tan "extrañamente" hipersensible y vulnerable a situaciones triviales de restricción y/o soledad. Si la intervención se limita a una modificación de la apreciación cognitiva, la reacción emocional perturbadora no sufre ningún cambio de tono, aunque se pueda controlar mejor su intensidad (Zajonc, 1984). Las emociones críticas siguen siendo ajenas al sujeto, que ha aprendido en

cambio a controlarlas "desde afuera". Por lo tanto, más que una reorganización del significado personal, sólo se ha producido un cambio semántico dentro de la misma tonalidad de significado.

Además, dado que la meta es conseguir que la conducta del cliente se adecue a un conjunto de axiomas racionales, a menudo el terapeuta se siente motivado a inducir actitudes más adaptativas mediante maniobras relacionales o cognitivo-conductuales (prescripciones paradójicas, disconfirmaciones dialécticas cuestionadoras, etcétera), que excluyen casi por completo la autoconciencia del sujeto, es decir, la comprensión de su propio modo de experimentar y explicar el sí mismo y la realidad. En otras palabras, si la perspectiva concreta está centrada en un orden objetivo exterior inmutable, que inequívocamente gobierna la tendencia y el sentido de los acontecimientos humanos, la relación terapéutica sólo puede ser un instrumento más o menos autoritario para restablecer ese orden, y no un proceso que facilite las indagaciones personales de los clientes tendientes a encontrar, a través del aparente sinsentido de sus emociones perturbadoras, una senda para la comprensión gradual de las reglas que imponen la coherencia rígida de un significado personal.

Por otro lado, si el ordenamiento de la realidad en la experiencia personal es, ontológicamente, una construcción autorreferencial, no podemos esperar identificar algún punto de vista objetivo desde el que se pueda evaluar el grado de racionalidad y validez de la conducta problemática presentada. Más que un criterio absoluto para juzgar una actitud en sí misma la racionalidad es intrínsecamente relativa, y como tal sólo permite una definición del grado de adecuación de una actitud dada *si ésta es referida al significado personal específico que la provocó y del que forma parte*.

Desde un punto de vista evolucionista, la racionalidad parece ser una nueva propiedad de los sistemas que se autoorganizan, y desde el principio está relacionada con el desarrollo de una conducta dirigida-hacia-metas cada vez más eficaz. Como la racionalidad está entrelazada con la expe-

riencia de actuar, no puede referirse sólo a las categorías lógico-abstractas (verdadero-falso) empleadas en el reordenamiento semántico de esa experiencia (Weimer, 1987). En otras palabras, la racionalidad sólo puede destacar la autorreferencialidad de los procesos adaptativos de un sistema determinado, y la adaptación en sí no consiste tanto en alcanzar un propósito "verdadero" o "correcto" (validez) como en perseguir una meta, cuya utilidad sólo puede decidirse desde el punto de vista interno del sistema involucrado (viabilidad).

En los términos de la perspectiva ontológica que presentamos aquí, podemos por lo tanto decir que, a través del proceso continuo de reordenamiento de la experiencia inmediata ("yo") en un sentido consciente del sí-mismo y el mundo ("mí"), todo sujeto puede construir una demarcación estable y simultáneamente dinámica entre lo que es real y lo que no lo es, en su praxis fluyente de vida. En este sentido, el logro por el cliente de una *comprensión* más articulada y exhaustiva de su propio funcionamiento representa la variable crucial para la asimilación de los sentimientos extraños y desagradables, percibidos como "irreales", y su transformación en emociones personales "reales", es decir, para una reorganización de la experiencia inmediata ("yo"), en la que el afecto negativo puede ser autorreferido y abstraído en un sentido consciente de continuidad y singularidad ("mí").

Por lo tanto, es evidente que un enfoque ontológico, orientado-hacia-los-procesos, conceptualiza los sentimientos y el afecto como formas del conocer en y por sí mismas, es decir, como el ordenamiento inmediato de la realidad que experimentamos *a priori* en nuestra praxis fluyente de vida. Por una parte, la modulación emocional continua proporcionada por los patrones repetidos y oscilantes integra las experiencias pasadas, presentes y anticipadas; por otro lado, la aparición de sentimientos discrepantes a partir de esa modulación es el requisito esencial para suscitar reorganizaciones de los patrones de coherencia que regulan el despliegue de los procesos del significado personal.

Sobre la base de estas premisas, podemos formular dos

principios generales acerca de la estrecha conexión que existe entre la afectividad y el cambio en el proceso de la psicoterapia:

Ningún cambio parece posible sin emociones.

A lo largo del desarrollo del ciclo vital, la continuidad y coherencia de los procesos del significado personal se apoyan en el equilibrio dinámico entre la unidad organizativa del campo emocional individual ("yo") y la autoimagen consciente ("mí"), por medio del cual esa experiencia sentida se vuelve congruente; la autorregulación entre los temas afectivos nucleares aporta la meta y la dirección para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones del individuo a lo largo de dimensiones de conocimiento abstracto e integrado, compatible con su autoconciencia. Además, si bien los temas de pensamiento (es decir, las dimensiones del conocimiento abstracto) suelen pasar por un proceso más o menos continuo de diferenciación, recombinación e integración, los temas afectivos básicos parecen mucho más constantes en el tiempo, y presentan un ritmo y mecanismo de cambio diferentes de los de las estructuras cognitivas (cf. Haviland, 1984). Por lo tanto, el supuesto de que un cambio en la cognición entraña un cambio en las emociones resulta infundado, pues la autorregulación y el autodesarrollo de temas afectivos nucleares no parece verse tan influido por las reglas lógicas de la diferenciación y la integración como los temas abstractos. En otras palabras, parece incluso más evidente que *si bien el pensar generalmente cambia los pensamientos, sólo el sentimiento puede cambiar las emociones*; es decir, que sólo la aparición de nuevas experiencias emocionales, derivadas de la adición de nuevas tonalidades de sentimiento a la configuración unitaria de los temas emocionales nucleares, puede afectar la autorregulación, modificar los patrones actuales de autoconciencia, y de este modo facilitar un reordenamiento de los procesos del significado personal.

La estructura y calidad del cambio dependen en gran medida del nivel y la calidad de la autoconciencia con que el sujeto lleva a cabo el proceso de reorganización.

Realmente, lejos de ser un rayo de luz que revele una ya completa y bien ordenada configuración de elementos, limitada a reconocer su presencia, la autoconciencia es un ordenamiento constructivo autorreferencial, que determina en gran medida la forma que asumirá la experiencia personal. Por ejemplo, una "revolución personal" —es decir, un cambio profundo coronado por el éxito (Mahoney, 1980)— y un síndrome clínico bien definido —es decir, un cambio profundo sin éxito—, aunque desencadenados ambos por una perturbación emocional profunda, son el resultado de diferentes procesos explícitos de reordenamiento, que a su vez son producidos por diferentes niveles cuantitativos de autoconciencia y pensamiento abstracto. Por lo tanto, una asimilación viable de sentimientos perturbadores requiere necesariamente un cambio en la apreciación del "yo" experimentada por el "mí", y por lo tanto es necesario suscitar cambios progresivos en los patrones actuales de la autoconciencia, aumentando la comprensión que tiene el cliente del modo en que ordena la experiencia activa. En consecuencia, tanto la investigación clínica como la investigación básica deberían orientarse preferentemente hacia: (1) el estudio de las variables (patrones evolutivos de la experiencia inmediata, niveles de autorreferencia concreción/abstracción, etcétera) que subyacen en la estructuración de la autoconciencia en el ciclo vital del individuo, y (2) el estudio de la relación existente entre el nivel del individuo y la calidad de la autoconciencia, por un lado, y las formas en que esa persona puede reordenar la coherencia del significado por el otro.

¿Cómo refleja estas consideraciones la metodología general de una terapia cognitiva no racionalista, orientada-hacia-los-procesos?

En primer lugar, su dispositivo operativo crucial reside en la interfaz entre la experiencia inmediata y su reordenamiento explícito; el procedimiento básico consiste en prepa-

rar a los clientes, mediante técnicas de autoobservación, en la diferenciación de la autopercepción (por un lado) y en las creencias y actitudes conscientes (por el otro), para reconstruir a continuación los patrones de coherencia que ellos siguen al hacer lo que sienten como congruente.

En segundo lugar, para que esa estrategia sea eficaz, el cliente debe experimentar gradualmente, durante el proceso terapéutico, algunos acontecimientos cargados de afecto que presionan progresivamente hacia la reorganización (Greenberg y Safran, 1987; Safran y Greenberg, 1991). A lo largo de este proceso, el terapeuta debe proporcionar herramientas de análisis y autoobservación que, al aumentar la flexibilidad y plasticidad del nivel de autoconciencia del cliente, le permitirán realizar gradualmente un reordenamiento progresivo de la experiencia personal —un reordenamiento en el que la perturbación problemática será asimilada y comprendida en una autoimagen más abstracta e integrada, que no implique ninguna determinada zozobra emocional.

Por último, la relación terapéutica es el contexto específico en el que se vuelve posible que el terapeuta ponga en marcha acontecimientos creadores de cambio afectivo, y guíe el proceso de la reorganización activado por ellos. La relación terapéutica es, a todos los fines y propósitos, una *interacción real, viva*, y sus aspectos emocionales tienen un efecto coadyuvante para la asimilación de nuevas experiencias o el replanteamiento de otras ya existentes.

Para dar a estas observaciones una forma articulada más específica, continuemos delineando los aspectos más importantes de la metodología y la estrategia terapéutica.

LA ACTITUD DEL TERAPEUTA Y EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACION

Como era de esperar en una perspectiva de este tipo, la actitud del terapeuta en la relación clínica es bastante diferente de la característica en los enfoques tradicionales.

En el seno de una relación terapéutica que pretende ser

básicamente una herramienta de exploración, el terapeuta evitará escrupulosamente afrontar las emociones perturbadoras con una actitud crítica y/o preocupada, que inevitablemente confirmaría al cliente el sentido de extrañeza con que habitualmente él mismo percibe dichas emociones, y por lo tanto reduciría adicionalmente la posibilidad de que llegue a asimilarlas. Además, dado que la meta no es modificar las creencias del cliente a cualquier precio sino ayudarlo a percatarse de su propio modo de elaborarlas, el terapeuta, desde el principio, orienta la comprensión del cliente hacia los patrones básicos que él emplea para autorreferir la experiencia inmediata. Entonces, al reconstruir gradualmente la coherencia interna que existe bajo el carácter aparentemente extraño de los sentimientos perturbadores, el terapeuta consigue que el cliente advierta con creciente claridad que dichas emociones contienen una información fundamental, cuya comprensión probablemente facilitará la comprensión posterior del atolladero existencial presente.

Por otro lado, para que el terapeuta pueda mantener esa actitud, es indispensable que, como parte de su experiencia profesional, conozca la dinámica de las principales organizaciones de los *significados* personales (Org. S. P.; véase el capítulo 3), así como los desafíos evolutivos a los que se enfrentan en su progresión ortogenética a lo largo del ciclo vital.

Los afectos negativos (angustia, tristeza, desamparo, etcétera) forman parte de la gama de tonalidades de sentimiento con la que los seres humanos experimentan su ambiente. Pero una misma tonalidad (por ejemplo, la angustia) puede ser ordenada y experimentada de modos muy distintos (por ejemplo, relacionada con una pérdida, con el peligro, con la incertidumbre), según forme parte de un patrón de coherencia de significado depresivo, fóbico u obsesivo. Lo mismo podría decirse de un afecto estructurado más interpersonalmente, como lo es el miedo al juicio negativo de los otros, que todos los seres humanos, como animales intersubjetivos, presentan en su repertorio emocional. Por ejemplo, para una organización de desorden alimentario, la percepción del juicio negativo va acompañada por un sentido del sí-mismo aún

más desdibujado y vacilante; en una organización depresiva, suscita una reacción de pérdida y aflicción; en una organización fóbica, es experimentado como una amenaza relacionada con la necesidad de protección, y así sucesivamente.

Realmente, la adhesión a un modelo orientado-hacia-los-procesos del desarrollo del significado personal hace que el terapeuta esté menos ligado externamente a los problemas presentes y le permite utilizarlos para promover nuevos niveles de comprensión, posibilitando de este modo que los procesos de autoorganización del cliente influyan en el rumbo de la terapia. Los racionalistas parecen más ligados externamente a los aspectos inmediatos y concretos de los síntomas presentes, y tienden a dirigir el curso de la terapia en función de la presentación continua de los problemas y metas específicos (Mahoney y Liddon, 1988).

Esto no significa "clasificar" al cliente desde el principio, aplicando un "rótulo de diagnóstico" estático, como sucede inevitablemente cuando se adopta la nosografía descriptiva del DSM-III-R, o cuando se emplean listas de creencias críticas supuestamente específicas de la angustia, la depresión, etcétera.

En primer lugar, la Org. S. P. no debe considerarse como una entidad constituida por *contenidos* específicos de conocimiento, susceptibles de definirse de una sola vez y para siempre. En cambio, se trata de un ordenamiento autoorganizado de invariables de significado, capaces de estructurar una amplia variedad de posibles contenidos de conocimiento; su coherencia sólo puede captarse centrándose en las modalidades del *procesamiento* (flexibilidad, abstracción, integración), con las que su dimensión de significado se despliega a lo largo del ciclo vital. Por último, aunque inevitablemente entra en las categorías del significado que abarcan la experiencia vital humana, cada persona es un experimento *único* de la Naturaleza, y tiene por lo tanto un modo absolutamente singular de articular su dimensión de significado y los procesos de reordenamiento que tienen lugar en ella.

Sin duda, es aconsejable observar antes de la discusión de la evaluación que es un poco engañoso hablar de ella como si

fuera algo en sí misma. En realidad, forma parte de un proceso complejo y multidireccional, la psicoterapia, que se despliega simultánea en varios niveles estrechamente entrelazados, pero recíprocamente irreductibles. Especialmente, es casi imposible diferenciar la evaluación de la intervención. La evaluación se realiza en la interfaz experiencia/explicación, por medio de aptitudes de autoobservación que el cliente desarrolla de forma gradual, y por lo tanto, como veremos más adelante, está intrínsecamente vinculada con el proceso activo de reordenamiento. Nuestra meta es simplemente delinear los aspectos metodológicos esenciales.

El rasgo crucial que caracteriza la actitud del terapeuta en el procedimiento de evaluación es la capacidad para diferenciar la experiencia inmediata (es decir, lo que está ocurriendo en la propia praxis vital) y su explicación (es decir, el hacerla congruente con la concepción que se tiene de uno mismo). Sin duda, no se trata de una actitud cómoda, pues nos obliga a enfrentarnos con el conocido problema de distinguir los hechos de la teoría; éste es un problema metodológico fundamental, que concierne a la totalidad del conocimiento científico; aunque esencial, la cuestión sigue siendo polémica, como describe muy bien Ritter (1979);

... tengo a menudo la impresión de que los científicos olvidan qué es un hecho y qué es una teoría. Por ejemplo, la frecuencia de las ondas luminosas se ha asociado con la experiencia del color. Algunos científicos parecen pensar que las ondas luminosas constituyen el mundo real, y las experiencias conscientes de color asociadas con ellas, una especie de acontecimientos poco fiables, sombras. Pero lo hipotético son las ondas luminosas (nadie las ha visto nunca). El color es un hecho. Las teorías científicas se sostienen gracias a diversos grados de confianza, y según un axioma esencial de la ciencia, en principio las teorías nunca pueden demostrarse por completo. Este no es el caso de la experiencia consciente. Que experimentamos el color no es una idea que se pueda sostener con distintos grados de confianza: es un hecho de la experiencia humana. Realmente, todas las experiencias conscientes son hechos, y representan las únicas cosas de las que podemos estar seguros (pág. 208).

En otras palabras, lo que hay que tener presente es que

los "hechos" corresponden a la experiencia inmediata del cliente (como en el caso de la experiencia del color), mientras que su explicación/razonamiento es siempre un modo de autorreferirse esos hechos para hacerlos comprensibles (como en el caso de las ondas luminosas). En consecuencia, al evaluar una situación determinada (por ejemplo, una disputa matrimonial), el terapeuta no debe centrarse en el modo en que el cliente habla de lo sucedido; todo lo contrario: mientras reconstruye el acontecimiento con la misma minuciosidad que dedicaría a una escena de película, tiene que poder cambiar continuamente su foco de atención entre dos niveles:

1. Las características de la experiencia del cliente en la situación (por ejemplo, una percepción de discrepancia en la actitud del cónyuge, el modo como fue sentida la discrepancia para suscitar ira, la experiencia de la ira y los sentimientos relacionados, los efectos emocionales de la constatación de que está airado).
2. El modo en que el cliente se autorrefiere y explica lo que está sucediendo en la situación (por ejemplo, razones contingentes adoptadas para la pelea que excluyen, o por lo menos reducen, la responsabilidad por ella; explicaciones del estilo agresivo en términos de rasgos o predisposiciones de la personalidad; deducciones sobre las intenciones y los estados de ánimo del cónyuge).

Una distinción básica entre estos dos niveles es que el segundo tiene valor de verdad, y el primero no. En otras palabras, la experiencia inmediata simplemente expresa el modo ineludible de "ser en el mundo" y, como tal, nunca puede ser mal comprendida, mientras que las explicaciones, que pertenecen a un metanivel semántico, pueden ser erróneas cuando se las compara con la experiencia que intentan explicar. Así, en el ejemplo de la pelea, aunque las explicaciones y razones adoptadas resulten no pertinentes e incongruentes respecto de la situación experimentada, el terapeuta no debe limitarse a criticar la irracionalidad de ciertas actitudes y a sugerir otras más adecuadas. En realidad, experimentar ira como respuesta a estímulos mínimos es un indicio importante, y debe conducir al terapeuta a una investigación más

profunda de la estructura de la relación y la calidad de la reciprocidad emocional.

Al avanzar en la evaluación, enfocando alternativamente la experiencia inmediata del cliente y sus explicaciones, el terapeuta aborda sin solución de continuidad datos directos de observación (la conducta verbal/no verbal) e indirectos (informes sobre los acontecimientos). Debe tener presente que estos datos, además de estar estrechamente entrelazados, parecen ser tan interdependientes que se influyen y especifican entre sí. Esta interdependencia puede esquematizarse como sigue:

Efecto de los datos directos sobre los indirectos ("Lo que sucedió se dice ahora"). El modo en que se relata un acontecimiento pasado (gestos, patrones semánticos, modulación emocional, etcétera), y el momento de la relación terapéutica en el que el cliente decide relatarlo (por ejemplo, oscilaciones en el equilibrio aproximación-evitación, necesidad de un mayor compromiso en la relación) otorgan una comprensión previa que ayuda al terapeuta a captar el significado atribuido tácitamente por el cliente al acontecimiento, y esto, en el análisis final, clarifica más el informe propiamente dicho.

Efecto de los datos indirectos sobre los directos ("Lo que se dice ahora está influido por lo que sucedió en el pasado"). El modo en que el cliente resuelve la reorganización por la que está atravesando (el tipo de resistencia al cambio), así como su posición emocional en el dispositivo terapéutico (por ejemplo, los miedos expresados, los reaseguramientos requeridos, las garantías afectivas esperadas), permiten vislumbrar la historia del apego de esa persona y de su trayectoria evolutiva, lo que a su vez ayuda al terapeuta a captar el significado tácitamente asignado por dicho cliente en el contexto terapéutico interpersonal activo.

En consecuencia, centrarse alternativamente en la experiencia y la explicación, y escoger en cada momento de la interdependencia entre los datos directos o indirectos, deben considerarse los aspectos metodológicos básicos del proce-

dimiento de la evaluación, tanto en las fases iniciales (al reconstruir los patrones de coherencia que subyacen en la conducta problemática presentada) como en las fases más avanzadas (cuando la evaluación de la historia pasada del cliente ayuda a reconstruir la vía de desarrollo que ha conducido a esos patrones).

Hay una diferencia final con respecto a quienes proponen otros enfoques de la resistencia. En la concepción racionalista, las resistencias se consideran indicativas de déficits motivacionales (por ejemplo, miedos irracionales, ambivalencia, conflicto aproximación-evitación) que deben superarse, mientras que en un enfoque ontológico y constructivista corresponden a mecanismos de autorreferencia para mantener los patrones actuales de coherencia interna, a pesar de las presiones que empujan a reordenarlos. Por lo tanto, las resistencias y la autorregulación se entrelazan con patrones de autoengaño para desacelerar y/o distorsionar la asimilación de los datos críticos, reflejando procesos naturales que protegen al individuo de cambiar demasiado, demasiado rápidamente; hay que trabajar "con" ellas, más que "contra" ellas (Bugental y Bugental, 1984; Mahoney, 1991). Por último, como observan Mahoney y Lyddon (1988), el respeto por la sabiduría implícita de estos procesos facilita el desarrollo psicológico progresivo con más probabilidad que los intentos de negar su significación o de restringir su expresión.

EL METODO DE LA AUTOOBSERVACION

La autoobservación es el método esencial para llevar adelante la evaluación y la intervención, en cuanto permite la reconstrucción de los acontecimientos de interés terapéutico, actuando en la interfaz entre la experiencia inmediata y su reordenamiento explícito. De este modo, permite el análisis de ambos niveles de procesamiento y de la relación entre ellos. En este sentido, por lo tanto, la autoobservación se diferencia claramente de la introspección (por ejemplo, la técnica de la asociación libre), en la que se privilegia el primer

nivel, y de las técnicas de autovigilancia (por ejemplo, la detección de pensamientos automáticos), en las que se privilegia el nivel explícito. Los aspectos esenciales del método y las instrucciones básicas impartidas al cliente son las siguientes:

En primer lugar, se debe comenzar con un acontecimiento o una serie de acontecimientos que a continuación puedan analizarse individualmente. Cualquier problema que presente el cliente puede reformularse en los términos de los acontecimientos que lo produjeron, y a los que se refiere.

Adoptando una especie de "lenguaje cinematográfico" que, en virtud de su inteligibilidad inmediata, simplifica las instrucciones y las hace menos aburridas, el terapeuta reconstruye con el cliente la sucesión de escenas que constituyen el acontecimiento investigado. Después, como si se estuviera en una sala de montaje, se enseña al cliente a recorrer o ver de forma panorámica la sucesión de escenas, yendo hacia atrás y hacia adelante en cámara lenta, para acercarse y amplificar una sola escena y enfocar un aspecto particular, o bien para alejarla, y después reinsertarla en la secuencia ya enriquecida con nuevos detalles ("técnica de la moviola"). Está claro que cada vez que una escena enriquecida se reinserta en la secuencia, ésta sufre un cambio, asumiendo nuevas connotaciones que permiten la aparición de detalles adicionales en otras escenas.

escena 1... escena 2... escena 3... escena *n*

Ampliación/ Reducción

Visión panorámica

Por lo tanto, el procedimiento básico es relativamente simple; no obstante, es evidente que la autoobservación es esencialmente un método, y puede aplicarse en niveles incluso más estructurados a medida que se atraviesan las fases de la terapia, y la capacidad de autoobservación del cliente se vuelve más eficaz y articulada.

En las fases iniciales de la terapia, en las que es necesario

guiar al cliente hacia la comprensión y apreciación de la diferencia entre la experiencia inmediata y su autorreferencia y explicación, el análisis básico de las escenas consiste en reconstruir: (1) los patrones de la experiencia inmediata que han aparecido en la situación, enfocando el comportamiento global del cliente en la escena (por ejemplo, la imitación, el gesto, la postura, las acciones "inversas" o "indeseadas", las omisiones significativas, el rol emocional asumido en el contexto interpersonal), y (2) las emociones conscientemente autorreferidas en el curso de la situación y las reglas de interpretación en virtud de las cuales esa situación ha producido esas emociones. Estos aspectos pueden reconstruirse directamente a partir de los informes del cliente.

Naturalmente, además de considerar cómo se hablan a sí mismos o hablan a otros sobre sus emociones, y cómo las conceptualizan después del acontecimiento, los clientes deben ser adecuadamente preparados para enfocar la estructura de la experiencia inmediata suscitada en el curso de la situación. Un modo simple de hacerlo consiste en señalar que, en la investigación de una experiencia emocional, se pueden hacer dos tipos de preguntas: (1) el *porqué* de esa experiencia, que aporta datos sobre el modo en que el sujeto se autorrefiere y se explica a sí mismo lo que ha sentido, y (2) el *cómo* de la composición de lo sentido, es decir, su estructura (por ejemplo, la modulación emocional imaginaria, las tonalidades afectivas básicas y los sentimientos relacionados, el sentido del sí-mismo). Dando por supuesto que el terapeuta puede realizar esta diferenciación en sus propias experiencias emocionales, al poner en práctica el procedimiento del análisis de escenas debe guiar a los clientes a cambiar de punto de vista, desde el "porqué" al "cómo", mientras reconstruye el tipo de dificultad experimentada por ellos en esa situación.

En cuanto esta diferenciación está en marcha, el cliente empieza a verse desde dos puntos de vista alternativos: (1) desarrolla una escena determinada en primera persona ("punto de vista subjetivo"), y (2) se mira a sí mismo desde afuera ("punto de vista objetivo"). La flexibilidad en la dife-

renciación subjetivo/objetivo mejora las posibilidades de la reconstrucción de la experiencia inmediata, dado que, desde el punto de vista objetivo, el cliente puede hacer deducciones sobre la estructura posible del punto de vista subjetivo experimentado en la situación. Esto es más o menos lo que sucede cuando uno piensa y habla sobre una escena de película: a partir de las palabras y acciones del personaje, se intentan reconstruir los estados de ánimo, las motivaciones afectivas, las intenciones secretas, etcétera. La diferencia reside en que el cliente trata de reconstruirse a sí mismo.

Este procedimiento también puede emplearse en las fases más avanzadas de la terapia, cuando acomete la reconstrucción de la historia evolutiva (infancia y años preescolares, niñez, adolescencia y juventud); en función de las aptitudes más desarrolladas del cliente, la reconstrucción del punto de vista subjetivo con que el acontecimiento fue experimentado a cierta edad puede realizarse desde dos puntos de vista objetivos diferentes: (1) cómo se habría visto uno desde afuera a la misma edad, y (2) cómo se ve uno ahora desde afuera cuando enfoca esa edad.

Podemos advertir que más que en la modificación de modos de pensar considerados erróneos, el aspecto esencial del método de la autoobservación consiste en la adquisición gradual por parte del cliente de un grado apreciable de flexibilidad en la evaluación de su dinámica individual, gracias por una parte a la capacidad para diferenciar su "yo" que experimenta del "mí" que aprecia, y por otra a la aptitud para ver todo el proceso desde dos puntos de vista: el subjetivo y el objetivo.

Tanto la mayor apertura emocional y autorrevelación (mejor foco en la experiencia inmediata), como la posibilidad de verse objetivamente desde afuera, modifican inevitablemente el sentido actual del sí-mismo (Clark y Reis, 1988; Csikszentmihalyi y Figurski, 1982; Miall, 1986). Además, ver repetidamente la misma escena cargada de afecto en cámara lenta, avanzando y retrocediendo desde muchos puntos de vista, provoca una modificación del modo en que es apreciada y autorreferida, con el consiguiente cambio en la rela-

ción actual entre la memoria "episódica" y la "semántica" (véase Tulving, 1972, 1985); todo esto se traduce inevitablemente en un replanteamiento de la misma escena, que provoca la aparición de otras tonalidades de sentimiento. Por ello, mientras aumenta esa flexibilidad, el punto de vista habitual sobre uno mismo ("mí") va cambiando gradualmente, y entran en acción nuevos aspectos del "yo" que experimenta.

Por lo tanto, el efecto terapéutico básico sobre la dinámica de la mismidad de una flexibilidad acrecentada consiste en un cambio gradual de la apreciación del "yo" por parte del "mí", junto con un grado congruente de reestructuración emocional; es decir, se reconocen y autorrefieren nuevas tonalidades de sentimiento de la propia experiencia inmediata en curso, con lo que se convierten en ingredientes esenciales de la propia gama percibida de emociones conscientes.

Por último, el método de la autoobservación puede orientarse gradualmente hacia otra modificación básica de la dinámica de la mismidad: un aumento de la flexibilidad para adoptar otras perspectivas ajenas. El logro de esa flexibilidad es particularmente importante en las situaciones clínicas, en las que hay una marcada vulnerabilidad a los juicios ajenos, tanto actuales como previstos.

Como hemos visto en la Primera parte, vivimos en una dimensión intersubjetiva, de modo que desde el principio cada uno de nosotros desarrolla un sentido consciente del sí-mismo ("mí") para dar a la experiencia inmediata fluyente ("yo") una coherencia que está estrechamente correlacionada con el modo en que uno percibe que los otros lo ven.

En una vía sana de desarrollo, la diferenciación sí-mismo/no sí-mismo alcanza un perfil estable y definido, de modo que el sujeto establece su continuidad e identidad en curso como punto de referencia de la autoorganización de su experiencia con los otros, mientras interactúa con ellos. Todo patrón de experiencia inmediata ("yo"), reconocida y autorreferida como una dimensión del sí-mismo consciente ("mí"), se convierte simultáneamente en una herramienta para reconocer la misma dimensión en los otros, mientras que la dife-

rencia percibida estimula la búsqueda de nuevos patrones en la propia experiencia inmediata fluyente. En otras palabras, el sujeto está "unido internamente" en su autodefinición, de modo que la información procedente de la interacción con otros seres se usa sobre todo para comprenderlos como personas separadas, autónomas, en su pensar y sentir.

En cambio, en una vía de desarrollo en la que la diferenciación sí-mismo/no sí-mismo ha sido pobre (véase el capítulo 3, organización de los desórdenes alimentarios), el sentido del sí-mismo se construye principalmente con las expectativas percibidas de los otros, y en consecuencia el "mí" resulta de asumir la perspectiva de los otros seres significativos. Por lo tanto, el "yo" que experimenta se vuelve reconocible y autorreferible sólo en la medida en que sus patrones de modulación emocional se adecuen a las perspectivas percibidas en los otros. Es decir, el sujeto está "unido externamente", y basa su propia definición en la conducta y actitudes de otros, como si ellos fueran un espejo. Este estado de cosas, aparte de presentar patrones de hiperactividad emocional vinculados con la percepción de la falta de correspondencia con las expectativas ajenas (hipersensibilidad a los juicios de los otros), también permite que nunca se vea a los otros como personas autónomas, sino sólo como una confirmación o negación del sentido corriente del sí-mismo, por lo que son siempre magnificados, positiva o negativamente.

El procedimiento de la autoobservación ha demostrado ser el más útil para provocar una modificación del punto de vista sobre uno mismo (es decir, un cambio en la apreciación del "yo" por el "mí"), asociada con una modificación del modo en que son vistos los otros. Después de la fase inicial, necesaria para que los clientes puedan captar la diferenciación experiencia/explicación, y verse alternativamente desde los puntos de vista subjetivo y objetivo, se les enseña la "técnica de la moviola", a fin de que aprendan a ver alternativamente la misma escena cargada de afecto con otro ser significativo desde dos puntos de vista diferentes:

1. Percibiendo la conducta ajena como información sobre

uno mismo (por ejemplo, "Si A se comporta de tal modo, ¿qué pasa conmigo? ¿Quién soy yo?").

2. Percibiendo la conducta ajena como información sobre ellos (por ejemplo, "Si A se comporta de tal modo, ¿qué pasa con él? ¿Quién es él?").

La primera meta consiste en hacer comprender al cliente que esos tipos diferentes de atribución corresponden a dimensiones totalmente distintas de uno mismo y la realidad. En los pasos siguientes, por medio del análisis en escenas de los acontecimientos interactivos importantes, el terapeuta guía al cliente a fin de que cambie su punto de vista sobre los otros, mientras al mismo tiempo evalúa y reconstruye las dificultades intrínsecas de ese cambio.

Se trata de un procedimiento de autoobservación que debe emplearse en todas las circunstancias en que aparezcan problemas relacionados con Orgs. S. P. del tipo de los desórdenes alimentarios, y en las que la sintonía con el juicio percibido de los otros pueda alcanzar el nivel de un verdadero sentido de autoanulación. No obstante, como la sensibilidad al juicio ajeno es típica de la experiencia humana, a menudo encontramos esta hipersensibilidad también en otras Orgs. S. P., y, aunque sea menos intensa y tenga un significado diferente, puede seguir siendo una fuente de sentimientos perturbadores en las relaciones interpersonales. Dado que la sensibilidad al juicio se basa en que se toma la conducta ajena como información sobre uno mismo, el mismo método puede usarse en estas circunstancias.

ESTRUCTURA Y DINAMICA DEL CAMBIO TERAPEUTICO

En la perspectiva terapéutica basada en la reorganización del significado personal, una modificación terapéutica significativa coincide con un cambio de la apreciación del "yo" que experimenta por parte del "mí" —es decir, con un cambio del punto de vista corriente sobre uno mismo—, y esto implica un reconocimiento y una apreciación más profundos de los

aspectos de la experiencia inmediata que, aunque extremadamente cargados de afecto, han sido descuidados hasta ese momento (Greenberg, 1984; Safran y Greenberg, 1991; Guidano, 1987, 1988; Mahoney, 1991).

Básicamente, un cambio en la apreciación del "yo" por el "mí" consiste en pasar de la experiencia de algún aspecto de la propia praxis vital como "dado objetivamente" (e indigno de posterior reflexión) a su autorreferenciación y apreciación como un modo dinámico de explicar y convalidar el propio "ser en el mundo" (y por lo tanto susceptible de posterior indagación y reflexión en cuanto a su origen). En otras palabras, siempre que lo "dado" se fracture, puede relativizarse y rastrearse hasta el sistema de las demarcaciones y distinciones de la mismidad (Habermas, 1979). Naturalmente, hay una gama de posibles cambios distribuidos en distintos niveles de complejidad y orden estructural. Pero cualquier cambio exige necesariamente la aparición paralela de un proceso ordenador más amplio, que hay que volver accesible por medio de la acción terapéutica. Para cada cambio posible hay un nivel correspondiente del proceso ordenador, cuyo logro permite dicho cambio. Lejos de tratarse de un fenómeno meramente cognitivo, la aparición de niveles ordenadores más inclusivos ("metacognición" o "conocimiento sobre el conocimiento") es un proceso complejo de integración entre factores sensoriales, afectivos y conceptuales; por lo tanto, su aparición en la conciencia siempre va acompañada por un sentido de ambigüedad que resulta de la discrepancia experimentada en el propio nivel anterior de los procesos ordenadores (Hayek, 1978; Guidano, 1987; Mahoney, 1985, 1991).

Son posibles grados diferentes de cambio, capaces de suscitar reorganizaciones de la experiencia personal de distinta profundidad y configuración; por ello, la idea de los cambios "superficiales" y "profundos" introducida por Arnkoff (1980) y Mahoney (1980) ha sido aceptada en la terapia cognitiva. Estos dos tipos de cambio no son mutuamente excluyentes; todo lo contrario: como veremos, pueden ser partes de diferentes etapas de un mismo proceso psicoterapéutico, y a menudo un cambio superficial en las fases inicia-

les de la terapia facilita un cambio más profundo en las etapas más avanzadas.

Es importante subrayar que *no* existe correlación alguna directa entre el tipo de intervención estratégica realizada y la calidad de los procesos de cambio producidos, aunque es evidente que la intervención terapéutica ha desencadenado de algún modo el proceso de la reorganización. En otras palabras, el terapeuta sólo puede intentar establecer las "condiciones" capaces de provocar la reorganización, pero no determinar ni controlar el momento en que el cliente se reorganiza ni el resultado final del proceso (Dell y Goolishian, 1981; Guidano, 1987). Esas "condiciones" consisten básicamente en la producción de acontecimientos cargados de afecto, capaces de modificar la experiencia inmediata de modo que el cliente no puede evitar reconocerlos y autorreferírselos (cambio de la apreciación del "yo" por el "mí"). Las perturbaciones emocionales capaces de desencadenar acontecimientos generadores de cambio afectivo en el curso del proceso terapéutico proceden de dos fuentes básicas:

1. La mayor comprensión por el cliente de sus reglas de funcionamiento siempre discurre paralela con un grado apreciable de modulación emocional, en la que es probable que aparezcan nuevas tonalidades de sentimiento. Por otro lado, las modificaciones de la comprensión del cliente son hasta cierto punto motivadas por las explicaciones que le ofrece el terapeuta, y obviamente todo lo que el terapeuta dice o hace puede considerarse una explicación —incluso la enseñanza del método de la autoobservación.
2. La estructura y la reciprocidad del contexto terapéutico interpersonal también pueden desencadenar perturbaciones emocionales que faciliten el desafío al punto de vista actual que el cliente tiene de sí mismo.

El intento de conceptualizar exhaustivamente la estrecha correlación entre los acontecimientos afectivos y los procesos de cambio me ha llevado a plantear el problema en estos términos (Guidano, 1991). El requisito esencial que facilita un cambio terapéutico parece ser el despliegue simultáneo de dos procesos, cuya intensidad y estructura varían ampliamente: (1) un *efecto discrepante* (derivado de las explicacio-

nes del terapeuta) capaz de suscitar una modificación apreciable del punto de vista que el cliente mantiene sobre él mismo, y (2) un nivel sostenido de *compromiso emocional* en la relación terapéutica. El análisis más profundo de estos procesos puede ayudar a clarificar su correlación recíproca.

La eficacia de las explicaciones e interpretaciones terapéuticas depende del grado de discrepancia percibida por el cliente entre aquéllas y su sentido habitual de sí mismo (Claiborn, 1982; Claiborn y Dowd, 1985). Por lo tanto, en contraste con la teoría tradicional, el efecto crucial, más que identificarse con la transmisión de un contenido de conocimiento más racional, puede rastrearse hasta la aparición de sentimientos perturbadores que provocan una reapreciación de la experiencia inmediata del cliente. Esa reapreciación, a su vez, implica una modificación del nivel actual de autoconciencia; el efecto constructivo y generativo de ese cambio se despliega a través de un reordenamiento de la configuración de los temas contenidos en la autoimagen del cliente. Pero aunque las explicaciones con efectos discrepantes son una condición necesaria para activar la perturbación desafiante, no bastan en sí mismas para desencadenar un efecto reorganizador.

Un nivel apreciable de compromiso emocional en la relación terapéutica impide que el cliente pueda afrontar un punto de vista cuestionador, y lo obliga a una codificación autorreferencial inmediata y global que provoca la percepción de discrepancia. En otras palabras, con independencia de su contenido específico, una perspectiva cuestionadora puede producir un efecto discrepante sólo a través del nivel de autorreferencialidad que adquiere, en función de la calidad de la reciprocidad emocional estructurada hasta entonces en el contexto interpersonal. Según la experiencia la incidencia de un mensaje depende de la calidad de la interacción en curso. La crítica de alguien a quien somos indiferentes no nos afecta —y a menudo tiene incluso un efecto “paradójicamente” confirmativo—, mientras que la misma observación formulada por una persona muy significativa es probable que nos trastorne profundamente.

Pero la necesidad del compromiso emocional no se refiere sólo al cliente; también el del terapeuta desempeña un papel crucial en la activación de esa condición de inevitabilidad y autorreferencialidad que hemos descrito. En realidad, el carácter básico del compromiso en la estructura de los actos de lenguaje —subrayada por la epistemología evolucionista y los enfoques ontológicos de la cognición (Reynolds, 1981; Olafson, 1988; Maturana, 1978, 1988a)— se ha convertido en uno de los aspectos más innovadores destacados por la psicolingüística en la última década (Habermas, 1981; Winograd, 1980; Winograd y Flores, 1986):

La suposición esencial para el éxito de un acto ilocucionario consiste en que el hablante entra en un *compromiso* específico, de modo que el oyente puede confiar en él. Una declaración cuenta como promesa, afirmación, petición, pregunta o confesión si y sólo si el hablante hace un ofrecimiento que está dispuesto a cumplir si es aceptado por el oyente. El hablante tiene que comprometerse, es decir, indicar que en ciertas situaciones extraerá ciertas consecuencias para la acción (Habermas, 1979, pág. 61).

El compromiso emocional del terapeuta en lo que dice o hace, al poner de manifiesto que considera que participa en una relación *real*, representa la garantía de que el terapeuta está “dispuesto a cumplir un ofrecimiento en cuanto el oyente lo acepte”; esto, a su vez, establece a los ojos del cliente, como posibilidad fiable, una explicación y una experiencia alternativa de sus problemas actuales.

La perspectiva terapéutica que surge de este modo de plantear el problema del cambio delinea el papel del terapeuta como el de un *perturbador orientado estratégicamente*, es decir, un profesional de la ayuda que, al realizar la tarea “técnica” de modificar los patrones de autoconciencia del cliente, se mantiene extremadamente atento para utilizar las oscilaciones emocionales en curso, detectadas en el contexto terapéutico interpersonal, a fin de facilitar la comprensión por el cliente de lo que se está reconstruyendo. Pero la estructuración del papel del terapeuta como un perturbador estratégico, de acuerdo con las reglas metodológicas que definen el conocimiento científico, exige que la investigación psi-

coterapéutica se centre cada vez más en la elaboración de patrones que ilustren el modo en que las oscilaciones emocionales producidas durante la comprensión de la información crítica intensifican la asimilación de los datos nuevos y/o el replanteamiento de los existentes. Por desgracia, como todavía estamos lejos de haber alcanzado una teoría ontológica exhaustiva del funcionamiento mental, capaz de explicar la estrecha interdependencia que existe entre emocionarse y conocer, la capacidad del terapeuta para emplear la dinámica de la relación a fin de facilitar el cambio del cliente sigue siendo más un "arte" que una "ciencia" —por lo menos, por el momento.

El enfoque terapéutico que presentaremos en los próximos capítulos requiere normalmente sesiones semanales. Toda la estrategia consta de tres fases principales, en la secuencia siguiente:

- Fase 1: Preparación del contexto clínico e interpersonal.
- Fase 2: Construcción del dispositivo terapéutico.
- Fase 3: Empezar el análisis evolutivo.

La psicoterapia es un proceso intrínsecamente complejo y pluridimensional, que se despliega simultáneamente en varios niveles, de modo que pretender identificar una secuencia de fases, donde en realidad hay una red de procesos entrelazados, es un artificio explicativo que apunta a ejemplificar una praxis operativa.

Además, puesto que un elemento esencial de la estrategia terapéutica que vamos a presentar se funda en una metodología evolutiva, orientada-hacia-los-procesos, que conceptualiza la psicopatología como una ciencia del significado personal (véase el capítulo 3), es importante dar por lo menos una idea del modo en que las principales Orgs. S. P. sufren una reorganización de su coherencia del significado durante el proceso terapéutico. Por lo tanto, para realizar un tratamiento unitario y sistemático intentaremos ejemplificar las fases puntualizadas, reconstruyendo linealmente el curso terapéutico de cuatro casos clínicos, cada uno de los cuales corresponde a una Org. S. P. específica.

6. PREPARACION DEL CONTEXTO CLINICO E INTERPERSONAL

OBSERVACIONES INTRODUCTORIAS

Esta etapa corresponde a las sesiones iniciales, por lo general hasta la segunda o tercera; sobre todo en las situaciones de una mayor cooperación esta preparación puede completarse rápidamente, incluso en la primera sesión, mientras que en las situaciones más exigentes, relacionadas con una actitud más o menos pasiva o ambigua del cliente, puede requerir hasta seis o siete sesiones.

Por lo general, se empieza por la pregunta clásica: "¿Qué problema le ha traído aquí?". Mientras el cliente responde —como suele pasar— delineando su cuadro clínico, el terapeuta debe formular, lo antes posible, una hipótesis sobre la probable Org. S. P. que está en el origen de la sintomatología. Saber qué dimensión de significado intenta reflejar el cliente permite al terapeuta orientarse en cuanto a los medios más eficaces para reformular el problema presentado, y no asumir actitudes tal vez inoportunas para el cliente, por oponerse o ser antitéticas a su coherencia. En los casos que hemos elegido para ejemplificar el progreso de la estrategia terapéutica, las situaciones se presentaron como sigue:

CASOS ILUSTRATIVOS

Richard, un escritor y director cinematográfico de 45

años, inexpresivo y de movimientos muy lentos, da una clara impresión de depresión. Habla con aparente dificultad, mientras dice haber comprendido que durante dos o tres años ha estado sumido en un estado de desaliento y depresión del que siente que no puede salir. Está sumamente preocupado porque descuida su trabajo y su familia (tiene esposa y un hijo de 13 años), cuyo afecto cree no merecer. Lo que más le descorazona es haberse descubierto y sentido como "otra persona" en estos últimos dos o tres años, un "decrépito", un "derrotado" que se asusta de todo, en especial de sus propias reacciones. De hecho, oscila entre una intensa desesperación (que no puede contener) ante los más pequeños fracasos o decepciones (por ejemplo, perder un partido de tenis, un amigo que cancela una cita en el último momento), y explosiones de ira incontrolable. Dice que realmente no es consciente en el momento inicial de la ira, suscitada por cualquier oposición ínfima, por ejemplo al sentirse contradecido mientras discute un partido de fútbol con un amigo, o mientras elige un programa de televisión con su hijo. Finalmente, dice que se está convirtiendo en una persona de trato imposible y que por lo tanto, siendo él mismo el único culpable, terminará solo y abandonado incluso por los seres más queridos. Observa de pasada que a veces el suicidio le parece la única salida, y concluye su exposición con una voz ahogada por el llanto contenido.

Sandra, una secretaria de 34 años, casada, con un hijo de 6 años, llega al consultorio acompañada por su marido, que durante la sesión permanece en la sala de espera.

Dice que más o menos un año antes, al volver en automóvil a su casa desde el trabajo, sintió un intenso ataque de pánico, acompañado de taquicardia y sensación de ahogo, que la obligó a detenerse a un lado del camino, totalmente desorientada. Después tuvo primero la sensación de estar a punto de desvanecerse, pero en seguida la abrumó un miedo a perder el control, caer en un estado psicológico anormal y ser llevada a urgencias psiquiátricas. Estuvo estacionada durante más o menos un cuarto de hora; a continuación el

pánico pareció más controlable, y pudo llegar a su hogar. Pero, a partir de ese momento, había temido salir y permanecer sola en la casa, o sola con su hijo, de modo que el esposo la llevaba al trabajo y la recogía a la salida, y había cambiado su propio horario laboral para estar con ella en la casa el mayor tiempo posible. No obstante, nada de esto la tranquilizó, puesto que, incluso rodeada por su familia, tenía un miedo constante a perder el control y cometer actos irreflexivos (por ejemplo al usar un cuchillo en la cocina), o ceder a impulsos incontrolables (como el de arrojarse por una ventana abierta, aunque no tenía el menor deseo de poner fin a su vida). Esto último es lo que más la asustaba y, llorando, repite que "...es como si ya no me reconociera, como si no tuviera control alguno sobre mí misma"; después pide repetidas confirmaciones en cuanto a la "curabilidad" de su "enfermedad", mientras se refiere a los tratamientos farmacológicos de todo tipo que ha intentado sin éxito. Apremiada por el terapeuta, que pide aclaraciones sobre el período inmediatamente anterior al desencadenamiento de la perturbación, dice que cinco meses antes había abortado (por deseo de su marido), y que al mes siguiente su madre había muerto de repente, en su presencia, debido a un ataque cardíaco. De nuevo empieza a llorar, diciendo que todavía siente y siempre sentirá la ausencia de la madre, "...porque fue el único afecto puro, desinteresado, que he tenido... ahora lo he perdido... es como si nada en el mundo pudiera protegerme...".

Winnie, una joven de 18 años que cursa el último año de la escuela secundaria, vive con sus padres, ambos oficinistas, y una hermana tres años menor.

Unos diez meses antes, al final de unas vacaciones de verano y de un romance de una semana, había seguido una dieta porque, aunque tenía un peso ligeramente inferior al correspondiente a su altura, se sentía "fea" y "gorda". En el lapso de más o menos una semana esto se convirtió en una reacción anoréxica aguda, con amenorrea, hiperactividad motriz, etcétera. Hubo visitas al médico de la familia, que le prescribió vitaminas y le dio los consejos habituales. Más o

menos al cabo de un mes la situación volvió a la normalidad, sobre todo gracias a la insistente presión de la madre. Aunque seguía siendo amenorreica, Winnie comenzó a ingerir cantidades casi normales de alimento, pero prefiriendo comer a solas y evitando sentarse a la mesa con sus padres; de hecho, permanecía sola en su habitación durante horas seguidas. Desde el principio del año escolar, su rendimiento académico descendió abruptamente, aunque ella siempre había sido la mejor del curso. Continuamente pensaba en abandonar la escuela, pero cedía a la presión de los padres, que querían que siguiera estudiando a cualquier precio. En el mes de abril siguiente (un mes antes de que concurriera a nuestro Centro) cayó de repente presa de una fiebre alta (39 grados), temblores internos, contracciones gástricas y náuseas; asimismo, rechazaba la comida. Tuvo que faltar a la escuela durante una semana, durante la que desaparecieron todos los síntomas, salvo las náuseas que le provocaba la comida. Cuando volvió a estudiar, empezó a pasar aún más tiempo en su habitación, y limitó a un mínimo el contacto con la familia.

Durante la sesión Winnie parece perdida, como "vacía", y habla casi mecánicamente, pero de modo impecable en cuanto a la construcción formal. Lo que más la desalienta es precisamente esa sensación de "estar vacía", o de "no tener ninguna consistencia", acompañada constantemente por el miedo a "no poder sentir nada nunca más". Por cierto, atribuye su progresivo aislamiento respecto de los jóvenes de su edad (que en los últimos meses se ha vuelto casi total) al miedo a descubrir que no tiene ni emociones ni intereses.

Gregory es un contable de 25 años que vive con su esposa, con quien ha estado casado un año. Durante el mismo período ha trabajado en la oficina del suegro, también contable.

A lo largo de siete u ocho meses ha sido atormentado por "ideas sucias", que no puede evitar que lo obsesionen con elevados niveles de angustia, durante largos períodos, y que más tarde siente la necesidad de discutir con alguien en quien pueda confiar, es decir, con su mujer. Las "ideas

sucias" están relacionadas invariablemente con la esposa y el suegro, y toman la forma de "presentimientos" de enfermedades mortales y desfiguradoras de las que uno de ellos caería víctima, o de "revelaciones" que destruyen su integridad moral (por ejemplo, del incesto entre su esposa y su suegro, o de la tendencia de su esposa a la prostitución). Aunque presentes una y otra vez en el curso del día, esos presentimientos y revelaciones se intensifican hasta el punto de resultar insoportables por la noche, cuando, después de la comida, él se relaja frente al televisor con la esposa. Comunicar esos pensamientos a su mujer es el único modo de atenuar el horror creciente a llegar a causar esas calamidades por el solo hecho de pensar en ellas. Pero, en cuanto este terror disminuye gracias a las seguridades que le da la esposa, a él lo asalta un "remordimiento", que también se va volviendo insoportable, por haber envenenado la vida de su compañera y dañado irreparablemente un matrimonio "sólido". Llegados a este punto, el único modo de reducir esta angustia es tomar grandes dosis de tranquilizantes o alcohol, que le provocan rápidamente el sueño y lo protegen de todos los problemas. En las situaciones en las que se siente más tranquilo, como cuando está en el hogar con sus padres, se pregunta si no habría permitido que se deslizara algún chisme sobre su esposa cuando eran novios, y si éste, ampliado por las inevitables distorsiones, no habría pasado de los padres a los vecinos, de modo que podría causar un sufrimiento aún mayor a su esposa. Por último, el hecho de que un mes antes a su suegro se le hubiera diagnosticado un tumor maligno en la piel de la nariz lo había sumergido en un pánico total, convenciéndolo de que realmente podía causar calamidades irreparables a las personas que quería, y esto al fin lo había impulsado a consultar a un terapeuta.

Aunque obviamente aterrorizado, Gregory mantiene su autocontrol; utiliza con gran competencia los términos técnicos referentes a sus diversos presentimientos de enfermedades, y siempre tiene la precaución de señalar al terapeuta que sus "ideas sucias" son totalmente independientes de su voluntad, y no expresan ningún resentimiento o intolerancia

hacia su esposa o su suegro, las relaciones máspreciadas de su vida.

No habrá habido ninguna dificultad en reconocer en estas situaciones a una Org. S. P. depresiva (Richard), una Org. S. P. fóbica (Sandra), una Org. S. P. de desorden alimentario (Winnie) y finalmente una Org. S. P. obsesivo-compulsiva (Gregory). Naturalmente, este reconocimiento no siempre resulta fácil, sobre todo cuando el cuadro clínico no es tan claro, y el terapeuta tiene que confiar en las modalidades invariables del significado con las que el cliente construye su modo de autopresentación en el curso de la sesión. Una situación fóbica puede presentarse de modo atípico (por ejemplo, como preocupación general por las enfermedades), o enmascarada (por ejemplo, como un miedo a la incontinencia urinaria como manera de "objetivar" una limitación de movimientos, de la que el cliente no tiene completa conciencia). No obstante, el terapeuta puede formular una hipótesis sobre la organización del significado del cliente reconstruyéndola a partir de los aspectos semánticos (creencias y expectativas fortuitas), y de las reglas sintácticas clave que dan coherencia a sus argumentos (necesidad de protección y libertad, mundo peligroso, etcétera).

Llegados a este punto, ante el conjunto de perturbaciones que el cliente ha descrito, el terapeuta debe llegar a una *reformulación del problema presentado*, en términos que permitan actuar en la interfaz experiencia/explicación (método de la autoobservación), mientras excluye cualquier aspecto vinculado con la idea de enfermedad (atribución causal externa). Por lo tanto, la operación básica consiste en redefinir el problema como "interno" (es decir, constituido por sentimientos intrínsecos del modo de ser del sujeto, que adquieren calidad perturbadora porque no son lo bastante reconocidos o explicados), frente a la definición "externa", que normalmente el cliente experimenta y presenta (basada en "síntomas" extraños, no relacionados con su modo de ser).

Al terapeuta no debe interesarle la corrección o confirmación de las afirmaciones del cliente, con lo que evita entrar

en discusiones que no modificarán lo que el cliente experimenta, pero que implícitamente pueden definir desde el principio el contexto interpersonal como competitivo y puramente "verbal".

Por el contrario, cuando trabaja en una reformulación, el terapeuta empieza definiendo el contexto interpersonal como una colaboración recíproca, y la relación terapéutica como una herramienta de indagación para *construir* una comprensión que de momento está ausente. De este modo, en vez de entrar en la consideración de la validez relativa de los *contenidos* que presenta el cliente, el terapeuta empieza a investigar, junto con aquél, su *significado* general, intentando construir un punto de vista, tanto alternativo como comprometido, que traslade el foco de atención del cliente a otros aspectos de sí mismo.

En otras palabras, el terapeuta se comporta como un perturbador estratégico desde las primeras fases. De hecho, reformular el problema en términos de "los propios sentimientos" (y ya no como "perturbaciones extrañas"), y definir el dispositivo terapéutico como un ámbito destinado a la indagación y la comprensión (y no ya sólo como un escenario para ser tranquilizado y recibir soluciones técnicas), no es lo que el cliente espera habitualmente. Por lo tanto, si el contexto emocional interactivo es el adecuado, los efectos perturbadores de las explicaciones discrepantes modificarán probablemente el punto de vista con el que el cliente se presenta.

En los casos que acabamos de describir, el proceso de la reformulación de los contextos clínicos e interpersonales ha continuado a grandes rasgos como sigue:

Mientras Richard presentaba su situación, el terapeuta lo escuchó con gran atención y participación, pidiéndole una y otra vez aclaraciones sobre las dolorosas emociones experimentadas, pero sin revelar ninguna preocupación o perplejidad ante las conclusiones desesperadas a las que el cliente llegaba regularmente.

Al final de la exposición, el terapeuta observó que ese "sentirse otra persona" parecía por el momento el aspecto en

el que había que profundizar, en vista de cuánto lo horrorizaba y deprimía. Por lo tanto, empezó por preguntarle si en el curso de sus 45 años había experimentado en otros momentos sensaciones y estados de ánimo análogos. Richard, como desconcertado o desorientado, pareció no comprender la pregunta, y entristeciéndose aún más dijo que se había deprimido muchas veces en su vida. El terapeuta observó entonces que no estaba interesado en compilar un "inventario diagnóstico", sino en reconstruir esa sensación de "sentirse otra persona", y que el mejor modo de empezar a hacerlo era saber si lo había experimentado en otras ocasiones. Tras un momento de reflexión, Richard observó que le venían a la mente un par de casos: el primero, meses después de haber viajado al extranjero contra la voluntad de sus padres, cuando tenía 19 años, y el segundo, inmediatamente después de haberse casado a los 31. En ambas oportunidades se sintió "girado", muy distinto de la etapa anterior, y también había tenido momentos de gran desesperación y angustia. Pero, tal vez porque era más joven, entonces se había sentido "con más ínfulas" y voluntad de lucha, lo que le permitió atravesar esas situaciones de un modo muy distinto de sus posibilidades actuales. Finalmente —e hizo especial hincapié en esto— había habido períodos de gran sufrimiento, que provocaron grandes cambios en su vida. Realmente, después de viajar al extranjero nunca regresó al seno de la familia, y adquirió una autonomía y capacidad para vivir solo de la que aún se enorgullecía. Su matrimonio cambió radicalmente sus costumbres nómadas, afectando profundamente su modo de vida privado y profesional.

Entonces el terapeuta señaló que, en efecto, las situaciones recordadas parecían corresponder a esas "transformaciones del sentido del sí-mismo" que normalmente aparecen en el curso del ciclo vital individual; que es característico de la experiencia humana sentirlas como un "vuelco del sí-mismo", siempre doloroso, o al menos perturbador, en razón de la necesidad que tenemos de estabilidad e integridad; que casi siempre tratamos de evitar esas transformaciones o de luchar contra ellas a causa de esa necesidad, y, por último,

que lo que estaba sintiendo bien podía ser la expresión de otra transformación en progreso, dado que dichos cambios no se asocian sólo con la juventud o las primeras fases de la madurez. Realmente, existían diferencias indudables, tal vez atribuibles al modo en que se experimentaban esos cambios, pero ellas no parecían debidas exclusivamente a la edad. Sin duda, la diferencia principal parecía consistir en que, mientras que las situaciones recordadas eran transformaciones activadas por decisiones que él había tomado, la transformación actual era espontánea, y quizás a causa de ello, él sentía que la estaba padeciendo involuntariamente.

Sin duda, era necesario reconstruir lo que estaba cambiando en él para comprender y a continuación poder actuar contra el malestar provocado. El único modo de emprender el proceso de reconstrucción consistía en que durante la semana empezara a enfocar *la forma* de las reacciones de desesperación súbita, y las explosiones de ira incontrolable (y no el porqué de su aparición), es decir, el modo en que, día tras día, él sentía progresar esta transformación.

Como última intervención, para no pasar por alto ninguna de las tonalidades emocionales más intensas abordadas durante la sesión, el terapeuta se refirió al tema del suicidio, que Richard había mencionado con voz estrangulada. Observó que el suicidio es una posibilidad que tenemos nosotros, y que no tienen los animales, como consecuencia de la autoconciencia reflexiva, y como tal pertenece a la dimensión de la experiencia propiamente humana. No debe ser motivo de alarma o conmoción que se experimente cuando se pasa por emociones o estados de ánimo particularmente intensos o perturbadores. Por el contrario, en vez de limitarnos a las consideraciones que suele suscitar la aparición de este tema, quizá sería más útil para el trabajo actual centrarse en el *cómo* (qué emociones e imágenes lo precedían y acompañaban) y en el *cuándo* (en qué acontecimientos y circunstancias aparecía) de su aparición. Esto nos permitiría comprender si también el tema del suicidio era uno de los modos de sentir la transformación que él sufría.

La poco común capacidad de Richard para captar de in-

mediato los aspectos nuevos que iban apareciendo, combinada con el buen clima emocional y cooperativo que se había establecido, hizo posible que la reformulación del problema presentado se completara durante la primera sesión.

En el caso de Sandra, la reformulación requirió unas tres sesiones, y esquemáticamente su curso fue el siguiente:

El terapeuta conservó una actitud comprensiva y tranquilizadora mientras Sandra explicaba sus trastornos; participó sin indebida conmoción en las situaciones en que ella empezó a llorar, y finalmente concordó con ella en que el aspecto más importante por investigar era sin duda el del "miedo a perder el control", que ella misma había comentado varias veces. En primer lugar, al examinar con la mujer los acontecimientos del último año, el terapeuta observó que su miedo no parecía presentarse "al azar", de manera extravagante e impredecible, sino dentro de dos aspectos esenciales de la experiencia: en situaciones sentidas como restrictivas (estar sola en el automóvil en medio del tráfico, sentir que era su "deber" ocuparse de la cocina cuando el esposo y el hijo estaban presentes) o en situaciones que la dejaban insuficientemente protegida (estar sola en el hogar). Además, aunque admitiendo que se trataba de un estado mental perturbado, el terapeuta pidió la aclaración de la construcción de ese sentimiento de "perder el control" en esas situaciones como si fuera lo peor que le podía pasar en la vida.

Las respuestas de Sandra indicaron la importancia atribuida al tema del control como valor vital ("no perder el control es el único modo de afrontar la vida con éxito"), y el hecho de que ella ejercía un control continuo sobre lo que sentía, incluso, por ejemplo, sobre la fatiga física, que en su opinión no debía sobrepasar cierto límite, ya que de lo contrario se volvía alarmante. Todo esto fue tan evidente para ella que no se sorprendió al escuchar que su miedo a perder el control parecía el de una persona que, ejerciendo ya el máximo control posible de sí misma, temía la posibilidad de tener que controlarse aún más. De hecho, Sandra dijo que nada de esto

le resultaba extraño, aunque hasta ese momento nunca había pensado en ello.

De modo que el foco de atención pasó al modo en que llegó esa necesidad de aumentar el control, y a lo que hacía que a Sandra le pareciera siempre presente y necesaria. Resultó entonces natural retomar el tema de la muerte de la madre, y la consiguiente sensación de no estar lo bastante protegida. Tras la reconstrucción aproximada de ese período más reciente, emergió el papel del marido en este sentido profundo de desprotección. La cuestión del aborto la había hecho cambiar de idea sobre el tipo de persona que era su esposo. Ahora le parecía una persona muy poco de fiar, en vista de que había preferido perder un hijo antes que renunciar a algunas de sus comodidades. Por último, el modo superficial y precipitado con que él se había comportado en relación con la muerte de su madre, que se produjo poco después, le demostró dramáticamente que ella estaba sola y en manos de un egoísta irresponsable.

Todo esto había permitido gradualmente una reformulación "interna" del problema. Primero lo había presentado como una enfermedad, ahora era debatido (y ella estaba de acuerdo en hacerlo así) en términos de sus emociones y actitudes respecto de la vida. Por último, a través de esa reformulación, resultó posible definir un correspondiente ámbito de autoobservación; éste suponía reconstruir el *cómo* y el *cuándo* de todas sus percepciones de una posible pérdida de control, y también reconstruir la conformación de las sensaciones de desprotección provocadas por las actitudes verbales y no verbales de su esposo, directamente observadas o inferidas.

El rumbo de la reformulación no fue tan lineal como podría parecerlo, pues lo interrumpieron varias veces demandas de confirmación en cuanto a las posibilidades de curación, e intentos más o menos explícitos de la cliente de distraer la atención hacia temas como la enfermedad, las medicinas, etcétera. El terapeuta no negó dar la seguridad solicitada, ni criticó el hecho de hacerlo, sino que intentó utilizarlo para avanzar en el proceso. Por lo tanto, mientras propor-

cionaba las seguridades requeridas, observó que esos cambios abruptos de la conversación, que pasaba del tema de sus estados de ánimo al de la enfermedad y su curabilidad, demostraban una peculiar actitud de sentirse ajena a las propias emociones, actitud que habría que enfocar y redefinir como relacionada con otros aspectos del problema.

En cuanto a Winnie, llegar a una reformulación fue un poco más arduo; requirió cuatro o cinco sesiones, y fue necesario encargarle trabajo para el hogar desde la fase inicial, cuando normalmente se hace en la segunda fase. Lo más conveniente quizá no sea describir el curso de las sesiones, sino, para ser concisos y breves, delinear los problemas técnicos que el terapeuta afrontó al trabajar en la reformulación, y el método utilizado para resolverlos.

El procedimiento para llegar a la reformulación en un problema de desorden alimentario varía según los rasgos de la relación terapéutica (por ejemplo ambigüedad, reticencia a abrirse), pero el objetivo final es casi siempre más o menos el mismo.

Lo habitual es que el problema se presente como una falta de aceptación estética o intelectual "objetiva", provocada por una falta de voluntad o de aptitud cognitiva derivada de factores genéticos, y que como tal no cuestiona directamente el modo de ser de la persona (atribución externa). Sin negar ni contradecir el problema presentado, el terapeuta debe introducir un cambio de perspectiva, para que el problema parezca consistir en el modo de "relacionarse con los otros", y, en concreto, para que esa dificultad en el trato se vea como dependiente de la propia hipersensibilidad a los juicios de aquéllos (tanto los previstos como los reales). De esta manera, además de una reformulación "interna" también podemos definir un escenario de autoobservación propiamente dicho para iniciar la terapia. Se comienza por enfocar ejemplos de esa hipersensibilidad en la vida cotidiana, para proceder gradualmente a su reconstrucción.

Normalmente la dificultad que encuentra el terapeuta radica en el contexto interpersonal (vaguedad, reticencia ante

cualquier compromiso terapéutico definido, etcétera), mientras que, por otro lado, parece "técnicamente" muy sencillo alcanzar la meta. De hecho, desde las sesiones iniciales estos clientes se comportan y hablan de modo que, en cuanto se reorienta su atención, les resulta inmediatamente claro que son víctimas del miedo al juicio ajeno.

En el caso de Winnie, la dificultad consistía en que, aunque sus informes revelaban problemas vinculados con los juicios ajenos (hipersensibilidad a la "presión" ejercida sobre ella por sus progenitores, en especial por la madre; negativa a "abrirse" a otras personas de su misma edad, etcétera), resultaba casi imposible señalarlos dado su comportamiento en la sesión. Enfrentada a peticiones de que aclarara lo que acababa de decir, su nivel de aturdimiento y vaguedad era tal que sólo le permitía repetir, de forma casi mecánica, explicaciones y opiniones ya muy oídas en la familia. Cuando se le preguntaba qué había sentido ella misma en esas situaciones, o cómo la habían afectado, se turbaba aún más, y al cabo de unos instantes, con alguna dificultad, presentaba términos vagos como "incomodidad", "malestar", etcétera, que ni siquiera podía relacionar con personas o situaciones. Lo único evidente era que esos sentimientos de incomodidad eran más intensos en la escuela que en el hogar, aunque ella no podía explicar las razones.

Entonces el terapeuta se limitó a proponer que investigaran ese aspecto aparentemente extraño, pidiéndole a ella que realizara algunas tareas sencillas para el hogar durante la semana: dedicar una página completa a cada día escolar, dividirla verticalmente por la mitad, e indicar a la izquierda el cariz de la intensidad del sentimiento de incomodidad, y a la derecha la sucesión de los acontecimientos y las actividades académicas. Esa tarea sería terminada por los dos juntos en las sesiones posteriores, y analizada página por página para ver si la incomodidad podía vincularse con ciertos acontecimientos o actividades. De inmediato resultó evidente que el nivel más intenso de incomodidad coincidía invariablemente con las actividades lúdicas (mayores posibilidades de interacción directa con los compañeros), mientras

que los niveles más bajos acompañaban a los momentos en que la atención de todos "debía" concentrarse en la lección o en las preguntas del maestro (mínima posibilidad de intercambios directos). En el análisis más minucioso, realizado en un posterior informe sobre el trabajo en el hogar, sobre cuál podría ser la base de la reticencia a relacionarse de forma directa con los compañeros, Winnie logró delinear una explicación elemental en términos de miedo a sus juicios, lo que bastó para introducir el cambio de perspectiva.

Evidentemente, el terapeuta excluyó totalmente la posibilidad que para una concepción más tradicional habría parecido la más inmediata y directa: iniciar una "confrontación dialéctica" con Winnie y persuadirla, a ser posible en una sola sesión, de que su verdadero problema era el juicio ajeno. En primer lugar, el grado de convicción sería completamente aleatorio en un cliente con ese nivel de vaguedad e hipersensibilidad al juicio ajeno (y por lo tanto, también al juicio del terapeuta), de modo que, en última instancia, todo quedaría en un "acuerdo verbal".

Finalmente, el cambio de perspectiva sólo tiene lugar en la medida en que es el cliente quien lo produce mientras intenta resolver las discrepancias que tiene que afrontar. En otras palabras, la orientación intrínseca del enfoque que presentamos es puramente estratégica y no lleva a reemplazar a los procesos de comprensión del propio cliente.

Por último, en el caso de Gregory, la reformulación fue totalmente lineal, y se desarrolló en dos sesiones casi distinguibles como "tesis" y "demostración". Esto sucede con cierta frecuencia en los problemas obsesivos, sobre todo si el terapeuta emplea, en vez de contratos, la capacidad racional y el rigor lógico del propio cliente.

En cuanto Gregory terminó su exposición, el terapeuta empezó a señalarle que la tendencia general destacaba claramente la presencia de reacciones intensas, estados de ánimo complejos, imágenes horribles, etcétera (Gregory estuvo de acuerdo), y que si se limitaban a los informes sobre

lo realmente ocurrido, se encontrarían tratando sólo con "ideas" y "cavilaciones". En otras palabras, intentar afrontar las situaciones difíciles de la vida usando solamente ideas y pensamientos es como intentar la reconstrucción de un mosaico con sólo dos de sus piezas y sin ningún diseño que seguir.

Por lo tanto, era necesario empezar a enfocar la secuencia de imágenes, emociones y pensamientos que se sucedían en los momentos críticos (dispositivo de autoobservación), en cuanto parecía probable que bajo sus problemas subyacieran sentimientos e imágenes experimentados, pero no completamente reconocidos por su codificación racional (reformulación "interna").

Gregory siguió paso a paso, y con suma atención, la perspectiva expuesta por el terapeuta, pidiendo aclaraciones en los momentos oportunos. Quiso más explicaciones sobre la interrelación entre emociones, imágenes y pensamientos; después las empleó a menudo para pedir confirmación sobre que su estado "no era serio", o para reiterar sus buenos sentimientos hacia su esposa y su suegro. Al final de la sesión, preguntó qué tenía que hacer para centrar la atención sobre las secuencias críticas; sabiéndolo, agregó, podría reflexionar mejor durante la semana sobre este método, que por el momento le resultaba convincente. De ese modo, pospuso hasta la próxima sesión la decisión de comprometerse a realizar un trabajo de ese tipo. La siguiente sesión fue la de "demostración": primero pidió la verificación detallada del modo en que había aplicado las instrucciones durante la semana, lo que condujo a más aclaraciones y confirmaciones sobre lo que estábamos haciendo. Finalmente, y ya más relajado, declaró que había decidido emprender esa tarea, dado que por el solo hecho de "hacer los ejercicios" durante la semana se había sentido un poco mejor.

Es interesante observar que, en contraste con las fases posteriores, sin duda más prolongadas y exigentes, pero durante las cuales el terapeuta puede "equivocarse" sin consecuencias demasiado serias, pues la relación ya está esta-

blecida, esas primeras sesiones son críticas dado que no permiten ningún tipo de error. Realmente, todo error se refleja en el ámbito de la estructura emocional-social en proceso de formación, y puede tener efectos que persistan en el tiempo. Como en el período de formación de cualquier lazo significativo, durante la Fase 1 se definen gradualmente los roles y reglas de relación que determinarán su estructura en adelante —definición sobre todo implícita, como en toda relación afectiva.

7. CONSTRUCCION DEL DISPOSITIVO TERAPEUTICO

Esta es la fase principal de la estrategia terapéutica, en la que habitualmente se produce una remisión totalmente estable y a menudo completa. Esquemáticamente, consta de dos etapas principales y sucesivas, cada una de las cuales se extiende desde un mínimo de tres o cuatro meses hasta un máximo de siete u ocho.

ENFOQUE Y REORDENAMIENTO DE LA EXPERIENCIA INMEDIATA

(Inmediatamente después de las primeras sesiones,
hasta los meses 4º a 8º.)

La primera fase se inicia cuando el terapeuta pide al cliente que enfoque, y después anote, los acontecimientos de la semana elegidos como significativos sobre la base de la reformulación del problema inicial, a la que se ha llegado en las sesiones anteriores. Analizando esos acontecimientos con el terapeuta, el cliente puede dividirlos en la secuencia de las principales escenas que los constituyen; de ese modo, inicia el análisis de las escenas y adquiere gradualmente la capacidad esencial para el uso del método de la autoobservación (por ejemplo, retrocediendo y avanzando en cámara lenta, acercando y alejando los detalles). Es esencial que desde ese momento el terapeuta encargue sistemáticamente al cliente trabajos de autoobservación para que los realice en su casa a

lo largo de la semana; el análisis de sus resultados proporciona el punto de partida para la siguiente sesión. No se trata simplemente de "llevar un diario", en el que es posible divagar y que a menudo proporciona una información más bien superficial. Por el contrario, hay que preparar al cliente para que diferencie los distintos aspectos de la experiencia subjetiva, hasta que sea capaz de llevar el foco de atención a uno de esos aspectos y reconstruirlo desde diversos puntos de vista. Así, el trabajo habitual para el hogar consiste en enfocar el objeto específico de la autoobservación que se está reconstruyendo con el terapeuta, seguir su desarrollo durante la semana y sumar nuevos aspectos a la reconstrucción en progreso. Las sesiones son semanales, a fin de facilitar un rol más activo del cliente en su propia autoobservación.

Durante las sesiones iniciales, es absolutamente esencial que el terapeuta, empleando el dispositivo de la moviola, instruya repetidamente al cliente para que enfoque en cada escena la diferencia entre la experiencia inmediata y su explicación durante y después de cada una de ellas. Introduciendo la distinción entre el "cómo" (la experiencia) y el "porqué" (la explicación), el terapeuta debe señalar que el "cómo" está relacionado con la experiencia subjetiva, en términos de su construcción, es decir, de sus ingredientes (por ejemplo, los patrones dinámicos de la imaginación; los sentimientos opuestos multifacéticos; el sentido experimentado de sí mismo), también en términos del *modo como se produce*, es decir, de la *percepción* de los acontecimientos o circunstancias que la generaron.

Así, para Richard, se trataba de diferenciar su experiencia de desamparo e ira (junto con el efecto inmediato que esto tenía sobre su sentido de sí mismo en el momento en que lo percibía), respecto de las conclusiones que extraía sobre él y su vida, y de los recuerdos que aparecían de inmediato en su conciencia. Para Sandra, era cuestión de centrar la atención sobre sus experiencias libremente flotantes de estar al borde de perder el control, y/o ser insuficientemente protegida diferenciándolas de las deducciones e inferencias "lógica-

cas", "médicas", "meteorológicas", que utilizaba para explicarlas. En el caso de Winnie, había que enfocar la experiencia profunda de estar a merced del juicio ajeno, diferenciándola de las expectativas familiares sobre su conducta, que ella había avalado. Gregory, por su parte, tenía que diferenciar la experiencia inmediata de sus sentimientos e imágenes ambivalentes, respecto de las cavilaciones con las que intentaba explicarlos y controlarlos.

Los clientes no aprenden este procedimiento de diferenciación muy fácilmente, aunque sólo sea por el hecho de que es muy distinto de su modo habitual de vivir y de pensar sobre sus vidas. Se necesita paciencia para realizar un trabajo de reconstrucción gradual, y proporcionar todas las explicaciones necesarias: el terapeuta debe adiestrar constantemente la flexibilidad del cliente para cambiar de punto de vista desde el "porqué" al "cómo", mientras entre ambos reconstruyen las dificultades de hacerlo.

Richard, por ejemplo, no tenía ninguna dificultad "técnica" en centrar la atención sobre su experiencia subjetiva; su problema consistía en diferenciar de ella el desamparo y la ira, pues estos sentimientos le parecían parte y parcela de esa experiencia. Para Sandra, por su parte, las dificultades procedían de su "lectura sensorial" de la experiencia subjetiva, en cuanto todo estado emocional sólo era percibido por ella en términos de reacciones neurovegetativas (taquicardia, dificultades respiratorias, etcétera), vividas de inmediato como enfermedad. La dificultad de Winnie en enfocar la experiencia subjetiva derivaba de su percepción vaga y continuamente oscilante de los estados internos, puesto que a ella los pensamientos y las palabras le parecían más consistentes y fiables. Gregory tenía dificultades en distinguir los pensamientos de las emociones, y las ideas de las imágenes.

Habitualmente, se advierte que los clientes empiezan a poder poner en práctica una diferenciación entre experiencia y explicación no sólo porque la aplican más o menos correcta-

mente en sus informes semanales, sino también porque poco a poco la extienden a otros ámbitos de la experiencia hasta el punto de que a veces parece convertirse en su modo usual de reflexionar sobre las cosas en general. Esto se pone además de manifiesto con una mayor capacidad para enfocar sentimientos críticos, lo que como regla se acompaña de un mayor distanciamiento respecto de la inmediatez de su experiencia, que acrecienta aún más la dificultad. Por cierto, es correcto explicarle al cliente que la dinámica de la vida emocional tiene diversos aspectos, algunos estables (la modulación emocional de fondo, entrelazada con las oscilaciones paralelas del estado de ánimo), y otros episódicos (procesos afectivos prominentes con cimas de intensidad. Estas explicaciones deben acompañarse con instrucciones adecuadas, que permitan reconocer esos aspectos y enfocarlos.

Además, la aptitud para diferenciar los puntos de vista subjetivo y objetivo —sostenidos e impulsados paralelamente por el terapeuta— poco a poco permite al cliente verse desde afuera, mientras experimenta afectos perturbadores. Entonces puede tomar conciencia de actitudes, posturas, reacciones omitidas, etcétera, que podrían haber sido pasadas por alto en el enfoque preliminar, y que empiezan a aparecerse bajo una luz diferente de la que antes hubiera imaginado o pensado en la misma situación.

Richard, por ejemplo, empezó a advertir que sus estallidos incontrolables de ira con otras personas —lejos de ser la expresión de su actitud respecto del vivir solo, a lo que debía haberse resignado— correspondían en realidad a reacciones exasperadas de protesta, acompañadas por percepciones igualmente extremas de su desapego emocional. Esto era particularmente evidente en lo relativo a su mujer, pues él sentía un enfriamiento en sus relaciones (de las que por el momento prefería no hablar); con ella se producían sus más intensos e incontrolables ataques de ira.

Viendo su situación desde afuera al enfocar sus episodios de miedo, Sandra empezó a advertir con sorpresa que, más

que espontáneos, sus miedos a perder el control eran “construidos”, hasta el punto de que correspondían a verdaderas “pruebas de fuerza” a las que se sometía deliberadamente; en cuanto tenía un momento de descanso, y sin que lo provocara nada del contexto inmediato, ella empezaba a imaginar vívidamente todo lo que más temía (por lo general, situaciones restrictivas, o ser abandonada por el esposo), para verificar su resistencia emocional. Así, por ejemplo, si echaba un vistazo a los informes de varias semanas, le resultaba de inmediato evidente que los períodos que debían haber sido de mayor bienestar (por ejemplo, cuando toda la familia estaba felizmente reunida y su esposo era solícito con ella) eran precisamente aquellos en los que se producían los ataques de miedo con mayor frecuencia e intensidad. Y es más, descubrió con sorpresa que dichos ataques ocurrían incluso cuando, sintiéndose inesperadamente cómoda en una situación temida (por ejemplo, sola en el hogar o en el automóvil), ella misma lograba “paradójicamente” asustarse, precisamente por haberse sentido cómoda. De modo que cada vez le fue resultando más claro que sus ataques de pánico eran primordialmente una respuesta a una especie de “lógica interna”, es decir, que estaban mucho más relacionados con su modo de experimentar la relación con el esposo que con una conducta “objetiva” de falta de protección por parte de él.

Guiada paso a paso por el terapeuta en su desplazamiento entre lo subjetivo y lo objetivo, mientras enfocaba escenas concernientes a los miedos a “no sentir nunca más nada” y al juicio ajeno, Winnie empezó a comprender que esos miedos parecían ser contrarios a lo que ella había sostenido pues eran más intensos en el hogar que fuera de él. En las situaciones en las que interactuaba con jóvenes de su mismo grupo de edad, los miedos al juicio ajeno, y a “no sentir” eran muy intensos, *inmediatamente antes* del contacto con los jóvenes, y después desaparecían casi por completo, permitiéndole relajarse; no obstante, esos miedos, que eran muy débiles o totalmente ausentes, cuando volvía a su casa, y *mientras estaba en el hogar* se intensificaban hasta el punto de

ser tan penetrantes que le impedían prestar atención a cualquier actividad (por ejemplo, leer, ver la televisión, estudiar); por lo general, alcanzaban su punto más álgido cuando se iba a dormir, momento en que se sentía tan vacía que sentía que iba a desvanecerse. Dado que en el hogar el patrón de sus temores estaba claramente correlacionado no sólo con las actitudes de su madre sino también con su simple presencia, resultó claro que nuestro trabajo tenía que enfocar cada vez más su modo de experimentar la relación con la madre.

Para un Gregory escéptico, la oportunidad inusual de poner su foco de atención sobre sentimientos y secuencias libremente flotantes de imágenes desde diferentes puntos de vista demostró que la mayoría de las "ideas sucias" sobre las que cavilaba eran precedidas por sentimientos ambivalentes o de oposición y/u hostilidad cuando estaba ante su suegro y/o su esposa. El trato con el primero lo enfrentaba con la intrusividad del carácter del hombre, basada en su fuerza, su experiencia y su perspicacia profesional, y que inevitablemente transformaría a Gregory en un empleado dócil y sumiso, o incluso en alguien que simplemente "conocía su lugar". Gregory explicaba su hostilidad hacia su esposa diciendo que ella nunca se ponía de su lado en las discusiones con el suegro. Así, por ejemplo, sus cavilaciones de una noche eran mucho más intensas y prolongadas, y estaban más relacionadas con ideas de enfermedad francamente macabras, si las precedía un desacuerdo con su suegro en el que su esposa lo exhortaba a ceder, aunque sólo fuera por el respeto debido a la edad (cosa que ella hacía habitualmente).

También resultó muy evidente que la hostilidad y la tendencia negativa hacia la mujer no eran totalmente debidas a la mera presencia de un factor externo (por ejemplo, la interferencia del suegro), como afirmaba Gregory vigorosamente. Enfocando con cuidado todas las situaciones en que esa interferencia podía ser excluida (cuando el matrimonio estaba solo de vacaciones, o durante los fines de semana), se hizo evidente que las cavilaciones subsistían, aunque parecían seguir un curso ligeramente distinto. De hecho, a causa de

estos "problemas", la vida sexual del paciente había sufrido una "rarefacción" progresiva (recordemos que todas las noches "se quedaba dormido"), de la que su mujer se quejaba, con el resultado de que él sentía que ella no comprendía su sufrimiento; por cierto, precisamente el hecho de que su esposa estuviera "tan interesada en el sexo a pesar de mi sufrimiento" era lo que frecuentemente desencadenaba el miedo a la posible inclinación de la mujer a la prostitución. Inmediatamente, empezaban cavilaciones de "remordimiento hacia mi mujer", que desembocaban en el tema insistente y angustioso de "soy un hombre perverso, tengo que dejarla". Llegados a este punto, sólo las amplias y prolongadas seguridades que le daba su esposa parecían capaces de calmarlo hasta que "caía dormido" con el ritual habitual de tranquilizantes y alcohol. Tanto para él como para nosotros resultó evidente que estábamos en presencia, por lo menos, de dificultades de desenvolvimiento en áreas como la intimidad sexual, los intercambios emocionales directos, etcétera, nada de lo cual sorprendió mucho a Gregory, puesto que él ya había atribuido globalmente esas dificultades a su rígida educación religiosa.

En todo caso, si bien inicialmente el problema le había parecido más "conectado externamente" y relacionado con dudas sobre actitudes o decisiones concretas que debía tomar (por ejemplo, expresar su propia opinión al suegro, cambiar de empleo), a medida que avanzaba el trabajo de cambio de punto de vista le resultó claro que ese problema podría estar más "conectado internamente", y relacionado con su modo de manejar ciertos aspectos inmediatos de su experiencia subjetiva. Cuando el terapeuta le propuso cambiar el objetivo de la autoobservación, para reconstruir la modalidad de la experiencia de la cólera, la hostilidad, la oposición, etcétera, y también la modalidad del reconocimiento y autorreferenciación, Gregory estuvo de acuerdo con lo que le parecía una decisión lógica y legítima.

En este punto, que por lo general se alcanza en un período de uno a tres meses, el cliente ha pasado con firmeza de una actitud "conectada externamente" (referente a un pro-

blema "objetivo") a una actitud más "conectada internamente" (el problema consiste en manejar la propia experiencia subjetiva). En la "moviola", el foco de atención apunta cada vez más a la nueva discrepancia entre la experiencia inmediata y su reordenamiento explícito, con el objetivo acordado de reconstruir el patrón de coherencia del que depende.

Resulta entonces posible, por una parte, ampliar aún más la intensidad del foco sobre los sentimientos perturbadores, reconstruyendo sus diversos vínculos con otros aspectos de la experiencia inmediata, y haciendo que el cliente comprenda progresivamente de qué modo todo estado emocional —además de ser multifacético e incluir la experiencia de sentimientos opuestos— es siempre una construcción que abarca procesos de reconocimiento y autorreferencia. Por otro lado, con la reconstrucción del modo en que el cliente elabora creencias y expectativas a partir de la experiencia inmediata en curso, comienzan a emerger los límites de su autoimagen actual y los patrones de autoengaño utilizados para mantenerlos. Estamos ante el trabajo restante de esta primera etapa, que consiste esencialmente en reconstruir el patrón de coherencia actual del cliente, y los modos en que su desequilibrio ha suscitado los problemas originales.

Con el trabajo realizado hasta aquí, Richard había alcanzado un buen nivel de enfoque y distanciamiento respecto de sus estallidos de desamparo/ira, hasta el punto de que lo afligían mucho menos y se habían vuelto menos frecuentes e intensos. No obstante, la situación con su esposa no parecía haber cambiado mucho, si no había empeorado. La alternancia de estallidos de ira incontrolable y reacciones desesperadas de "abandono" se había vuelto incluso más intensa y repetitiva. A pesar de la reticencia que el cliente siempre había mostrado a hablar sobre el tema, obligado por las circunstancias acordó llevar a la "moviola" su experiencia de las interacciones e intercambios reales con su esposa.

Pasando continuamente de un punto de vista subjetivo a otro objetivo, resultó evidente que esos estallidos de ira estaban llenos de despecho y acusaciones contra ella, y que se

desencadenaban siempre que él interpretaba una actitud de la mujer como un rechazo sexual. Por lo general, al cabo de un lapso muy breve surgía una reacción de abandono, en la que sentía que no merecía a su esposa, y que lo llevaba a una especie de indiferencia ataráxica durante la cual no habría siquiera parpadeado si su esposa le hubiera anunciado súbitamente su deseo de divorciarse. Richard se sorprendió al descubrir que sus estallidos de ira estaban constituidos principalmente por "despecho sexual", dado que hacía ya más de dos años que él había decidido interrumpir todo tipo de actividad sexual con su esposa (por lo menos parecía haber vencido su propia resistencia a hablar sobre el tema). Al centrarse sobre el modo en que se produjo esa decisión, apareció lo que parecía el acontecimiento crítico.

Unos tres años antes, en una noche aparentemente igual a cualquier otra, la mujer comentó que había tenido una relación con uno de sus compañeros de trabajo, al que el marido sólo conocía de vista. En el momento de esta revelación, Richard quedó aturdido, pero inmediatamente después explotó en un ataque de ira tan violento que su cónyuge llegó a pensar en llamar a la policía. De pronto se calmó, llevó a la esposa al dormitorio, y de una manera perentoria y desdeñosa la obligó a hacerle una demostración "técnica" de todas las situaciones eróticas (incluyendo la aportación de la mujer) que se habían producido en cada uno de los encuentros con el otro. Su intención había sido humillar profundamente a la esposa, pero de modo inesperado él mismo cayó víctima de una excitación sexual que nunca había conocido antes. Entonces "no pudo evitar" transformar todo esto en un acontecimiento repetido noche tras noche cuando se iban a la cama. Naturalmente, después de que la práctica se hubiera prolongado durante algunas semanas, la esposa estalló en lágrimas y lo amenazó con divorciarse a causa de "incompatibilidad sexual", debida a la obvia perversión del hombre. Pero esto provocó una inversión de la situación; la mujer atribuyó su relación extramatrimonial a la "rareza" sexual de su esposo, que siempre había intuido y que al fin había salido a la luz. Mientras tanto, Richard se convenció cada

vez más de que era despreciable y vergonzosamente perverso, y anunció que estaba dispuesto a renunciar a toda actividad sexual entre ellos y a concederle a su esposa una total libertad si ella retiraba su amenaza de divorcio.

Se necesitaron varias sesiones para "pasar por la moviola" con precisión su experiencia de todo el acontecimiento, empleando el procedimiento de análisis de escenas y el método del cambio subjetivo/objetivo con los que ahora el cliente ya estaba familiarizado. Gradualmente, apareció un cuadro muy distinto del que Richard se había construido para sí mismo en el curso de esos tres años.

Mientras se sentía aturdido y cada vez más presa de una furia irrefrenable, dejó de ver a su esposa (tenía doce años menos que él) como una "niña inocente", "poéticamente ingenua", imagen que sólo él podía haber preservado intacta en el tiempo, ante una realidad externa totalmente indiferente a tales sentimientos. Sólo cuando pudo verla sumisa y humillada por su opresión comprendió que, después de todo, su esposa era todavía "su niñita": no obstante, él mismo había demostrado ser un "mal padre", totalmente incapaz de protegerla de los peligros del mundo. En el momento en que la esposa estalló en lágrimas y lo amenazó con el divorcio, este procedimiento de inversión alcanzó su apogeo. Richard, que se sentía "ya indigno de ella", estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para que siguieran viviendo juntos, aunque él no lo mereciera. En otras palabras, el hilo conductor de este modo de experimentar toda la situación estaba representado por la alteración silenciada de la imagen de su esposa que se produjo en el momento de la revelación, y de las sucesivas modalidades con las que él intentó borrar o negar el cambio percibido. Las "perversiones sexuales" fueron vistas entonces como un patrón básico de autoengaño que, alterando radicalmente en un sentido negativo su propia autoimagen, hacían aparecer por contraste la de la mujer como de nuevo positiva.

Debe señalarse que, durante la sesión en la que comprendió todo esto, Richard sufrió una fuerte reacción emocional: estaba extremadamente conmovido, y fue incapaz de contener sus lágrimas; una y otra vez dijo que, como el "mons-

truo" que se consideraba, nunca habría imaginado ser una persona capaz de culparse a sí misma para preservar la imagen de un ser querido. Gracias a la mirada retrospectiva que aparece a medida que progresa la terapia, podemos decir con seguridad que ésa fue una de las sesiones "clave" del proceso; ella originó un cambio significativo en su conducta, que se hizo menos resignada, menos desesperadamente fijada en el papel de alguien "abandonado por la vida", y más activa en el trabajo de indagación que lo había "despertado".

Por último, "haciendo pasar todo por la moviola" a partir de entonces, le resultó evidente que la expectativa de un golpe teatral en el que su mujer volvería a él, dispuesta a aceptar incluso su "perversión" (que, entre otras cosas, había desaparecido ante la amenaza de divorcio), nunca lo había abandonado, sino que había seguido funcionando como un telón de fondo constante desde el que él podía proyectar un futuro posible. De hecho, descubrió que los momentos de desesperación más profunda, en los que incluso pensó en el suicidio, siempre correspondían a esas tardes en las que "intuía" que su mujer se estaba encontrando con el amigo, y los consiguientes estallidos de ira invariablemente se producían cuando ella volvía al hogar desde el supuesto encuentro.

La mayor capacidad de Sandra para enfocar los sentimientos perturbadores mientras cambiaba el punto de vista sobre sí misma fue acompañada por una mayor aptitud para reconocer, en sus estados emocionales, otros aspectos que trascendían lo puramente "sensorial"; también aumentó su capacidad para distanciarse de la inmediatez de sus miedos.

Esto hizo que comprendiera sus ataques de pánico, ya no simplemente como una respuesta más o menos automática a situaciones percibidas como restrictivas (estar sola en el automóvil en medio del tráfico) o no protectoras (estar sola en casa), sino como una continua "autodemostración" de que en lugar de la mujer fuerte, capaz de controlarse, que debería haber sido, era en realidad una persona que en cualquier momento podía descontrolarse por lo que necesitaba la presencia de una figura de referencia que "no la perdiera de vis-

ta"; esta figura era su esposo. El mismo proceso la puso en condiciones de empezar a reconstruir los aspectos multifacéticos con los que estaba experimentando la relación matrimonial; esta empresa habría sido ardua, en las sesiones anteriores, en las que ella se expresaba casi exclusivamente en términos de taquicardia, disnea, hipertensión arterial, etcétera, y el único estado emocional que parecía capaz de reconocer era el miedo.

Entonces estuvo de acuerdo en iniciar la reconstrucción a partir de las "decepciones" con su esposo, que habían empezado más o menos un año y medio antes, y a las que sólo se había referido fugazmente durante las sesiones precedentes. Los acontecimientos críticos para ella que fueron "pasados por la moviola" con gran precisión se desarrollaron más o menos como sigue:

Cuando el esposo la urgió a abortar, o cuando demostró una prisa excesiva en el funeral de la madre de ella, estos hechos no le parecieron muy importantes y los atribuyó al "egoísmo masculino" del que su madre le había hablado con frecuencia. Sin duda, se trataba de una confirmación indirecta de que su marido, que prestaba poca atención a la "sensibilidad femenina", era de hecho el hombre fuerte, decidido, viril, que ella siempre había deseado. El acontecimiento importante se produjo más o menos un mes antes del primer ataque de pánico, cuando ella descubrió por casualidad que su esposo se había jactado varias veces de ser capaz de dominar sus pasiones como pocos hombres podían hacerlo, ya que hacía unos meses había salido incólume de una tumultuosa aventura sexual que habría abrumado a cualquier otro. Sandra atribuyó de inmediato la conducta del hombre hacia el aborto y en el funeral al hecho de que estaba completamente absorbido por esa relación. Se sintió "herida en su orgullo" y "desafiada" por la arrogancia del esposo, hasta el punto de que un mes después, por despecho, tuvo también ella una relación con el mejor amigo de él, que desde mucho antes le parecía atractivo. El encuentro resultó particularmente excitante para Sandra, que llegó a sentirse agradablemente perturbada. Quizás a causa de esa perturbación, de regreso a su

casa empezó a pensar si era una buena idea seguir desafiando a su esposo, puesto que ella sin duda sería menos capaz que él de controlarse, y podía terminar haciendo algo estúpido (como irse con algún otro) por lo que tendría que pagar durante el resto de su vida. Fue en ese momento cuando tuvo su primer ataque de pánico.

El proceso de avanzar y retroceder en las secuencias reconstruidas de las escenas cargadas de afecto según el procedimiento del cambio requirió varias sesiones (de ocho a diez), y finalmente esas escenas comenzaron a adquirir otro aspecto.

Al pasar repetidamente por la "moviola" la escena en la que se enteraba de la relación del esposo, vio con nitidez que no era tanto la "traición sexual" lo que la había desilusionado, como el hecho de que el marido se hubiera jactado ante sus amigos; mientras se observaba desde afuera enfocó particularmente este aspecto, y comprendió que esa "arrogancia" del marido lo había hecho parecerse a un "adolescente en busca de la aprobación de su grupo de compañeros". Puesto que siempre había visto al esposo como un adulto por excelencia, esa nueva percepción la asombró. También pudo relacionarla con el modo en que el hombre hacía otras cosas; ahora lo veía bajo una luz completamente distinta. Su manera de trabajar era un ejemplo. Que el marido continuamente cambiara sus planes de trabajo, iniciando las empresas más disparatadas, y pasando a menudo de un sector a otro diametralmente opuesto, constituía para ella un ejemplo inequívoco de su inmovible autonomía e iniciativa. Pero a partir de entonces empezó a advertir que él todavía no había decidido "qué iba a ser cuando fuera mayor" y mientras tanto el único salario seguro era el de la mujer. Lo que más la sorprendió, al detenerse en ese aspecto, fue que este hecho sólo le resultó claro en "la moviola", aunque estaba segura de haberlo percibido en el momento mismo de la revelación fatal.

Al continuar con el análisis de las escenas relativas a la relación de ella con el amigo del esposo, resultó evidente que el despecho había desempeñado un papel absolutamente se-

cundario. Ella y el hombre siempre habían sentido una intensa atracción recíproca; él era independiente, seguro de sí mismo, y había logrado un considerable éxito profesional. Más de una vez ella se había permitido fantasías al respecto, y sólo la certidumbre de estar casada con un hombre superior al otro "por la fuerza de su carácter" había hecho que las considerara caprichos románticos. La turbación que experimentó durante el encuentro había equivalido a la comprensión inesperada y desagradable de que, si bien el esposo alardeaba ante sus amigos pero invariablemente "volvía al gallinero", para ella existía la posibilidad "real" de irse definitivamente. La visión súbita del hogar roto y el esposo abandonado la enfrentó con una imagen de sí misma absolutamente inaceptable. En el modelo de rol femenino que ella había calcado de su madre, que durante toda su vida había soportado al violento y a menudo ebrio padre de Sandra, el autosacrificio por el bien de la unidad familiar desempeñaba una función básica, y sólo una mujer "loca" o "irresponsable" podía pensar en ponerla en peligro. Por lo tanto, empezó a quedar cada vez más claro que la exclusión de la conciencia de los sentimientos inherentes al cambio percibido en la imagen del esposo, o al compromiso emocional experimentado, se había vuelto el mecanismo de autoengaño esencial para mantener su sentido habitual del sí-mismo. En el análisis final, esto hizo incluso más evidente el aspecto paradójico de la situación, en la que los sentimientos excluidos sólo podían evaluarse y reconocerse como miedos incontrolables a estar sola o perder el control, los cuales, al limitar su autonomía, la obligaban a buscar un contacto más estrecho con un compañero al que de no ser así se sentía con todo derecho a abandonar. Fue precisamente este aspecto paradójico el que provocó una conducta hacia el marido que a primera vista parecía extraña y contradictoria. Por una parte, a ella le parecía absolutamente intolerable la más mínima separación física, y, por la otra, cuando el hombre estaba presente, todo contacto con él le resultaba igualmente intolerable, y se sentía incluso más oprimida e irritable, hasta el punto de tener miedo a no poder seguir controlándose.

Mientras entrenaba a Winnie en la técnica de la "moviola" y la reconstrucción de las escenas cargadas de afecto, el terapeuta se esforzó especialmente en promover la capacidad de la joven para reconocer y evaluar los sentimientos y estados emocionales, y también para enfocar gradualmente su atención en el rol desempeñado en la sensación de incomodidad por miedo al juicio ajeno (y en especial al juicio de la madre). Se necesitaron más de diez sesiones para que la percepción de sus propios estados internos se volviera menos fluctuante e incierta, y para ponerla en condiciones de enfocar las emociones que experimentaba en determinados momentos refiriéndolas a lo que las había desencadenado. Sólo cuando pareció menos perdida y reticente a abrirse, resultó posible empezar a reconstruir un aspecto que desde el principio había parecido crítico, es decir la experiencia de la relación con la madre. Las principales etapas de esa reconstrucción y ese reordenamiento pueden delinearse como sigue.

Durante el proceso de fragmentar el curso del malestar que sentía en el hogar en las correspondientes escenas críticas, fue evidente que la mayor intensidad de la angustia correspondía invariablemente a situaciones en las que Winnie percibía las actitudes y opiniones de su madre como juicios negativos, o en las que, anticipándose a esas actitudes u opiniones, a la joven le parecía no estar a la altura de las expectativas maternas. Por ejemplo, el nivel creciente de angustia cuando se iba a dormir se debía a que pasaba revista a lo que había estado haciendo durante el día pero adoptando el punto de vista de la madre; entonces se sentía cada vez más inadecuada e incompetente. A esas alturas, resultó claro incluso para ella que esa continua referencia a las posibles expectativas de la madre para anticipar sus juicios negativos constituía sustancialmente el factor regulador básico de su vida.

En cuanto llegó a poder reconocer esas situaciones con alguna facilidad, las escenas críticas fueron vistas bajo una luz aún más nítida, y fue guiada a observarse desde dentro y fuera de cada escena, avanzando y retrocediendo en cámara lenta a lo largo de la secuencia. De este modo, le resultó cada

vez más evidente que, al percibir un juicio negativo, o al sentir que no estaba a la altura de ciertas expectativas, el elemento crítico era que *inmediatamente* imaginaba la idea que la madre podía tener de ella. Por ejemplo, si después de la cena su madre, comentando con otros lo que habían visto recientemente en la televisión, aludía, aunque fuera de pasada, al tema de la ingratitud de los hijos, Winnie sentía en seguida que la veía a ella como a una egoísta incapaz de sentimientos auténticos y, por lo tanto, en última instancia, ingrata.

Al enfocar más nítidamente, con la técnica de la "moviola", el *momento* en que imaginaba la idea que su madre tenía de ella, poco a poco fue dilucidando de qué modo la percepción de esa idea formaba parte del sentido del sí-mismo que ella *experimentaba* en ese momento. En otras palabras, cuando se veía como una ingrata a los ojos de su madre, se experimentaba como ingrata. En consecuencia, Winnie fue cuidadosamente preparada para captar ese paso ("el modo en que la percepción de la actitud ajena se correspondía con la definición del sentido del sí-mismo") no sólo con su madre (en cuyo caso el proceso adquiría formas obvias y reconocibles), sino también con cualquier otro que suscitara en ella el menor miedo a los juicios. Hasta que Winnie pudo captar este aspecto incluso en situaciones que ella consideraba poco importantes, el terapeuta no consideró adecuado pasar a la fase siguiente.

Entonces, el terapeuta inició la estructuración de un mecanismo de autoobservación que aumentaría la flexibilidad para adoptar la perspectiva ajena y promovería una modificación del punto de vista sobre ella misma *concomitante* con la modificación de su modo de ver a los otros. La justificación del nuevo procedimiento se realizó de manera clara y concisa. Se explicó, en términos simples, que la conducta de los otros consistía sustancialmente en información, y que esa información podía leerse o codificarse como información sobre uno mismo o como información sobre ellos; en el primer caso, se trata de extraer de los otros una imagen de uno mismo, sin tener en cuenta quiénes son, mientras que en el segundo

se trata de ver cómo son ellos en sí, con independencia de nosotros que los miramos.

El modo más simple de llevar adelante esta nueva diferenciación consistía en enfocar, "en la moviola", una actitud crítica percibida en el otro, y así adiestrarse, con la ayuda del terapeuta, en cambiar de punto de vista en concordancia con el siguiente esquema.

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| ENFOQUE DE LA CONDUCTA DE A | C | — PERCEPCION DE LA CONDUCTA DE A COMO INFORMACION SOBRE UNO MISMO |
| | A | (por ejemplo, si A se comporta así, ¿qué ocurre conmigo?) |
| | M | |
| | B | |
| | I | — PERCEPCION DE LA CONDUCTA DE A COMO INFORMACION SOBRE A |
| | O | (por ejemplo, si A se comporta así, ¿qué ocurre con A?) |

De este modo, Winnie pudo diferenciar entre su sentido del sí-mismo y la conducta de su madre, buscando en esa conducta datos que pudieran darle una imagen de la madre como persona. Por ejemplo, las actitudes "de víctima", habituales en la madre, que antes sólo provocaban en ella un sentimiento inmediato de su propia inadecuación, empezaron a ser vistas cómo "modos de relación" con los que la madre controlaba a los miembros de la familia.

Si bien esta tendencia a aumentar su flexibilidad para asumir las perspectivas de los otros se mantuvo durante el resto de la terapia, Winnie ya estaba en condiciones de reconstruir, junto con el terapeuta, lo perturbador que podía ser el desequilibrio de su percepción de la madre (que estaba en el origen de los problemas).

Los acontecimientos críticos que debía fragmentar en sus escenas correspondientes habían sido vislumbrados en las sesiones anteriores, y podemos presentarlos sintéticamente como sigue:

El noviazgo de verano de hacía diez meses había sido una tímida iniciación en el amor, y terminó en lo que para ella fue una "derrota total". A pesar de la oposición de su madre, el joven había sido muy importante para Winnie, e incluso a pesar de su miedo a "no sentir" habría luchado por la relación si en cierto momento no hubiera comprendido que ella no le gustaba lo bastante al muchacho. En consecuencia, explicó su reacción anoréxica como un intento desesperado de adaptarse a los gustos estéticos de él. El fracaso de ese intento le había dejado una profunda sensación de derrota, que la "abatió" y "vació"; todo esto se reflejó en la escuela, donde empezó a obtener notas más bajas que lo habitual. El comentario inmediato de la madre —"desde que mi hija perdió la cabeza por un inútil se ha convertido en una idiota que ni siquiera puede estudiar"— fue para Winnie como la revelación súbita de una verdad incontestable, hasta el punto de que dejar la escuela le parecía el único modo de evitar la humillación de una derrota segura.

Cada escena se hizo "pasar" repetidamente por la "moviola", manteniendo constantemente, por una parte, la diferenciación entre el sentido del sí-mismo y la conducta de la madre y, por otro lado, guiando a la joven en la alternancia de posiciones entre quien vivía la escena en persona (punto de vista subjetivo), y quien la observaba desde afuera (punto de vista objetivo). Así fue posible llegar a este tipo de reordenamiento.

En el momento de mayor fricción durante la relación amorosa, la madre de Winnie había ejercido una presión tan intensa y teatral que de pronto Winnie, por primera vez en la vida, empezó a dudar de que fuera "la mujer especial" que siempre había visto en ella. Si se enfocaba el efecto que esa modificación inesperada de la imagen de la madre tuvo sobre la joven, de inmediato se advertía que la sensación de ser fea y gorda comenzó a aparecer exactamente en ese momento, mientras que en el pasado la idea nunca se le había ocurrido. Le resultó entonces evidente que cuestionar, aunque sólo fuera por un instante, el carácter positivo de la imagen de la madre, había desencadenado de inmediato una experiencia

borrosa y vacilante de sí misma, considerada como vacío y miedo a no sentir con suficiente intensidad las emociones. De modo que la reacción anoréxica resultó ser el mecanismo de autoengaño para dejar al muchacho y devolver a la madre a su rol habitual, aunque esto condujo a que estuviera incluso más "ligada externamente" a las expectativas maternas para definir un sentido fiable del sí-mismo. En este momento se produjo la reacción casi inmediata de sentirse incapaz de seguir en la escuela, en cuanto oyó que la madre ponía en duda sus aptitudes para el aprendizaje y el estudio.

La mayor capacidad que Gregory estaba adquiriendo gradualmente para enfocar sus "ideas sucias", mientras cambiaba el punto de vista sobre sí mismo, corría paralela con una mayor aptitud para diferenciar la experiencia inmediata (por ejemplo, los sentimientos incontrolables, las imágenes que de pronto surgían entremezcladas con sentimientos ambiguos) de los intentos de reordenar "racionalmente" esa misma experiencia (por ejemplo, las cavilaciones, los rituales). Casi siempre lograba enfocar la mezcla inicial de imágenes intrusivas y pensamientos perturbadores que había puesto en marcha la secuencia completa de cavilaciones y rituales, y esto había aumentado notablemente su capacidad para distanciarse de la inmediatez de sus espantosas "intuiciones" y miedos recurrentes.

En comparación con las primeras sesiones, en las que se concentraba exclusivamente en el hilo lógico de sus cavilaciones, Gregory, en el procedimiento de análisis de las escenas, estaba en condiciones de enfocar con mucha mayor nitidez tanto el modo en que experimentaba el comienzo de su intolerancia por su situación matrimonial, como también su búsqueda imposible de alguna congruencia con una autoimagen que no admitía ni siquiera la más leve "sombra" o imperfección. Realmente, si aceptaba esta intolerancia, de inmediato se sentía "perverso" (y esto significaba que tendría que dejar a la esposa). Si, por otro lado, daba por sentado que dicha intolerancia era infundada, inmediatamente se tranquilizaba en cuanto a su presunta perversidad, pero se sentía "impo-

tente" ante sus miedos atormentadores. En el mecanismo de la "moviola", se enfocó claramente que la "memoria efectiva" de las escenas en las que su esposa parecía ponerse inequívocamente del lado de su suegro debía cuestionarse en cuanto a su validez "real", con el resultado de que la discriminación "soy perverso"/"me siento impotente" se convertía en aún más insoluble. Y así le resultó aún más claro al cliente el modo en que la dificultad para autorreferirse ciertos aspectos de las experiencias subjetivas residía en el hecho de que esas experiencias, si las reconocía y evaluaba se transformaban de inmediato en dudas intolerables sobre sí mismo.

Haciendo "pasar por la moviola" todas las escenas analizadas hasta entonces, empezó el trabajo de reconstruir sus procedimientos rígidos de "todo o nada", tendientes a mantener la congruencia, tanto en la evaluación de la experiencia inmediata como en la estructuración de una autoimagen aceptable. Escena por escena, se dirigió el foco de atención a este modo de dicotomizar la experiencia subjetiva en partes opuestas e irreconciliables, y de combinarlas de tal forma que, si existía la más ligera duda sobre una de ellas (el sí-mismo positivo), la otra automáticamente resultaba cierta (el "sí-mismo perverso"). Hubo que dedicar mucho tiempo a este aspecto, enfocando en la "moviola" una amplia variedad de casos de procedimientos de "todo o nada" que, aunque parecieran muy poco importantes, resultaron extremadamente útiles para aumentar la flexibilidad de Gregory en la experiencia y la autorreferencia.

A estas alturas, el cliente había adquirido desenvoltura en el enfoque de sus estados emocionales, distinguiendo sus sentimientos opuestos y antitéticos, y una apreciable flexibilidad en la autorreferencia de esos estados, hasta el punto de que "sentir ira" ya no implicaba necesariamente "sentirse perverso". Por cierto, aparecieron "situaciones nuevas", como la de encolerizarse "abiertamente" con su esposa o su suegro, algo que hasta ese momento había evitado escrupulosamente. Poco después se sorprendió al observar que en los momentos de ira total con su esposa a causa del suegro, ya no aparecía la secuencia habitual de ideas sucias e imágenes

macabras. La percepción directa de la "corrección" del trabajo que había hecho hasta entonces constituyó una intensa experiencia emocional, que originó momentos de exaltación; él mismo, habitualmente tan tranquilo y formal, fue el primer sorprendido. Esta sesión clave actuó como catalizador de todo el trabajo realizado hasta ese momento, e inició un cambio congruente en la actitud hacia sus problemas originales, que ahora eran referidos más directamente a su modo de experimentar la relación con su esposa.

Continuamos reconstruyendo el "desequilibrio" de esa experiencia, que había sido capaz de desencadenar los sentimientos ambivalentes y perturbadores determinantes de sus penosas cavilaciones en el curso de los últimos siete u ocho meses. Los acontecimientos críticos, separados en las escenas correspondientes para poder enfocarlos, resultaron ser los siguientes:

El primero había ocurrido un año antes, en el momento de la boda. Durante el noviazgo, Gregory había sido atormentado por dudas sobre la conveniencia de casarse, por lo que se abstenía de fijar fecha. En cuanto se estipuló finalmente el día de la boda, las dudas empezaron a relacionarse con la coordinación de todos los detalles de la ceremonia nupcial, hasta el punto de que un par de días antes le pidió a la esposa posponer nuevamente la fecha por razones absolutamente triviales. La mujer, con el tono irritado de alguien que está al borde de las lágrimas, reaccionó de un modo que no admitía réplica: "Ya no me importa nada si no quieres casarte", dijo, "pero no tengo ninguna intención de hacer pasar por tonto a mi padre, que no tiene nada que ver con esto. Esto significa que vamos a casarnos en la fecha fijada, y si es necesario nos divorciamos inmediatamente después". Esta respuesta inesperada dejó rígido a Gregory, que se sintió de inmediato asediado por el remordimiento de haber humillado y ofendido a su mujer en el que debía haber sido un momento de alegría y felicidad para ella. Durante los primeros cuatro o cinco meses de matrimonio, este "remordimiento" aumentó gradualmente, tanto a causa del ya entonces evidente problema sexual, como debido a la interferencia de su suegro,

para el que Gregory había empezado a trabajar después de casarse. Una noche, después de comer, cuando Gregory había empezado a quejarse a su mujer sobre la última humillación a la que lo había sometido su suegro, ella lo interrumpió con el mismo tono irritado de la vez anterior, y le dijo que el hecho de que no se llevara bien con su padre hacía de su relación una simple convivencia, en vez de un verdadero matrimonio. De nuevo Gregory se sintió fulminado y lleno de remordimientos, sin comprender totalmente lo que quería decir su mujer. Poco después, mientras iba a acostarse, apareció de repente en su mente la imagen del suegro tumbado en la mesa de un depósito de cadáveres.

El procesamiento reiterado de cada escena "en la moviola", empleando como palanca la capacidad del cliente para diferenciar la experiencia inmediata de la reestructuración explícita, y también su aptitud para reconstruir todos los aspectos de una experiencia subjetiva determinada, viéndose alternativamente desde dentro y fuera de las escenas, nos permitió lograr el siguiente reordenamiento.

Durante todo el período del noviazgo, Gregory había tenido serias dudas sobre la calidad y congruencia de su propio compromiso. Estaba inseguro sobre si duraría toda una vida, y esto lo hacía sentirse en la posición insostenible de alguien que afectaba seriamente la vida de otra persona por lo que tal vez era sólo un capricho. Había sido la conducta de la esposa, de total cariño y dedicación, lo que calmó sus temores, y lo convenció de que el de ellos sería seguramente un matrimonio bueno y positivo. Unos días antes de la boda, en el momento en que se había paralizado ante la respuesta de la mujer, Gregory comprendió con horror que la conducta cariñosa de ella no era sincera ni espontánea, sino parte de un juego de oportunismo familiar, mientras que el suegro era quien escribía las reglas. Como ya sabía, aceptar esa intuición y verificarla habría significado, en su lógica de "todo o nada", una autoimagen inaceptable. El mecanismo de autoengaño para mantener el sentido actual del sí-mismo consistía entonces en negar la fiabilidad de lo que había experimentado, lo que se convirtió en un miedo atormentador contra el que

tenía que luchar, pero que era ajeno a su modo de ser "real".

Unos meses más tarde, el acontecimiento confirmó plenamente la intuición anterior, haciéndolo sentir a merced de una esposa poco afectuosa que obedecía las órdenes de un suegro tiránico. No obstante, la hostilidad, la ira y la decepción desencadenadas de ese modo, si bien por una parte asumieron una forma directa con la evitación de la sexualidad y los rituales con los que exasperaba a la esposa, por otro lado sólo podían autorreferirse engañosamente como ideas ajenas que de pronto le surgían en la mente.

Llegados a este punto, que normalmente se alcanza en un período de cuatro meses como mínimo y de ocho como máximo a partir del inicio de la terapia, los clientes han atravesado un cambio apreciable en su punto de vista sobre sí mismos, cambio acompañado por una notable remisión de las perturbaciones que los llevaron a la terapia.

En este nivel, el cambio consiste básicamente en pasar de considerar que ciertas "propiedades" (perturbaciones, enfermedades, trastornos somáticos, etcétera) y "rasgos" (miedo, ira, desamparo, etcétera) personales están "dados" constitucionalmente, a considerarlos la dinámica viviente de atribución de los propios significados a las cosas (cambio realizado gracias a la capacidad para observar los modos propios de identificar y ordenar los acontecimientos negativos, de mantener la propia autoimagen, de estructurar las relaciones afectivas). Este desplazamiento del punto de vista que el cliente tiene sobre sí mismo provoca un reordenamiento de la experiencia inmediata, acompañado por un *primer nivel* de reestructuración de la gama de las emociones percibibles; el cliente puede reconocer y autorreferirse sentimientos anteriormente desatendidos o excluidos de la conciencia, y también experimentar múltiples matices en la misma tonalidad de sentimiento.

Sobre todo, el cliente ya puede enfocar estados emocionales más complejos y percibir la conexión entre los diferentes sentimientos y afectos, como las relaciones convergentes entre el apego, el miedo y la ira. Como hemos podido ver, en el

curso del trabajo realizado en esta parte, se encuentra en realidad una reformulación "implícita" del problema original, en el sentido de que el cliente se vuelve progresivamente más capaz de comprender y reconstruir el modo en que los estados emocionales críticos actuales están entrelazados con un desequilibrio percibido en una relación afectiva experimentada como esencial para su estructura de vida actual.

Por lo tanto, la segunda parte se inicia poniendo el foco de atención en la reformulación ya alcanzada, y haciéndola explícita en los términos de la organización autorreferencial del cliente, es decir, el modo en que los patrones de significado personal permiten la estructuración de los lazos afectivos capaces de mantener la coherencia percibida del sentido actual del sí-mismo. La ampliación posterior del foco de exploración y comprensión en el mecanismo de la autoobservación permite empezar a analizar el "estilo afectivo" del cliente, reconstruyendo con él los patrones recurrentes que subyacen en su unidad y continuidad.

LA RECONSTRUCCION DEL ESTILO AFECTIVO DE LOS CLIENTES

(Duración de 3 a 7 meses, es decir, desde los meses 4º - 8º hasta los meses 7º - 15º de la terapia.)

Como hemos visto al examinar los casos de nuestros clientes, el desequilibrio afectivo esencial capaz de desencadenar las perturbaciones emocionales coincide normalmente con un cambio abrupto de la imagen de la figura significativa, ya sea el resultado de acontecimientos por los que se ha atravesado (decepciones, revelaciones imprevistas, etcétera) o de una maduración interior de la perspectiva del cliente, como consecuencia de su crecimiento personal (por ejemplo, en el caso de Winnie).

Por lo tanto, la imagen distorsionada de una figura de apego, a través de la coordinación intermodal de módulos sensomotores-afectivos, provoca una calidad de la experien-

cia inmediata ("yo") específicamente evaluada y reconocida como el propio sí-mismo "real". En este sentido, el cambio percibido en la imagen de otro ser significativo va acompañada por una discrepancia específica "yo"/"mí": por un lado, la interrupción experimentada en los propios patrones de experiencia inmediata corre paralela con una modulación psicofisiológica angustiosa, percibida como un desafío insoportable al propio sentido consciente del sí-mismo; por otra parte, a través de procesos explícitos de reordenamiento restringido y distorsionado (exclusión, autoengaño, etcétera), los sentimientos angustiosos pueden evaluarse y atribuirse a causas externas, sin cuestionar la coherencia de la autoimagen estructurada hasta entonces.

En esta coyuntura, el terapeuta debería explicitar la reformulación del problema original que se ha producido implícitamente durante el trabajo ya realizado, destacando la correlación entre el desequilibrio percibido y el cambio en la imagen del compañero. La reconstrucción posterior a través de la "moviola" del curso cronológico de aparición de las perturbaciones hace que el cliente comprenda que la aparición de sentimientos perturbadores es paralela con el cambio en la percepción del compañero. Entonces, mientras resulta cada vez más evidente que el problema original coincide con la exclusión y el reordenamiento autoengañoso de los sentimientos desafiantes suscitados por una oscilación afectiva importante, también es necesario llevar el foco de atención al modo en que el cliente construye la imagen de una figura de apego coherente con el sentido del sí-mismo, y a los mecanismos con los que intenta afrontar cualquier discrepancia que se produzca. La profundización del método de la autoobservación, y la reconstrucción de la organización autorreferencial con la que se ve que el cliente estructura sus lazos afectivos, se convierten entonces en los únicos modos de reconstruir y reordenar esos mecanismos.

La reconstrucción del estilo afectivo ocupa toda la segunda parte, y comienza con un análisis detallado de la historia afectiva del cliente, llevado a cabo desarrollando sucesivamente los siguientes aspectos:

1. Las variables (contexto evolutivo, actitudes personales, red social) que subyacen en el "inicio sentimental" y en los modos en que ha sido experimentado, evaluado y autorreferido. La importancia del inicio sentimental deriva del hecho de que corresponde a una especie de "ensayo con vestuario" de la carrera amorosa que acaba de comenzar. El modo en que se realiza ese ensayo permite vislumbrar el conjunto de ingredientes básicos que formará parte del estilo afectivo; además, el resultado percibido del ensayo a los ojos del cliente, influirá en el modo en que se recombinarán esos ingredientes para originar un estilo afectivo específico y definido.

2. La secuencia de las relaciones significativas establecidas desde esa iniciación, que permite al cliente reconstruir los criterios de significación por medio de los cuales él puede diferenciar las relaciones significativas y las no significativas. Estos criterios nos permiten destacar qué patrones de clasificación de las parejas resultan más coherentes con el estilo de vinculación que se ha ido estructurando gradualmente.

3. El modo en que se ha formado cada relación significativa se ha mantenido y se ha disuelto, y la manera en que fue experimentada, evaluada y autorreferida. Así es posible revelar la coherencia del estilo afectivo del cliente, es decir, cómo ese estilo puede producir experiencias emocionales recurrentes capaces de estabilizar, y a veces también desarrollar, aún más su sentido actual del sí-mismo.

Las secuencias de las escenas significativas que caracterizan cada relación son entonces "pasadas" repetidamente por la "moviola", mientras se trabaja con la aptitud del cliente para diferenciar la experiencia inmediata respecto de la reestructuración explícita, y también para reconstruir los distintos aspectos de una experiencia subjetiva determinada, observándose alternativamente desde dentro y desde fuera de la escena.

Los acontecimientos cargados de afecto que caracterizaban la historia afectiva de Richard —reconstruidos al desa-

rrollar los puntos que hemos enumerado— fueron distribuidos aproximadamente como sigue:

Había tenido su primera relación amorosa a los 17 años, durante un período en el cual se dedicaba a la literatura y a estudiar cine y llevaba una vida solitaria; sus compañeros lo habían apodado "oso negro", no sólo por esos hábitos solitarios sino también por su pelo negro y espeso. Ella, un poco mayor, pasaba gran parte de su tiempo con el grupo de compañeros. El se había permitido desarrollar fantasías desenfrenadas, sin demostrar nada abiertamente; por cierto, era un tanto tímido, sobre todo en presencia de la joven. Fue ésta la que, intrigada por su aire de "diferente" e "intelectual", tomó la iniciativa de acercarse, y sin muchos preámbulos y para desconcierto de Richard, le preguntó si no podían "empezar a salir juntos". La incredulidad de Richard se transformó casi inmediatamente en un sentimiento de júbilo, junto con la sensación de haber sido objeto de una elección exclusiva —una sensación que apenas podía ocultar, y que hacía que pareciera incluso más desmañado y torpe—. Pero ese estado de exaltación duró poco; pronto le pareció imposible que todo eso le hubiera sucedido realmente, y enseguida se volvió a encerrar en sí mismo, en su estilo cohibido y desapegado. La relación terminó al cabo de una semana, pues a él le resultaba difícil tolerar los ligeros comentarios irónicos de la joven sobre el hecho de que fuera un "oso" o un "torpe", y le disgustaba verla disfrutar con los amigos, algo que le parecía que no ocurría cuando estaba con él. Entonces, una tarde, Richard tuvo de pronto un estallido de rabia incontrolable por alguna razón ínfima que ya no recordaba, y la joven se fue y nunca volvió a hablarle; apenas lo saludaba con la cabeza cuando se encontraban por casualidad. Richard tuvo una reacción depresiva muy intensa y prolongada, que lo llevó a encerrarse durante meses en su habitación, casi en estado de estupor. Al cabo casi de un año, empezó a sentir lentamente el deseo de empezar de nuevo, y para no terminar en el mismo ambiente que le había causado tantos "trastornos", decidió viajar al extranjero, a pesar de la oposición de los padres.

Al irse de casa, Richard llevó una vida un tanto aventurera que le dio la oportunidad de relacionarse con muchas mujeres, aunque —según dijo— después de la experiencia de su primer amor siempre le costó comprometerse realmente. Hubo dos relaciones que él consideraba significativas: la primera duró desde los 25 hasta los 29 años, y la segunda, con su actual esposa, había empezado cuando él tenía 32 años. Los criterios que permitían la identificación de esas relaciones como significativas podían reducirse básicamente a dos: tener la impresión de haber sido elegido incondicionalmente por la compañera, y la de que ella le tenía una confianza total, en vista de que para estar con él había abandonado lo que parecía un estilo de vida más ventajoso.

A los 25 años vivía en el extranjero, donde, después de terminar un curso de dirección cinematográfica, empezó a trabajar profesionalmente con algún éxito; fue lo que él llamaba “el mejor momento de mi vida”, en el que se sentía líder de su grupo de trabajo y le parecía destacar en las situaciones sociales, pues era muy buscado, aunque subsistía su tendencia a llevar una vida más bien retirada. La relación con esta mujer, dos años mayor que él, hija de una familia acomodada y conocida, se inició apasionadamente cuando, en el curso de lo que parecía un flirteo trivial, ella decidió de pronto dejar a la familia e irse a vivir con él. Richard aceptó la situación como un hecho consumado, con poco entusiasmo, convencido de que no podía durar y de que estaba destinada a desaparecer como una pompa de jabón al cabo de poco tiempo. Pero poco a poco sus hábitos cambiaron, y dedicó menos tiempo al trabajo y al estudio, hasta que esa relación se convirtió en el elemento central de la estructura de su vida, aunque él lo juzgaba como un mero “responder a los buenos modos elementales impuestos por la convivencia con otra persona”. Durante un par de años continuó ese estado de cosas. Richard lo vivía como víctima de un hechizo; consideraba cada momento como si fuera la señal del fin, sólo para recibir un momento más tarde nuevas confirmaciones de que la mujer lo había elegido a él, por el modo en que ella resistía a las presiones de su familia, que había decidido separarlos a

cualquier precio. Al final del segundo año, la situación se enfrió de pronto; ella se volvió distante y elusiva, empezó a ceder ante la familia y al cabo de poco tiempo hizo sus maletas y volvió a casa de sus padres. Durante algunos días Richard sufrió una depresión profunda, hasta que de pronto comprendió, como si el hechizo se hubiera deshecho finalmente, que lo que había llevado a la mujer a dejarlo era precisamente la actitud pasiva de él, esa actitud de “condenado que espera el veredicto”. Inició entonces una caza desesperada que duró dos años, corriendo continuamente detrás de ella y culpándose de todo y cualquier cosa con tal de poder volver a empezar. La persecución sólo terminó ante una seria advertencia del abogado de la familia.

La relación con su mujer actual comenzó a la edad de 32 años, en un diferente contexto evolutivo. Richard había vuelto a su país, donde empezó a trabajar brillantemente como director de televisión. El desenlace de su relación anterior había aumentado sus dificultades para comprometerse en otras relaciones, y subrayado la futilidad de los enamoramientos intensos y abrumadores, dejándole la sensación de que su vida de recién licenciado había tocado a su fin y de que “tenía que sentar cabeza”. Su futura esposa, doce años menor que él, era una de sus alumnas que, después de más o menos un año de muda adoración, se decidió finalmente a preguntarle si había alguna posibilidad de que se unieran. Richard no consirió que fuera un obstáculo el hecho de que él no sintiera ni pasión ni entusiasmo; le pareció una situación que le ofrecía el destino para que empezara a vivir como todo el mundo. Pero, durante el primer año de matrimonio, él se sintió cada vez más decepcionado de su esposa, empezando a ver su carácter franco y espontáneo como un mero signo de inmadurez. Cuando ella quedó embarazada, él se sumió en una intensa crisis depresiva que (según se vio en las primeras sesiones) se caracterizaba por una perturbadora impresión de “sentirse como otra persona”. Salió de esa crisis con la perspectiva de que en adelante su vida se centrara en su mujer y su hijo, es decir, en sus “dos hijos”, como si hubiera pasado de recién licenciado a ser un viudo con dos

criaturas. Entonces cambió su compromiso vital; su carrera como director de televisión pasó a segundo plano, aunque antes había sido su único objetivo.

"Pasando" repetidamente "por la moviola" la secuencia reconstruida de los acontecimientos críticos sobre la base del ya bien establecido procedimiento de análisis de escenas, llegaron a resultarle claros los ingredientes esenciales de la autoorganización de su estilo afectivo.

En primer lugar, el papel central de la experiencia de pérdida apareció como el tema conductor de su modo de estructurar todas sus relaciones afectivas. Así, la percepción anticipada de la pérdida apareció como el elemento ordenador del inicio de la relación, según se veía en su primera experiencia ("parecía imposible que eso le sucediera realmente a él"), en el episodio de los 25 años (sentía que la decisión de la mujer era "una pompa de jabón") y también en la relación con su esposa, en la que la "ausencia" de reciprocidad emocional (falta de entusiasmo y pasión) había sido la condición misma que la hizo posible. El requisito explícito de percibirse como "objeto de una elección" de la compañera subrayaba además que Richard sentía que él mismo era "la causa" de la pérdida amenazante (atribución causal "interna"). Era precisamente su profunda sensación de ser incapaz de ser amado lo que lo llevaba a excluir categóricamente la posibilidad de tomar la iniciativa en la relación, aunque percibiera una atracción mutua.

El curso posterior de cada una de las relaciones era similar al inicio; la continua anticipación de la pérdida parecía proporcionarle una clave para la interpretación del despliegue de los hechos ("objeto de burla y maltrato" en su primera experiencia, "un condenado que espera el veredicto" a los 25 años, un "viudo" en su matrimonio), que confirmaba y estabilizaba su sentido de "ser en el mundo" (estar solo, abandonado, inexorablemente separado de la vida y de los demás). Al mismo tiempo, la minimización de los cambios vitales que acompañaban a sus relaciones, atribuyéndolos a factores externos como los "buenos modos" o al "infantilismo" de la mujer, correspondía a su imposibilidad sistemática (debida a los

mecanismos de autoengaño) de reconocer la gama completa y la intensidad de su propio compromiso emocional; además, en un mundo en el que la pérdida se experimenta como segura e inevitable, "no estar ligado a nadie" sólo podía parecerle el modo más eficaz de reducir la intensidad de los sentimientos fragmentadores provocados por los rechazos, las separaciones, etcétera, que él daba por sentado que debían producirse con regularidad.

Por último, la experiencia de la pérdida sellaba inequívocamente todas las crisis y rupturas de sus relaciones afectivas. En primer lugar, era invariablemente la compañera quien tomaba la iniciativa de romper la relación, y Richard "sufría" pasivamente un abandono que para él era la confirmación definitiva de lo que había sentido siempre, a pesar de que más de una vez se había dado cuenta de que él mismo era quien provocaba los hechos (el estallido de ira en la primera relación, la actitud pasiva en la convivencia iniciada cuando tenía 25 años, tratar desde el principio a su mujer como a una "niña retrasada"). Una vez producida la ruptura, la intensificación excesiva del sentido de su propia negatividad e incapacidad de ser amado era el único modo de recuperar un rol más activo, proporcionando una explicación de lo que había sucedido lo bastante congruente para él, y que al mismo tiempo le permitía luchar para recobrar lo perdido. En el episodio de la "perversión sexual" con su mujer, que había desempeñado un papel importante en la primera parte del trabajo, se destacaba esa actitud con la mayor claridad.

En el caso de Sandra, los acontecimientos críticos de su historia afectiva, reconstruidos desplegando sucesivamente los pasos habituales, generaban el siguiente perfil:

El principio se localizaba en sus 16 o 17 años, en medio de diversas dificultades derivadas del contexto evolutivo familiar. El padre, además de estar emocionalmente ausente en la familia, ejercía un firme control sobre la hija, como si ella fuera una especie de tonta totalmente incapaz de cuidar de sí misma, y por lo tanto presa fácil de cualquier hombre. De modo que a ella le resultaba casi imposible salir en el tiempo

que le dejaba libre el estudio; tenía prohibidas las fiestas y reuniones, lo mismo que los viajes y cualquier otra oportunidad de estar con sus compañeros. Los únicos amigos admitidos en la casa eran unas pocas jovencitas, que habían pasado el filtro del examen del padre. La madre, aunque no estaba de acuerdo con el esposo, cuya continua irascibilidad y violencia tenía que sufrir, se sentía no obstante aliviada por el hecho de que Sandra estuviera a salvo de los peligros del mundo y de las trampas de los hombres, que ella describía continuamente en las tardes que pasaban juntas en el hogar. En consecuencia, Sandra, aunque sintiendo una fuerte curiosidad y atracción hacia los muchachos, se horrorizaba ante la idea de enfrentarse con su padre, pero también al pensar que, sola, nunca aprendería a afrontar los peligros y lo desconocido acechante en los varones. La oportunidad le fue brindada por una amiga de la escuela, a la que ella admiraba y que fuera del hogar era su punto de referencia constante. Esa amiga le dijo que en la clase había un chico al que ella le gustaba mucho, y se lo recomendó calurosamente, subrayando varias veces que era un muchacho en el que se podía confiar. Sandra se sintió segura, como si hubiera sido "puesta en buenas manos" por una autoridad responsable, y se apresuró a desafiar sin demora cualquier reacción del padre. Ese romance iniciado por "control-remoto" duró algunos meses. Al principio, tener a alguien que cuidara de ella apaciguaba su miedo a las peleas con el padre, y hacía que se sintiera tranquila e independiente de la familia. Pero poco después empezó a pensar que la actitud solícita del joven se debía a los celos que lo llevaban a controlar de forma exhaustiva la conducta de ella con los compañeros. Comenzó a "sentirse ahogada" en la escuela, y después de vencer remordimientos y dudas, puso fin abruptamente a la relación.

Al principio con la vida universitaria, y después con el trabajo, Sandra pudo liberarse, por lo menos parcialmente, del control familiar. Había tenido algunas relaciones con chicos, y pudo conseguir por sí misma alguna experiencia de las trampas ocultas del mundo masculino. Su primera experiencia le había enseñado que siempre hay que intentar obtener

el control de la situación para no estar sometida a los demás, como con la familia y el primer novio. De modo que siempre era ella quien iniciaba y rompía la relación, desembarazándose ágilmente de numerosas relaciones breves a las que no daba importancia, y yendo de una a otra con aparente indiferencia y autoconfianza. Las dos relaciones que, en virtud de su duración y del compromiso experimentado, le parecían significativas fueron, en primer lugar, una que tuvo entre los 21 y los 23 años, y en segundo, la relación con su marido, iniciada cuando ella tenía 25 años. Reconstruyendo los aspectos que esas dos relaciones tenían en común, y que las diferenciaban de las no significativas, aparecieron con claridad los criterios que aplicaba Sandra para calificarlas de ese modo: en primer lugar, el compañero debía ser un hombre fuerte, que transmitiera seguridad y con autoridad; en segundo lugar, aunque recostándose totalmente en él en busca de apoyo, ella tenía que sentirse en posesión del control de la relación. Era exactamente esa "lucha por el control" lo que a primera vista parecía coincidir con el nivel de pasión y activación emocional experimentado en la relación.

A los 21 años, Sandra era una mujer brillante que había dejado atrás todos los miedos e incertidumbres de la época de su primera experiencia, y que parecía perfectamente gratificada por su éxito con los hombres que tenía constantemente "a sus pies". Por un lado, ella, con su conducta seductora, los mantenía "en su órbita" sin conceder demasiado, y por otra parte los trataba con arrogancia, aburrída por el hecho de no encontrar ninguno capaz de "resistirse" a ella. El, dos o tres años mayor, atrajo mucho a Sandra, y despertó su curiosidad, pues, a diferencia de los demás, parecía inmune a sus encantos. Sandra hizo cuanto pudo para estar en las reuniones sociales a las que él asistía, y empleó todo el repertorio de sus prácticas de seducción. Pero él fingía tal indiferencia que ella la percibió como provocación, y por lo tanto como señal de interés. Estas escaramuzas a distancia llegaron al clímax cuando él, tomando la iniciativa, le pidió que salieran. Sandra aceptó con su habitual arrogancia, pero él no acudió a la cita. Entonces, lo que debía haber sido "un

ajuste de cuentas" cuando ella, totalmente furiosa pero en apariencia impasible, fue a la casa de él para exigir una explicación, se convirtió en cambio en un tremendo encuentro sexual que marcó el inicio de la relación. Esa relación, siempre algo tormentosa, pasó por varias fases en el curso de los dos años siguientes. Los primeros meses parecieron una prolongación de los escarceos iniciales. Sandra se mantenía firme ante la insolencia y el sarcasmo del hombre, mientras prolongaba situaciones con otros hombres y daba la impresión general de que en cualquier momento podría dejarlo por alguno de ellos. Pero en realidad la fascinaba su temperamento fuerte e indomable, de modo que, a pesar de que aparentemente no podía confiar en él, nadie podía hacerla sentir tan segura como cuando estaban juntos. Después de cinco o seis meses, él cambió de pronto y, volviéndose más solícito y atento, pidió a Sandra más tiempo y compromiso. Para ella esto fue una señal de victoria, que la llenó de alegría durante un par de meses. No obstante, a medida que iba quedando claro que el compromiso de él era real, Sandra se asustó, porque si la relación tomaba un giro "serio", ella ya no podría prescindir de la seguridad que él le transmitía. Empezó entonces una larga fase en la que la joven, en un equilibrio precario entre el miedo a no poder prescindir de él y el de estar sola, comenzó a controlar cada vez más sus emociones (evitando las relaciones sexuales, no llegando al orgasmo, etcétera), y a eludir el control del hombre (no contestaba el teléfono, no acudía a las citas, etcétera), provocando una interminable serie de peleas, discusiones, aclaraciones, etcétera. La situación llegó al clímax cuando él, cada vez más exasperado, empezó a perder todo control en las disputas, embriagándose y hablando con incoherencia. Sandra se horrorizó al descubrir que ese hombre indomable era en realidad una persona débil, incapaz de dar apoyo o protección a nadie. Esto la hizo sentirse cada vez más fuerte, de modo que en el curso de la siguiente pelea, logró poner fin a la situación de una vez por todas. Pero al volver a su casa sintió que de pronto había perdido todos los puntos de referencia. Experimentó un momento de confusión, que se convirtió en una

sensación tan aguda de pánico que la única salida parecía consistir en que la llevaran a la sala de urgencias del hospital más próximo. En cuanto recuperó algo de control, llamó por teléfono a su amiga de confianza (la que le había recomendado al primer novio), que la acompañó hasta su casa, con lo que pareció cerrarse el episodio.

A los 25 años, el período de "flirteos" de la juventud parecía haber quedado atrás, y Sandra empezó a trabajar con compromiso y responsabilidad, llevando una vida mucho más regular. La experiencia anterior la había puesto en guardia contra lo que llamaba "personas retorcidas" (aludiendo a su último novio), y esperaba una relación más tranquila que, además de brindarle el apoyo que ella sentía necesario, le dejara tiempo libre y energía para dedicar a su carrera.

Su esposo era siete u ocho años mayor que ella, y se habían conocido casualmente en el trabajo. Ella se había sentido muy atraída, tanto por su estilo fuerte y decidido como debido a la calma imperturbable que demostraba en todas las cosas. Aunque estaba viviendo con otra mujer, él inició un rápido romance, y Sandra, pensando que esa relación ya existente aseguraba que las cosas no se volvieran demasiado serias, se entusiasmó y aceptó lo que le creía que sólo iba a ser un breve episodio amoroso. Pero al cabo de unos meses, él dio bruscamente por terminada su convivencia con la otra mujer, y se volvió cada vez más solícito con Sandra. De nuevo, ésta se sintió en precario equilibrio entre el miedo a no poder prescindir de él y el de estar sola, aunque la nueva situación parecía muy diferente de la anterior. La disposición del hombre a permitir que Sandra controlara todos los aspectos de su vida, y la calma que mostraba ante todas las extravagancias de ella, parecieron darle las garantías necesarias de que ése sería un matrimonio conveniente. Pero cuanto más urgía él una respuesta, menos podía ella decidirse; esa indecisión podría haber continuado durante algún tiempo, si no hubiera quedado embarazada. Resultaba mucho más simple tomar esa decisión tan importante cuando era necesaria. Una vez casados, hubo momentos de tensión a

causa de la insistencia de Sandra en su independencia; el esposo los superó con su calma usual, y las cosas siguieron tranquilas hasta el primer ataque de pánico de la mujer. A partir de entonces, la estructura de la relación cambió abruptamente, pues Sandra ya no podía estar sola y necesitaba la presencia continua del esposo.

"Pasando" varias veces "por la moviola" la secuencia de las escenas críticas, y aplicando la aptitud que Sandra había desarrollado para reconstruir sus experiencias subjetivas cambiando alternativamente de punto de vista (entre el objetivo y el subjetivo), resultó posible señalarle los aspectos invariables de la organización de su estilo afectivo.

El hilo conductor de toda esa organización parecía centrarse en una sensación de apego, considerado como necesidad de protección y experimentado en correlación antitética con una necesidad igualmente fuerte de libertad e independencia. Así, desde el momento de su primer amor, la impresión de sentirse protegida por una figura de referencia parecía ser la condición necesaria para iniciar una relación. Pero, en cuanto esa impresión de protección iba más allá de cierto límite en la activación emocional correspondiente a la presión del compañero tendente a intensificar la relación (los "celos" de su primer novio), la sensación de estar restringida en su mundo físico y emocional desencadenaba de inmediato la ruptura. La voluntad de controlar nacida de la primera experiencia parecía darle la posibilidad de modular mejor, y atenuar los niveles de participación emocional, reduciendo consecuentemente el miedo a la restricción y a la pérdida de independencia. Y realmente (como se veía con claridad en su relación de los 21 años), la única clave de la que disponía para evaluar ese modo complejo de experimentar la afectividad era el miedo, que marcaba indiscriminadamente tanto el comienzo del vínculo (miedo a perder la independencia) como el de la separación (miedo a quedarse sola). En este sentido, parecía claro que una interacción competitiva como la de los 21 años se convirtió para ella en un mecanismo que le permitía controlar mejor "desde afuera" su compromiso emocional, permitiéndole al mismo tiempo aumentar a voluntad el

nivel de la activación sin correr el riesgo de ser "abandonada". Por otro lado, el final tormentoso de esa misma relación le demostraba claramente que una disposición competitiva, por sí sola, no podía asegurar "una relación sin lazos afectivos", de modo que sólo el "control externo" proporcionado por el hecho de que su compañero ya tuviera otro vínculo parecía atenuar la competitividad de Sandra, pero sin sofocarla por completo (por ejemplo, siguieron las peleas por la independencia, o la dificultad de tomar una decisión sobre el matrimonio, proporcional a la insistencia del hombre). Esta necesidad de control externo era también evidente en la decisión final de atarse a alguien, catalizada por el "inesperado" embarazo.

Por último, aparentemente podían reconocerse parcialmente sentimientos relacionados con la separación, o con un mayor desapego emocional, gracias al cambio de la imagen del compañero, que pasaba de ser "fuerte" a "débil" (lo que había sucedido en la relación de los 21 años y en su matrimonio, como ya hemos visto). Las emociones asociadas con un mayor compromiso en la situación parecían en cambio menos reconocibles, y sólo podían experimentarse como un miedo incontrolable a perder el control de sí misma, siendo el ejemplo más evidente el de la relación con el esposo, en la que ella había reaccionado al desapego de él (descubrimiento de la infidelidad) obligándolo a permanecer en constante contacto con ella (y poniéndose de este modo ella misma en una situación de mayor compromiso). No obstante, al principio de la terapia le había resultado casi imposible rastrear lo que sentía sobre la reciprocidad emocional con su marido.

Como hemos visto, para Winnie la relación afectiva experimentada como esencial en su estructura actual de vida, era la relación con su madre. De modo que en este caso no se trataba tanto de analizar una "trayectoria sentimental" (que en la práctica aún no había comenzado) como de reconstruir la autoorganización actual de su estilo afectivo, cambiando el modo en que había estructurado su relación con la madre. A medida que se concretaba la reformulación del problema ori-

ginal realizada hasta ese momento, a Winnie le resultó cada vez más evidente que lo que había que reconstruir era el modo en que ella había estructurado una relación con su madre que no permitía ni la más leve reconsideración de la imagen de ésta.

Para la joven, el curso actual de la relación con su madre se había iniciado cuando ella tenía 15 años e ingresaba en la escuela secundaria. Durante los tres años de la enseñanza media, ella se había sentido capaz de enfrentarse a su madre, e incluso llegar a tener furiosas peleas con ella. Por mutuo acuerdo, decidió entonces empezar a analizar la experiencia que Winnie tenía de la relación con su madre desde el período de enseñanza media (a partir de los 12 años), para poder reconstruir el modo en que esa experiencia había cambiado posteriormente. Los acontecimientos críticos, divididos en las escenas correspondientes, serían "pasados por la moviola" varias veces. Su orden era aproximadamente el siguiente:

La madre siempre se había presentado como una mujer ejemplar en sus roles de esposa y madre, quejándose continuamente de que el esposo y las hijas no tuvieran los mismos sentimientos, la misma fuerza de voluntad y capacidad que ella. Con esta continua actitud de señalar la "negatividad" de los otros miembros de la familia con respecto a su "positividad", la mujer había subrayado varias veces que cargaba con todos sobre sus espaldas, y que por eso había tenido que sacrificarse siempre por personas que no lo merecían. Todos los familiares habían aceptado esa formulación de las cosas, y sólo esperaban, no ya satisfacer las expectativas de la madre (esto parecía imposible), sino aunque sólo fuera no defraudarla demasiado, y de este modo aliviar el peso del sacrificio a que la condenaba la incompetencia de ellos.

Para Winnie, todo empezó a cambiar cuando ella tenía 12 años e ingresó en la enseñanza media. No porque pusiera en duda el rol sacrificado de su madre, sino porque de pronto había empezado a evaluar como asfixiante la atmósfera del hogar, a sentirse oprimida. Entonces empezó a reaccionar ante las críticas de su madre, primero con protestas vehe-

mentes que terminaban en "lágrimas de culpa" en su dormitorio, y después, gradualmente, con verdaderos choques en los que la niña alternaba las lágrimas con la furia. Si se ampliaba el marco de la indagación para incluir otras áreas de la experiencia, podía verse claramente de qué modo ese cambio de actitud respecto de la madre transcurría paralelamente con otros cambios simultáneos.

Winnie había ingresado tarde en la enseñanza media, debido a los años perdidos en la escuela elemental a causa de una enfermedad, de modo que ese cambio coincidió con un verdadero "cambio de mundo", que no procedía simplemente de la mayor complejidad de la enseñanza y del mayor esfuerzo requerido. En primer lugar, la niña pasaba casi todo el día en la escuela, pues la madre, para aliviar la carga de llevar el peso de toda la familia, esperaba que ella hiciera allí sus deberes. Esto obligó a Winnie a mantener un contacto más estrecho con el mundo de sus compañeros, que le parecía diferente y fascinante. En segundo lugar, estableció desde el principio una relación afectuosa y cordial con su profesora de literatura, a la que Winnie estimaba mucho y consideraba excepcional. Esa profesora se quedaba con la niña hablando durante el recreo, y demostraba ser siempre muy comprensiva, alentando los intereses y la curiosidad de Winnie, e impulsándola a satisfacerlos. Mientras esta relación se iba volviendo más sólida y amistosa, Winnie se encontró afrontando experiencias totalmente nuevas para ella; se sorprendía bastante al sentirse comprendida en vez de criticada como en las peleas diarias con su madre. La atmósfera de la familia la asfixiaba cada vez más, y la escuela se había vuelto el único lugar donde Winnie se sentía cómoda, hasta el punto de que se angustiaba ante la llegada del fin de semana. De este modo, la profesora se convirtió finalmente para Winnie en un modelo absoluto de referencia; durante todo el período de la enseñanza media, intentó parecerse a ella en todas las cosas, asumiendo incluso sus gestos y actitudes más triviales.

Cuando, a los 15 años, al final de la enseñanza media, Winnie pasó a la secundaria, el curso de las cosas en el hogar no había cambiado; todo lo contrario: las disputas con su

madre habían aumentado, a causa de las nuevas exigencias de la adolescencia. Pero la situación llegó abruptamente al clímax una tarde, durante una de las peleas habituales, cuando la madre, absolutamente fuera de sí, la amenazó con encerrarla como interna en una escuela conocida por su rigor, hasta que fuera mayor de edad. Winnie se quedó aterrizada, tanto por la seriedad de la amenaza como por el hecho de que su madre, por lo general tan correcta, hubiera perdido el control de ese modo. De inmediato sintió que en el curso de la lucha que tenían, que de pronto le pareció sin sentido, debía de haber hecho algo irreparable. Se sintió "derrotada" y "anulada"; estalló en lágrimas, e imploró a su madre que la perdonara, declarándose dispuesta a hacer cualquier cosa para conseguir ese perdón. Aunque no se volvió a hablar del internado, desde ese momento Winnie empezó a sentirse "vacía" cada vez con mayor frecuencia, incapaz de experimentar sensaciones. Al mismo tiempo, su actitud hacia su madre cambió radicalmente. Ya no respondía a sus críticas, sino que se convirtió en una niña dedicada al estudio y a la familia, como si ser considerada la mano derecha de su madre se hubiera convertido en su única ambición. A partir de aquel momento, con excepción del desacuerdo momentáneo acerca de su breve romance veraniego cuando ella tenía 17 años, la relación con su madre se mantuvo dentro de ese marco.

Pasando varias veces las escenas individuales "por la moviola", y sobre la base de la aptitud que Winnie ya tenía para diferenciar el sentido del sí-mismo y la conducta ajena, y también para verse en la misma escena desde dentro y fuera, resultó posible demostrar de qué modo se había vuelto progresivamente insoportable para ella experimentar cualquier reconsideración de la imagen percibida de su madre.

El punto de partida del procedimiento de análisis de las escenas consistió en reconstruir el papel desempeñado en el área afectiva por un aspecto que a Winnie le había parecido notable desde el trabajo anterior, es decir, la actitud "externamente conectada" de verse reflejada en la conducta ajena para poder autorreferirse y reconocer su experiencia inme-

diata. De este modo, comenzó a resultarle claro que esa actitud se derivaba intrínseca de su modo de estructurar las relaciones afectivas.

Por un lado, percibir al otro como un modelo absoluto era el criterio esencial para que esa persona fuera experimentada como significativa; por otra parte, estar sintonizada con las expectativas percibidas de esa persona, y adherirse a ellas era el modo esencial de sentirse involucrada en una relación exclusiva y al mismo tiempo experimentar un sentido definido de sí misma. Centrando el foco de atención sobre este aspecto concreto, avanzando y retrocediendo en la secuencia de las escenas críticas, subrayó de modo muy directo que su sentido del sí-mismo cambiaba radicalmente según fuera el modelo de referencia —la madre o la profesora.

En segundo lugar, pareció esencial que en su "horizonte existencial" debía haber siempre un modelo absoluto de referencia, y que los cambios que se producían en ella (necesidad de una mayor autonomía hacia su madre, y compartir más el mundo de los compañeros) coincidían con el paso de un modelo de referencia a otro. Si se reconstruía el período en que ella pudo enfrentarse con su madre, pronto resultaba evidente que era el mismo de la relación privilegiada con la profesora. Al enfocar ese período, fue fácil ver que su modo de distanciarse de un modelo no consistía tanto en modificar la forma de representárselo, como en intentar sustituirlo casi mecánicamente desde "afuera" por otro que en aquel momento le parecía más válido. De hecho, al reconstruir su experiencia subjetiva durante la etapa de las peleas de la enseñanza media, se veía que en ellas no había críticas al modo de actuar de su madre, que Winnie seguía considerando válido. Lo que sucedía era simplemente que (como prueba de fuerza) intentaba oponer la imagen, las actitudes y las opiniones de la profesora al modo de actuar de la madre. En esta prueba de fuerza, Winnie empezó a sentirse perdida desde el momento en que cambió de escuela y fue redimensionando progresivamente la relación con la profesora, con la que había dejado de verse todos los días.

Resultó igualmente claro lo que había ocurrido en esa fa-

mosa tarde en la que de repente se sintió derrotada y anulada, atribuyéndolo de inmediato a alguna incompetencia intrínseca (como su madre había dicho siempre). Al no poder oponer ya la imagen de la profesora a la de la madre, se sintió de pronto como privada de toda posible identidad, y fue esto, más que la amenaza del internado, lo que la había asustado mortalmente. A estas alturas, sólo una adhesión aún más incondicional al modelo materno —el que, fuera lo que fuere, era el único del que disponía— podía permitirle vislumbrar una salida posible de ese sentido de indefinición del sí-mismo que ella apreciaba como intolerable. Todo esto, naturalmente, suscitó una gama completa de mecanismos de autoengaño, que parecían asegurar la posibilidad de reconocerse en un modelo de referencia absoluto, pero que en realidad reducían aún más las posibilidades de llegar a un sentido estable y definido del sí-mismo. Por un lado, cuanto más se esforzaba por excluir los sentimientos y opiniones que podían interferir su sintonía con las expectativas maternas, más intenso y profundo se volvía el sentido de vacío y el miedo a no sentir emociones. Por otra parte, cada vez que (como durante el noviazgo de verano) la experiencia de un cambio en la imagen materna hacía tambalear la autorreferencia engañosa, su irrupción en la conciencia sólo podía ser considerada como un cuestionamiento de sí misma, absolutamente insoportable.

Por último, habría que señalar que mientras se realizaba la reconstrucción de su estilo afectivo, "pasando por la mo- viola" la secuencia de las escenas críticas, una reestructuración paralela de esas escenas reconstruía la imagen de la madre como persona, empleando la nueva aptitud de Winnie para diferenciar la conducta de su madre de su propio sentido del sí-mismo. Esta reestructuración estuvo marcada por una re-evaluación consecuente de la imagen materna, en la que "ser una víctima de la inadecuación de los otros" parecía a Winnie cada vez más una máscara mediante la cual la mujer manipulaba a todos los miembros de la familia, sin revelar siquiera su necesidad de poder y control en las relaciones.

De los acontecimientos cargados de afecto que caracterizaban la historia afectiva de Gregory —reconstruida siguiendo el orden habitual— surgió el siguiente cuadro:

Tras una pubertad difícil, caracterizada por diversos dilemas, como el del carácter correcto o incorrecto de los impulsos sexuales (fantasías eróticas, masturbación, etcétera), Gregory atravesó la adolescencia totalmente alejado de sus compañeros, pues sólo estar con la familia lo liberaba de las diversas dudas que albergaba. Su iniciación sentimental se produjo a la edad de 19-20 años, y coincidió con la primera vez en que Gregory pasó unas vacaciones de verano en un campamento con muchachos de su edad. Habían ido a conocer a los chicos y chicas de las otras tiendas, y él se encontró cada vez con más frecuencia en compañía de dos hermanas activas y emprendedoras, que lo invitaban a participar en casi todo lo que ellas hacían. Al principio, Gregory aceptó esas invitaciones con algo de timidez y torpeza, sólo para no despreciarlas, pero después empezó a sentirse cómodo con las chicas, por la vivacidad y espontaneidad de las que hacían gala, de modo que comprendió —y se desorientó al comprenderlo— que sentía por ellas algo que quizá no fuera simple simpatía. En un estado de tensión creciente, a Gregory le pareció por un momento que era absolutamente incapaz de controlar sus impulsos sexuales, sintiéndose atravesado por las habituales dudas atormentadoras sobre él mismo (perverso/no perverso, etcétera). Pareció recuperar un cierto margen de control sobre su intolerable sensación de ser tal vez una persona despreciable, al persuadirse progresivamente de que el único modo de ser "serio" y "perfecto" era elegir la hermana que le pareciera "correcta", desde el punto de vista de la fuerza del sentimiento y los valores humanos. El resultado fue que, cuanto más sopesaba los pros y contras, más inseguro se sentía, y si intentaba pedir ayuda a las hermanas y explicarles sus dudas, topaba con un alud de risas y bromas que lo dejaban aún más avergonzado y angustiado. La situación alcanzó el clímax una mañana, mientras exponía sus dudas a una de las hermanas, en busca de seguridad y

confirmación; al principio, ella fingió escucharlo, y después, saltando sobre él, lo besó apasionadamente y huyó riendo. Gregory se sintió traicionado y burlado, y se volvió aún más frío y distante. Otra razón de esa conducta fue que el súbito beso le había provocado sensaciones imprevistas, que de nuevo le suscitaron dudas sobre sí mismo. Por fortuna, sus vacaciones terminaron pronto, y Gregory, volviendo a su vida cotidiana habitual y tranquilizadora, pronto clasificó la experiencia como una anomalía atribuible a la promiscuidad intrínseca de esas situaciones, que en adelante evitaría escrupulosamente.

Tras esa experiencia, Gregory se sumergió en sus estudios; sus relaciones con las chicas consistían en breves flirteos, que se iniciaban llenos de ideales y nobles valores, y que de inmediato lo decepcionaban a causa de su carga sensual, volviéndolo aún más cauteloso e inseguro. Repasando globalmente su trayectoria sentimental, se pudieron identificar dos relaciones significativas: la primera, de los 21 a los 22 años, y la segunda con su mujer, iniciada a los 23 años. El criterio para reconocer el carácter significativo de ambas situaciones era que su compañera tenía una emotividad más exuberante y espontánea que la suya, combinada con otros dones, capaces de suscitar en él un compromiso total, libre de toda imperfección e incertidumbre.

En la primera relación, la de los 21-22 años, había conocido a la chica en la universidad, y en seguida se sintió atraído por su vitalidad y sus maneras desenvueltas; se acercó gradualmente a ella, cortejándola de un modo discreto y tímido. Este flirteo probablemente habría seguido el curso de los anteriores, que comenzaban con entusiasmo y en seguida se enfriaban, de no ser porque la joven lo enfrentó con un hecho consumado: dijo delante de todo el mundo que ellos estaban saliendo juntos. En ese momento, Gregory se sintió incapaz de reaccionar, debido a que, por un lado, le pareció que el episodio confirmaba el interés de la joven por él, aunque, por otra parte, también lo consideró como una carga que tendría que sobrellevar. Pareció prevalecer el aspecto de exaltación, y decidió que se trataba de una "carga gozosa", aceptando

haber sido empujado a una relación. Pero poco a poco, la carga, aunque gozosa, empezó a pesarle demasiado, de modo que se fue apartando, reflexionando y cavilando sobre el mejor modo de resolver la situación. Todas estas cavilaciones, no obstante, topaban con el hecho de que romper la relación significaba hacer sufrir a la joven, que parecía seguir igual de entusiasmada y comprometida. De este modo, entre dudas y silencios prolongados cuando estaban juntos, el noviazgo sobrevivió durante casi un año, hasta que ella, exasperada, decidió terminar con lo que por entonces ya era a su juicio una situación insostenible. Gregory no se sintió muy afectado por la ruptura, ni por lo que ella le dijo en ese momento; muchas veces había imaginado esa posibilidad, y todo esto le resultaba perfectamente comprensible. Por lo tanto, se prometió una vez más ser cauteloso y prudente en su búsqueda de la situación correcta.

Conoció a su mujer, también en la universidad, después de un breve romance veraniego con una chica inglesa, que durante unos días le había parecido la mujer ideal; la decepción lo amargó tanto que negó la importancia de todo lo que había creído hasta ese momento, y archivó el asunto.

Gregory se había sentido atraído por el temperamento de su mujer, a la vez alegre y tranquilizador, y por la poco común inteligencia que había vislumbrado en ella; poco a poco, fue viendo claro que esa podría ser la relación que había estado buscando, hasta el punto de que, rompiendo sus hábitos, fue él quien tomó la iniciativa de hablarle.

No obstante, a medida que la relación los iba absorbiendo más, principalmente a causa del carácter entusiasta y emprendedor de ella, Gregory empezó a tener dudas profundas y atormentadoras sobre si la mujer correcta era su esposa o la chica inglesa, que reapareció de pronto en sus recuerdos. Siguió meses de incertidumbre, durante los que rumiaba continuamente la comparación entre ambas, y temía seguir un camino que finalmente podría ser erróneo. Las seguridades que le daba la mujer fueron volviéndose más atentas y solícitas, y la familia de ella se mostraba dispuesta a acogerlo como a uno de ellos, de modo que esas dudas comenzaron

a desvanecerse. A todos les pareció perfectamente natural que, durante la petición de mano, su suegro (que tenía la misma profesión que Gregory había decidido abrazar) le propusiera entrar en su empresa en cuanto se licenciara. Esa tranquilidad duró poco. Como vimos en la primera parte de este capítulo, a medida que se acercaba la fecha fijada para la boda Gregory empezó a albergar innumerables dudas sobre la ceremonia, los encuentros, etcétera, las cuales, tras el ultimátum de la esposa, lo llevaron a la horrible conclusión de que tal vez fuera la víctima involuntaria del juego oportunista de otra persona.

“Pasando por la moviola” las escenas individuales, y sobre la base de la aptitud —que Gregory ya poseía— para diferenciar entre experiencia y explicación, y también para reconstruir los aspectos multifacéticos de los sentimientos fluentes mientras se observaban desde una óptica interna y externa, fue posible reconstruir las invariables que subyacían en su modo de estructurar las relaciones afectivas.

Se hizo evidente la dificultad que experimentaba para reconocer las emociones complejas, en especial las que estaban en curso (por ejemplo, un compromiso progresivo o un desapego emergente). Eso fue lo que sucedió, aunque con diferente intensidad, en su primera experiencia y en su relación con su esposa; en la segunda relación, en la que el compromiso que sentía se había reducido algo, las dudas y los miedos estaban relacionados —a través de sus cavilaciones previas— con el manejo y control de las emociones provocadas por la separación.

Al enfocar las escenas de forma individual, resultó evidente que esa dificultad dependía del supuesto de que las emociones se comportaban con el mismo carácter inequívoco y coherente que los pensamientos; de hecho, en cuanto consideraba que en sus sentimientos existía una contradicción mínima, en vista de la coherencia de su lógica de “todo o nada”, esa contradicción era inmediatamente experimentada como algo que ponía en cuestión la relación y lo cuestionaba a él mismo. Entonces, hasta el más ligero disgusto significaba de inmediato para él que su compañera no era la correcta,

y que se había vuelto a equivocar. Si por lo tanto se encontraba inmerso en algún romance sin compromiso, dejaba que se hundiera y se quedaba solo, sintiéndose defraudado; pero, en una relación ya establecida, el disgusto, si no era “borrado” de inmediato y privado de toda validez, creaba dudas e incertidumbres que se prolongaban en continuas cavilaciones.

Por último, resultó igualmente evidente que esta dificultad para autorreferirse sentimientos y emociones estaba relacionada con la continua preocupación por mantener una imagen aceptable de sí mismo en los términos de sus principios éticos y morales extremadamente rígidos. Al enfocar las escenas individuales, se vio con más claridad —incluso a sus ojos— la continuidad de esos mecanismos de autoengaño: la atribución causal externa con la que él explicaba el curso de sus romances (por ejemplo, la situación de promiscuidad), o las rupturas (por ejemplo, la de la segunda relación), que le permitía archivarlo todo sin tener que revisar su autoimagen; también su tendencia a evitar la autorreferencia directa de los sentimientos “negativos”, como el resentimiento o la hostilidad a su mujer (lo hemos visto en la primera parte del capítulo), y la proliferación de las cavilaciones y las dudas sobre sí mismo.

Es evidente que en un trabajo de reconstrucción de esta naturaleza, los resultados más eficaces para iniciar un cambio del propio punto de vista están relacionados con el conocimiento que tenga el terapeuta sobre la dinámica de las diversas organizaciones del significado personal (Orgs. S. P.).

Por una parte, saber que toda Org. S. P., cuando experimenta un desequilibrio afectivo, se caracteriza por sentimientos específicos de angustia y por patrones igualmente específicos de autoengaño, orienta al terapeuta en la comprensión de las dificultades que surgen de la profundización en la autoobservación y de trasladar el foco de atención hacia los patrones de coherencia inaccesibles para el paciente.

Por otro lado, saber que toda Org. S. P. se despliega a lo largo de todo el ciclo vital ayuda al terapeuta a formular hipótesis sobre la naturaleza del desequilibrio producido, y sobre sus efectos en el correspondiente período de la existen-

cia, permitiéndole en consecuencia elaborar estrategias más eficaces para reordenar los sentimientos desorganizadores. Por lo tanto, la intensidad y calidad de las emociones perturbadoras producidas en la propia estructura vital por el desequilibrio de una relación ya establecida (Richard y Sandra) son distintas de las propias de una relación que está en las etapas iniciales (Gregory). Esto es más visible en el caso de Winnie, en el que la elaboración de la estrategia requería del terapeuta el conocimiento de la dificultad para distanciarse emocionalmente de los padres, que suelen presentar durante la adolescencia los sujetos propensos al desorden alimentario; es decir, saber que un desequilibrio en la relación con la madre puede ir acompañado de una falta de distanciamiento emocional y de sentido de autonomía hacia esa figura, permitiendo planificar la reconstrucción de la relación con la madre de un modo que facilite la relativización de la figura de ésta —relativización que todavía estaba en la etapa inicial.

Por último, avanzar y retroceder a lo largo de los acontecimientos críticos con el procedimiento habitual de análisis de las escenas durante la reconstrucción de un estilo afectivo (lo que requiere entre un mínimo de tres y un máximo de siete meses), junto con la reestructuración de esos acontecimientos, provoca un reordenamiento gradual de las experiencias inmediatas. Esto, a su vez, inicia un cambio más apreciable en el punto de vista del cliente sobre su sí mismo (cambio en la evaluación del "yo" por el "mí").

En esta etapa, el cambio consiste en pasar de la experiencia de la reiteración de acontecimientos afectivos como si fuera "dada", a considerarla como un procedimiento de autoorganización destinado a mantener el propio sentido percibido del sí-mismo a través de la producción activa de tonalidades sentimentales y emocionales recurrentes, congruentes con la experiencia de la propia continuidad y singularidad. Este cambio en la evaluación del "yo" por el "mí" va acompañado por la aparición de un segundo nivel de reestructuración de la gama de las emociones percibibles: por una parte, el cliente puede reconocer y apreciar de qué modo diferentes

estados emocionales se combinan y recombinan a lo largo de un vínculo afectivo, y cómo la percepción de otro ser significativo llega a regular la autopercepción; por otro lado, se experimenta el despliegue de esas recombinaciones y percepciones de los otros significativos en una coherencia del significado personal cuyas huellas pueden entonces reconocerse desde los primeros períodos del desarrollo.

Además de ir acompañado por una desaparición prácticamente total de las perturbaciones originales, un cambio de este tipo del punto de vista sobre uno mismo hace aparecer nuevos niveles de autorreferencia abstracta en el ordenamiento de las experiencias pasadas y presentes, y crea una actitud diferente hacia la realidad, con el descubrimiento de nuevos ámbitos de experiencia. Entonces resulta comprensible que más de la mitad de los clientes prefieran detenerse en este momento del tratamiento, manteniendo la relación con el terapeuta a través de sesiones de seguimiento cuya frecuencia se reduce gradualmente (por ejemplo, al principio se realizan una vez al mes, después una vez cada dos meses o trimestrales, a continuación cada cinco o seis meses, etcétera) hasta cesar por completo, en términos generales, en el lapso de dos o tres años. Es evidente que el terapeuta no debe preocuparse por el hecho de que el cliente interrumpa el trabajo en ese momento; no existe un modo inequívoco en el que deban desarrollarse las cosas (incluso la terapia que se está llevando a cabo) y, a fin de cuentas, el cliente es la única persona que puede decidir cuál es para él la mejor manera de avanzar en su trayectoria vital.