LA NIÑEZ HERIDA

Sebastián León

La niñez herida

RiL editores

155.4 León, Sebastián
L La niñez herida / Sebastián León. – – Santiago : RIL editores, 2019.

1012 p. ; 23 cm.
ISBN: 978-956-01-0712-1

1 psicología infantil. 2 psicoterapia.

La niñez herida
Primera edición: septiembre de 2019

© Sebastián León, 2019
Registro de Propiedad Intelectual
Nº 306.278

© RIL® editores, 2019

Sede Santiago:
Los Leones 2258
cp 7511055 Providencia
Santiago de Chile
(56) 22 22 38 100
ril@rileditores.com • www.rileditores.com

Sede Valparaíso:
Cochrane 639, of. 92
cp 2361801 Valparaíso
(56) 32 274 6203
valparaiso@rileditores.com

Sede España:
europa@rileditores.com • Barcelona

Composición, diseño de tapa e impresión: RIL® editores

Impreso en Chile • *Printed in Chile*

ISBN 978-956-01-0712-1

Derechos reservados.

Índice

Decálogo a modo de prólogo 9

I. Nuestras heridas emocionales infantiles 11

II. Cortar la cadena del dolor 197

III. La niñez herida y la psicoterapia 355

IV. La infancia robada 539

V. Los huérfanos emocionales 699

VI. La adultez herida 843

Decálogo a modo de prólogo

1. Todos cargamos con heridas emocionales infantiles.
2. Algunas de estas heridas son leves y circunstanciales, mientras que otras son graves y crónicas, como aquellas que responden a experiencias de maltrato infantil: violencia física, violencia psicológica, abuso sexual, negligencia parental, abandono.
3. Estas heridas emocionales infantiles, al estar abiertas y no suficientemente cicatrizadas, suelen afectar, obstaculizar o interrumpir la vida adulta.
4. Una psicoterapia con adultos bien puede comprenderse, desde su raíz, como el proceso conjunto de curar las heridas emocionales infantiles.
5. Hablar de la niñez herida es reconocer a la infancia como el período más importante en la construcción emocional de una persona.
6. Esto no quita considerar, también, heridas emocionales cuyo origen remite a la adolescencia o a la adultez.
7. Las heridas emocionales infantiles suelen tener como contexto las relaciones tempranas con los padres o cuidadores, así como con los hermanos y otras figuras de la familia nuclear. También es necesario agregar el escenario escolar.
8. La niñez herida hace especial referencia al trauma relacional complejo, esto es, a dolores o sufrimientos intolerables y crónicos que acontecen cotidianamente durante el desarrollo y con frecuencia en el contexto de relaciones interpersonales cercanas y significativas.
9. Si la niñez herida es una infancia maltratada, entonces su opuesto es una niñez bien tratada.
10. Una crianza basada en el buen trato y una educación para la no violencia son pilares fundamentales de la salud mental.

I.
Nuestras heridas emocionales infantiles

1. EL ETERNO RETORNO DE LA NIÑEZ HERIDA: UN ELOGIO DE LA VULNERABILIDAD

(CHARLA TED, 11 DE MARZO DE 2017)

El lema de estas charlas TED es «Deconstruir la realidad». ¿Qué tiene que ver lo que voy a hablar con deconstruir la realidad? Quizás la respuesta está en el cuestionamiento de nuestra cultura adultocéntrica porque lo que me interesa es poder reconceptualizar la figura del niño. Me interesa repensar la niñez. Y al mismo tiempo, interrogar el lugar del adulto.

Me pasó algo curioso: cuando recibí la invitación a participar de este evento me puse a buscar charlas TED en Internet, básicamente para tener una idea del asunto. En vez de relajarme, me abrumé: había cientos o miles de páginas y videos dedicados a cómo hacer la charla TED perfecta. Había incluso páginas con gráficos acerca de cuándo introducir el humor o cuándo apelar a la emoción. Y me abrumó la idea de hacer algo tan «perfecto», tan rígido, tan robótico. Me dije que prefería no preparar algo tan mecánico, sino tener apenas un punteo de ideas e improvisar el resto, de manera más auténtica y espontánea, porque de lo que voy a hablar es coherente con eso: se trata de la vulnerabilidad. Se trata del niño, de la vulnerabilidad y de la creatividad.

Nietzsche tiene en su libro *Así habló Zaratustra* una parábola muy linda que siempre me ha ayudado en mi ejercicio como psicoterapeuta. Voy a traducirla al lenguaje coloquial y también al psicológico, reformulando la jerga filosófica. Él dice que los seres humanos tenemos tres etapas o transformaciones. En primer lugar, los seres humanos somos camellos: vamos por la vida de manera cansina y sumisa, arrastrando las cargas de los mandatos sociales y familiares, dominados por el peso de la tradición y de la violencia. Decimos que sí a lo que nos llega. Si nos va bien, podemos pasar a una segunda etapa y nos volvemos leones: el león es el que ruge, el que dice «no, no quiero esto, no quiero lo que tú me das». Siendo leones, por primera vez nos liberamos y dejamos de ser lo que el otro nos exige ser, soltando lo que nos trae la tradición: «Eso no lo quiero para mí.» El león dice que no, mientras que el camello dice «Sí, señor». Pero el león pasa toda la vida rugiendo. Nosotros podemos pensar en personas que viven más al modo camello y personas que viven al modo león. La tercera y última etapa, dice Nietzsche, es el niño. Fíjense qué interesante paradoja: el niño no está pensado como la primera etapa, como una fase de inmadurez, sino como figura o arquetipo de la culminación del desarrollo emocional del ser humano. El niño es quien le dice «sí» a la vida, pero a la propia vida, a la vida auténtica y personal, a nuestro propio deseo, a la creatividad, sin

dejar de lado la vulnerabilidad. Ya no es el «sí» sumiso del camello ni el «no» del león que vive para rugir.

La psicoterapia tiene que ver con parte de estas transformaciones. En mi oficio como psicoterapeuta, me toca acompañar a muchas personas en su tránsito hacia el contacto con lo que podemos llamar su «niñez herida». Quizás porque he tenido la oportunidad de trabajar con niños y también con adultos, he podido mirar de frente tanto al niño exterior sufriente como al niño interno en el adulto. Si hay algo que me ha quedado claro en mi trabajo clínico es que no podemos avanzar en nuestra vida adulta si nuestra niñez herida sigue doliendo. Esa es la idea central que les quiero transmitir. Si no escuchamos, acogemos y sanamos la niñez herida que todos tenemos y que encarna nuestra historia real, corremos el riesgo de quedarnos detenidos y congelados en nuestra vida adulta, repitiendo los errores de nuestros padres o abuelos, haciendo síntomas y padeciendo dolores físicos, depresiones y angustias. La psicoterapia, entonces, consiste en poder facilitar que ese adulto tome contacto emocional con su niñez herida (lo inconsciente, la sombra, la polaridad, el verdadero *self*). Sucede que, en estricto rigor, los psicoterapeutas sabemos que no existe la psicoterapia con adultos: el adulto que tenemos al frente es aquel que lleva de la mano al niño que fue y que sigue siendo dentro de él.

Quiero contarles ahora una historia personal. El año 2001 tuve la fortuna de visitar Cuba, donde conocí a una hermosa mujer argentina. A poco de verla, me aproximé a conversar con ella. Lamentablemente estaba pololeando, así que hubo buena onda, pero ella no dejó avanzar más allá el asunto. Eso sí, después de Cuba nos seguimos escribiendo por casi dos años. Luego de unos meses, ella terminó su relación y me buscó, pero yo estaba emparejado con otra persona. Sin embargo, a fines del 2002, los dos estuvimos solteros nuevamente y disponibles. Entonces nos organizamos para vernos. Y nos encontramos en Mendoza, en diciembre de ese año, con la idea mutua de un *touch and go*, es decir, de sacarnos las ganas –perdonen la confianza– acumuladas durante dos años. Juntarnos en Mendoza fue algo bastante audaz, porque en Cuba nos habíamos visto apenas por tres días, hacía ya casi dos años. Pero luego de eso nos habíamos escrito mucho, entonces sabíamos todas nuestras historias, nuestras alegrías y tristezas. Podríamos llamarlo una especie de «cita a tuertas»; no era a ciegas, pero tampoco éramos verdaderos conocidos, al menos de manera presencial. Nos reunimos un fin de semana largo, por cuatro días. Y lo que iba a ser un mero *touch and go* se transformó en una relación que lleva ahora quince años: acá, sentada en primera fila, está Agustina, la hermosa cordobesa que se convirtió en mi mujer y en la madre de nuestros dos maravillosos hijos.

La nuestra es una historia muy linda, pero como toda historia real, también tiene sus claroscuros, que nos llevarán de vuelta al tema del niño interior.

En efecto, durante el año 2003 tuvimos un pololeo a distancia o a semi-distancia, porque Córdoba no queda tan lejos de Santiago –apenas una hora en avión– y entonces nos podíamos ver una vez al mes, turnando los viajes. Luego de algún tiempo, planificamos que viviríamos juntos a partir del 2004 en Santiago: ella estaba terminando de estudiar en Argentina y yo ya estaba trabajando de manera más consolidada en esa ciudad, sin contar la inestabilidad económica y política que por entonces vivía nuestro país vecino. Una vez tomada esa decisión, ya a mediados de año, empezamos a comprar de a poco los muebles para el departamento que arrendaríamos. Y sucedió algo del todo imprevisto: cuando fuimos con Agustina a comprar nuestra futura cama me tomó por sorpresa una angustia que jamás en mi vida había sentido. Me tuve que ir del local comercial. No sabía qué me estaba pasando; sentí un fuerte dolor en el pecho que me era absolutamente desconocido y aterrador.

Afortunadamente yo estaba en psicoterapia, en mi propio proceso terapéutico. En ese momento intenté explorar por todos los ángulos posibles lo que estaba sintiendo; aun así, me empecé a venir abajo, muy abajo. Yo, aparte de ser psicoterapeuta, he impartido por mucho tiempo clases en la universidad –siempre me ha resultado una experiencia muy grata y lo hago con relativa facilidad– y no podía concentrarme en preparar mi clase. Empecé a perder concentración, me angustié. Comencé a caer a un hoyo. Viajé a Córdoba y me tuve que volver porque tiritaba de pánico. Me volví un niño de tres años, asustado.

Cabe mencionar, en este punto, que soy hijo de papás separados: cuando tenía tres años, mis padres se separaron y yo extrañaba mucho a mi papá. Yo vivía con mi mamá en la semana y veía a mi papá un día durante el fin de semana, bastante poco para lo que necesitaba. Y me pasó entonces, a mis 26 años de edad, que me transformé en un niño de tres años y que lo único que me calmaba, al menos hasta cierto punto, era estar cerca de mi papá; a veces me despertaba en la noche, aterrado y con pesadillas, y me pasaba a su cama, como no lo había podido hacer en mi vida infantil. Esto lo entiendo y verbalizo ahora, pero en su momento fue algo verdaderamente acongojante.

Dicho en términos clínicos, estaba cursando una depresión angustiosa profunda. Fue una experiencia muy dolorosa. Necesité, también, medicamentos. ¿Qué es lo que me pasó? Hoy lo puedo ver con claridad: estaba a punto de iniciar mi verdadera vida adulta, pero no podía avanzar si no sanaba y cerraba algo de esa experiencia que tenía pendiente. Estaba mi niño herido interno diciéndome: «Es ahora o nunca; tú no pudiste ser

el niño de tres, cinco o siete años que se acurrucaba con el papá. Hazlo ahora.» Y eso fue lo que sucedió. Afortunadamente, mi papá estaba ahí, disponible. También mi mamá. Mi familia entera me apoyó mucho. Lo que me permitió seguir adelante fue poder sanar mi niñez herida con la ayuda de otros, que me sostuvieron en mi derrumbe emocional. Tuve la gran fortuna de contar con apoyo familiar, de pareja, psicoterapéutico y psiquiátrico (nunca hay que desestimar el factor biológico). Muchos que no cuentan con esos apoyos, no viven, como yo, para contarlo. Uno de mis soportes más importantes fue Agustina, quien me apoyó en lugar de haberse asustado, sin pensar que yo era un tipo loco o medio trastornado. Ella me acompañó muy fuertemente y supo sobrevivir a mi crisis depresiva. Eso también me sirvió para reafirmar que su amor era un piso sólido sobre el cual yo podía caminar con seguridad y confianza.

En síntesis, una vez que hice la experiencia de contactarme emocionalmente con ese niño herido, de recobrar la presencia paterna que no había tenido suficientemente en mi infancia, y de asegurarme que el amor de mi pareja era menos frágil que el amor entre mis padres, pude seguir adelante con mi vida adulta.

Pero no se trata sólo de mí. Me acuerdo de Raúl –nombre ficticio, por confidencialidad–, un hombre de cuarenta y cinco años que llegó a mi consulta y lo primero que me dijo fue: «Yo no creo en los psicólogos. Son todos chantas. Yo vengo acá solamente porque mi mujer me dio un ultimátum y a mí todavía me interesa seguir con ella, así que vengo por cumplir. Además que tu consulta es chica Yo creo que acá estoy perdiendo el tiempo.» Yo me sentí bastante atacado, por supuesto, asustado incluso. Porque el tipo era grande, además, y hablaba fuerte, de manera imponente. Y empecé a sentir corporalmente que yo me encogía, mientras a él lo veía al frente como un gigante. Entonces estábamos Raúl, el gigante, y yo, que me había transformado en un niñito chiquitito y asustado, temeroso y atacado. Y de repente empiezo a darme cuenta de que estábamos en una especie de juego de roles. Empecé a verme en una suerte de película o en una obra de teatro. Y le dije: «Te confieso que, con lo que tú me comentas, me haces sentir bastante intimidado. Me siento atacado, encogido. Y te siento a ti como un tipo muy fuerte e intimidante.» Y luego se me ocurrió preguntarle: «¿Alguna vez te ha pasado a ti sentirte del otro lado? ¿Sentir que tú ocupas el rol que yo estoy sintiendo y que al frente tuyo hay alguien poderoso y de quien tienes susto?» Raúl cambió la cara, se descompuso, se quedó mirando el infinito y se puso a llorar. Me respondió: «Mi papá me sacaba la cresta » Ahí empezó la psicoterapia. Porque la psicoterapia empieza cuando se abre la coraza de las defensas y aparece la niñez herida.

Ahora bien, el niño, tal como decía Nietzsche, no es solamente herida, sino también creatividad. Recuerdo a un niño que voy a llamar Joaquín, quien llegó con un diagnóstico de autismo. Era el bicho raro en su familia y en el colegio. Tenía siete u ocho años. Yo trataba permanentemente de acercarme a él, de traerlo a mi realidad, de hacer que se contactara conmigo, pero él cada vez se iba más para adentro y perdía contacto. Hasta que, de repente, me dije: «Voy a confiar en él y voy a dejar que lleve las riendas.» Y entonces él empezó a escribir guiones de un superhéroe. Y me decía: «Tú solamente tienes que mirarme mientras yo escribo.» Y varias sesiones transcurrieron así: él escribiendo historias de un superhéroe que iba por todo el mundo, cumpliendo misiones increíbles, mientras yo era el perrito que movía la cola y lo acompañaba. Y comenzó a aparecer –en la medida en que yo dejé de presionarlo y le dejé un espacio para que emergiera– una creatividad tremenda. Empezó a contar historias maravillosas, que yo tenía que leer en los últimos cinco minutos para luego aplaudirlo, es decir, validarlo en su creatividad, dejar de mirarlo como bicho raro, dejar de mirarlo desde la patología y mirarlo desde el tesoro. La última sesión que tuvimos, él contó una historia acerca de una isla del tesoro. Y llegamos a la conclusión de que él parecía un ser aislado en el autismo, como una isla, pero que esta isla tenía un tesoro que había que descubrir.

En todos los niños, incluso en los que parecen más enfermos, hay una fuente de creatividad con la cual nos tenemos que conectar. Y en los adultos, cuando esa creatividad –y la vulnerabilidad que es también parte del tesoro– ha sido vulnerada, dañada, violentada, interrumpida, en algún momento retorna. Esto es afín a lo que un tal Freud llamaba el «retorno de lo reprimido»: lo que queda guardado, retorna. La niñez herida, en los adultos, toca la puerta para salir. Ayudar a ese niño interior es mi trabajo como psicoterapeuta.

Facilitar y contribuir al desarrollo de lo infantil y lo creativo no es solamente labor de psicólogos, sino también el trabajo de la educación y de la sociedad en su conjunto. ¿En qué sentido? En el sentido de cuidar y respetar la niñez. Hoy, afortunadamente, hay mucha mayor sensibilidad y conciencia respecto a la importancia de una crianza respetuosa. Todavía, eso sí, a propósito de ruptura de paradigmas, sigue presente una crianza centrada en el adultismo, la violencia y el maltrato. Pero cada vez más, quienes trabajamos con personas –y todos trabajamos con personas– sabemos que el buen trato, cuidar al niño externo, al niño real, es la base para que en la adultez ese niño interno no viva desde la herida, sino desde la creatividad.

Yo me pregunto: si tenemos en liceos y colegios asignaturas como Matemáticas, Lenguaje y Educación Física, ¿qué pasa con la Educación Emocional? Creo que debería ser una asignatura transversal en todos los sistemas

escolares, igual de importante que Matemáticas, Lenguaje o Educación Física; una asignatura que incluyera, también, la participación de los padres o cuidadores. Es cierto que ya se está implementando en algunos lugares del mundo, pero todavía muy tímidamente. Yo estoy seguro –y ese es mi sueño– de que si nos hacemos cargo de la Educación Emocional y si nos hacemos cargo de cuidar y respetar la niñez, vamos a ser adultos mucho más felices y vamos a transformar nuestra vulnerabilidad en creatividad y no en herida.

Muchas gracias.

2. HUELLAS EMOCIONALES

Nada deja mayor huella emocional que la historia infantil con nuestros propios padres. Y no hay mejor manera de lograr un cambio psicológico que explorando y sanando nuestras heridas infantiles.

3. LA NIÑEZ HERIDA Y LA FUNCIÓN DE LA PSICOTERAPIA

Como psicoterapeuta, trabajo a diario con adultos que cargan con dolores emocionales de infancia, asociados generalmente a maltrato infantil y/o a violencia intrafamiliar. Muchas de estas personas me dicen: «Vengo a psicoterapia para sanarme y no repetir con mis hijos lo que mis padres hicieron conmigo.»

4. LA PSICOTERAPIA COMO ESPEJO RETROVISOR

La psicoterapia es como un espejo retrovisor: nos ayuda a mirar hacia atrás para avanzar mejor hacia adelante.

5. DEL ADULTO AL NIÑO HERIDO

Todo adulto que llega a psicoterapia lleva de la mano, aunque no siempre lo sepa, a su propio niño herido.

6. NIÑO CONGELADO, ADULTO ESTANCADO

Para poder avanzar en la vida adulta, es necesario sanar a la niña o al niño interno.

Si la vida adulta está estancada puede deberse a que el niño interno sigue congelado, esperando ser acogido y abrazado.

7. ADOLESCENTE PROBLEMÁTICO

Detrás de un adolescente problemático suele haber un niño herido.

8. LA NIÑEZ HERIDA DE LOS PADRES

Psicoterapeutas de niños y adolescentes: nunca olviden incorporar en la psicoterapia al niño interior herido que aún habita en los padres y suele proyectarse en sus hijos.

Muchos impasses y fracasos en psicoterapia infanto-juvenil tienen que ver con centrarse exclusivamente en el hijo o hija con problemas y olvidar la infancia de los padres.

La infancia traumatizada de los padres retorna encarnada en sus hijos.

9. LA PSICOTERAPIA: UN DIÁLOGO ENTRE DOS NIÑOS HERIDOS

La psicoterapia, en su nivel más profundo, es un diálogo emocional, auténtico y sensible entre dos niños heridos. La persona que me consulta proyecta en el vínculo su propio niño interior herido (transferencia), mientras acudo a mi propio niño interior herido –y suficientemente sanado– para conectar empáticamente con su dolor y su experiencia (contratransferencia).

10. DAME LO QUE MIS PADRES NO ME DIERON

Sin darnos cuenta, muchas veces pedimos con insistencia a nuestra pareja aquello que no recibimos de nuestros padres. Una vez que podemos darnos cuenta de que estamos proyectando a nuestras figuras parentales en el otro es más fácil soltar la exigencia, aceptar a nuestra pareja como persona real y distinta, y disminuir la intensidad y frecuencia de las discusiones.

11. VOLVER A LOS 7

¿Qué le dirías hoy a la niña o al niño que fuiste?

12. SÍNTOMA

La voz de la niñez herida.

13. SANAR A LA NIÑA, NACER COMO MADRE

«Cuando llegué a terapia estaba negada a tener hijos porque me daba miedo cagarles la vida a seres indefensos. Aunque vine por estrés laboral, a las pocas sesiones apareció mi conflicto con mis papás: hija de un padre alcohólico y violento, y de una mamá sumisa e infantil, me di cuenta de que me aterraba repetir con mis posibles hijos mi propia historia. De a poco pude ir abriendo el candado de mis emociones y abrazar a la niña que lloraba dentro de mí. Jamás hubiera pensado que me pondría feliz con el hecho de saberme embarazada. Hoy mi Amandita tiene seis meses y es lo más maravilloso que me ha pasado en la vida, aunque esté cansada como nunca antes. Siento que mi deseo de ser madre floreció una vez que las heridas de mi niña interna cicatrizaron.»

14. VICENTE ESPERA A SU PAPÁ

«Tengo siete años. Es día sábado y ya es la hora: son las once de la mañana. Estoy emocionado: prometiste que hoy me vendrías a ver. Ha pasado un año desde que te fuiste. Nunca entendí mucho qué pasó. «Cosas de grandes», dijo mi mamá. No sabes cómo te extraño Te tengo una sorpresa: aunque no me gusta el fútbol me puse la polera del Colo para sacarte una sonrisa. Estoy sentado al lado de la puerta, esperándote. Pasa media hora. Mi mamá te llama al celular, pero parece que lo tienes apagado. Me pregunto si te pasó algo. Ya son las doce y mi mamá me dice «Vicente, hijo, por favor párate de ahí, no pierdas tu tiempo». Le respondo que para esperar a mi papá tengo todo el tiempo del mundo, que seguro llegarás pronto, que me lo prometiste. Son las dos de la tarde. Mi mamá me ofrece almuerzo. Caen mis primeras lágrimas. ¿Por qué no llegas? Tú me dijiste que me echabas de menos Son las cinco de la tarde. No quiero comer. Me duelen las piernas, llevo varias horas acá sentado, con tu foto en mi mano. ¿No me quieres? ¿Era mentira que venías? Me seco una lágrima con la polera del Colo. Suena una bocina, abro la puerta y salgo corriendo. No eras tú.»

15. PADRES Y MADRES «PETER PAN»

Muchos papás y mamás «inmaduros» e «irresponsables» siguen siendo niños eternos, incapaces de crecer y volverse adultos porque conservan heridas abiertas de sus respectivas infancias.

16. ALIVIANAR LA MOCHILA EMOCIONAL

Nadie puede avanzar en el camino de su propia vida si carga en sus espaldas con el peso de sus padres.

Una psicoterapia ayuda a alivianar la mochila emocional, sanando las heridas abiertas con los padres para redirigir las energías hacia la propia vida, sin por ello desligarse de la familia.

17. DE HERIDAS Y CORAZAS

No hay coraza sin herida.

18. NO HAY PSICOTERAPIA CON ADULTOS

No hay psicoterapia con adultos. En el fondo, toda psicoterapia es con el niño interior herido que el adulto trae de la mano a sesión.

19. PSICOTERAPIA EN PRIMERA PERSONA

Como psicoterapeuta no me considero una autoridad, ni un experto infalible, ni el dueño de la verdad. Estoy yo como persona, con mi historia encarnada, con mi resonancia emocional, con mi propia vulnerabilidad. Estoy yo con mis propias psicoterapias, con mis supervisiones, con mis lecturas. Estoy yo con una maleta que contiene algunas teorías y herramientas, sin truco de magia alguno. Estoy yo, vivo, presente, abierto al encuentro con un otro que es siempre alteridad y enigma, dispuesto a facilitar una transformación y también a ser transformado.

Psicoterapia en primera persona del singular: yo como psicoterapeuta, desde mi cuerpo y mi historia.

Psicoterapia en primera persona del plural: nosotros, psicoterapeuta y consultante, construyendo un espacio compartido y sanador de confianza emocional.

20. ADIÓS AL SALVADOR

Es una noche de tormenta. El mar está agitado. Desde un risco, mi mamá, mi papá y mis hermanos van cayendo al mar. Yo, desde la playa, me lanzo a las olas y los voy rescatando, uno por uno, evitando que se ahoguen y mueran.

Este fue un angustioso sueño que tuve a poco tiempo de haber comenzado mi propia psicoterapia personal, hace ya casi veinte años.

Llegué a psicoterapia sintiendo que yo era el «salvador» de mi familia, el miembro «sano», el hijo psicólogo que estaba allí para resolver los problemas de los demás.

Mi experiencia como paciente me ayudó a salir de ese lugar por medio de la vivencia inversa: pasé por una profunda crisis emocional que me llevó a vivir en carne propia el miedo a ahogarme y hundirme, así como la necesidad de ser rescatado. Era mi propia caída del risco.

Tanto mi psicólogo como mi familia, afortunadamente, pudieron sostenerme. Después de esa dolorosa etapa pude soltar mi rol de «hijo psicólogo», permitiéndome sentir y expresar mis problemas, así como dejar de sentir la exigencia de tener que «rescatar» a los demás.

Han pasado casi dos décadas pero, a partir de mi propia vivencia, nunca he dejado de pensar lo siguiente: nada hay más importante en la formación de un psicoterapeuta que su propia experiencia como paciente en su psicoterapia personal.

21. LA ACADEMIA NO SIEMPRE ES LA MEJOR AMIGA DE LA PSICOTERAPIA

Muchas veces, en la universidad, a los estudiantes de Psicología les bloquean su valiosa humanidad con exceso de teorías y de intelectualismo.

En las escuelas de Psicología abundan académicos muy inteligentes y eruditos en alguna corriente específica de psicoterapia que al mismo tiempo evidencian carencias notorias en empatía, autenticidad y contacto emocional con el otro.

La academia no siempre es la mejor amiga de la psicoterapia.

22. ¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA?

La psicoterapia no es la aplicación de un protocolo clínico estándar por parte de un experto sobre un enfermo, sino un encuentro humano entre una persona que llega con un malestar emocional y otra persona que le ayuda a escuchar el mensaje cifrado en dicho malestar emocional, como un camino para hallar allí su singularidad extraviada.

23. LOS HIJOS PERFECTOS

Los hijos perfectos suelen tener una sola imperfección: viven para complacer y cumplir las expectativas ajenas, postergando sus propios deseos y necesidades.

Bendita imperfección.

24. MIS ERRORES COMO PSICOTERAPEUTA

Me doy cuenta de que mis errores más comunes como psicoterapeuta tienen que ver con ser, a veces, demasiado frontal y perder el cuidado suficiente hacia la sensibilidad del vínculo; con ir, a veces, demasiado rápido y perder el tacto respecto a los tiempos necesarios para la persona que consulta.

En ocasiones, puedo parecer menos empático que confrontacional, menos acogedor que categórico. Alcanzo a ver cuatro factores posibles de esta actitud: uno personal, otro familiar, otro profesional y un último factor cultural.

Como factor personal de mi actitud a veces demasiado frontal, detecto la presencia de un defecto mío más general, a saber, que en la vida me funciona mejor el acelerador que el freno. En términos familiares, mi tono confrontacional resuena en algunas dificultades que he solido observar y reprochar en una persona cercana y querida de mi familia.

En cuanto al factor profesional, destaco que el haberme alejado de un estilo psicoanalítico clásico más neutral y haber tomado partido por un modo de trabajar más interactivo e implicado, también puede haberme llevado, por reacción pendular, a volverme demasiado frontal.

Y respecto al factor cultural, quizás esto también tenga que ver con el hecho de no tomar distancia suficiente del mandato social tradicional hacia el género masculino, en particular en cuanto a ser «duro» y «penetrativo».

Agradezco a mis pacientes (en los últimos cinco años ya son tres las personas que me lo han dicho) por ayudarme a iluminar mis puntos ciegos y me comprometo conmigo mismo y con ellos en hacer el esfuerzo por revisar, afinar y pulir estos aspectos.

25. NO NECESITO SER BRILLANTE

Cuando empecé mi labor como psicoterapeuta, a finales del siglo pasado, me preocupaba mucho que mis intervenciones fueran inteligentes, ocurrentes o creativas. Me sentía inseguro y necesitaba «brillar» para entregarme a mí mismo la seguridad que mi inexperiencia no me podía

brindar. Hoy, lejos de la experticia pero menos ansioso, comprendo que mi labor consiste en facilitar un vínculo y un espacio de confianza, que permita explorar la historia de la persona que llega a consultarme, de manera de comprender juntos el lugar que ha ocupado en su trama familiar y las relaciones que ello guarda con el problema que constituye su motivo de consulta. Los años me han ayudado a entender que no necesito ser «brillante», sino simplemente ser yo mismo, en disposición abierta para acoger al otro desde mi propia, honesta e imperfecta autenticidad.

26. LOS PSICÓLOGOS CLÍNICOS SÍ DAMOS CONSEJOS

Solemos escuchar que los psicólogos clínicos «no damos consejos». Asumo que esta afirmación subraya que no somos «guías de conciencia» ni «adoctrinadores ideológicos», sino facilitadores en un proceso emocional donde es el consultante quien finalmente decide y tiene la última palabra. De acuerdo con eso.

Pero discrepo respecto a la ilusión de que nuestras intervenciones sean «neutrales» o, peor aún, «objetivas» y que puedan sustraerse a nuestra subjetividad e influencia. Sucede que todo lo que decimos lo decimos desde un determinado lugar. Por tanto, nuestras intervenciones no pueden sino ser opiniones. Opiniones profesionales, atravesadas por nuestra formación en psicoterapia, si eso nos deja más tranquilos. Y como nuestras opiniones tienen una dirección e intencionalidad, tampoco pueden ser sino consejos. En definitiva, parece que los psicólogos clínicos sí damos consejos. Y lo hacemos cada vez que hablamos o que callamos. O sea, siempre. Aunque la transgresión de este tabú pueda irritar a la tradición clínica más clásica.

Esta reflexión es consistente con el bello significado etimológico de la palabra «consejo», que vale la pena rescatar y alude a «deliberar en conjunto». Acaso de eso se trata, a final de cuentas, la psicoterapia: un espacio para sentir y pensar con otro, donde ambas personas estamos presentes en interacción e influencia recíproca, aunque como psicoterapeutas nos toque a nosotros el rol de cuidar no sólo la mutualidad, sino también la responsabilidad. Y esto vale, también, para nuestras deliberaciones emocionales y consejos.

27. DOCE CONSEJOS PARA PSICOTERAPEUTAS

1. Cree y confía en las personas que te consultan.
2. Sitúate como facilitador y no como experto.

3. Céntrate en construir una sólida alianza terapéutica por medio del vínculo (basado en la aceptación incondicional, la empatía y la validación del otro) y de la definición conjunta de objetivos terapéuticos.

4. Ayuda a verbalizar las experiencias emocionales.

5. Explicita que entiendes y validas su historia, sus sentimientos y pensamientos.

6. Permítete sentir y expresar dicho sentir al momento en que la historia del otro te toca.

7. Respeta las creencias culturales, religiosas y políticas del otro.

8. Explora las expectativas de la persona en relación a la terapia.

9. Pregunta con qué sensaciones e ideas se quedó de la sesión anterior.

10. Pide con frecuencia retroalimentación acerca de la marcha del tratamiento (qué siente y piensa el consultante que han podido avanzar y qué queda pendiente).

11. Comprométete con un perfeccionamiento profesional constante.

12. Antes de seguir los otros once consejos, acude tú a psicoterapia: explora tu historia, sana tus heridas, abraza tus miedos y potencia tus recursos.

Agrega otro consejo:

28. QUINCE CONSEJOS PARA PADRES SEPARADOS

1. No hables mal de tu ex pareja frente a tus hijos.

2. Recuerda que los hijos no tienen la culpa de que sus padres ya no estén juntos. Ellos no son responsables de tu separación.

3. Aprende a respetar a tus hijos ante cualquier problema.

4. Hazles saber que, aunque sus padres ya no estén juntos como pareja, siempre estará papá o mamá ahí para ellos.

5. No generes una competencia entre el cariño hacia el papá y la mamá.

6. Entrega amor y tiempo sin compensar vacíos afectivos con regalos materiales.

7. No involucres a tus hijos en los problemas que tengas con tu ex pareja ni uses a los niños para dañarle.

8. No expongas a tus hijos a la situación de tener que «elegir» a uno de sus padres.

9. No mandes a decir cosas a tu ex pareja con tus hijos.

10. Actúa con claridad, sensatez y responsabilidad al momento de construir acuerdos con tu ex pareja acerca de tiempos y dineros.

11. Mantén una relación respetuosa y civilizada con tu ex pareja donde el amor y el cuidado por los hijos siempre sea prioridad.

12. No olvides que la separación es entre los padres, no con los hijos.

13. Recuerda que tus hijos siempre serán tus hijos. No importa que no vivas junto a ellos, lo que importa es estar disponible en los momentos en que lo necesiten.

14. Ama incondicionalmente a tus hijos.

15. Si no puedes hacer esto, busca ayuda (psicológica, mediación, etcétera).

Agregue otro consejo:

29. TRES ESTILOS DE CRIANZA

Crianza conductual: madres y padres que centran la crianza de sus hijos en corregir la conducta; su preocupación central es la obediencia.

Crianza cognitiva: madres y padres que centran la crianza de sus hijos en tener buenas notas; su preocupación central es el rendimiento.

Crianza emocional: madres y padres que centran la crianza de sus hijos en desarrollar una conexión emocional recíproca; su preocupación central es la empatía.

30. DURMIENDO CON EL ENEMIGO

Si quieres proteger a tus hijos del abuso sexual infantil, preocúpate menos de los peligros de la calle que de las amenazas invisibles al interior de tu propia familia.

31. TENER UNA FAMILIA

«Fui un estúpido: creía que tener una familia era tener una casa propia, ojalá grande y con perros. A eso dediqué mi energía por muchos años. Quizás porque eso fue lo que mi papá siempre soñó con entregarnos y nunca pudo. Por supuesto que fracasé en mi proyecto de construir una familia sólida. Hoy tengo una segunda oportunidad. A porrazos entendí que la familia no la hace la casa sino el amor, el respeto y el tiempo compartido.»

32. LAS «OVEJAS NEGRAS» TAMBIÉN PUEDEN SER FELICES

«Hola Sebastián, mi nombre es Tania. ¿Sabes? Siempre leo a la gente en terapia por ser el "hijo perfecto". Yo en cambio estoy en el otro polo: la oveja negra de la familia. Sufrí mucho maltrato a lo largo de mi infancia. Al llegar la adolescencia me dije a mí misma "¡basta!" y me rebelé contra el mundo. No me interesaba la aprobación de mi familia. Nunca la tuve.

Solo quería sentirme bien conmigo y respetarme. Obviamente, como buena adolescente se me pasaba la mano: luchaba por lo que creía justo, pero era muy irrespetuosa y creo que sigo siéndolo. A los veinte quedé embarazada. Nadie estuvo de acuerdo, obviamente, y sólo contaba con el apoyo de mi pareja y en parte, de mi mamá. Mi familia me dio la espalda. Estudié una carrera técnica, me titulé con máxima distinción, siempre tuve buenas notas y me destacaba como alumna. Han pasado casi cinco años del nacimiento de mi hijo. Estoy estudiando nuevamente, persiguiendo mis sueños. Vivo sola con el papá de mi hijo y lentamente he construido mi familia feliz. Me va muy bien en la U, mi casa está bien mantenida (siempre se quejaron de mi desorden), mi hijo es muy bien portado, siempre recibo piropos por lo bien educado qué está, tengo una relación maravillosa con mi pareja, en fin, todo muy viento en popa. Me encanta ser lo que nadie esperó de mí: la hija «perfecta», buena mamá, buena pareja, buena alumna, mientras todos los que me criticaron y rechazaron hoy deben cerrar la boca porque nada de lo que soy fue gracias a ellos, porque pude construir la vida que quería a pesar de la adversidad, porque aunque mis hermanos tuvieron todas las facilidades (y lo agradezco, porque los amo y no me gustaría que pasaran las dificultades que pasé), no han podido cumplir las expectativas (y está bien, cada uno tiene su ritmo, uno no puede vivir basado en las expectativas de otros). Sólo quiero decirles a todas personas que pueden leer tus historias que no importa cuánto te invaliden, cuánto te nieguen, cuánto te rechacen, uno es dueño de su propia vida y puede hacer con ella lo que quiera. A los sueños los tenemos para poder cumplirlos, no son estrellas inalcanzables en el cielo. ¡Que nadie les diga lo contrario! Uno puede lograr, con esfuerzo y dedicación, lo que se proponga en la vida. Besos, me encanta tu página.»

33. EL DERECHO A ESTAR MAL

Valentina (14 años): «Mis papás se separaron hace dos semanas. Estoy triste. Muy triste. Mi mamá me dice que no esté triste, que es para mejor. Mi papá me dice que no esté triste, que ahora voy a tener dos casas. Mi abuela me dice que no esté triste, que me voy a arrugar. Mi profesora me dice que no esté triste, que aprecie lo bueno de la vida: mis amigas, mis buenas notas, mi buena pinta. ¿Por qué chucha no me dejan estar triste? ¿Acaso no tengo derecho a estar mal?»

34. NACIDAS PARA CUIDAR

Jimena (34 años): «Cuando nació mi hija, mi mamá me dijo: "Qué bueno que nació mujer, porque ellas acompañan toda la vida y cuidan a los

papás cuando viejos, en cambio los hijos hombres son más independientes y despreocupados, ellos hacen su vida." Me dio mucha rabia, lo encontré súper machista. Después lo hablé con ella. Yo no quiero criar a mi hija repitiendo el machismo de mi mamá.»

35. LO QUE ME ENSEÑÓ EL CÁNCER

Elena (45 años): «Mi abuela y mi mamá fueron mujeres sumisas y maltratadas por hombres machistas y violentos. Yo de niña, me juré a mí misma que mi vida sería diferente. Me transformé en una mujer fuerte, dura, exitosa. Mi vida era el trabajo. No paraba. Tampoco expresaba mis emociones. Hasta que el cáncer me obligó a parar. Sobreviví. La experiencia del cáncer y esta psicoterapia posterior me han ayudado a conectarme con mi lado más sensible, más blando, más reposado. Ya no necesito ser imparable para evitar ser sumisa. Aprendí que la vida es un regalo. Hoy disfruto de las pequeñas cosas: las risas de mis hijas, ir en bici al trabajo, mis clases de yoga, mi terapia. Aprendí que es mejor vivir caminando que vivir corriendo.»

36. CORAZA PROFESIONAL

«Estudio Psicología y vengo a psicoterapia no tanto por problemas personales, sino para ser mejor profesional.»

37. CHASCONEAR AL HIJO PERFECTO

Si usted tiene una hija o un hijo «perfecto» (maduro, inteligente, sociable, armónico, pacífico, etcétera), probablemente es porque su hijo o hija está bloqueando sus humanas imperfecciones para complacerle. Ayúdele a liberarse: a permitirse ser inmaduro, tonto, antisocial, conflictivo, rabioso, etcétera. Soltar la perfección y abrazar el chasconeo será un acto saludable. Lo más probable es que resulte una hija o un hijo menos «perfecto», pero más auténtico, espontáneo y feliz.

38. ¿SOSPECHA O TEME QUE SU HIJO O HIJA SEA HOMOSEXUAL?

Si usted sospecha o teme que su hijo o hija es homosexual busque ayuda psicológica. Urgente. Pero para usted. Porque la homosexualidad no es algo para sospechar ni para temer. Evite que su homofobia (que

probablemente aprendió de sus padres) arruine o complique la vida de sus hijos. Todavía está a tiempo.

39. HONESTIDAD PROFESIONAL

«Cuando llegué acá, pensé que tú como psicólogo tenías una vida sin problemas. Te idealizaba un montón. En nuestras sesiones, varias veces me has contado cosas tuyas en el momento preciso, siempre como una forma de acompañar mis demonios y problemas, y hacerme sentir que no estoy sola ni soy tan rara. Conocer ese lado de tu propia historia no sólo me ha hecho generar una mayor confianza en ti, sino que también he empezado a mirar mi propia fragilidad con mucha mayor aceptación y soltura…»

40. EL PSICÓLOGO «INTELECTUAL»

El mandato social tradicional dice que los hombres deben ser «duros». En el ámbito de los estudiantes de Psicología, así como de los psicólogos ya titulados y de los profesores de Psicología, muchas veces me he encontrado con hombres que se refugian en una coraza de intelectualidad teórica, como una manera de preservar la «dureza» en una carrera «blanda», «emocional» y «femenina».

No es infrecuente que una psicoterapia los ayude a relajar la coraza intelectual y lograr un contacto más fluido y menos amenazante con sus propias emociones y fragilidades.

Lo digo por experiencia propia.

41. CIENCIA, PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

1. La psicología es una ciencia.

2. La psicología es una ciencia, pero no es una ciencia natural positivista.

3. La psicología es una ciencia, pero no es una ciencia natural positivista, sino una ciencia social.

4. La psicología es una ciencia, pero no es una ciencia natural positivista, sino una ciencia social afín a las humanidades.

5. La psicología clínica es una ciencia, pero no es una ciencia natural positivista, sino una ciencia social afín a las humanidades y aplicada.

Comprender la psicología clínica como una ciencia social aplicada y afín a las humanidades implica que la psicoterapia no puede ser reducida a un positivismo empírico y calculista, ni tampoco prescindir del interés humanista por la singularidad, la creatividad y la historia.

42. DESAFÍO PARA PSICOTERAPEUTAS

Salir del clóset de la técnica sin dejar de habitar la responsabilidad.

43. PSICOTERAPIA BASADA EN LA INVIDENCIA

La palabra «evidencia» remite a la acción de ver: se trata de lo observable, de lo visible, de lo medible.

La «medicina basada en la evidencia» busca precisar su rigor empírico con meta-análisis estadístico, revisiones sistemáticas y ensayos controlados aleatorios. En esto no hay problema porque la ciencia natural es consistente con un método basado en la evidencia.

Pero la hegemonía de una «psicología basada en la evidencia», más específicamente una «psicoterapia basada en la evidencia», corre el riesgo de caer en un reduccionismo positivista que confunda la matriz social y humana de la «ciencia» psicológica con la raigambre empírica de las ciencias naturales y/o con el afán cuantificador de las ciencias formales o matemáticas.

Sucede que el encuentro entre dos seres humanos, el vínculo terapéutico, la empatía y la introspección, entre tantos otros componentes de lo psicoterapéutico, no pueden ser reducidos al ámbito de lo observable, de lo visible y de lo medible.

Acaso sea precisamente lo no observable, lo no visible y lo no medible, lo más valioso de los seres humanos y de la psicoterapia.

PD: No se trata de desacreditar el aporte de la investigación cuantitativa en psicoterapia, como tampoco de los métodos cualitativos. El foco de esta reflexión está puesto en el riesgo de que en la Psicología suceda lo mismo que en la Medicina: la hegemonía unilateral de la ideología de la «evidencia». Mi apuesta es por el diálogo y el pluralismo, diálogo en el cual asumo que mi voz está inclinada del lado de la singularidad y de la historia, más que del anova factorial y del chi cuadrado.

44. EL EVANGELIO SEGÚN NATALIA

Natalia (7 años): «Mi amiga Emilia va a la iglesia con sus papás. La iglesia es un lugar donde uno va a perdonar a Dios.»

45. FRANCO

«Tengo once años. Mi mamá acaba de morir. Mi papá está deprimido y cada vez más alcohólico. No hay nadie que pueda cuidarme. Estoy solo.

Llego a una casa que no conozco. Escucho algo del Servicio Nacional de Menores. Ya llevo varios años aquí. La gente dice que parezco tranquilo, alegre y feliz. No pueden verme por dentro. Tengo dieciocho años. Quiero trabajar e independizarme para ayudar a mis hermanos. Mi hermano mayor está preso. A otro lo adoptaron y se lo llevaron a Italia. Estoy en Coyhaique. Hago el servicio militar. Mi vida ha sido dura. Pero creo que es una prueba de Dios. Él tiene algo preparado para mí. Yo creo que por algo llegué a esta vida. Todo tiene un sentido. ¿O no? Estoy cansado de vivir. Quizás Dios me salve, como al profeta Daniel. Quizás yo mismo sea un profeta y no me haya dado cuenta. ¿O será que necesito sentirme importante para alguien, aunque sea por primera y última vez en mi vida? Salto la reja. Me desnudo. Vengan a mí, leones. Yo también he vivido enjaulado. Coman de mi carne. No me desprecien también ustedes. Llévenselo todo. Si total nunca he tenido nada. Si total yo siempre he sido invisible. Si total hace rato que la vida me tiró a los leones.»

46. LA BELLEZA DE DERRIBAR PREJUICIOS

Gloria: «Como he estado ligada al mundo de las ciencias exactas nunca había tomado muy en cuenta las reflexiones de los psicólogos porque para mí no tenían mucho peso. Hoy día una amiga compartió una de tus publicaciones y llegué a tu perfil. Sin mentirte, estuve una hora leyendo tus reflexiones y realmente mi opinión cambió. Te felicito por compartir tanta verdad con todos libremente. Gracias.»

47. ROSA, LA MESÍAS

A Rosa su mamá la abandonó al nacer. Nunca conoció a su padre. Rosa se crió con una tía materna que la maltrató toda su infancia y la trataba como a una sirvienta. Rosa no terminó la enseñanza media. En su liceo la molestaban por gorda. En segundo medio se aisló, se deprimió y no volvió a clases. Su tía lo consideró positivo: así podía tener más tiempo para lo más importante, que era hacer el aseo en la casa. Rosa no tenía amigas. Pero tenía un diario de vida. Allí solía escribir que no sabía por qué había nacido, que mejor su mamá la hubiera abortado, que nunca sintió el amor de nadie, que era la persona más sola del mundo. A sus diecinueve años, Rosa tuvo su primer amor: Jorge le prometió estar con ella a cambio de sexo. Ella se entregó. Estuvieron juntos tres semanas. Las más felices en la vida de Rosa. Hasta que ella lo vio besándose con la Nancy, su vecina. Rosa se vino abajo. Volvió a deprimirse. Empezó a sentirse extraña. Como fuera del mundo. Como fuera de su cuerpo. Ideas extrañas empezaron a

golpear su cabeza: «Tú eres una enviada de Dios. Naciste con una misión: salvar a todas las personas que sufren. Tú eres la primera mujer Mesías. Naciste con un propósito. Tú eres una iluminada.» En el hospital donde fue internada vio en la caja de remedios que le indicó el psiquiatra la palabra Haloperidol. Esa tarde, se quedó pensando en las palabras del psicólogo que la vio después del almuerzo: «Quizás has necesitado sentirte la Mesías del mundo, porque el dolor de no sentirte importante para nadie se volvió insoportable, especialmente después de tu desilusión con Jorge.» Rosa pensó: «Quizás no estoy tan loca.»

48. DISTINCIÓN CONCEPTUAL

Comprender no es sinónimo de justificar.

49. CRISIS DE PÁNICO Y DEPRESIÓN

Crisis de pánico: desesperación por erupción de emociones contenidas.
Depresión: oscuridad por derrumbe de coraza.

50. DE AMORES Y CORAZAS

A mayor amor incondicional, aceptación de la singularidad, respeto y empatía de parte de los padres, menor sufrimiento emocional de los hijos y menor rigidez de sus corazas protectoras.

51. EN PRIMERA PERSONA: EJERCICIO PRÁCTICO

Cada vez que te pilles hablando de ti de manera impersonal («uno siente que») o en segunda persona («tú sientes que») o en tercera persona («Martín Vargas siente que»), transfórmalo en primera persona («yo siento que»).

52. NO-BODY

La palabra «nobody», del idioma inglés, es sabia: significa «nadie» y literalmente «sin cuerpo» o «no cuerpo».

Dicho a la inversa: ser alguien es, en principio, ser un cuerpo. Somos un cuerpo: nuestro propio y único cuerpo, en el cual vamos inscribiendo nuestra propia y única historia.

En el principio, era el cuerpo.

53. CALEIDOSCOPIO

Camino al colegio Santi, mi hijo de cuatro años, me dice:

–Papá, ¿sabes que tenemos un caleidoscopio adentro de los ojos?

–¿En serio, hijo? No sabía eso... ¿Y para qué tenemos un caleidoscopio adentro de los ojos?

–Para imaginar.

54. ROMINA O LA SEXUALIDAD COMO OBLIGACIÓN

Romina (31 años): «Por muchos años, no le conté a nadie que fui abusada sexualmente de niña. Sentía vergüenza, incluso culpa. Con mi pareja teníamos dificultades en la sexualidad. Desde el abuso siempre sentí el sexo como algo desagradable, como una obligación. Tú me alentaste a que hablara con él de lo que me pasó. Me costó. Cuando se lo dije me saqué un peso de encima y él pudo entender el problema. Han pasado seis meses de eso y siento que nuestra sexualidad por primera vez ha florecido. Ya no la siento como una obligación. No es una maravilla, pero está viva.»

55. DEL ABANDONO PATERNO AL DARSE CUENTA

«Me faltó papá porque el mío me abandonó. Y me he pasado la vida buscando un papá en mis parejas: siempre hombres mucho mayores que yo, con quienes al principio me he sentido protegida pero que al final me terminan abandonando. Igual que mi papá. ¿O seré yo quien, sin darme cuenta, busco personas que sé que me van a dejar?»

56. NADIE VA A QUERER ESTAR CONTIGO

Ximena (40 años): «Toda la vida mi papá me dijo: "Nadie va a querer estar contigo con ese carácter de mierda que tienes, todos los hombres van a salir arrancando, te vas a morir sola por weona." Y aquí estoy, a mis cuarenta años, más sola que la cresta. No sé si mi papá era adivino o si su manera de tratarme me traumó y me cagó la vida. Yo siento que para poder estar en pareja con un hombre, que es lo que quiero, primero tengo que sanar mi relación con mi papá. Por eso estoy aquí.»

57. EL DOCTOR DEL CORAZÓN Y LA VACUNA EMOCIONAL

Papá: «El psicólogo es un doctor que ayuda a que no tengas penitas en tu corazón, mi amor.»

Rafael (3 años): «Entonces no importa que el doctor del corazón me pinche; yo quiero que me ponga una vacuna en el corazón, así nunca más tengo tanta penita cuando extraño a mi mamita que se fue al cielo…».

58. LA CARTA DE ENRIQUE

«Estimado Sebastián: la semana pasada falleció nuestro padre, Enrique. Se lo llevó un cáncer que le fue detectado el año pasado. Él nos dejó algunas cartas de agradecimiento para que abriéramos una vez que hubiera fallecido. Una de esas lo incluye a usted. Transcribo: "Por favor envíenle mi agradecimiento al psicólogo Sebastián León, él me ayudó a salir de una profunda depresión el año 2006 y a resolver mis trancas infantiles que estaban afectando mi matrimonio. Nunca había llorado tanto frente a otra persona como ese año. Gracias a la terapia y también a los antidepresivos no terminé matándome como mi papá y pude gozar otra vez de la vida, por todos estos años".»

Agradezco a los hijos de Enrique por hacerme llegar este emotivo y sentido mensaje póstumo de un hombre que recuerdo con mucho cariño.

59. PEGARLE AL SACO

Daniela (42 años): «En plena crisis matrimonial, cuando con Maximiliano discutíamos fuerte y todos los días, decidí comprarme un punching ball, de esos que ocupan los boxeadores. Era mejor pegarle al saco que al saco de weás.»

60. TRES CONSECUENCIAS DE TENER HIJOS «FAVORITOS»

1. Sentimiento de rechazo, exclusión y desamor en hijos no favoritos.

2. Sentimientos de celos, rivalidad y envidia de parte de hermanos hacia hija o hijo favorito.

3. Sentimiento de peso o carga emocional en hija o hijo favorito.

Agregue otra consecuencia:

61. LA ENCICLOPEDIA CHINA O LOS DIAGNÓSTICOS ESTRUCTURALES

Borges escribe sobre una «enciclopedia china que se titula "Emporio celestial de conocimientos benévolos". En sus remotas páginas está escrito que los animales se dividen en (a) pertenecientes al Emperador, (b) embalsamados, (c) amaestrados, (d) lechones, (e) sirenas, (f) fabulosos, (g) perros sueltos, (h) incluidos en esta clasificación, (i) que se agitan como locos, (j) innumerables, (k) dibujados con un pincel finísimo de pelo de camello, (l) etcétera, (m) que acaban de romper el jarrón, (n) que de lejos parecen moscas.»

Lacan divide a los seres humanos en tres categorías o estructuras: neuróticos, psicóticos y perversos.

Kernberg divide a los seres humanos en tres categorías o estructuras: neuróticos, psicóticos y limítrofes.

Personalmente, no soy partidario de que los seres humanos seamos divididos en tres categorías, más allá de las teorías diversas a las que estas categorizaciones remitan.

Me interesa mucho más una comprensión del sufrimiento emocional fundada en la singularidad irreductible de la historia personal, familiar y social, en la multiplicidad de los contextos relacionales tempranos y transgeneracionales, en el rol o personaje particular asignado a cada persona al interior de su teatro familiar inconsciente.

Para decirlo en breve: menos estructura y más biografía; menos enciclopedia china y más historia de vida.

62. CÓMO NACE UNA MAMÁ CONTROLADORA

«Ahora entiendo que yo he sido una mamá muy controladora con mis hijos porque desde niña aprendí a tomar un control excesivo de cosas que no me correspondían; como hermana mayor, mis papás me hacían cuidar a mis hermanos y hacer de intermediaria en las peleas matrimoniales. De ahí para adelante, mi vida consistió en meterme en la vida de todos, intentando manejarla y resolverla a mi manera. No tengo recuerdos de sentirme protegida y cuidada: siempre era yo la que tenía las riendas.»

63. DE CELOS Y RESERVAS

Mientras más cerrado y reservado él, más celosa e invasiva ella.
Mientras más celosa e invasiva ella, más cerrado y reservado él.

64. BUSCO UN HOMBRE POSESIVO

«La sesión pasada fue importante para mí. Salí mal, triste. Me lo lloré todo. Pero ha sido liberador. Pude sentir y entender que la falta de amor de parte de mi papá me hizo sentir una persona no querible, no digna de amor de parte de un hombre. Por eso, cuando un hombre se interesa por mí, me aferro a él intensamente y lo sacrifico todo por esa persona. Por eso, también, me he buscado hombres posesivos y celosos, porque he confundido posesión con amor desbordante, celos con exceso de amor. Es como si mi corazón gritara: ámame mucho, con locura, con celos y posesión, para sanar la falta de amor de mi papá.»

65. LA DEPRESIÓN COMO OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO EMOCIONAL

«Siempre había sido el hijo estrella: el brillante y fuerte, el maduro e inteligente, el hijo perfecto. Ahora puedo ver que mi depresión del año pasado –además de haber sido una pesadilla– fue también una oportunidad para darme cuenta que no soy Superman, que no soy omnipotente, que soy humano y vulnerable, que puedo tener problemas y fallar. Mi pareja me dice que estoy más blandito, menos duro, menos cerebral, más conectado con ella.»

66. VUELTAS DE LA VIDA

Adriana (38 años): «Hace diez años, estaba sola y lo único que quería era estar en pareja y tener hijos. Hoy tengo pareja e hijos y muchas veces lo único que quiero es estar sola.»

67. TREINTA AÑOS EN LA VIDA DE CAROLINA

1. Carolina tiene cinco años y es rechazada y abandonada por su padre.

2. Carolina tiene diez años y se culpa a sí misma: «Me dejaron porque yo era una niña mala, que lloraba y reclamaba.»

3. Carolina tiene veinte años y ahora es una mujer insegura, que teme volver a sufrir rechazo y abandono.

4. Carolina tiene veinticinco años y en su relación de pareja es sumisa y complaciente porque así cree que no será abandonada.

5. Carolina tiene treinta años y consulta a un psicólogo por depresión e infelicidad.

68. RECETA DEL ÉXITO

«Estamos enfocados en ganar la Copa y eso lo haremos solamente rompiéndonos el culo.» (Gary Medel)

69. CIERRE DE SESIÓN Y TRANSFERENCIA

1. Termina la sesión y Renata dice: «Me abandonas tan rápido…» Su madre murió cuando ella tenía tres años.

2. Termina la sesión y Manuel dice: «Me echas como si fuera un perro…» Su padre lo echó de la casa cuando él tenía once años.

3. Termina la sesión y Myriam dice: «Dame otra sesión para mañana, no sé qué hacer, no puedo esperar a la próxima semana…» Sus padres sufrieron la muerte de su hija mayor y a ella la criaron como la niña eternamente dependiente de ellos.

Cada persona llega a psicoterapia a proyectar o transferir el drama emocional de su vida, drama que no es mera fantasía, sino experiencia vivida, necesaria de ser explorada, validada y reparada.

70. EL ERROR DE MARTA

Marta (33 años): «Mi mamá quedó viuda e igual salió adelante con nosotros, no se deprimió. Yo creo que las personas que se deprimen toman el camino fácil: se echan a morir, son débiles, no hacen el esfuerzo suficiente para salir adelante, si al final todos tenemos problemas y ser feliz depende de uno mismo. Las personas con depresión deben ser fuertes y no depender de remedios, tienen que levantarse solas cada día y luchar contra las ganas de morir.»

Usted no cometa el error de Marta y si siente que sufre de depresión, pida ayuda: la depresión es una enfermedad y no una debilidad, un padecimiento que tiene causas biológicas, psicológicas y sociales, y no una elección facilista y derrotista. La depresión se cura con antidepresivos, psicoterapia y apoyo psicosocial, y no con pura voluntad personal.

71. RAMÓN O EL BAILE DE LOS QUE SOBRAN

Ramón (52 años): «Acá pude entender el origen de mi adicción a tener sexo con prostitutas: yo siempre me sentí abandonado y rechazado por mis padres, diferente a toda mi familia, casi marginal, como un perro. Cada prostituta que conocía me hacía sentir que no estaba tan solo, que ella era como un alma gemela, callejera y marginada como yo mismo. De

hecho, les decía «mis perritas»: era el perro con las perras, sexo sucio entre guachos, el baile de los que sobran. Ahora colaboro con una ONG que se dedica a entregar oportunidades de estudio y trabajo a las personas en situación de calle.»

72. ESA MALDITA VIDA PERFECTA

María Jesús (48 años): «Yo no tuve adolescencia. Fui la hija perfecta que se casó con el hombre perfecto, con el marido que mis papás querían para mí. Nunca me rebelé. Hasta que a los cuarenta pensé: "¿Es ésta la vida que quiero?" Ahí abrí los ojos y me di cuenta de que siempre había vivido para otros y no para mí. Y no estaba dispuesta a desperdiciar la segunda mitad de mi vida. Nadie entendió nada. Todos me decían: "Pero si tienes la vida perfecta: el hombre perfecto, el trabajo perfecto, los hijos perfectos, la casa perfecta." Yo me sentía infeliz, vacía, desesperada. Fui infiel, empecé a salir, me emborraché, me separé, mandé a la mierda a mis papás. En nuestras sesiones entendí que estaba viviendo una adolescencia tardía, una etapa que no viví ni a los quince ni a los veinte. Hoy, mi vida es menos de revista que antes, menos ideal, pero mucho más real y más mía. Por primera vez siento que estoy viviendo mi propia vida y no la que se supone que debía vivir. Mi conclusión es que la rebeldía adolescente es una etapa muy saludable, que es necesario vivir y no reprimir.»

73. SÍNTOMA E HISTORIA FAMILIAR

1. Arturo, papá de Antonio, fue un niño abandonado por sus padres.

2. Arturo fue un hombre crónicamente deprimido, incapaz de trabajar y de cuidar a sus hijos.

3. Antonio de niño veía que su papá no hacía nada, que estaba ocioso todo el día, echado en su cama y viendo televisión.

4. Antonio no quería ser como su padre: por ello no se daba permiso para el ocio y se volvió un hombre trabajólico.

5. Antonio consulta al psicólogo por estrés, sin saber (todavía) que toda su historia familiar se expresa, de manera condensada, en su síntoma.

74. TARTAMUDEAR: DE LA ANSIEDAD A LA ACEPTACIÓN

Edmundo (32 años): «Tartamudeaba porque me ponía ansioso y me ponía ansioso porque tartamudeaba: era un círculo vicioso interminable. Mientras más trataba de no tartamudear, más lo hacía. Me estaba complicando la vida, incluso estaba evitando situaciones sociales por el tema.

Venir a terapia me sirvió para dejar de luchar contra mi problema, para aceptarlo, tal como una persona pelada asume que no tiene pelo o como una persona narigona asume su nariz grande. Fue loco que soltar la lucha contra mi tartamudez haya sido el mejor remedio; dejé de considerarlo un problema, me bajó la ansiedad y ahora tartamudeo mucho menos.»

75. SERGIO Y LA JAULA DE LOS LEONES

Sergio (42, publicista): «Me impactó el cabro que se tiró a la jaula de los leones. Me dio harta pena. Seguro que estaba sin tratamiento adecuado. Estuve pensando en eso, y como tengo mente de publicista, se me ocurrió un eslogan pa tu pega: "Antes de tirarse a la jaula del león, venga a la consulta de León." No te lo iba a decir porque era como mala onda tomar el tema pa la broma, pero en el fondo lo digo en serio y por experiencia propia: qué importante es tratarse las trancas mentales antes de que se vuelvan inatajables.»

76. 3P, 5C, 2E

Guido (35 años): «En mis charlas, abordo la importancia de las "3 P" en la vida del empresario: encontrar la pasión, ser práctico y tener un plan. También las "5 C": ser claro, conciso, convincente, coherente y comprometido. Pero en mi vida amorosa trato de aplicar las "3 P" y las "5 C" y no me resulta.» Yo: «Quizás porque la vida amorosa es distinta. ¿Has probado con las "2 E"?» Guido: «No había escuchado esa teoría. ¿En qué consiste?» Yo: «Lo acabo de inventar. Me refiero a que si dejas de aplicar un plan empresarial al conocer a alguien y la escuchas con empatía, el camino puede ser más auténtico.» Guido: «Me gustó lo de las "2 E": escucha y empatía. Lo voy a aplicar.»

77. LOS CAMINOS DEL AMOR HACIA LOS HIJOS

Camila (36 años): «Mi mamá expresaba su amor a través de la comida y también de las acciones, como comprarme las cosas que necesitaba. Pero eché mucho de menos su cariño a través de la piel: los abrazos, el tacto, el cariño físico. También más palabras cariñosas: los "te amo", los "te quiero", los "te adoro". Hoy me preocupo que esas dos cosas, el cariño físico y verbal, no les falten a mis hijos.»

Y tu mamá, ¿cómo expresa o expresaba su amor hacia ti? ¿Y tu papá?

78. TODAS LAS MUJERES SE VAN

1. Danilo tiene cinco años cuando su mamá muere de cáncer.

2. Danilo tiene nueve años cuando su hermana mayor muere en un accidente de auto.

3. Danilo tiene once años cuando su nana querida de toda la vida se va de la casa.

4. Danilo tiene doce años cuando llora porque todas las mujeres importantes de su vida se van.

5. Danilo tiene diecinueve años cuando teme pololear por miedo a que lo dejen.

6. Danilo tiene veinticuatro años cuando su primera polola lo deja por ser muy inseguro, dependiente y demandante.

7. Danilo tiene veinticinco años cuando empieza una psicoterapia y se da cuenta de su profecía autocumplida: él mismo, siendo tan demandante, genera que las mujeres lo dejen y que se repita su trauma infantil de abandono.

8. Danilo tiene veintiséis años cuando termina su terapia, donde ha podido hacer el duelo por su mamá, su hermana y su nana.

9. Danilo tiene veintisiete años cuando escribe a su psicólogo para contarle que por primera vez en su vida lleva un año de relación de pareja estable.

79. EL HOMBRE PAYASO

«Toda mi vida, desde el colegio, he sido el payaso: el de la broma fácil, el del leseo permanente, el de la carcajada fuerte. Desde chico, asumí que yo tenía prohibido llorar. Que mi misión era tapar mis penas y sacar una sonrisa en los otros. Mi papá siempre me ha dicho que yo soy alegre y divertido, que lo hago reír. Y para mí eso siempre ha sido importante. Mi abuelo se suicidó por depresión. Mi papá ha vivido toda la vida deprimido. Y yo crecí con el miedo de que mi papá también se suicidara. Ahora entiendo que toda mi vida he sido el payasito de mi papá, su bufón, dedicando mi vida a alegrarlo para que no se mate.»

80. TRES TESTIMONIOS DE PSICOTERAPIA

Claudia (36 años): «Fue una buena idea venir a terapia después de la muerte de mi hijo de un año y poder hacer el duelo. Lloré mucho, lo necesitaba. Ahora estoy embarazada de nuevo y siento que puedo recibir

a mi nuevo bebé con amor y tranquilidad, sin la necesidad de que venga a reemplazar a su hermanito que falleció.»

Ramiro (29 años): «Cuando llegué acá, encontraba normal castigar a mi hijo de tres años por hacerse pipí. Ahora veo que estaba repitiendo el error de mis papás.»

Gabriela (39 años): «Me costó darme cuenta, pero ahora veo que cuando nació mi primera hija de mi segundo matrimonio postergué a mis hijos de mi primera relación, como que me olvidé de ellos. Mis hijos mayores se resintieron, me lo hicieron ver y por eso llegué acá, para no dañarlos. Estas sesiones me han servido para mirarme desde fuera.»

81. PSICOTERAPEUTAS SUFICIENTEMENTE BUENOS

Dicen que quien escoge un trabajo que ama no tendrá que trabajar un solo día en su vida. Es lo que me ha sucedido desde que escogí mi amado trabajo de psicoterapeuta.

A la vez, no puedo sino coincidir con aquellos investigadores en psicoterapia –como Orlinsky, Ronnestad y Rodríguez Morejón, entre tantos otros– que sostienen que los profesionales comprometidos con el mejoramiento permanente de su trabajo, en actitud abierta a adquirir nuevas herramientas y ampliar sus perspectivas teóricas para ser cada vez más útiles a sus consultantes, no sólo padecen un menor desgaste profesional, sino que también desarrollan una mayor eficacia a lo largo de su carrera.

Amor a su trabajo, compromiso hacia sus pacientes y aprendizaje constante respecto a la psicoterapia: he allí tres elementos que no pueden faltar en un psicoterapeuta suficientemente bueno.

82. DENISSE Y EL PSICOANÁLISIS NO DOGMÁTICO

Denisse (23 años): «Como estudiante de Psicología, yo pensaba que los psicoanalistas eran más distantes, fríos e intelectuales... Ha sido una agradable sorpresa sacarme ese prejuicio y sentir cercanía emocional y calidez de tu parte, aunque igual a veces tu sinceridad me llegaba demasiado frontal... Eso te recomendaría que limaras un poco: más de anestesia para las verdades, por favor, jaja... Tampoco contaba con que trabajaríamos con tareas terapéuticas: escribir cartas a mis papás y hacer mi biografía fueron tareas que me sirvieron mucho. Lo otro que no esperaba era que la terapia también estuviera abierta a citar a personas significativas para mí; el hecho de que viniera una vez mi polola y otra vez mi mamá fue importante y me ayudó a que pudiéramos trabajar mejor. Podría resumir las cosas diciendo que mi terapia psicoanalítica ha tenido un lado humanista (tu autenticidad

sin falsas solemnidades), un lado cognitivo-conductual (el uso estratégico de tareas) y un lado sistémico (la inclusión de personas de mi contexto familiar y amoroso). Era verdad lo del psicoanálisis no dogmático, jajaja.»

83. BUSCANDO PAPÁ

Terapeuta: «Te escucho y pienso que si tu vida fuera una película se podría llamar "Buscando Papá": como tuviste un padre maltratador que te hizo sentir rechazada y no querida, toda tu vida has estado buscando a un papá bueno y amoroso, que te quiera y que te acepte incondicionalmente. No es casual, entonces, que tres de tus cuatro parejas hayan sido hombres quince o veinte años mayores que tú...»

Y en tu caso, ¿cómo se llamaría la película de tu vida?

84. LA PSICOTERAPIA EN LOS OJOS DE LA HERMANA

Tania (37 años): «Mi hermana me dijo: "Se nota que estás en terapia: primera vez que, después de terminar una relación, te veo triste pero no desequilibrada. Esta vez no te refugiaste, como siempre te pasaba antes, en el alcohol, ni tampoco en el desenfreno sexual." Yo no me había dado cuenta, pero es verdad.»

85. LAS HERIDAS DE MARCO

Carina (23 años): «Fue el año pasado: la primera vez que íbamos a tener relaciones con Marco me pidió que lo hiciéramos con la luz apagada porque le daba vergüenza su cuerpo. Lo empecé a tocar y me hizo prometerle que no le iba a hacer daño. Yo lo miré, lo abracé y le dije: "Alguien te hizo algo malo, ¿cierto?" Él se puso a llorar. Nunca antes había hablado de su abuso sexual infantil…»

86. MADRE E HIJO EN TERAPIA DE PAREJA

Malena: «Llegamos a terapia de pareja porque habíamos confundido la relación con un vínculo entre una madre y un hijo. Y eso me estaba agotando, aunque también lo promovía. Para mí, era natural ser la madre: siempre me sentí la mamá de mis papás y de mis hermanos, asumiendo desde chica responsabilidades que no me correspondían, pero que hacían sentir importante, con mucho poder.»

Raimundo: «Y mi mamá murió a mis ocho años y nunca pude superar bien esa pérdida. Andaba por la vida como un niño huérfano de mamá

y entonces conocer a la Malena me vino de perilla para suplir esa falta Ahora yo he aprendido a contenerla a ella también. Nuestros roles son menos rígidos que antes.»

87. LA SEXUALIDAD EN SEIS PALABRAS

No por complacer, sino con placer.

88. FALTA DE EMPATÍA Y FALTA DE MOTIVACIÓN: DOS GRANDES FACTORES DE FRACASO TERAPÉUTICO

Muchas veces he fracasado en mi trabajo como psicoterapeuta (afortunadamente, hoy un poco menos que antes). Pienso en esas dolorosas experiencias y creo que puedo distinguir dos grandes variables: aquellas situaciones en las que yo he fallado en mi empatía y aquellas en las que la persona que consulta no ha contado, desde el inicio, con la motivación suficiente para perseverar en nuestro trabajo.

Empatía del terapeuta y motivación del paciente: dos alas necesarias para que una psicoterapia pueda tomar vuelo.

89. CONSEJOS TÉCNICOS DE ALTO NIVEL PARA ESCRITORES

Paulina: «Hola Sebastián, te escribo porque me gustaría pedirte un consejo: ¿cómo puedo hacer para empezar a escribir? ¿Cómo lo hiciste tú? Cualquier tip es bienvenido. Muchas gracias por tu tiempo!» Yo: «Hola Paulina, sigue tu propio estilo. En otras palabras, ¡voh dale! Cariños.»

90. LA DELEGACIÓN DE LA CRIANZA EN EL CHILE DE LOS SIGLOS XX Y XXI

«Para nuestros antepasados, era normal que los niños fueran criados por las "nanas" o empleadas domésticas. Aunque hoy nos parezca increíble, madres y padres acostumbraban delegar en manos ajenas algo tan valioso y fundamental como la crianza de sus propios hijos. Esto, que en nuestra realidad sería impensable, en los siglos XX y XXI (y antes también) era considerado normal. Sucede que en dicha época existía una sobrevaloración del dinero y del trabajo, incluso por sobre el amor y los vínculos humanos más cercanos y significativos.» (Esperanza Flores, *Historia Social de Chile en los siglos XX y XXI*, Editorial Tricentenario, año 2163, pág. 47)

91. UN PSICOTERAPEUTA HÁBIL

Hay un psicoterapeuta que, aunque no es infalible, suele ser hábil en la tarea de facilitar la maduración emocional y la toma de perspectiva respecto a los problemas de la vida: el tiempo.

92. POR FUERA HOMBRE, POR DENTRO MUJER

«Tengo doce años. Tú ves que por fuera parezco hombre, pero por dentro me siento mujer. Mi mamá me dice que no le importa lo que yo sea, con tal de que sea feliz. Pero mi papá me dice que él no va a ser papá de un hijo maricón.»

93. ¿QUÉ SIGNIFICA CRIAR CON RESPETO?

En mi opinión y experiencia, criar con respeto significa acompañar el crecimiento de nuestros hijos privilegiando el contacto y la comprensión tanto de sus necesidades emocionales como de las nuestras; es entender que nuestros afectos son la base de nuestras conductas; es no confundir educación con violencia y amor con perfeccionismo.

94. LOS TRES NELSON

1. Nelson tiene cinco años y es golpeado a diario por otro Nelson, su padre.

2. Nelson tiene diez años y su padre le dice: «No sé pa qué te tuve: erís un puro gasto de plata.»

3. Nelson tiene quince años y en su barrio le dicen «El Choro Nelson»: es violento y duro, nadie se atreve a meterse con él.

4. Nelson tiene veinte años, por primera vez pololea y su pareja queda embarazada.

5. Nelson tiene veinticinco años y, después de mucho pensarlo, consulta a un psicólogo: «No quiero ser un papá violento como el mío.»

6. Nelson tiene treinta años; camina por Providencia con su hijo de la mano y se encuentra con quien fuera su psicólogo. Nelson Junior, de diez años, le dice al psicólogo: «Mi papi nunca me ha pegado. Siempre me dice que le ayudó ir al psicólogo, para no ser como mi Tata.»

95. MARTINA RINDE LA PSU PREESCOLAR

«Hola Seba, en el examen de colegio de la Martina (tú conoces a mi hija) la dejaron pendiente y debe repetirlo en septiembre. ¿La razón? Debemos como papás "trabajar el apego seguro" y no entiendo mucho qué implica eso, tú sabes que no soy de tu área. Sé que debo lograr que se sienta segura sin mí y es lo que hace en mil situaciones, como en el jardín, al que va feliz todos los días. Para el examen se contagió con otros niños que lloraron, también se puso triste y me echó de menos, lo que encuentro bastante obvio para una niña de tres años a la que llevan a una sala que no conoce, con gente que no conoce tampoco. ¿Cómo puedo trabajar con ella? Gracias de antemano. Clau.»

«Hola Claudia, gracias por la confianza... La verdad, me parece absurdo de parte del colegio (y de muchísimos colegios) que estén diagnosticando algo que es fino a la rápida y sin base suficiente. Quédate tranquila. Más encima, el que te eche de menos es justamente señal de apego seguro. Una posibilidad es esperar al próximo año; a nosotros nos pasó con Dante, nuestro hijo menor, que estaba muy chiquitito para entrar el próximo año y lo dejaremos para el 2018. Si los deja más tranquilos pueden pedir un par de sesiones con alguna psicóloga infantil, pero estoy convencido de que el problema es el sistema y no tu hija. De todas maneras, si quieres algún tip para trabajar en familia, puede ser que Martina pase más tiempo a solas con el papá, ellos dos solos, al menos un par de horas por semana, y que el papá se haga más cargo de asuntos de Martina en la casa. Eso hará que se vaya sintiendo más tranquila con otras personas. Es lo que he estado haciendo yo con Dante. Pero te insisto: tu hija es sana, lo enfermo es que existan estas medidas de selección a esas edades. En eso hay bastante consenso mundial entre los expertos. Te dejo también un link que te puede servir (aunque está más enfocado a guaguas): http://www.crececontigo.gob.cl/video/apego-seguro Muchos cariños. Seba.»

96. ARTE Y SEXO

Alondra (27, artista): «Para mí, lo más parecido al arte es el sexo: en ambos no hay nada que entender, hay que dejar el intelecto afuera y sólo experimentar y sentir.»

97. ELÍAS, TRANSEXUAL

«Tú, que escribes libros, ojalá puedas compartir este consejo a tus pacientes homosexuales y transexuales... y bueno, a heterosexuales también:

"No permitas que nadie se sienta con la autoridad para decirte cómo debes vivir"».

98. UNA URGENCIA DE ÚLTIMA HORA

Isabel me escribe que no podrá venir por una «urgencia de última hora». Yo asumo que, como otras veces, se trata de algo laboral y le ofrezco una alternativa horaria. Ella se enoja conmigo por no preguntarle qué sucedió y no mostrar, de esa manera, preocupación. Le pido disculpas, le cuento que asumí por error que era algún asunto cotidiano laboral, y le pregunto si sucedió algo grave. No me responde. Le escribo otra vez. No responde. No vuelve.

Reflexión:

Yo creo que, efectivamente, mi respuesta fue muy fría e impersonal. De hecho, pensé más en mí que en Isabel: su hora era la última de mi jornada y, como estaba algo cansado, pensé más en mi descanso adelantado que en su urgencia. Estoy casi seguro de que ella percibió algo de esa despreocupación y por eso me lo hizo saber. Ahora bien, el hecho de que haya sido motivo suficiente para interrumpir la terapia en curso (pese a mi insistencia) sí me parece que responde a su historia y sus heridas abiertas.

Esto lo escribo no para que Isabel sea etiquetada ni juzgada, sino para dar cuenta de que muchas veces (en rigor, ineludiblemente) nos equivocamos como psicoterapeutas, a veces en cosas que pueden parecer detalles para el observador externo, mientras que para la persona que consulta son aspectos donde se juega la confianza.

99. ACEPTAR LA MUERTE

Clara (62 años): «Mi mamá tuvo un accidente cerebrovascular hace doce años. Hubiera tenido una muerte natural relativamente serena. Pero mis hermanas y yo nos aferramos obsesivamente a la idea de mantenerla con vida, a todo evento y a cualquier precio. Sobrevivió. Y tuvo doce años más de sobrevida miserable, conectada a máquinas, postrada en una cama, con la compañía casi exclusiva de una asistente de enfermería. Dejó prácticamente de hablar. La única frase que dijo fue «por qué no me dejaron morir». Yo la escuché. Clarito. Y vi su mirada triste clavada en mis ojos. Me puse a llorar y le pedí perdón. Esas palabras de mi mamá me dejaron pensando mucho. Me di cuenta lo difícil que resulta aceptar la muerte como un proceso natural. Queremos alargar la vida artificialmente y sin conciencia alguna de lo que implica. Ya la dije a mis hijos que por favor

no repitan el error mío y de sus tías, y que respeten mi derecho a morir cuando el destino llame a mi puerta.»

100. MAÑANA ES LUNES

Sabes que amas tu trabajo cuando cada domingo por la tarde, al recordar que al día siguiente es lunes, sientes un sabor dulce y no un sabor amargo.

101. LA NIÑA HERIDA

Romina siempre quiso ser mamá. Pero ahora, con su guagua en brazos, se siente muy confundida: por un lado, siente que la ama; por otro, siente terror de hacerle daño. Romina mira a Emilia y ve en ella, como si fuera un espejo, a la niña que ella misma fue, golpeada y humillada por su madre, rechazada y abandonada por su padre. Hace un mes no solo ha nacido Emilia, sino que también, junto con ella, ha renacido la niña herida que habita en Romina.

102. UNO A UNO

Mamá o papá que estás leyendo esto: no hagas todas las actividades en familia. También intenta hacerte un tiempo para espacios «uno a uno» con cada hijo. Sólo ustedes dos, sin el resto de la familia. Otra profundidad, otra intimidad y otros diálogos podrás encontrar allí como tesoro.

103. SANARSE PARA SANAR A OTROS

«Hola Sebastián, mi nombre es Valeria, estoy en segundo año de Psicología y me declaro completamente enamorada de la carrera. He descubierto mi pasión por el área clínica y, si bien aún no he determinado si escoger el diplomado en adulto o infanto-juvenil, siempre me he sentido muy atraída por el psicoanálisis y la riqueza de sus distintos autores, junto a la evolución que este ha experimentado desde sus inicios. Estoy consciente de que para ayudar a otros en un futuro primero debo ayudarme a mí misma, sanar mis heridas y conocerme de la mejor manera posible y así evitar cualquier tipo de "punto ciego", es por eso que he decidido buscar un psicólogo y comenzar una psicoterapia. Un abrazo, Valeria.»

104. EL BARCO DE LA PAREJA

Hoy, con el advenimiento de relaciones de pareja más simétricas y horizontales (y menos complementarias y verticales), uno de los principales problemas es lidiar con los conflictos de poder y la competencia (escaladas simétricas).

Con frecuencia, olvidamos que con nuestra pareja somos del mismo equipo y no de equipos rivales, que estamos juntos porque nos amamos y no porque queremos someter al otro; que estamos juntos para crecer acompañados y no para destruirnos el uno al otro; que estamos juntos para colaborar entre nosotros y no para competir.

La palabra «equipo», en su sentido etimológico, remite a «barco»: un equipo es un conjunto de personas que se embarcan juntas en un mismo espacio y hacia un destino común.

Sucede que para afianzarnos como equipo no basta con el amor, también es necesario acordar objetivos comunes y consensuar las maneras en que ambos buscaremos alcanzar dichos objetivos.

Como tripulantes y pasajeros en el barco de la pareja, necesitamos definir el común destino de nuestro viaje y los roles que cada uno asumirá en la embarcación para navegar en las hermosas y a veces agitadas aguas del amor.

105. MARCELA, LA TORTUGA FELIZ

Marcela (39 años): «Antes vivía corriendo, sin tiempo para nada. Era como un robot: útil, eficiente, pero insensible, ciega y sorda a los detalles cotidianos de la vida. La terapia fue al principio como un oasis en el caos vertiginoso de mi agenda. Hoy paré. Aprendí a darme pausas. A respirar, a sentir el sabor del té y el olor de las hojas en el otoño, a detenerme en la mirada de mi hija, a estar sin celular, a desconectarme de lo que sobra y conectarme con lo que hace falta. Hoy camino más. Ya no trabajo horas extra. Hablo más lento. Como más lento. Hago el amor más lento. Pasé de ser un cohete estresado a una tortuga feliz.»

106. DOS CIERRES DE PSICOTERAPIA

Camila (35 años): «He aprendido a aceptar los defectos de mi pareja, a soltar mis intentos de corregirlo, a dejar de engancharme en discusiones sin sentido. Eso también tiene que ver con haber reconocido mis propios defectos y animarme a trabajarlos.»

Alfonso (26 años): «Siento que ahora soy menos complaciente. Me atrevo a decir las cosas, soy capaz de enojarme, cosa que antes no podía: me guardaba todo con tal de evitar conflictos, a costa de mi propia salud.»

107. DOCE MOMENTOS EN LA VIDA DE MAGDALENA

1. Jessica tiene dieciocho años y tiene sexo con un hombre mayor que conoce en un bar.

2. Jessica queda embarazada, ya no tiene contacto con el hombre del bar y sus papás la echan de la casa.

3. Magdalena, hija de Jessica, nace prematura y es cuidada por la dueña de la pensión donde duerme Jessica.

4. Jessica encuentra trabajo como vendedora en otra ciudad y Magdalena es criada por Rosa, dueña de la pensión.

5. Magdalena crece como sirvienta de la pensión, encargada desde sus cinco años del aseo y la limpieza.

6. Magdalena es adolescente y decide viajar a encontrarse con su mamá, a quien no conoce.

7. Jessica promete juntarse con su hija, pero Magdalena queda esperando y Jessica no llega.

8. Magdalena tiene veinte años y su primer pololo se llama Ángel, un hombre de cuarenta y dos años.

9. Magdalena descubre a Ángel y a Rosa teniendo sexo en la pensión.

10. Magdalena toma varias decenas de pastillas y despierta en el hospital.

11. Magdalena tiene veinticinco años y su pareja es Roberto, el anestesista a quien conoció en el hospital.

12. Magdalena llega a psicoterapia porque por primera vez tiene algo de serenidad en su vida y quiere dejar de sentirse un estorbo para los demás.

108. LAS VUELTAS DE LA VIDA

Constanza (34 años): «Si Pancho no me hubiera gorreado no lo habría pateado y no habría conocido después a Daniel, que es ahora mi pareja y padre de mi hija, un excelente hombre. Las vueltas de la vida: tanto que sufrí por la infidelidad del weón de Pancho, que era un pendejo, y al final fue lo mejor que me pudo pasar.«

109. ERES IGUAL A TU PAPÁ

Graciela (29 años): «Mi mamá siempre me decía que yo era igual a mi papá, no sólo físicamente, sino que también había sacado su carácter. Y resulta que mi papá fue un tipo alcohólico y maltratador, que nos abandonó cuando éramos chicos. Siempre sentí que ese fue el mayor daño que me hizo mi mamá: compararme con mi papá. Eso me hacía sentir que era una persona mala, me hacía sentir rechazada por ella…»

110. ¿CÓMO SE CONOCIERON TUS PAPÁS?

El psicólogo le hizo esa pregunta y ella se quedó pensando un rato antes de contestar:

–Hasta el día de hoy no se conocen.

111. ENROCAR LAS TEMPERATURAS

Matías (30 años): «Con mi ex teníamos discusiones muy acaloradas y éramos fríos en la cama. Con mi pareja actual, discutimos en frío y tenemos sexo en caliente. El secreto estaba en enrocar las temperaturas.»

112. LOS PSICOTERAPEUTAS EXPERIMENTADOS SUELEN SER MENOS DOGMÁTICOS

A mayor experiencia del psicoterapeuta, mayor flexibilidad teórica y técnica en su práctica clínica.

113. PSICOTERAPIA EN DOS PALABRAS

Acompañamiento empático.

114. CARTA DE ARMANDO A SU MADRE

«Madre, ¿así debo llamarte? ¿Eso eres para mí? ¿Así se llama el dolor que llevo conmigo? ¿Eres madre sólo por haberme parido?

«Me da mucha pena que nunca vaya a existir la posibilidad de decirte esto, que nunca vayas a entender mi dolor.

«¿Por qué me abandonaste? ¿Por qué no me cuidaste? ¿Por qué no pude tener las pocas cosas que necesitaba? Un poco de amor, un poco de protección, saber que las cosas estarían bien y que tú estarías ahí para protegerme.

«¿Cómo te has atrevido a decir que yo tengo la culpa? ¿Te obligué a traerme a este mundo? ¿No era yo acaso el pequeño niño desvalido que necesitaba ser cuidado? Todos quienes me conocieron de niño decían que yo era tierno, dulce, tan fácil de querer. ¿Por qué entonces fuiste así conmigo? ¿Por qué entonces nunca escuché las palabras mágicas? "Te amo." "Te quiero." "Eres mi hijo y siempre estaré a tu lado." No, no fue así, nunca ha sido así: tu amor es condicional, tu "amor", tu cagada de amor es así. Tú y tus traumas. Tú y tu vida de mierda.

«¿Dónde estuviste mirando todo el tiempo, que jamás me viste? Mira ahora lo que hiciste, mira todo el dolor que me has provocado. Desearía que todo este dolor lo sintieras tú, que fuera tu cara, tu estúpida cara la que se deforma de dolor. ¿Cuántas palabras más pueden herirte? ¿Diez, cien, un millón de palabras?

«Pido lo que es mío, lo que era mío y nunca tuve. Yo seguiré adelante y haré algo con mi vida. Tú puedes irte a la mierda, de donde pareces provenir. ¡Perra, maraca culiá, mal nacida, puta, puta y mil veces puta! Te odio. Muere. Te odio.»

115. DE MEMORIAS Y OLVIDOS

–Es curioso: he olvidado la mayor parte de las cosas de mi vida que me han provocado dolor... Esto de la mala memoria...

–No hay mala memoria: hay buen olvido.

116. HISTORIA DE ALFONSO Y MILENA

Alfonso tiene cinco años. Saca unas monedas de la cartera de su madre. Su papá lo ve y lo castiga dejándolo encerrado a oscuras en el sótano. Su madre está sumida en el alcohol y no pregunta por su hijo. Su padre sale al bar con sus amigos y se olvida que Alfonso está en el sótano. El niño llora y llora hasta que se duerme. A la mañana siguiente, el papá se acuerda de Alfonso, abre el sótano y lo encuentra durmiendo. Le dice: «Mira tú, ladrón desde chico y durmiendo como un angelito.»

Alfonso tiene seis años y va al liceo solo, caminando quince cuadras. En el camino, lo muerde un perro callejero. Llega por su cuenta al consultorio, preguntando. Le hacen curaciones. En total, son ocho curaciones, una por día. A las ocho curaciones llega solo al consultorio. Su madre duerme borracha y su padre le dice que se haga hombre, que la culpa la tuvo él por no correr más rápido y dejar que el perro lo alcanzara.

Milena, hija de Alfonso, tiene trece años. Le cuenta a su psicólogo que su papá abusó de ella a sus siete años. La penetró. Los cinco años que

siguieron, su papá tocaba su vagina todas las noches. Su madre nunca se enteró. Hasta que Milena decidió contarle a Valeria, su mejor amiga. Valeria le contó a su mamá y ella habló con la madre de Milena, quien hizo una denuncia.

Alfonso está preso. En su celda, piensa en lo que le dijo el psicólogo que lo entrevistó en la cárcel. Eso de que él hizo con su hija lo que sus padres hicieron con él: tratarla no como a una persona, sino como a un objeto.

117. SEGURIDAD Y EXPLORACIÓN

Una psicoterapia no empieza sin un vínculo afectivo seguro y no termina sin una exploración emocional profunda.

118. CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

–Y tú, ¿qué tomas para estar mejor?

–Yo tomo distancia.

A veces, una psicoterapia nos ayuda a tomar la distancia suficiente como para mirar las cosas con perspectiva.

119. ¿A QUÉ LE TIENES MIEDO?

Cristian, 16 años: «A que llegue un día en que ya sea adulto y me dé cuenta de que no he cumplido mis sueños, que los he abandonado por no haberme esforzado más y que vivo una vida mediocre, conformista y sin sueños ni grandes metas, destinado a morir en la monotonía, viviendo como autómata una vida vacía.»

Y tú, ¿a qué le tienes miedo?

120. PSICOTERAPIA Y BUCEO

La psicoterapia es como el buceo: ambas experiencias son aventuras que implican descender a explorar oscuras profundidades, sumergirnos en lo desconocido y a veces aterrador, sentir que nos hundimos para después salir a flote, no sin antes encontrar visiones inéditas, conmovedoras y transformadoras.

121. PSICOTERAPIA Y DANZA

La psicoterapia es como una danza: ambas requieren una combinación de sincronía e improvisación; ambas facilitan la expresión emocional y la conexión con el cuerpo; ambas pueden ser sanadoras.

122. LA PSICOTERAPIA COMO PARTIDO DE FÚTBOL

Si la psicoterapia fuera un partido de fútbol, terapeuta y consultante serían parte de un mismo equipo: el consultante jugaría de delantero, con el rol activo y protagónico de marcar goles (en jerga terapéutica, con la tarea de darse cuenta); el terapeuta, en cambio, tendría el doble rol de entrenador y mediocampista habilitador, alternando entre estar afuera de la cancha (para proveer una perspectiva global estratégica y potenciar las capacidades de sus jugadores) y estar adentro de la cancha (para facilitar con sus habilitaciones la tarea de las personas que consultan).

123. DEBAJO DE LA RABIA

Julio (70 años): «No soy psicólogo, pero los años me han enseñado que debajo de la rabia siempre hay una pena.»

124. DANTE Y LA ESTRELLITA

Dante (3 años, comiendo estrellitas de cereal): «Papá, te voy a contar un cuento de estrellitas: había una vez una estrella de cereal que estaba muy triste porque quería ir a la luna, pero no podía porque no era una estrella de verdad. Entonces llegó una magia, se transformó en estrella de verdad y brilló por el cielo y llegó a la luna.»

125. PADRES RESPETUOSOS

Madres y padres respetuosos de sus hijos son aquellos capaces de reconocer y regular tanto sus propias emociones como las de sus hijos. Nadie dijo que fuera fácil: se trata de un ideal orientador y no de un mandato de perfección.

126. INDEPENDENCIA LABORAL

Lunes, 13:15 pm. Fin de la jornada de trabajo.

127. LAS ESTACIONES DE LA VIDA

El invierno es adentro de la cama, al interior del útero, en gestación; la primavera es brotar y nacer, salir al aire libre, infancia y juventud, la flor del crecimiento; el verano es plenitud del sol, calor de la adultez, madurez consolidada; el otoño es caída de las hojas, contemplación de los colores majestuosos de la vejez, finitud y muerte.

128. ADIVINANZA

«La psicoterapia me sirvió para soltar la necesidad de hacerme cargo de todos los demás y aprender a reconocer y asumir mis propios problemas. Por fin dejé de ponerme un disfraz de acero por la vida.»

¿Esta persona es hombre o es mujer? Justifique su respuesta.

129. CÓMO FUNCIONAR EN EQUIPO COMO PADRES

1. «Relacionarse con los niños y entre ambos padres privilegiando el respeto, la paciencia y la colaboración.»

2. «Comprender que ambos padres tienen igual importancia en la crianza.»

3. «Definir roles y tareas de manera clara.»

4. «Nunca desautorizar al otro frente a los hijos, optando por discutir o negociar las diferencias parentales después, sin los hijos presentes.»

5. «Evitar la crítica destructiva.»

(Respuestas más votadas en una encuesta informal que realicé en redes sociales, con más de doscientos participantes.)

130. LA SEXUALIDAD EN LA NATURALEZA

Tal como lo describe el reconocido libro *Exuberancia biológica: homosexualidad animal y diversidad natural* (1999), del biólogo e investigador canadiense Bruce Bagemihl, la homosexualidad, la bisexualidad y la transexualidad son fenómenos muy comunes y extendidos en la naturaleza: son prácticas sexuales observadas en cerca de 500 especies animales, incluyendo mamíferos, aves, reptiles, insectos y otras especies a lo largo de todo el planeta.

La etología contemporánea nos muestra que nuestro mundo es polisexual y poligenérico, y que la sexualidad en el mundo animal no sólo sirve a la reproducción, sino también al alivio tensional, a la búsqueda de placer y a la cohesión con los otros.

Al contrario de lo que sucede con la homosexualidad, la bisexualidad y la transexualidad, la homofobia sólo existe en la especie humana.

La homosexualidad no es una enfermedad, como tampoco lo es la heterosexualidad, ni la bisexualidad, ni la transexualidad. Pero la homofobia sí presenta el carácter de una patología: como su nombre lo indica, se trata de una fobia, y como toda fobia, requiere ser asumida, reconocida y tratada.

131. CÓMO SE COCINA EL FÚTBOL

Jugar al fútbol es como hacer un queque: puedes tener toda la habilidad del mundo, haber practicado sin pausa, contar con la mejor receta o el mejor técnico, pero si te faltan huevos el asunto no va a funcionar.

132. MENSAJE DE UNA PROFESORA A MESSI TRAS SU RENUNCIA

«No les hagas creer a los niños que en este país solo importa ganar y ser primero. No les muestres que por más éxitos que uno coseche en la vida nunca terminará de conformar a los demás, y peor aún, no les hagas sentir que deben vivir para conformar a los otros.»

133. PAREJA

En la vida,
ni arriba, ni abajo,
ni adelante, ni atrás:
siempre al lado.
En la cama,
todas las anteriores.

134. ROMPER CON LOS SECRETOS FAMILIARES

«A mi mamá le pegaba mi papá desde hace años. Yo sabía, pero ella me pidió que no le dijera a nadie. Quise ser leal y guardé el secreto. Cómo iba a saber que mi papá terminaría asesinándola…»

Los secretos familiares son tóxicos. Usted no se deje atrapar en la falsa lealtad de un secreto familiar. Los secretos familiares provocan sufrimientos invisibles e incluso muertes.

Familia transparente, familia saludable.

135. SIETE INGREDIENTES PARA INTOXICAR EMOCIONALMENTE A UNA FAMILIA

1. Violencia
2. Secretos
3. Lealtades
4. Favoritismos
5. Apariencias
6. Mentiras
7. Humillaciones

Agregue otro:

136. MAÑA

Palabra que ocupan los adultos cuando no hacen el esfuerzo de entender qué les pasa a los niños (y a otros adultos).

137. RECORDATORIO SOBRE LA FELICIDAD

Si la felicidad existe, su semilla está mucho más presente en las experiencias de vida que en los objetos materiales.

138. LA HISTORIA ES TESTIGO

No hay fundamentalismo (religioso, político, deportivo, etcétera) que no lleve en sí mismo el peligroso germen de la violencia.

139. REFLEXIÓN VIAJERA

No hay ciudad fea, sólo turistas miopes.

Sucede que todas las ciudades, como todas las personas, tienen una belleza única e irrepetible a descubrir.

No hay medida, ni estándar, ni condiciones.

140. TRES TIPS PARA VIAJAR CON NIÑOS

A partir de nuestros acuerdos y de nuestros desencuentros, de nuestros errores y de nuestros aciertos como padres en un viaje familiar reciente de más de tres semanas, he aquí tres tips para viajar con niños pequeños (los nuestros tienen ahora cinco y tres años):

1. Comprender y no olvidar que la familia funciona como un equipo: priorizar el respeto y la colaboración, la flexibilidad y el humor.

2. Combinar recorridos turísticos para adultos con espacios recreativos para los niños, tales como parques, plazas y juegos.

3. Alternar espacios de descanso individual para cada uno de los padres mientras el otro se queda con los niños.

Tal como la experiencia misma de la crianza, viajar con niños es una sabrosa mezcla del mayor de los disfrutes y el más intenso de los cansancios.

Sin excluir la aventura complementaria de viajar sin hijos, los viajes con niños son oportunidades tanto de explorar el mundo externo con los seres más queridos como de avanzar en el conocimiento del mundo interno de cada uno.

141. CIUDAD AUTÉNTICA, CIUDAD FELIZ

Hoy vengo llegando de un hermoso viaje de casi un mes, donde tuve la suerte y el privilegio de recorrer con mi familia el mar Báltico y conocer ciudades de Dinamarca, Alemania, Estonia, Rusia, Finlandia y Suecia, además de localidades de Irlanda, Escocia y España. Mi conclusión psico-urbanística es la siguiente: mientras más perfecta la ciudad, más fría su gente. O dicho a la inversa: las personas más cálidas y amables, más flexibles y sonrientes, las encontré en las ciudades menos prolijas y estructuradas. Parece ser que la felicidad tiene menos que ver con el perfeccionismo y la meticulosidad que con la soltura y la autenticidad. Sucede que la vida es viaje y para viajar conviene ir ligero y cómodo de equipaje.

142. LA LIBERTAD SEGÚN MI HIJO DE CINCO AÑOS

–Papá, ¿qué es la libertad?

–La libertad es poder hacer lo que tú quieres hacer. Por ejemplo, tú me has dicho que cuando grande te gustaría ser piloto de avión o chofer de metro. Entonces, la libertad es poder hacer eso cuando grande si es lo que tú quieres. Te doy otro ejemplo: si a una persona le gustan los hombres, la libertad es poder estar con un hombre; o si le gustan las mujeres, poder estar con una mujer.

–¿Y hay personas que no tengan libertad, papá?

–Mmm... Las personas que están en la cárcel, por ejemplo, tienen menos libertad, porque están encerradas, sin poder salir.

–Pero hay una cosa que no les pueden quitar a las personas que están en la cárcel...

–¿Qué cosa, mi amor?

–La libertad de bailar.

143. LIBERTAD PRIMARIA, LIBERTAD SECUNDARIA Y PSICOTERAPIA

Hay una libertad originaria, primaria y fundante del ser humano que consiste en ser, en existir como persona singular en proceso constante de transformación y crecimiento.

Hay también una libertad secundaria, un proceso de liberación que consiste en soltar las ataduras a un ambiente familiar y/o social obstaculizador de la libertad primaria.

La psicoterapia puede definirse como el tránsito desde la libertad secundaria hacia la libertad primaria.

El psicoterapeuta es un agente liberador.

144. LA ÚLTIMA DESPEDIDA

Ojo con ese familiar deprimido que se despide una mañana o tarde cualquiera de manera excesivamente efusiva y afectiva, sensible y cariñosa, distinta al modo habitual y reciente. Puede ser su última despedida. Varias veces lo he escuchado en mi trabajo como psicoterapeuta: «Esa tarde me abrazó como nunca antes... Lo sentí raro, particularmente emocionado... Pero nunca pensé lo peor…» Conozco la situación de algunas personas que al haber reconocido una posible «última despedida» lograron movilizar a la familia y acelerar una hospitalización psiquiátrica, que en dichos casos ayudó a revertir una depresión mayor aguda con intencionalidad suicida.

145. CINCO CIERRES DE PSICOTERAPIA

Esta semana he tenido la alegría de acompañar cinco cierres o términos de conmovedores procesos psicoterapéuticos. Frente a mi pregunta «¿qué sientes que has podido lograr viniendo para acá?», estas fueron las respuestas:

1. «He podido reconciliarme con mi historia y sanar mis heridas infantiles.» (Gabriela, 32 años)

2. «Aprendí a aceptar y apreciar mi cuerpo.» (Marcela, 28 años)

3. «Dejamos de ser tan sobreexigentes con nuestra hija mayor.» (Daniel y Claudia, padres de Valentina, de 8 años)

4. «Ya no me siento obligado a ser el superhéroe de la familia.« (Guillermo, 30 años)

5. «Dejé de repetir el mal ejemplo de mi mamá.» (Paola, 26 años)

146. POKÉMON GO SEGÚN MARX

Amanda (45 años, dirigente sindical): «Este jueguito de salir a las calles a buscar pokemones es neo-fascista: si Marx estuviera vivo diría que es una excelente manera de mantener a los jóvenes –que son la más poderosa fuerza de cambio– distraídos y sin pensar, saliendo a la calle a atrapar objetos imaginarios en lugar de salir a la calle para luchar por transformaciones reales.»

147. CONFIANZA Y PROYECTO EN TERAPIA DE PAREJA

Daniela (35 años): «Estas diez sesiones de terapia de pareja nos han servido para consolidar la confianza mutua y para proyectarnos como pareja.»

Martín (36 años): «Tal como dice la Dani, cuando llegamos hace cinco meses la desconfianza y la falta de proyecto nos tenían complicados. Hoy es algo resuelto.»

148. LOS TRES EJES DE LA RELACIÓN PSICOTERAPÉUTICA

La relación psicoterapéutica tiene tres ejes: horizontal, vertical y diagonal. El eje horizontal está asociado a la autenticidad, la espontaneidad y la mutualidad: se trata del vínculo cercano entre dos seres humanos en contacto emocional íntimo, profundo y recíproco. El eje vertical remite, por su parte, a la responsabilidad, al encuadre y a la asimetría del vínculo: se trata del rol profesional que conserva el psicoterapeuta en su trabajo, resguardando la seguridad, la protección y el cuidado de sus consultantes.

Como ambos ejes están presentes en cada proceso terapéutico y en todo momento, es posible hablar de un tercer eje, que reúne y abarca a los dos anteriores: el eje diagonal, que supone el movimiento permanente de la relación terapéutica a lo largo de los ejes horizontal y vertical. Como la hipotenusa de un triángulo que une y separa a la vez a sus dos catetos, el eje diagonal expresa la tensión o dialéctica constante entre autenticidad y responsabilidad, espontaneidad y encuadre, mutualidad y asimetría.

Con algunos consultantes o en algunas sesiones, el vínculo puede movilizarse más hacia un lado que hacia el otro, pero nunca perdiendo de vista el otro polo. Si la relación terapéutica se vuelve pura verticalidad, hay riesgo de que el proceso se torne un trámite frío, impersonal y desafectado, generando una sensación de desprecio emocional en el otro; asimismo, si el vínculo en la terapia se queda adherido al polo de la horizontalidad, hay peligro

de que la autenticidad, la espontaneidad y la mutualidad sean confundidas con falta de límites, irresponsabilidad y conductas transgresoras, ajenas al debido cuidado interpersonal que exige un proceso psicoterapéutico.

El eje diagonal de la relación terapéutica alude a una autenticidad responsable, a una espontaneidad encuadrada y a una mutualidad asimétrica.

149. MARCELO, EL HOMBRE ROCA

Marcelo (42 años, última sesión): «Llegué a terapia casi obligado por mi mujer. Ella me dijo que si no me hacía ver lo nuestro terminaba, que ya no aguantaba más mi falta de sensibilidad, mi dureza, mi rigidez. Yo tenía cero expectativa, venía por cumplir. Nunca imaginé que acá iba a llorar por primera vez desde que era cabro chico. Nunca imaginé que, en el fondo, sí me seguía doliendo el abandono de mi papá. Nunca imaginé que les aconsejaría a mis amigos que vayan al psicólogo. La Fran me dice que ahora estoy más blandito, que dejé de ser el hombre roca que era antes, que ando más contento…»

150. LA MARAVILLOSA FRAGILIDAD DEL SER

La psicoterapia es un camino que lleva a tomar contacto con nuestra propia fragilidad, experiencia emocional que en lugar de conducir a un estancamiento melancólico implica un acto de liberación, autenticidad y creatividad.

151. FIESTA DE DESPEDIDA

Santi (5 años): «Papá, cuando las personas se separan, ¿hacen una fiesta de despedida?»

152. ALBERTO Y LA INFIDELIDAD

Alberto (37 años, última sesión): «Acá en terapia pude entender por qué siempre había sido infiel con mis parejas: era una forma de ponerme el parche antes de la herida, de abandonar a la otra persona antes de vivir el riesgo de volver a ser abandonado, tal como me pasó con mi mamá, que me dejó botado con mis abuelos cuando yo tenía cinco años por irse al extranjero con su nueva pareja. En nuestras sesiones pude cerrar esa herida y, como por acto de magia, el impulso de ser infiel desapareció. Acá pude darme cuenta que, con todas las parejas a quienes les puse el gorro, estaba castigando a mi mamá por haberme fallado. Hoy estoy solo, pero

me siento liberado y preparado para encontrar más adelante una pareja a quien cuidar y respetar, con amor y lealtad. Eso es algo nuevo en mi vida.»

153. CAROLINA, MUERTA EN VIDA

«Toda mi vida he estado deprimida, desanimada, desganada. No me permito ser feliz... Siempre me hago zancadillas, siempre boicoteo mis proyectos y mis planes. Veo mis fotos de niña y de adolescente y nunca salgo sonriendo, de adulta tampoco. Me cuesta mucho sonreír, sentirme alegre, disfrutar. A veces me siento como si estuviera muerta en vida.«

Carolina, de 34 años, me cuenta esto sin mirarme a los ojos, con expresión perdida, cabizbaja. Le pregunto por su familia. «Vivo sola. Soy hija única. Me crié con mi papá y mis abuelos paternos. Mi papá trabajaba mucho y mis abuelos no eran los típicos abuelitos amorosos, eran distantes. Los dos ya fallecieron. Mi papá ahora vive en el sur, lo veo poco.»

Me doy cuenta de que no menciona a su mamá y se lo señalo. «Mi mamá murió en el parto, cuando yo nací. Ella había tenido cuatro pérdidas. Yo nací prematura. Tenía muy pocas probabilidades de vivir. Mi mamá sufrió una descompensación en el quirófano. Me dijeron que cuando me sacaron a mí ella ya estaba muerta.» Carolina solloza. «Qué raro... Nunca había sentido pena al hablar de esto... Yo no lo sufrí, porque por supuesto que no tengo recuerdos... Además, mi mamá fue mi abuela…»

Le digo: «Me cuentas que tu mamá tuvo cuatro hijos que murieron antes de nacer y que tú ibas a ser la quinta. Y que, sin embargo, fue ella la que murió en lugar tuyo…» Carolina me mira a los ojos y llora. Varios minutos. Siento que de a ratos intenta contener su llanto, pero el dolor acumulado es más intenso que su resistencia.

Con la voz entrecortada, me dice: «Hay algo que siempre he sentido y que nunca se lo he dicho a nadie: me siento culpable de estar viva. Yo debería ser la muerta y mi mamá debería estar viva. Sé que es tonto, pero toda la vida he sentido que ella murió por mi culpa y que yo no debería estar viva.» Le digo: «Ahora entiendo por qué siempre te has sentido muerta en vida, por qué no te has permitido vivir, sonreír, disfrutar…» Carolina me interrumpe y complementa mis palabras: «¿Crees que yo misma me castigo por la muerte de mi mamá? ¿Que he vivido mi vida como la hija moribunda que debiera haber sido? ¿Es eso?»

Carolina seca sus lágrimas con un pañuelo y suspira.

154. EXPRESAR EMOCIONES ENTERRADAS

Camila (27 años): «¿Lo que más me sirvió de venir a psicoterapia? En tres palabras: expresar emociones enterradas.»

155. LOS REGALOS COMO MENSAJES SIMBÓLICOS

Rolando (52 años): «Mi hija, mi mujer y mi hermano estuvieron de cumpleaños la semana pasada. Le regalé un celular nuevo a mi hija, que es psicóloga: ella me agradeció y me dijo que se notaba que yo quería mejorar nuestra comunicación. Le regalé un libro de cocina a mi señora, que también es psicóloga, y me preguntó si acaso yo quería que ella no trabajara y se quedara cocinando en la casa. Le regalé un reloj a mi hermano, psicólogo igualmente, y me dijo que yo estaba preocupado de que él fuera más puntual. ¡No le hago ni un puto regalo más a los psicólogos!»

156. UN DÍA DE TRABAJO

Adriana tiene 36 años y está deprimida después de que su pareja terminó con ella.

Manuel tiene 33 años y por primera vez es capaz de sentir rabia hacia sus padres negligentes.

Javier tiene 50 años y siente que es muy tarde para ser papá.

Rocío tiene 17 años y nunca ha tenido amigas.

Esperanza tiene 37 años y está cansada de ser complaciente con todo el mundo.

Rodrigo tiene 31 años y sintió miedo de morir con su primera crisis de pánico.

Ana tiene 66 años y piensa por qué no se separó antes de su ex marido golpeador.

Gabriela tiene 28 años y hace dos meses se hizo un aborto que mantiene en secreto.

Esteban tiene 35 años y juega Pokémon Go a escondidas de su mujer.

Juan Carlos tiene 34 años y tiene miedo de asumirse homosexual.

157. KARINA, UN AÑO DESPUÉS

«Hola Sebastián, ha pasado un año desde que terminé la terapia contigo. Me acordé porque nuestra última sesión fue un día después de mi cumpleaños. Te quiero agradecer por haberme acompañado en un momento muy difícil de mi vida. Te recuerdo con cariño y gratitud, por haber estado

presente, preocupado e involucrado cuando más lo necesitaba, después del terrible accidente donde perdí a mi marido y a mi hija mayor. Hoy la pena sigue estando, pero ya no me impide seguir viviendo. Te cuento que por primera vez en dos años me he permitido salir con un hombre. Siento que es un avance. Es una persona muy noble. La vida sigue y la Vale, mi hija menor, me necesita. Sigo con la pintura, me gusta y me relaja. Un día de estos me gustaría pasar a saludarte. Un gran abrazo.»

158. MARGARITA, SU PADRE Y EL ANCIANO PSICOTERAPEUTA

Margarita tiene dieciocho años. Vive con su padre y con la pareja de su padre. Su madre murió cuando ella nació. El padre consulta porque le preocupan algunas conductas de su hija que él juzga como «rebeldes» y «peligrosas». Entran juntos a una primera y única sesión. El psicoterapeuta –de edad bastante avanzada– le pregunta a Margarita qué la trae a terapia. El padre responde por ella, sin dejarle hablar. El terapeuta, con suficiente tacto, le pide al padre que espere afuera para hablar con Margarita a solas.

La joven le cuenta que su padre es muy autoritario y controlador con ella: le prohíbe juntarse con jóvenes de su edad, por temor de que conozca a algún hombre con «malas intenciones», no le gusta que ella baile, él la acompaña al cine y le obliga a salir de la sala cuando hay escenas amorosas o sexuales. El terapeuta la escucha y después de un rato hace pasar al padre, a quien le señala que valora su preocupación por su hija, pero que al mismo tiempo es importante que dicha preocupación no le impida a ella crecer y hacer su vida. Les entrega a ambos los siguientes consejos: que Margarita pueda juntarse con jóvenes de su edad, que la joven se inscriba en alguna escuela de baile y que también pueda ver escenas amorosas o sexuales en el cine.

Al poco tiempo, Margarita conocerá a un hombre, con quien comenzará una relación que durará por varias décadas. Ya anciana, Margarita recordará con gratitud a quien fuera su psicoterapeuta en esa única pero valiosa sesión: un hombre llamado Sigmund Freud.

159. MAGDALENA CORTA LA CADENA

Magdalena (30 años): «Vine porque quería ser una mejor mamá que mi mamá. Ella fue violenta y fría conmigo. Cuando nació mi hija, me sentí reflejada en ella y tomé conciencia de que estaba en mis manos cambiar la historia, para que ella no viviera lo que yo viví. Me ha servido venir para acá, explorar mi historia, también la historia de mi mamá. Ella tuvo

una infancia dura y repitió el mal ejemplo de su mamá conmigo. Siento que ahora estoy más preparada para cortar esa cadena y no hacerle daño a mi hija.»

160. ABUSO SEXUAL INFANTIL Y SEXUALIDAD ADULTA

Muchas veces, a la base de una dificultad en la vida sexual adulta existe una historia de abuso sexual infantil. Una vez sanado el trauma del abuso en psicoterapia, las barreras ante la sexualidad adulta ceden y la vida en pareja mejora considerablemente.

Si tú sufriste abuso sexual infantil y hoy la vida sexual con tu pareja se ve afectada, no dudes en buscar apoyo en una psicoterapia.

161. ROMINA Y LA MADRE MUERTA

Romina (42 años, última sesión): «Antes de venir a terapia estaba como anestesiada: no sentía nada, me sentía irreal, como si fuera una espectadora de una película en blanco y negro. Es difícil de explicar, pero hoy me siento más viva, más real, más colorida. Hay personas que me lo han dicho: desde la expresión de mi cara hasta mi forma de vestir. Nunca pensé que la muerte de mi mamá a mis dos años me hubiera afectado. Siempre pensé que yo era muy chica como para que me provocara algún efecto. Cuando me pediste que le escribiera una carta a ella, apareció algo que no sabía que tenía adentro. Esa pena y esa rabia eran nuevas para mí. O quizás tan viejas que no las conocía. Sacarme ese dolor por la madre que no tuve me hizo volver a la vida. O mejor dicho, sentirme viva por primera vez. Hoy me siento más liviana, más real y más alegre que hace un año. ¿Esto es lo que ustedes los psicólogos llaman hacer el duelo?»

162. JUAN MANUEL O EL HIJO COMO ESPEJO

Juan Manuel (46 años): «Consulté por mi hijo de nueve años. Al poco andar, asumí lo que ya intuía y lo que tú me subrayaste: el que necesitaba ir al psicólogo era yo. Tenía nueve años cuando empecé a ser abusado por mi padrastro: la misma edad que tenía mi hijo cuando quise traerlo, preocupado de que pudieran hacerle algo. Ese miedo era un sentimiento en espejo, tal como tú me ayudaste a verlo. Mi propio niño de nueve años estaba golpeando la puerta por dentro, necesitando gritar, llorar, hablar lo que nunca había hablado. Antes de decidirme a venir yo mismo acá

contigo, jamás pensé que sería capaz de hablarlo. Después de desahogarme en terapia pude hablar con mi mujer, con mi mamá, con mis hermanos. Ha sido un proceso muy liberador. Doloroso, pero liberador.»

163. FABIÁN O LA MIRADA DEL OTRO

Fabián (26 años, última sesión): «¿Qué he sacado en limpio de la terapia? Bueno, lo que hemos hablado harto: que mi necesidad permanente de ser el centro de mesa y mi exagerada preocupación por lucir un cuerpo trabajado y vistoso tienen que ver con que no recibí suficiente atención de chico. Tú sabes: fui el hijo mayor de siete hermanos, uno por año, y mis papás no tenían tiempo ni energía para mí. Entender eso y poder sanar la herida de esa carencia afectiva me ha ayudado para relajarme y dejar de sentirme obligado a llamar la atención. Lo más claro es que ya no siento esas contracturas que tenía antes. Como tú me dijiste la otra vez, mi cuerpo expresa mis emociones: ahora vivo más descontracturado.»

164. MARCELA, MADRE Y PADRE DE SÍ MISMA

Marcela (50 años): «Yo le diría a las madres y a los padres que, si quieren ahorrarle una futura psicoterapia a sus hijos, les entreguen la contención y la acogida que necesitan. Yo fui una niña que tuvo que ser su propia madre y padre, una niña que tuvo que cuidarse a sí misma, y los asuntos emocionales de la vida se me hicieron mucho más difíciles, porque para sobrevivir a ese rol tuve que ponerme una coraza, tuve que creerme el cuento de que era dura, cerebral, prácticamente invulnerable.»

165. QUE LOS HIJOS SEAN HIJOS

Elena (61 años): «Mi mayor error como madre fue hacer que mi hijo mayor tomara el rol de su papá cuando mi marido nos dejó. Él pasó a dormir conmigo, descuidó sus estudios por trabajar y yo pasé a depender de él tal como antes dependía de Eduardo. Siento que eso hizo que su propia vida se complicara y se estancara. Hoy yo le daría el siguiente consejo a las madres y a los padres también: permitan que sus hijos sean hijos, no los empujen a tomar roles prematuros o responsabilidades que no les corresponden.»

166. ME EQUIVOCO, LUEGO EXISTO

Andrea (30 años): «Mis papás no toleraban que yo me equivocara. Cada error mío, de cualquier tipo, tenía como consecuencia un golpe o

un castigo. Mi papá es militar, ahora en retiro, y mi mamá hija de milico. Todo era muy estricto y severo. Llegué a terapia porque no me atrevía a tomar decisiones, por temor a fallar. Mi vida era una completa parálisis. Me acuerdo esa vez, en mi cuarta o quinta sesión, cuando olvidé la hora y te dejé esperando. Por teléfono, hablando contigo, me puse a llorar. Tú me dijiste que estuviera tranquila, que tú no me ibas a pegar ni a castigar, que yo podía equivocarme. Después esa otra sesión, algunos meses más tarde, cuando tú confundiste las horas y me citaste a mí y a una señora al mismo tiempo. Entendí que también te podías equivocar, que todos nos podemos equivocar. Asimilar eso, que puede parecer tan simple a otras personas, para mí ha significado un tremendo cambio en mi calidad de vida.»

167. LA NANA

Un colega, de quien fui profesor hace ya varios años en una universidad, me ha solicitado que escriba un prólogo para su libro *Las nanas y la psicoterapia: inclusión psicoterapéutica*. He aceptado, no sólo por nuestro antiguo vínculo académico, sino también porque me parece que su investigación tiene el mérito de tratar una temática que no ha sido suficientemente explorada, pese a la larga tradición de la presencia de la figura de la «nana» en las familias de nuestro país y nuestras latitudes, especialmente en aquellas familias de estratos socioeconómicos medio y alto.

Creo que no hay palabras más honestas para dicho prólogo que relatar mi propia experiencia de niño con la figura de la nana. Desde antes de que yo naciera, trabajaba en mi casa «mi nana Alicia» (nótese el «mi»). Recuerdo que ella me regaloneaba como si yo hubiera sido su nieto, aunque por fortuna no podría decir que ella «me crió» porque siempre estuvieron mis padres para cumplir esa labor. Ahora calculo que ella tendría unos cincuenta años en esa época. A mis tres años, mis padres se separaron, mi hermana mayor y yo nos fuimos a vivir con mi mamá a otro lugar y la nana Alicia se quedó trabajando con mi papá, a quien yo visitaba todos los fines de semana. Para mí, la nana Alicia representó en ese momento la continuidad que la separación entre mis papás había quebrado. Recuerdo que cada viernes por la tarde o noche, cuando llegaba a la casa de mi papá, corría a buscar a la nana Alicia, quien me recibía con un abrazo. Me acuerdo, también, que ella me cocinaba lo que yo le pedía, incluso papas fritas con salchicha en la mañana, con lo cual yo sentía que entre ella y yo existía una especial complicidad. Tengo el recuerdo de que, un día, con la inocencia del niño de cinco años que yo era, me saqué una mucosidad de mi nariz y le pedí que la comiera, en parte como juego y en parte como

«prueba de amor». Ella tomó el producto de mi nariz y, para mis ojos de niño, se lo comió (ahora creo que fingió comérselo).

No mucho tiempo después, la nana Alicia tuvo diferencias con la nueva mujer de mi papá (a quien yo quiero mucho, pero a la cual ella nunca terminó de validar como jefa, quizás por su juventud o por algún resto de lealtad hacia mi mamá), por lo que terminó yéndose de la casa. Todavía recuerdo ese viernes en que, como siempre, bajé del auto de mi papá llegando a su casa para correr a los brazos de mi nana Alicia, pero fui interrumpido por las palabras de mi papá quien me advirtió, con suficiente tacto, que ella ya no trabajaba en la casa. Evoco hoy mi sentimiento de perplejidad y extrañeza en ese momento. Después, con los años, muchas otras nanas trabajaron en mi familia, pero con ninguna otra llegué a tener ese lazo tan cercano. Décadas después, alrededor de mis 35 años, tuve contacto telefónico con quien fuera mi nana Alicia, ahora una viejita, ya anciana. Pero ya no fue lo mismo. Fue como hablar con una desconocida. Pocos meses más tarde, supe –no sin pesar– que había fallecido.

Hoy, como psicoterapeuta, pienso que si mis padres me hubieran llevado a psicoterapia en esos años, mientras mi nana Alicia trabajaba con mi papá, su inclusión en psicoterapia hubiera sido pertinente, no como figura constante en el proceso clínico, sino como informante clave en una o dos entrevistas en la fase diagnóstica, para comprender más ampliamente el contexto y la historia familiar de la que ella era y había sido testigo. Este recurso, a saber, la inclusión de la nana como cuidadora secundaria en una psicoterapia infantil, lo he empleado en mi trabajo en algunos casos, no de manera general, sino cuando su figura ha sido suficientemente relevante como para ameritarlo, siempre con el acuerdo de los padres.

Algunas palabras en una perspectiva más psicosocial: afortunadamente, hoy la presencia de nanas «puertas adentro» está en retirada. Creo que esto es importante, porque algo hay de resabio de la concepción de «servidumbre» en dicha práctica, privando la vida personal de la trabajadora. También creo notar que muchas madres y padres de hoy delegan menos que antes la crianza de sus hijos en otras personas (especialmente extrafamiliares), y que hay una tendencia a que la nana –«puertas afuera» en su mayoría– se encargue cada vez menos de los niños y cada vez más exclusivamente de las tareas de limpieza, cocina y otras labores domésticas.

Termino estas palabras con el comentario de una paciente de 37 años, a quien llamaré Vania y quien autorizó publicarlo: «Yo siempre he hablado de la Rosita como la nana que me crió. Eso siempre ha sido súper normal para mí. También he escuchado toda mi vida, en mi familia y en mis amigos, hablar de las nanas que los han criado. Ahora que soy mamá, recién me doy cuenta lo triste que es sentirse criada por una nana y no por

una mamá y/o un papá... Estoy segura que nuestra Amandita jamás va a hablar de la nana que la crió, sino de sus papás, que no delegaron algo tan importante y maravilloso como la crianza…»

168. TIEMPO PARA JAVIER

Javier (45 años): «Siempre llegaba treinta o cuarenta minutos tarde a tu consulta. Y pasaba que nos quedaba poco tiempo para profundizar. Un día me preguntaste si alguna vez sentí que había poco tiempo para mí en mi familia. Nunca lo había pensado. O nunca me había dado cuenta, aunque como hijo mayor siempre me sentí en la obligación de estar ahí para el resto. Después fui scout, bombero, voluntario en el Hogar de Cristo. Siempre había tiempo para los otros, pero nunca para mí mismo. Acá en terapia he aprendido a decir que no. A dejar de agradar a los demás. A darme permiso para tener mis propios tiempos y espacios, sin culpa. No ha sido fácil. Pero ha sido súper bueno. No llegué a terapia por esto, sino para que tú me orientaras en cómo ayudar mejor a mi familia, y al final era más de lo mismo. Y resultó que al final aprendí a ayudarme a mí mismo…»

169. CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

Camila (45 años): «A partir de todo lo que no hicimos bien con mi ex marido y padre de mis hijos, hoy daría los siguientes consejos a las mamás y los papás acerca de cómo ayudar a los hijos después de una separación: 1) Por el bien superior de los niños, intentar conservar una relación civilizada con la ex pareja (sin maltrato ni violencia, sin hablar mal del otro frente a los niños, sin buscar que los hijos sean aliados de uno contra el otro); 2) Brindarles contención emocional, escuchándolos y validando lo que sienten; 3) Comprender y aceptar sus regresiones, es decir, que se vuelvan más infantiles o que retrocedan en sus logros del desarrollo (como volver a hacerse pipí o que bajen las notas, etc.); 4) No ser duros ni sobreexigentes con ellos; 5) Evitar, también, ser demasiado frágiles, como estar llorando todo el día frente a ellos; 6) Mostrar flexibilidad en los días y horarios en los que la ex pareja quiera estar con los niños, manteniendo a la vez un orden previsible; y 7) Buscar apoyo en familiares, en las amistades respectivas y, si es necesario, en psicólogos.»

170. MIRA, CABRA CONCHETUMADRE

Rocío (16 años): «Tenía siete años. Mi padrastro me dijo: "Mira, cabra conchetumadre: si le cuentas esto a tu mamá, te mato y la mato a ella también." Pero mi mamá me vio en el baño limpiándome el semen y con la vagina roja. Se puso a mi altura, me abrazó, no pudo contener el llanto y lloramos las dos unos minutos. Después me terminó de limpiar y me preguntó, con mucha suavidad, qué me había pasado y quién lo había hecho. Gracias a su reacción, supe que estaba a salvo. Cuando lo mío salió a la luz, también mi hermanastra y mis dos primas contaron que él les había hecho lo mismo. Hoy mi padrastro está en la cárcel.»

171. VIVIANA PUTEA A SU PSICÓLOGO (CON JUSTA RAZÓN)

Viviana (29 años): «Me cambié de psicólogo, porque el anterior era un chanta. Resulta que estaba puteando a mis papás, porque siempre mostraron preferencia por mi hermana y el saco de huevas me dice: "El cojo siempre le echa la culpa al empedrado." Me puse roja de rabia y le respondí: "Hay veces en que el empedrado está malo y eso hace que una cojee." El tipo me respondió de vuelta: "Parece que los papás siempre tienen la culpa." Yo no lo podía creer. Le dije: "No sólo los papás, a veces los malos psicólogos también, aweonao." Y cerré su puerta por fuera de un portazo.»

172. ¿QUÉ ERROR DE TU PADRE NO QUIERES REPETIR?

En una encuesta virtual con más de un centenar de respuestas, los errores paternos más mencionados fueron los siguientes:

1. Abandonador
2. Violento
3. Frío
4. Alcohólico
5. Infiel

173. ¿QUÉ ERROR DE TU MADRE NO QUIERES REPETIR?

En una encuesta virtual con más de un centenar de respuestas, estos fueron los errores maternos más mencionados:

1. Sumisa
2. Explosiva
3. Egocéntrica

4. Machista
5. Orgullosa

174. ISMOS

Los «ismos» suelen ser portadores de la semilla del fundamental-ismo.

175. MACARENA Y LA MAMÁ GALLINA

Macarena (39 años): «En la sesión de hoy, he podido entender mi intenso miedo a las gallinas y a su aleteo: me transportan a mi infancia, cuando mi mamá me pegaba de manera descontrolada, agitando sus manos como las gallinas agitan sus alas. En el fondo, mi terror es hacia la violencia de mi mamá-gallina. Hoy, yo también soy una mamá-gallina, pero una totalmente diferente: no violenta ni descontrolada, sino amorosa y cuidadora de mis pollos.»

176. ADOLESCENCIA

Dícese de aquella etapa saludable y necesaria en la que una persona deja de cumplir las expectativas de sus padres y comienza a explorar su propio camino.

177. LA PSICOTERAPIA COMO ANTÍDOTO CONTRA EL MACHISMO

Constanza (25 años): «Crecí en una familia con un papá violento y una mamá sumisa. Todos mis pololos de adolescencia fueron hombres violentos. Venir a terapia ha sido para mí un antídoto contra el machismo. Hoy, por primera vez, tengo una relación de pareja que no repite el patrón de dominio y sumisión.»

Arturo (30 años): «Cuando nació mi hijo, me pregunté: ¿qué ejemplo de figura paterna y masculina quiero ser para Clemente? Justo en esa época, mi viejo fue internado otra vez por su alcoholismo. Venir al psicólogo me ha servido para darme cuenta de que yo no tengo por qué repetir el modelo de mi papá, de mi abuelo y de mi bisabuelo: ellos han sido hombres machistas, violentos, infieles, alcohólicos y emocionalmente distantes. Siento que estoy cortando esa cadena y que mis hijos van a tener un modelo distinto, más amoroso y más sano La psicoterapia ha sido para mí como un antídoto contra el machismo.»

178. PADRES SEPARADOS EN GUERRA

Madres y padres separados y en proceso de divorcio: lo más importante –y a la vez más difícil– es evitar entrar en una guerra con la ex pareja, actuando desde la rabia y de manera impulsiva, inmadura y vengativa. El desafío es no perder de vista el bienestar de los hijos en común como fin superior, actuando desde la empatía y de manera adulta y responsable. En toda guerra, las primeras víctimas son aquellos que tienen menos poder. En la guerra entre padres separados, las primeras víctimas son los hijos.

179. PASARLO BIEN EN EL TRABAJO

Agu: «Santi, no puedo seguir jugando contigo, me tengo que ir a trabajar.»

Santi (5 años): «No me importa.»

Agu: «¿En serio no te importa?»

Santi: «No, mamá. Lo que sí me importa es que lo pases bien en tu trabajo.»

La infancia es sabia: quédate en aquel trabajo en que lo pases tan bien como un niño que está jugando.

180. ME COSTÓ TOMAR ANTIDEPRESIVOS

Valeska (41 años): «Me costó tomar antidepresivos. Primero, porque pensaba que lo mío era psicológico, y que lo psicológico no tenía nada que ver con lo físico. Segundo, porque tenía el prejuicio de que la medicación era algo malo, una pastilla para tapar algo más de fondo, pero no parte de un tratamiento adecuado. Y tercero, porque sentía que debía poder salir adelante sola, que tomar fármacos era ser débil. Cuando ya no podía levantarme de la cama y empecé a pensar seriamente en matarme, me resigné. Hoy aprendí por experiencia propia que la depresión tiene causas biológicas y psicológicas y que el mejor tratamiento es la combinación de psicoterapia y antidepresivos. Agradezco que tú no hayas sido de esos típicos psicólogos que están en contra de la psiquiatría y que la psiquiatra que me recomendaste valorara y entendiera la función de la psicoterapia.»

181. ENTRE EL DECIR Y EL HACER

Javiera (9 años): «Mi mamá me dice que me calme, pero me lo dice alterada; me dice que no grite, pero me lo dice gritando; me dice que no

diga garabatos, pero lo dice garabateándome; me dice que no le pegue a mi hermano, pero me pega cuando lo hago. No entiendo nada.»

182. PRISCILLA, HIJA DE UN MATRIMONIO TÓXICO

«Hola Sebastián, escribo y comparto mi historia para que no se repita.

«Cuando era niña, soñaba con tener poderes y hacer que mis padres no pelearan y que viviéramos con paz, amor y armonía, que mi padre dejara la bebida y que mi madre me quisiera como soy, morenita, chiquita y gordita, sin desvalorizarme.

«Cuántas veces me atacaron los nervios mientras esperaba a mis padres sola en la puerta, rezándole a Dios para que nada les pasara. Y mi madre siempre de mal humor… Yo, la mayor, trataba de no ocasionar problemas, ser buena alumna, ayudar con las tareas de casa, ayudar a mis hermanos...

«Cuántas veces, mientras mis amigas se iban de paseo o de fiesta, yo no iba y prefería sacrificar el dinero que iban a invertir en mí para que lo usara mi familia... En vez de salir, me quedaba escribiendo poesía o leyendo.

«Cuando quise estudiar pastelería mi mamá me lo impidió, decía que me iba a engordar más. Cuando quise bailar tango lo impidió mi papá, me dijo que eso era para mujer de mal vivir. Y así, poco a poco, fui olvidándome de mí...

«Trataba siempre de reconciliar a mis padres, me inventaba un hogar perfecto, soñaba con ser como mi madre quería que fuera. Empecé a tener insomnio. Siempre ponía una barrera en las relaciones interpersonales, especialmente con personas del sexo opuesto. No quería involucrarme para no sentirme vulnerable. Los problemas alimentarios que sufrí sólo los conozco yo y mi almohada...

«Cuántas veces pensé en dejarme morir, en no desear vivir, pero justo cuando pensaba eso, algo pasaba y le pedía perdón a Dios por estos pensamientos

«Después me alejé de mis padres y eso fue una de las mejores cosas que he hecho. Soy libre, puedo salir, pasear, aunque en las relaciones sentimentales me cuesta abrirme emocionalmente con los hombres que me gustan. Temo al compromiso, no sueño con casarme, no sueño con tener un hogar: sueño con ser una gran profesional, viajar por muchos lugares y vivir en paz.

«Hoy escribo mi historia para que no se repita. A ustedes, padres, que viven peleando, les pido que busquen ayuda. Y si no pueden con las peleas, opten por un divorcio tranquilo, compartiendo la tutela de los hijos, en vez de ocasionar que sus hijos vivan traumas que después les compliquen su vida personal. Sean conscientes: el divorcio no es un fracaso, sino una

enseñanza. Cuando se termina el amor de pareja no hay que dejar de amar a los hijos. Ustedes siempre estarán unidos por el amor de padres, sin faltarse el respeto. Eso es lo más sano. Y, por favor: dejen que sus hijos sean libres de escoger lo que desean ser.

«Escribo mi historia para que aquellos padres que viven matrimonios tóxicos se den cuenta del daño que le hacen a esos seres indefensos que son sus hijos.»

183. LA ÚLTIMA SESIÓN DE MARÍA ISABEL

María Isabel (34 años): «Me siento bien, mucho mejor que cuando llegué. Ya no me siento abrumada por mis emociones, he podido ordenar mis prioridades, estoy más resuelta y más segura de mis capacidades. Creo que hay tres cosas que me han ayudado estos meses: venir a psicoterapia, el apoyo de los medicamentos cuando estaba más deprimida y empezar el magíster, que me ha servido para ir retomando otros aspectos de mi vida después de pasar casi dos años volcada a la maternidad. De acá, rescato el espacio de contención y la posibilidad de revisar mi historia como hija para poder ser una madre más consciente.»

184. LAS PALABRAS Y LAS GUERRAS

Violeta (6 años): «Benjita, mi hermanito de dos años, dejó de pegarme cuando aprendió a hablar. Si los adultos saben hablar, ¿por qué siguen haciendo guerras?»

185. SEÑORA PSICÓLOGA: MÉTASE SUS CONSEJOS EN EL CULO

«¡Hola, Seba! Disculpa la cercanía para llamarte, pero te sentí cercano luego de leer por casi siete horas seguidas tus escritos. Sí, siete horas: descubrí hoy tus publicaciones y las comencé a leer. No seguiré ahora, porque debo dormir: mis enanos despertarán cerca del mediodía, así que tengo cuatro horas para dormir, jeje. Pero no tengo sueño y quiero seguir leyéndolas. Sólo puedo decirte gracias, gracias, gracias: me vi reflejada en muchas historias, sobre todo en las que hablan sobre abuso sexual en la niñez y/o adolescencia, y me doy cuenta de que necesito ayuda en ese sentido. Ojalá algún día pueda ser tu paciente... Una vez intenté iniciar terapia en un consultorio, pero fue horrible y odié a los psicólogos: la psicóloga me aconsejó que no me vistiera de manera provocadora (con short y polera)

y le dije a esa señora que valía callampa y que se metiera sus consejos para evitar repetir los abusos en el culo. Porque creo que no por eso deben abusar de alguien, mucho menos de una niña de cuatro años (edad que yo tenía cuando empezaron los abusos), sólo porque usaba mallas de patinaje artístico. Hasta ahora, casi todas las veces que había pensado en esto me había sentido culpable. Pero te agradezco, porque creo que luego de leerte –y aunque hayan pasado cerca de treinta años desde el primer abuso que sufrí (y que no conté)– siento que no es mi culpa, y que tampoco ha sido mi culpa no haber podido hablar de ese abuso y de ninguno de los posteriores... Hoy, por primera vez, me siento menos culpable. Gracias por eso, Seba. Te mando un abrazo.»

186. SOLTAR LAS EXPECTATIVAS

Miguel (46 años): «Llegué acá buscando herramientas para hacer que mi hijo fuera más extrovertido, más sociable, más deportista. Poco a poco entendí que estaba tratando de que mi hijo encajara en la expectativa que yo tenía de él: quería que Vicente fuera como yo, que se acomodara a lo que yo esperaba de él. Venir a hablar contigo me ha ayudado a aceptarlo tal como él es, a respetarlo como una persona diferente a mí. Lo que antes veía como falta de extroversión, hoy lo valoro como capacidad de observación y habilidad para escuchar al otro; lo que antes me irritaba y sentía como falta de sociabilidad, ahora lo aprecio como capacidad para estar solo; y si antes lo forzaba a ser deportista, hoy disfruto de su entusiasmo con la lectura y con el dibujo. Vicente no tiene por qué ser una miniatura mía. Yo de niño nunca desarrollé la observación, ni la lectura, ni el disfrute de la soledad. De adulto, me aburro estando solo y siempre estoy buscando actividades. Admiro que mi hijo, con solo once años, pueda sobrellevar mejor esas situaciones que yo. Esa es otra cosa nueva: antes, mi relación con el Vicho era desde la crítica, mientras que ahora siento que lo admiro por sus capacidades. Todo se resume en haber podido soltar mis expectativas, que no me dejaban ver a mi hijo real.»

187. NIÑOS MAÑOSOS, MANIPULADORES, TIRANOS, CAPRICHOSOS, PORFIADOS Y MAMONES

Cada vez que califiques a una niña o a un niño de «mañoso», «manipulador», «tirano», «caprichoso», «porfiado» o «mamón», ten presente que lo más probable es que el problema de fondo no sea la conducta de la

niña o del niño, sino tu propia dificultad para empatizar con ella o con él y comprender qué está sintiendo, pensando o necesitando en dicho momento.

188. EL ESTALLIDO DE LAS EMOCIONES ATORADAS

Soledad (30 años): «Hace varios meses que ya no tengo crisis de pánico. Me acuerdo de esa sensación de ahogo, era horrible. En nuestras sesiones fui dándome cuenta de que tenía muchas emociones atoradas... Con un papá autoritario y una mamá muy aprehensiva, aprendí a guardarme las cosas. Año tras año, mis sentimientos de pena, rabia y miedo se fueron acumulando, hasta que estallé con mis ataques de angustia. No fue fácil para mí abrir mi mundo emocional en este espacio, no es algo a lo que haya estado acostumbrada. Por eso agradezco tu paciencia, que no me apuraras. Hoy ya funciono diferente: salí de la lógica de acumular y estallar. Ahora puedo expresar lo que siento sin miedo. A mis treinta años, ya no estoy obligada a someterme al reto de mi papá ni al control de mi mamá. He dado el paso: hoy me siento mucho más adulta.»

189. MACHISMO + ALCOHOL = VIOLENCIA

Elizabeth (32 años): «Mi bisabuelo, mi abuelo, mi tío, mi papá y mi hermano mayor han sido hombres con doble personalidad: ensimismados sin alcohol y violentos con trago. Por eso es que me arranco de los hombres buenos para tomar: ya sé que el alcohol puede transformar a hombres aparentemente pacíficos en tipos agresivos. Eso sí, todos ellos también han sido hombres bien machistas. Aprendí que esa es la peor combinación: machismo y alcohol es, casi siempre, sinónimo de violencia.»

190. DEJAR IR AL PADRE

Maribel (40 años): «Mi papá me abandonó a mis seis años. Tenía otra familia y nos dejó. Nunca más lo vi. Desde ahí, sentí que yo no era digna de amor: si yo no era importante ni siquiera para mi papá, ¿por qué otro hombre me iba a querer? Entonces me dediqué a comprobar mi teoría buscando hombres que a todas luces –ahora lo entiendo, después de más de diez sesiones de terapia– me iban a terminar dejando: hombres casados que prometían separarse pero jamás cumplían, hombres inmaduros incapaces de comprometerse, hombres extranjeros que volvían a sus países... Con cada uno de ellos yo me volvía a ilusionar, con la eterna esperanza de recibir de vuelta el amor que mi papá me había retirado. Hoy ya dejé ir a mi papá: hice el duelo, lo solté, me despedí de él. Como tú dices, se

trataba del papá que yo seguía teniendo adentro, más que del personaje que nunca volvió. Era ese papá interno el que seguía vivo, amenazándome una y otra vez con un nuevo abandono. Es raro: siempre busqué hombres mayores. Diez, quince, veinte años mayores. Agustín es la primera pareja de mi edad. ¿Será que ya no estoy buscando a un papá y que ahora busco a un compañero?»

191. EL VALOR TERAPÉUTICO DE EXPRESAR LA RABIA

Loreto (mamá de Antonia): «Me pides que escriba un breve resumen de la terapia de mi hija. Partiré por decir que la Anto siempre fue, desde chica, súper tímida y bien solitaria. Hasta que a los catorce años se cortó un brazo. La llevamos a psicoterapia. Ella jamás nos había faltado el respeto. En terapia contigo, nos escribió una carta que decía: "Viejos de mierda, váyanse a la chucha, no tienen idea de mí, viven pendientes de sus asquerosos trabajos, son unos zombis, púdranse." La tengo guardada. Ella no quería mostrarnos esa carta, pero tú la animaste a hacerlo. Nosotros seguimos tu consejo: escuchamos el mensaje, no la retamos, sino que entendimos que ella estaba expresando la rabia, que estaba soltando a la bestia, que por primera vez se estaba liberando. Yo empecé a trabajar media jornada en vez de jornada completa y mi marido dejó de viajar tanto al extranjero por pega. Empezamos a estar más con ella. Mucho más. Antes, pasaba con la nana. Desde ahí, las cosas cambiaron. No hubo más cortes, empezó a juntarse más con sus compañeras, empezó a hablar más. Esa carta (y también nuestra acogida de su mensaje) marcó un antes y un después.»

192. EL DOLOR DE LOS NIÑOS DESECHABLES

1. Alberto tiene cinco años y su padre lo golpea cada vez que comete algún error. Su madre observa y guarda un sumiso silencio.

2. Alberto tiene diez años y su papá lo encierra en el sótano dos días sin luz, agua ni comida, por repetir de curso. Su madre observa y guarda un sumiso silencio.

3. Alberto tiene quince años, es atropellado por un auto, su padre le dice que «seguro andaba paveando» y «por weón te vai solito a la posta». Su madre observa y guarda un sumiso silencio.

4. Alberto tiene veinte años y abusa sexualmente de su prima que acaba de cumplir diez.

5. Alberto tiene veinticinco años, llora en terapia y dice: «Yo traté a mi prima como si fuera un objeto desechable, igual como sentía que mi papá me trató a mí, sin que mi mamá dijera nada...».

193. TODO TRABAJO TIENE QUE VER CON LA PROPIA HISTORIA DE VIDA

Valeska (51 años): «No lo había pensado, pero me hace sentido: yo fui criada por mis abuelos, que fueron mis verdaderos padres. Por eso es que trabajo como enfermera de adultos mayores: en cada uno de mis viejitos de la pega veo el rostro de mis abuelos amados que ya no están... En el fondo, y ahora que lo pienso, yo creo que todo trabajo tiene que ver con la propia historia de vida.»

194. EL CHECK LIST DEL AMOR

María Ignacia (23 años): «Vine a terapia porque ya estaba chata de mi soledad. Todas mis amigas habían pololeado varias veces y yo ninguna. Yo pensaba que era porque no había llegado el hombre indicado. Acá me quedaron más claras las cosas: habiendo sido testigo toda mi infancia del matrimonio horrendo entre mis papás, obvio que estaba demasiado cagada de susto de emparejarme y de vivir el mismo infierno. Entendí que había un lado de mí que soñaba con tener un pololo y otro lado de mí que lo impedía a toda costa. Este último lado era el que siempre buscaba al hombre perfecto, el lado que exigía infinitas condiciones, el que vivía con el *check list* del amor en el bolsillo. Siento que la terapia me ha servido para sanar a la niña espectadora de las peleas entre mis papás, para que la adulta pueda hacer su propia vida. Te mentiría si te dijera que ya no tengo susto, sería demasiado Disney, pero sí siento que hoy lo puedo manejar y no me tiene bloqueada como antes.»

195. AMOR AMARILLO

Rubén (46 años): «A mi mamá le encantaba el color amarillo: decía que era el color de la alegría y de la esperanza. Se vestía la mayoría de las veces con alguna prenda amarilla, su auto era de los pocos autos amarillos de mi ciudad y tenía la fachada de la casa pintada de amarillo. Ese 8 de septiembre en que ella murió de cáncer, a mis diez años, fue el día más triste de mi vida. Y el día que le siguió, ese domingo 9 de septiembre, fue el más sorpresivo: estaba yo sentado en el patio, cabizbajo, cuando de pronto veo que del cielo cae sobre el techo de mi casa un volantín... amarillo. Yo estoy seguro que me lo mandó mi viejita. Lo guardo hasta el día de hoy.»

196. TRUEQUE DE LIBROS

Hace algunos días recibí un regalo que alguien dejó en la recepción del edificio de mi consulta. Me pareció raro, porque mi cumpleaños es en diciembre y estamos recién en agosto. Lo abrí y vi que era un libro de cuentos. Leí el nombre del autor y me pareció muy familiar. Después de algunos segundos recordé que, unos diez años atrás, había atendido algunos meses a un adolescente con ese nombre, a quien no volví a ver, pero de quien guardo un grato recuerdo. El libro tenía una dedicatoria: «Cuando yo tenía 16 años me regalaste un ejemplar de tu primer libro. Como sabías que yo quería ser escritor, me dijiste que no era un regalo, sino un trueque: que esperabas que yo también te regalara mi primer libro cuando lo escribiera. Estoy cumpliendo mi promesa. Gracias por inspirarme a escribir y por validar frente a mis padres este camino, que ahora tiene su primer fruto. Un abrazo. Francisco.»

197. EL SUEÑO DEL POZO Y LA RAMA

Ernesto (42 años): «Me acuerdo de ese sueño que traje hace unos meses: yo caía a un pozo sin fondo, muy angustiado, estaba todo oscuro, hasta que logro sostenerme de una rama que me lleva hacia un árbol donde puedo apoyarme. Ahí supe lo potente que pueden ser los sueños: lo trabajamos varias sesiones hasta que pudimos darle un sentido que me calzaba: el caer infinitamente me evocaba la sensación de estar solo en mi casa a mis cinco o seis años, porque mi papá nunca estuvo y mi mamá no tenía con quién dejarme mientras trabajaba. Nunca sentí que mi mamá me contuviera, siempre sentí que estaba solo y que podía caer sin que alguien me agarrara, como en el sueño. Cuando llegué acá, tenía la esperanza de que la terapia fuera como una rama en el camino donde poder apoyarme para luego llegar a un lugar sólido en mi vida y echar raíces, como con el árbol del sueño. Hoy puedo decir que me siento mucho más estable que cuando llegué: ya no tengo esos terribles episodios de llanto y estoy con más ganas de salir al mundo, sin encerrarme en mi departamento todo el tiempo. Ya no estoy en caída libre por la vida. Aunque todavía me siento solo y me gustaría encontrar una pareja... Todavía estoy a tiempo para formar una familia, ¿cierto?»

198. DOS SENCILLAS PREGUNTAS EN PSICOTERAPIA

Muchas veces comienzo una sesión de psicoterapia (a no ser que sea la primera) con la siguiente pregunta: «¿Con qué sensación o idea te

quedaste de la sesión anterior?» Luego de oír la respuesta de la persona que consulta comparto mi propia opinión. Esto nos ayuda a retomar el hilo del trabajo, desde lo más significativo para ambas partes, que a veces coincide y otras veces no.

Muchas veces termino una sesión de psicoterapia con la siguiente pregunta: «¿Qué sacas en limpio de lo que hemos estado hablando hoy?» Luego de oír la respuesta de la persona que consulta comparto mi propia opinión. Esto nos ayuda a decantar y subrayar lo más significativo de cada sesión para ambas partes, que a veces coincide y otras veces no.

199. BIENVENIDA RABIA

La rabia moviliza, genera acción, construye cambio social e individual.

No hay revolución que no haya nacido de la indignación.

Bienvenida rabia, fuerza que –una vez escuchada y canalizada– es energía que transforma.

200. PRÓLOGO AL LIBRO *CRÓNICAS DE UNA MAMÁ DE CARNE Y HUESO* DE AGUSTINA BOSIO

He sido testigo privilegiado de estas *Crónicas de una mamá de carne y hueso*: he visto a la escritora de este libro parir, sangrar, amar, sudar, gritar, sonreír y llorar, como leona gloriosa y como leona herida, junto a sus cachorros, a nuestros cachorros. He amado y odiado este libro: lo he amado, porque nace de la mujer que adoro; lo he odiado, porque ha sido el campo de una batalla. Quizás la más hermosa de todas, pero una batalla al fin y al cabo: nuestra lucha por construir un estilo de crianza nuestro, ni tuyo ni mío, que pueda hacer dialogar nuestras diferencias. Porque con la Agu nacimos en países, culturas y familias diferentes. Y así, con todas nuestras discrepancias, fuimos armando una familia de carne y hueso. Me he sentido padre, pareja, amante, amigo y enemigo: a veces de manera secuencial y la mayoría de las veces de manera simultánea. Y jamás me había agotado tanto en mi vida. Y jamás había amado tanto en mi vida. No hay libro más real que este. Si esperas un cuento de hadas, te sugiero salir corriendo. Pero si buscas una compañía (lúcida y humilde) en las luces y sombras de la crianza y de la maternidad, aquí está lo que necesitas.

201. HORA DE ALMUERZO

Le digo a Antonio, mi hijo de ocho años, que venga a sentarse a la mesa para almorzar. Me responde desde su pieza que está ocupado. Le contesto más enérgicamente que después siga haciendo lo que está haciendo, que es hora de comer. Escucho que me grita que ya viene. Espero tres minutos y ya levanto la voz: «Antonio, me estoy enojando: ¡ven ahora!» Me responde: «Te dije que ya voy...» «¡Antonio, soy tu mamá y te ordeno que vengas ahora, si no quieres que haya consecuencias!» «Ya, mamá, no me apures tanto...» Entonces espero un minuto más, muy enojada, voy a su pieza, le grito y lo tomo firme de un brazo, arrastrándolo al comedor: «Por las buenas o por las malas, si no me quieres hacer caso, te quedas sin los lápices de colores que tienes en la mano.» Se los quito. Antonio se pone a llorar. Almorzamos en silencio. Él solloza. Después de un almuerzo tenso, Antonio se encierra en el baño, todavía llorando, y yo me asomo a su pieza: sobre la alfombra reposa un dibujo inconcluso de un corazón de colores y un mensaje que dice «para la mejor mamá del mundo».

202. DANIEL NO NECESITA IR AL PSICÓLOGO

Daniel (11 años): «Mi papá quiere que yo haga una terapia psicológica y por eso me trajo. Pero yo no necesito ir al psicólogo: tengo pena porque murió mi mamá hace tres meses. Es normal que me sienta así y que a veces llore. El tiempo me va a ayudar a estar menos triste. Gracias de todas maneras, pero no voy a volver.»

203. INFIDELIDAD POR MIEDO AL ABANDONO

Ricardo (50 años): «Nunca lo había pensado así, pero me hace sentido: a la base de mis infidelidades ha estado el miedo al abandono. Siempre he estado con un pie adentro y otro pie afuera de mi matrimonio, por el temor a que la Marcia me deje y yo vuelva a quedarme solo, como cuando mi mamá me dejó botado cuando chico. Es como si yo dijera: "Ahora abandono yo antes de que me abandonen de nuevo." Mi mujer no merece seguir pagando las culpas de mi mamá ni las mías…»

204. DEPRESIÓN: EL DESPERTAR DE LA NIÑA INVISIBLE

«Mis padres no me brindaron protección ni cuidado suficiente durante mi niñez. Eran demasiado inmaduros e infantiles. Desde niña, sentí que yo era la adulta: no me sentía la hija, sino más bien la mamá de mis papás.

Era yo quien los cuidaba a ellos... y a mí misma. Me convertí en la hija ejemplar: responsable, exitosa, fuerte. Guardé mis emociones en un baúl. Recién en mi vida adulta, esas emociones volvieron. Sin previo aviso, sufrí una depresión. Toda mi fachada de fortaleza se vino abajo. Busqué apoyo psicológico. Y aquí en psicoterapia encontré la contención emocional que no tuve en mi infancia. Comprendí, no sin dolor, que mi depresión era la forma que tenía mi propia niña herida para hacerse ver, para hacerse escuchar, para dejar de ser invisible. Hoy ya no me siento obligada a tener que andar con armadura de hierro por la vida, a ser la súper mujer, la que se la puede todo. Mi depresión fue el derrumbe de la superhéroe y el despertar de la niña.»

205. SHOULD I STAY OR SHOULD I GO

Gloria (52 años): «Es verdad que me ha pegado algunas veces, pero el resto del tiempo nos llevamos súper bien. El problema es el alcohol: se transforma cuando toma. Sin trago, es un buen hombre. Al día siguiente de la última vez que me empujó contra la pared y me ahorcó, tratándome de perra por haber llegado media hora más tarde a la casa (había harto tráfico), me pidió perdón de rodillas y llorando. Era como un niño, rogándome que no me fuera, que no lo dejara solo. No sé, estoy confundida... ¿Debo quedarme o debo irme?»

206. TODAS LAS MUJERES

Ramón (47 años): «Mi continua violencia verbal hacia mi ex mujer me costó el divorcio. La garabateaba siempre y nunca perdía oportunidad para burlarme de ella. Si hubiera venido antes a terapia, habría entendido el origen de mi agresividad y no habría llegado a hacer lo que hice. Ahora recién veo que siempre tuve una rabia profunda hacia todas las mujeres, desde que mi mamá me abandonó y mi hermana mayor me golpeaba e insultaba a diario... Una vez casado, empecé a desquitarme con mi ex mujer y eso no era justo... También me pasó con una antigua jefa, en un trabajo del que me terminaron echando. Hasta hace poco, sentía que, en el fondo, todas las mujeres podían hacerme daño y que yo tenía que protegerme, atacándolas primero…»

207. (I CAN'T GET NO) SATISFACTION

Emilio (40 años): «Llegué a terapia porque no estaba satisfecho con mi trabajo ni con mi relación de pareja. A poco andar, pude darme cuenta que

el problema no era mi trabajo ni mi pareja, sino mi eterna insatisfacción: al igual que mi papá, vivía con un nivel tan alto de exigencia y perfeccionismo que nada ni nadie cumplía con mis estándares. Como consecuencia, vivía amargado todo el tiempo. Fue loco darme cuenta de algo tan paradójico: de tanto buscar la perfección, sólo encontraba amargura. No ha sido fácil, pero de a poco me he ido relajando, soltando al tirano interno que pedía siempre lo imposible. Hoy me doy cuenta que lo óptimo es enemigo de lo bueno.»

208. SACAR LA VOZ

Marcelo (28 años): «Mi papá me obligó a estudiar Agronomía para que siguiera con la administración del campo familiar. A mí me gustaba la filosofía en el colegio pero estaba confundido, no sabía bien qué quería. En segundo año de Agronomía me deprimí. Mi papá me llevó a un psiquiatra para que me repusiera rápido y no perdiera el año. Me titulé con poco entusiasmo, sólo motivado por terminar luego. Al día siguiente de mi titulación, ya estaba sentado en una oficina al lado de la de mi papá, analizando el rendimiento de las cosechas. Dos meses después volví a deprimirme. Pero ahí le dije a mi papá que quería ir al psicólogo. Al principio él se opuso: me dijo que los psicólogos no servían para nada, que volviera a tomar las pastillas para volver lo antes posible a la oficina del campo. Pero yo insistí y aquí estoy: la terapia me ha ayudado a sacar la voz, a no tener miedo de defraudar a mi papá, a poder dirigir mi vida hacia lo que yo quiero. Ha sido importante para mí que hayas incluido a mi papá en las sesiones y que hayamos tenido sesiones viniendo los dos juntos. Eso ha ayudado a que mi papá pudiera entenderme y que aflojara un poco su presión. Hoy, por primera vez en mi vida, estoy haciendo lo que me gusta: estudiando Psicología en horario vespertino y pagándome yo mismo la carrera con mi trabajo en el campo.»

209. LAS PUERTAS QUEDAN ABIERTAS

Carla (38 años): «Es raro esto de estar cerrando la terapia, después de más de un año de estar viniendo para acá, primero semanal y después quincenalmente. Me pone contenta haber logrado las metas que nos propusimos: poder pasar la etapa de crisis que siguió a mi separación y sentirme de nuevo estable y tranquila, ya en una nueva etapa de mi vida. Ya no me siento ansiosa ni bajoneada como cuando llegué. Siento que también he podido resolver mejor los temas pendientes con mis papás. Ha sido importante para mí que tú me dijeras que estás de acuerdo con "ir aterrizando"»,

como me dijiste hace un par de sesiones. Así no siento que te estoy "dando de baja" ni que tú me estás "dando de alta" de manera unilateral, sino que la idea de ir cerrando la terapia ha sido un acuerdo. Igual me da pena dejar este espacio: he llorado harto acá, también reído más de alguna vez y te he tomado cariño. Siento que es recíproco, que no soy solamente un número para ti, sino que yo también te importo... He sentido tu compromiso genuino y lo agradezco, aunque no siempre hayamos estado de acuerdo. Sé que acá las puertas quedan abiertas, como me dijiste, y que si por alguna razón necesito volver, ya sé dónde encontrarte.»

Cuando la hora termina, Carla y yo nos despedimos con un cariñoso abrazo.

210. ¿CUÁL ES TU PERSONAJE?

El hijo rebelde que no sabe hacerse cargo de su vida. La hija perfecta que no tolera la imperfección. La hija sola que no se atreve a pedir ayuda. El hijo sumiso que se deja avasallar por todos. La hija fuerte que no puede llorar.

Cada persona arrastra un rol familiar, un personaje a encarnar en la vida. Cuando el libreto se vuelve demasiado rígido, nos provoca sufrimiento.

Una psicoterapia ayuda a que podamos liberarnos de aquellos roles rígidos, a salir del personaje y vivir una vida más libre, más flexible y más auténtica.

¿Cuál es tu personaje?

211. SALIR DEL PERSONAJE: UNA CLÍNICA DE LA DESIDENTIFICACIÓN

Todos desempeñamos un rol en el guión de nuestra historia familiar. Los personajes son diversos: la hija perfecta, el hijo mamón, la oveja negra, el hijo maridito, la hija antidepresivo de la madre, el hijo salvador del matrimonio, el superdotado, la gordita simpática, el hijo violento como el padre, el niño eterno, la vieja chica, etcétera.

Una persona llega a psicoterapia cuando dicho rol familiar internalizado –llámese «falso *self*», «imaginario» o sinónimos afines– se ha vuelto demasiado rígido y está impidiendo seguir adelante con la vida. Esta parálisis puede expresarse con una depresión, una crisis de angustia, un conflicto amoroso, un problema familiar, etcétera.

Cuando la psicoterapia llega a buen término, solemos escuchar frases como «ya no me siento obligada a ser la hija perfecta», «siento que he crecido y ya no soy el hijo mamón» o «por primera vez no me siento una

oveja negra a mis ojos y a los de mi familia»; «me costó dar el paso, pero me estoy dando permiso para hacer mi vida y no ser el maridito de mi mamá»; «me siento menos culpable de dedicar más tiempo a mí misma en lugar de ser la hija que vive para animar a su mamá»; «he aprendido a dejar de intentar resolver los atados de mis viejos y tolerar que ellos enfrenten sus problemas»; «me siento más liviano, ya no siento la presión de tener que ser el hijo superdotado, siento que puedo fallar y no se acaba el mundo»; «nunca antes me había preocupado por mi cuerpo, era pura cabeza y sonrisa, siento que dejé de ser invisible para mí misma»; «he podido dejar de ver en los ojos de mi hijo a su papá violento»; «entendí que tenía miedo a crecer, porque no quería ser el tipo de adultos que fueron mis papás»; «siento que por fin me estoy dando licencia para ser niña, después de tantos años de jugar el papel de la vieja chica».

Soltar el rol rígido, salir del personaje, avanzar hacia la desidentificación: he allí uno de los sentidos primordiales de la psicoterapia.

212. DESACTIVAR LA BOMBA DE TIEMPO

José Luis (42 años): «Yo creo que, si hubiera ido antes a terapia, no hubiera cometido los errores que cometí y no habría destruido mi matrimonio como lo hice, repitiendo lo mismo que hizo mi papá. Ahora recién estoy abriendo los ojos.»

Adriana (24 años): «Estaba tratando a mi pololo con la misma frialdad que mi mamá me trató a mí... Venir a psicoterapia ha sido como desactivar mi bomba de tiempo.»

Los conflictos y traumas infantiles no resueltos de una persona adulta suelen estallar, como una bomba de tiempo, en la relación de pareja.

Dicho a la inversa: una de las mejores maneras de cuidar la relación de pareja es resolviendo a tiempo los propios conflictos y traumas infantiles.

213. HIJOS PSICÓLOGOS

¿Sabía usted que la mayoría de las personas que estudian y/o ejercen la Psicología han sido niños que han ocupado en su familia, y desde temprana edad, el rol de «hijos psicólogos»? Con frecuencia, sus primeros «pacientes» han sido sus propios padres, especialmente la madre. Estudiar Psicología, entonces, es para los «hijos psicólogos» encontrar palabras más sofisticadas para desempeñar un trabajo en el que llevan muchos años de práctica.

214. GUIONES COMUNES

Padre ausente o sólo proveedor, desinvolucrado de la crianza, emocionalmente distante.

Madre presente y sacrificada, sobreinvolucrada en la vida de sus hijos, emocionalmente sobrecargada.

215. OPCIONES DE VIDA

Opción 1:

Vivir tu vida como los demás quieren o esperan que la vivas y no como tú quieres. Y si no cumples sus expectativas, sentir el peso de la culpa.

Opción 2:

Vivir tu vida como quieres y no como los demás quieren o esperan que la vivas. Y hacerlo sin culpa.

216. LA PSICOTERAPIA COMO ÉTICA

No concibo la psicoterapia como una técnica universal dirigida a que los individuos se adapten mejor a una supuesta realidad preestablecida y sólo susceptible de acatamiento. Comprendo la psicoterapia, más bien, como un encuentro profundamente humano, sostenido en una ética que rescata la singularidad, la creatividad y la autenticidad de cada persona, su condición de sujeto, su propio ser verdadero, a partir de su historia y de su contexto. La psicoterapia, en mi opinión y experiencia, es una práctica que procede caso por caso: son las intervenciones del psicoterapeuta las que se acomodan a cada persona y no las personas que consultan a un presunto método estándar del terapeuta.

217. DIOS NO SE ESTÁ PORTANDO BIEN

Josefa (6 años): «La mamá de Dios lo va a retar, porque en el mundo hay guerras y mueren muchos niños... Dios no se está portando bien…»

218. CÓMO HACER FELIZ A TUS HIJOS EN TRES PASOS

1. Ámalos como son y no como tú quieres que sean.
2. Vuelve al punto 1 cada vez que se te olvide.
3. Si se te olvida demasiado seguido, busca una psicoterapia.

219. LA FELICIDAD COMO UTOPÍA

La felicidad es como la utopía: está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la felicidad? Para eso, sirve para caminar.

(Paráfrasis de un texto de E. Galeano)

220. NO HAY SUBJETIVIDAD SIN HISTORIA

Cuando llega una persona a mi consulta, me preocupo de generar un espacio de seguridad, calidez y confianza, que permita el despliegue y la exploración de su historia de vida, que es aquello que la hace única e irrepetible.

En cerca de veinte años de labor psicoterapéutica, he trabajado con varios cientos de personas, de edades variadas y problemáticas muy distintas, y nunca ha dejado de estar presente una conexión profunda entre el motivo de consulta y la historia personal que lo enmarca y significa.

Ciertamente, la historia personal no es la de un individuo aislado, sino la de un sujeto inserto en un contexto familiar actual, biográfico y transgeneracional, así como en una trama social, cultural y política.

Sucede que no hay subjetividad sin historia.

221. ¿TÚ HACES PSICOANÁLISIS?

Muchas veces, me ha pasado que consultantes que saben acerca de mi formación y recorrido psicoanalítico me preguntan si con ellos «haré un psicoanálisis». Por lo general, asumen que ello implica algo así como larga duración, uso de diván, exploración emocional profunda, trabajo con sueños y una actitud reservada de mi parte. Frente a ello, mi respuesta suele ser más o menos la misma: «Es cierto que tengo una larga formación en psicoanálisis, así como también en varias otras perspectivas y herramientas clínicas. En todo caso, no es mi idea que tú te adaptes a lo que yo supuestamente hago, sino que yo me adapte –con el conjunto de herramientas que dispongo– a tu situación y a tus necesidades particulares.» Esta respuesta genera, con frecuencia, un respiro en quienes la escuchan, porque comienzan a comprender que para mí el psicoanálisis no es un dogma a imponer de manera rígida y estándar en mis pacientes, sino un conjunto de teorías e instrumentos clínicos a poner –junto con otras teorías e instrumentos– al servicio de la escucha, comprensión y alivio del malestar emocional que me expresa la persona única e irrepetible que tengo al frente.

222. TRES CEGUERAS DE FREUD

1. Haber reproducido y fomentado el machismo patriarcal de su época con su concepción de la «envidia del pene».

2. Haber reproducido y fomentado el adultocentrismo con su desconsideración de la realidad del abuso sexual infantil.

3. Haber reproducido y fomentado una técnica deshumanizante con su comparación del psicoanalista con un «cirujano que deja de lado todos sus afectos y aun su compasión humana».

Machismo patriarcal, adultocentrismo y técnica deshumanizante: tres cegueras de Freud.

223. MAURICIO, EL HIJO PILAR

Mauricio (27 años): «Yo tenía doce años. Mi mamá era todo para mí. Cuando la pillé siendo infiel con mi papá se me cayó del altar. Fue súper duro. Mi papá supo y se deprimió. Yo pasé a ser el hombre de la casa y el apoyo de mi viejo. Hasta el día de hoy siento que soy el papá de mis papás y no el hijo. Eso me ha hecho difícil hacer mi propia vida: siento que si me voy de la casa mi papá va a volver a derrumbarse. Pero ya estoy cansado de ser el pilar de la casa…»

224. UN PROFESOR Y UN MAESTRO

Un profesor es aquel que enseña una materia a un conjunto de estudiantes, quienes a veces le idealizan y veneran.

Un maestro es aquel que aprende de las personas a quienes enseña y reconoce en ellas a sus verdaderos maestros.

225. ESPERANDO QUE VUELVA

«Recién después de treinta años, sé de dónde viene mi miedo al abandono: mi papá era alcohólico y cada tres meses se "lanzaba" y no volvía del trabajo en tres días. No recuerdo bien mi sensación de aquellos días de infancia, pero siempre ha estado presente en mí el miedo: el miedo a que no vuelvan, el miedo a que no lleguen, el miedo a que me dejen... Necesitaba contar esto porque son cosas que los adultos creen que a los niños no les afectan. Para él era un día de carrete, pero para mí eran horas de incertidumbre, sin saber si mi papá estaba vivo. Al otro día nos pedía perdón. Nunca fue violento, siempre fue un buen papá, hasta que decidió

irse y no volver nunca más: se suicidó... y yo sigo esperando que vuelva, como cuando era niña…»

226. NO TOMARÁS EL NOMBRE DE FREUD EN VANO

¿Sabía usted que criticar a Freud es un pecado para sus feligreses? Te alabamos, Sigmund.

227. TIPS PARA ATRAPAR INFIELES

Mónica (55 años): «Después de pasar por dos ex maridos infieles, ya tengo un doctorado en la cuestión y puedo dar tips para atrapar a quienes andan en malos pasos: 1) De repente se empiezan a preocupar más por el físico y por la ropa; 2) Protegen su celular como si estuviera hecho de oro; y 3) Aumentan las "horas extra" y los "viajes de negocios" en el trabajo. Si tu pareja cumple con estos tres puntos a la vez, te doy firmado que te están creciendo cuernos.»

228. ELIMINAR EL EGO

Eliana (65 años): «Después de cuarenta años inmersa en todo tipo de prácticas de desarrollo espiritual, he aprendido una cosa: las personas que más hablan de eliminar o suspender el ego, terminan siendo quienes tienen el ego más grande.»

229. MUJER SACRIFICIAL

Eugenia (48 años): «Toda la vida he pensado más en los demás que en mí misma. Me he postergado. Me he sacrificado. Llevé toda la carga yo sola, por dentro, guardando todo lo que sentía, siempre disponible para los demás, sin buscar ayuda. Hasta que me deprimí. Supongo que fue una señal de que ya no podía seguir así. Por eso estoy aquí: por primera vez, quiero darme un espacio para mí misma.»

230. PAPITO LINDO

Ignacio (7 años): «Mami, echo de menos a mi papito lindo, hace mucho que no lo veo…»

Mamá de Ignacio: «Tu papito lindo se fue con otra mujer, tenía otro hijo sin que nosotros lo supiéramos y no nos pasa un peso para que tú comas.»

231. ETIQUETAR Y MEDICAR

Mariela (40 años): «Cuando traje a Beltrán a psicoterapia recién había cumplido seis años. El colegio me había pedido que lo llevara a un neurólogo porque se mostraba desatento e hiperactivo en clases. Yo preferí partir por un psicólogo infantil: no quería diagnósticos rotuladores ni medicamentos. Agradezco que en este espacio hayas considerado a Beltrán como un niño sano, creativo y en crecimiento. Conversando con las mamás, supe que había otros nueve niños que habían enviado al neurólogo. ¡Y recién estábamos en kinder! Eso me confirmó que el problema era el colegio y no mi hijo. Ahora, en este nuevo colegio, no lo dejan sentado como un robot: las clases son dinámicas y lúdicas. Y fíjate que, por arte de magia, nunca más se volvió a hablar de "desatención" o "hiperactividad".»

232. DE HERÁCLITO A CASZELY

Paloma (22 años, estudiante de Filosofía): «¿Por qué tengo que ser la misma? Ayer no era la que soy hoy, ni hoy la de mañana. Mi supuesta "identidad" es una ilusión, un intento de fijar, enmarcar o limitar una deriva fluida y polifónica, dinámica y rizomática. De Heráclito a Caszely, pasando por Lacan y Bajtín, por Deleuze, Guattari y Numhauser, todo fluye y cambia: no tengo por qué estar de acuerdo con lo que pienso.»

233. LO INFANTIL COMO FIJACIÓN Y ARQUETIPO

Una manera de entender la infancia es desde la mirada adultocéntrica, según la cual lo infantil es sinónimo de inmadurez, capricho o impulsividad, esto es, como una etapa a ser superada o un estado de fijación del desarrollo en una persona que aspira a la «madurez» adulta.

Otra manera de comprender la infancia es concebirla como un estado mental, o mejor aun, como una experiencia encarnada o una manera de vivir la vida. Se trata, aquí, del arquetipo del niño interno como fuente inagotable de vitalidad, creatividad y autenticidad, a la manera en que Nietzsche retrata al niño: un juego, un nuevo comienzo, un sagrado decir «sí» a la vida. Porque, en el fondo, y tal como lo dice ese niño eterno llamado Keith Richards, «no eres adulto hasta el día en que te entierran... Nunca eres adulto».

234. CRIANZA PERFECCIONISTA

Rebeca (38 años): «Yo soy alguien perfeccionista: de pequeña, mi madre siempre decía "no llores", "párate derecha", "mirada al frente", "estudia", "sácate buenas notas". Terminamos por decirle "Paco". Hoy, a veces converso con mi mamá, le cuento mis problemas y me dice: "¿No será que eres muy perfeccionista?" Yo me pregunto si ella se acuerda de cómo me crió, siempre sobreexigiéndome. Hoy he aprendido que me puedo equivocar, que puedo darme permiso para enojarme, que puedo no tener todo siempre bajo control. Aún busco aprender a vivir mejor con mi perfeccionismo, quizás sea parte de lo mismo…»

235. ADOLESCENCIA Y DEPRESIÓN ESTACIONAL

La adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad emocional. En el período del año que va del invierno a la primavera, suelen desencadenarse depresiones estacionales, no pocas veces con riesgo de suicidio.

La alta vulnerabilidad emocional adolescente se va atenuando con el tiempo y es amortiguada con un buen apoyo familiar y social. Las depresiones estacionales requieren tratamiento mixto, tanto psicoterapéutico como farmacológico, y el pronóstico mejora cuando dichas intervenciones son tempranas y oportunas.

236. VOZ PROPIA

Susana (30 años): «Vine a verte buscando la voz autorizada de un experto y me encontré con un diálogo aterrizado y humano que, finalmente, me ayudó a encontrar mi propia voz.»

237. LA PSICOTERAPIA NO ES UN ARMONYL

Manuel (28 años): «Llegué a psicoterapia buscando felicidad y armonía. No sé si me voy más feliz o con mi vida más armónica, pero sí sé que me encontré con mis verdades (algunas de ellas dolorosas) y que tengo más claro qué quiero para mi vida. Parece que la psicoterapia no es un Armonyl.»

238. LA PEOR ESTRATEGIA

Constato a diario en mi trabajo como psicoterapeuta que la peor estrategia para no tener problemas es ocultar las cosas, porque finalmente siempre se saben y los problemas terminan siendo mayores. Mucho mejor

opción es asumir un error y comunicarlo de manera oportuna y transparente. La verdad es mejor que cualquier excusa.

239. MAMÁ AL LÍMITE

«Siento que con mi mamá ando pisando huevos todo el tiempo: ella es impulsiva, inestable e impredecible. Un día puedes ser para ella un ángel y el mismo día en la tarde un demonio; o ella misma puede ser a la hora de almuerzo una seda y en la cena un monstruo. Al final, cuando hablo con ella, prefiero guardarme lo que siento o lo que pienso, porque en cualquier minuto me puede llegar un huracán de rabia... ¡Vivir con ella es estar arriba de una montaña rusa! Es demasiado intensa, me agota. Una amiga psicóloga me dijo que puede tener un trastorno de personalidad limítrofe, o algo así, y que eso tiene que ver con traumas fuertes en la niñez, además de factores genéticos. Puede ser, porque ella fue una niña súper sola y abandonada, casi huérfana, lo pasó súper mal en su infancia... ¡Pero que no se desquite conmigo, porque yo no tengo la culpa! Uff... No es fácil lidiar con mi mamá…»

240. AUTOAYUDA CÓSMICA

Cuando un problema te abrume, recuerda que la vida en la Tierra se originó hace 3.700 millones de años.

241. INTELECTO

Dícese de uno de los refugios que encuentran aquellos niños y niñas que no recibieron suficiente contención emocional de parte de sus padres o cuidadores. El intelecto suele funcionar como una manera de autosostén sustitutivo que permite sobrevivir a intensos montos de angustia por la vía de tomar distancia cerebral respecto del mundo emocional y experiencial. Es común que una persona excesivamente intelectual pueda aflojar dicha barrera cuando ha contado con el sostén emocional de un proceso psicoterapéutico.

242. DOS FUTUROS ABOGADOS

Carlos tiene quince años y tuvo un papá infiel, cuyas conductas destruyeron la vida familiar. Él es un joven severo y quiere estudiar Derecho porque le interesa que las personas que cometen faltas tengan una sanción.

Juan Pablo tiene diecisiete años, tuvo una mamá golpeadora y un papá que no lo defendió de dichos golpes. Él es un joven combativo y quiere estudiar Derecho para que otras personas no sufran la indefensión que él sintió.

243. HACIENDO TEATRO

Voy a ver una obra de teatro. Termina la función. Mientras converso con un amigo acerca de la excelente puesta en escena, una de las actrices, aún con maquillaje, se me acerca: «Hola, ¿tú te llamas Sebastián?» Me sorprendo y asiento. «No sé si te acuerdas de mí, pero hace como diez años, cuando yo estaba en cuarto medio, fui con mis papás a algunas sesiones contigo, porque ellos no querían que estudiara teatro. ¡Y aquí estoy! Haciendo lo que me gusta... ¿Te gustó la obra?»

244. CÓMO ME CONVERTÍ EN PSICÓLOGA

Carolina (37 años): «Yo era una niña ultra matea y ñoña, pero no tenía amigos ni entendía mucho cómo hacer amigos. En algún momento, cuando me di cuenta de que no entendía a las personas, lo solucioné como lo solucionan todxs lxs ñoñxs: ¡me puse a estudiar cómo entender a las personas!»

245. EL DÍA DE LA INDEPENDENCIA

Valentina (19 años): «Mi vida cambió a mis dieciséis años, cuando me atreví a decirle a mi mamá que se diera cuenta de una vez por todas que yo era su hija y no su amiga, y que ya estaba cansada de escuchar sus problemas con mi papá y asqueada de tener que conocer sus atados sexuales. Ese día me liberé de un peso gigante. Fue como el día de mi independencia.»

246. ME EQUIVOQUÉ

No seguí lo que usualmente hago e incluso enseño. Y me equivoqué: en mi rol de psicólogo de una niña de diez años, me reuní en el colegio con sus profesoras y sin los padres. Casi un par de décadas en el oficio me han demostrado que lo mejor es aprovechar dichas reuniones para favorecer el trabajo en equipo, mediar y lograr acuerdos entre profesores y padres, con todos los involucrados presentes (salvo la niña o el niño, para no exponerle a sentirse en el «banquillo de los acusados»).

Estas reuniones permiten evitar que se generen «bandos» (por ejemplo, profesores y psicólogo versus padres) y críticas cruzadas entre la familia

y el colegio. Y esto de los «bandos» fue justamente lo que pasó: la madre de Julieta, luego de hablar con las profesoras al día siguiente de nuestra reunión, sintió que yo no la había «representado» lo suficiente en el encuentro al cual ella no asistió, que me había «abanderado» con el colegio y contra ella. Aunque ello no correspondiera con mi versión de lo sucedido, ciertamente –al no insistir en que los padres también estuvieran presentes en la reunión– yo me expuse a la crónica de un conflicto anunciado.

Afortunadamente, hemos podido superar el impasse y realizar una segunda reunión (que yo mismo impulsé) con ambos padres incluidos, que ha favorecido el esclarecimiento de los malos entendidos y la construcción de acuerdos de trabajo.

Porque cuando uno como psicoterapeuta (y como persona) se equivoca, lo más importante es reconocer el error y repararlo.

247. LA VIDA DE VIOLETA

«Hola, me llamo Violeta y tengo 26 años. Aquí les contaré mi historia. Nací en 1990 junto a mi hermana gemela. Tenía 6 años cuando no entendía por qué mi papá le vivía gritando a mi mamá. También por las noches se escuchaba cuando él obligaba a mi mamá a tener relaciones y nosotras con mi hermana la escuchábamos llorar, mientras sonaba la cama. ¡Me daba rabia y asco! Hasta los platos a veces pasaban por arriba de su cabeza. Éramos ocho hermanos, cuatro mujeres y cuatro hombres. Mi papá era mucho mayor que mi mamá, ambos trabajaban vendiendo frutas y verduras al por mayor en La Vega, por ende siempre estábamos solas con mis otros hermanos y hermanas.

«A los 7 años me parecía raro que mi hermano mayor siempre nos pidiera ir a comprar con mi hermana gemela. Él, de 19, quedaba solo en casa con la mayor de las mujeres que tenía 14 y un día mi propio papá encontró a mi hermano mayor haciéndole sexo oral a ella. Mi papá le echó la culpa a mi hermana por andar provocando y no hizo nada.

«Yo pensaba que era normal, ya que mi otro hermano también abusaba de mí desde los 7 años: primero empezó a manosearme y de a poco recuerdo que trataba de penetrarme (en un auto que estaba en el patio y no funcionaba). Cuando estaba en la casa, siempre me llamaba para ir ayudarle al patio a limpiar, pero yo ya sabía que era para eso. Era terrible no poder contarlo y vivir culpándome.

«Empecé a crecer y fue peor, cada vez era más seguido. A mí me llegó mi período a los 11 y él seguía. Recuerdo cuando él estaba en la Armada haciendo el servicio y yo de verdad descansaba del monstruo. Pero mi tranquilidad se terminaba los fines de semana: me daba miedo que me dejara

embarazada, ya que seguía tratando de penetrarme (como me decía él, sólo la puntita); me amenazaba con culparme a mí. Escribo esto y lloro...

«Empecé a sentir rechazo por todo tipo de hombres: mi cuerpo los odiaba. Mientras crecía, me desarrollaba. Me tapaba más y más, no me gustaba que me miraran, ¡me sentía asquerosa! Me vestía con ropa de mi mamá, ropa muy ancha. Recuerdo también haber vivido en una casa grande y haber bajado llorando a los 8 años a contarle a mi mamá, pero no me creyó: sólo subió a retarlo.

«Pasaron los años y cuando tenía 14 cumplidos, mis padres se separaron. Ahí se cortó el abuso de una. Nos fuimos a vivir a una casa de acogida por temas de violencia intrafamiliar. Al menos allí descansé de la tortura. Pero de nada sirvió, porque volvimos a la casa de mi papá a cuando yo tenía 15. Volvimos porque mi mamá no trabajaba y no tenía cómo mantenernos.

«Jamás lo conté, por miedo al rechazo. El abusador se metió en la droga, empezó con marihuana y ahora está en la pasta base. Me fui de la casa cuando pasé los 18. Justo fue para un día de la mamá. No había terminado mi enseñanza media, quería irme porque quería paz y ser feliz. Traté de suicidarme. Muchas veces. Y mi papá siempre culpaba a mi mamá. Estuve hospitalizada en un hospital psiquiátrico a los 17 y la verdad para mí era el paraíso: todos me trataban bien y se preocupaban por mí. En ese momento, como que bloqueé ese episodio tan doloroso de mi vida y volví a recordarlo a los 18 años.

«Cuando me fui de la casa, mis viejos seguían con sus peleas. Me fui donde un pololo que fue una escapatoria, me trató muy bien y jamás me obligó a nada. Dure con él cinco años y jamás le conté, una vez más por miedo al rechazo. Ocultaba mi pena y me cortaba los brazos. Terminamos y después volví a la casa de mi mamá.

«Terminé de estudiar, hice un curso, mi práctica y quedé con trabajo. Me fui otra vez de la casa, porque el abusador seguía viviendo allí. Me independicé y me puse a vivir sola. Empecé a estudiar Prevención. Mi vida iba viento en popa y conocí a otro hombre, doce años mayor. A él sí le conté lo que sufrí y el abuso. Jamás me faltó el respeto, supo esperarme y ha sido un apoyo fundamental en mi vida. Con él ya tengo casi siete años juntos y vivimos con sus hijos hace cuatro años. Con ellos la relación ha sido de altos y bajos. Me sentía tranquila al vivir lejos de casa de mi mamá. De hecho, siempre me llamaba para reclamarme por qué no iba a verla y obviamente era porque me daba asco encontrarme con él. Y si iba, me sentía tan pequeña cuando entraba a esa casa... pero fui superándolo.

«El año pasado tuve que irme por un problema con mi suegra: él es divorciado y esta señora es de esas que piensa que el hijo se iba a quedar solo. Me fui y volví donde no quería volver más: a la casa de mi mamá.

Creo que inconscientemente yo esperaba que él cambiara y dejara de robarles a todos por su vicio.

«No pasó: un día jueves, él andaba consumiendo y yo estaba con mi hermana de 22 y yo ya de 27, tomando té y de repente llegó el mayor, alegando que el otro le había robado un saco de papas. En ese momento, me dije: "Violeta, ya no puedes callar más. Esta basura no va a cambiar, ¡convéncete!". Le conté a mi mamá, se culpó por todo y le dije que no era su culpa. Me dijo que lo iba a echar de la casa. Amaneció y yo no dormí pensando, lloré mucho y sentí un tremendo alivio. Mi mamá se levantó y lo despertó. Él la trató súper mal, aún estaba medio ebrio y drogado. Mi mamá le dijo: "Agarra todas tus cosas y ándate de la casa. ¿Acaso creías que jamás me enteraría de lo que le hacías a tu hermana?" Él decía: "A ver ¿y qué le hice?" Mi mamá le nombra el abuso y él salta y le dice: "Pero si ella se me andaba tirando encima". Yo salgo del otro dormitorio y le grité: "Cerdo asqueroso, abusador, ¡no te da vergüenza!" Se fue.

«Llegó mi papá y le conté. Lo noté raro cuando le conté. En ese momento, le preocupaba más el que su pareja no se enterara de la clase de hijos que tenía. Estábamos hablando del tema y llega el abusador: según él, andaba pidiéndole a Dios que lo perdonara. Y mi papá le dice: "Por qué lo hiciste", y él dijo: "Es que si yo abro la boca va a quedar más la cagá" (no sé por qué pensé que mi papá había abusado de ellos) y que por eso él consumía, también por lo que me había hecho (justificándose). Yo le dije: "¿Y qué queda para mí? ¡Haber terminado en un cajón!" Al final, a mi mamá le dio pena que el abusador y drogadicto se fuera a la calle: quién le iba al lavar la ropa, pasaría hambre y frío Al final, todos supieron. De primera me apoyaron y después todos me dieron la espalda. Finalmente me fui y le dije a la que debía apoyarme ("mamá") que se olvidara de mí, que ella con lo que me estaba haciendo se había muerto.

«Me fui y hace un año mi vida cambió. Siento que esa mochila desapareció y mi dolor bajó su intensidad. Puedo contarlo y no siento vergüenza. Al contrario, lo hago para que cuiden a sus hijos de su propia familia. Hoy puedo decir que mi alma está tranquila y sana. Yo ya los perdoné y los dejé ir de mi corazón para que no vuelvan jamás. Pero sí me pasa que cada vez que veo en la televisión un caso de abuso, me acuerdo de lo que me pasó. Pero ya no con tanto dolor. Sí con una marca que jamás se borrará.»

248. BUSCO MARIDO INFANTIL

«Hasta que empecé a venir al psicólogo, siempre me quejaba de que mi marido parece otro hijo más. Ahora también entiendo que yo en mi vida he necesitado ser la mamá de todo el mundo, hacerme cargo de los demás.

Desde niña fui una mamá chica y por algo elegí a un marido infantil, al cual tratarlo como mi hijo.»

249. BOWLBY FEAT. ARJONA

El problema de un niño no es llorar: el problema de un niño es no tener a nadie que contenga ese llanto.

250. LA LEY DE PROHIBICIÓN DEL INCESTO

Matías (36 años): «Siempre me había quejado de que mi mujer es demasiado pudorosa y poco activa en lo sexual. Y la sesión pasada me quedó claro que yo inconscientemente elegí una mujer así, después de vivir mi infancia con una mamá que se paseaba desnuda por la casa hasta mis veinte años y que me hacía ayudarla a ponerle los sostenes y hasta los calzones. Vivíamos los dos juntos, yo soy hijo único y mi papá siempre fue ausente. Yo era como el marido de mi mamá Si hasta me pedía que durmiéramos juntos, hasta pasados mis dieciocho años, y en posición «cucharita». Esa cosa sexual desatada de mi mamá siempre me chocó, más aun cuando me generaba una natural excitación en mi pubertad y adolescencia, que me ha hecho vivir esta situación con mucha culpa Recién ahora entiendo: si me faltó que mi mamá pusiera barreras sexuales conmigo, entonces intenté buscar esas barreras en mi pareja.»

251. EL COMPLEJO DE SUPERMAN

«Tantos años deprimido y angustiado por ese maldito «complejo de Superman» que me impedía aceptar tomar medicamentos, con la excusa de que eso era para los débiles y que yo debía ser fuerte y salir adelante solo. Ahora veo mi familia y es tan claro que hay algo genético: todos mis hermanos, mi mamá, dos de mis tíos y mi abuelo materno han tenido depresión. Ya no me complico: cuando siento los primeros síntomas, consulto al psiquiatra y, si es necesario, tomo el fármaco que mi sistema nervioso necesita. Antes no era súper fuerte: estaba súper desinformado.»

252. NI TAN CERCA, NI TAN LEJOS

Ni tan cerca que queme, ni tan lejos que congele. Es importante que la disposición emocional del psicoterapeuta pueda evitar dos extremos: la sobreidentificación con el otro (que nos llevaría a intentar resolver nuestros propios conflictos proyectados en el consultante) y la falta de resonancia

con el otro (que nos llevaría a establecer un vínculo frío, distante y obstaculizador de una exploración emocional profunda). Ser a la vez participantes y observadores, poder entrar y salir de escena con flexibilidad y tacto: en esto consiste buena parte de nuestra tarea como psicoterapeutas.

253. LA VIDA PROPIA

«Mamá, te escribo esta breve carta para decirte que ya cumplí tu sueño de que yo fuera abogado, igual que tu papá, ese hombre que murió a tus diez años, a quien adoras y añoras, y con cuyo nombre y sombra yo cargo. Ahora me toca elegir mi propio camino: aunque sé que no te gusta la idea, me voy a dedicar a viajar por el mundo haciendo y vendiendo mis artesanías. Es lo que amo. Me voy mañana de la casa: tengo comprados pasajes en bus para irme a Perú. Te dejo este collar. Lo hice yo.»

254. EMOCIONES ESTREÑIDAS

«Llegué a terapia porque sentía que mi problema de estreñimiento tenía que ver con algo psicológico, aunque no tenía claro qué. Ahora, terminando nuestras sesiones, ya sé que mi problema de no haber podido hacer caca con normalidad era una perfecta expresión de mi personalidad: me costaba mucho soltar la rabia, botar la mierda, por temor a dejar la cagá. Era súper contenida, me lo guardaba todo. Demasiado complaciente. Siento que aquí he podido soltar las rabias que tenía adentro, desde chica, hacia mis papás. Algunas personas me han dicho que me ven más relajada, más contenta. Yo también me siento así.»

255. ALERTA FEMICIDA

Mujer: si tu pareja es celópata, alcohólico y violento contigo, déjalo. Antes de que sea tarde.

256. CUANDO ESTOY CON DEPRESIÓN

María Paz (25 años): «Cuando estoy con depresión, odio que me digan cosas como "¡es cosa de tirar pa arriba no más!", "disfruta, que la vida es linda y es corta", o "ánimo, tú puedes!". No necesito que me animen, tampoco que me regalen las típicas frases supuestamente consoladoras, del tipo "hay gente que la pasa peor que tú", y menos que me descalifiquen o minimicen lo que me pasa, con palabras como "no te pongas tonta, son

leseras, eres una linda persona". Lo que necesito es que me escuchen, que me contengan, que validen lo que siento, que me acompañen…»

257. CÓMO VIVIR DECEPCIONADA

1. Fíjese ideales o expectativas irreales de usted misma y/o de las demás personas.

2. No hay paso 2.

258. DEJAR DE IDEALIZAR LO DE AFUERA

Marlene (34 años): «Yo pensé que Chile era un país con poco espacio para los niños, pero me tocó vivir dos años en Francia con mis dos hijas pequeñas. Ahí noté el adultocentrismo de los franceses: no dejan que los niños sean niños, los visten y tratan como adultos. Las familias son por lo general muy desapegadas. Los viejos se mueren solos en sus departamentos: la gente se entera por el olor. En el edificio en que yo estaba pasó eso dos veces y la gente lo toma de lo más normal. Las personas pueden ser cerebrales e intelectuales, pero poco afectivas y cariñosas. Esta experiencia me sirvió para dejar de idealizar lo de afuera y valorar más mi país y mi familia.»

259. NO ENOJARSE MÁS CON EL ERROR

Fabián (42 años): «Por muchos años, demasiados quizás, traté de ser la persona más perfecta que podía. Me irritaba equivocarme y sentía que sólo tenía permitido ser el mejor en todo lo que hacía. Eso terminó por desgastarme. Mi cuerpo pagó la cuenta, me llené de dolores por todos lados: en la espalda, en los hombros, en las rodillas.»

Yo: «Parece que era demasiado el peso Me hiciste recordar una canción más o menos reciente, de un músico chileno y tocayo mío, que dice: "Vamos a aceptar que estamos muy dañados, pero no nos vamos a enojar más con el error: desde hoy está bien ser lo peor"».

Fabián: «Ojalá hubiera sido escrita treinta años atrás, para haberla escuchado antes de obsesionarme con el perfeccionismo.»

260. ADULTEZ MEDIA

Dícese de aquella etapa que sigue a la adultez joven y precede a la adultez mayor, y que se caracteriza por la real conciencia de la finitud de

la vida. Un rito iniciático habitual de la adultez media en nuestra sociedad es el acto de contratar un seguro de vida, usualmente alrededor de los cuarenta años. Antes de eso, la propia muerte es una abstracción y la vida cotidiana está sostenida por una ilusión de inmortalidad.

261. LO QUE ME ENSEÑÓ LA DEPRESIÓN

«Antes de deprimirme jugaba a ser la mujer fuerte por el mundo: súper responsable, haciéndome cargo de todo y de todos, postergando mis propios problemas y necesidades. Sentía que lo podía todo. La depresión fue caer de la cima del mundo al infierno: jamás en mi vida me había sentido tan débil, tan impotente, tan vulnerable. Hoy, dos años después de mi depresión mayor y con psicoterapia de por medio (además de antidepresivos), ya no vivo en ninguno de los dos extremos: no soy omnipotente ni me siento impotente. Si algo me enseñó la depresión, fue dejar de rechazar mi lado débil, aceptarlo y quererlo. Ahora reconozco más mis propios límites y no juego a ser la mujer súper poderosa.»

262. LO QUE ME ENSEÑÓ LA CRISIS DE PÁNICO

«Antes de las crisis de pánico guardaba todo lo que sentía: la pena, la rabia, el miedo, todo. Vivía acomodándome a lo que las personas querían de mí. Las crisis de pánico fueron como vomitar todas esas emociones juntas, con la angustia terrible a morirme o volverme loca. Hoy, un año y medio después de mis crisis, con ayuda de psicoterapia y en su momento también de ansiolíticos, logré un equilibrio entre esos dos polos: no soy la mina extremadamente contenida que era y tampoco ando por la vida vomitando todas mis emociones. Las crisis de pánico me enseñaron a dejar de contener tanto mis emociones, a soltarme, a aprender a fluir. Hoy me siento más espontánea, menos complaciente y más clara de lo que siento y necesito.»

263. LA DEPRESIÓN Y LA CRISIS DE PÁNICO COMO OPORTUNIDADES

Depresión: oportunidad para que las personas demasiado «fuertes» e «invulnerables» acepten e integren su propio lado vulnerable y frágil.

Crisis de pánico: oportunidad para que las personas demasiado contenidas y complacientes acepten e integren su propio lado suelto y espontáneo.

264. DE LA ORFANDAD EMOCIONAL AL TRABAJO SOCIAL

«Me quedé pensando en mi familia después de la sesión del viernes pasado... Me fui llorando, pero fue liberador. Nunca me había atrevido a mirar de frente mi realidad. Ahora veo que mi papá (aunque esa palabra le queda grande) nunca estuvo presente. A lo sumo, era el tipo que traía la plata... cuando la traía y no se la tomaba. Sufrí mucho su abandono. Pasé de la pena a la rabia. Hoy no lo quiero ver. También me doy cuenta que mi mamá siempre ha sido como una niña. Yo me he sentido la persona adulta de la casa. A veces siento que ella fue madre por obligación o costumbre, pero no por deseo propio. Ella es muy machista y eso me carga. Su vida es la cocina. Mis dos papás están vivos, pero no han sido personas que me entregaran protección y cuidado. Tú la sesión pasada me dijiste dos palabras que me tocaron, son duras, pero en el fondo son ciertas: yo he sido una huérfana emocional. ¿Crees tú que tenga eso algo que ver con que ahora sea trabajadora social y mi pega sea proteger a niñas y niños descuidados por sus familias y por la sociedad entera?»

265. EN EL ALTILLO

Cuando ella tenía siete años, su papá la tomó de la mano y la llevó a un altillo oscuro, casi un clóset, que había en el segundo piso de la casa. Le dijo que se pusiera boca abajo y jugara con el tren eléctrico de su hermano. Y entonces su papá empezó a hacer cosas raras. Él no dejó de hablar mientras tanto, de susurrarle que ella era una niña buena y que eso sería un secreto entre los dos; le prometió que iban a ir a París y ella iba a ser una estrella de cine. La niña, ahora adulta, recuerda haber mirado fijamente el tren, no haberlo perdido de vista mientras daba vueltas por el altillo. Todavía hoy, le resulta difícil ver trenes de juguete a la hija de Woody Allen.

266. MENSAJE AL PADRE

La consigna en Facebook era escribir un mensaje de tres palabras al propio padre. De cientos de respuestas, estas fueron las que recibieron decenas de «me gusta»:

«¿Compraste los cigarros?» (Roxanna)

«Maricón reculiao.» (Lucas)

«¿Cuándo me depositái?» (Deyanira)

Síntesis o conclusión: padre ausente y/o meramente proveedor que genera rabia en los hijos.

267. MENSAJE A LA MADRE

La consigna en Facebook era escribir un mensaje de tres palabras a la propia madre. De cientos de respuestas, estas fueron las que recibieron decenas de «me gusta»:

«Madura por favor.» (Yanet)

«Espérame con almuerzo.» (Ignacio)

«¿Nunca fui suficiente?» (Carol)

Síntesis o conclusión: madre inmadura, encargada de la cocina, exigente.

268. VERDAD QUE LIBERA

No me gusta eso de «perdonar a los padres» como objetivo de una psicoterapia, tampoco aquello de «honrarlos». En mi opinión y experiencia, la psicoterapia apunta a afrontar las verdades de la propia historia, con el efecto de liberar a la persona que consulta del peso de las heridas, los dolores, los secretos y las lealtades con los que carga. Ciertamente, no se trata del lema «la verdad os hará libres», si eso significa concebir a los terapeutas como maestros espirituales y a los consultantes como discípulos, al modo de la religión. Se trata, más bien, del efecto liberador del contacto emocional con las verdades dolorosas de la propia historia. Y a veces eso implica tomar distancia de padres tóxicos, abusadores o violentos, contextos en los cuales el mandato de «perdonar» puede resultar forzado y retraumatizante. Menos «perdón» y «honra», más verdad que libera.

269. MI PAPÁ ERA SÚPER FRESCO

–Mi papá era súper fresco, bueno pa mirar pal lado, tenía las manos largas El muy pillo tenía otra familia y dos hijos por fuera. La hizo bien el viejo zorro porque sólo nos enteramos pa su funeral, jaja.

–Mmm... ¿Puedo ser sincero contigo?

–Obvio, pa eso vengo, jaja.

–Siento que estás hablando de asuntos dolorosos de una manera en la cual les bajas el perfil y los tomas como algo chistoso, quizás como una manera de no tomar contacto con la rabia y la pena que pueden estar debajo de la alfombra

Marcela se queda en silencio. Sus ojos, de pronto, estallan en lágrimas.

–Cuánto me hizo llorar ese viejo de mierda Si hasta pa mis cumpleaños y las Pascuas desaparecía, supuestamente por trabajo, pero en el fondo todos sabíamos la verdad: era un secreto a voces que tenía otra familia porque

mi mamá recibía llamadas de esa mujer... Y ella nunca lo enfrentó, lloraba callada y eso me daba mucha impotencia Viejos culiaos, qué manera de hacer mal las cosas

Marcela sigue llorando. Me pide otra caja de pañuelos.

–Ahora me doy cuenta que yo no vine aquí para ser una mejor psicóloga. Vine aquí para ser una mejor mamá que lo que mi mamá y especialmente mi papá fueron conmigo

270. COSECHAR RESPETO

Padres que tratan con respeto a sus hijos, hijos que tratarán con respeto a sus padres y otras personas.

Como toda cosecha, no será de un día para otro.

Padres que tratan sin respeto a sus hijos, hijos que tratarán sin respeto a sus padres y otras personas.

Tenga presente que esta cosecha será más rápida que la anterior.

271. MAMÁ MACHISTA

«Mi madre me condena porque fui mamá sin tener antes una profesión. Siempre me dice que yo cagué con la oportunidad de retomar mis estudios porque ya estoy "parida". Y a mi hermano, un pelotudo de treinta, le lava hasta los calzoncillos, le hace la cama, le permite que deje su taza en la mesa, o no aportar económicamente en la casa y tantas otras weás porque simplemente "el niño no está parío". Lo más penca es que ese machismo venga de la mujer más importante para mí. Ella repite conmigo su historia, su crianza, sus experiencias. Me apesta el machismo. Por lo mismo decidí retomar mis estudios, volver a dar la PSU y optar por una carrera que me gusta (Trabajo Social), en la que pueda ser un granito de arena para la sociedad, ayudando a la gente y luchando siempre por tratar de cambiar ese pensamiento machista, principalmente en las mujeres.»

272. JUANITO

El diario dice que el ladrón, de iniciales J. O. G., murió al chocar el auto robado. Los oficinistas, fumando junto al quiosco, concluyen que es bueno que ahora haya un delincuente menos, que son una lacra social, que habría que matarlos a todos. La madre de Juanito, que mañana cumpliría diecisiete años, llora: su hijo le había dicho hace dos meses que no quería terminar en la cárcel como su papá, que por favor le ayudara a salir de la

pasta base, que quería terminar el liceo y después estudiar Mecánica, que juntos iban a salir de la pobreza.

273. LO QUE EL PUNK ME HA ENSEÑADO

Debo haber tenido unos doce o trece años cuando los primeros cassettes de Ramones y Sex Pistols llegaron a mis manos y oídos. Un poco más tarde, llegaron The Clash, Attaque 77, Descendents, Bad Religion y tantos otros. Todos ellos marcaron mi adolescencia y mi vida para siempre.

Además de brindarme maravillosos momentos musicales, el punk me enseñó, en primer lugar, el *do it yourself*: la ética de la autogestión, el placer de la creatividad independiente, de la libertad intransable. Me enseñó, también, que la autenticidad es mejor que la hipocresía, que la irreverencia es un antídoto contra la sumisión, que no es necesario ser un genio para crear algo con sentido, que lo simple y directo puede calar más hondo que la arrogante complicación y que la sofisticación ostentosa.

Hoy, en mi trabajo y en mi vida, me he apropiado de dichos principios, que no están escritos en ningún lado: trabajo de manera independiente, escribo y hago música sin importar las opiniones «oficiales», me voy de los lugares donde intentan someterme, manejo mis propios tiempos, espacios y decisiones.

Sucede que el punk no es mohicanos ni violencia sino una ética, una manera de comprender la vida, tan profunda como sencilla. Libertad, independencia, creatividad, autenticidad y pensamiento crítico: he allí lo que el punk me ha enseñado.

274. ¿CUÁL ES TU CASA?

Patricia (29 años): «Siento que he avanzado harto en terapia: ya no me siento la "hija bastón" ni la "hija terapeuta" de mi mamá, hoy me siento mucho más pareja de Mauricio. Estamos viviendo juntos desde hace años, pero yo todos los fines de semana volvía a dormir a mi casa..».

Yo: «¿Cuál es "tu casa"?»

Patricia: (pensando) «Qué heavy... No lo había pensado... Cómo nos pilla el lenguaje... Yo todos los fines de semana volvía a dormir a la casa de mi mamá. Mi casa es con Mauricio. Es importante que empiece a llamarla así. Ahora me siento más libre de poder cortar el cordón con mi mamá, me siento menos culpable, ya no siento que la estoy dejando sola. Ella tiene su vida y yo la mía. No se trata de desinvolucrarme ni de ser poco cariñosa, sino de tener los límites con mi mamá más claros y menos difusos. Me quedó dando vueltas lo de "mi casa...".»

275. CUARENTONA DE OCHENTA

Alicia (80 años): «Mi mayor error en la vida fue desperdiciar demasiado tiempo tratando de cumplir las expectativas de los demás, en lugar de centrarme en lo que yo quería para mi propia vida. Se podría decir que yo nací verdaderamente a mis cuarenta años. Soy una cuarentona de ochenta.»

276. ACOMPAÑAMIENTO DECISIONAL

«Es cierto que el problema principal está en mi matrimonio. Pero no quiero terapia de pareja, aunque pareciera lo más indicado. Quiero una terapia individual que me ayude a decidir si quiero seguir o no con mi señora. En el fondo, quiero tomar una decisión de manera lúcida y no precipitada ni resignada. Por eso estoy acá. Necesito algo así como un acompañamiento decisional.»

277. SEÑAL DE APORTE

Pablo (escritor): «Sabes que has empezado a hacer un aporte en tu área o disciplina, por pequeño que sea, cuando comienzas a generar, en lugar de indiferencia, amor u odio en tus colegas (o ambos a la vez)».

278. LA CHISPA DE LA VIDA

Estoy en la fila para entrar al cine. De pronto, escucho: «¡Hola Sebastián!» Me doy vuelta y reconozco a Verónica, una mujer de unos cincuenta y cinco años que atendí en el 2010 o 2011 junto a su entonces marido, por serios problemas de pareja. «Te presento a Hernán, llevamos dos años juntos. Te quiero agradecer, Sebastián, porque la terapia de pareja me hizo darme cuenta de la dinámica violenta que teníamos con Pedro, mi ex marido. Aunque al final no terminamos la terapia, fue el empujón que yo necesitaba para abrir los ojos. Mi vida cambió mucho desde entonces. De hecho, a mí me encanta el cine y con Pedro jamás fuimos juntos, porque a él no le gustaba. Y él se enfurecía si yo iba sola o con otra persona. Y ya me ves: aquí estoy ahora, junto con Hernán, que es un amor. Aunque al principio no te niego que lo pasé mal, hoy me siento mucho más vital y más contenta. ¿También vienes a ver *La chispa de la vida*?»

279. ADOLESCENTES TARDÍOS

Dícese de aquellas personas de veinticinco años o más que, luego de atravesar por una adolescencia muy «adecuada» y ajustada a las expectativas parentales, por fin se atreven a renunciar al rol de «hijos perfectos», aunque esto genere una primera reacción de disconformidad e incomprensión en sus familias.

Más vale tarde que nunca.

280. CON LICENCIA PARA ESTAR MAL

«Cuando estaba en medio de la depresión, lo que más me sirvió de la terapia fue sentir que tú no minimizabas mis problemas, ni me juzgabas, ni me dabas consejos fáciles para salir rápido de ahí, como sí lo hacía mi familia. Me acuerdo una sesión en que me dijiste algo así como "tienes derecho a estar deprimida: después de toda una vida siendo la hija brillante, estás dándote permiso para conocer y experimentar el lado oscuro, para estar en crisis, para tener problemas, para ser vulnerable". Fue bueno sentir que no estaba obligada a estar bien…»

281. SOLEDAD APRENDIDA

«Aprendí a estar solo. Desde niño. Recuerdo haber buscado muchas veces el apoyo de mi mamá cuando estaba mal y haber encontrado sólo críticas de su parte. Y con mi papá, cero espacio para lo emocional. Entonces entendí que cuando estaba triste, o tenía miedo, o me pasaba algo en el colegio, me tenía que consolar solo. Y así me fui encerrando en mí mismo. Fui dejando de confiar en los demás: si ni mis propios papás me apoyaban, ¿por qué lo harían los demás?»

282. POEMA DE UN PACIENTE DE 25

pasan los años
sanan los daños
quedan los caños

283. TU CUERPO ESTÁ BIEN

Cecilia: «Hijo, te cuento que me voy a operar la guatita, porque estoy muy gorda y quiero estar más flaquita.»

Luciano (10 años): «Mamá, tu cuerpo está bien, es la sociedad la que está mal…».

284. BALANCE EN PSICOTERAPIA

Cada cierto tiempo, me preocupo por realizar balances junto con la persona que consulta respecto de la psicoterapia en curso. Se trata de algo tan simple como relevante: juntos conversamos acerca de lo que hemos avanzado y lo que queda pendiente en nuestro trabajo, a partir de reconsiderar el motivo de consulta inicial. Este sencillo acto de monitoreo periódico hace que la psicoterapia sea más efectiva, que la alianza de trabajo se fortalezca y que la dirección del proceso terapéutico se vuelva más clara y explícita, lo cual no excluye la apertura a nuevos rumbos y posibilidades.

285. EL PROBLEMA EN ESCENA

«Hola, vengo por eyaculación precoz. Listo, lo dije, salió. Uff... Qué alivio…».

«Estoy aquí porque mi esposa dice que soy agresivo. Yo creo que son puras huevás. No estaba seguro de venir, porque pienso que ustedes los psicólogos son todos chantas…».

«Siento que mi problema de pasividad ya no me deja avanzar... Eso... No sé qué más decirte... Pregúntame tú…».

Muchas veces, el modo en que una persona habla de su problema, habla tanto o más que el problema mismo.

286. TIP CONTRATRANSFERENCIAL

Cada vez que un paciente te caiga demasiado mal (o demasiado bien), pregúntate si te recuerda a alguien de tu familia (o a ti mism@).

287. PERSONA BAJO EL SOL

Vicente (8 años): «¿Por qué todos los psicólogos piden dibujar una persona bajo la lluvia? ¿Por qué nunca piden dibujar una persona bajo el sol? Quizás los psicólogos nacieron en Valdivia: yo fui en el verano y siempre llovía…»

288. IDEALIZACIÓN Y DESIDEALIZACIÓN EN PSICOTERAPIA

Es común que al inicio de una psicoterapia exista un cierto grado de idealización del terapeuta: el paciente o consultante elige a esa persona (cuando la elige) atribuyéndole capacidades especiales y a veces extraordinarias. Esta idealización inicial puede servir para generar motivación y adhesión a la terapia, y ser en ese sentido un buen motor de partida.

Es común que al término de una psicoterapia exista un cierto grado de desidealización del terapeuta: el paciente o consultante ya ha hecho la experiencia de que su psicoterapeuta es un ser humano con virtudes y defectos, y no un «iluminado». Esta desidealización final puede servir para movilizar el cierre y soltar la terapia, y ser en ese sentido un buen motor de salida.

289. NO TRABAJO GRATIS

Javiera (15 años): «Mi mamá siempre ha creído que soy como una especie de psicóloga suya: me cuenta todos sus atados, incluso los problemas sexuales que tiene con su pololo... El domingo pasado se acercó de nuevo llorando a hablarme para que la consolara. Como ya me tiene chata, le dije que no tenía problema en ser su psicóloga, pero que ya no iba a trabajar más gratis: de ahora en adelante tenía que pagarme treinta lucas por hora. Al rato, vi que por primera vez estaba contándole su problema a una vecina en vez de a mí.»

290. EL DERECHO A NO ESTAR FELIZ

Maite (12 años): «Mi papá lo pasó súper mal cuando chico. Yo creo que por eso me exige que sea feliz. Me dice que tengo todo lo que él no tuvo: amor, dinero, salud. Pero me pasa que, como todo el mundo, a veces estoy triste o tengo rabia, o simplemente ando idiota y a él le cuesta entenderlo. Exijo mi derecho a no estar feliz.»

291. EL TIEMPO Y LA PSICOTERAPIA

«Cuando murió mi esposa, me quedé solo con nuestra hija de cinco años. Fue una pesadilla. Con el tiempo me quedó grabada la sensación de que la vida había sido injusta conmigo y con mi hija, y que todo el mundo debía reparar eso. Sentía que mi hija estaba marcada de por vida con la huella de una tragedia, que no podía ser una niña común y corriente. Pensaba que éramos ella y yo en el mundo, solos en nuestra burbuja de

dolor, que nadie podría cambiar eso. Han pasado ya cuatro años y, entre la ayuda del tiempo y la de la terapia, siento que la vida nos ha regalado una nueva oportunidad. La Maca, mi hija, es una niña sana de casi diez años, con muchas amigas y contenta con su colegio. Yo, después de haber pensado que jamás estaría con otra mujer (por lealtad a la Vicky, que se había muerto), llevo un año pololeando. Ya no tengo esos sentimientos de injusticia y de soledad que tenía al principio. El tiempo y la psicoterapia han sido buenos aliados.»

292. TRES CARACTERÍSTICAS DEL PSICOANÁLISIS RELACIONAL

1. El psicoanalista relacional asume que no podemos comprender a una persona sin considerar su contexto familiar y social.

2. El psicoanalista relacional reconoce el lugar central de traumas reales como la violencia, el maltrato y el abuso sexual en el origen del sufrimiento emocional.

3. El psicoanalista relacional comprende que una actitud auténtica, cercana y afectuosa es un ingrediente fundamental de la acción terapéutica.

293. INDIVIDUO Y CONTEXTO

1. Los terapeutas psicoanalíticos clásicos se centraron en el individuo, perdiendo muchas veces de vista el contexto.

2. Los terapeutas sistémicos clásicos se centraron en el contexto, perdiendo muchas veces de vista al individuo.

3. Los terapeutas psicoanalíticos y sistémicos contemporáneos se centran en el individuo en contexto y en los contextos del individuo.

294. PSICOTERAPIA Y MANDATOS DE GÉNERO

Muchas mujeres llegan a psicoterapia porque han vivido excesivamente en función de los demás y quieren empezar a vivir más en consideración de sí mismas.

Algunos hombres llegan a psicoterapia porque han vivido excesivamente en función de sí mismos y quieren empezar a vivir más en consideración de los demás.

295. LA HIJA EJEMPLAR Y SU INFIERNO PUERTAS ADENTRO

«Estuve cinco años en una relación de pareja donde fui víctima de violencia física y psicológica. Y jamás le conté a mis papás ni a mis hermanos. No fue por amenaza de mi pareja, sino que no me atrevía a que los demás supieran que yo estaba mal: siempre fui la hija perfecta, jamás les di problemas a mis papás, siempre fui la hermana modelo, ejemplo para mis hermanos. Ese rol me atrapó. Si no hubiera venido a psicoterapia, quizás seguiría con Alberto y mi familia todavía no sabría de mi infierno puertas adentro…»

296. FOBIA ESCOLAR Y DEPRESIÓN MATERNA

Tomás (9 años): «Te voy a contar un secreto, Sebastián: todos creen que a mí no me gusta el colegio, pero no es verdad. Yo hago escándalo en las mañanas para quedarme en la casa y así poder cuidar a mi mamá: siempre está llorando, la otra vez la escuché decir que se quería matar y yo sé que si estoy con ella no va a hacer nada malo…»

297. EL AMOR DE DIOS

«Fue acá en terapia, recién a mis sesenta y dos años, cuando por primera vez pude hablar del abuso sexual que sufrí a mis nueve años de parte de mi profesor de Religión. Me acuerdo que él me dijo que yo tenía suerte de recibir de su parte el amor de Dios. Ese hecho me marcó. Nunca después de eso pude estar sexualmente con un hombre. He sido feliz como tía, adoro a mis sobrinos. Pero siempre pensé que si no hubiera quedado traumada por esa violación, quizás hoy tendría mi propia familia.»

298. SACAR EL FRENO DE MANOS

Gabriel (23 años): «Haber jugado el rol del niño perfecto para mí mamá me trajo problemas. En el colegio tenía promedio 6,9 casi todos los años, pero tenía pocos amigos. El año pasado llegué a terapia porque me gustó una mujer y eso me colapsó: me di cuenta de que yo era un cerebro con patas, que tenía muy pocas habilidades sociales, que andaba por la vida con el freno de manos puesto. Fue bueno trabajar acá mi relación con mi mamá: yo he sido todo para ella, su único hijo y su compañero. Ella siempre depositó muchas expectativas en mí. De a poco me he ido sacando esa mochila, sintiéndome más libre para poder equivocarme, para ser más

espontáneo, para vivir mi propia vida. Siento que por fin pude sacar mi propio freno de manos y empezar a fluir.»

299. LA BELLEZA DE CAMBIAR

¿Qué lograste resolver y/o cambiar después de ir a psicoterapia?

–Lo más significativo fue quitarme culpas y empezar a vivir por mí y no para los demás. Empecé a ser más positiva y a darme cuenta de que si yo quiero puedo... Ahora tengo proyectos y metas y me siento feliz de ver que me la puedo... También dejé rencores y empecé a perdonar, eso me ayudó mucho.

–Sobre todo, aprendí a amarme y aceptarme con lo que soy, con lo que tengo y con lo que hago. Pude salir del hoyo, empoderarme y aumentar mi autoestima; aprendí a defenderme y a dejar de sentirme culpable por los problemas de los demás. Pude curar a la niña herida en mi infancia, dejar de ser la mamá de mi esposo, soltar los celos.

–Tenerle menos miedo a la gente, aprender a decir las cosas sin temor a herirlas o decepcionarlas.

–Ser más independiente y más responsable... Perdí muchos trabajos por impuntualidad. La psicoterapia me ayudó bastante.

–Aprendí a observar en mí pautas destructivas y dañinas, gané en autobservación, validación, empoderamiento y amor propio.

–Empecé a mirar todo desde otra perspectiva, a darme cuenta que ciertos eventos tienen bastante más relación de lo que yo creía, como pesquisar el patrón común de mis relaciones de pareja. Y el fin del proceso coincidió con varios cambios en mi vida, lo que da para pensar que el proceso hizo que me movilizara, por decirlo de alguna forma.

–Aprendí a ser flexible, a vivir el presente y sentir desde el ahora. Aprendí a asimilar cambios y a trascender cuando el momento y el desarrollo personal lo amerita.

–Aprendí que no importa cuántas carreras quiera correr ni con qué velocidad, solo está sucediendo una sola cosa y es el presente. Aprendí la liviandad, a dejar de ser mi mayor y única jueza, a vivir en la calma. Y sigo aprendiendo todos los días a comprenderme, esperarme, amarme.

–Aprendí que mi familia no me necesita tanto como yo a ellos, que debo hacer mi vida aparte sin miedo a que les pase algo si no estoy.

–Ser más tolerante conmigo mismo. Dejar un poco mis límites propios, y lo mejor, vivir la vida.

–Me sirvió para darme cuenta que yo tengo que darme valor, quererme y aceptarme tal cual soy. Y para no sentirme culpable de toda la mierda por la que pasé cuando fui niña...

–Aprendí a perdonarme y a darme cuenta de que no soy perfecta ni lo seré, y que no tengo por qué aguantar que nadie me lo exija.

–Aprendí a poner límites en la pega, en la familia y en cualquier tipo de relación; aprendí a no dar excusas por mis decisiones ni hacerme responsable de las de los demás. Dejé de vivir dando explicaciones y pidiendo disculpas; dejé de aproblemarme y sentirme culpable por lo que le pasa a los demás. Ando más cara de palo, jaja, más empoderada.

–Me siento más libre...

300. EL INSOMNIO COMO GUARDIA DE SEGURIDAD

Rubén (32 años): «Cuando consulté en marzo, llegué por insomnio: no podía quedarme dormido, me despertaba cada una hora en la noche. Nunca imaginé que eso tenía que ver con el rol que yo ocupaba en mi familia: siempre preocupado de todos y de todo, sintiéndome el papá de mis papás y de mis hermanos. Yo sentía que debía ser fuerte, que debía estar siempre alerta para cuidar a los demás. Tú una vez me dijiste que yo era como el guardia de seguridad de mi familia, que por eso no podía dormir: no me daba permiso para descansar, siempre estaba vigilante, haciéndome cargo de cosas que no me correspondían. Venir a terapia fue un primer acto de preocupación por mí mismo. Siento que me he ido sacando la capa de superhéroe, saliéndome de ese rol que me agobiaba. Ahora estoy durmiendo mucho mejor.»

301. VIDA DE A DOS

«Aunque han pasado hartos años, nuestra relación se mantiene igual de bien. Estando con él, a mí me basta. Me encanta cuando dormimos cucharita. Todavía lo hacemos. Él se duerme siempre agarrándome la pechuga, el muy fresco... A veces se pone cargante y me manosea las dos, entonces yo le pego un agarrón en el paquete pa que me suelte. En la noche siempre lo tiene duro. Yo me río. En las mañanas nos despedimos con un piquito en la boca y a veces yo le lanzo un lengüeteo juguetón. Pero a él no le gusta eso: dice que sus compañeros de octavo lo pueden molestar.»

302. CONFUSIÓN DE LENGUAS

«Primero comenzó a mandarme mensajes como si fuésemos amigos. Después me invitó a almorzar. Al tiempo, me dijo que sentía una atracción sexual muy fuerte hacia mí: me dijo que le encantaba cómo era, me echaba flores hasta que se cansaba y la verdad es que me gustaba que lo hiciera.

Seguimos comunicándonos por WhatsApp y me empecé a encariñar, se me hizo una costumbre hablar con él a diario. Hasta que un día nos besamos: fue raro sentir su lengua confundiéndose con la mía, su respiración mezclada con mi respiración, su erección rozando mi vestido floreado. Entonces, súbitamente, salí arrancando: me sentí pésimo, entré en crisis, llegué llorando a la casa, muy mal. Me di cuenta de que no es lo que quiero, que no soy de andar poniéndole el gorro a mi marido. Seguimos hablando por una semana más, hasta que comenzó a decirme que yo era infantil, que era una reprimida, que estaba loca. Eso me dolió muchísimo, porque yo –aunque de manera equivocada– estaba buscando el cariño y la comprensión que tanta falta me hacen y él, según sus propias palabras, sólo quería "echar una canita al aire". Lo peor es que igual extraño sus mensajes por WhatsApp. Creo que me siento muy sola. Mi marido no tiene idea de nada. Nunca pensé que me iba a pasar todo esto y menos con mi psicólogo.»

(Historia real, sucedida en un país que no es Chile. Publicado con autorización. Consultado por orientación, sugerí denunciar al Colegio de Psicólogos de dicho país. La persona afectada siguió mi consejo.)

303. EL TABÚ FAMILIAR DEL ABUSO SEXUAL

«No puedo evitar que las lágrimas se me escapen. Sabía que tenía pena, pero ahora que tecleo en mi notebook veo que era más grande de lo que pensé... Me presento: me llamo Andrea, tengo veintiuna vueltas al sol y debería estar estudiando para una evaluación que tengo el lunes. Estudio Psicología y la verdad es que eso me llena de orgullo. Muchas veces he escuchado que los que estudiamos Psicología estamos locos, que somos unos traumados y ese tipo de cosas a las que siempre hacía frente con un poco de rabia y defendiendo mi elección. Pero… ¿sabes? Es probable que tengan razón en alguna medida. Somos muchos los que optamos por entregarnos al servicio de los demás debido a algo que nos ha sucedido, que ha marcado positiva o negativamente nuestras vidas, en mi caso es lo segundo. No sé bien cuántas veces he contado esto, pero es como si no lo hubiese hecho nunca. Porque sí, fui a psicoterapia, lo he hablado con amigos, con desconocidos en más de alguno de esos cruces con seres mágicos que regala la vida, pero nunca me he topado con alguien (ni siquiera quien me hizo "terapia") que me haga la pregunta que tanto he esperado (sé que espero eso después de muchos años de reflexión): "¿Cómo estás tú, cómo te sientes?" Nunca. No sabría decirte cuándo empezó, porque para mí era una realidad desde que tengo uso de razón: ir a la casa de mi abuela que comparte sitio con los hermanos de mi abuelo, los domingos a almorzar y a veces sábado y domingo. Siempre le decían a mi mamá que no fuera tan

sobreprotectora, que nos dejara libres, cosa que a ella le costaba mucho porque nací siendo una guagua complicada, entonces siempre andaba pendiente de mí. Pero cuando estábamos allá, en cierta forma les hacía caso y nos dejaba.

«El tema es que siempre fui una niña tímida, sensible, lloraba por todo, todo me daba miedo y nadie veía por qué. Jugaba con mi hermano y un primito y siempre salíamos a ver las gallinitas, el chanchito o el cordero que pudiera haber en la casa de mis abuelos o a jugar en una carreta que había en el patio. Siempre con miedo. Como los chicos corrían más rápido, me dejaban atrás y muchas veces creo que se arrancaban de mí a modo de broma... En la casa junto a la de mi abuela, viven –como ya te mencioné– mis tíos abuelos: uno de ellos es más bueno que el pan, un sol de tío; el otro, es lamentablemente la causa de muchos de mis pesares a mi corta edad.

«Disculpa si me pierdo o desvío escribiendo esto, pero tengo ganas de escribirlo todo... Jugábamos y muchas veces, cuando me quedaba atrás, me invadía el miedo: tantas veces me tomó, con sus manos huesudas, mal olientes y me llevó con él: recuerdo el constante olor a suciedad, a carne de cerdo, las paredes verdes y sucias, la cama horrible contra la pared y las sábanas cochinas. No sabría decirte si me violó o no, creo que no, espero que no, porque tengo muchos de esos días bloqueados en mi memoria, pero sí me tocó, me apretó, me besó, me amenazó. Tengo recuerdos como desde mis tres o cuatro años, siempre fue así. Hubo una época en que era más seguido, pero siempre presente.

«Me acuerdo que en cuarto básico mi profe jefe me dijo que deberían llevarme al psicólogo porque no podía ser que pintara todo de negro, pero me lo dijo a mí, no a mi mamá... En séptimo básico, un profesor me tocó el trasero y nadie me creyó, aparte de mis papás y mis amigas. Tenía una testigo y aun así nadie me creyó. "Imagina cosas la niña", dijo el desgraciado, pero no fue así. En esa época, tuve momentos difíciles conmigo misma, me sentía miserable, poco valiosa y no me portaba bien.

«No fue sino hasta el liceo que la directora se dio cuenta de que algo andaba mal conmigo y le dijo a mi mamá que me llevara a psicoterapia. Fui porque me portaba mal y porque me negaba a seguir las normas. Me acuerdo que cuando llegamos al tema del abuso, la psicóloga me dijo que tenía que decirle a mi mamá o que si no le iba a decir ella. Me acuerdo que me dio mucha pena, mucho miedo y cuando salí de su consulta me fui llorando donde mi mamá, no le dije en el momento, pero sí a los días después, cuando tenía que ir de nuevo a la sesión y ella, con toda tranquilidad, me dijo que ya sabía, que hace poco se había enterado porque mi nana había encontrado un cuaderno donde yo escribí muchas veces todo lo sucedido. Pero eso era mío, era mi intimidad y me sentí muy mal, invadida,

y me dio pena; me dijo que mi papá se volvió loco y partió a la casa de mi abuela con cuaderno en mano a mostrarle a ella y a unos tíos el asunto. Y dicen las malas lenguas que una vez lo golpeó. Yo no sé por qué nunca lo hablaron conmigo. "Para eso le pagamos a la psicóloga, nos vas a matar si sigues hablando de eso", me dijeron en una oportunidad. Los entiendo, me costó, pero hoy los entiendo: su dolor era quizás más grande que el mío.

«A él lo apartaron de la familia, aunque sigue viviendo donde mismo. Yo no visito a mi abuela, quizás por mi rabia de que permita que siga viviendo ahí, sabiendo todo lo que ocurrió; también por mi miedo a verlo, porque la última vez que lo vi me puse a llorar y él me miró y sonrió ¡qué asco me dio! Mi familia lo sabe, incluso mis hermanos. Pero lo suprimieron de nuestra existencia. Nunca nadie me abrazó ni me preguntó cómo me sentía. He tratado de hablarlo con mis papás, pero ellos nunca quieren y eso me duele, porque siento que la terapia no me sirvió de nada y he tenido que aprender yo sola a construirme, a armarme y –aunque tengo días buenos y días malos– siento que lo he hecho bastante bien, que lo tengo controlado.

«Pero hace días tuve uno de mis inviernos, como los llamo: era de noche y no podía dormir, sentía ese olor asqueroso en mi nariz, pese a que era imposible que estuviera. Me empezó a picar el cuerpo y me quería bañar, me sentía incómoda, sucia y me puse a llorar, lloré mucho y quise escribir, pero no pude. Me ganó la pena no más y me di cuenta de que quizás no lo tengo tan controlado como pensé. Lloro ahora de nuevo y me duele, me duele mi pequeña yo dentro de mí, me duele cómo las familias guardan secretos sin acoger realmente a quien está herido, me duele la vida, ¿sabes?

«Entiendo, entiendo que no fue mi culpa. Tampoco la de mis papás, pese a que muchas veces les he gritado enrabiada que no supieron cuidarme como correspondía, después de lo cual me he sentido muy mal. Entiendo que así es la vida y esto es lo que me tocó a mí. No sé si será normal lo que te diré, pero a veces trato de rescatar lo positivo. Sé que de ninguna manera es positivo lo que me pasó, pero sí siento que tengo una fuerza adentro que me motiva a ponerle empeño a mi estudio. Porque mi mayor sueño es trabajar en Sename o en una fundación que vele por la protección de los niños. Sé que desde la formación como psicóloga y desde la vivencia misma del flagelo del abuso, puedo contribuir. Espero hacerlo, y aunque el camino ha sido duro, me levanto todos los días agradeciendo, como me enseñó una compañera a la que quiero mucho: primero por tener mis dos piernas sanas, mis manitos, mi cuerpo sano, camino a tomar la micro y agradezco la oportunidad de ir a la universidad y educarme, agradezco el café que puedo tomarme en la mañana y agradezco la familia bonita que tengo, que a pesar de ser imperfecta y un poco fría de vez en cuando, a pesar de no saber manejar mis dolores, me ama, a su manera, me apoyan

en mis infinidades de hobbies y buscan de una u otra forma que esté a su alcance emocional hacerme feliz.

«Me siento un poco más liberada después de escribir esto. Espero con el corazón que me leas y que, si alguien más me lee, sepa que la vida es bonita, que a veces nos patea duro contra el suelo, pero que pese a eso somos mucho más afortunados que otras personas que lo pueden estar pasando peor. Y que siempre podemos mirar un poquito para el lado y aportar a alguien que lo necesite: regalar una sonrisa, un buenos días al micrero malhumorado, a la gente en la calle; que siempre podemos, desde lo mucho o poco que tengamos, preocuparnos por los que nos rodean y aportar en alguna que otra cosita.

«Han pasado varios años desde que todo cesó. Me he ido construyendo, aprendiendo y sanando sola. Hay días frágiles entre medio, pero creo que es normal. La mayor parte de los días, soy una mujer feliz. Hoy era uno de esos días tristes, pero ahora tengo que hervir el agua, tomar mi café y leer para la evaluación.

«Saludos, Sebastián.»

304. CUANDO LAS PALABRAS ESPANTAN EL DOLOR

Isabel (25 años): «Fui abusada entre los siete y los diez años por un tío. Nadie nunca lo supo. Por otros motivos, mis papás pelearon con él, por lo que no lo vi por mucho tiempo. Luego de quince años, mi mamá se reconcilió con su hermano, quien empezó a portarse increíble con ella. Mi mamá comenzó a considerarlo la mejor de las personas: bueno y amable, correcto y cooperador. Lo que no sabía, es que esto solo era producto de su cargo de conciencia. Me lo tuve que volver a encontrar, incluso en mi casa. Intenté perdonar, aunque olvidar era imposible, porque dejó muchas huellas en mí a través de los años, incluido un intento de suicidio, sin contar los problemas físicos que este silencio me trajo. Quería gritarle a mi mamá la verdad y desenmascarar a este demonio, pero no quería que ella volviera a sufrir la separación con su hermano, su cuñada y sus sobrinos ¿Qué haría? ¿Seguiría callando por el bien de ella o soltaría esa mochila? Necesitaba consejos. Te escribí. Fui a verte. Una sola vez, porque la distancia lo volvía difícil (soy del extremo norte del país). Me escuchaste. Validaste lo que te contaba, jamás lo pusiste en duda. Me pediste que imaginara los roles inversos: me preguntaste qué preferiría si fuera yo la madre y mi hija fuera la persona abusada. Haciendo ese ejercicio, ya no tuve dudas. Y solté mi mochila: a los pocos días, le conté a mis papás. Ellos lloraron de impotencia, encararon a mi tío y abrieron el tema con el resto de la familia. Jamás había sentido un alivio semejante. Al final, resultó que mi

prima –hija de este mismo tío– también había sido abusada por su papá y nunca lo había hablado. Se atrevió cuando yo hablé. Como acto de magia, mis dolores físicos desaparecieron en un par de semanas. Es como si las palabras hubieran espantado el dolor, la pena y la soledad…»

305. PROTEGER SIN SOBREPROTEGER

Beatriz (52 años): «Cuando era niña, fui abusada sexualmente por un amigo de mis padres. Se suponía que él era una persona de confianza. Veinte años más tarde, fui mamá. Durante la infancia y la adolescencia de mi hija, me preocupé especialmente de protegerla: tenía terror de que fuera a pasar por lo mismo que yo. Ahora ella tiene veinticinco años. Es psicóloga. Hace un mes empezó ella misma a ir a una psicoterapia. Ayer discutimos: me reprochó que yo fui demasiado sobreprotectora, que le transmití que el mundo era un lugar peligroso, que me excedí con decirle siempre que nadie era confiable, que no le dejé tener una infancia y una adolescencia normal, que la anulé con mis miedos y aprehensiones. Y pensar que yo siempre le critiqué a mi mamá lo contrario: que no me protegió lo suficiente y que no me enseñó a tener cuidado de las personas Ahora me doy cuenta que no ha sido fácil para mí evitar irme al otro extremo del péndulo... No es fácil proteger sin sobreproteger.»

306. LO MÁS DEL AMOR

Jorge (51 años): «Lo más duro del amor es aceptar que el otro es otra persona, no una extensión de uno.»

307. LA REPETICIÓN DEL ABUSO SEXUAL EN LA FAMILIA

«Como muchas otras personas, yo tampoco me libré del abuso sexual infantil: fue de parte de un primo, cuando yo era chica y él adolescente. Pero no es de eso que quiero contarte. Hace algo así como un mes, estaba bañando a mi hija de años y cuando la estaba vistiendo, empecé a preguntarle, como siempre, si alguien la tocaba. Se lo pregunto desde siempre. Y le pregunto por todos: sus tíos, su abuelo, mi pareja, todos. Ella siempre me decía que no y yo le explicaba que ella sabría, cuando pasara algo, que no estaba bien, que nadie podía tocarla o hacerla sentir incómoda. Y fue ahí cuando me dijo: "Mamá, ¿y tú qué harías si alguien me hiciera algo así?" Yo le dije: "Nada hija, sólo trataría de protegerte." Ahí me dijo: "¿Pero yo no podría ver más a esa persona?" Y ahí, Sebastián, te juro que se me vino el mundo encima: ¿de dónde iba a sacar ella algo como eso? Respiré,

traté de no poner cara de horror y seguí hablándole de la misma forma. Le dije: "¿Por qué crees eso? ¿Alguien te lo dijo?" Y ahí movió su cabecita y me dijo "Sí, mi papá". Yo me quería morir, Sebastián, no lo podía creer y aún no puedo. Después de eso, me dio detalles que me impiden el ponerlo en duda, el pensar en alguna fantasía de ella; me dijo cosas que no podría imaginar. Él y yo no estamos juntos hace tres años: fue una relación horrible, fue un hombre que me dañó de todas las formas posibles durante seis años. Pero nunca jamás me imaginé que haría eso con su hija: él siempre pareció un buen padre, preocupado en todos los ámbitos de ella No sé, no puedo creer que estuve tantos años con un ser capaz de dañar así a su hija.

Estoy aterrada, adolorida, me duele el alma, me aterra pensar en mi Sofi y cómo esto la va a dañar en su personalidad. Tengo ganas de hacer todo, pero siento que no puedo hacer nada. Lo denuncié, no sé si fue lo correcto, pero lo hice por miedo a que él me demandara por visitas algún día. Pero el proceso ha sido muy lento y me han dicho que no puedo llevarla a nadie aún. Yo igual la llevé a una psicóloga, a ver si puede trabajar en reparación con ella, pero me dijo que había que llevarla a un psiquiatra primero porque mi hija estaba demasiado angustiada. La llevé y ella me dijo que mejor no la expusiera a tanta intervención y esperara a que el proceso termine. Yo no sé qué hacer, trato de cuidarla, de escucharla, de amarla, de que vea que estamos acá con ella, que la amamos... Desde ese día que llamé a ese infeliz para enfrentarlo, hace más de un mes, él no ha vuelto a llamarla, ni ha venido a verla. Desapareció de su vida y ella está ahora viviendo ese abandono. Te juro que si estuve más años de los necesarios con ese hombre fue porque nunca quise que mi hija creciera sin su papá. Y sé que es mejor nadie que eso, pero me duele el alma saber que, con lo que hizo, no sólo la dañó con lo obvio, sino que también le quitó a su papá.

Tengo tantas dudas, tantos miedos de lo que ella pueda decirme, de lo ella pueda recriminarme Me siento tan culpable, porque fui yo, por mis propias carencias, la que siempre protegí esa relación, la que siempre propicié que ella lo viera. Toda mi familia me decía que no la mandara más, que para qué. Pero yo decía "es su papá", porque te juro que nunca pensé que él pudiera dañarla así.

Si algo rescato de esta historia del terror que estoy viviendo, es que mi Sofi no va a vivir su vida guardando un secreto que la devaste, que no va a tener que vivir protegiendo a un bastardo y que eso pasó porque yo le pregunté.»

308. CAMBIAR LA HISTORIA

Michelle (31 años): «Mi mamá me partió el corazón con su ausencia Ella se enamoró de un tipo brasileño, se fue a Brasil con él de un día para otro y me abandonó. Yo tenía cinco años. Me dejó con su hermana. Ni siquiera se despidió. Yo no quiero repetir el patrón de mi mamá, como lo hizo ella con su mamá, que también la abandonó cuando era chica. Si vengo a terapia es porque quiero cambiar la historia. Ahora que tengo a la Florencia, mi hija de un año y medio, ha vuelto a aflorar en mí el conflicto con mi mamá».

309. ADIÓS A PETER PAN

Rodrigo (28 años): «Lo que más valoro de la terapia es haber podido trabajar y sanar mi relación con mi papá. Me di cuenta que si yo era un Peter Pan por la vida, si yo era un niño eterno que no quería crecer, era porque tenía miedo de ser adulto y parecerme a mi papá. Él fue violento e infiel con mi mamá y a ella la vi sufrir mucho por eso. Después de tanto postergarlo, por fin pude titularme. Y lo otro que nunca hubiera pensado, es que mi problema de impotencia sexual tenía que ver con eso: como yo me sentía un niño eterno y los niños no tiran, estaba trabado en mi sexualidad más adulta. Siento que solté el fantasma de mi papá. Ahora con la Ale lo pasamos mejor en la cama también. El otro día me dijo que te lo agradeciera de su parte, jaja.»

310. PORTAZO SIN CULPA

Manuela (42 años): «Tengo rabia: soy hija única y mi progenitor (así le digo, porque la palabra "papá" le queda muy grande) nunca estuvo presente en mi vida. Ahora, a mis cuarenta y dos años, aparece de repente, muy enfermo, pidiéndome perdón y rogándome que sea yo quien lo cuide porque según él no tiene a nadie más en el mundo. ¿Qué se ha imaginado este viejo de mierda? Lo mandé a la chucha. Le dije que buscara la palabra "karma" en el diccionario y le cerré la puerta de un portazo. Lo mejor de todo es que me salió sin culpa. Hace rato que me saqué el disfraz de sor Teresa de Calcuta. No estoy para andar haciendo caridad a quienes no se lo merecen.»

311. EL VALOR TERAPÉUTICO DE NO PERDONAR A LOS PADRES

Alessandra (35 años): «Llegué al psicólogo con la idea de obligarme a perdonar a mis papás. Entre los dos me violaban cuando niña. Siempre he vivido con mucha culpa el no poder perdonarlos. A lo mejor, por mi educación católica, muy centrada en el perdón. Ha sido una grata sorpresa comprender acá que en casos como el mío, a veces lo más honesto y liberador es aceptar que no los perdonaré nunca y poder vivir esa situación sin culpa. Una psicoterapia no es lo mismo que una confesión con un cura, como alguna vez pensé. Siento que me saqué una montaña de encima.»

312. PERDÓN Y PSICOTERAPIA

«Perdonar» viene de la raíz latina «per-donare», que significa donar o regalar. Es, en primera instancia, un acto hacia otro, que supone gratuidad. En cuanto precepto moral, ha estado asociado a la bondad y a la generosidad, con profunda presencia ideológica en algunas tradiciones religiosas, particularmente la cristiana.

En mi experiencia clínica al menos, la bondad, la generosidad y el perdón pueden fácilmente encarnar mandatos sometedores y asfixiantes. Por ejemplo: «Debes ser una persona buena y generosa y perdonar a quienes te han hecho daño, como única manera de estar en paz.»

El perdón no me parece un objetivo intrínseco de la psicoterapia. Y si se trata del «auto-perdón», entonces prefiero la vieja y querida palabra «aceptación», menos teñida de connotaciones religiosas.

313. 11 DE SEPTIEMBRE

Ya lo decía el viejo Freud: cuando no recordamos ni elaboramos una y otra vez nuestra historia, nos vemos compelidos a repetirla. Y esto vale tanto para una persona individual como para una sociedad en su conjunto.

La memoria es un antídoto contra la repetición.

314. MENOS ESTRUCTURA, MÁS HISTORIA

La palabra «estructura», ya sea proveniente de orígenes tan diversos como Lacan o Kernberg, no me convence. Cuando alguien habla de la «estructura neurótica» de una persona, por ejemplo, tiende a dejar de lado las particularidades de su contexto social, familiar y personal, priorizando una mirada general y universalizante, muy saturada de la teoría de turno.

Al menos en mi caso, yo no considero que atiendo a «estructuras», como tampoco a «trastornos»: se trata siempre de una persona en particular, cuya irreductible singularidad remite a su propia historia, que es con otros y en un marco social, cultural y político determinado.

Menos diagnósticos estructurales, más escucha de la historia.

315. MATERNIDADES Y PATERNIDADES

Con el auge de la crianza compartida y corresponsable, ya no es tan simple asociar la función materna al amor y la función paterna a la ley, como lo hicieran reconocidos psicoanalistas del siglo XX, tales como Freud, Lacan y Winnicott, entre tantos otros. Tampoco escudarse en que se trata de «funciones» y no de «personas», en cuanto los adjetivos «materna» y «paterna» no son neutrales. ¿Qué significa ser «madre» y ser «padre» en nuestra época y en nuestra cultura? Asumiendo que se trata de construcciones sociales y políticas, acaso hoy ya no exista una sola y única versión de Madre y Padre: quizás hoy necesitemos hablar de maternidades y de paternidades. Así, en plural, para sacarnos de encima la vieja idea patriarcal de que madre es sinónimo de amor y padre sinónimo de ley.

316. NO QUIERO SER MADRE (Y NO ESTOY ENFERMA)

María Trinidad (35 años): «Vengo de una familia bien tradicional y machista. Estudié en un colegio conservador y religioso. A mis treinta y cinco años veía a todas mis amigas con sus hijos y las escuchaba a ellas y a mis papás preguntarme "¿Y tú cuándo?". Consulté acá porque pensé que podía tener algún problema: no podía ser que todo el mundo que me rodeaba girara en torno a la maternidad y que yo no sintiera nada. Pensaba que alguna falla tenía, que mi instinto maternal estaba bloqueado por algún trauma infantil, qué sé yo. Ha sido un alivio descubrir, escuchándome, que ser madre de verdad no es mi proyecto de vida, que me interesan otras cosas: desarrollarme como artista con mis pinturas, viajar por el mundo, estar abierta a aventuras que no pueda prever. A mi mamá le ha costado aceptar que no quiero tener hijos y que eso no es un problema ni una enfermedad, sino una decisión libre, reflexiva y empoderada. Siento que hoy tengo las cosas más claras y que ya no necesito andar por la vida dando explicaciones a los demás ni a mí misma.»

317. LOS SIGNIFICADOS DE COMER

Loreto (21 años): «Nunca había pensado que mi sobrepeso tiene que ver con mi relación con mis papás. Ahora me doy cuenta de que, por un lado, mi mamá siempre fue muy vanidosa y también le fue infiel a mi papá, y que yo quise ser distinta a ella, alejarme de la vanidad corporal y acercarme a lo intelectual. Por otro lado, mi papá siempre se preocupó por mantenerme a dieta cuando yo era chica, y cuando crecí y me volví independiente, me lancé a comer todo lo que por tantos años no había podido. Comer ha significado para mí no sólo algo placentero en sí mismo, sino también una forma de diferenciarme de mi mamá y de rebelarme contra mi papá.»

318. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Jorge (14 años): «Mamá, quiero leerte dos cosas que te van a sorprender.»

Mamá: «¿A ver? Léeme.»

Jorge: «Lo primero es esta frase que encontré en Facebook y me pareció muy sabia: Ámame y compréndeme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo más necesite.»

Mamá: «Linda frase, muy cierta ¿Y qué es lo otro?»

Jorge: «Es una comunicación del colegio: estoy expulsado por pegarle a mi profesor jefe.»

319. QUIERO SER MADRE (Y NO ESTOY ENFERMA)

Angélica (29 años): «Desde que era niña, tenía como sueño formar una familia, tener hijos –dos o tres– y disfrutar con ellos todo lo que implica la vida, lo dulce y lo amargo. Tengo 29 años, crecí en un tiempo bastante convencional y en una familia típica de esos años. Mis padres llevan 40 años de matrimonio y mi infancia fue maravillosa: quizás todo eso sea lo que me hizo crecer siendo la típica niña que soñaba con formar su propia familia algún día. Han pasado los años y las cosas ya no son como antes, para nada, tal vez por ello haya menos jóvenes que sueñen con tener familias propias y sentirse plenos con ello. En la actualidad la mayoría anhela viajar, vivir la vida al máximo, recorrer el mundo y conocer nuevas experiencias siempre. No los juzgo para nada, me parece maravilloso que cada uno disfrute su vida como mejor le plazca, pero nunca he dejado de sentir que yo soy algo así como "anormal" por tener sueños "tan básicos y tradicionales" como ser madre y formar una familia.

«Quisiera poder decir con toda libertad que siendo una mujer profesional (soy psicóloga, no te había dicho), que estudió y trabajó al mismo tiempo, que sacó adelante dos carreras sola (porque aparte tengo un técnico administrativo), costeadas únicamente con mi trabajo, soy una mujer ultra tradicional y con sueños "a la antigua": no me gusta ni me interesa viajar por el mundo como a la mayoría de las mujeres hoy en día (y me siento como vieja o rara al decir esto). No sé si me siento insegura y extraña compartiendo esto porque es muy poco usual, porque es anormal o porque con tanto juicio social si lo comparto con alguien (hasta con mi mejor amiga) me quedarán viendo con ojos de "está enferma... después querrá vivir todas esas cosas".

«Hoy estoy a la espera de mi primera hija, disfrutando cada momento desde que supe que estaba en mi vientre. Hemos podido disfrutar este proceso maravilloso juntos (mi pareja y yo), pero no ha faltado la ocasión en la que más de alguien ha comentado "ah, yo pensé que ibas a hacer otras cosas antes de ser madre todavía te quedaba harto por conocer". Y es algo que no solo me pasa a mí, sino que a mi pareja también. Por eso te escribí, para compartir esto que es lo contrario a lo de María Trinidad. Mi pareja y yo somos jóvenes, profesionales y con toda una vida por delante, pero nosotros decidimos disfrutarla siendo padres y construyendo juntos una familia, no nos interesa viajar por el mundo y vivir la vida loca afuera. Disfrutamos ambos nuestra soltería anteriormente a nuestra manera y creo que nos cruzamos en el momento preciso y con las mismas expectativas, las que a muchos les parecen «insólitas» por ser tan «fomes».

«En la actualidad siempre sale mucha gente defendiendo lo no tradicional para que sea aceptado y me parece genial, yo apoyo todo ello: ¡que viva la diversidad! Pero todavía quedamos algunos tradicionalistas que no necesariamente seguimos un estereotipo y que tampoco juzgamos a la gente. Simplemente somos felices de otra manera, una más "fome" para algunos, pero no por ello menos feliz y me gustaría tener la misma libertad que quienes dicen libremente "quiero viajar por el mundo, conocer, vivir mi vida al máximo", para decir "quiero formar una familia, tener hijos y disfrutar con ellos al máximo, gozar desde que nacen hasta que se hacen adultos y tener siempre conmigo a un compañero de vida único", sin que te juzguen como una mujer sometida, sumisa y "fome", porque de verdad no lo soy, pero tengo todos esos sueños conmigo, que para los tiempos actuales son obsoletos.»

320. CINCO OBJETIVOS LOGRADOS DE PSICOTERAPIAS RECIENTEMENTE TERMINADAS

1. Reconocer la propia vulnerabilidad a partir de una depresión.
2. Hacer el duelo por la pérdida temprana del padre.
3. Asumir la homosexualidad sin juzgarla y animarse a hablarlo con la familia.
4. Aliviar la angustia y el estrés del paso por un internado de Medicina con ambiente hostil.
5. Elaborar el trauma emocional de un cáncer.

321. EL MOMENTO CLAVE EN LA TERAPIA DE PAREJA

Cuando las quejas recíprocas empiezan a ceder y dejar espacio para el reconocimiento de las propias responsabilidades.

La vieja Klein diría: cuando el funcionamiento esquizo-paranoide empieza a ceder y dejar espacio para la posición depresiva.

322. SARTRE, PSICOTERAPEUTA

Somos lo que hacemos con lo que nuestros padres hicieron de nosotros.

323. BRINDIS PSICOLÓGICO

Usted, no diga «salud»: ¡diga «salud mental»!

324. EMILIO NO LEYÓ A LACAN NI A ŽIŽEK

Emilio (33 años): «¿Para qué me ha servido la terapia? En el fondo, para enfocarme en lo que yo realmente quiero y en lo que me hace sentir bien, en lugar de vivir compitiendo y comparándome con los demás.»

325. COGITO ADOLESCENTE

Defraudo, luego existo.

326. DEFRAUDAR SIN CULPA

Cuando los padres son muy exigentes, controladores y/o sobreprotectores, no hay acto más saludable por parte de los hijos que defraudarlos como única manera de poder respirar y vivir la propia vida.

La gran barrera a superar es el sentimiento de culpa.

327. AMISTAD Y REDES SOCIALES

Javiera (14 años): «Una buena amiga nunca te bloquea de Facebook ni deja un mensaje tuyo de WhatsApp sin responder.»

328. CINCO MANERAS DE CONVERTIRTE EN UN ABUELO O ABUELA QUERIBLE

1. Respeta la manera que tienen tus hijos de criar a tus nietos (salvo en situaciones de maltrato o violencia).

2. Evita corregir a tus nietos si están presentes tus hijos: esa es tarea de sus padres.

3. Jamás desautorices a tus hijos frente a tus nietos, ni tomes partido en los conflictos entre tus nietos y tus hijos.

4. Apoya y colabora con tus hijos en el cuidado de tus nietos: juega con ellos y disfruta de su presencia.

5. Expresa idéntico amor hacia todos tus nietos, sin preferencias ni exclusiones.

329. RETROALIMENTACIÓN FAMILIAR

Antonia (16 años): «Mi mamá trabaja en marketing y yo he aprendido que todo el mundo hace encuestas para evaluar todo tipo de cosas: en la política, en los colegios, en las universidades, por teléfono, hasta en la calle. Yo he aprendido que se valora mucho la opinión de los usuarios, algo que se llama también feedback, retroalimentación o reporte de satisfacción del cliente, como quieras llamarle. Pero nunca hacen encuestas de lo más importante en la vida: yo creo que las mamás y los papás deberían encuestarnos a los hijos para saber cómo están siendo como padres. Algo simple, por ejemplo: ¿qué te gusta y qué no te gusta de tu mamá y de tu papá? Y tener esa conversación cada cierto tiempo, incluida la encuesta inversa, de hijos a padres. Si funciona en las empresas, funcionaría también en la empresa más importante, que es la familia.»

330. YO NO QUIERO TENER MÁS HIJOS (Y TAMPOCO ESTOY ENFERMA)

Myriam: «Tengo 33 años y una hija que va a cumplir nueve años. Ella fue planeada y lloré cada mes que me llegaba la regla antes de quedar

embarazada: lloraba porque la deseaba tanto, quería tanto ser mamá y cuando quedé embarazada estaba más que feliz... Ansiaba conocer su rostro, nunca había sentido tanto amor por alguien que ni siquiera conocía. Desde antes de que el test marcara positivo ya amaba a mi hija. Y bueno, como ella tiene casi nueve años, mi familia y amigos hace rato que insisten y preguntan cuándo tendré otro hijo. Y mi respuesta es siempre la misma: "Yo no voy a tener más hijos". Y es ahí cuando vienen esas miradas que insinúan que estoy mal, que me dicen que soy egoísta, que cómo no voy a tener más hijos. Quizás sí soy egoísta y lo soy porque siento que no podría amar a nadie más como amo a mi hija y no quiero compartir mi amor de madre con nadie más. Soy separada y pensarás "claro, ahí está la razón por la que no quiere tener más hijos". ¡Pero no! Ni cuando estaba casada pensaba en tener más hijos. Cuando era chica, quería tener dos o tres, pero cuando nació Amancay sentí que era ella la única hija que yo iba a tener y eso mismo he sentido hasta ahora que han pasado casi nueve años. Incluso he estado evaluando operarme para no tener más hijos y cuando se lo comenté a mi familia, ¡puff!, ahí sí que me miraron como si yo estuviera loca... ¿Y loca por qué? ¡No quiero tener más hijos y eso no me hace loca! No quiero ser madre otra vez porque no tengo amor para darle a nadie más que a mi hija, tengo poco tiempo y el que tengo es solo para ella. Me saco la cresta trabajando para que ella tenga las oportunidades que yo no tuve, que esté en un buen colegio. Somos compañeras en casi todo, hemos ido al sur solas y vivido mil aventuras juntas y espero vivir muchas más. Ella dice que yo soy una súper mujer y eso me llena el corazón. No siento culpa cuando me dicen "pero cómo no le vas a dar un hermanito a tu hija". No siento culpa porque la miro y veo una niña feliz. Ella nunca me ha pedido un hermano ni a mí ni a su papá. Y si ella me lo pidiera tampoco quedaría embarazada solo para que tenga un hermano. Yo no siento necesidad de tener más hijos, no quiero tener más hijos ¡y no estoy enferma!»

331. LOS NIÑOS NO SON BASTONES DE SUS PADRES

Madres y padres del mundo: recuerden que ustedes son los pilares afectivos que brindan contención emocional a sus hijos y no al revés. Invertir los roles y transformarlos a ellos en bastones de ustedes es someterlos a una exigencia psicológica prematura y forzada que tendrá efectos negativos duraderos en las vidas de sus niños. No les roben la infancia.

332. GENIOS INFELICES

Muchas veces, la exacerbada inteligencia cognitiva va de la mano con un distanciamiento de las emociones y/o del cuerpo. Abundan niños y adultos «genios» que son demasiado serios e incapaces de disfrutar la vida. Por lo general, se trata de hijos que han vivido carencias de contención afectiva por parte de sus padres o cuidadores y han tenido que explotar su intelecto para brindarse autosostén.

Las personas más inteligentes no necesariamente son las más felices. Bienvenida la inteligencia cognitiva, cuando no crece a expensas de la inteligencia emocional y corporal.

333. BUSCANDO PAPÁ

Federico (27 años): «La sesión pasada me quedé pensando en lo que hablamos: de mi papá alcohólico y distante, de mi sentimiento constante de abandono y desprotección. Pude ver que he buscado relaciones con hombres mayores y protectores pretendiendo encontrar en ellos al papá fuerte y amoroso que nunca tuve. Y cómo en esas relaciones yo termino cumpliendo el rol del niño dependiente e inseguro... Mi atracción por los hombres no está en duda, pero sí siento que ya es hora de buscar un compañero y no un papá.»

334. TAREAS POCO EQUITATIVAS

«Es injusto, yo también trabajo todo el día y cuando llego a la casa tengo que encargarme de todo: de las tareas de los niños, de preparar la comida, de bañar a la guagua, mientras mi pareja toma cerveza frente al televisor (y no una, sino varias). Que traiga más plata que yo a la casa no es razón suficiente para tener tareas tan poco equitativas. Cada vez que hablamos de esto, resulta que se enoja y me grita: "¡Ya estái hinchando de nuevo!". No es fácil vivir con la Ale…»

335. EN EL LUGAR DEL PADRE

Aníbal (31 años): «El año pasado fue crítico en cuanto a mi relación de pareja, cada vez estábamos peor en la parte sexual. Pasaron ocho meses sin que tuviéramos relaciones. Era yo el que me alejaba. Un día mi señora estalló en llanto, dijo que se sentía fea, poco deseada, rechazada. Eso me motivó a consultar. En las primeras sesiones, fue una sorpresa descubrir

que mi falta de deseo sexual hacia mi mujer tenía que ver con mi relación con mi mamá. Nunca antes lo había pensado. Pero claro: desde que papá murió, a mis doce años, yo como hermano mayor pasé a ser "el hombre de la casa", muy cercano a mi mamá. Si hasta me decía igual que como le decía a él: "Chanchi". Yo pasé a ser como el reemplazante de mi viejo: me puse a atender el bazar en las tardes como lo hacía él y ocupé la cabecera en la mesa, donde él se sentaba. A los veinticuatro me puse a pololear con la Katy, una mujer muy parecida a mi mamá, dependiente, infantil, pero también muy cariñosa y leal. Acá en la terapia entendí que la vida sexual no funcionaba con la Katy porque yo veía en ella a mi mamá... y eso enfriaba todo. Era algo inconsciente, pero cuando me lo sugeriste, me hizo sentido. De hecho, desde ahí como que se fue alejando la imagen de mi mamá y pude empezar a ver a la Katy como Katy y ya no como espejo de mi vieja. Hoy estamos bastante mejor: no soy ningún "«latin lover", pero ese bloqueo que tenía lo pude entender y dejar de lado.»

336. BREVE MANUAL PARA DESPERDICIAR TU VIDA

1. Vive para cumplir las expectativas ajenas.
2. Posterga tus propios deseos y necesidades.
3. Repite los pasos 1 y 2 a diario.

337. MÁXIMA

Sólo es posible ayudar a las personas que quieren ayudarse a sí mismas.

338. MOTIVO DE CONSULTA EN TERAPIA DE PAREJA (N° 1)

Ella: «Él es muy distante, por eso yo lo critico.»
Él: «Ella es muy crítica, por eso yo me distancio.»

339. BRINDIS FREUDIANO

Brindo, dijo un psicoanalista
por los obreros de la mente
para que en esta fiesta linda
¡queden todos inconscientes!

340. SEPTIEMBRE

Fondas, volantines y depresiones.

341. RENTABILIDAD EMOCIONAL

¿Tienes dudas de estudiar lo que te apasiona por miedo a que no sea una profesión u oficio rentable? En mi opinión y experiencia, el miedo a la pobreza material (por lo general, desmedido) conduce a la pobreza emocional, es decir, a una vida escasa en satisfacciones laborales y abundante en frustración profesional y personal. Sucede que la preocupación por la alta rentabilidad económica, cuando deja de lado los intereses y las pasiones, suele llevar a una baja rentabilidad emocional.

342. DERRUMBE EMOCIONAL: BUSCANDO EL CUIDADO FALTANTE

Marcelo (36 años): «Nunca lo había pensado, pero tiene sentido: caer hospitalizado en una clínica psiquiátrica fue también una oportunidad para recibir de parte de mis padres el cuidado y la contención que me faltó de ellos cuando niño. Fue un poco como volver a ser una guagua, echar atrás la película de mi vida y grabar de nuevo con ellos algunas escenas que no habían salido bien en un principio…»

343. CONTEXTO, RELACIÓN, EMOCIÓN

Tres claves para comprender psicológicamente a una persona: su contexto familiar, social y cultural; sus relaciones interpersonales históricas y actuales; y el contacto emocional mutuo, empático e introspectivo.

Dicho a la inversa: no es posible conocer profundamente a una persona sin considerar su contexto, sin explorar sus relaciones y sin entrar en contacto emocional con ella.

344. LA FELICIDAD ESTÁ EN LAS RELACIONES EMOCIONALES

Valentina (9 años): «Yo siento que soy feliz.»

Yo: «Me parece muy bien eso. ¿Y por qué sientes o crees tú que eres feliz?»

Valentina: «Porque me llevo bien con las personas que más quiero: mis papás, mis hermanos y mis amigas.»

345. LEY NATURAL

Susana (25 años): «Descubrí una ley de la naturaleza: madres inestables generan hijas psicólogas.»

346. DEPILACIÓN EMOCIONAL

Carla (32 años): «Vengo porque mi vida es como una permanente depilación emocional: intento sacar mis problemas de raíz, con harto dolor, pero siempre vuelven a aparecer…»

347. SIN LLUVIA NO HAY ARCOÍRIS

–Mira amor, me tatué un arcoíris que representa nuestra relación de pareja. ¿Te gusta?

–¡Qué lindo! ¿Y por qué un arcoíris?

–Porque los malos momentos son inevitables, pero en la medida en que hacemos el esfuerzo por echarles luz y superarlos, son esos mismos malos momentos los que sirven para colorear la vida. Sin lluvia no hay arcoíris.

348. EL ERROR DE ARISTÓTELES

El ser humano es un animal emocional.

349. MI PASADO NO ES MI FUTURO

Paulina (22 años): «Llevo sólo cinco sesiones, pero siento que he avanzado. Ahora entiendo que durante muchos años me ha afectado haber sido una hija no deseada, sentir el abandono de mi papá, la distancia de mi mamá, el sentirme una extraña en mi propia familia. Mis depresiones vienen de ahí. Pero ya no siento que no merezca vivir. Mi pasado no es mi futuro: yo decido lo que quiero para mi vida.»

350. DOLOR DE ESPALDA

Sergio (34 años): «Otra vez me duele un montón la espalda, casi no vengo, pero quería venir a hablarte de mi relación con mis papás. Desde que tengo memoria he sido el hijo fuerte y maduro y mis papás han sido los frágiles e infantiles... Siempre los he sentido como una carga…»

Yo: «Debe doler llevar décadas echándotelos a los dos en la espalda.«

Sergio (pensando): «¿Tú dices que mi dolor de espalda quizás tenga que ver con mi relación con mis papás? Mmm... No lo había mirado desde ese punto de vista.»

Yo: «Y lo que te pasa con tus papás, ¿te sucede también en algún otro contexto?»

Sergio: «Ahora que lo pienso, no sólo me pasa con ellos; en la pega también me echo todos los problemas encima y siento la necesidad de resolverlo todo.»

Yo: «Así no hay espalda que aguante, ¿no crees?»

351. PSICOTERAPIA, DEFINICIÓN ESPONTÁNEA

Me preguntan por mail qué es una psicoterapia. Respondo espontáneamente lo siguiente: «Una psicoterapia es un tratamiento psicológico centrado en el diálogo y en la expresión emocional, que busca elaborar los conflictos o traumas afectivos abiertos a la base del malestar mental en la actualidad.»

352. NIDO LLENO, NIDO VACÍO

Etapa del nido lleno: dícese de la crisis de pareja que acompaña la necesaria acomodación recíproca que trae la llegada de uno o más hijos. Algunas parejas logran (nunca sin dificultades) ajustarse al nido lleno y crecer juntas; otras asumen que las diferencias son irreconciliables y que es mejor separarse.

Etapa del nido vacío: dícese de la crisis de pareja que acompaña la necesaria acomodación recíproca que trae la partida de uno o más hijos. Algunas parejas logran (nunca sin dificultades) ajustarse al nido vacío y crecer juntas; otras asumen que las diferencias son irreconciliables y que es mejor separarse.

353. NÉCTAR DE FREUD

En el fondo, nunca dejamos de ser niños.

354. MÁS PERSONA, MENOS CARA DE PÓQUER

Pamela (30 años): «Mi psicólogo anterior era demasiado rígido, teórico y serio. Yo le tenía fe porque había sido mi profe en la universidad, pero siento que no pudo ajustarse a lo que yo necesitaba ni conectarse conmigo

de manera más humana. Yo buscaba un espacio donde sentirme acogida, libre y espontánea, pero chocaba siempre con su cara de póquer.»

355. TIEMPO DE DIÁLOGO

Como paciente he visitado a psicoterapeutas de diversas orientaciones: psicoanalistas, humanistas, sistémicos y cognitivo-conductuales. Todos me han ayudado de alguna manera. De todos he aprendido algo. En todos he encontrado limitaciones.

Mi propia formación ha sido principalmente psicoanalítica, también con exploraciones posteriores de otras corrientes. En mi opinión y experiencia, ya no es época de dogmas: no me parece razonable limitarse a una sola corriente y perspectiva. Hoy es tiempo de generar diálogos y encuentros entre los aportes de diversos modelos en psicoterapia.

Yo mismo he incorporado comprensiones y herramientas humanistas, sistémicas y cognitivo-conductuales a mi trabajo. Aspectos tan importantes para mi labor tales como trabajar desde mi propia autenticidad, incorporar los contextos relacionales y formular tareas terapéuticas, serían imposibles sin la apertura a los aportes de modelos psicoterapéuticos que exceden mi formación inicial.

Hoy ya no es tiempo de abanderamientos infértiles: hoy es tiempo de diálogo.

356. EL SIGNIFICADO DEL AMOR

Arturo y Elsa, ambos de ochenta y nueve años, cumplen siete décadas de vida en pareja. En plena celebración familiar, sus hijos, nietos y bisnietos les sugieren un juego: cada uno de ellos dos tiene que escribir en una hoja y sin que el otro sepa su respuesta, un sinónimo para la palabra «amor».

Al abrir los papelitos, todos se llevan una sorpresa: ambos habían escrito la palabra «aceptación».

357. MOTIVO DE CONSULTA EN TERAPIA DE PAREJA (N° 2)

Ella: «Él es muy reservado conmigo, no me cuenta nada, por eso yo me paso rollos y me pongo celosa.»

Él: «Ella es muy celosa, siempre se pasa rollos, por eso yo prefiero reservarme las cosas y no decirle nada.»

358. SEÑAL DE ALARMA

Clara (40 años): «Después de dos experiencias similares, ya conozco la señal de alarma. Si tu pareja empieza a exigirte un reporte sobre qué hiciste durante el día y con quién estuviste, arranca: seguramente se trata de una persona posesiva, celópata y potencialmente violenta.»

359. DETECCIÓN PRECOZ DE LA DEPRESIÓN

Luz (37 años): «A las personas que sufren depresión les aconsejo lo siguiente: reconozcan las primeras señales de un nuevo episodio depresivo lo antes posible. En mi caso, por ejemplo, mis primeros síntomas son la irritabilidad y el aislamiento, en particular cuando son persistentes y exagerados; empiezo a volverme súper enojona y a no querer estar con nadie. Ahora que ya me conozco, cada vez que me pongo así (especialmente en invierno y primavera, que es mi época de bajones), pido al tiro hora a mi psiquiatra. Si dejo que avance la depre, me la gana.»

360. ENTERRAR AL NIÑO PERFECTO

Ismael (31 años): «He ido entendiendo que, desde que era niño, aprendí a ser el hijo perfecto que mis papás esperaban: responsable y bien portado, adecuado y correctito. El esfuerzo por acomodarme a sus expectativas me fue convirtiendo en una persona demasiado autoexigente y perfeccionista, incapaz de disfrutar, siempre sintiendo que nada era suficiente. Acá en terapia he ido soltando esa obligación: me he dado permiso para fallar, para estar mal, para aceptar mis imperfecciones. No sabes el alivio que se siente haber enterrado al niño perfecto…»

361. TRES TORTURAS

Andrés (20 años): «Primero, en la madrugada, una ducha gélida colgando de una barra, hasta casi congelarme. Después, en pleno verano, expuesto a 35 grados de calor, con ropa pesada y frazadas encima, hasta el desmayo. Y al final, apoyado en el suelo con la cabeza y los pies, pero sin manos, hasta romperme la clavícula. Después de esas tres torturas supuestamente «educativas», dejé la escuela militar. Ya me bastaba con el maltrato que sufrí de parte de mi papá en mi infancia.»

362. DIME CÓMO TOCAS EL TIMBRE Y TE DIRÉ POR QUÉ VIENES

Paula (psicóloga): «Ayer por la tarde atendí a tres nuevos pacientes, cuyos motivos de consulta reconocí por cómo tocaron el timbre al llegar. Javier, el primero, tocó varias veces seguidas y yo imaginé que venía por ansiedad e impulsividad. Renata, la segunda, tocó la puerta despacito y no el timbre, y yo pensé que venía por depresión e inseguridad. Juan, el tercero, llegó silbando y tocando el timbre con una larga y sostenida presión, luego de la cual me saludó casi gritándome: supuse que venía por sentimientos de euforia y grandiosidad. Parece que estoy afinando la oreja clínica: esta vez acerté en los tres casos.»

363. LA SEPARACIÓN DE LA HIJA DE PADRES SEPARADOS

«Debería haberme separado mucho antes. Pero como yo misma había sufrido cuando niña por la separación de mis papás, quería evitarle ese trauma a mis niñas. Al final, el trauma fue peor: no sólo la separación, sino los años de infierno innecesario que pasamos por dilatar la decisión.»

364. LA EMPATÍA DE UNA MADRE

Marcela (36 años): «Cuando tuve mi primer hijo entendí a mi mamá. Luego de tener al segundo, entendí a los árbitros de boxeo.»

365. BUSCANDO MAMÁ

«¿Tú dices que todas mis parejas han sido mayores que yo, cariñosas pero también controladoras y dominantes, porque me faltó mamá cuando chico?»

366. LO ESCUCHO DIEZ VECES POR SEMANA

«Mi papá se dedicó a trabajar, pero muy poco a la familia: me entregó bastante en lo material, pero casi nada en lo afectivo.»

367. APRENDIZAJE POST SEPARACIÓN

«¿Qué aprendí de mi separación? Que no hay que involucrar a los hijos en los conflictos entre los padres. Eso les genera un enorme desgaste emocional. Los problemas entre padres se resuelven entre padres. No hay

que buscar aliados en los niños, ni formar bandos basados en lealtades mal entendidas.»

368. PROYECTAR LA MADRE EN LA PAREJA

Samuel (37 años): «Parece obvio, pero me acaba caer la teja de que yo me quejaba con Andrea de las cosas que me molestaban de mi mamá. Mi vieja fue tan violenta conmigo, que yo quedé con una rabia gigante hacia las mujeres y la pobre Andrea pagó el pato, porque yo con ella fui muy enojón, malgenio e irritable. Si hubiera venido antes de estar con la Andre a psicoterapia, quizás habría sanado mi bronca hacia mi mamá y seguiría con la Andrea. Me perdí la oportunidad de estar con una buena mujer.»

369. PREGUNTA PARA REFLEXIONAR ANTES DE IR A PSICOTERAPIA

¿Qué le sigue doliendo a la niña o al niño que sigue viviendo en ti, detrás de tu coraza adulta?

370. BENDITA CRISIS DE PÁNICO

«En el fondo era como una niña robot: perfecta, muy vieja chica, demasiado madura. Aprendí a guardar la pena, el miedo, la rabia, la vergüenza, porque mis papás no sabían consolarme, contenerme ni escucharme. Siempre me sentí muy sola. Si no fuera por mis crisis de pánico, me habría olvidado que había emociones y temores debajo de mi fachada tan racional, equilibrada y adecuada »

371. UN BUEN PROFESOR DE PSICOLOGÍA NO SIEMPRE ES UN BUEN PSICOTERAPEUTA

Enrique (21 años): «Jamás podría ir a un psicólogo que estuviera más interesado en repetir a Freud, a Lacan o a su gurú de turno, que en comprender a las personas que escucha y atiende. Y esos militantes fanáticos de teorías abundan: muchos son docentes en las escuelas de Psicología. Un buen profesor de Psicología no siempre es un buen psicoterapeuta: la clave es su capacidad para poner a la persona por sobre la teoría.»

372. LA MUJER PERFECTA Y SU IMPERFECTA MATERNIDAD

Analía (31 años): «Siempre fui la hija perfecta: tuve notas perfectas, conducta perfecta, marido perfecto. Obviamente, cuando quedé embarazada esperaba una maternidad perfecta: parto natural, lactancia fluida, sonrisas gigantes. Y tuve parto por cesárea, problemas con la lactancia y depresión post parto. Mi puerperio fue una pesadilla. Pero no hay mal que por bien no venga: esa temporada en el infierno me hizo llegar a terapia y empezar a salir del rol de la hija perfecta, la mujer perfecta y la madre perfecta.»

373. DEMASIADO PERFUME

Rafael (38 años): «Mi mujer me alega porque dice que desde hace algunos meses estoy usando demasiado perfume y alcohol gel para las manos, que ando medio obsesivo-compulsivo con el tema…»

Yo: «Mmm… Casi como un juego: si pudieras pensar en algo "sucio" que hayas hecho en los últimos meses o algo que "huela mal" en tu vida, ¿se te ocurre algo?»

Rafael: (guarda silencio unos tres minutos) «Hay algo que no te he contado, Sebastián: desde hace más o menos cuatro meses tengo una relación por fuera del matrimonio, eres la primera persona a la que le cuento…»

374. CASTIGAR LA INFIDELIDAD

José Pedro (44 años): «Después de su infidelidad, decidí perdonarla y darle una nueva oportunidad. Pero vivía enojándome con ella, ignorándola, haciéndola sentir mal de cualquier manera posible. En una sesión, tú me dijiste que la estaba castigando, cobrándole la infidelidad en cuotas diarias. Eso me hizo pensar. Asumí que no la había perdonado. Que no podía perdonarla. Fue el empujón que necesitaba para decidir separarme.»

375. LA PAREJA Y LA LLEGADA DE LOS HIJOS

Romina (33 años): «La llegada de los hijos fue una prueba de fuego para nosotros como pareja. Cuando nos vimos enfrentados a la crianza, nos dimos cuenta que no nos conocíamos tanto como creíamos. Lo que despertó en nosotros el ser padres fue muy potente: nos conectó con nuestras respectivas historias e infancias, sacó a la luz nuestros miedos y traumas, nuestras diferencias familiares y culturales. Nos reveló las mochilas

que traíamos los dos, pero que no se dejaban ver hasta entonces. Fue una etapa muy intensa, donde tambaleamos como pareja, pero de la cual al final salimos fortalecidos. A muchos amigos nuestros les pasó lo mismo y algunos terminaron separándose. Venir a terapia de pareja nos ayudó a compatibilizar ser pareja y ser padres.»

376. DOLORES DE INFANCIA

¿Qué le sigue doliendo a la niña o al niño que sigue viviendo en ti, detrás de tu coraza adulta?

«Que todos vieran y me felicitaran por mis logros, menos mi mamá, quien solamente decía "es tu deber"».

«La falta de cariño de mi madre y de mi padre en la etapa preadolescente... Fui criada por una abuela autoritaria, llena de maldad y que se victimizaba ante los demás. Por esto creo que nunca pude ni podré tener una pareja estable.»

«El abandono. Jamás me fueron a ver a alguna presentación de baile o acto, sólo porque mi mamá era demasiada sumisa y a mi padre nunca le importamos lo suficiente como para que se preocupara por lo que hacíamos. Si llegábamos a casa luego del colegio y contábamos lo que habíamos hecho, nos hacía callar porque estaba viendo la televisión o escuchando la radio.»

«Crecer sola, sentir abandono por parte de mis padres.»

«Duele dejar de jugar…»

«Que me echaste de la casa por no cumplir tus expectativas, cuando sólo quería comprensión y un abrazo.»

«Sentirme desplazada: mi mamá era pura pega y nunca estaba para mí.»

«Tanta exigencia, solo era una niña…»

«El no poder sentirme amada.»

«Que crean que puedo adivinar las cosas, que me digan «pero para qué lloras», avergonzarme de mi llanto. Si se supone que era tan linda y tan querida, ¿por qué me trataban de tonta? ¿Por qué me mandaban a pedirle plata a mi tío, con la vergüenza que me daba? Cuando veía a mi mamá llorar y le preguntaba qué pasaba, ¿por qué me decía «nada»? ¿Por qué se avergonzaban de mí sólo porque era gorda?»

«Siempre haberme sentido sola, sin comprensión ni cariño de las personas que supuestamente deberían haberlo hecho…»

«La falta de apapacho...»

«El abandono en tantas etapas de mi vida: me dejó llena de miedos y de traumas, buscando de maneras equivocadas el amor y la aceptación. Creo que el abandono es una de las cosas que más marcan la vida de una persona, por sobre los golpes físicos, al menos en mi caso.»

«¿Por qué tuve que madurar tan pronto?»

«Que me hayan abandonado y no saber qué hice yo, una bebé recién nacida, para que me dejaran…»

Conclusión: lo que más se necesita en la infancia es el amor de los padres; su presencia y cuidado, su validación y empatía, su cariño físico y buen trato. Dicho a la inversa: lo que más duele en la infancia, y acaso durante toda la vida, es la falta de amor; el abandono, la sobreexigencia, la humillación, la ausencia de cariño físico y todo tipo de maltrato.

377. MANEJAR LA PROPIA VIDA

Perla (31 años): «¿Qué he avanzado viniendo a psicoterapia? Siento que ahora soy más consciente de mi historia y eso me ha ayudado a cambiarla. Crecí siendo la hija sumisa de un papá dominante, controlador y violento. Siempre fui muy insegura y dependiente: esperaba que los demás guiaran mi vida, tal como lo hacía mi papá. Obviamente, todas mis primeras parejas fueron iguales a mi padre y yo repetí el mismo patrón con ellos. Lo que me motivó a romper ese círculo fue ser mamá y ver que mi papá empezaba a tratar a la Clarita, mi hija, de la misma manera como me trataba a mí. Ahí dije "basta": no quería que mi hija sufriera lo mismo que yo. Y me rebelé contra mi papá. Recién a mis treinta años. Después de que él le pegó a la Clara una palmada por haber botado y quebrado un vaso de vidrio, lo mandé a la mierda y dejé de hablarle por varios meses. Y decidí hacerme ver, para no transmitirle mis inseguridades a mi hija. Hoy me siento más empoderada. Puede ser una tontera, pero lo de sacar carnet para manejar ha sido simbólico para mí. Tú me dijiste que era una linda metáfora de cómo yo estaba empezando a manejar mi propia vida. Así lo siento.»

378. CÓMO COMPLICARLE LA VIDA A TU HIJA O HIJO MAYOR

Repítele cada cierto tiempo lo siguiente: «Como hij@ mayor, debes dar el ejemplo: tienes que ser responsable y cuidar a tus hermanos menores.»

379. A MÍ ME DUELE MÁS

«Me cansé: ya no le cuento más cosas a mi mamá. Cada vez que le decía que me dolía algo, me respondía que a ella también le dolía algo y mucho más fuerte que a mí; cada vez que yo le contaba un problema, no me dejaba de terminar de contarle y me interrumpía con un problema suyo que ella decía que era más grave. Ella siempre tiene que ser la que está más

mal, la que tiene más dolores y problemas, la pobrecita. Como si fuera una competencia de quién es la que necesita más ayuda. Yo buscaba en ella a una mamá y siempre encontraba a una hija. Ya tiré la esponja. Es lo que hay. Ya sé que no cuento con ella.»

380. NO SER EL PAPÁ DE LOS AMIGOS

«Por fin me saqué de encima el rol de papá de mis amigos y de mis pares. Es el rol que siempre había ocupado también en mi casa, con mis hermanos, desde que mi papá se fue. Me estaba volviendo tan soberbio y mandón, sintiéndome tan superior, que me estaba quedando solo. Ya nadie me soportaba. Me lo decían y yo no escuchaba. Tuve que venir al psicólogo (a propósito de que me estaba quedando sin amigos) para convencerme.»

381. EL HIJO LEAL

Germán (52 años): «Para mi mamá siempre he sido el hijo ideal, el hijo leal, el hijo perfecto. Cuando murió mi papá, ella quedó sola y yo sentí el deber y la necesidad imperiosa de cuidarla. Y en eso se me pasó la mano: dejé de lado a mi mujer y a mis hijos, sintiéndome excesivamente responsable de cuidar a mi vieja, casi como si yo fuera su marido o incluso su papá. Recién ahora puedo ver que es un patrón que repito desde niño: cada vez que mis papás discutían mi mamá quedaba llorando y era yo el que la consolaba. Ya no puedo seguir viviendo así, cumpliendo ese rol que no me corresponde. Hoy vengo acá porque quiero recuperar a mi familia, a mi mujer y a mis hijos.»

382. DIVORCIARSE DEL HIJO PERFECTO

Esteban (42 años): «Me quedé pensando harto después de la sesión pasada... Es cierto: está más que claro que ya debería haberme separado, pero me ha frenado mi miedo al fracaso. Desde chico he sido el hijo perfecto y me acostumbré a cumplir con esa obligación. Tú me dijiste que quizás el lado amable de todo esto era sacarme esa mochila de encima. Ayer hablé con un abogado para que me oriente en los asuntos legales que implica mi separación.»

383. RODRIGO O EL SECRETO DE IR AL PSICÓLOGO

Rodrigo (28 años): «Mis papás todavía no saben que vengo a terapia, no quiero preocuparlos... A partir de lo que hemos hablado acá, he

estado pensando que quizás justamente ese sea mi problema: me pesa la autoexigencia de tener que ser el hijo fuerte y estable, siempre disponible para hacerme cargo de los demás (partiendo por mis papás), pero con mucha dificultad para asumir y expresar mis propios temas. A lo mejor el primer paso sea contarles a mis viejos que vengo a psicoterapia Puede que sea liberador para mí, aunque no espero que ellos sean demasiado contenedores, porque nunca lo han sido. Parece que ya es tiempo de dejar de ser el hijo estrella con la sonrisa amplia por fuera, pero que sufre por dentro y en silencio.»

384. LA PSICOTERAPIA SEGÚN UNA NIÑA DE 9 AÑOS

Francisca (37 años): «¿Te cuento, Emi? Hoy empecé una terapia psicológica.»

Emilia (9 años): «Qué bueno, mamá, así te puedes desahogar. Porque cuando uno guarda mucho las cosas, al final termina explotando La terapia te va a ayudar a estar más tranquila, más aliviada.»

385. LEÍDO EN UN MURO

El miedo no es más que un deseo al revés.

386. PERDONAR AL PADRE

«Hola Sebastián... Hoy, leyendo tus relatos, me di cuenta que he perdonado a mi padre por sus actitudes hacia mí cuando yo era pequeña. Entendí hoy, a los 45 años, que él sufrió mucho en su infancia: descalificaciones, golpes, marginación familiar y un montón de cosas más. Siento que no hacía conmigo más que repetir su patrón de vida. Yo vivo fuera de Chile y me impresiona que cada vez que hablo con él, sea cual sea el tema de conversación, termina llorando. No sé si será que siente que no me dio lo suficiente cuando estaba a su lado y hoy, que estoy lejos, me valora sobremanera. A pesar de todo, siento que lo amo infinitamente y siento que él como abuelo ha remediado mucho su actuar como padre. Saludos, Graciela.»

387. CUANDO LA NEGACIÓN ES UNA AFIRMACIÓN ESCONDIDA

Rosa (46 años): «Vengo a terapia pero no quiero hablar de la muerte de mi mamá, porque lo tengo resuelto.»

Mario (29 años): «No siento que necesite contarte detalles de mi cáncer. En nuestras sesiones quiero enfocarme en las cosas buenas de la vida.»

Pilar (34 años): «Hoy me preocupa mi estrés en el trabajo. Mi marido me fue infiel con una amiga mía, pero eso ya pasó. Mi foco hoy está en lo laboral.»

Haber hablado de la muerte de la mamá de Rosa y haberla ayudado a conectarse con la pena; haber puesto en palabras el miedo de Mario a la muerte; haber facilitado que Pilar pudiera sacar afuera la rabia contenida, todo ello fue clave en estos tres procesos psicoterapéuticos.

Es como el dicho «no te deseo mal, pero…»: tal como lo adelantaba el viejo Freud, la negación suele ser una forma de afirmación de la propia verdad emocional rechazada.

388. NUESTRAS FIBRAS SENSIBLES

Todos los psicoterapeutas tenemos fibras sensibles y cuando algún paciente o consultante las toca, nos genera algún tipo de ruido emocional o complicación.

Poder iluminar nuestras sombras y puntos ciegos, tomar conciencia y manejar la contratransferencia es, de hecho, uno de los objetivos de la inclusión de la psicoterapia personal y la supervisión clínica como aspectos fundamentales de la formación en psicoterapia. No obstante, somos seres humanos y, como tales, nunca dejamos de estar expuestos a sentirnos perturbados emocionalmente en algún punto de nuestra interacción con nuestros pacientes.

Pienso ahora cuáles son las fibras sensibles que aún se dejan sentir en mi experiencia clínica. En lo personal, por mis propios defectos y las particularidades de mi historia, me genera malestar cuando alguien me dice lo que tengo que hacer. Valoro particularmente mi libertad e independencia. Por eso, no me resulta fácil trabajar con pacientes que tienden a ser muy impositivos y demasiado exigentes en sus demandas: mi primera reacción es de irritación y tengo que respirar profundamente para no entrar en un «gallito de poder». No pocas veces he fallado en mi intento de no reaccionar de vuelta, aunque siento que lo tengo más claro y consciente que hace años atrás, psicoterapia personal, supervisiones y autoanálisis mediante. Me demoro en comprender que la coraza de imposición y exigencia del adulto suele ser la armadura que protege a su niño interno herido, que espera que yo sobreviva a la agresión en lugar de ofuscarme y rechazarlo.

¿Cuál es tu fibra sensible?

389. EL LADO BLANDO DE UN DURO

Diego (51 años): «Antes vivía creyéndome el "duro". De hecho, llegué a terapia porque mi mujer y mis hijos ya no aguantaban más mi frialdad y mi apatía. En nuestras sesiones, pude entender que mi dureza era la armadura que me había puesto para sobrevivir al abandono emocional que había vivido en mi infancia. Hoy, casi un año después, mi mujer y mis hijos me dicen que estoy más sensible y más empático. El otro día, por primera vez, lloré en el cine. Como tú me dijiste la otra vez: por fin me estoy atreviendo a soltar mi coraza de hierro y a abrazar mi lado más blando Me siento un "duro" jubilado, jaja.»

390. BREVE MANIFIESTO DE UN PSICOTERAPEUTA DEL SIGLO XXI

Como psicoterapeuta, me interesa ir más allá de los dogmas teóricos de la academia: asumir que soy ante todo una persona real, abierta a un encuentro emocional auténtico con otro; que siento, que opino y que también me equivoco; que puedo tener presencia activa en redes sociales, sin refugiarme en un falso y frío anonimato.

391. UNA BUENA PSICOTERAPIA SIEMPRE ES SUBVERSIVA

Una buena psicoterapia siempre tiene algo de subversiva: no apunta a que la persona se adapte complacientemente a los dictámenes de la sociedad, sino a que pueda liberarse de los mandatos sociales y expectativas familiares que la aprisionan. De eso se trata salir del personaje. De eso se trata, en definitiva, el proceso de desidentificación.

392. ABRIR LA PUERTA A LA NIÑA INTERIOR HERIDA

«Hola, Sebastián. El año pasado te escribí porque comencé a recordar y a conectar episodios de abuso sexual en mi infancia. Te agradecí, porque leer tus fragmentos me hacía sentir menos sola, y en ese sentido, más esperanzada. Hoy te vuelvo a escribir, porque acabo de leer la transcripción de tu charla TED y lloré como una niña de cinco años. Te vuelvo a escribir, con el propósito de convencerte aún más de que tienes razón. Esto te lo digo porque me doy cuenta que, desde que asumí lo que me pasó y pude expresarlo (al menos con una persona, que fuiste tú), siento que vuelvo a verme a los cinco años. Esa niña está ahí y hay veces en que me siento con ella y le digo que la quiero muchísimo, y que nunca más la voy a dejar

sola. Le digo que ya no la voy a negar como lo hice en todos estos años, en que intenté hacer como si esa niña –a la que le pasaron esas cosas– nunca hubiese existido. Me siento con ella y es cierto que a veces es como sentarme con un monstruo. Pero con el tiempo me voy dando cuenta que ese monstruo es parte de mi historia y parte de quien yo soy. Como ahora la veo más a menudo, ella ha tenido la gentileza de explicarme un montón de cosas que yo sentía, pero no sabía por qué. Ella me abrió la posibilidad de sentir emociones reales, de ser pequeñita, de ser vulnerable. Y aunque a veces siento que ese grifo está demasiado abierto, porque hay días en que llora y llora, algo dentro de mí me hace pensar que es lo correcto, y que estoy haciendo las cosas bien. Que solo tengo dos hombros y que no hay nada de malo con eso. Estoy segura de que esta niña va a encontrar un lugar donde quedarse. Por mientras yo la acojo, porque estoy convencida de que la mujer que soy ahora la necesita mucho. Así que está bien si no quiere irse. Y está bien si quiere llorar por las injusticias o los infiernos por los que ella tuvo que pasar. Sebastián: quiero darte las gracias porque si no fuese por ti, quizás yo nunca le hubiese abierto la puerta a esa niña. Quizás nunca hubiésemos conversado. Quizás se habría quedado para siempre llamándome sin respuesta todas esas noches en que no pude dormir, todas esas mañanas en que no pude levantarme por el dolor de espalda. Ahora sé que mi angustia en el estómago fue siempre el retorno de la niña que estaba reprimiendo. Sebastián: puede que esto sea demasiado largo como para que lo leas, pero de todas maneras quería darte las gracias.»

393. QUE LOS HOMBRES LLOREN

En familias y sociedades machistas, donde todavía se huele el viejo mandato de que «los hombres no lloran», los hombres deprimidos ocultan su dolor bajo los disfraces del alcoholismo, la drogadicción, la violencia, la irritabilidad, el aislamiento y el silencio.

«Que no se note fragilidad: debo mostrarme duro» es la peligrosa consigna.

Muchos hombres que no lloran, al final se matan.

394. NO HONRARÁS A TUS PADRES

A veces el derecho de expresar la rabia, la pena o la frustración en relación a los propios padres, al menos en una psicoterapia, es un paso necesario para soltar el dolor y tomar las riendas de la propia vida. Sucede con frecuencia que el mandato adultocéntrico y patriarcal de «honrar a los padres» obstaculiza el reconocimiento del daño emocional padecido en

la infancia y favorece la identificación con los agresores y la perpetuación del maltrato.

395. LA VIDA DE NATALIA

1. Natalia tiene cinco años. Cada vez que llora, nadie la contiene.

2. Natalia tiene diez años. Aprendió a consolarse sola.

3. Natalia tiene quince años. Tiene el mejor promedio del curso, pero no tiene amigas.

4. Natalia tiene veinte años. Pololea, pero le cuesta mucho sentir deseo sexual.

5. Natalia tiene veinticinco años. En psicoterapia llora al comprender que la falta de contención parental le llevó a desarrollar una coraza intelectual y a tomar distancia de sus emociones y de su cuerpo.

396. EL SEÑOR DE LOS PALILLOS

Úrsula (última sesión): «Anoche tuve un sueño. Te lo voy a contar en presente, porque así lo siento: tengo unos siete u ocho años y estoy encerrada en una pieza oscura, llena de lana esparcida por el suelo. Me tropiezo una y otra vez con la lana. Caigo y me pego en la cabeza. Me siento sola. Estoy asustada. De repente, se asoma un hombre a la sala. Al principio no sé si acercarme. Él se queda ahí, parado, sin avanzar ni apurarse, como para no intimidarme. Tiene algo en las manos. Me acerco de a poco, todavía enredada en las lanas. Me ofrece unos palillos de tejido. Entre los dos, vamos tejiendo con la misma lana que me tropezaba. En silencio. Me siento más tranquila. Al final, tejemos juntos una especie de alfombra, no muy linda, pero sobre la cual me puedo tender a descansar. El señor de los palillos sale de la pieza oscura y deja la puerta abierta, que empieza a iluminarse con la luz de afuera…»

Yo: «Qué lindo sueño, muy visual Hoy es nuestra última sesión. Si pudieras relacionar tu sueño con el término de nuestras sesiones, ¿qué se te ocurre?»

Úrsula: «Eso mismo pensé cuando me desperté. Siento que cuando llegué acá estaba tropezando con mi vida, con mi historia. Me sentía sola, en una etapa de mucha oscuridad. Siento que venir acá ha sido como empezar a tejer algo con mi historia, con la misma infancia que antes me enredaba y que ahora siento que me sostiene, aunque no sea linda. Tú quizás serías el señor de los palillos: en este espacio, me has ayudado a que yo misma hile los episodios de mi vida. Hoy mi vida no es perfecta, pero es más luminosa que antes.»

397. EL SÍNTOMA COMO SEÑAL

Marcelo tiene un síntoma: jaquecas que su neurólogo ha calificado como «tensionales». En psicoterapia, Marcelo descubre que le cuesta mucho expresar la rabia, que siempre se la guarda, hasta el punto de que su cabeza le muestra con jaquecas que está a punto de estallar. Marcelo comprende que su problema de fondo no son sus jaquecas «tensionales», sino la dificultad para expresar la rabia: siempre ha sido el «niño bueno» en su familia. El tratamiento le ayuda a Marcelo a salir del personaje de «niño bueno» y a darse permiso para expresar la rabia. El síntoma de la jaqueca, a los pocos meses de trabajo clínico, ya ha desaparecido porque ya cumplió su función y ahora ya no es necesario.

El síntoma, como la fiebre o el olor a gas, no es en sí mismo el problema, sino más bien la alarma o el aviso de que hay un problema. Bienvenido el síntoma, nos invita a ver lo que no veíamos y a escuchar lo que no escuchábamos.

398. ADOLESCENCIA: LA OPORTUNIDAD PARA PORTARSE MAL

Que los adolescentes no sean «niños buenos» ni «viejos chicos»: que se porten mal, que dejen cagadas, que exploren, que se rebelen, que se equivoquen, que carreteen, que parezcan huéspedes en sus casas, que defrauden a sus padres, que se tiñan el pelo y se hagan tatuajes, que fumen y se emborrachen, que conozcan el sexo, las drogas y el rock and roll. Es la mejor oportunidad que nos regala la vida para portarnos mal, con mucho menor costo que en la adultez. La adolescencia es aquella etapa de la vida donde la inmadurez es saludable, necesaria y tremendamente valiosa.

Advertencia: la responsabilidad, protección y supervisión por parte de los padres o cuidadores no es tarea delegable, como tampoco la comprensión, la empatía y la paciencia.

399. SEXISMO, CLASISMO Y RACISMO EN EL CHILE DEL SIGLO XXI

1. Tres ejemplos de sexismo en Chile:

- Considerar una gracia que los hombres «ayuden» en asuntos domésticos.

- Decir «es niñita, es niñita» para molestar a un niño cuando llora o cuando no se atreve a hacer algo.

- Mujeres llamando «maraca» a otra mujer por su forma de vestir o de ser.

2. Tres ejemplos de clasismo en Chile:

- «Las pobres mueren o van a la cárcel por abortar, mientras que las ricas se hacen abortos disfrazados de operaciones de apendicitis, con todas las medidas de higiene y seguridad en este país o el extranjero.»

- «Ver cómo en el verano, en las Rocas de Santo Domingo, las «nanas» pasean a los niños en la playa con su ropa de trabajo («delantal»), mientras las mamás se relajan de su estresante vida.»

- «Cuando te «miran» según la comuna donde vives.»

3. Tres ejemplos de racismo en Chile:

- Opinar que los negros vienen a quitarle los beneficios a todos los chilenos.

- Decir «qué bonita la guagua, blanquita».

- Tratar de ofender diciendo que la otra persona tiene cara de mapuche, peruano, boliviano, etcétera.

400. JUEGOS SEXUALES INFANTILES

María Eugenia: «Hola, mi hijo tiene cinco años y hoy lo vi tocándole la vagina a su vecina y amiga de la misma edad; los dos estaban con los pantalones abajo, mostrándose sus genitales. No supe cómo reaccionar. ¿Qué hago? Gracias.»

Yo: «Hola María Eugenia, los juegos sexuales infantiles son parte del desarrollo "normal" y esperable de los niños. En torno a los cinco años, se trata de una sana curiosidad, de conductas exploratorias, del "nuevo descubrimiento" de la diferencia anatómica entre los sexos. Suele conllevar un afecto tierno y lúdico, combinado a veces con los primeros esbozos de pudor o vergüenza. Es importante no interpretar dichas conductas desde la óptica adulta, donde la sexualidad está asociada a la pasión erótica. El rol de los padres consiste en acompañar, orientar y supervisar el desarrollo sexual de los hijos, evitando retarlos o castigarlos por estos comportamientos exploratorios, a la vez que ayudándolos a asimilar la idea de que hay partes del cuerpo que son privadas e íntimas. Es importante conservar una actitud de calma, evitando sobrerreacciones angustiosas, y abrirse no sólo a hablar con los niños en palabras accesibles para ellos, sino también a escucharlos. No está de más recordar que la educación sexual es primeramente tarea de los padres, por lo cual no podemos ni debemos delegar dicha orientación en el colegio, en el grupo de pares, en la televisión ni en otras instituciones o agentes sociales. Ahora bien, la sexualidad nos acompaña toda la vida y el descubrimiento del placer sexual y de las diferencias genitales es una etapa

que puede ser vivida con asombro y maravilla, al mismo tiempo que con responsabilidad y respeto por el cuerpo propio y ajeno. Cuando el juego sexual infantil repite prácticas específicas muy parecidas a la sexualidad adulta, estamos en condiciones de preocuparnos por la eventualidad de que haya ocurrido alguna situación de abuso sexual hacia el niño o la niña. Asimismo, si existe una diferencia aproximada de dos o más años entre ambos niños, puede (según el caso) tratarse de una conducta abusiva, en especial cuando existe imposición o forzamiento. Pero te reitero que los juegos sexuales, en condiciones simétricas de edad, no constituyen por sí mismos un problema, ni una patología, ni una desviación del desarrollo emocional infantil. Cariños.»

401. TRES FRASES DE MUROS

1. No te dejes para después.
2. No hay parejas felices: hay personas felices que hacen pareja.
3. No existe esa cosa llamada «el amor de tu vida»: existe el amor y existe tu vida.

402. REBELDES O SUMISOS

Rossana (25 años): «Si hay algo que aprendí de mi infancia es que los hijos de padres autoritarios terminan siendo sumisos o rebeldes, pero nunca felices.»

403. DE LA CARENCIA AFECTIVA A LA SOBREPROTECCIÓN

Magdalena (14 años): «Mi mamá es sobreprotectora conmigo porque a ella le faltó cariño de sus papás cuando era niña. Yo creo que todas las mamás sobreprotectoras tuvieron falta de cariño cuando chicas y quieren que a sus hijos no les falte ni una pizca de amor... Una vez, cuando yo le dije a mi mamá que me ahogaba con tanta preocupación, me dijo: "Te quejas de llena, más vale que sobre a que falte". A veces me da un poco de penita ella…»

404. RETROALIMENTACIÓN DE PAREJA

Alejandro (psicólogo): «Como terapeuta de parejas, una vez al mes les pido a mis pacientes una retroalimentación del proceso: ¿qué sienten que han avanzado desde que llegaron a verme? ¿Qué les parece que queda

pendiente? A partir de lo efectivo de esa simple herramienta clínica, se me ocurrió hacer un juego de retroalimentación con mi propia pareja. Desde hace ya un par de años, más o menos una vez al mes con la Clau nos preguntamos y respondemos cómo sentimos que estamos como pareja, qué nos parece que hemos mejorado y qué sentimos que nos falta por mejorar. Ese pequeño ejercicio, además de ser entretenido (lo hacemos compartiendo un traguito, relajados), ha servido para mejorar harto la relación, la comunicación y para conocernos más.»

405. TRECE AÑOS DESPUÉS

«Hola Sebastián, hoy me encontré de casualidad con tus publicaciones y he pasado un buen rato leyéndolas. Yo hice terapia contigo en el año 2003, en plena crisis matrimonial, después de que Antonio, mi ex marido, descubriera que yo le había sido infiel. Han pasado ya trece años: hoy tengo otra pareja y una nueva hija, que ya tiene seis añitos. Con la perspectiva del tiempo, siento que haber pasado por la terapia me sirvió para no seguir repitiendo el modelo de mi mamá: no sé si te acuerdas, pero ella fue infiel con mi papá cuando yo era chica y yo tuve rabia con ella por muchos años, especialmente en mi adolescencia, que fue bien caótica. Mi error fue creer, inconscientemente, que hacer lo mismo que ella era una forma de hacer las pases, como una especie de lealtad hacia mi mamá. Eso lo vimos en terapia. Hace mucho que el tema de la infidelidad es tema del pasado en mi vida. Mi relación con mi mamá sigue siendo distante, pero ya acepté que es lo que hay, no le puedo pedir peras al olmo... Bueno, no te molesto más, sólo pasaba a saludarte. ¡Lindos tus niños! Cariños, Pamela.»

406. LA PSICOLOGÍA EN CUATRO PALABRAS

Valentina (26 años): «Yo no soy psicóloga, pero mi mejor amiga sí y me cuenta harto de su pega. Mi resumen de la Psicología es este: niños traumados, adultos cagados.»

407. EL SÍMBOLO DEL LLAVERO

Ángela (28 años): «Para mí, la terapia ha sido un espacio que me ha servido para trabajar los temas pendientes que tenía con mis papás, en especial para dejar de ser la mamá de mi mamá y sentirme con la libertad de poder hacer mi propia vida con mi pareja. Te quiero contar algo muy simbólico que me pasó hace unos días: mi llavero era muy pesado, tanto que se rompió. Y claro: todavía llevaba ahí, siempre conmigo, las llaves

de la casa de mi mamá, aunque hace años que ya no vivo con ella, simplemente por el hecho de sentirla todavía como mi casa y poder entrar y salir cuando quisiera. Pero eso iba de la mano con hacerme cargo de mi mamá: tú sabes que ella quedó sola después de la separación con mi papá y yo me sentía responsable de ella. Hasta que el llavero solito se rompió y me mostró que ya era tiempo de soltar ese peso. Eso no significa que yo me desligue ahora de mi mamá, sino que ahora por primera vez siento que mi foco está puesto en mi proyecto de pareja y no en mi preocupación por mis papás. De hecho, estamos pensando irnos a vivir fuera de Chile por un tiempo con Cristóbal. Eso antes era impensable. Ahora en mi llavero llevo sólo las llaves de nuestro departamento con Cris y las de mi oficina, pero ya no las llaves de la casa de mi mamá.»

408. SOLTAR EL CUENTO QUE NOS CUENTA

Andrea: «¿Qué puedo sacar en limpio de la lectura de tus publicaciones? Son historias universales, calzamos, como frente a un espejo. Así sufrimos. Nos justificamos y aferramos a la historia que nos contamos de nosotros mismos. Psicólogos, terapeados y astronautas, en algún momento nos enfrentamos al abismo de soltar el cuento que nos cuenta. Y no siempre se está dispuesto a ser y dejar de ser nuestra historia.»

409. PEQUEÑO HERMOSO MOMENTO

Dante: tienes tres añitos. Es domingo en la noche. Ya es hora de dormir: mañana te llevo al jardín temprano. Me pides que me acueste a tu lado. Nos miramos a los ojos. Me sonríes. Me pides que te rasque la espalda. Lo hago con la yema de los dedos, sin las uñas, como sé que te gusta. Tienes tu autito nuevo en la mano. No lo sueltas. Me pides que te haga cariño en el brazo. Como a mí, es tu zona del cuerpo favorita a la hora de los mimos. Te digo que te amo. Me miras a los ojos con expresión de sueño y relajo. Mientras acaricio tu espaldita, tus bracitos y tu cabeza, pienso en la maravilla que hicimos con tu mamá. Te duermes. Yo me quedo un rato a tu lado, atesorando el momento. Me levanto suavecito de tu cama, para no despertarte. Y escribo esto, para que este pequeño hermoso momento de la vida nunca se me olvide.

410. AVANCES EN TERAPIA DE PAREJA

Adriana (35 años): «De nuestra última sesión de terapia de pareja, Alfonso y yo sacamos en limpio tres cosas: comunicarnos de manera

explícita (sin esperar que el otro adivine lo que necesitamos), reemplazar el juicio crítico por la contención emocional y distinguir las discusiones importantes de las irrelevantes (no ir a todas las peleas). Cuesta ponerlo en práctica, pero vamos avanzando.»

411. JUNTOS PERO NO REVUELTOS

«Hola, Sebastián, ¡leerte me hace tan bien! A partir de tus casos me gusta ver que los problemas pueden tener alguna respuesta o solución. Te cuento que estoy súper entusiasmada, ya que estamos haciendo planes con mi marido y mis hijos de irnos de Santiago a vivir al norte (bien al norte). Me encanta la idea y más porque estaremos lejos de su familia, que sinceramente me colapsa: viven al lado, trabajamos todos juntos, es mucha parentela junta. No hay problema o discusión que podamos tener tranquilos, porque siempre están ellos. No hay panorama donde podamos estar solo nosotros, porque siempre tenemos que considerarlos. Es bueno tenerlos cerca, ¡pero nunca tanto! En fin, estoy feliz de irme y alejarme hasta de mis padres. Juntos pero no revueltos Puedes publicar mi comentario, porque tal como a mí me sirven las palabras de otros, a otros les pueden servir mis palabras. Feliz de leerte siempre.»

412. PSICOTERAPIA POR ULTIMÁTUM

Primera sesión: «Vengo por un ultimátum de mi mujer: me dijo que si no venía al psicólogo se separaba de mí. Yo no hubiera venido, pero estoy obligado, porque quiero estar con ella.»

Última sesión: «Fue bueno hacer terapia de pareja en lugar de terapia individual. Yo llegué al principio por el ultimátum de mi mujer, pero no estaba motivado para venir solo. El hecho de que hayamos venido los dos nos ayudó a escucharnos y a resolver nuestros problemas de mejor manera. Al final no era yo el único malo de la película: los dos traíamos mochilas de nuestras infancias que teníamos que revisar y cambiar.»

413. CRIAR ES MUCHO MÁS QUE PROVEER

Elena (27 años): «Mi papá nunca tuvo una conversación profunda conmigo, nunca me preguntó cómo estaba o cómo me sentía. Siempre mantuvo una enorme distancia afectiva. Yo siento que él ni siquiera sabría cómo expresar sus sentimientos ni escuchar los míos. Es como si fuera un analfabeto emocional.»

Padres y madres del mundo: nunca dejemos de conversar con nuestros hijos, de preguntarles cómo están y cómo se sienten, de demostrarles cercanía afectiva, de expresarles nuestros sentimientos y escucharlos.

Sucede que criar es mucho más que proveer. Y si se trata de proveer, seamos también proveedores afectivos.

414. LA MATERNIDAD Y SUS FANTASMAS

Nadia (39 años): «Decidí empezar una psicoterapia cuando asumí que aunque amaba y sigo amando a mis hijos odiaba ser mamá. Después de tanto haberlo buscado y por fin logrado, sentía que no estaba hecha para ser madre, estaba cansada como nunca antes en mi vida, absolutamente chata. Vivía con miedo de que les pasara algo, sin poder disfrutar ni disfrutarlos. La maternidad me había hecho conectarme con la niña que fui y recordar lo fría y desapegada que fue mi mamá conmigo. Venir acá fue una oportunidad para que apareciera la hija que fui en la madre que soy: poder abrazar a esa niña y consolarla. Sólo así pude volver a mirar a mis hijos, quizás verlos a ellos por primera vez, sin los fantasmas de mi propia niñez entre medio.»

415. EDGARDO Y EL MUNDILLO DE LA ACADEMIA

Edgardo (45 años): «Yo también soy doctor en Psicología y sigo en la academia. Llegué a ti porque me gustó tu estilo cercano y coloquial, pese a tener un largo recorrido académico. Como sabes, el mundillo de la academia es muy elitista, hermético y soberbio: todo tiene que ser muy técnico y en lenguaje de especialistas para obtener reconocimiento y estatus. Las personas que dan el salto y se atreven a sacar el conocimiento fuera del aula y de las revistas indexadas, y divulgarlo a nivel más masivo o incluso en redes sociales, son rápidamente miradas con recelo y desconfianza por los académicos más tradicionales, bajo el prejuicio de banalizar y trivializar el saber. A lo mejor vengo acá porque también he sentido ese ahogo endogámico que provoca el mundo universitario, sus burocracias y conflictillos de poder. Me basta con los atados que he vivido en mi propia familia como para tener que lidiar con estas otras teleseries…»

416. ME CUESTA MUCHO ENCONTRAR PAREJA

Patricia: «A mis cuatro años, mi papá se fue y yo sufrí mucho. A mis seis años, un tío me abusó sexualmente. A mis veintidós años, sueño con

tener un compañero de vida, pero me cuesta mucho encontrar pareja y no sé por qué.»

Yo: «Te entiendo: si a mis cuatro años mi papá se hubiera ido y a mis seis un tío me hubiera violado, yo también tendría terror a volver a ser abandonado o dañado.»

417. EL FUNDAMENTALISMO RELIGIOSO: UN ENEMIGO DE LA FAMILIA

Una forma muy eficaz de arruinarles la vida a los hijos es la que practican aquellos padres dominantes, controladores y absorbentes que, en lugar de respetar y validar los intereses y deseos de sus hijos, les imponen su dogma religioso de manera fanática y fundamentalista.

Muchos de estos padres predican la virtud puertas afuera, pero practican la violencia, el maltrato y el abuso puertas adentro.

El problema no es la religión ni la espiritualidad, sino el fundamentalismo fanático, dogmático y opresor.

418. ROLES RÍGIDOS EN LA PAREJA

Matilde (35 años): «Nos dimos cuenta que, en lugar de pareja, nos estábamos relacionando igual que un padre sobreprotector con una hija desamparada. Los dos roles tenían que ver con nuestras carencias afectivas de infancia. Una vez leí en uno de tus libros que muchos problemas de pareja tienen que ver con temas no resueltos con los propios padres, que se trasladan a la pareja y afectan la relación. Ese ha sido nuestro caso: por el abandono de mi papá, me busqué un hombre demasiado paternal, mientras que Hugo, siendo el hijo mayor y responsable de sus hermanos, estaba repitiendo conmigo el rol del superhéroe protector. Ahora que lo vemos con más claridad, podemos tomar distancia de esos personajes e incluso tomarlo para la chacota, en lugar de repetir siempre el mismo patrón, que ya nos estaba ahogando. Él ha podido descansar más en mí y yo he podido empoderarme y salir de la dependencia exagerada en la que estaba.»

419. MENOS ROBOT, MÁS PERSONA

Camila (31 años): «Llegué a la psicoterapia por mis crisis de pánico. Yo creía que esas crisis eran mi problema. Ahora entiendo que eran más bien mi válvula de escape: siempre fui muy cerrada, muy hermética con mis emociones. Por lo mismo, jamás tuve demasiadas amigas: no quería mostrarme mal, que supieran que yo, en el fondo, no era la mujer perfecta

que parecía. Acá he podido ver que esa coraza viene de mi infancia y de mi relación con mis papás: ellos siempre mostraron orgullo de su hija inteligente, fuerte, madura y responsable. Y yo asumí ese rol, con el costo de convertirme en un robot. Ahora soy menos robot y más persona: aprendí a mostrar mi fragilidad, a contar las cosas que me pasan. Mi pololo me dice que estoy más expresiva y más contenta, también menos dura y más regalona.»

420. DEPRESIÓN

Enfermedad, no debilidad.

421. EL TABÚ FAMILIAR DE LA TORTURA

Muchas personas que sufrieron torturas durante la dictadura militar en Chile siguen vivas. En mi trabajo como psicoterapeuta me ha tocado trabajar con algunas de ellas y, mucho más aún, con sus familiares directos. Algo que se repite en la mayoría de los casos que he conocido: el tabú y el silencio familiar que ha reinado por décadas en las familias afectadas por la tortura. Como si el torturador siguiera allí, presente y amenazante, junto a todo su séquito oficial, cual espectros que merodean al interior de los hogares. Qué difícil resulta romper el tabú del silencio, superar la disociación abismante que ha dejado como secuela el horror del trauma. Es como si hablar fuera traer de vuelta, en un solo acto, el miedo adherido a los huesos, la desesperación doliente de la carne, el espanto que carcome por dentro. En algunos casos, he sido testigo del conmovedor recuerdo de alguna víctima que rehizo su vida pretendiendo que no le sucedió nada. Muchas otras veces, he escuchado a familiares de personas torturadas destapar el secreto, después de meses de trabajo, como la confesión de un hecho enterrado por al menos dos generaciones. Agradezco, hoy, a todas esas personas valientes que han desocultado el silencio personal o familiar para compartir conmigo el dolor de la verdad. Comprendo, también, a quienes han permanecido guarnecidos en el tabú del silencio. A todos ellos, los abrazo con mi palabra y mi escucha.

422. SALUD MENTAL FAMILIAR

Que los niños puedan ser niños.
Que los adolescentes puedan ser adolescentes.
Que los adultos puedan ser adultos.

423. FANTASÍAS SEXUALES: EL OPUESTO DE LA PERSONALIDAD

Personalidades dominantes fantasean sexualmente con ser dominadas, tal como personalidades sumisas fantasean sexualmente con someter.

Nuestras fantasías sexuales habitan en nuestro inconsciente reprimido, en nuestra sombra, en nuestra polaridad, en el «lado B» de nuestra personalidad. Son el negativo de nuestro modo de ser habitual, nosotros mismos multiplicados por menos uno, lo opuesto a nuestra realidad cotidiana: por eso mismo les llamamos fantasías.

Dime cómo no eres y te diré cuál es tu fantasía sexual.

424. LA RABIA DEL HIJO FUERTE

Luis (33 años): «Llegué acá porque vivía enojado, siempre muy irritable y eso ya me estaba pasando la cuenta. En todos los trabajos por los que había pasado había tenido problemas con mis jefes. En nuestras sesiones hablamos mucho de mi rol en la familia: de cómo yo siempre había sido el hijo fuerte, capaz de salir siempre adelante, papá de mis papás y de mis hermanos, y de mi carencia de protección y contención por parte de mis papás. Descubrí que ese era el origen de mi rabia: sentirme descuidado, poco amado, poco protegido por mis papás, teniendo que ocupar un rol que no me correspondía. También entendí que mis conflictos con la autoridad venían de ahí: de no sentir a mis papás como papás, de no validar su "autoridad". De a poco, he ido soltando esas responsabilidades y exigencias que no me correspondían, centrándome más en mi vida, conectándome más con mis propias necesidades. Por un tiempo, la rabia se transformó en pena. Hoy me siento más tranquilo.»

425. FAMILIA, COLEGIO, TRABAJO Y AMOR

Las relaciones con nuestros padres y hermanos al interior de la familia moldean nuestros vínculos posteriores.

Nuestra segunda familia aparece en el espacio escolar: las relaciones con profesores y compañeros suelen ser prolongaciones de nuestros vínculos con nuestros padres y hermanos.

Un problema con la profesora o el profesor del colegio puede expresar un conflicto precedente con la mamá o el papá. Del mismo modo, una dificultad con un compañero o una compañera del colegio puede expresar un conflicto familiar con un hermano o hermana.

Esta lógica se repite, en la vida adulta, en el espacio laboral: los jefes son a los padres lo que los compañeros de trabajo a los hermanos. Por lo mismo, conflictos manifiestos o latentes con los padres pueden proyectarse en dificultades relacionales con los jefes, tal como problemas no resueltos con hermanos pueden desplazarse a la relación con compañeros de trabajo.

La vida amorosa tampoco está libre de la transferencia parental y fraternal. En efecto, muchas veces la pareja ocupa el lugar de la madre o del padre. Cuando los padres de la infancia han sido demasiado ausentes o demasiado sobreprotectores, los roles maternales o paternales en la pareja pueden volverse demasiado rígidos y obturar tanto el compañerismo como la sexualidad en la pareja. Algo afín ocurre respecto a la proyección de la relación fraterna al vínculo amoroso: en su lado positivo, fomenta la complicidad y la mutualidad; en su lado negativo, despierta hostilidad y bloqueos sexuales.

En definitiva, relaciones suficientemente buenas con los padres y hermanos, favorecen vínculos satisfactorios en la vida escolar, laboral y amorosa. Y viceversa.

426. EL MANTRA DE LOS HERMANOS MAYORES

Madres y padres del mundo, repítanlo por lo menos tres veces, como si fuera un mantra: no es tarea de los hermanos mayores cuidar a los hermanos menores. No es tarea de los hermanos mayores cuidar a los hermanos menores. No es tarea de los hermanos mayores cuidar a los hermanos menores.

Tampoco es tarea de aquellos hermanos menores que parecen más fuertes cuidar a sus hermanos mayores que parecen más frágiles.

Para ambas tareas están ustedes.

427. LA GRAN PREGUNTA

¿Una persona nace o se hace heterosexual?

428. MOTIVO DE CONSULTA EN TERAPIA DE PAREJA (N° 3)

Ella: «Lo rechazo sexualmente porque se pone muy insistente y cargante y eso me mata las pasiones.»

Él: «Al final, le tengo que terminar rogando que tengamos sexo porque siempre me evita y me rechaza.»

429. LUCES Y SOMBRAS DEL PSICOANÁLISIS LACANIANO

Muchos psicoanalistas lacanianos son lúcidos al momento de tomar distancia de ideales e identificaciones: no dirigir ni adoctrinar al paciente según nuestros propios ideales, no identificarnos con el lugar de experto, no reproducir los lineamientos adaptativos de los manuales clínicos, cuestionar los objetivos universalizantes de las políticas públicas que taponean la singularidad, etcétera.

El único ideal que a numerosos psicoanalistas lacanianos les cuesta muchísimo cuestionar es la misma figura de Lacan, a quien suelen adorar con un fervor que a veces recuerda a los adherentes más fieles de las religiones.

Una vez más, la piedra en el zapato es el fundamentalismo. Sucede que cualquier identificación teórica que lleve el nombre propio de una persona (freudiano, kleiniano, lacaniano, etcétera), lleva en sí misma el germen del dogma. «Sean ustedes lacanianos, si quieren. Yo soy freudiano»: he allí la frase más funestamente dogmática del lacanismo.

Una alternativa al fundamentalismo teórico: considerar siempre las teorías como aproximaciones tentativas y nunca como verdades absolutas. Y, ciertamente, bajar a Freud, a Lacan o al dios de turno de las idealizadas alturas del Olimpo.

430. LAPSUS

Carlos (30 años): «Siempre sentí que había una tensión sexual con mi psicóloga anterior. Pensaba que era rollo mío. Hasta la última sesión, cuando al despedirse, en lugar de decir "quedan las puertas abiertas", me dijo "quedan las piernas abiertas." Ella se dio cuenta y se puso roja como tomate…»

431. EL ABOGADO AHOGADO

Iván (23 años): «Desde niño, me he sentido querido por mis buenas notas y mi buena conducta, más que por ser quien soy. Mis papás fueron súper exigentes conmigo, muy poco afectivos y demasiado centrados en lo académico, en el rendimiento. Yo me dediqué mucho a estudiar, postergando mis amistades y mis juegos. Tenía el mejor promedio, pero me sentía muy solo. Aprendí a aislarme y a refugiarme en los libros. Hoy tengo veintitrés años, me titulé hace dos meses, ya cumplí con la expectativa principal de mis papás: soy el abogado que ellos soñaron. Pero jamás he tenido relaciones sexuales, ni siquiera he dado un beso. Eso me da vergüenza y me hace sentir mal. Tampoco tengo muchos amigos: sólo un par de extranjeros que

conocí por Internet. Siento que me sobra cabeza y que me falta cuerpo. Quiero disfrutar más, pasarlo mejor, pero no sé cómo. Me siento frenado. Últimamente también he sentido ahogos, como que me falta el aire, me cuesta respirar.»

432. ERES ASQUEROSO

Daniel: «Hola, Sebastián, me gustaría comentarte algo que me llamó la atención respecto a los comentarios de las personas que participan en tu página. El otro día publicaste algo sobre un hombre que se perfumaba en exceso como resultado de una reciente infidelidad que estaba cometiendo y de inmediato saltaron los comentarios tipo "cerdo", "asqueroso", "cochino" y varios similares. Creo que, independiente de nuestra opinión sobre la infidelidad, no podemos condenar a alguien por algo así. Estamos para comprender a la gente porque para juzgarla ya tienen demasiado: la religión, la familia, la sociedad, etcétera. Suponiendo que la mayoría de tus seguidores en Facebook trabajan directa o indirectamente en la salud mental, me aterra pensar en sus pacientes y en cómo deben sentirse. Todos tenemos nuestros sesgos, puntos débiles y aspectos no resueltos, pero una psicoterapia personal ayuda bastante. Hablo desde los dos lados: ahora soy psicólogo y he sido paciente varias veces. Una vez mi terapeuta me dijo: "Eres asqueroso." Eso me marcó tanto que desde ese día procuré siempre tratar de entender a mis pacientes. No me podía permitir tratarlos así porque para mí fue bastante desagradable. No soy cristiano, pero creo que Jesús tenía razón cuando dijo que el que estuviera libre de pecado tirara la primera piedra. Creo que todos quienes trabajamos con personas debemos bajarnos del Olimpo y guardar nuestras piedras, porque cuando tenemos a alguien sentado al frente, puedo asegurar que lo último que necesita es un piedrazo de alguien que se cree moralmente superior. Esa reflexión quería compartir contigo, muchas gracias. Saludos Sebastián, siempre te leo porque me encantan tus historias.»

Yo: «Hola, Daniel, gracias por tus palabras. ¿Eso te dijo tu terapeuta? Realmente me impresiona.»

Daniel: «Sí, se le salió. Fue como un acto fallido. Sesiones después lo hablamos y me pidió disculpas, pero el vínculo estaba irremediablemente roto. Aun así, seguí yendo y me ayudó en otros temas menos complicados moralmente. Ella era religiosa, rígida, muy tradicionalista. A partir de ese momento, entendí la importancia de no juzgar a la gente y menos en temas sensibles como la infidelidad, la sexualidad, etcétera.»

433. LA VIDA EN ZAPATOS PROPIOS

Mariana (38 años): «Quiero empezar a hacer zapatos con taco, artesanales, como hobby.»

Yo: «Me parece bien... Juguemos un poco: ¿con qué asocias "zapatos con taco"?»

Mariana: «Con ser más visible, con que me vean, quizás.»

Yo: «¿Sientes que alguna vez fuiste invisible para alguien?»

Mariana: «Para mis papás: ellos no tenían idea de mis gustos ni de mis notas, nunca me iban a ver a mis presentaciones en el colegio... Y, sin embargo, han sido súper controladores. Recién ahora estoy dejando de llamar a mi mamá todos los días. Me he sentido más independiente.»

Yo: «Empezando a caminar por ti misma, con tus propios zapatos.»

Mariana: «¡Eso! Siento que ya es hora de pararme por mí misma en la vida…»

434. LLORAR: SENSIBILIDAD Y NO DEBILIDAD

Marcela: «Hola, Sebastián, me siento enredada. Tengo un hijo de ocho años y no sé cómo tratarlo. Me pasa que cada vez que él se pone a llorar, lo encuentro débil: no sé por qué llora, no entiendo y eso me desespera y me aleja. Le digo que no es necesario llorar por todo, que puede llorar, pero que no se puede quedar con la pena todo el rato, ahí tirado en el suelo llorando. Ya lo he abrazado y acompañado muchas veces cuando le pasa eso, pero sigue igual: llora por todo, cuando lo retamos, cuando ve una película, cuando se acuerda de algo. ¿Qué es llorar? ¿Hay un límite? ¿Tengo que dejarlo o acompañarlo? Yo sé que, por mi parte, tengo que trabajar por qué me causa rechazo su llanto y sus lágrimas. ¿Por qué no tiene él otra actitud? Siento que todos lo encuentran como tonto ¡Ay, es tan difícil ser mamá y encontrar así a tu hijo! Lo acepto a él. Lo amo mucho y trato de ser mejor siempre, por eso consulto, pero me angustio tanto, no quiero que lo pasen a llevar. Yo soy una mujer activa. Proactiva. En mi casa domina el matriarcado. ¿Qué pasará? Ayúdame.»

Yo: «Hola Marcela, a veces nos interfieren asuntos de nuestra propia infancia. Una psicoterapia o un círculo de madres te pueden ayudar. Cariños.»

Marcela: «¡Gracias, buenísimo! A raíz de todo esto, busqué en Internet qué es llorar y sale algo totalmente liberador, sacándole el estigma social de debilidad. El poder escribirte me hace analizar el tema y darme cuenta que, si "soltamos" las lágrimas, estamos soltando las cadenas que en un futuro podrían encadenarnos. ¡Gracias!»

Yo: «Ciertamente, llorar no es señal de "debilidad". Permíteme una especulación: quizás en tu familia, que describes como matriarcal, las mujeres son las "fuertes" que critican a los hombres por "débiles" ("llorones") y tú has repetido hasta ahora esos roles con tu hijo hombre. Me alegra saber que escribirme te ha llevado a explorar el tema, analizarlo y empezar a verlo con otros ojos. Muchos cariños a tu hijo, que tiene un tesoro que se llama sensibilidad. Cuida ese tesoro: trata de no descalificarlo ni opacar su brillo. Un abrazo.»

435. JACQUELINE Y LA NECESIDAD DE ADMIRACIÓN

Jacqueline (26 años): «Me he dado cuenta que genero sentimientos encontrados en las personas: por un lado, no pocas veces me han expresado admiración, elogiando mi inteligencia y mi capacidad para hacer muchas cosas; por otro lado, en muchas ocasiones la ostentación de mis logros y mi narcisismo tan florido, hacen que las personas sientan rechazo hacia mí y terminen por alejarse. Este alejamiento lo he vivido de parte de varias amigas. No es fácil lidiar con el ego, sin caer en la falsa modestia ni en la sobreexposición autocomplaciente. ¿Será que me pasa esto porque, desde niña, sentí que mi mamá me quería más por mis logros que por ser simplemente yo? Un ex pololo me dijo que yo confundía el amor con la necesidad de sentirme admirada Eso me dejó pensando: creo que, en el fondo, muchas de las personas que somos medias narcisistas, hemos crecido siendo niños amados de manera condicional, más por lo que hacemos que por quienes somos.»

436. LA DIALÉCTICA DE LA VIDA

1. Infancia es tesis: «Tú eres lo que nosotros proyectamos en ti: nosotros te damos un nombre, un lugar, una imagen», dicen los padres.

2. Adolescencia es antítesis: «Yo no soy eso que ustedes quieren que yo sea», dice el adolescente.

3. Adultez es síntesis: «Yo soy en parte lo que me dieron mis padres y en parte lo que hice y hago de mí mismo», dice el adulto.

437. UNA NUEVA ESPERANZA

Esperanza: «El motivo por el que hoy te escribo es de agradecimiento, ya que hace unas tres semanas atrás tuve la experiencia más liberadora de mi existencia tras leer una de tus historias sobre el "tabú familiar del abuso sexual": no fui capaz de terminar de leer la historia sin romper a llorar, ni

siquiera el hecho de estar en la calle fue suficiente. Me llegó directo y profundo al último rincón de mi corazón. La similitud de esa historia con mi vida personal me marcó de tal manera que decidí hablar y contar el secreto más doloroso de mi vida, aquel que juré no decir jamás, porque sentí que el dolor que tenía no podía ser más grande que el dolor que le causaría a mi familia, especialmente a mi madre. Sin embargo, estallé: ni siquiera supe cómo llegué a mi casa, llorando como nunca antes había llorado, con desesperación, dolor, impotencia, rabia y sin poder contenerme ni detenerme. Mi mamá entró a mi pieza y se encontró conmigo destrozada, me preguntó qué sucedía y no fui capaz de articular una palabra, lo único que hice fue mostrarle la historia que me había dejado así y ella sólo me abrazó. Y me dijo que había tratado de protegerme siempre, pero que no pudo evitarme ese dolor. Entre sollozos y abrazos, le dije que esa historia que ella conocía no era la única: lamentablemente tuve dos episodios a distintas edades y con distintas personas, ambas de mi familia, pero la historia que ella conocía era casi un triste recuerdo y nada más, mientras que la otra era la causa de mis mayores dolores, frustraciones y confusiones. Cuando mi madre comprendió todo lo que tuve que pasar los últimos diez años de mi vida, sólo pudo llorar junto a mí y prometerme que nunca más tendría que estar cerca de él. Sólo entonces fui capaz de comprender que nunca más tendría que abrazar, saludar e incluso fingir cariño a ese hombre, pero por sobre todo nunca más comprarle un regalo para el Día del Padre, lo que año a año me destruía. Yo nunca pensé que la revelación fuera el punto clave para sanar, pero lo fue y ahora me siento capaz de tantas cosas, me siento mejor que nunca. Por supuesto que todo esto ha sido un proceso doloroso, pero siento que la carga ya no es mía. Siento que fue suficiente el tiempo que guardé tanto dolor en silencio, y a pesar de que mi mamá está pasando por un momento tan complejo como puede ser el saber que el hombre con el que has pasado veintitrés años es el culpable de todas las crisis, depresiones y dolores de tu hija, me siento más fuerte y con más herramientas. Hoy estoy a un par de meses de egresar y convertirme en psicóloga, estoy en equilibrio y mejor que nunca. Hoy soy capaz de ayudar y haré todo lo posible por aportar al bienestar de las personas que lleguen a mi vida, con quienes trabaje y, quién sabe, quizá tome el rumbo clínico que dejé de lado a partir de mis dolencias. Gracias infinitas por ser el punto clave del proceso que necesitaba cerrar, que no logré en todos los años de terapia, ni con los distintos psiquiatras y psicólogos, ni con tanto antidepresivo que tomé. Pese a que todos los profesionales que consulté me sugerían contar la verdad, solo ese relato abrió mi corazón.»

Yo: «Querida Esperanza: no te imaginas la alegría y la satisfacción que me produce tu mensaje. Es lindo saber que lo que escribo va tomando

vida propia, rumbos insospechados y a veces mágicos. Me complace mucho haber aportado un pequeño empuje para un gran paso como el que diste. Estaré atento para que me cuentes más adelante como sigues tú y los acontecimientos en tu familia. Muchos cariños. Sebastián.»

438. LA ORIENTACIÓN SEXUAL: UN DESCUBRIMIENTO

Fabiola: «La orientación sexual (homosexual y/o heterosexual) no nace ni se hace, se descubre. Dicho descubrimiento se da a partir de nuestro cuerpo, de nuestra historia, de nuestras relaciones con otras personas. No se puede hablar de un bebé heterosexual, porque si bien hay un cuerpo y un sexo que va a influir en la orientación sexual, aún hay aspectos que deben desarrollarse para referirnos a su sexualidad. Al mismo tiempo, referirse a que "se hace" puede malinterpretarse en términos de que habría una elección y voluntad, cuando tampoco es así. Una persona no elige sentir algo por otro: es algo que sucede y de lo que me puedo dar cuenta, ahí está el descubrir.»

439. EL COSTO DE SER «VIEJA CHICA»: DESCONEXIÓN EMOCIONAL Y CORPORAL

Constanza: «Estimado Sebastián, hace unos meses te escribí para ser supervisada por ti, hoy te escribo para darte las gracias. Ayer, leyendo la publicación "La vida de Natalia", me sentí completamente identificada, lo que me dejó pensando en mi propia vida. Soy hija de padres separados y adolescentes (ella con 16 y el con 20): ellos siempre disfrutaron de su etapa, saliendo, carreteando, bastante hedonistas. Situación que siempre comprendí, ya que se me hizo saber que no era bueno ser madre adolescente. Todo eso me generó ser una vieja chica, sobreadaptada a mi entorno, no encajando siempre con mis pares, la niñita buena, bien portada y amorosa que no daba problemas. Hoy soy una mujer, profesional, no me eché ni un ramo en la U, hasta me gané una beca por buen rendimiento, enorgullecí a mi madre y a mi padre (su esposo a quien amo como papá) y a mi papá biológico, a quien también amo mucho (yo siempre digo "Constanza tiene dos papás" xD). Pero me di cuenta que aprendí a no dar problemas y, por tanto, a no expresar mis problemas, a no sentir mucho y a desconectarme. Ahora tengo una pareja, un buen hombre a mi lado, pero me pasa que soy una mujer de libido baja, ahora comprendo que el no dar problemas, el ser sobreadaptada, el no decir muchas veces lo que me hacía sufrir o lo que me molestaba y el no querer mostrar debilidad, ha generado que me desconecte de mí misma, en especial que me desconecte de mi cuerpo,

escudándome en una barrera intelectualizadora. Gracias Seba, porque al leer en tu muro la vida de Natalia, me di cuenta de que hay que empezar a fluir un poquito más. ¡Cariños!»

440. LOS FANTASMAS DE MI PASADO

Karin: «Hola, Sebastián, hace tiempo que te sigo y leo tus publicaciones, y por eso me animo a escribirte. Tengo 24 años, de los cuales seis los viví en una comunidad religiosa. Después de salir de cuarto medio, entré a la congregación, donde fui muy feliz por un largo tiempo. Aun así, me sentía inquieta y los conflictos al interior de la comunidad se hacían cada vez más difíciles de sobrellevar: todo me molestaba y la soledad fue ganando espacio, me sentía vacía, «infértil», sentía que no podía ser feliz, ya no tenía sentido del humor y siempre tenía miedo, hasta de decir algo en la mesa. Fui a una psicóloga y la verdad es que siento que no me acompañó mucho (era amiga de una de las hermanas de mi comunidad): a veces hasta sentía que lo que yo le decía después lo contaba sin mi autorización, etcétera. El año pasado, y después de un momento crudo y difícil, salí de la comunidad. Con una pena grande y casi como que sentía que me habían echado. Pero, en el fondo de mi corazón, con la certeza de que estaba haciendo lo que tenía y necesitaba hacer. Hoy estoy estudiando una carrera del área de la educación, que me encanta. Pero a veces vienen los "fantasmas" de mi pasado a visitarme, sobre todo en fechas que en algún tiempo fueron muy significativas para mí. A ratos me pregunto si voy a poder encontrar a un hombre que me quiera con todo lo que yo soy, con mi pasado, con las "mañas" que aprendí en la congregación (limpieza, silencio, comidas, horarios). Yo sé que tengo que avanzar hacia encontrarme conmigo misma y con lo que realmente soy, pero aun así me surgen esas dudas. A veces siento que nunca voy a encontrar a alguien, o que si lo encuentro me voy a separar... ¿Quizás necesite psicoterapia? Espero puedas orientarme, ya que en este tiempo me he movido "solita", confiando en el Señor y en mis propias fuerzas. ¡Gracias por leerme!»

Yo: «Hola, Karin, gracias por tu confianza al escribirme. No tengo muchos datos de tu historia, pero intuyo que tus conflictos tienen que ver con el miedo a la soledad, a no ser querida, a ser rechazada. Quizás esto tenga que ver con tu infancia y tu relación con tus papás. Me da la impresión que en tu vida has estado centrada en servir a los demás, postergando tus propias necesidades. Ciertamente, esta etapa ha sido de adaptación, luego de salir de la congregación. A lo mejor una psicoterapia pueda ayudarte en esa conexión emocional contigo misma que señalas. Muchos cariños.»

441. ¿PARA QUÉ SIRVE LA ADOLESCENCIA?

Estefanía: «La adolescencia sirve para descubrir los límites más profundos de la tristeza y las sensaciones más nefastas de soledad. Cuando logras entenderlas y resignificarlas, la tristeza y la soledad de la adolescencia te enseñan muchísimo sobre ti mismo y sobre la vida.»

Carlos: «La adolescencia sirve para aprender qué es lo que nos hace mal.»

Karina: «La adolescencia sirve para equivocarse, para enamorarse, para llorar, para sufrir, para cometer las mejores locuras imaginables, para viajar, para pasarlo bien, para portarse mal, para darse cuenta que el cielo no es el límite, para aprender que los errores en realidad se llaman experiencias.»

442. MAMÁ DE CHOCOLATE

Carmen Luz (30 años): «Antes, cada vez que tenía pena o rabia, comía chocolate. Eso me calmaba. Y como tenía pena o rabia muy seguido, especialmente pena, me volví obesa. Ha sido una buena idea cambiar el chocolate por la psicoterapia. Acá he entendido que, desde muy niña, aprendí a calmarme con la comida. Mis papás fueron muy buenos proveedores y me enseñaron mucha disciplina, pero eran muy pobres en inteligencia emocional. Tú una vez me dijiste que el chocolate era como la mamá consoladora o contenedora que no tuve. Eso me dejó marcando ocupado. Hoy sigo buena para los dulces, pero más reflexiva y menos impulsiva que antes.»

443. CUPIDO HELADERO

«Anoche soñé que me encontraba con Cupido, que manejaba una bici con un carrito de helados. Me regalaba un Chocolito. Yo me lo comía y en el palito decía "siga participando". ¿Qué puede significar mi sueño?»

444. 100 PREGUNTAS SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE

El libro *100 preguntas sobre sexualidad adolescente* ha generado escándalo en algunos políticos y psiquiatras chilenos que más parecen sacerdotes.

En cuanto a educación sexual, y también en varios otros aspectos de la sociedad y la cultura, Chile necesita menos moralina e hipocresía y más información y autenticidad.

445. APERTURA DE MENTE

Valeria (42 años): «Admiro a las personas que son creyentes y que a la vez son abiertas de mente: nada es más fácil que profesar una religión y cerrar la mente a todo lo que esté fuera del dogma de turno.»

446. ESCUELAS, NO IGLESIAS

Anne Lise (37 años): «Yo soy educadora, nací y viví en Noruega hasta el 2012, cuando me vine a Chile porque me enamoré de un chileno, al que conocí haciendo mi doctorado en Educación. Acá me ha asombrado la influencia de la religión, y particularmente de la Iglesia católica, en la educación chilena. A veces los colegios parecen verdaderas parroquias. Creo que sería mucho mejor que las escuelas fueran laicas y que cada familia tuviera la libertad de ir al templo religioso que quisiera, pero por fuera de la escuela. Un Estado laico debería privilegiar una educación laica. Me parece que la presencia tan amplia de la iglesia en las escuelas tiene mucho que ver con la ideología conservadora, pero también doble estándar, de muchas personas en Chile.»

447. SER LIBRE ES SOLTAR LA VERGÜENZA

Felipe (23 años): «Venir a psicoterapia me ha hecho sentir más libre: siento que me he liberado del peso de la vergüenza hacia mí mismo que siempre había sentido en mi vida. Acá he podido entender que eso venía de mi papá, que siempre me ridiculizaba y me hacía sentir tonto, tal como lo hacía su papá con él... Yo espero no hacer lo mismo si tengo hijos…»

Yo: «Me hiciste acordar de un par de cosas que escribió Nietzsche: que nada hay más humano que ahorrarle a otro la vergüenza, y que dejar de avergonzarse de uno mismo es el signo más claro de haber logrado la libertad.»

Felipe: «Uff, Parece que me lo hubiera escrito a mí.»

448. EDUCAR PARA EL SEXO CON PLACER (Y NO NECESARIAMENTE CON AMOR)

Catalina (14 años): «Mis papás son distintos a los demás: a la mayoría de mis amigas, sus papás no les han hablado de sexualidad; a varias otras, les dijeron que lo más importante era tener sexo con una persona a la que amaran, que fuera algo lleno de sentido espiritual; a unas pocas, les exigen llegar vírgenes al matrimonio; en cambio mis papás me dijeron que eso

de juntar necesariamente sexo y amor era absurdo: que lo importante, en mi adolescencia, es que disfrute el descubrimiento de la sexualidad, que cuando vaya a tener sexo lo haga con placer y también con información y responsabilidad, que el amor, si llega, llega. Nadie pensaría que mis papás se conocieron en un encuentro evangélico…»

449. JESÚS, EL HIJO DESCARRIADO

Jesús (16 años): «El otro día leí un meme que decía: "La religión es como el pene: está bien tener uno y estar orgulloso de él, pero no está bien tratar de metérselo a la fuerza a los demás." ¡Lo encontré excelente! Ojalá mis papás lo entendieran: ya no aguanto más su adoctrinamiento, su rigidez y su moralismo. Todo porque ellos cuando jóvenes eran alcohólicos y "vieron la luz" en la religión. Claro, como sintieron que a ellos los salvó, ahora la imponen en mí como una verdad absoluta. Yo quiero ser sociólogo, me encanta la filosofía, soy distinto a ellos. El otro día, no podía creer lo que estaba viendo: quemaron en la chimenea mis libros de Marx, los que compré en la Feria del libro usado que hizo la Muni, porque según ellos son obra del demonio. ¡Obra del demonio, loco! Pensé que era una broma para la tele, pero no. Son ultra fanáticos, siguen al pie de la letra lo que dice su pastor, que tiene toda la cara de chanta. Me tienen chato Para ellos, yo soy la oveja negra y descarriada de la familia.»

450. PENSAR CON EL CORAZÓN Y SENTIR CON LA CABEZA

Tamara (28 años): «Antes, vivía con la cabeza y el corazón separados. En psicoterapia, aprendí a pensar con el corazón y a sentir con la cabeza.»

451. MACETERO Y TIJERA

Inés (35 años): «Para mí la psicoterapia ha sido como un macetero y una tijera: macetero, porque ha sido un espacio de contención donde he podido crecer y florecer; tijera, porque me ha servido para cortar y podar lo que antes me hacía mal y me marchitaba.»

452. SER VÍCTIMA DE INCESTO: SOLTAR LA CULPA

Bernardita (27 años): «La necesidad que me mueve a escribirte se debe a mi deseo de ser escuchada sin sentir juicios por parte de la gente. Creo más bien que quiero un abrazo y palabras de aliento. Si me lees y puedes

responder, me conformo con que me cobijes en tu lectura y me entregues tus sinceras palabras. Si tuviera los medios trataría de ir a verte para terapia.

«Quiero contarte que empecé a ir al psicólogo: esta es la tercera vez que voy a uno, sin embargo, antes no podía conectarme con mi historia. Eso fue hace mucho tiempo atrás. Hoy tengo 27 años y llevo una sesión con mi actual psicólogo, sé muy bien a lo que voy, pero no sé si pueda trabajar en eso en terapia. Puede ser que en vivo y en directo contigo tampoco pueda. Lamento si este mensaje es muy pesado de leer o aumenta un poco tu carga.

«Tengo algunos recuerdos de mi infancia que he distorsionado con el tiempo, pero necesito saber, en pocas palabras, si estoy bien o no. Quiero entender Recuerdo que, cuando era una niña, mi padre me besaba, me tocaba y me pedía que lo tocara. No recuerdo por cuánto tiempo fue, ni la edad que tenía en esa época. Sí recuerdo que en el colegio o en mi casa yo me balanceaba sentada y las personas se preocupaban por eso. Decían que ya estaba "inquieta" y me pedían que fuera al baño o me levantara de mi asiento. Recuerdo también que unas primas menores y mayores jugaban a "los pololos" con besos reales y esas cosas. Creo que yo también jugaba. No sé qué le pasaba a mi familia en ese entonces, pero ese comportamiento ¿es común en la niñez?

«Cuando fui adolescente, creo que tuve una depresión no tratada. Soy evangélica y respeto mucho a Dios, no atenté contra mi vida en ese momento por el miedo a "no entrar en el cielo". Pero realmente deseé cada día que Dios acabara con mi vida. Cuando le conté a mi mamá sobre los recuerdos de niña, ya había pasado algo de tiempo, y tanto por eso como por infidelidades de mi papá, terminaron con su relación de pareja. Mi padre se fue de la casa. Yo sentía mucha culpa, porque había alejado a mi madre de su esposo y a mi hermano de su padre.

«Voy a terapia porque creo que he pasado mucho tiempo pensando en que soy mala y dándole relevancia al dolor de otros y no al mío. Ahora, soy una persona muy insegura, me cuesta relacionarme con otros y pareciera que ya es tiempo de ser como quiera que yo sea, sin angustia, sin nudos en la garganta, sin recuerdos reprimidos, sin culpas...

«Cada vez que te escribo esto, lloro, es la única instancia en que toco este tema, creo que me ha servido mucho... En serio me preocupa ser una mala persona Si le hice daño a alguien, lo lamento mucho Gracias por tu tiempo y atención. Espero enviarte el mensaje esta vez... Oh, Señor... ¡Lo hice!»

Yo: «Hola, Bernardita, gracias por tus palabras y, especialmente, por tu confianza. Lo mínimo que puedo entregarte de vuelta es un abrazo y palabras de aliento. Sufriste experiencias de abuso sexual por parte de tu

padre. Fuiste muy valiente al hablar con tu madre. Ciertamente, tú no tienes la culpa de haber sido abusada: tú eres la víctima y la culpa es del victimario, en este caso tu papá. Afortunadamente, tu depresión no llevó a atentar contra tu vida. Tienes todo el derecho del mundo a sentir rabia hacia tu papá: exprésala, habla de esto en tu psicoterapia, para que no dirijas más la rabia y la culpa hacia ti misma, porque es lo que te hace daño. El juego sexual con tus primas me parece dentro de parámetros exploratorios, sin connotación abusiva, especialmente porque parece no haber asimetría ni abuso de poder. Recibe mi apoyo y mi estímulo para poder elaborar esta experiencia en un espacio emocionalmente seguro como un tratamiento psicoterapéutico. Un abrazo, Sebastián.»

Bernardita: «Gracias por darme una parte de tu tiempo y energía. Escuchar a la gente que necesita ser escuchada es un gran regalo, que no tiene comparación. Escribirte significó un alivio para mí, tus palabras aún más... Sólo me queda desearte bendiciones. ¡Hasta pronto y gracias!»

453. NIÑO ACTIVO NO ES SINÓNIMO DE NIÑO HIPERACTIVO

«Hola, Sebastián, soy Ignacia, yo fui a verte por allá por el año 2001 (pucha que estamos viejos) porque el colegio de mi hijo Javier, que entonces estaba en primero básico, lo consideraba hiperactivo e hiperkinético. Tú nos viste a los dos un par de sesiones, en las que jugamos y dibujamos, y me dijiste algo que todavía tengo grabado: "Tu hijo no es hiperactivo, sino activo, vital y juguetón. No necesita psicoterapia ni mucho menos medicamentos." Eso nos sirvió a mi marido y a mí para ponerle ojo al colegio. De hecho, desde tercero básico lo cambiamos y siguió toda su enseñanza en otro colegio. Hoy el Javi tiene 22 años, está estudiando Educación Física y está feliz de ser una persona activa, vital y energética. Nunca tuvo que tomar Ritalín ni esas cosas. Estoy con él acá al lado y te manda un abrazo, aunque me dice que no se acuerda mucho de haber ido al psicólogo. Cariños.»

454. SOBRE EL TERRORISMO

El «terrorismo» nos revela dos oscuras verdades de los seres humanos, a saber, que como especie tenemos un potencial destructivo innato y que como cultura solemos sucumbir a la violencia al vernos enfrentados a intensos conflictos de poder.

El «terrorismo» siempre es definido como tal desde afuera. No hay «terrorista» que no se considere un héroe, dispuesto incluso al sacrificio personal con tal de reivindicar una humillación padecida por su grupo

de pertenencia. O dicho a la inversa: muchos de nuestros «héroes», que «dieron la vida» por nosotros, bien podrían ser considerados terroristas por el bando opuesto.

455. TREINTA MINUTOS CONTRA LA PARED, PARA QUE APRENDAN

Renzo: «Sebastián, espero que estés bien. No sé si viste que está circulando una imagen de un colegio de Chillán, ciudad en la que vivo, donde "sancionaron" a un grupo de niños obligándolos a mirar de frente a una pared, según indica la denuncia, por 25 minutos al menos. A mí como psicólogo y trabajando en un colegio me sorprende, no me parece correcto, por decir lo menos. Pero, ¿sabes qué me parece más terrible aún? En todos los lugares en que he visto publicada la noticia, la gente sale en masa a defender esos castigos y otros peores en honor a la "disciplina", despotricando contra sobre los derechos de los niños e igualándolos con delincuentes. Es increíble cómo la gente justifica ese tipo de trato y muchos, de verdad que muchísimos/as con el discurso de "a mí me sacaban la cresta y no quedé con ningún trauma" y creo que ambos sabemos que ese mensaje casi siempre esconde algo más por dentro. Me gustaría nada más poder saber tu opinión al respecto, siempre estoy leyendo tus publicaciones, que me han servido para aprender mucho más de nuestra profesión. ¡Un abrazo y gracias de antemano!»

Yo: «Hola, Renzo, esta situación permite insistir en la diferencia entre dos paradigmas en la crianza y en la educación: por una parte, el modelo tradicional, autoritario y adultocéntrico, centrado en el principio de la obediencia y en una concepción del niño como individuo manipulador y tiránico, modelo que profesa la disciplina negativa o punitiva, encarnada en la estrategia del tiempo afuera (afín a lo que sucedió en el colegio de Chillán); por otra parte, el modelo de la crianza y educación respetuosas, democrático y empático, centrado en el principio de la conexión emocional y en una concepción del niño como individuo sanamente explorador y en proceso de desarrollo afectivo, modelo que profesa la disciplina positiva, encarnada en la estrategia del tiempo adentro. Es propio de los adultos que fueron violentados de niños, justificar el maltrato recibido e incluso reproducirlo, atrapados en una lealtad tóxica con sus propios padres (identificación con el agresor). No hay duda alguna, desde el punto de vista de la psicología infantil contemporánea (hay muchas investigaciones al respecto), que la crianza y educación respetuosa es mucho mejor alternativa que la crianza autoritaria tradicional. ¡Saludos!».

456. MOTIVO DE CONSULTA DE UN NIÑO DE 4 AÑOS

Yo: «Hola Clemente, me llamo Sebastián, yo soy psicólogo. ¿Sabes lo que es un psicólogo?»

Clemente (4 años): «Es alguien que ayuda a no tener un problema, eso me dijo mi mamá…»

Yo: «¿Y tú tienes algún problema con el que yo te pueda ayudar?»

Clemente: «Mmm... Se me olvidó cuál era... Parece que es que me saco los mocos y me los como.»

457. PUERPERIO

«Nunca había sentido tanta soledad, cansancio e incomprensión como en este primer año después de haber sido mamá... Afloraron problemas con mi pareja, diferencias con mis papás y con mis amigas... Y también me he visto enfrentada a mis propios demonios: el perfeccionismo, la ansiedad, la culpa... ¡Uf! Venir a terapia y también participar en círculos de maternidad ha sido como un oasis en el desierto…»

458. MADRES Y PADRES 3.0

Madres y padres 1.0:
Desinformados y maltratadores.
Madres y padres 2.0:
Sobreexigidos y culposos.
Madres y padres 3.0:
Informados, pero no sobreexigidos.

459. NECESITO QUE SEAS MI ESPOSO, NO MI PADRE

Laura: «Hola, Sebastián, sigo con mucha atención tus publicaciones. Hoy quiero compartir contigo un texto que le escribí a mi esposo, ser al que amo profundamente. Si te sirve, te lo presto para que lo compartas. Mil cariños. Edmundo: sé mi esposo, no mi padre. No sientas responsabilidad sobre mí. Yo tomo las decisiones sobre el devenir de mi vida como tú lo haces con la tuya. Estamos juntos transitando nuestra adultez porque así lo decidimos, porque fue nuestra elección, tanto tuya como mía. Sé mi esposo, no mi protector. Mis emociones son independientes de ti. Yo sentía dolor antes de que llegaras a mi vida. No sientas la responsabilidad de curar mis heridas. Sé libre. Sé mi esposo, no mi consuelo. Vamos a la par. No necesito ni necesitas darme consuelo porque tu sola existencia en mi

vida me da paz. Tu amor es paz. Sé mi esposo, siéntete libre de expresar tu amor como quieras. Cada vez que te sacas la mochila de los mandatos, cada vez que te animas a mostrar tu ser, descubro en ti a un ser increíble y más te admiro, más te amo. Sé libre, que mi amor no te condicione a no ser tú mismo. Sé el hombre que eres: íntegro, probo, bueno, inteligente, imperfecto. Tu liberación es la manifestación más maravillosa de la vida y también es el gesto que agranda nuestro amor. Nuestro amor se vuelve más profundo, más esencial, más radical, más hondo. Tu amor influye sobre el mío. Tu amor libre produce fluidez. Tu amor es motor y se vuelve concepto. Amo al hombre que eligió ser mi esposo, no al superhéroe salvavidas que se desvive por su familia».

460. CHILE, PAÍS DESARROLLADO

Matías (16 años): «He escuchado muchas veces que Chile es uno de los países más desarrollados de su región. Es verdad: tenemos un alto desarrollo en desigualdad, consumismo, individualismo, corrupción y clasismo.»

461. DIEZ CONCEPTOS O NOCIONES DE FREUD QUE RESCATO PARA MI TRABAJO CLÍNICO

Diez conceptos o nociones de Freud que rescato y resignifico: infancia, inconsciente, represión, afectos, defensa, identificación, transferencia, hacer consciente lo inconsciente, proyección, superyó.

Si pudiera resumir el uso que doy de estos conceptos y nociones en mi ejercicio psicoterapéutico cotidiano, diría más o menos lo siguiente: nuestra infancia, y particularmente nuestra relación con nuestros padres en la etapa infantil, moldea nuestro modo de ser en el mundo, generando patrones relacionales inconscientes que teñirán nuestra vida adulta. Los dolores y las heridas afectivas infantiles suelen ser reprimidos, formando una coraza defensiva que nos protege de la vulnerabilidad, con el costo de limitar y rigidizar nuestros vínculos. Muchas veces, nos identificamos con un personaje o rol aprendido en la infancia, que opera como mandato interno y superyoico, y que transferimos y proyectamos en nuestras relaciones con los demás. Una psicoterapia es un espacio que brinda la oportunidad de hacer consciente nuestro personaje y nuestros patrones relacionales infantiles, de manera de promover vínculos y experiencias más flexibles, auténticos y creativos.

462. ADIÓS AL FANTASMA

Denise (23 años): «Desde niña, me desvivía por cumplir las expectativas de mi mamá. Mi papá nunca estuvo. Sentía que si yo no era la hija que mi mamá esperaba, me iba a quedar sola. Crecí adaptándome a lo que ella quería que yo fuera, pero al mismo tiempo sentía por dentro un profundo vacío: no sabía quién era yo ni qué quería. Solo sabía lo que mi mamá esperaba de mí: que fuera una hija estudiosa y bien portada, hacendosa y «femenina». Me había convertido en su maniquí. En mi tercer año de universidad, me eché un ramo, lo sentí como un fracaso académico y colapsé: ese mismo día me vino una crisis de angustia tan fuerte, que pensé que me moría. Y claro: en el fondo, yo estaba muerta desde hacía mucho rato. O mejor dicho: todavía no había nacido. Hoy, después de un proceso difícil y doloroso, me siento una persona más real, más auténtica, menos complaciente. Siento que, por primera vez en mi vida, ya no soy un fantasma deambulando por la vida, sino una persona que ha descubierto el tesoro de su propia vitalidad.»

463. LA ESPIRAL DE LA PSICOTERAPIA

Luis (52, filósofo): «Acá he notado que la psicoterapia, acaso como la vida misma, avanza siempre de manera espiral: por un lado, sigue un movimiento de progreso hacia adelante; al mismo tiempo, vuelve una y otra vez a tocar los mismos viejos temas, aunque en cada nuevo giro con mayor perspectiva.»

464. SOY HIJA DE UNA MADRE BIPOLAR

Antonia: «¡Hola, Sebastián! Desde hace mucho que sigo tu página y siempre leo las actualizaciones. Muchas me han sido de enorme ayuda. Quizás por eso te escribo, como una botella lanzada al mar: quizás si lees este correo y lo publicas salga algo interesante. Mi madre sufre de trastorno bipolar tipo 1, con crisis recurrentes que se presentan por lo general cada un año o un año y medio. Son del tipo mixto, es decir, mezclando episodios maníacos con depresivos y siempre requieren hospitalización. Estas crisis provocan un enorme impacto: emocional, con el entorno, económico, etcétera. Son meses de estar con la guata y el corazón apretados. La red de apoyo es escasa y siento que no me la puedo. Me siento desbordada cada vez que viene una de estas crisis. Pese a que la situación familiar nunca fue fácil, antes al menos estaba mi papá y mi hermano, pero ellos murieron (mi hermano se suicidó) y estoy sola. Esta dinámica me tiene agotada, siento

que cuando aún no terminamos de levantarnos de las secuelas de la crisis anterior sobreviene la otra. A esto se suma que es extremadamente difícil tratar el tema con mi madre, nunca ha sido fácil que acepte su tratamiento, el afán de ayudar lo ve como un ataque, la expresión de mi punto de vista como egoísmo, lo he intentado de muchas formas, pero no es posible el diálogo. En algunas ocasiones me han dicho que ahí lo que habla es la enfermedad. El punto es que no sé dónde comienza la enfermedad y dónde mi madre. Siento que siempre he sido hija de una enfermedad y eso ha debilitado el vínculo afectivo. No me la puedo, me cuesta cada día más, siento las puertas cerradas. Y veo que los costos de no podérmela los paga ella, soy la única persona que ella tiene. Respecto a mi propia vida, me siento encadenada: en cualquier movimiento que deseo emprender cae el peso de esta enfermedad. ¡Uff! Cualquier comentario es bien recibido. Muchas gracias por el tiempo que te tomaste para leer este mensaje. Saludos.»

Yo: «Hola, Antonia, entiendo lo difícil de tu situación. Puedo especular que a tu mamá le faltó contención y cuidado emocional de sus propios padres y que tú estás saldando para ella parte de esa deuda. Sucede que esa deuda es interminable y acabará por arruinar tu vida. Tienes el derecho a seguir tu camino, sin necesidad de desligarte de tu madre, pero con la conciencia clara de que tú no puedes ser su bastón. Si yo estuviera en tu lugar, quizás exploraría la posibilidad de comenzar una psicoterapia madre-hija, donde puedan ir ambas y hablar acerca de la relación. Si ella se opone (que no es improbable), creo que igualmente sería bueno que tú misma buscaras apoyo psicológico para ti, para que la lealtad hacia tu madre enferma no termine por enfermarte a ti. Al mismo tiempo, es fundamental que tu mamá pueda mantener un tratamiento psicofarmacológico ajustado y responsable, que pueda prevenir recaídas severas. Muchos cariños.»

Antonia: «Nuevamente muchas gracias por leer mi correo y también por publicarlo. La retroalimentación siempre es enriquecedora. Efectivamente, ella arrastra un gran resentimiento y falta de perdón respecto a tiempos pasados. Reclama de manera constante la falta de atención hacia ella y sus necesidades. Lo puedo ver en la relación que hoy día tiene conmigo y con sus hermanos, sobre todo con su hermana mayor. Es increíble cómo se van repitiendo patrones; a veces siento que a mí me está pasando lo mismo y no quiero acumular resentimiento hacia ella o la situación. Quiero cortar esa línea y no dejar nunca de entender la realidad del otro. Quiero siempre tener abierta la facultad de perdonar. ¡Muchas gracias!»

465. YO TAMBIÉN SOY HIJA DE UNA MADRE BIPOLAR

Nicole: «¡Hola, Sebastián! Te escribo por la chica que es hija de una madre bipolar. Yo también lo fui toda mi infancia y adolescencia. Siento que no viví nada en esos años y que por no gatillar algún detonante me dediqué a complacer y adelantar cualquier necesidad para que ella no explotara. Así aprendí a relacionarme con la gente en general. Y un día ella se suicidó. No me causó alegría pero sí descansamos como familia. De eso hace ya quince años, y hoy a mis 35 recién puedo decir que después de ese calvario vino el luto, la rebeldía por el tiempo perdido, el desquite de vivir como si el mundo se fuera a acabar, intentar día a día alejarme lo más posible de su imagen como madre (que es una carga terrible para mi hija), la culpa, el auto perdón y perdonarla a ella. Un camino de quince años para recién empezar a conocerme y saber qué quiero, quién soy y dónde quiero ir. Entre todas las secuelas, quedé hasta hoy con tricotilomanía. Yo le diría si pudiera que no la abandone, pero que se cuide ella antes que todo. El camino después de soltar a una mamá así es demasiado largo. Ojalá empiece apenas pueda y sin culpa dentro de lo posible. Mucha fuerza, amiga.»

466. «ELIGE SER FELIZ»: UN BULLYING EMOCIONAL

Natalia: «No hay nada más ofensivo que decirle "solo elige ser feliz" a alguien que está lidiando con una depresión, ansiedad o algún tipo de trastorno mental o emocional. Nadie escoge ser miserable y el que exista gente que jamás haya pasado por una depresión o tenido un ataque de pánico, no invalida la realidad de quienes vivimos día a día con eso. Reducir un trastorno emocional real a un estado emocional pasajero es solo otro ejemplo de lo ignorante que es nuestra sociedad con respecto a temas de salud mental y emocional. "Solo elige ser feliz": he escuchado eso varias veces y estoy harta. ¿Por qué nunca le dicen a los diabéticos o a los enfermos de cáncer "solo elige estar sano"? ¿Acaso mi trastorno de ansiedad no es lo suficientemente real y válido como para ser tomado en serio? Ni mi felicidad ni la de nadie más debería ser un tema de dominio público; a nadie se le debería exigir estar feliz solo para darle en el gusto a otro: eso es como un bullying emocional.»

467. MI MAMÁ SE SUICIDÓ

Vanessa: «Hola, Sebastián, me llegó muy fuerte y me quedó dando vueltas el testimonio de Antonia y su madre bipolar, quizás al igual que la otra chica que escribió le pueda servir mi experiencia, por último para sentir

que es más normal de lo que cree y aunque a veces uno no quiera más es posible seguir. No tengo claro, hasta el día de hoy, si mi mamá fue bipolar o si tenía un trastorno de la personalidad (limítrofe), pero los únicos recuerdos de infancia que tengo de ella son sus intentos de suicidio constantes, su alcoholismo y dependencia emocional. Creo que, con una mamá así, uno de chiquitita intenta ayudar, sin entender mucho y –como dijo Nicole– uno vive atenta a cualquier movimiento que no la haga explotar. Eso trajo como consecuencia en mí un trastorno de ansiedad que en cierta medida he podido manejar haciéndome consciente y también con ansiolíticos diarios desde hace cuatro años. Sentirse sola es lo más difícil: si bien nuestra mamá se suicidó hace un tiempo, tampoco es algo fácil de conversar con cualquiera, porque más allá de que sea íntimo o no, es súper difícil intentar explicar el quiebre que uno lleva por dentro. Cuando tu mamá es la única persona que debía entregarte seguridad y lo único que te entregó fue ansiedad o tristeza, es difícil pararse frente al mundo. Yo también opino que ojalá no la abandones, pero por sobre todo nunca te abandones a ti misma: ya has puesto a los demás por sobre ti demasiado tiempo, y es tu salud emocional y mental la que debes cuidar. Créeme que se puede: quizás yo tenga que ir toda mi vida a terapia y a mil tipos de sanaciones para sentirme mejor, pero cuando empecé a hacerme cargo de mí misma empecé a ver una luz. Te mando un abrazo gigante y mucha fuerza.»

Yo: «Gracias Vanessa por tu testimonio, en especial por abrir el tema del suicidio, que sigue siendo tan tabú. Seguramente tus palabras llegarán a otras personas, del mismo modo como las de Antonia llegaron a ti. Cariños.»

468. FUI ABUSADO SEXUALMENTE

Héctor (44 años): «Fui abusado sexualmente por el mejor amigo de mi padre, desde mis siete años y hasta los trece, cuando él se fue del país. Durante décadas, mantuve esto en silencio. Intenté buscar libros que me orientaran, pero casi todos hablaban de niñas y mujeres abusadas. Los hombres víctimas de abuso sexual hemos sido personas invisibles. Por muchos años, he vivido con el peso de la vergüenza. Desde mi adolescencia, he sufrido muchas depresiones, incluso una vez intenté quitarme la vida. Hoy, por primera vez, a mis cuarenta y cuatro años, me siento preparado para hablar de esto. Mi hijo cumplió siete años y, para cuidarlo de que sufra algo parecido a lo que viví yo, siento que tengo que sanarme.»

469. LOS DIBUJOS INFANTILES COMO MENSAJES A LOS PADRES

Ivette: «¡Hola, Sebastián! Te cuento que a mis doce años estuve muy perdida. Muchos cambios en mi vida hicieron que me cayera en un hoyo emocional. Un túnel al cual, a mi corta edad, no le encontraba salida. No sabía cómo enfrentar mis problemas y mis padres no lograron darme el apoyo que yo necesitaba: en el intento de sacarme, cayeron conmigo. Su "ayuda" era golpearme cada vez que no quería ir al colegio. Si no iba, sabía que las duchas de agua fría y los golpes se vendrían por la tarde con la llegada de papá. Hoy, a mis 23 años, pronta a titularme de psicóloga, logro entender muchas de mis trabas. Logro entender los comportamientos de mis padres y he logrado sanar mis heridas en el transcurso de esta hermosa carrera... Te cuento que hace días, buscando entre mis cosas, encontré un dibujo de esa etapa: aparece una niña triste, asustada y sola, que busca ser abrazada. Me hizo pensar tanto... Es increíble cómo los dibujos son el reflejo de la vida de los niños... Quedé asombrada, no te niego que me dolió ver cómo intentaba comunicar lo que sentía en ese momento. Esta es mi historia, espero puedas compartirla y así ayudar a que los padres que te leen tomen conciencia, valoren y puedan "leer" las señales de sus hijos... Un dibujo nunca es en vano.»

470. SOY UNA PERSONA CON TRASTORNO BIPOLAR Y NO UN BICHO RARO

Mariana: «Hola, Sebastián, te cuento que tengo un trastorno bipolar. Pienso que esta enfermedad psiquiátrica, al igual que otros padecimientos mentales, no nos hace "bichos raros", ni necesariamente "locos": también podemos trabajar, amar, sentirnos útiles y ser felices. No siempre nos andamos cortando las venas a cada instante. Más allá de que exista un problema importante o que se nos venga la primavera encima, somos capaces de salir adelante, como cualquier otra persona, aunque a veces con doble dificultad: no sólo cargar con una enfermedad, sino que además con el estigma social de "enfermos". Yo pienso que debería hablarse, también, de las cosas buenas que podemos hacer quienes sufrimos "trastornos mentales", porque a pesar de nuestras enfermedades, somos personas. Personas que podemos lograr nuestras metas, personas que tenemos ciertos arranques y desajustes emocionales, pero también personas que tenemos la capacidad de reflexionar sobre nuestros errores, al igual que la gente presuntamente "normal", si es que algo parecido a eso existe. Espero que estos argumentos sirvan para ir en defensa de nosotros, los infames bipolares, esos que

desgraciamos la vida de las familias y que quizás tengamos que irnos al infierno por lo que nos tocó.»

Yo: «Te agradezco, Mariana, por tu defensa lúcida y apasionada por sacar el estigma social de la "enfermedad mental", particularmente de la "bipolaridad". Creo que aportas un equilibrio reflexivo y necesario a los testimonios anteriores, en los cuales aparece puesto el acento en el sufrimiento asociado al así llamado "trastorno bipolar", sufrimiento que también existe, pero que no engloba la totalidad de la experiencia. Valoro tu fuerza y tu valentía al subrayar que todos somos personas, con ángeles y demonios, con maravillas y fantasmas, y que padecer una particular psicopatología (armada a punta de genes y de vínculos) no es sinónimo de ser un "bicho raro". Todos somos humanos, tan humanos.»

471. ¿FUI ABUSADO SEXUALMENTE?

Danilo: «Hola, Sebastián. Te cuento que desde hace unos meses que sigo tu página y la verdad es que me encanta. A raíz del relato que publicaste hace poco, llamado "Fui abusado sexualmente" es que me motivé a escribirte: me «inicié» sexualmente a los 5 años con un primo de 8 años. Según lo que he leído en Internet, eso no se denomina abuso sexual porque éramos "pares", por lo que sería más bien una "experimentación". Sin embargo, cuando iba en 4° básico y hasta 8° básico, siempre me sentí como el "juguete sexual" de un grupo de compañeros. Recuerdo que cada vez que el profe salía de la sala y en los recreos, este grupo de compañeros me seguía para bajarme los pantalones, obligarme a emular que les hacía sexo oral, me acosaban, me seguían por la espalda y me punteaban incluso a veces con objetos, se reían de eso y si estábamos en la sala, todo el curso se reía de lo que ellos me hacían. En los recreos, yo me iba a esconder a la biblioteca, detrás de los estantes y nunca tuve amigos con los que jugar, siempre me hacía recortes de los vueltos del pan para pagarles a mis compañeros y que ellos me dejaran de molestar (me acuerdo que uno de ellos me cobraba 50 pesos diarios por no molestarme). Mi pregunta es: ¿fui abusado sexualmente? Entiendo que lo que yo sufrí no se compara en absoluto con cosas mucho peores que han vivido otras personas, pero la verdad es que siempre he tenido la duda de si lo que me ocurrió cae dentro de la definición de abuso sexual. Otra cosa de lo que he leído es que supuestamente el abuso sexual va acompañado de un sentimiento de culpa por parte del abusado. En mi caso, nunca le conté a nadie, porque el colegio donde estaba era religioso y esas conductas homosexuales implicaban que yo me iba a ir al infierno y porque mi papá es ultra machista y me daba mucho miedo que se enojara conmigo o de que pensara que yo era gay por permitir que me hicieran eso

o por las cosas que hacía con mi primo cuando más chico... Al final siempre lo oculté, por miedo a cómo fuese a reaccionar el resto de las personas, pero tampoco sé si eso cabría dentro de la clasificación de la culpa que siente un niño que es abusado. Actualmente, tengo 24 años y soy homosexual (o eso creo). Sólo sabe mi grupo de amigos y apenas dos personas de mi familia. Mi papá nunca se va a enterar: tiene 84 años, se va a morir pronto y quiero que muera pensando en que su hijo es perfecto, jajajaja. También siempre he querido saber si mi atracción hacia los hombres tiene que ver con algo de lo que me pasó en mi infancia Siempre me ha causado ruido cuando la gente dice "ser homosexual se nace, no se hace", porque la verdad es que yo no creo haber nacido así. Finalmente, si es que llegas a leer esto (y llego a tener el honor de que sea publicado en tu página, con la confidencialidad que te caracteriza, porque asumo que te llegan tantos mensajes que tienes cosas mucho más interesantes que publicar), quisiera dejarles un mensaje a tus lectores que son padres o madres: por favor, miren a sus hijos, hablen con ellos, generen lazos de confianza y contención, el bullying en los colegios es algo horrible y siento que depende de ustedes ser capaces de ver las señales.»

Yo: «Hola, Danilo, gracias por tus honestas palabras. En mi impresión, fuiste víctima de acoso sexual escolar. En términos amplios, dicha situación constituye ciertamente una conducta abusiva, aunque no exista asimetría de edad (sí de poder, representado por el de un grupo contra el de un individuo aislado). Es una lástima que tanto tu colegio como tu familia no te hayan brindado las condiciones que te hayan permitido denunciar el problema a tiempo. Me queda resonando lo del "hijo perfecto" para el papá: quizás esa exigencia te ha hecho guardar demasiadas cosas, y te ha influido al momento de concebir la homosexualidad como "imperfección". Asimismo, vale la pena tomar distancia de aquel prejuicio social desinformado que atribuye la homosexualidad, como si se tratara de un "problema", a una experiencia de abuso sexual infantil. La orientación sexual tiene raíces complejas (biológicas, psicológicas y sociales) y la atracción hacia los hombres, que por cierto no es un problema, no puede ser reducida a una experiencia en particular. Deslizas la idea de que tus asuntos son "cosas poco importantes": quizás una psicoterapia pueda ayudarte a trabajar aspectos de autoestima e inseguridad, asociados a tus experiencias de acoso sexual escolar y, quizás, a falta de contención emocional por parte de tu familia. Un abrazo.»

472. ÓSCAR FRENTE AL ESPEJO

Óscar: «Hola, Sebastián, quizás es ridículo lo que te contaré y también mi sentimiento, pero te sigo hace un tiempo, me gusta leer lo que escribes aquí y como lo haces. No estudio Psicología ni soy psicólogo, sólo me interesa el tema. El tema es que publicaste una historia que te enviaron, la historia de "Danilo", que tuvo "problemas sexuales" cuando chico, después en el colegio y hasta ahora. Cuando la leí no podía creerlo, sentía que de alguna manera yo te había escrito, o alguien había enviado la historia por mí o qué sé yo. Cuando lo leí, en clases, me tuve que parar, salir de la sala y sentarme afuera a mirar la nada. Mi caso fue muy similar, no recuerdo cuánto tenia, cinco, quizás seis. Él, un vecino, no tenía mucho más, dos o tres años mayor que yo, diciéndome que era normal, que los adultos lo hacían, que era "rico". Fue más de una vez, donde ambos practicamos sexo oral, abajo de la cama, escondidos de mi abuela, que me cuidaba mientras mis padres trabajaban. Yo ni siquiera entendía por qué no podía contarlo, por qué era secreto. Yo siempre he sido bien infantil, o inocente quizás, después de años entendí todo. Siempre me aislé del mundo, mis padres no son como los de "Danilo", ellos siempre "están ahí", pero por alguna razón que desconozco, jamás puedo confiarles mis secretos. Siempre me alejo del mundo, quedándome solo, desde chico. En séptimo, encontré un «grupo de amigos», pero no eran amigos. Siempre era lo mismo, emulaban posiciones sexuales conmigo, siempre la risa conmigo, dejándome en ridículo. En los recreos me hacían lo que ellos llamaban "el Kama Sutra extremo", donde se me lanzaban encima haciendo posiciones raras, al frente de todo el colegio. Pero yo siempre he sido fuerte, o hago como que soy. Siempre ahí, tranquilo. Sólo hubo una vez donde yo no pude más, que fue cuando al salir del colegio, ellos irían a ver porno, yo, infantil como siempre, no cachaba nada. Ese día cuando me iba a la casa, caminando, entre todos me tiraron piedras y cascaras de naranja. Ese día, como nunca antes y nunca después, lloré, lloré de pena mientras caminaba a la casa. No conté nada a mis papás, nada a nadie. Sólo a una amiga del colegio, que se rió, sin creerme y encontrándolo estúpido. Después de eso yo nunca más tuve muchos amigos. Siempre solo, más solo aún. A fines de primero medio, logré relacionarme con una compañera, como amigos. Algunas pocas más se sumaron con el tiempo, pero siempre mujeres, nunca he tenido amigos hombres. Ya me desvíe mucho del tema. A diferencia de "Danilo", yo no creo ser homosexual, pero, la verdad, tampoco heterosexual. A mis veintitrés años, nunca he tenido una relación amorosa o de pareja, y menos aún una relación sexual. Sin embargo, no te mentiré, tampoco pienso en que me haga falta, no siento un apuro, ni nunca he sentido miedo de morir

sin nunca hacerlo o algo por el estilo. Pero hay veces que me ronda en la cabeza la idea. Nunca había relacionado el tema del colegio con el tema del sexo oral cuando chico, pero "Danilo" me unió la historia. Quizás suena estúpido, pero no te quería contar la historia, sólo algunas amigas lo saben, y siempre quedan sorprendidas y me dicen que no me debo sentir culpable y que debo dejarlo pasar, pero no me sirven esas palabras, y al final se olvida el tema y me arrepiento de contarlo, como ahora creo que me pasará, jajaja. Como te dije, no te escribía para contarte, sino que para darte las gracias, y agradecer a "Danilo" también. Esta historia la guardé y cada cierto tiempo la leo de nuevo, así recuerdo que no soy el único. Sé que debería ir a alguna consulta para ayudarme pero me da miedo, me siento débil, me siento tonto, me siento culpable por dejar que todo pasara. También te escribo para darme más fuerza, quiero hacer un cambio potente en mí, y una de las cosas que tengo planeadas es contárselo a mis padres, quiero que no sea un secreto. Y después de leer tantas veces la historia de "Danilo", quise escribirte primero, perder el miedo, contártelo a ti, que de cierta manera me ayudaste. Ojalá que "Danilo" lo supiera también, ya que tal como me sirvió a mi leer sobre él, quizás a él le sirva también. Eso, quizás ni lo leas, jaja, pero me sirvió de todas maneras. Disculpa, y muchas gracias.»

Yo: «Hola, Óscar, agradezco tu confianza. Es emocionante constatar que los testimonios producen reacciones en cadena que ayudan –identificación mediante– a sacar afuera secretos dolorosos mantenidos por años en un estado de sufriente hermetismo. Es probable que tu vecino de siete u ocho años haya sido víctima de abuso sexual infantil, puesto que la práctica de sexo oral es un juego más sobresexualizado y adultizado que la habitual exploración infantil. Quizás ese primer secreto impuesto colaboró a tu aislamiento posterior. Y parece claro que esta primera escena de ser objeto sexual de un niño relativamente homogéneo en edad, marcó la pauta para posteriores situaciones retraumatizantes como las que describes en tu etapa escolar, situaciones francamente abusivas. Creo que sería sanador para ti que tal como me lo has contado a mí puedas hablar también de estas experiencias traumáticas con tus padres, especialmente si los describes como presentes y contenedores. Me quedo pensando, de todos modos, qué sucedió que no pudieron ver tu sufrimiento prolongado por tantos años También me parece razonable pensar en la idea de comenzar una psicoterapia, que te permita cicatrizar estas heridas emocionales y estar más disponible para la vida amorosa y sexual. Tú no tienes la culpa de lo que te pasó: esos sentimientos son parte de la secuela del trauma. Ojalá puedas escribirme más adelante para ver cómo has seguido. Un abrazo.»

473. DANILO Y ÓSCAR

Danilo: «Hola, Sebastián. Soy Danilo. Vi lo que te escribió Óscar y no pude evitar enviarte este correo. No sé si es muy tonto o si existe la posibilidad de que le comentes a Óscar que leí su mensaje, más que nada porque escribió "ojalá Danilo lo supiera también"... Además, te cuento que poco después de escribirte comencé a ir a la psicóloga y ahora, a pocos meses de eso, de verdad siento que mi vida ha cambiado muchísimo y cien por ciento para mejor. No sé muy bien qué palabras usar, pero de verdad que desde que comencé con la psicoterapia me he sentido más vivo que nunca. Agradezco enormemente que generes estas instancias en tu página, te sigo y leo todos y cada uno de tus post. Si crees que le pueda servir a Óscar, dale mi correo para que me escriba si gusta.»

Yo: «Hola, Danilo, me complace ser el puente entre ustedes. Estoy seguro de que Óscar agradecerá recibir un mensaje de tu parte. Sería bueno que pudieran iniciar un diálogo, me parece que tienen mucho en común. Copio este mensaje a Óscar. Ojalá me cuenten más adelante de qué manera se desarrolló el contacto entre ambos. Un abrazo para los dos. Sebastián.»

474. 5 DE OCTUBRE

No llegó toda la alegría, pero se fue buena parte del horror.

475. ROMPER LOS MANDATOS FAMILIARES

¿Qué mandato familiar (explícito o implícito) has roto, cuestionado o «desobedecido»?

«Rompí el mandato de seguir creyendo en la religión católica. Incluso tuve un conflicto con mi mamá por no querer seguir siendo parte de eso. Y también por querer ser músico: mi familia me miró raro, porque se suponía que era el hijo perfecto que estudiaría una ingeniería.»

«No seguí la carrera militar como todos y todas en la familia. Entré a la universidad.»

«No me sometí al machismo de mi papá y de mis hermanos.»

«No cumplí la expectativa familiar de ser heterosexual. Soy mujer y llevo tres años pololeando con otra mujer.»

«Fumé, tomé, tuve sexo antes del matrimonio y no salí de la casa de blanco…»

«Me atreví a casarme, cuando se suponía que siendo la hija menor yo debía cuidar a mi madre hasta el último día de su vida. Luego, tuve

una sola hija, en vez de llenarme de hijos. Y después estudié una carrera, Psicología, bajo una lluvia de críticas.»

«Probé las drogas, aunque me decían que al hacerlo automáticamente terminaría fumando pasta base debajo del Mapocho.»

«Todas las mujeres de mi familia habían tenido y me sugerían que tuviera cesárea. Yo dije "quiero parto normal". Y fue maravilloso.»

«En una familia conservadora, y siendo que fui la mejor alumna y la hija perfecta, no tengo fe en las religiones y creo en el matrimonio abierto.»

«No crié a mi hija a palmazos, como me criaron a mí, sino con palabras.»

«No tuve hijos hasta tener título, casa, auto, viajes y algo de ahorro.»

«No soy creyente, como el resto de mi familia.»

«No salí de la casa de mi mamá de blanco y rumbo a la iglesia. Ella estuvo dos años sin hablarme... Luego nos reencontramos y al cabo de algunos años, me dijo "qué bueno que no te casaste, hija…"».

«No estoy casada. Tengo treinta años y recién voy a tener mi primer hijo. No hablo, ni me visto, ni me comporto "como señorita", sino como una mujer normal, común y corriente.»

Mandatos familiares: ser de religión católica, seguir una carrera militar o una ingeniería, perpetuar el machismo, ser heterosexual, no fumar ni tomar, casarse virgen, salir de la casa de blanco, cuidar a los padres, tener muchos hijos, dedicarse a la casa, no probar las drogas, tener parto por cesárea, criar con golpes, comportarse como señorita.

Conclusión: buena parte de los mandatos familiares señalados tienen su raíz en el machismo, el conservadurismo y el adultocentrismo de nuestra sociedad chilena.

476. DECLARACIÓN DE PASIÓN

Rodrigo (25 años): «Cada vez que la veo, me dan ganas de tocarla. Amo su figura curvilínea, suave y delicada. Nada hay mejor que pasar mi tiempo encerrado en mi pieza con ella. El placer que es capaz de provocarme es inigualable. Puede sacar de mí los alaridos más profundos. Amo escucharla vibrar. Después de pasar horas con ella, termino completamente sudado y a veces incluso adolorido, pero siempre vale la pena. Confieso que me tiene vuelto loco y enviciado. No hay pasión que supere lo que siento hacia mi guitarra.»

477. SER MADRE ADOLESCENTE: UN MOTIVO PARA VIVIR

María José (24 años): «Siempre había pensado que haber quedado embarazada a los quince años había sido un descuido, una inmadurez, un arrebato. Acá en la psicoterapia he podido entender que fue justamente lo contrario: tener a mi hija me dio un motivo para vivir y un estímulo para dejar de sentirme abandonada por mi familia. Ahora entiendo que mi Emilia, que ahora tiene ocho años, lejos de ser una hija no deseada ni planificada, fue absolutamente deseada y planificada por mí, aunque de manera inconsciente.»

478. SOY EL LADO B: UNA MADRE BIPOLAR

Tatiana: «Hola Sebastián, no sé si lees todos los mensajes, me imagino que no, sólo escribo para desahogarme un poco con alguien que no me juzgue. Tengo un trastorno bipolar, abandoné tratamiento antes de tener a mi primer hijo (la verdad nunca he tenido constancia, desde que fui diagnosticada a los 18 años, hoy tengo 29). Pensaba que ser madre era la solución a mi enfermedad, porque todos dicen que la maternidad da motivos para vivir. Pero eso no sucedió: en ocasiones sigo pensando en la muerte y lo miserable que hago la vida de otros con mi enfermedad y forma de ser. Si yo no lidio con esto, ¿por qué hacer que otros lo hagan? Cuando pienso eso, me dan ganas de no existir. Todo sería mejor si eso sucediera, no tendría a nadie cuidándome ni sacrificando su vida por una madre enferma. Tengo todo: un hijo hermoso, una pareja que me quiere, trabajo estable, un título, pero hace cuatro meses quedé embarazada, no quería ser madre por segunda vez, pero pasó. No quiero este embarazo, pero aún así sigo con todo adelante, no por mí, sino por el resto: a pesar de ser bipolar me esmero en que el resto sea feliz. No me gusta molestar. No le he dicho a mi ginecólogo que tengo esta enfermedad, supongo que es porque a veces quiero olvidarla, hacer como que soy una persona sana, pero esto de sentir que no quiero este bebé, me hace querer buscar ayuda. No sé qué hacer, si aguantarme y salir adelante sola o buscar ayuda profesional. Un abrazo. Eres muy bueno y me encanta leerte.»

Yo: «Hola, Tatiana, gracias por tu confianza. Entiendo tu situación. Al mismo tiempo, me parece muy importante que puedas buscar ayuda profesional, tanto psicoterapéutica como psicofarmacológica (asunto este último a revisar por tu embarazo). Los desórdenes del ánimo tienen buen pronóstico cuando son abordados con los tratamientos pertinentes. Ojalá retomes y no abandones antes de tiempo dichos tratamientos. Háblalo con

tu pareja y también con tu ginecólogo. El rechazo a tu embarazo también puedes trabajarlo en psicoterapia, eso seguramente te ayudará. Muchos cariños.»

479. CONCLUSIÓN TERAPÉUTICA

«Llegué acá por problemas con mi mujer y con mi jefe, los dos muy dominantes. Al final, me di cuenta que yo mismo era mucho más dominante de lo que pensaba. Mi conclusión terapéutica ha sido la siguiente: dime lo que te irrita de los demás y te diré lo que no asumes de ti mismo.»

480. PLACERES SECRETOS

Isabel (sexóloga): «Hay tabúes sexuales comunes en hombres y mujeres, es decir, preferencias eróticas que no son muy difundidas pero sí muy practicadas. En mi experiencia profesional con parejas heterosexuales (con parejas homosexuales el tamaño de mi muestra no me permite generalizar), he visto que muchas mujeres disfrutan el sexo anal, pero no se atreven a hablarlo; del mismo modo, muchos hombres disfrutan ser dominados por una mujer, pero lo mantienen en reserva. Hay muchos placeres secretos o tabúes sexuales en las mujeres y los hombres chilenos, quizás porque todavía somos una sociedad supuestamente conservadora, aunque en el fondo bastante hipócrita y con doble moral.»

481. UNA PINCELADA DE PSICOANÁLISIS RELACIONAL E INTERSUBJETIVO

«Hola, mi nombre es Pamela, soy mexicana y fui hace un tiempo a una charla que diste acerca del psicoanálisis relacional e intersubjetivo. Fue una conversación amena, cercana, humana. Saqué algunas ideas en limpio que me han ayudado en mi ejercicio profesional. Hablaste del psicoterapeuta real y sensible, conectado con la humanidad del otro y orientado a comprender el rol o el lugar que la persona ocupa en su historia familiar, el personaje construido en la escena de sus relaciones primarias, que nace en base al amor y lealtad a los padres. Señalaste que el objetivo de una terapia tiene que ver con salir del personaje rígido que hemos asumido y que se nos ha adherido a la piel, personaje que en muchas ocasiones limita nuestras posibilidades y nos roba la energía y la vitalidad para estar en el mundo. Comentaste lo importante que es tener flexibilidad en la técnica e ir co-construyendo un tratamiento único para cada persona. Me gustó tu invitación a poner la mirada en las relaciones reales, subrayando que allí se desarrollan los

traumas emocionales que están a la base de la psicopatología. También me hizo sentido la idea de que no sólo curamos con la palabra, sino también (y ante todo) con las relaciones. Saludos desde México.»

482. DIEZ MOTIVOS DE CONSULTA EN TERAPIA DE PAREJA

Las últimas diez parejas que he atendido, han llegado con los siguientes motivos de consulta:

- Javiera quiere casarse y Jorge no.
- Alejandro quiere tener otro hijo y Mariana no.
- Antonia y Martín tienen diferencias importantes en la crianza de los hijos.
- Roberto y Raquel tienen problemas con la sexualidad.
- Daniela y Carlos compiten y tienen conflictos de poder.
- Miguel le fue infiel a Andrés, quien lo castiga con maltrato.
- Paulina y Manuel han tenido situaciones de violencia física.
- Macarena no tolera a los padres de Carolina y viceversa.
- James y Ann son extranjeros, se sienten muy solos en Chile y se han distanciado.
- Eliana acusa a Nicolás de machista y él a ella de bruja.

En cada una de estas situaciones, ha sido fundamental generar un espacio para que ambos miembros de la pareja se logren escuchar el uno al otro, para que cada uno comprenda la «mochila» (niñez herida) que trae de su propia familia de origen y para que puedan construir juntos acuerdos que les permitan superar sus círculos viciosos.

483. ¿QUÉ ES UN PADRE?

Priscila: «Hola Sebastián, leo todas tus publicaciones y la mayoría de las veces me siento identificada. Te cuento: soy hija de mamá soltera y sufrí el rechazo de mi papá, a quien conocí a los ocho años y me dijo "tú no eres mi hija, no te pareces en nada a mí". Claramente no me parezco a él: yo soy igual a mi madre y él es todo lo contrario a mí. Siempre me negué a la prueba de ADN, no por mí sino que por no fallarle a mi mamá, porque ella me decía que era desconfiar de ella. Siempre escondí asuntos para no herirla a ella ni a mis hermanos. Hoy tengo 32 años. Mi papá nunca me quiso ni se preocupó por mí y yo me siento culpable por dudar de mi mamá, porque me pregunto "¿a qué le teme mi mamá?". Pero ella me dice que quiere que él se muera con la duda: él vive en Europa, así que tampoco podría buscarlo. Además, me tiene bloqueada en Facebook. Mi

hija tiene curiosidad de conocerlo también. Antes, cuando hablaba de esto, me lo lloraba todo. Creo que, consciente o inconscientemente, siempre esperé su aceptación: un llamado para saber cómo estaba, un saludo de feliz cumpleaños... Nunca tuve nada de eso y siempre me ha dolido. Al parecer, aún espero lo imposible. ¿Cómo confiar en un hombre, si mi papá fue el primero que me rompió el corazón?»

Yo: «Hola, Priscila, tus palabras me hicieron acordar de ese dicho popular que dice "padre es el que cría", es decir, quien asume dicho rol y lo ejerce. Más allá de si es o no tu progenitor biológico, claramente esa persona no ha sido tu padre. Porque no es lo mismo padre que progenitor. Quizás una psicoterapia te pueda ayudar a hacer el duelo pendiente, para que no siga afectando tu propia vida emocional, tu autoestima y tus relaciones de pareja. Cariños.»

484. YO ERA LA MAMÁ DE MI MADRE

Fernanda: «Mi madre también tenía trastorno bipolar (tipo 1). Me tuve que hacer cargo de ella y de mi hermana menor cuando yo tenía 10 años, ya que mi papá se separó y de paso nos abandonó económica y emocionalmente. Me hice cargo de administrar fármacos, organizar los pocos recursos que tenía y de criar a mi hermana cuatro años menor que yo. Fue una infancia dura: trabajaba los fines de semana y también durante las vacaciones; nunca repetí un año, era presidenta de curso, participaba del centro de alumnos, etcétera. Pero me hice dura, me construí una coraza, una armadura con la que enfrentaba la vida. Cuando estaba compensada, mi mamá era un siete. Me costaba entender por qué su enfermedad era tan mierda, sobre todo en su fase maníaca. Siempre viví con miedo de que se suicidara (tuvo muchos intentos). A veces pensaba "¿por qué cresta no se muere y así se acaba todo su calvario y el mío también?" Luego me sentía horrible por pensar así, porque era mi vieja y la amaba; de no haber existido su enfermedad, todo habría sido distinto. Crecí desconfiada y me costó sacarme el rol de cuidadora: yo era la mamá de mi madre y de mi hermana. A los 30 años decidí estudiar Psicología ya que crecí en ese ambiente, entre psiquiatras, psicólogos y hospitalizaciones. Estudiar esta carrera me permitió entender mucho más la enfermedad de mi madre y también entenderme a mí misma... Cuando estaba en segundo año, mi madre finalmente se suicidó Qué ironía: justo en la universidad estaba estudiando el duelo. Me costó sobreponerme al dolor y sobre todo a la culpa... Hoy soy psicóloga y estoy en paz con todo lo que me tocó vivir: me reconcilié con el recuerdo de mi madre, con la vida y, lo más importante, conmigo misma.»

Yo: «Gracias, Fernanda, por compartir conmigo tu proceso y tu experiencia. Como muchos de tus colegas, te tocó ser psicóloga desde mucho antes de estudiar la materia. Al mismo tiempo, y también como sucede con frecuencia, noto que el hecho de estudiar Psicología fue terapéutico para ti. Por lo que escribes, te siento tranquila y emocionalmente estable, ya no desde la falsa armonía de la coraza de la "fuerte", sino desde el contacto auténtico y profundo con tu propia vulnerabilidad. Cariños.»

485. NO BUSCO DAÑAR A NADIE

Anita: «Hola, Sebastián, he estado atenta a tus publicaciones con respecto a la bipolaridad. Te cuento que fui diagnosticada hace tres meses, luego de un sinfín de consultas, exámenes y diagnósticos errados. Primero, lo mío era trastorno disfórico premenstrual, lo que me hacía sentir que mi vida como mujer era una mierda. He fracasado en dos relaciones... eso es tremenda frustración. Muchas veces planeé terminar con mi vida, no es fácil vivir con altos y bajos. Ahora sigo mi tratamiento al pie de la letra, pues en uno de mis momentos de lucidez vi el tremendo daño que le estaba produciendo a mis hijos, y por los testimonios leídos, puedo ver que estoy haciendo las cosas bien. Concluyo diciendo que es súper difícil ser mamá y al mismo tiempo tener este trastorno, y además enfrentarse a esta sociedad llena de prejuicios y críticas. Bueno, eso. A las amigas y amigos afectados por los trastornos de sus madres, les puedo decir de corazón que quien sufre bipolaridad no busca dañar a nadie, que las crisis son difíciles de llevar, que no es fácil asumir el diagnóstico y que, inevitablemente, cada vez quedamos más solos. Gracias Sebastián por otorgar este espacio. Saludos.»

Yo: «Agradezco tus palabras, Anita. Sin duda, tú eres mucho más que un diagnóstico o que un trastorno. Al mismo tiempo, valoro tu responsabilidad de cuidar tu fragilidad anímica: efectivamente, estás haciendo bien las cosas. No sé si, además de la parte farmacológica, estás siguiendo una psicoterapia. No descubro nada nuevo si te digo que la combinación de ambas formas de tratamiento es lo óptimo. Entiendo y valido el hecho de que no quieres dañar a nadie, aunque no estoy tan seguro de que «inevitablemente» te tengas que quedar cada vez más sola. A lo mejor dicha presunción (o dicho temor) puede ser el punto de partida para una exploración psicoterapéutica. Cariños.»

486. EL SEXO ES DAÑINO

Claudia: «Soy hija de una madre soltera. Mi mamá es la tercera mujer de nuestra familia en esta condición (madre soltera). Por esta situación,

desde que tengo memoria, me decían que debía esperar terminar la universidad para tener pareja, inclusive después. Mi madre siempre me incentivaba desde pequeña a viajar sola y comprar casas y autos, antes de quedar embarazada. Cuando presenté a mi primer pololo fueron muchas peleas que empeoraron cuando se enteró que había iniciado mi vida sexual. Me trataba como si fuera una cualquiera y me atemorizaba con la idea de ser madre. Nunca creí que eso me afectaría tanto en mi vida sexual. Hoy, me es casi imposible tener relaciones sexuales con mi pareja, aún que sé perfectamente que no solo es por eso, pero sus palabras son las que más se repiten en mi cabeza. También hay una serie de sucesos a lo largo de toda mi vida que me formaron trancas en ese ámbito. El primero de ellos es que cuando pequeña, el esposo de mi abuela me tocó y al mirarme pasaba su lengua por sus labios. Hasta el día de hoy al recordarlo siento asco. También, cuando mi hermano tenía 14 o 15 años, se masturbaba con mi cuerpo y mi hermano menor hacía lo mismo. Me tocaban y miraban. Trato de reprimir esos recuerdos, pero creo que viven en mí cada vez que quiero acostarme con mi novio y sencillamente no puedo. ¿Es que acaso, Sebastián, algún día dejaré de pensar que tener sexo está mal? ¿Crees tú que algún día seré capaz de vivir con mi infancia superada y dejar de tener vaginismo? ¿Tú crees que algún día dejaré de ver el sexo como algo malo y oscuro, como algo de hombres, como un daño para la mujer? He tenido muchísimos problemas con mi pololo, pues hace meses no tenemos una vida sexual activa. Al estar con él siento miedo, incluso terror. Siento dolor cada vez que pasa y cuando termina me siento sucia y una cualquiera. Disculpa si es un poco directo el mensaje, pero recién ayer fue la última vez que fallé en la cama y estoy muy triste y desanimada. Un abrazo. Clau.»

Yo: «Gracias por tu confianza, Claudia. Es entendible que rechaces el sexo: desde niña tu mamá te enseñó que era algo malo y peligroso, y además sufriste experiencias sexuales abusivas de parte de tu abuelastro y de tus hermanos. Tu cuerpo se protege de algo que siente como amenazante, en parte por lealtad hacia tu madre y en parte por defenderse de ataques ya vividos. El problema de fondo no es el vaginismo, sino el daño que te generó tu familia en torno a la sexualidad. Sin duda, una psicoterapia podría ayudarte a elaborar dichas experiencias traumáticas, para espantar los fantasmas de tu infancia y adolescencia, y así poder disfrutar de la sexualidad con tu pareja. No es fácil, es gradual, pero es posible. Cariños.»

487. LOS TESTIMONIOS COMENTADOS: UN ÁRBOL HUMANO

Los testimonios comentados se multiplican: escribo uno y me llegan en pocos minutos cinco o seis más, porque ese uno hizo eco en otras personas y generó resonancias... Y así se va expandiendo la conexión de nuestras historias, como ramas de un mismo árbol humano, demasiado humano... Gracias por tanta confianza. Los abrazo.

488. ESA MALDITA NECESIDAD DE SENTIRME DESEADA

Jazmín: «Te cuento: mi infancia fue feliz hasta algunos episodios de toqueteos de amigos de mi hermano, pocos años mayores que yo. Esos recuerdos los tengo algo bloqueados. Mi padre era mi mayor admiración hasta que me enteré a eso de los 12 años de una infidelidad a mi madre. Cayó de mi pedestal, el hombre que más amaba pasó a ser uno igual a todos. Mi madre lo perdonó varias veces y siempre se lo recriminé. Al día de hoy, viven bajo el mismo techo, en piezas diferentes: están separados pero juntos, siguen siendo una "familia". En cuanto a mí, tengo diagnóstico de TLP (trastorno límite de personalidad) desde hace muchos años. Estuve internada seis meses en la Chile y no sé si fue para mejor... Además de muchas terapias y fármacos que he tomado, hoy me veo en un conflicto. Estoy en pareja (lesbiana) hace dos años, pero hace unas semanas me he topado con una ex que fue importante para mí. Estoy bien con mi pareja actual, enamorada, diría que es la persona con la que he decido quedarme. Pero aun así mi actuar es insinuarme a esa ex, coquetearle, buscarla. Pero ¿para qué? ¿Por qué esa maldita necesidad de sentirme deseada? ¿Por qué ese afán de insistir en algo que no funcionó? Me odio cuando actúo así y sin embargo no puedo dejar de hacerlo. Me encanta la adrenalina de sentirme capaz de tener lo que no es debido, lo que no puedo ni debo tener. He soñado con tirar y follar con ella, mi ex, y sentir que aún provoco cosas en ella. ¿Por qué tengo que actuar así? ¿Por qué no puedo simplemente disfrutar de lo que tengo en calma? Siempre llevo todo al extremo. La sensación de ser descubierta, la sensación de que mi actual pareja haga algo mejor para sentir que ella es la más indicada... A veces siento que mi cabeza va a explotar y que yo seguiré siendo la peor versión de mí misma.»

Yo: «Hola, Jazmín, gracias por tu confianza, aunque tengo que partir por decepcionarte: la verdad es que no sabría decirte qué hacer o cómo actuar. Te puedo ofrecer un comentario a tu testimonio, una hipótesis, una especulación. Puedo imaginar que la preadolescente de doce años asoció la

infidelidad de su padre a que su madre no era suficientemente deseada por él. Quizás de allí viene tu "maldita necesidad de sentirte deseada": sufriste el conflicto familiar y la caída de tu papá que significó la infidelidad. Quizás, incluso, te identificas con él y prefieres, llegado el caso, ser tú la infiel y no la engañada. A esto habría que agregar el impacto de las experiencias abusivas vividas en tu infancia con amigos de tu hermano. Una psicoterapia puede ayudarte a sanar dichas heridas, para que no repercutan en tus relaciones actuales. Cariños.»

489. UN PADRE A MEDIAS

Melisa: «¡Hola, Sebastián! Te escribo porque acabo de leer el testimonio de Priscila, titulado "¿Qué es un padre?" Y me hace ruido... Nací en una hermosa familia: un hermano mayor, una mamá abnegada y un gran padre. Todo era perfecto, por decirlo así: mamá cuidaba de nosotros, papá trabajaba y en sus tiempos libres con nosotros fue el mejor. Hasta ahí, era mi progenitor y mi padre. Hasta ahí, porque cuando yo tenía más o menos 8 años, él comenzó una relación paralela, dejó a mi madre y a sus tres hijos también. Nos dejó, así de fácil, así de simple... Se fue con su amante, nos abandonó... No te detallaré todos los inconvenientes que atravesamos, ya que lo que quiero relatarte, o más bien mostrar, es que él debió dejar a nuestra madre, ya sea porque la dejó de querer, porque se volvió a enamorar, hay un sinfín de razones... Pero dejar a los hijos, eso es lo que no me cabe en cabeza. Pasó de ser el mejor padre a nada: ni un llamado, ni un saludo de cumpleaños, ni felicitaciones por logros alcanzados, ¡nada! No apareció por diez años, hasta cuando tuve 18. Y apareció con una media hermana, pidiendo que lo perdonara. En ese momento lo hice, pero ya no era lo mismo. No lo puedo llamar padre: lo trato por su nombre. Hoy tengo 28 años, estoy casada y tengo un hijo, nieto que ha visto una sola vez. ¿Cómo hay tal grado de desapego por tu familia? No me cuadra... Padre es el que cría, él lo hizo, pero dejó la tarea a medias... Entonces, ¿a quién llamar padre? Te mando saludos y agradezco tu página y los testimonios que compartes: hacen tener una visión muy amplia de la vida, hacen empatizar con el resto... Cariños y éxito en tus nuevos proyectos.»

Yo: «Gracias, Melisa, por tu testimonio: es útil para mostrar que no todo es tan simple y tan lineal, que no basta con la mera distinción entre "progenitor" y "padre", sino que hay matices. Efectivamente, también en mi trabajo como psicoterapeuta me he encontrado muchas veces con personas que han entrado en conflicto con su ejercicio de la paternidad, luego de ejercerla suficientemente bien durante algún tiempo. Al menos desde mi experiencia, suele tratarse de hombres emocionalmente inmaduros,

con conflictos no resueltos con sus propios padres, incapaces de distinguir entre separarse de una pareja y abandonar a los hijos. Qué lástima que tu papá no buscó apoyo psicológico durante su separación, apoyo que le hubiera permitido tomar decisiones de manera más lúcida y consciente. Finalmente, él quedó a medio camino entre progenitor y padre. Y tú, con razón, lo sancionaste quitándole el título de "papá". Porque ese apelativo –tal como el de "mamá"– es un reconocimiento que se debe ganar. Y que también se puede perder. Cariños.»

490. EL FLACO ESPINA

Habían pasado cuarenta años. Escuché su voz otra vez. Era inconfundible. Estábamos en el ascensor. Sólo nosotros dos. Él hablaba por celular. Le dije: «Tanto tiempo, Flaco Espina.» Levantó la cabeza y me miró fijo a los ojos. Sentí su mirada fría, su mismo viejo aliento putrefacto, su silencio eterno de seis o siete segundos. Flaco Espina: no era su nombre, pero así le decían ahí adentro, cuando yo estaba en la camilla, con los ojos vendados, y era él quien manejaba la palanca de electricidad.

491. CHISTES HOMOFÓBICOS

Andrés (22 años): «¿Cómo voy a contar en mi familia que soy gay, si a cada rato mi papá y mis hermanos mayores salen con chistes homofóbicos? Y yo sé que un chiste no es solo un chiste: en el fondo, expresa lo que ellos piensan. Siento que en mi familia no tengo lugar para poder ser quien verdaderamente soy.»

492. EL PRIMER MENSAJE DE TEXTO DE MI HIJO

Santi (5 años): «Papá, ahora que estoy aprendiendo a escribir, te voy a mandar un mensaje desde el celular de mi mamá. Es un regalo para ti.»

Un minuto más tarde, suena mi celular y veo que en la pantalla aparecen las siguientes palabras: «PAPÁ TE AMO».

493. LA CUIDADORA

Rosa (55): «Llegué acá por depresión y fibromialgia, bajoneada y llena de dolencias físicas. En estas sesiones, fui viendo que me echaba mucha carga encima: siempre siendo la mamá perfecta, la dueña de casa sacrificada, viviendo para cuidar a los demás, pero postergándome a mí misma. Para toda mi familia, yo era la persona fuerte, la que podía salir

adelante y reinventarse siempre, pese a todas las dificultades. En mi casa, yo me sentía la única persona adulta, cargando con cinco hijos: mis cuatro hijos hombres y mi marido, otro niño más. De a poco, empecé a poder mirarme a mí misma, la vida que estaba llevando, las cosas que yo misma hacía para que todo siguiera igual. Aprendí, también, a dejar de guardarme mis sentimientos, a permitirme hablar con mi marido y mis hijos acerca de mis problemas. Yo pensé que no me iban a escuchar, pero me llevé una sorpresa. Fue bueno que viniera mi marido a algunas sesiones, la primera solo y después conmigo, para poder escucharnos, porque en la casa nos costaba conversar. Ahora siento que puedo dejarme ayudar y ya no soy tan exigente conmigo misma. Me saqué el traje de la súper cuidadora del mundo y aprendí a dejarme cuidar yo también.»

494. EL VIAJE MÁS DIFÍCIL

Alex (48 años): «Fui camarógrafo para documentales del mundo animal y natural durante más de quince años, y me tocó conocer y recorrer los lugares más recónditos, inhóspitos y exóticos del mundo. Sentí respirar junto a mí a cocodrilos, leones y tiburones. Pero en estos últimos quince meses me he arrojado a la aventura más riesgosa, desafiante y difícil de todas: el viaje al interior de mí mismo.»

495. CARTA DE MACARENA A SU MADRE

«Mamá:

«Bueno, en realidad eres más bien mi hija. Siempre he sentido que tengo que cuidar de ti y andar con cuidado con lo que hago y te digo. Eres muy frágil, una persona con muchos miedos, que me ha marcado profundamente Lamentablemente, no para bien, como la mayoría de las mamás lo hacen. Contigo siento que no puedo ser yo, que no puedo liberarme y "ser", ya que siempre, desde que era pequeña, estabas ahí, evaluándome y observando angustiosamente cada movimiento mío. Te angustiabas y te angustias por todo, juzgabas y juzgas todo, tanto a mí como a los otros. Nunca te vi reír a carcajadas, jugar, ser tú ¿Será por eso que ahora me cuesta tanto fluir y ser?

«No recuerdo alguna tarde de juego contigo, ni un secreto compartido, ni una salida cómplice... Lamentablemente, no tengo buenos recuerdos de nuestra relación: siempre estabas hipervigilante conmigo, siempre tenías miedo a que me pasara algo. Nunca empatizaste con lo que realmente yo era o sentía. Casi toda mi niñez y adolescencia me sentí muy sola, triste y asustada y tú nunca fuiste capaz de leerlo. No me contuviste, no viste ni

entendiste lo que me pasaba Yo tenía miedo, no andaba haciendo nada malo. Yo estaba triste, no estaba fumando marihuana. Yo me sentía poca cosa, fea y tímida. ¿Por qué no fuiste capaz de ver y leer en mí lo mal que me sentía? Solo era una niña y no podía comunicarme contigo. Tú me juzgabas constantemente: tras mi tristeza veías que yo te estaba haciendo cosas a ti, o te estaba defraudando porque no era perfecta y feliz como tú querías que fuera; era más bien triste y tímida y, ante eso, en vez de ayudarme y contenerme (tú eras el adulto) te aterrabas pensando que andaba en malos pasos o que me habían hecho algo.

«Nunca he tenido mamá... Así lo siento. Ni cuando me casé, ni cuando nacieron mis hijos Nunca te he sentido presente. Nunca he sentido tu apoyo, ni tu empatía, ni menos tu contención emocional. ¿Será por eso que me cuesta tanto ser madre? ¿Será por eso que estoy dudando constantemente si lo estoy haciendo bien? Porque no sé cómo hacerlo, no tengo un modelo a seguir y, por otro lado, estoy aterrada de hacerlo mal, como tú lo hiciste con nosotros. No sé cómo hacerlo Por eso tengo tanto miedo de dañar a mis hijos, sobre todo a la Josefa, que es la mayor, como yo lo fui. Hago mis mejores esfuerzos, me he ayudado con terapias... Pero aún no puedo estar segura si lo estoy haciendo bien. Lo único que quiero en la vida es que mis hijos estén bien emocionalmente, no dañarlos No quiero ser con ellos como tú fuiste conmigo.

«Tantas veces te he necesitado, mil veces he necesitado palabras de aliento, un abrazo, un "tú puedes", "no tengas miedo", "sigue adelante", "eres fuerte y capaz", un cariño o simplemente entender y empatizar Pero nunca lo he tenido de ti Más bien, en muchas ocasiones, yo he tenido que cumplir ese rol contigo, darte fuerzas, ánimo y actuar como tu mamá, cuidándote, porque has estado casi toda tu vida enferma, internada, mal.

«La rabia contigo ya se me ha pasado, aunque a veces igual lloro de rabia y pena por no recibir ayuda tuya. Ahora más bien siento compasión por ti y la vida que te ha tocado vivir: sé que fue dura tu infancia y traumáticas las experiencias que viviste. Pero también sé que podrías haberte tratado, haber ido a psicoterapia como lo estoy haciendo yo ahora, y haber sido más responsable en la crianza. Pero también sé que no tenías más recursos emocionales para hacer mejor las cosas. Hiciste lo que pudiste y, dentro de todo lo que a ti te pasó, igual nos cuidaste, nos vestiste, nos alimentaste.

«Podría haber sido peor. Creo.

«Me apena ver que teniendo una buena situación, un buen marido, hijos que cuidan de ti y todas las posibilidades que tienes, no te trates, no salgas adelante Es que estás tan paralizada y asustada. Todo te da miedo. Igual que yo. Heredé eso de ti, me transmitiste eso. Pero lejos mi peor miedo

es ser como tú, terminar como tú. Y lo peor: transmitir a mis hijos lo que tú nos transmitiste a nosotros.

«Aún recuerdo cuando no te conté que me llegó la regla porque me daba vergüenza y me las tuve que arreglar sola con esta situación nueva para mí. Aún recuerdo cuando me revisabas los calzones, porque pensabas que podrían haber abusado de mí. Aún recuerdo cuando me leías el diario de vida a escondidas. ¡Yo me sentía tan mal!

«Siempre quisiste que fuera perfecta, bajo tus parámetros: flaca, linda y feliz. No te gustaba que fuera triste, no te gustaba mi nariz (por eso me llevaste a operarla), no te gustaba que fuera rellenita No me conocías, no me dejaste ser, no me aceptabas... Y yo terminé no conociéndome, no dejándome ser ni aceptándome.

«A pesar de todo, sé que lo que hiciste fue lo que pudiste hacer, con los pocos recursos que tenías. Sé que tu vida no ha sido fácil y me da pena, a veces, verte envejecer así, pero también muchas veces siento indiferencia por lo que te pasa. Casi no tenemos relación y tampoco me preocupa tanto esto. Igual es triste sentir indiferencia frente a lo que te pasa, si después de todo eres mi mamá.

«Creo que ya no es el momento de culparte a ti por todo lo que soy Yo también tengo que responsabilizarme, crecer y sobretodo estar consciente de no cometer los mismos errores con mis hijos. El problema es que a veces te veo en mí, teniendo miedo de todo, hipervigilando a la Josefa, pasándome rollos de que algo le puede pasar. Y ahí me aterro, porque no quiero ser como tú y no quiero que la Josefa termine como yo.

«No me enseñaste a ser positiva, no me enseñaste a ser una mujer empoderada, no me enseñaste a ser mamá, no me enseñaste a ser independiente y segura. Y ahora yo quiero ser así. Pero no sé cómo hacerlo. No sé qué modelo seguir. A veces me siento muy perdida, porque quiero lograr esto y no sé cómo. Lo quiero lograr por mí, por mis hijos y por mi marido.

«Es triste no poder terminar esta carta dándote las gracias por todo lo que me has dado, y con un "eres lo mejor". Sin embargo, a veces logro entenderte y te quiero igual por ser mi mamá.»

496. SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

Karin: «¡Hola, Sebastián! Quisiera preguntarte algo: ¿qué consejos o técnicas darías a una persona que necesita salir de la "zona de confort", para poder dejar de depender de sus padres, sobre todo económicamente, para atreverse a vivir con su pareja y con un hijo de seis años? Agradecería enormemente tus consejos.»

Yo: «Hola, Karin, en una palabra: psicoterapia. Cariños.»

Karin: «¡Gracias! En eso estoy, jajaja Quería saber tu opinión, ya que te sigo hace años y me emociono con tu trabajo. Saludos».

497. TE DOY SEXO SI ME DAS AMOR

Pía: «Siempre que conocía a un hombre, las cosas terminaban mal. Me involucraba sexualmente, esperando que esa persona me validara, me aceptara y se quedara conmigo. Finalmente, nada de eso sucedía, lo pasaba mal y me sentía culpable. Acá en psicoterapia pude entender que eso venía de mi relación con mi papá: buscaba en mis parejas ocasionales el cariño que no recibí de mi papá, y terminaba recibiendo de vuelta la misma indiferencia y el mismo abandono. Hoy, estoy con un buen hombre, no con un papá, sino con un compañero de vida. Sanar mi relación con mi papá, llorármelo todo en terapia, enrabiarme, soltar todo lo que tenía guardado, fue súper liberador. Dejé de andar por la vida transando sexo por amor.»

498. UN PASO MUY VALIENTE

Marcela: «Sebastián, hace tiempo que quería escribirte, pero no me atrevía. Sigo tus publicaciones diariamente. Fui víctima de abuso sexual entre mis 5 y 8 años aproximadamente. Tardé más de doce años en hablarlo por primera vez. En ese entonces le conté a mi pareja, él supo acogerme de muy buena manera, lo que me abrió el camino para soltar la mochila. Seis años después le conté a una amiga y a mi hermana chica. Ha sido muy difícil cargar con esta historia: viví una infancia solitaria y con mucho estrés, con unos padres que nunca lograron mirar las necesidades afectivas de sus hijas (somos cuatro), ni mucho menos responder a ellas; vivieron centrados en sus dificultades como pareja y atrapados en sus propios dolores infantiles. Por suerte, existieron figuras significativas, que para mí son mi fuente de resiliencia y son las dos nanas que me criaron, con quienes mantengo contacto hasta el día de hoy y gran gratitud por su amor incondicional e inspirador.

«Cuando se iniciaron las situaciones abusivas vivencié un gran temor frente a lo que podía pasar. Como niña, desconocía todo tipo de información sobre sexualidad, por lo que en esos años crecí con el temor incluso a quedar embarazada. Fue difícil, un dolor difícil de explicar, siento que me arrancaron un tesoro irrecuperable: la inocencia de niña. El proceso de resignificar esa historia aún en está en curso, sin terapias, ya que cuando he tenido esos espacios no he sido capaz de hablarlo.

«Hace unos meses, publicaste algo muy directo sobre el abuso sexual infantil que me removió, me quebró y me generó gran inquietud frente a

mi necesidad de contarles a mis padres. Lo tuve en la punta de la lengua muchas veces, pero no podía, no quería generarles dolor... Fui escuchando cosas que me hicieron finalmente hablar. Cada vez que me encontraba en alguna situación emocional compleja, me decían "hija, no entiendo por qué te pones tan triste, por qué sufres tanto, si tuviste una infancia hermosa, llena de amor". Uff Frente a eso, me atreví a contarle a mi madre. La reacción de ella no fue lo que esperaba: se centró mayormente en ella, tal como lo hace siempre, pero aun así me pidió perdón por no haberse dado cuenta. Eso fue reparador, lo necesitaba desde hace tanto... Lloramos mucho. Me saqué una enorme mochila de encima.

«Aún no lo hablo con mi padre, y no sé si podré hacerlo: él ya es una persona mayor y me cuesta aceptar el dolor que el saberlo le significaría. Por ahora me siento mejor, he estado mucho más tranquila y estable emocionalmente; mucho de lo que me generaba crisis, tenía que ver con el no poder mostrarme con mi historia real ante mi familia. Aún queda camino en este proceso de sanación, pero estoy muy optimista del futuro.

«Quiero agradecerte porque eres muy asertivo en tus publicaciones. Quizás si no hubiese leído ese mensaje, aún no habría dado el primer paso. Espero que, como yo, muchas más personas que han vivido experiencias similares, puedan iniciar caminos de sanación. Es posible.»

Yo: «Gracias, Marcela, diste un paso muy valiente. ¿Me permites compartir tu testimonio con nombre modificado? Puede servirle a otras personas. Cariños.»

Marcela: «Sí, por supuesto.»

499. AFORISMO PSICOTERAPÉUTICO

Libérate y realiza tu propio proyecto de vida.

500. GRITAR Y ZAMARREAR A LOS HIJOS

Luciana: «Hola, Sebastián. Siempre te leo y he dudado mucho si escribirte o no. Tengo una familia hermosa: un buen hombre, un niño de cinco años y una guagüita pequeña. Mi pareja tiene, desde que lo conozco, problemas de mal genio. Se enoja por todo y en ocasiones le grita a mi hijo de una forma que no me gusta nada. La última vez lo zamarreó. Lo hemos conversado, le he pedido que busque ayuda, porque él ve que está mal, incluso lo he visto llorar de la culpa. Pero no busca ayuda. Personalmente, fui maltratada por mi papá cuando era muy chica, sufrí violencia de parte de él y odié a mi mamá por no detenerlo. No sé si soy yo la que

estoy mal por aguantar o sólo estoy reaccionando de más en base a mis propias experiencias de infancia.»

Yo: «Hola Luciana, no me parece excesivo que te preocupes por llevar adelante una crianza respetuosa, libre del maltrato que tú misma padeciste de niña. Me parece lúcido de tu parte que te esfuerces por no reproducir la pasividad de tu propia madre. Gritos y zamarreos, especialmente si son frecuentes, alteran el clima de buen trato hacia los hijos. Sería bueno que tu pareja consultara a un psicólogo: quizás él está repitiendo patrones de maltrato aprendidos de sus propios padres o cuidadores. Otra alternativa es ir juntos, como pareja parental, a un acompañamiento psicológico que les permita resolver colaborativamente estos asuntos, logrando acuerdos en el manejo con los hijos que nazcan de la conciencia respecto de las propias infancias de ustedes y que eviten cualquier forma de maltrato infantil. Cariños.»

II.
Cortar la cadena del dolor

501. ¿Y SI MI HIJO DESARROLLA INTERESES DISTINTOS A LOS MÍOS?

Marcos: «¡Hola, Sebastián! Espero de todo corazón que puedas leer este mensaje, ya que con mi esposa te leemos siempre y esta vez necesito de tu consejo. Soy papá de un bebé de cinco meses y desde hace un tiempo tengo una inquietud que quizás es un poco precipitada, pero que me genera mucha complicación y es la siguiente duda: ¿qué voy hacer si a mi hijo le llega a gustar el fútbol, cuando a mí nunca me ha gustado ni lo he jugado siquiera? ¿Cómo enfrento eso? No quiero dejar de apoyarlo ni perderme momentos valiosos con él. Sé que mi pregunta quizás es irrelevante en comparación a los casos que tú analizas, pero agradeceríamos mucho tu sabia respuesta. Un abrazo.»

Yo: «Hola, Marcos, no sé si pueda darte una respuesta "sabia", pero sí puedo ofrecerte un ejemplo desde mi propia experiencia personal como papá: mis dos hijos son amantes de los autos y no se interesan por el fútbol, a la inversa de lo que sucede conmigo. Desde mi amor hacia ellos me gusta conectarme con sus gustos e intereses, así como respetarlos en su sana y legítima diferencia. Ciertamente, también a veces los aliento a que se interesen por el fútbol, hasta ahora con pobres resultados. En lo personal, tengo claro que si intento moldear a mis hijos "a mi imagen y semejanza" o forzarlos a ajustarse a mis propias expectativas, les estaré haciendo un daño tremendo. He aprendido a disfrutar de sus exploraciones, de sus juegos y de sus pasiones. Sigo sin ser amante de los autos, pero nuestros gustos y preferencias conviven de manera suficientemente armónica. Como punto adicional, y tal como tú mismo lo observas, tu bebé tiene recién cinco meses: ¿vendrán esas anticipadas ansiedades tuyas de tus propias vivencias infantiles? Vale la pena pensarlo: quizás haya aspectos en la relación con tus padres pendientes por trabajar o elaborar. Un abrazo.»

502. LA CAPACIDAD PARA PEDIR AYUDA: EL PRIMER PASO PARA ABORDAR LA DEPRESIÓN

Susana: «Hola, Sebastián. Ya llevo algún tiempo leyéndote y precisamente por eso me atrevo a escribirte. Hace ya algunos meses que he empezado a sentirme baja de ánimo, como sin ganas de hacer nada. Al principio era manejable, pero cada vez me cuesta más, al punto de que ya varias personas en el trabajo me han preguntado si me pasa algo, porque por más que me esfuerce en poner buena cara no tengo ganas ni siquiera de hablar con la gente. Y es que las cosas que son cotidianas para el resto, a mí me cuestan montones: me cuesta demasiado levantarme de la cama, ir

a la ducha cada mañana y luego tener que obligarme a comer. No puedo, simplemente quisiera poder estar tirada en la cama todo el día. O beber alcohol, eso también me hace sentir mejor. Intento cumplir con las cosas en mi trabajo, pero cada día me cuesta más, al punto que hace un momento me mandaron un correo del trabajo con algo que debo hacer y me encerré en el baño a llorar, porque siento que no puedo hacerlo. Últimamente, pienso demasiado en la muerte. No te miento cuando te digo que no me quiero morir, pero siento que debo hacerlo, que ya no hay más opción. Me siento terrible. Vivo sola en un país en el que no está mi familia. No sé qué hacer, a veces me pregunto si puedo estar deprimida o si solo es alguna estupidez mía. No sé qué me pasa: soy joven, soy exitosa laboralmente hablando... No entiendo lo que está mal conmigo. Gracias por tomarte el tiempo de leerme.»

Yo: «Hola, Susana, aunque no te conozco personalmente, por tu fina descripción de tu situación me quedan pocas dudas de que estás atravesando por un episodio depresivo. Ya ni siquiera de intensidad leve, sino más bien moderada. Me alegra que me hayas escrito: muestra que estás siendo capaz de mirarte, de preocuparte por ti y también de pedir ayuda. No demores en consultar a un médico psiquiatra: la depresión suele tener un fuerte componente biológico (es probable que tengas antecedentes familiares) que es importante abordar vía antidepresivos. Al mismo tiempo, una terapia con un psicólogo te puede ayudar a encontrar sentido y contención a partir de lo que te sucede, especialmente en un contexto en el cual las redes de apoyo parecen ser escasas. No sé si es tu caso, pero la depresión muchas veces es una oportunidad para sacarnos de encima el deber de ser "exitosos" y "fuertes", para dejarnos ayudar y para conectarnos con nuestra humana vulnerabilidad. Psicoterapia más psicofármacos: hoy en día, no hay duda de que dicha combinación es el tratamiento más efectivo para la depresión. No demores, porque la depresión es como una bola de nieve que crece con el pasar de los días. La buena noticia es que, bien abordada, suele tener muy buen pronóstico. Muchos cariños.»

503. SACUDIR NUESTROS DOGMAS

Gabriel: «Te quería dar las gracias en persona al terminar la jornada de hoy, pero no creí que fuera el momento, puesto que había mucha gente preguntando por tus libros. En fin, muchas gracias, Sebastián: me surgieron varias ideas a lo largo de la actividad que me han empezado a aliviar enormemente la carga emocional que llevo, a propósito de lo que se hablaba sobre el rol que ocupamos en nuestra familia. Siento incluso que hoy salí de la actividad con mi espalda menos rígida y más flexible. Quedé feliz, no tan solo con el contenido, sino también con la forma coloquial y

en lenguaje cotidiano, que facilita la aparición de las ideas. Nuevamente, gracias por ingeniar la actividad y hablar de manera tan amable y clara. De verdad recordaré con cariño la experiencia. Por otro lado, me gustó mucho tu crítica al dogmatismo psicoanalítico y tu apertura a combinar muchas maneras de comprender y practicar la psicoterapia. Y me encanta, porque en los años que llevo en la universidad, me he encontrado con una mirada muy hermética de parte de los psicoanalistas, en donde al parecer existe un miedo a generar diálogos entre el psicoanálisis y otras corrientes, incluso en instituciones que se dicen más liberadas del dogmatismo y de lo cerrado (como aquella en la que tú estuviste y de la que retiraste), pero que terminan siendo más de lo mismo.»

Yo: «Gracias Gabriel por tus palabras. Efectivamente, el dogma suele hacer daño: tanto el dogma emocional, a saber, el conjunto de mandatos familiares y sociales que constriñen nuestra experiencia afectiva y relacional, como el dogma teórico e institucional, es decir, el conjunto de principios y creencias considerados incuestionables y "sagrados", y que terminan por saturar la creatividad por la vía del acatamiento. Acaso la meta de una psicoterapia sea precisamente la liberación de nuestros dogmas emocionales, así como quizás una institución suficientemente saludable sea aquella que favorece la creatividad por sobre la lealtad doctrinaria a las banderas y a los ídolos de turno.»

504. DÍA DEL PROFESOR

En el día del profesor, no diga «feliz día»: diga «mejor sueldo».

505. PARADOJA DE LA ACADEMIA

Aterrizar la teoría a la práctica: de eso se trata. He allí la paradoja de la academia: es fácil hablar en difícil, pero difícil hablar en fácil.

506. EL TRÁNSITO DE LA VIDA

Quien vive acelerado, termina chocando; quien vive frenado, termina estancado.

Y tú, ¿cómo vives?

507. NACER A LOS 47

«Viniendo a psicoterapia me di cuenta de mi eterno miedo a expresar mis propios deseos: siempre había vivido adecuando mi comportamiento

a las normas sociales, aceptando todo lo que mi familia y la sociedad me habían enseñado que era bueno y correcto, sin pensarlo y sin cuestionar nada. Desde el colegio hasta mi trabajo, había sido la persona ejemplar, de buen rendimiento, eficiente, muy crítico de quienes se apartan de la norma. Pero año tras año, sentía que mi vida se volvía cada vez más plana y monótona, más predecible y aburrida. Me acuerdo esa semana que entré en crisis: todo estaba perfecto en mi casa, en mi trabajo, en mis finanzas, en mi salud. Sin embargo, me sentía profundamente vacío. Como la segunda o tercera vez que nos vimos, tú me dijiste algo así como "una vida perfecta necesariamente es una vida falsa, porque las personas somos por definición imperfectas". Siento que le pusiste palabras a lo que venía sintiendo, pero que no me daba permiso para pensar: toda mi vida estaba hecha a la medida de las expectativas ajenas, una perfección para la galería, sin nada que me hiciera realmente vibrar. Por eso las personas que me rodean no entendieron por qué me separé de la mujer perfecta, por qué me cambié del trabajo perfecto, por qué me alejé del golf. En el fondo, yo no había elegido nada de eso. Hoy, a mis cuarenta y siete años, por primera vez me siento vivo…»

508. ADOLESCENCIA: DIFERENCIA, NO ENFERMEDAD

María Teresa: «Sebastián: pensaba que mi hijo adolescente estaba enfermo y lo trataba como tal. Después de leerte, me doy cuenta que está muy sano y que su única "enfermedad" consiste en pensar distinto que yo y ver la vida de manera diferente».

509. ESCLAVA DEL ÉXITO

«Me di cuenta que estaba viviendo como una esclava del éxito: sin tiempo para nada, súper trabajólica, siempre buscando la aprobación de los otros, que los demás me dijeran que yo era la mejor. En los últimos meses he ido soltando esa carga: hoy tengo más tiempo para mí y estoy haciendo lo que me gusta, sin desvivirme como antes por la aprobación o admiración de los demás. El éxito es traicionero: primero te encandila y luego te esclaviza.»

510. CREENCIAS EMOCIONALES

El error de Ellis: no se trata de creencias «irracionales», sino de creencias emocionales construidas a partir de experiencias reales en contextos vinculares tempranos.

La psicoterapia no consiste en un análisis racional orientado a una reestructuración cognitiva por la vía de la confrontación lógica o de la evidencia empírica, sino que implica un proceso relacional orientado a una liberación afectiva por la vía de la contención emocional y la mutua exploración de la historia de vida.

511. REFLEXIÓN DESPUÉS DE ATENDER A CINCO PAREJAS SEGUIDAS

Muchos problemas de la relación de pareja tienen que ver con que las personas repetimos, consciente o inconscientemente, los errores de nuestros propios padres.

512. DE FREUD A NUESTROS DÍAS

En la época de Freud, uno de los problemas psicológicos centrales era la represión de la sexualidad, derivada del excesivo moralismo de la cultura victoriana. En nuestra época, uno de los problemas centrales es el perfeccionismo exitista, derivado del desmedido individualismo de la cultura capitalista.

513. DEJAR DE SER LA PSICÓLOGA Y LA MAMÁ DE LA PAREJA

En mi experiencia clínica, he notado que muchas mujeres psicólogas hacen de psicólogas y/o de mamás con sus parejas, lo que suele complicar la relación. Con ayuda de la psicoterapia, poco a poco van soltando ese rol (que han cumplido no sólo con sus parejas, sino también con otros vínculos significativos), lo cual lleva a mejorar su calidad de vida y su vínculo amoroso.

514. ÚLTIMAS PALABRAS

Soledad (33 años): «Mi querida abuela, de casi noventa años, estaba agonizando. Yo estaba a su lado. De pronto, inesperadamente y en su último esfuerzo, abrió los ojos, me miró fijo, tomó mi mano y me dijo: "Páselo bonito, mijita, eso depende ti." Esas fueron sus últimas palabras. Al poco rato, falleció.»

515. PERFECCIONISMOS

El excesivo perfeccionismo laboral perjudica la vida familiar, así como el excesivo perfeccionismo en la crianza dificulta la relación de pareja.

516. DE PENAS Y RABIAS

Germán: «En terapia, aprendí a conectarme con la pena. Antes, yo era pura rabia.»

Alejandra: «En terapia, aprendí a conectarme con la rabia. Antes, yo era pura pena.»

Rabia y pena son emociones igualmente válidas. Muchas personas que bloquean la pena (especialmente hombres, por mandato cultural) expresan la tristeza a través de la rabia. Asimismo, muchas personas que bloquean la rabia (especialmente mujeres, por mandato cultural) expresan la ira a través de la pena.

517. LAS COSAS POR SU NOMBRE

Yo: «¿Sientes que quizás tu infidelidad tuvo que ver con sentirte poco vista, poco querida o poco deseada por tu marido?»

Carolina: «La verdad que no. Las cosas por su nombre: fue de puro caliente.»

518. LA CONSTRUCCIÓN EMOCIONAL DEL CUERPO

Loreto (37 años): «Cómo no iba a terminar con sobrepeso, si desde niña aprendí a comer para sentirme tranquila, si siempre me tragué la pena y la rabia, si toda mi vida me sentí invisible para mis papás... Es como si ser gorda fuera darles una oportunidad para que me vieran, así, ocupando más espacio, siendo más visible, pero tampoco... Mi gordura ha sido como ponerme cuero de chancho, una coraza de piel y de grasa, para que no me entren balas, para sentir menos dolor... También ha sido una forma de rebelarme frente a la exigencia y la expectativa de mi mamá, que siempre ha querido que yo sea flaca. Es como si su mensaje fuera "te amo sólo si eres la niña flaca que yo deseo". Y mi papá, siempre desligado, incapaz de protegerme de los ataques de mi mamá... Me ha costado mucho aceptarme, mirarme al espejo sin traumas, quererme como soy, sin torturarme a mí misma por no encajar con los parámetros dictatoriales que tiene nuestra sociedad para definir la belleza y la salud…»

519. CONFUSIÓN HABITUAL DE MADRES Y PADRES PRIMERIZOS

Madres y padres primerizos suelen creer que los pediatras son también especialistas en crianza.

En mi experiencia como padre, he escuchado de parte de reconocidos pediatras «consejos» tales como dejar llorar a la guagua, programar la lactancia según horarios fijos y evitar a toda costa el colecho. Ciertamente, también me he encontrado con otros pediatras informados, sensibles y atinados en relación a las necesidades emocionales de un bebé.

Queridas y queridos pediatras: si en lugar de limitarse al manejo de la salud y la enfermedad física del bebé, también se van a animar a dar recomendaciones de crianza, por favor estudien e investiguen, en lugar de reproducir opiniones desinformadas y prejuicios. De lo contrario, lo mejor sería hacer un voto de humildad y guardar silencio.

520. EL TABÚ FAMILIAR DE LA SEXUALIDAD

Francisca (18 años): «Mis papás nunca hablaron conmigo sobre sexualidad: todo lo aprendí en el camino, a punta de ansiedad y de ignorancia, de soledad y de culpa. Me hubiera gustado que me explicaran acerca de la menstruación, de la polución, del clítoris, de las relaciones sexuales, del sexo oral y anal, del condón y de los anticonceptivos. Ojalá mis papás no hubieran delegado esa tarea en el colegio y en mi grupo de pares, habría sido un tema de manejo abierto, respetuoso y transparente.»

521. VULNERABILIDAD, NO FORTALEZA

En términos generales –al menos desde mi opinión y experiencia clínica– una psicoterapia no tiene por objetivo hacer que una persona se vuelva «fuerte»: por el contrario, muchas veces se trata de facilitar el contacto emocional y la aceptación de su propia vulnerabilidad para que no sea necesario construir (o seguir sosteniendo) una pesada coraza de fortaleza.

522. ENTENDER EL PASADO PARA SANAR EL PRESENTE

«Venir a terapia me ha servido para entender mi historia y, a partir de ahí, mejorar mi actuación como padre, recuperar la relación con mi hija y también sanar mi patrón de relación de pareja.»

523. YO SOY TU MADRE

Elena (28 años): «Le dije a mi mamá que necesitaba que me consolara, que me viera, que me abrazara. Ella me respondió: "¿Y quién me abraza a mí?" Le contesté que yo no podía seguir funcionando como si fuera su mamá, que entendía que a ella le había faltado mamá cuando chica, pero que yo no quería seguir cumpliendo ese rol porque me hacía mal. Se enojó y se fue, entonces me encerré en mi pieza. Al rato mi mamá volvió, más calmada, y me dijo: "Tienes razón, hija, perdóname. Tú eres mi hija y no al revés. Tú no eres mi mamá: no tengo que pedirte a ti que suplas lo que ella no me entregó. No quiero seguir repitiendo ese error contigo. Yo soy tu madre". Me abrazó. Lloré en sus hombros. Por primera vez, sentí que podía ser hija y no mamá de mi mamá.»

524. COMPRENDER, ACEPTAR, SOLTAR

Sergio (40 años): «Con la Fran estamos mucho mejor. La terapia de pareja nos ha servido para comprender las mochilas que cada uno carga desde la infancia, para aceptarnos el uno al otro y para soltar el gallito en lugar de ir a todas las peleas.»

525. LO QUE HACE ÚNICA A CADA PERSONA ES SU HISTORIA

Ximena: «¡Hola, Sebastián, tanto tiempo! Me supervisé contigo hace unos siete años. Era un caso de una mujer maltratada por su marido alcohólico. Yo trabajaba en un consultorio y habíamos logrado que ella lo denunciara, pero después desistió de la denuncia y lo perdonó pese al maltrato grave y evidente. Me acuerdo que tú me señalaste que promover la denuncia de la mujer hacia su marido sin explorar su historia y comprender el porqué de su elección de pareja, el porqué de sus pautas repetitivas, era exponerse a la frustración de que siguiera atrapada en la violencia doméstica. Me acuerdo que eso me ayudó a profundizar la terapia. Ella pudo ver cómo se identificaba con su mamá, quien también había permitido el maltrato por parte de su marido. Una vez que ella se conectó emocionalmente con la pena, la rabia y el miedo de su infancia, pudo por fin dejar al victimario. Un abrazo, Sebastián, te encontré en las redes y me acordé de esas dos supervisiones que tuvimos y que fueron importantes para mí. Tu frase «lo que hace única a cada persona es su historia» me quedó grabada y desde entonces nunca me salto una exploración profunda de la historia de vida personal y familiar. Cariños.»

526. FALSA LUNA DE MIEL

Advertencia: con mucha frecuencia, el arrepentimiento que sigue al maltrato no es el término de la violencia, sino una fase de su círculo vicioso.

527. ACERCA DEL PSICOTERAPEUTA COMO PERSONA

¿Qué significa para ti la expresión «el psicoterapeuta como persona»?

«Hablar del psicoterapeuta como persona implica enfatizar que el rol terapéutico no consiste en un «experto» refugiado en sus técnicas ni de un "profesor" adherido a sus teorías, sino de una persona abierta y dispuesta a establecer una relación real entre sujetos iguales, capaz de ofrecer un vínculo auténtico y mutual, espontáneo y creativo, humilde y honesto. El psicoterapeuta en tanto persona trabaja desde la conciencia de su propia vulnerabilidad, expuesto a sentir con el otro, aceptando sus propias limitaciones, dolores y cegueras.»

«Es paradójico: entre tanto libro y tanto autor, a veces olvidamos pensar y sentir como nosotros mismos. El hecho de que a ratos parezca curioso que el psicólogo sea una persona que escuche, valide y sienta lo que pasa con otro, muestra lo lejano que pudo estar alguna vez en relación a la otra persona».

«A menudo, en la historia de la psicoterapia el rol del terapeuta ha sido deshumanizado y sus emociones calificadas como poco profesionales y mantenidas al margen de su rol. Ahora sabemos que eso no es posible y que esa pretensión solo consigue situar a los terapeutas en papeles muy fríos y doctos, en lugar de aceptar los propios dolores, emociones y equívocos que todos tenemos.»

528. LO PERSONAL ES POLÍTICO: CINCO APORTES DEL FEMINISMO A LA PSICOTERAPIA

1. Facilita el establecimiento de una relación terapéutica igualitaria y mutual, evitando cualquier forma de autoritarismo o abuso de poder.

2. Acepta y valida las emociones y experiencias de la persona que consulta, sin imponer tus juicios o prejuicios. Jamás invalides un testimonio de abuso o maltrato.

3. Asume que, antes que psicoterapeuta, eres una persona: participa abierta y honestamente en el encuentro con el otro y revela, cuando sea oportuno, tus propias experiencias y creencias personales y profesionales.

4. Considera siempre los contextos sociales y políticos que están a la base de la construcción del malestar subjetivo de la persona que consulta, particularmente aquellos asociados a la dominación y la opresión.

5. Contribuye a identificar y cuestionar los mandatos y estereotipos de género transmitidos por la sociedad y la familia a la persona que consulta.

529. DEVOLVER LA PSICOTERAPIA AL SENTIDO COMÚN

Me interesa devolver la psicoterapia al sentido común, sin quedarme adherido a tecnicismos. He sido juzgado por varios colegas por lo mismo, pero estoy convencido de que esa vuelta de lo complejo a lo simple y humano, es lo que las personas finalmente necesitamos.

530. LOS PADRES CUIDAN A LOS HIJOS (Y NO AL REVÉS)

Elizabeth: «Los padres deben cuidar a los hijos, y no al revés (salvo, quizás, cuando los padres estén ancianos), porque eso les quita a los niños su infancia e inocencia antes de tiempo.»

531. ¿SON LOS PAPÁS LOS «MALOS DE LA PELÍCULA»?

Jenny: «Me gusta esta página, me invita a reflexionar, pero encuentro que siempre los papás son "los malos de la película" y me entristece, porque los papás se sacrifican y se esfuerzan, se equivocan y mucho, pero dan lo mejor de sí. Yo cuido a mis papás porque los amo y no son ancianos, son jóvenes y yo los cuido. Cariños a todos los papás y las mamás.»

Yo: «Hola, Jenny, gracias por tu comentario que me invita a pensar. Creo que hay, al menos, tres aspectos a considerar: uno psicoterapéutico, otro ideológico y un último de orden moral. En cuanto al primero, tanto en mi propia experiencia clínica como en incontables investigaciones al respecto, resulta evidente que el vínculo con los padres (especialmente en las etapas tempranas de la vida) es clave en la constitución de la subjetividad. No dejo de encontrar en mis pacientes que el sufrimiento emocional (tanto como la salud mental) lleva, una y otra vez, a los contextos relacionales fundamentales con los cuidadores primarios. Ciertamente, los padres también fueron niños y la inmensa mayoría de las veces encontramos una transmisión intergeneracional en los patrones de apego. Desafortunadamente, no todos los padres "se sacrifican y se esfuerzan", ni "dan lo mejor de sí", como señalas, aunque muchos sí lo hagan (como quizás los tuyos). Un segundo aspecto a considerar es el ideológico: en la creencia judeo-cristiana, es conocido el mandamiento "honra a tu padre y a tu madre", que no pocas veces se transforma en un mandato psicológico, aun en circunstancias donde ha existido abuso, violencia y maltrato de parte de los progenitores. A las personas que han crecido en una familia o en una educación de intensa

religiosidad, muchas veces se les vuelve difícil interrogar dicho mandato. Un tercer punto es el moral: no se trata, al menos en mi opinión, de que los papás sean "malos", sino que aquellos que son maltratadores suelen estar prisioneros en la repetición de sus propios traumas infantiles. He allí que el desafío terapéutico con adultos maltratadores (aquellos que ejercen violencia física o psicológica, abuso sexual, negligencia o abandono) sea precisamente conectarnos con el niño herido que habita en ellos. Yo también, como tú, amo a mis papás y disfruto estar con ellos, pero estaría en mi derecho de no amarlos ni cuidarlos si ellos hubieran ejercido violencia sistemática en mi contra. Es un interesante debate, gracias por estimularlo. Cariños.»

532. CRIAR SIN ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Cuando un hijo hombre juega a las muñecas y dice que para el cumpleaños de Sofía (su querida hija muñeca) le regalará autitos, "porque a ella le encantan los autitos", entonces puedes pensar que tu manera de criar ha podido superar, al menos mínimamente, los estereotipos de género.

533. EL PERSONAJE COMO PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

Amparo es la hermana menor entre dos mujeres. Soledad, su hermana mayor, nació con problemas cardíacos y siempre exigió extrema atención y cuidados de parte de sus padres. Amparo creció sintiéndose invisible, no vista por sus papás, demasiado ocupados en Soledad.

Ahora Amparo tiene veintiocho años y consulta porque se siente sola, sin pareja y sin amigos. Exploramos juntos su historia y nos damos cuenta que ella misma ha convertido su rol de «hija invisible» en profecía autocumplida, aislándose de toda interacción social y encerrándose en su propio mundo. «Es como si yo misma confirmara, día a día, la teoría de que soy invisible para los demás.» Poco a poco, una vez que ha podido ver esto, verse ella misma y sentirse vista en el espacio terapéutico, Amparo empieza a salir de su refugio personal para relacionarse con más personas: inicia clases de yoga, donde hace amigas, y conoce por Tinder (luego de dos experiencias fallidas) a un hombre capaz de apreciarla.

Tal como Amparo y su personaje de la «niña invisible», nuestros roles o etiquetas familiares se transforman en profecías autocumplidas, en preconcepciones o expectativas, en hipótesis que nosotros mismos vamos intentando confirmar en nuestra experiencia cotidiana. Sumergirnos en la historia de vida para hallar allí nuestros roles rígidos construidos en nuestros

vínculos tempranos, asumidos y reproducidos luego por nosotros mismos: he allí un sentido fundamental del trabajo psicoterapéutico.

534. LA CRIANZA ES UN ACTO POLÍTICO

Cuando los padres criamos, tenemos que luchar contra la fuerza de los estereotipos sociales. Ciertamente, el empuje del desarrollo lo aportan nuestros hijos, pero el marco ideológico lo entregamos los padres. Como cuidadores primarios, somos responsables y co-protagonistas de la crianza. De hecho, la palabra «criar» significa «crear»: somos los padres quienes creamos y filtramos el ambiente simbólico que nuestros hijos respiran. Eso es algo de lo cual nos tenemos que hacer cargo. Finalmente, y como todo en la vida humana, la crianza también es un acto político.

535. CINCO FORMAS DE VIOLENCIA EN LA PAREJA

María Jesús: «Al principio, Cristian me presionaba para tener sexo. Con el tiempo, y sobre todo las veces que había tomado, esa presión se transformó en obligación. En el fondo, me violaba Yo me sentía intimidada e indefensa, me costó mucho salir de eso »

Álvaro: «Romina partió con empujones, después cachetadas y al final me pegaba combos y patadas. Por mucho tiempo, lo mantuve en secreto, creo que por vergüenza…»

Lucy: «Samuel tenía el control de la plata. Como yo me dediqué a los niños, dependía económicamente de él. Samuel hacía lo posible por impedir que yo trabajara. Cada vez que yo quería hacer algún pituto, su reacción era de furia »

Javier: «Daniela me insultaba y me humillaba. Vivía criticándome y amenazándome. Miraba a huevo mi trabajo y descalificaba todo lo que yo decía »

Leslie: «Me costó darme cuenta cómo Rodrigo me fue aislando de mi familia y de mis amigos. Todos les caían mal, siempre generaba conflicto y yo empecé a perder contacto con ellos, al principio para evitar peleas. Él quería ser la única persona de mi mundo.»

María Jesús fue víctima de violencia sexual. Álvaro, de violencia física. Lucy, de violencia económica. Javier, de violencia psicológica. Leslie, de violencia social.

Por medio de una psicoterapia, cada una de estas personas pudo dejar de negar, minimizar y silenciar su situación, rompiendo con el círculo de la violencia.

536. TESTIGO DE LA VIOLENCIA

Claudio: «Cuando niño, crecí siendo testigo de la violencia entre mis papás, que me generaba terror y angustia. Por lo mismo, aprendí a evitar todo tipo de conflictos y me transformé en una persona sumamente conciliadora. Tanto, que eso mismo se me volvió una carga: estar siempre intentando complacer a los demás, guardando mi rabia, desviviéndome para que mi familia estuviera siempre en armonía... Siento que acá en terapia he sanado buena parte de mis traumas de cuando chico y el efecto ha sido súper claro: me he ido sacando el rol del hijo conciliador y complaciente, ahora me siento más relajado y más libre para expresar mis emociones...»

537. ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE «VIOLENCIA DE GÉNERO»?

Pregunta:

«He conocido a varios hombres que no se atreven a hablar de la violencia que sufren de parte de sus parejas mujeres; otros han denunciado y no se han sentido validados como víctimas en este sistema tan machista aún. La violencia que sufren los hombres es una realidad súper invisible culturalmente. ¿Es la violencia hacia los hombres «violencia de género»?»

Respuestas:

- Cuando la violencia es de una mujer agresora a un hombre agredido, no configura «violencia de género»: para los casos en que el hombre es la víctima, podemos hablar de «violencia intrafamiliar», o «violencia en la pareja». Las estructuras de relaciones de poder a nivel social ponen al género masculino por sobre el femenino, y es desde este sistema de relaciones de poder y control que hablamos de «violencia de género».

- La violencia en la pareja puede ser hacia cualquier género. Sin embargo, cuando hablamos de «violencia de género», esto hace referencia a que la víctima es del género que está en un lugar social menoscabado, es decir, la mujer. La «violencia de género» es aquella violencia relacionada al hecho de ser mujer y a todas las implicancias que tiene esto en cuanto lugar de menor poder. Igualmente, no hay «violencia racial» hacia blancos, sino hacia negros, porque este último es el grupo de menor poder en ese contexto, lo cual no significa que no exista violencia hacia la población blanca.

- La «violencia de género» es hacia la mujer porque es el grupo de menor poder según género. Atacar a un hombre por «poco macho», por ejemplo, podría concebirse como «violencia patriarcal», considerando nuestro sistema cultural, donde el hombre es el que domina y debe ser más

fuerte. Sin embargo, por su condición de hombre, él está en una posición de superioridad como género. Si usamos el término «violencia de género» para cualquier violencia que implique roles de género, como que los hombres van a la guerra, eso termina invisibilizando el lugar especialmente vulnerable de la mujer por su condición de mujer. Sin embargo, concuerdo que el hombre, por su rol asignado por este sistema, también sufre violencia. En el fondo, casi toda la violencia es violencia patriarcal.

- La violencia de género está definida en base al dominio de un género sobre otro que es sometido: en nuestra sociedad patriarcal, el masculino sobre el femenino. Se trata de una violencia sistematizada y muchas veces normalizada en la sociedad. En el caso de mujeres violentando a hombres, podemos hablar de violencia a secas, o «violencia intrafamiliar», «violencia en la pareja», etcétera. Toda conducta violenta hacia los hombres es, por supuesto, algo reprochable y que no debemos aceptar, pero jamás será violencia de género, mientras no vivamos en una sociedad que privilegie a las mujeres (con mayores sueldos, oportunidades) y permita el abuso sistemático de ellas hacia los hombres (culpándolos a ellos de las agresiones y abusos que sufren). Efectivamente, los hombres también sufren maltrato y abuso de parte de mujeres, pero de manera menos frecuente, a diferencia de las mujeres (así como de las minorías étnicas/raciales, la comunidad LGBT, entre otras) que sufrimos estos abusos prácticamente a diario, aunque muchas personas no lo quieran ver.

538. UNA FORMA DE EDUCACIÓN CIUDADANA

Ir a votar con tus hijos.

539. TRAUMA INFANTIL Y ELECCIÓN DE PAREJA

Elegir parejas parecidas a aquel padre o aquella madre que te dañó es un indicador de que las heridas emocionales infantiles siguen abiertas. Una psicoterapia puede ayudar a cicatrizarlas y sanarlas, de manera de cambiar el patrón amoroso dañino y poder encontrar una pareja con quien no repetir el trauma infantil.

540. EL PEOR ERROR DE UN PADRE TRAS UNA SEPARACIÓN DE PAREJA

Separarse también de los hijos.

541. EL CUERPO: ESA DEBILIDAD DE LOS FUERTES

Intensos dolores en la espalda y en el cuello. El médico señala que puede ser algo tensional, que valdría la pena consultar con un psicólogo. Rocío queda sorprendida: ella siente que no tiene problemas, que es fuerte y siempre ha sido capaz de salir adelante en la vida, a diferencia de sus hermanos. Llega, suspicaz y a regañadientes, a psicoterapia.

Diez meses después, en su última sesión, Rocío señala: «Yo era de esas personas que se creen fuertes, que no se permiten tener problemas emocionales, ni conectarse con sus penas. Me quedó grabado eso que me dijiste en nuestra primera sesión, que quizás me dolía la espalda porque, justamente, me lo echaba todo en la espalda: intentaba resolver los problemas de todo el mundo, con una carga inmensa. Y sí po: desde chica que yo había sido así, bien agrandada, potente, igual que mi mamá. Y fíjate que ella misma también ha tenido los mismos dolores que yo. Hoy me siento más relajada, como que bajé la velocidad y he tirado un poco la esponja. Ya no me hago cargo de todo. Mis dolores en la espalda y el cuello han bajado súper harto…»

542. VOLUNTADES Y OBLIGACIONES

La mayoría de las cosas son mejores si son voluntarias: el amor, la amistad, el sexo, el oficio o profesión, los pasatiempos, etcétera. Pero hay cosas que son mejores si son obligatorias: la garantía de tener salud, la exigencia de completar la educación básica y media, la necesidad de ahorrar para la jubilación, entre muchas otras. Personalmente, pienso que el voto debiera ser obligatorio, tal como sucede con la enseñanza. Es cierto que existe una señal potente en la abstinencia, que retrata la situación política contingente, pero me parece que el derecho a elegir a nuestros representantes también es un deber que el marco legal tendría que volver a proteger. Para que los gobiernos locales y nacionales no queden a merced del capricho, del azar o la desidia.

543. ¿SABÍA USTED QUE TODO ES POLÍTICO?

–No... Ir al baño para mí es un acto de relajación espiritual que no tiene nada de político.

–Por supuesto que también es político. ¿Quién limpia el water?

544. PSICOTERAPIA VIDEOTELEFÓNICA

Son más de quince las personas que actualmente atiendo o superviso vía Skype: viven en Arica, Iquique, Antofagasta, La Serena, Concepción, Temuco, Puerto Varas y Punta Arenas. Y son más de treinta las personas de regiones con quienes ya hemos concluido tratamientos a través de dicho medio.

Mi conclusión: es posible hacer psicoterapia videotelefónica. Ciertamente, cuando algunos viajan a Santiago, optamos por vernos presencialmente. Pero el trabajo clínico puede desarrollarse, sin diferencias estructurales, por medio de aplicaciones de videotelefonía.

A modo de balance: según lo que mis propios consultantes me han referido, lo más favorable es la comodidad, a saber, poder tener nuestra sesión sin moverse de sus hogares; y lo más desfavorable es la eventual dificultad en la señal, que en algunos momentos puede llegar a congelar la imagen e interrumpir por algunos segundos el diálogo.

En pleno siglo XXI, y a partir de mi propia experiencia, invito y aliento a psicoterapeutas y pacientes a salir de los viejos paradigmas y animarse a probar –cuando sea necesario– la psicoterapia videotelefónica.

545. AMOR Y DEPENDENCIA

Fanny: «Hola Sebastián, te escribo desde Lima, Perú. En primer lugar, quiero agradecerte por compartir tus conocimientos y experiencias con todos los que te seguimos. Estoy pasando ahora por la ruptura de una relación de siete años. Tengo 24 años y una hija maravillosa de dos años. Gracias, porque tus publicaciones me ayudan mucho a entender y superar ciertos fantasmas que sé que debo tratar en terapia individual, por el bien mío. También sigo a tu esposa, porque me encanta la forma en que plantea vivenciar la maternidad. ¡Ah! Claro, sin olvidar mencionar que soy psicóloga y también tus publicaciones me aportan mucho en lo profesional. En lo personal, a veces me he sentido muy mal por las cosas que estoy pasando, pero poco a poco voy entendiendo que esta es mi responsabilidad, porque yo elegí y ahora está en mis manos cambiar ese guión. Me costó mucho entender que amor no es lo mismo que dependencia. Estoy en ese proceso. Seguiré de pie por mi hija, es mi razón de seguir. Ella se llama Magdalena. ¡Gracias nuevamente!»

Yo: «Gracias Fanny por tus palabras. Mi impresión es que, cuando confundimos el amor de pareja con dependencia, es justamente porque hay una necesidad de dependencia infantil no satisfecha. Con no poca frecuencia, buscamos saldar con nuestra pareja nuestros vacíos afectivos de

la niñez. Es como si dijéramos: "Me faltó vivir con mis padres la etapa del amor dependiente y primario, por lo cual te voy a pedir el favor de poder depender de ti tal como no pude hacerlo del todo con ellos." La dependencia tiene mala prensa, pero no es mala en sí misma: de hecho, somos todos interdependientes en nuestra vida adulta, y en la infancia transitamos desde la más absoluta de las dependencias hacia una dependencia relativa. La total independencia no existe: a lo sumo, es una psicopatología, cercana a la ilusión de independencia autística. Cariños.»

546. LA BICICLETA DE FREUD

Camilo (24 años): «Hay una canción de Carlos Vives y Shakira que me gusta y que dice "nada voy a hacer rebuscando en las heridas del pasado". Creo que eso es algo equivocado: primero, porque el pasado está siempre presente en uno mismo, no está guardado en un cajón; segundo, porque rebuscando en mi infancia acá en la terapia he encontrado las claves más importantes para hacer los cambios que necesito hoy. Parece que eso de que la infancia ayuda a explicar nuestra personalidad es algo que decía Freud, ¿cierto? Si lo dijo, tenía razón. Que tome nota Carlos Vives, jaja…»

547. MARIANA, LA RELIGIÓN Y EL DEBER SER

Mariana (55 años): «Toda mi vida he sido súper religiosa, desde niña, por familia y por colegio. La religión me enseñó a ser muy correcta como persona, siempre centrada en el deber ser. Pero al mismo tiempo, y sin que fuera algo explícito, aprendí que disfrutar la vida era algo secundario, casi pecaminoso. Y me transformé en una mujer amargada, muy de misa, pero poco de placeres y satisfacciones. Hoy, después de mi separación, siento que estoy más abierta a pasarlo bien, a disfrutar la vida. Sigo siendo creyente, pero ya no ando de monja por la vida...»

548. PSICOANÁLISIS RELACIONAL: UNA PSICOTERAPIA EMOCIONAL, CERCANA Y PRESENTE

Antonio: «Hola Sebastián: te escribo para agradecerte. Soy psicólogo, hace un tiempo asistí a un seminario tuyo sobre psicoanálisis relacional y se me abrió la cabeza de una manera sorprendente. Me reencanté con el psicoanálisis, pero no con esa mirada neutral, fría y distante que me enseñaron en la universidad, sino que con lo que yo ya estaba haciendo como psicoterapeuta y que a veces creía que estaba mal: una aproximación emocional, cercana, totalmente presente con el paciente. Así que gracias

por eso y por ayudarme a recuperar la pasión y el cariño por lo que hago y por mis pacientes. ¡Saludos!»

549. MI HIJO DE 5 AÑOS ANTE UNA NIÑA TRANS

Yo: «Santi, esta es la historia de una niña que nació en un cuerpo de niño…»

Santi, mi hijo de cinco años, ve el video conmigo y luego me dice: «Si ella quiere, se puede operar. ¡Qué lindo su colegio!»

Sin juicios, sin preocupaciones adicionales y con absoluta naturalidad.

550. BREVÍSIMO MANIFIESTO PSICOTERAPÉUTICO

Como psicoterapeuta, soy una persona sintiente, consciente de mi propia locura, infiel respecto a teorías dogmáticas y abierto al mundo de las redes sociales. Desde una posición de autenticidad responsable, oriento mi trabajo clínico hacia una ética de la vulnerabilidad mutua. Comprendo la psicoterapia como espacios y momentos de encuentro profundamente humanos, dirigidos a construir y reconstruir historias de dolor emocional. Siempre a posteriori, la escritura asoma como una práctica de apuntes herejes, sin dioses ni banderas.

551. DE PSICOANALISTA INFIEL A PSICOTERAPEUTA PERSONA

¿Por qué un «psicoanalista infiel»? Acaso porque ya no me agrada definirme como «psicoanalista»: siento ese apelativo como una etiqueta restrictiva. Prefiero autodenominarme «psicoterapeuta»: sin banderas, lealtades, ni insignias; en un rol más amplio y más creativo, más flexible y más libre que el de psicoanalista. Para mí, ser psicoterapeuta significa, en primer lugar, una preocupación por ayudar al otro en el alivio de su sufrimiento emocional. Al mismo tiempo, lo psicoterapéutico supone para mí una postura de pluralismo y diálogo. Por ello, podría definirme también como un psicoanalista humanista, sistémico y posracionalista. O como un psicoanalista hereje y anti-dogmático, en cuanto lo que me interesa es una práctica clínica y una reflexión teórica libres de fundamentalismos y adoctrinamientos, en disposición abierta a conversar no sólo con otras corrientes en psicoterapia, sino también con otras disciplinas y con los contextos culturales y desafíos sociopolíticos de nuestra época. Herejía e infidelidad teórica, técnica e institucional, que incluye participar activamente en redes sociales, perder el pudor profesional a sugerir consejos y abrirme

a compartir experiencias personales. Subversión, también, en la escritura: no ya el refugio en el tecnicismo teórico y academicista, sino que apuesta por un estilo coloquial, experiencial y cercano, afín al de un psicoterapeuta que se atreve a abrir las puertas de su consulta (resguardando siempre la confidencialidad de sus consultantes) para compartir la intimidad del trabajo clínico con quienes tengan interés por lo profundamente humano.

¿Y por qué un «psicoterapeuta como persona»? Porque me interesa trabajar como un psicoterapeuta presente en mi condición de persona real, vivo y sintiente, de carne y hueso, emocionalmente implicado, capaz de reír, llorar, enojarme, asustarme, bromear; un ser humano disponible y abierto al encuentro único, singular e irrepetible con otro ser humano. Allí, despojado de corazas, con mi historia encarnada en mi cuerpo, con mis creencias y mis opiniones, con mis limitaciones y mis puntos ciegos, mis sombras y unas pocas luces para transitar juntos por la aventura del aprendizaje emocional compartido. Me inspira situarme como un terapeuta abierto y expuesto, que asume y no esconde su propia vulnerabilidad, que valora la honestidad, la sinceridad y la transparencia, un terapeuta que alienta la creatividad y la capacidad de jugar. Propongo una ética de la vulnerabilidad mutua: el contacto con nuestras propias locuras, en un encuentro honesto y respetuoso entre dos seres humanos vulnerables y sensibles. Esto va de la mano con una actitud de autenticidad responsable de parte mía como psicoterapeuta, donde la libertad y la espontaneidad se conjugan con la responsabilidad y el tacto.

552. UN EJEMPLO DE SOBREADAPTACIÓN

Estudiar Psicología.

553. HIJOS «INMADUROS»

Con bastante frecuencia, detrás de una hija o hijo adulto que parece niño, incapaz de hacer su vida y dependiente de sus padres, hay una madre o un padre que necesita seguir cuidando a ese «niño eterno», para que su propia vida tenga sentido.

Es como si ese adulto «inmaduro» dijera: «Has dado mucho por mí y yo te pagaré sacrificando mi propia vida para estar siempre a tu lado.»

Muchas veces, un adulto «inmaduro» es, en el fondo, un hijo que sacrifica su vida para que su madre no se sienta sola ni deprimida.

Una psicoterapia ayuda a destrabar estas lealtades tóxicas, para que los hijos «inmaduros» puedan crecer y los padres logren encontrar nuevos sentidos de vida, más allá de cuidar eternamente a sus hijos.

554. DE DIOSES Y AZARES

Roberto (45 años, antropólogo y teólogo): «En la historia humana, se conocen cerca de cinco millones de dioses. Cada religión y cultura, ha considerado verdadero a su dios (o dioses) y falsos a los de otras creencias. Si tú crees en Cristo, por ejemplo, tienes una opción de 1 en 5.000.000 de acertar al dios verdadero, suponiendo que hay alguno verdadero dentro de los que han sido descritos hasta ahora. Tienes mucho más opciones de ganarte el Kino que de acertar al dios que no es falso.»

555. FEMINISMO Y PENSAMIENTO CRÍTICO

Marisol: «Muchas mujeres creen que feminismo es apoyar a ciegas a una mujer por el mero hecho de serlo, a pesar de que haga o diga cosas estúpidas. Por el contrario, dicho apoyo ciego sería precisamente una señal de machismo: a la mujer se le puede criticar igual que a un hombre, no somos florecillas delicadas que no puedan discutir, debatir ni ser criticadas. Lo que usted no puede hacer es venir a tratarnos de puta, agredirnos con insultos misóginos o hacer alusiones a nuestro cuerpo en una discusión. Y entre mujeres lo mismo, podemos criticarnos bajo los mismos parámetros, sin agresiones sexistas. El feminismo busca equidad de género, no apoyar a las mujeres si hacen o dicen estupideces.»

556. 2.500.000.000 PERSONAS

Una de cada tres personas en el mundo sufre de algún «trastorno mental» durante su vida.

A la población mundial de hoy, eso equivale a cerca de 2,5 billones de personas.

557. LA EXPRESIÓN DE LOS GENES ES MODIFICABLE POR LA EXPERIENCIA

Y por la psicoterapia.

558. COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA: CLARA Y CONCRETA

Me doy cuenta que las dos preguntas que más repito como psicoterapeuta (preguntas muy simples por lo demás) son «¿en qué sentido?» y «¿por ejemplo?». Esto significa que me interesa que la comunicación terapéutica

sea clara y concreta. A este estilo se opone, por ejemplo, el fanatismo por la ambigüedad polisémica de las palabras y el excesivo intelectualismo en el diálogo clínico (lo cual no excluye el uso ocasional de la polisemia o de recursos intelectuales).

559. AUTOCONOCIMIENTO: CONEXIÓN CON LA PROPIA HISTORIA

Yo: «Hoy es nuestra última sesión. ¿Qué es lo que más sacas en limpio de la psicoterapia?»

Juan José: «En una palabra: autoconocimiento…»

Yo: «¿En qué sentido «autoconocimiento»? ¿Me puedes dar un ejemplo?»

Juan José: «Autoconocimiento en el sentido de poder conectar el problema por el cual llegué con mi propia historia de vida. Por ejemplo, he podido darme cuenta de la influencia de mi infancia y de mi relación con mis papás en mi personalidad. Y no sólo en mí, sino también en quienes me rodean, lo cual me ha vuelto más sensible, paciente y tolerante.»

560. SALUD MENTAL, INTERDEPENDENCIA E INFANCIA

La salud mental en la vida adulta implica reconocer y aceptar nuestra interdependencia recíproca: personas muy dependientes (con falta de autonomía) o muy independientes (desconectadas de los demás) suelen conservar heridas emocionales infantiles no suficientemente cicatrizadas.

Asimismo, y por consiguiente, podemos también asociar la salud mental en la adultez con la suficiente cicatrización de las heridas emocionales de la infancia.

561. ¿USAR O NO USAR LA CONTRATRANSFERENCIA?

Javiera: «¡Hola, Sebastián! Puedo imaginarme que te llegan muchos mensajes, de igual manera me gustaría preguntarte algo. Se podría decir que soy novata en el campo tan grande de la psicoterapia. Tengo una duda acerca de la contratransferencia. He leído muchas veces que tú como psicoterapeuta haces conexión con tus emociones en la consulta y a veces te ríes o lloras, etcétera. La pregunta es: ¿está bien que pase eso? Porque le comenté a una profesora y me dijo que hice contratransferencia negativa y que estaba mal. Me imagino que depende mucho del manejo de emociones del psicoterapeuta también. Pero si nos pasa eso, ¿está mal?»

Yo: «Hola, Javiera, hay muchas corrientes en psicoterapia, con estilos terapéuticos diversos. La misma noción de "contratransferencia" tiene muchos significados: en su definición tradicional y más consensuada, apunta a la reacción emocional inconsciente del terapeuta frente a la persona que consulta, particularmente hacia su transferencia. En la clínica psicoanalítica hay dos grandes posturas al respecto: el psicoanálisis freudiano y las escuelas lacanianas plantean que debemos trabajar de manera desafectada, mientras que el psicoanálisis relacional e intersubjetivo sostiene que podemos develar nuestras emociones, aunque siempre de manera responsable. Personalmente, me inclino más por la segunda opción: trabajo desde una posición que he llamado "autenticidad responsable", como persona real y sintiente, sin por ello desvirtuar el cuidado, la preocupación y el tacto hacia la persona que consulta. En mi opinión, reír o llorar como terapeutas no es bueno ni malo en sí mismo: depende de qué lo motiva, a saber, si es la reacción sensible y empática hacia lo que el otro nos cuenta o si es un conflicto emocional no resuelto en nosotros mismos, ajeno a la experiencia del paciente. Una buena formación en psicoterapia, que incluya terapia personal y supervisiones clínicas, además de seminarios teórico-técnicos, ayuda bastante a separar ambas motivaciones o fuentes en la práctica. Cariños.»

562. GRACIAS POR MOSTRAR TUS EMOCIONES, PSICOTERAPEUTA

Madeleine: «Como paciente quiero decir que agradezco cuando mi psicoterapeuta muestra sus emociones: así siento que de verdad me está escuchando y que no le estoy hablando a una pared. También me da luces de si hemos logrado o no una conexión real entre ambos. Esa idea de algunos de que los psicoterapeutas no deben demostrar sus emociones, realmente me parece casi una falta de respeto a la confianza que los pacientes depositamos en ellos.»

563. MALOS PADRES, BUENOS ABUELOS

Muchos abuelos y abuelas reparan con sus nietos el maltrato que ejercieron hacia sus hijos. Es común escuchar en la consulta: «Conmigo fueron pésimos padres, pero con mis hijos son excelentes abuelos.» Acaso porque en el rol de abuelos ya no está el deber de educar y «disciplinar», por lo cual algunos dicen que «los padres crían y los abuelos malcrían».

Usted compréndalo a tiempo: educar no es sinónimo de maltratar, disciplinar no es sinónimo de castigar.

564. UNA PELIGROSA ILUSIÓN QUE RETARDA SEPARACIONES

«Me prometió que va a cambiar y yo le creo.»
Advertencia: esta ilusión puede tener consecuencias fatales.

565. FRASE QUE REÚNE MACHISMO Y RELIGIÓN

«Una mujer se debe a su marido.»
Nota al pie: machismo y religión suelen ser buenos amigos.

566. FAMILIAS

Santi (5 años, viendo *Peppa Pig*): «Mamá, ¿por qué Sussy Oveja no tiene papá?»

Mamá: «Hay algunos niños que tienen papá, otros que tienen mamá, y otros que tienen papá y mamá... Cada familia es distinta, mi amor…»

Santi (abrazándonos): «Yo tengo mucha suerte, porque tengo papá y mamá…»

567. CLÍTORIS: EL TESORO IGNORADO

Muchas mujeres han perdido largos años de satisfacción sexual y de orgasmos por el tabú machista que aún existe respecto al clítoris, principal zona erógena femenina, situado en la parte superior de los labios vaginales y que cuenta con más de 8 mil terminaciones nerviosas sensoriales (el doble de las que posee el pene). El orgasmo femenino por excelencia ocurre a través de la estimulación del clítoris y no por pura penetración vaginal o anal. Si usted tiene hijas en etapa de infancia o adolescencia, edúquelas sexualmente acerca de la existencia y la función del clítoris, tanto para la exploración y juego masturbatorio como para la sexualidad en pareja. Si usted es mujer adulta y aún no se hace amiga del clítoris, no siga perdiendo tiempo. La única función del clítoris es brindar placer. Dejemos de invisibilizar a este tesoro ignorado.

568. FLORENCIA, EL SEXO Y SU MADRE

Florencia (16 años): «Cuando mi mamá supo que estaba teniendo relaciones sexuales con mi pololo, me echó de la casa y me trató de puta. Me gritó: "¡A ver si así aprendes a cerrar las piernas!". Y yo le respondí,

llorando: "No soy yo la que tiene que cerrar las piernas: ¡eres tú la que tienes que abrir la mente!".»

569. ADOLESCENTE SOBREADAPTADO

Detrás de un adolescente sobreadaptado, llora un niño invisible.

570. JUEZ DE FAMILIA

Desde que era niño, Guillermo ha intercedido en las peleas entre sus padres. Hoy tiene 45 años y sigue haciendo lo mismo: es juez de familia.

571. PROFESIONALES PRECOCES

Julio: «Yo soy abogado desde mucho antes de titularme: era el abogado de mi mamá, la defendía de la violencia de mi papá.»

Gabriela: «Yo soy enfermera desde mucho antes de titularme: era la enfermera de mi papá, que tenía diabetes.»

Arturo: «Yo soy profesor desde mucho antes de titularme: era el profesor de mis hermanos, porque mis papás trabajaban toda la semana y yo revisaba sus tareas.»

Ignacia: «Yo soy psicóloga desde mucho antes de titularme: era la psicóloga de mi mamá, que tenía depresión.»

Martín: «Yo soy ingeniero comercial desde mucho antes de titularme: mi papá era alcohólico y mi mamá me pedía que yo llevara las cuentas de la casa».

Y tú, ¿también eres profesional precoz?

572. LA RECETA DEL AMOR SEGÚN MI ABUELITA

Nunca dejar de pololear.

573. ¿HIJO NO DESEADO O HIJO NO PLANIFICADO?

No es lo mismo «hijo no deseado» que «hijo no planificado»: una hija o un hijo pueden no haber sido planificados, pero sí bien recibidos, amados y acogidos. Asimismo, una hija o un hijo pueden haber sido planificados, pero no ser suficientemente bien recibidos, amados ni acogidos.

El deseo de hijo se expresa en el recibimiento amoroso y en el trato acogedor, más que en la planificación consciente.

574. DESOBREADAPTACIÓN

Desobreadaptación o des-sobreadaptación: dícese de soltar el rol de hija o hijo fuerte, perfecto, estrella, viejo chico, armónico, mediador, correcto y/o adecuado.

575. DOBLEMENTE CERRADA

A sus treinta años, María Isabel consulta por ser «extremadamente cerrada»: nunca habla de sus emociones con su pareja y eso le ha traído problemas. Después de un rato, le pregunto por su sexualidad. Me responde que es muy pobre, que ella en general no se lubrica. Le señalo, con el mayor tacto posible, que parece que ella es doblemente cerrada. María Isabel hace un gesto afirmativo, baja la cabeza y llora. La escucho y agrego: «Puedo ver tu dolor... ¿Hubo alguna persona que haya provocado esta doble cerradura tuya, comunicativa y sexual?» María Isabel seca sus lágrimas con el pañuelo que le paso, me mira con ojos vidriosos y me dice: "Mi abuelo abusó de mí desde los siete hasta los doce años... Me decía que, si yo abría la boca, le iba a romper el corazón a mi mamá... Esta es la primera vez en mi vida que le cuento esto a alguien…".»

576. LAS INTERFERENCIAS EMOCIONALES O LOS DESTINOS DE LA ATENCIÓN

Martín tiene diez años. El colegio lo envía al psicólogo por un aparente «déficit atencional»: no presta atención en clases, se distrae con facilidad y ha bajado ostensiblemente las notas. Hablando con él y con sus padres, me entero que en los últimos seis meses, nació su único hermano, sus papás se separaron y se cambió de su casa de siempre al departamento de su abuela, sin su padre.

No tardo demasiado en darme cuenta de que Martín es un niño saludable y que está expresando una esperable interferencia emocional en su aprendizaje: su atención ha sido desviada hacia sus dolores familiares. Luego de un acompañamiento psicoterapéutico de cuatro meses con él y con sus padres, Martín evidenciará que ha podido ir haciendo el duelo e ir retomando su interés por la actividad escolar.

La pregunta clave en casos de niños que, como Martín, han disminuido de pronto la atención y el rendimiento escolar, es la siguiente: ¿dónde se fue la atención? Una vez que logramos identificar su destino, no se trata de traerla de vuelta al estudio de manera forzada, sino de validar la interferencia emocional, con empatía y paciencia, para que lentamente puedan irse

cerrando las heridas afectivas y la atención pueda retornar, serenamente, al espacio escolar.

577. EL COMPLEJO DE JESÚS

Niñas y niños buenos, demasiado buenos. Nunca se mandan cagadas (pueden tener problemas con la defecación). Sienten que las demás personas los aman sólo si son buenos y si cumplen con las expectativas ajenas, especialmente parentales, mandatos que llevan a cuestas como si fueran una cruz. Suelen estudiar o haber estudiado en colegios religiosos. Con frecuencia, tienen padres exigentes.

Una psicoterapia puede ayudarles a mostrar sus lados «malos», expresar la rabia, a soltar la cruz de la rígida bondad, a soltarse, a ser más auténticos y espontáneos, a sentirse más libres... O dicho en síntesis, a resolver el complejo de Jesús.

578. EXPECTATIVAS PARENTALES Y DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL

Las expectativas parentales poco realistas, desmedidas, negativas, ajenas a la etapa evolutiva o poco ajustadas a la particularidad de un hijo o una hija, pueden perjudicar tanto el desarrollo emocional infantil como el curso de una psicoterapia con un niño.

Dicho a la inversa: expectativas parentales realistas, mesuradas, positivas, acordes a la etapa evolutiva y ajustadas a la particularidad de un hijo o una hija, pueden favorecer tanto el desarrollo emocional infantil como el curso de una psicoterapia con un niño.

579. DOS FAMILIAS

Familia 1: Mamá muy estricta y poco cariñosa, papá desinvolucrado de la crianza, hijos inseguros y necesitados de afecto y protección.

Familia 2: Mamá más cariñosa que estricta, papá involucrado en la crianza, hijos seguros que sienten afecto y protección.

Y tu familia, ¿a cuál de estas dos se parece más?

580. ADOLESCENTE «DESCARRILADO»

Papá de Javier: «Si yo no hubiera sido duro, estricto e incluso violento contigo en tu adolescencia, te habrías descarrilado más todavía.»

Javier (26 años): «No, papá. Si yo me "descarrilé" en mi adolescencia fue precisamente porque tú fuiste demasiado duro, estricto y violento conmigo, y muy poco cariñoso, comprensivo y protector.»

581. SE MANEJA COMO SE VIVE

Cristián: «Ahora entiendo que si choqué por exceso de velocidad es porque iba con exceso de velocidad en la vida. Sí po, andaba puro chocando, con todos y con todo. Parece que se maneja como se vive.»

582. PSICOTERAPIA

Dícese del doloroso arte de soltar las antiguas certezas.

583. NO VOLVER A FREUD: TRAER A FREUD A NUESTRA ÉPOCA

Por ser hijo de su época, a Freud le podemos perdonar el anclaje de su método en el modelo médico positivista y objetivista: su negación a considerar al psicoanalista como persona, su rechazo a trabajar clínicamente desde la propia subjetividad, su creencia en la neutralidad, el anonimato y la abstinencia, su distancia afectiva, en fin, su dificultad para soltar el prototipo de relación entre un médico experto y un enfermo objeto de conocimiento.

Hoy en día es importante que los psicoanalistas nos posicionemos desde un modelo construccionista y contextual, humanista e intersubjetivo: un modelo que acepte considerar al psicoanalista como persona, que valide trabajar clínicamente desde la propia subjetividad, que crea en el valor de la implicación y de la toma de partido por parte del analista, que subraye su rol activo, responsivo y opinante, horizontal y emocionalmente cercano, sensible y auténtico.

Psicoanalistas del siglo XXI: no volvamos nosotros a la época de Freud, traigamos a Freud a nuestra época.

584. VIVIR CADA ETAPA DE LA VIDA

1. Para vivir la infancia, es necesario recibir contención emocional.

2. Para vivir la adolescencia, es necesario poder explorar la libertad.

3. Para vivir la adultez, es necesario haber vivido la infancia y la adolescencia.

4. Cuando la infancia o la adolescencia no han sido vividas, retornan durante la adultez en forma de crisis emocional.

5. Muchos adultos llegan a psicoterapia buscando la contención emocional o la libertad que les faltó vivir en su momento.

6. Vivir cada etapa de la vida es una manera de favorecer la salud mental.

585. NO SOBREEXIGIR A LOS HIJOS

«No tengo por qué felicitarte por sacarte un siete: tu único deber es estudiar.»

«Lo hiciste bien, pero pudo ser mucho mejor.»

«Si bajas las notas, te voy a cambiar a un colegio para mediocres.»

Sobreexigir a los hijos sólo les suele generar angustia, tristeza, rabia e inseguridad. Muchas veces, también la profunda convicción de que son queridos solamente en la medida en que hagan las cosas perfectas y no por ser quienes son. Por ello, pueden volverse adultos muy perfeccionistas, aferrados de manera ansiosa a altas expectativas de éxito y muy temerosos del error y del fracaso. Asimismo, y por miedo a fallar, pueden sentirse incapaces de realizar sus actividades de manera satisfactoria, perdiendo la motivación anticipadamente y dejando sus proyectos a medio camino.

Usted, no sobreexija a sus hijos.

586. CRIANZA AMOROSA Y CRIANZA NORMATIVA

Madres y padres del mundo: primero el amor, después la disciplina. Cuando la disciplina antecede al amor (crianza normativa), hay normatividad fría y vacía. En nombre del «rigor» idealizado por sus padres, hay niños que han crecido sin sentirse amados. Cuando el amor precede a la norma (crianza amorosa), la disciplina se vuelve cálida y significativa. El amor es hacia el ser y la disciplina hacia el hacer: primero el ser, luego el hacer.

587. CONTRA LA CRIANZA TOC

Que el orden y la limpieza del hogar nunca sean más importantes que el buen trato y el respeto hacia los hijos.

588. NO HAY NIÑO MALO

Muchos niños calificados como «manipuladores», «mañosos» o «tiranos» son niños que no han sido suficientemente contenidos, escuchados o comprendidos.

No existen niños malos: existen adultos sordos.

589. LA SOCIEDAD DE LAS MADRES CANSADAS

La maternidad (tanto como la paternidad) es una construcción social: su ejercicio se tiñe de la ideología de la época. Hoy abundan las madres cansadas, sobrepasadas, exigidas, perfeccionistas, ansiosas, solas, deprimidas, autoexigentes, culposas, multi-atareadas. Es, en parte, un reflejo de lo que Byung-Chul Han denomina la «sociedad del cansancio», a saber, el efecto de nuestra cultura neoliberal, centrada en el rendimiento y en la productividad, sociedad trabajólica, fatigada e individualista. Así mismo están, entonces, muchas madres: eufóricas del apego, no quieren fallar ni se permiten descansar, con lo cual terminan por desgastarse y agotarse, ensimismadas, en una lucha constante por ser la madre perfecta que cumpla con todos los estándares de calidad exigidos por el manual «respetuoso» de turno.

Junto con esto, el machismo patriarcal multiplica el cansancio materno, en cuanto resta red de apoyo y atribuye a la madre la responsabilidad fundamental por los niños y la crianza. La sociedad de las madres cansadas es tributaria del capitalismo y del patriarcado.

Es hora de cuestionar la influencia de la ideología patriarcal en la construcción de la parentalidad, cuestionamiento que ya es perceptible desde muchas fuentes y sectores. Al mismo tiempo, también es hora de interrogar la marca del capitalismo productivista en las relaciones intrafamiliares, de soltar la manía por el rendimiento maternal y volver al ideal más modesto, pero también más real y más lúcido, de la vieja madre suficientemente buena.

No se trata de «culpar» a las madres ni a los padres, sino de tomar conciencia de la influencia de la ideología dominante en nuestras prácticas de crianza: tanto la fuerza evidente del patriarcado como la presión más sutil –pero omnipresente– del neoliberalismo.

590. CINCO TESIS SOBRE LA AMISTAD

1. La palabra «amigo» es un derivado de la palabra «amor»: amigo, desde su raíz etimológica, es aquella persona que te ama y a quien se ama.

2. La amistad es una prolongación de la mutualidad propia de la hermandad: los amigos son los «hermanos de la vida», un vínculo no necesariamente por sangre, pero sí por elección.

3. En toda amistad hay algún grado de identificación con el otro, que también conlleva –como en la fraternidad– una rivalidad latente, que puede volverse manifiesta.

4. Como todo lazo amoroso, la amistad tiene como condición el respeto hacia el otro como legítimo otro, en su particularidad y diferencia.

5. Tres ingredientes imprescindibles de toda amistad duradera: confianza, apoyo desinteresado y reciprocidad. La afinidad de intereses es frecuente, pero no indispensable. Estos ingredientes hacen que una amistad auténtica sea, por sí misma, terapéutica y transformadora.

591. LA LOCURA ES CUERDA

Alejandro tiene veintiún años. Hace algunos meses, tuvo un episodio que fue calificado por su médico psiquiatra como un «brote psicótico»: preso de una intensa angustia, gritaba que una mujer le estaba robando el pensamiento. Comenzó a salir y a entrar de su casa con frenesí y desesperación, una y otra vez, sin motivo aparente. Decía que tenía que escapar de la mujer que robaba sus pensamientos, pero que estaba rodeado de cadáveres y demonios, que le impedían alejarse.

Alejandro fue medicado con antipsicóticos. La familia buscó paralelamente psicoterapia. Llegan a verme.

Como primer acto terapéutico, decido poner entre paréntesis la «psicosis»: no en el sentido de descartar la existencia de un desorden biológico, pero sí en cuanto a centrarme mucho más en la historia de vida personal y familiar de Alejandro.

El joven viene siempre con su madre, quien muchas veces habla por él. Me doy cuenta que existe una relación simbiótica entre ambos, así como un conflicto conyugal profundo pero silenciado entre los padres de Alejandro.

En este contexto, y con el paso de las sesiones, comprendemos en conjunto que Alejandro ha ocupado el lugar del «hijo que no debe crecer». Asimismo, podemos comprender que la mujer que le estaba «robando el pensamiento» no era una mera idea delirante, sino la figuración de su propia madre, quien se había opuesto tenazmente a su pensamiento de ser marinero, poco tiempo atrás. La madre reconoce que teme quedarse sola si Alejandro se va de su lado. Recuerda que, de niña, fue abandonada por sus padres y criada por una tía. Hablamos de cómo Alejandro ha crecido con un padre desinvolucrado de la crianza y una madre que le fue transmitiendo que el mundo externo era hostil y peligroso: he allí los «cadáveres» y «demonios» que le impiden alejarse de su madre. Alejandro tiene sentimientos encontrados, se encuentra apresado en un conflicto de ambivalencia: quiere, al mismo tiempo, salir de su casa y quedarse con su madre, tal como lo expresa su conducta aparentemente inmotivada de entrar y salir de su casa con recurrencia.

Reflexión: la locura no es algo del otro mundo, sino una expresión humana de una historia humana. La locura, si realmente la escuchamos y comprendemos, es mucho más cuerda de lo que podríamos creer.

592. PASAR POR LA EXPERIENCIA DE LA LOCURA NO IMPIDE SER FELIZ

Solange: «Hola, Sebastián, acabo de leer tu publicación sobre el «brote psicótico»... A los 16 años, post terremoto 2010, comencé con alucinaciones, sólo auditivas, en donde todo lo que oía era contra mí... Me diagnosticaron un trastorno de ansiedad generalizado: un año de tratamiento con pastillas para un diagnóstico «erróneo». La última sesión que tuve con ese psiquiatra fue terrible: entré angustiada, porque no sabía la razón de escuchar tanto odio contra mí, entonces, al momento de contarle mis últimas alucinaciones, él sólo atinó a reírse... Me paré y salí de la consulta. Decidí buscar por mis medios la forma de encontrar otro psiquiatra para continuar mi tratamiento, sin que se riera de lo que me angustiaba tanto... Hasta que llegué donde una psiquiatra, quien viendo todo mi historial, cambió mi diagnóstico a «depresión psicótica». Estuve internada un mes en una clínica infanto-juvenil el año 2011, de donde salí totalmente renovada, con ganas de vivir (tuve tres intentos de suicido, los cuales no recuerdo y me avergüenza un poco no recordarlos), continuando mi vida feliz. La razón que detonó esa depresión fue un conjunto de duelos no vividos: la muerte de mis abuelos maternos con un mes de diferencia, en el año 2005 y la muerte de mi mejor amiga dos años después, en 2007. Nunca manifesté ni sentí lo terrible que fue para mi vida la pérdida de estas personitas siendo tan pequeña. Fui dada de alta el año 2012 y vivo totalmente feliz, muchas veces siento miedo de caer otra vez, pero mi personalidad es así, soy ansiosa y lo seré toda la vida... pero sí se puede controlar. Ahora soy estudiante universitaria, trabajo, tengo una hermosa familia y una pareja sensacional. ¡Eres seco! Me encanta leerte, felicitaciones por tu dedicación y amor a todo lo que realizas. Mi psicóloga era así como tú, quizás por eso te sigo tanto... Nunca pensé que una historia de las que publicas me llegaría tanto... Un abrazo y gracias».

593. ¿CÓMO PUEDES SER TAN TONTO?

«¿Cómo cresta no entiendes, si es tan fácil?» «¡Concéntrate de una vez por todas!» «¿Cómo puedes ser tan tonto?»

Si usted como padre o como madre es un ejemplo de mala docencia, si su impaciencia y falta de capacidad educativa le hacen llegar al maltrato, entonces mejor asuma sus propias limitaciones y dé un paso al costado, en lugar de seguir dañando la autoestima y la curiosidad intelectual de sus hijos.

594. SÍNDROME DEL CHECKLIST: MIEDO A UN NUEVO ABANDONO

Le teme al amor. Porque, en el fondo, le teme al abandono. Le teme al abandono, porque ya lo ha vivido antes. Partiendo por sus padres (uno de ellos o ambos), en su infancia. Entonces se protege poniendo un escudo de requisitos y de exigencias ante la otra persona (potencial pareja), para asegurarse de que nadie pueda cumplir con las condiciones. Y entonces sufre por su soledad. Y no siempre sabe que la soledad es el precio que está dispuest@ a pagar por el miedo al amor, que no es sino el miedo al abandono. A un nuevo abandono.

595. «ESTÁ PURO LLAMANDO LA ATENCIÓN»

Justamente: si la llama, es porque la necesita.

596. ACEPTAR A LOS PADRES

«Mis papás fueron los mejores padres que ellos mismos pudieron ser, con las historias de vida y las limitaciones que traían. Son una versión mejorada de sus propios padres. Hoy, he decidido aceptarlos. Con sus virtudes y defectos, son quienes me tocaron. Ya vendrán mis hijos a señalar mis propios defectos y virtudes.»

597. FRATERNIDAD

Que los hermanos sean hermanos y no papás ni hijos de sus hermanos.

598. NO EXISTEN EMOCIONES NEGATIVAS

No existen emociones «negativas», «malas» o «feas»: las emociones simplemente son. Los adjetivos suelen ser otorgados desde determinados contextos culturales e ideológicos, morales y valóricos. Es importante aceptar y validar nuestros sentimientos de rabia, resentimiento o rencor, tristeza, vergüenza, miedo, ansiedad, ira, hostilidad, culpa y asco. Los problemas surgen, precisamente, cuando rechazamos o bloqueamos dichas emociones, bajo la premisa de que son «negativas».

599. EL SÍNDROME DE LOS «NIÑOS BUENOS»

El énfasis excesivo en que los hijos sean «niños buenos» puede generar en ellos personalidades inauténticas y complacientes, poco espontáneas

y poco sueltas, preocupadas en demasía por la opinión y el juicio de los demás, muy ceñidas a lo «adecuado» y a lo «correcto», a la vez que ansiosas y rígidas. Todo esto, porque el mensaje parental que les suele llegar a estos hijos es «te amamos sólo si eres la niña o el niño bueno que nosotros deseamos que tú seas».

Una alternativa: que los hijos sean los niños que son y quieran ser, auténticos e imperfectos, espontáneos y sueltos, suficientemente despreocupados por la opinión y el juicio de los demás, a ratos inadecuados e incorrectos, creativos y libres. Para esto, que el mensaje parental hacia ellos sea «te amamos y te aceptamos incondicionalmente, sólo por el hecho de ser nuestro hijo o nuestra hija; te amamos por lo que eres y no por lo que haces».

600. CORRE EL ANILLO

Lo que no se resuelve en una generación, afecta a la generación siguiente.

601. YO NO SOY UN OBJETO, TÚ NO ERES MI DUEÑO

Papá de Matías: «¡Ven para acá Matías! ¡Ahora! Es una orden: yo soy tu papá y tú haces lo que yo te digo, ¿me escuchaste?»

Matías (12 años): «Sí, te escuché, papá. Pero no estoy de acuerdo contigo. Yo no soy un objeto y tú no eres mi dueño. Yo soy un niño y tú eres la persona que me tiene que cuidar. No puedo aceptar que tú me trates de mala forma.»

602. UN ENEMIGO FRECUENTE DE LA PAREJA

Un enemigo frecuente de la pareja es la batalla por el poder, la pelea por definir quién manda o domina. Una alternativa: soltar el gallito y reconocer al otro como compañero, dejar de verlo como competidor. Ni arriba ni abajo: al lado.

603. LA ÚLTIMA PREGUNTA

Mientras sentía la presión de sus manos en el cuello y dejaba de respirar, se preguntaba por qué había vuelto a perdonarlo.

604. LA SOBREADAPTACIÓN COMO PSEUDOMADUREZ

Hay hijos que se disfrazan de «súper maduros» para apoyar emocionalmente a los padres en situaciones difíciles. Pareciera que estos hijos han

madurado muy rápido, volviéndose muy responsables e incluso «sabios» desde temprana edad. Sucede que estos hijos, una vez que están listos para independizarse y ser adultos, suelen vivir un «pánico escénico» frente a la eventualidad de volar del nido. A veces llegan a psicoterapia con crisis de pánico, depresiones o síntomas afines. Y allí descubren que esta maduración prematura ha sido, en buena parte y por fortuna, una pseudo-maduración: todavía late en cada uno de ellos el niño y la niña que quedaron congelados, en pausa, esperando tiempos mejores para volver a tener 3, 5, 8 o 12 años. La psicoterapia, entonces, les ayuda a sacarse el disfraz de «hijos maduros», para poder mirar de frente al niño asustado y necesitado de contención y protección parental que habita en ellos. Es como si dijeran: «Como mis papás estaban pasando por una etapa de fragilidad emocional, yo jugué el rol del hijo maduro o la hija madura para ayudar a sostenerlos. Pero con eso, perdí parte de mi infancia. Ahora, antes de dar el paso a la adultez, necesito recobrar algo del tiempo perdido, cerrar esa etapa inconclusa. Por eso siento miedo a dejar el nido, porque debajo de mi coraza de madurez, está la niña o el niño que necesita sentir la protección y la contención de sus padres».

605. EL «LADO A» Y EL «LADO B» DE LA PERSONALIDAD

A principios del milenio, me tocó atender a un niño diagnosticado con síndrome de Asperger. El resultado del tratamiento fue muy positivo. La clave del proceso terapéutico fue evitar relacionarme con él como si fuera un «niño enfermo» y conectarme con el tesoro valioso que habitaba en él: su enorme potencial creativo. Esto me llevó, durante varios años, a recibir a muchos otros niños con igual diagnóstico, con quienes vivimos encuentros terapéuticos de similares características.

En los últimos años atendí a muchas psicólogas y psicólogos, la gran mayoría en situación de sobreadaptación, esto es, personas que han ocupado en sus familias el lugar de hijos maduros, responsables, fuertes, armónicos, mediadores, pilares emocionales de sus padres y hermanos.

Los resultados de estos tratamientos han sido, también, muy positivos. La clave de muchos de estos procesos terapéuticos ha sido la conexión emocional con la niña o el niño interior que habita por debajo de la coraza de sobreadaptación. Allí, hemos descubierto heridas, dolores, rabias, miedos e inseguridades que en su momento no encontraron sostén afectivo suficiente, quedando profundamente guardados, a la espera de una nueva oportunidad de contención, encarnada precisamente por el espacio psicoterapéutico.

Más allá de la fachada del «síndrome de Asperger», siempre hay un niño creativo. Más allá de la fachada de «sobreadaptación», siempre hay un niño herido.

De lo que se trata, en ambos casos y en muchísimos otros, es de encontrar juntos «el lado B» de cada persona, esa zona desconocida de la propia existencia que la coraza –el «lado A» de la personalidad– suele proteger y ocultar.

Freud, Jung y Perls ya lo sabían: hacer consciente lo inconsciente, iluminar la sombra, integrar la polaridad, conectar los lados opuestos de la personalidad: he allí uno de los objetivos transversales de toda psicoterapia.

Sabiduría ancestral que nos reconduce, incluso, al dualismo universal del yin y el yang, a ese diálogo eterno entre dos fuerzas fundamentales, opuestas y complementarias.

Y en tu caso, ¿cuál es el «lado A» y el «lado B» de tu personalidad?

606. «ALGO HABRÁ HECHO»

Frase usualmente ocupada para justificar la violencia, desde el terrorismo de Estado hasta el maltrato intrafamiliar.

Usted, evítela.

607. EMBARAZO ADOLESCENTE: BÚSQUEDA DE SENTIDO, ESCAPE Y REBELIÓN

1. Marcela (16 años): «Ahora me doy cuenta de que tener un hijo fue darme un sentido para vivir, después de dos intentos de suicidio.»

2. Andrés (17 años): «Ser papá adolescente fue una manera desesperada de arrancar de unos padres maltratadores.»

3. Milena (15 años): «Mi mamá controló toda mi vida y todas mis acciones, pero no pudo impedir que yo quedara embarazada: esa fue mi rebelión.»

608. SANTÍSIMA TRINIDAD

Mamá de Trinidad: «Hija, recuerda que, como mujer, tu destino es ser dueña de casa y tener hijos, como Dios manda.»

Trinidad (17 años): «¡Ándate a la mierda: tú y tu religión machista asquerosa!»

609. ELECCIÓN DE PAREJA Y CARENCIAS INFANTILES

«Acá en terapia he entendido que yo busco en mi polola a la mujer apoyadora que no fue mi mamá conmigo. Y que mi polola busca en mí al hombre protector que no fue su papá con ella. Parece que con nuestras

elecciones de pareja buscamos reparar nuestras carencias afectivas de infancia…»

610. ADIÓS AL ROBOT

René (55 años): «El mayor error que he cometido en mi vida ha sido mostrarme durante décadas siempre fuerte, invencible, duro, como si fuera un robot y no una persona.»

611. ACOMPAÑADA CONMIGO MISMA

Pamela (36 años): «He aprendido a encontrarle el lado bueno a la soledad: antes estar sola era para mí sinónimo de bajón, de estar depre, de aislamiento. Ahora siento que soy capaz de estar acompañada conmigo misma. Disfruto leer, ver series, estar un domingo entero en mi departamento en pijama y sin hacer nada. Meses atrás, eso me angustiaba…»

612. DE INFIDELIDADES Y ABANDONOS

1. Cuando Mariela era niña, su papá la defraudó: le fue infiel a su madre y a ella la abandonó (se fue con la otra mujer, con quien formó una nueva familia).

2. Mariela creció con miedo a volver a ser defraudada y abandonada.

3. En su adultez, Mariela es infiel y abandona a sus parejas, para evitar que hagan lo mismo con ella.

4. A sus 32 años, Mariela llega a psicoterapia para sanar la herida del abandono paterno y aprender a confiar en los hombres.

613. NOTAS Y PORCENTAJES

«De 1 a 7, ¿qué nota le pones a tu relación con tu papá? ¿Y al vínculo con tu mamá? ¿Con tu hermano? ¿Y qué nota le pones a tu relación de pareja?»

«De manera que sumen 100%, ¿qué porcentaje de los problemas con tu pareja los atribuyes a tu responsabilidad y qué porcentaje a la responsabilidad de él/ella?»

Notas y porcentajes ayudan a precisar puntos de vista y afinar focos de trabajo clínico.

614. UN INSOMNIO DE CONCILIACIÓN

1. En su niñez, su mamá lo abandonó mientras dormía.

2. En su adultez, le cuesta mucho conciliar el sueño.

615. EL HIJO (NO) ABORTADO

1. Cada vez que discuten, su madre le dice que se arrepiente de no haberlo abortado.

2. Cada vez que él emprende un proyecto propio, termina abortándolo.

616. EL VIEJO CHICO Y SUS MIEDOS

Diego es hijo único hasta los ocho años, cuando nacen sus hermanos mellizos. Diego siente que él ahora es el hermano grande, que ya no pude seguir siendo niño, porque ahora los niños son sus hermanos y no él. Diego se vuelve un «viejo chico», responsable y agrandado, serio y perfeccionista. A sus once años, llega al psicólogo por un intenso miedo a la oscuridad. Su psicólogo entiende que su problema de fondo no es su miedo a la oscuridad, sino su adultez prematura; que sus miedos son la forma que tiene su lado infantil de salir a flote, de golpear la puerta por dentro, de intentar salir y expresarse.

617. ELIJA UNA FRASE

1. «Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida, échale una mirada al espejo.»

2. «La mente es como un paracaídas: no sirve si no se abre.»

3. «Lo que piensen de mí no es asunto mío.»

4. «Cuando estés convencido de tu verdad, sabrás que te has equivocado.»

5. «El amor empieza con un duelo: asumir que el otro nunca será mi media naranja.»

618. CRIANZA RESPETUOSA: LA TEORÍA NO ES SUFICIENTE

Denisse: «¡Hola, Sebastián! Primera vez que te escribo. Sigo todas tus publicaciones y con especial interés las relacionadas con el tema de infancia/maternidad. Soy madre primeriza de una nena que hace dos años vino a transformar mi vida por completo. Me preparé muchísimo en temas de gestación consciente, parto y post parto (puerperio). Logré gestarla, parirla y tener un postparto como imaginé. Proceso que superó mis expectativas. Sin embargo, el mayor desafío lo estoy viviendo ahora. La crianza respetuosa

y centrada en las necesidades de mi pequeña (sin descuidar mi matrimonio) ha traído mis fantasmas de niñez. Sí. Esa misma niña que fui, llena de miedos por hacer algo o ser simplemente yo misma. La relación con mi madre ha sido de altos y bajos, y el estilo de crianza adultocentrista que recibí por tantos y largos años ha caído sobre mí a la hora de criar a mi pequeña. Dos grandes fuerzas que luchan entre sí. Fui a cinco sesiones de constelación familiar, logré develar la herida profunda que tengo con mi madre y conmigo misma. Pero no fue suficiente. Y ahora estoy lista para una profunda psicoterapia que, espero, me ayude a encontrar el equilibrio entre mi forma de ver la crianza versus mi propia experiencia de niña. No será fácil. Soy la menor de tres hermanas y mi hija es una de las seis nietas. Está impuesto de manera inconsciente y muy arraigado esto de los «miedos» que se han transmitido de generación en generación. Y mi tarea es sanar a la niña que fui para no dañar a mi propia hija. La teoría no es suficiente. Somos muchas las que estamos informadas en este tema, pero ¿de qué sirve apego seguro y crianza respetuosa si no somos capaces de rescatarnos como niñas? Hoy, por ejemplo, fuimos a la plaza y encontró divertido saltar en un charco de barro, una y otra vez, mirando de vez en cuando mi aprobación o reproche de lo que estaba haciendo. Lo primero que pensé es decirle que no lo hiciera. Luego, me pregunté: "¿Y por qué no quiero?" Y mis respuestas automáticas fueron: "¡Se ensuciará, se mojará y resfriará!" Pero luego recordé a la pequeña que fui... Nunca salté en un charco, por las mismas razones que pensé en un comienzo. Vi a mi madre diciéndome: "Sal de ahí, que te ensuciarás el vestido y te vas a resfriar". Lo recordé con miedo y con pena. Ese mismo miedo que tendré que trabajar en terapia. Como los "no" en mi niñez fueron recurrentes, y como me di cuenta ahí mismo de lo que podría volver a repetir, la miré con una sonrisa liberadora y disfruté mirarla mientras saltaba contenta. ¡Fuimos, ella y yo, dos niñas libres! Gracias Sebastián. ¡Nos inspiras cada día! Mis saludos y admiración de una colega que te escribe y lee desde su rol de madre. Me gustaría que compartieras mi humilde relato, sería un honor. Cariños.»

619. NEUROCIENCIA, INTERSUBJETIVIDAD Y PSICOTERAPIA

1. Neurociencia: El cerebro está anatómicamente dentro de la cabeza, pero funcionalmente se construye y transforma fuera de ella, en cada uno de nuestros vínculos y experiencias.

2. Intersubjetividad: Nuestras relaciones más profundas y significativas, partiendo por las más tempranas, nos convierten en quienes somos y nos transforman cotidianamente.

3. Psicoterapia: En una psicoterapia con un niño o un adolescente, es fundamental incluir a sus padres o cuidadores. Asimismo, en una psicoterapia con un adulto, es importante mantenernos abiertos a incluir a otros significativos (pareja, padres, hijos, amigos, etcétera).

620. HISTORIA DE LA PSICOTERAPIA CON NIÑOS

Etapa 1: Sólo se trabaja con el niño: lo que importa es su mundo interno.

Etapa 2: Sólo se trabaja con la familia: el niño es el chivo expiatorio.

Etapa 3: Se trabaja con el niño y sus padres, juntos y/o por separado, de manera flexible, incluyendo a otros significativos si es necesario: el foco es la relación.

621. EL AGOBIANTE DEBER DE SER FELIZ

Elena (36 años): «Mi infancia fue terrible. Por eso, esperaba que mi hija tuviera una infancia plenamente feliz. Lo sentía como una necesidad, como una exigencia, como una urgencia. Eso me llevó a angustiarme mucho con sus llantos, rabias y pataletas. Me quebraban, me desbordaban, me partían por dentro. Venir a terapia y sanar mi niñez me ha permitido dejar de esperar que la infancia de mi hija repare a mi propia niña interna.»

622. DEPRESIÓN PARENTAL

Madres y padres podemos deprimirnos. Lo que no debemos hacer es ocupar a nuestros hijos como antidepresivos o bastones emocionales. Una alternativa mucho mejor es buscar un buen tratamiento, que en el caso de la depresión suele consistir en la combinación de psicoterapia y psicofármacos.

623. EMOCIÓN: MOVER HACIA AFUERA

La palabra «emoción» remite a la expresión «ex movere», esto es, «mover hacia afuera». En efecto, las emociones son fuerzas internas que nos movilizan a ejecutar acciones en el mundo externo. Desde la tristeza, por ejemplo, podemos llorar o pedir un abrazo, pero difícilmente golpear, como podría suceder desde la rabia. En el espacio psicoterapéutico, resignificar el contenido emocional de una situación no es, por tanto, sólo una intervención en las dimensiones afectiva y cognitiva, sino también un redireccionamiento en el plano pragmático, en cuanto modifica el abanico de acciones posibles.

624. PAREJA CONSCIENTE

Pablo: «Acá en la terapia me he dado cuenta que, como no tuve papá, trato a mi pareja como me gustaría que un papá me hubiera tratado a mí. Por eso soy protector con la Carla, pero también puedo ser controlador y autoritario. Ahora estoy más atento a eso.»

Carla: «Yo siempre fui, como hija menor, la niña regalona de mi papá. Con Pablo he prolongado un poco eso. A los dos nos acomoda, pero cuidamos de no irnos al chancho, de no olvidar que somos pareja y no una relación entre un padre y una hija. Pero tengo claro que no podría estar con un hombre infantil o inmaduro…»

Una pareja consciente es aquella en la cual cada uno de sus miembros es capaz de darse cuenta del personaje que juega en el guión habitual del vínculo, reconociendo sus raíces en su propia familia de origen y evitando que dicho personaje se vuelva rígido e inflexible.

Y tú, ¿qué personaje encarnas en tu relación de pareja?

625. TRANSFERENCIA PARENTAL EN LA PAREJA

Ricardo: «Nicole es poco comunicativa, igual que mi mamá.»

Nicole: «Ricardo es poco cariñoso, igual que mi papá.»

Muchas veces, lo que nos molesta o nos duele en nuestras parejas nos molestó o dolió antes, cuando éramos niños, en nuestra relación con nuestros padres.

Hacer consciente la transferencia parental en la pareja, y separar lo que corresponde al otro actual de lo que aún nos hiere del recuerdo parental, es un aspecto clave en el progreso de la terapia de pareja.

626. EL PRESENTE INFLUYE EN EL PASADO

«Viniendo a psicoterapia no sólo me he dado cuenta de cuánto influye el pasado en el presente, sino también de cómo influye el presente en el pasado: hoy en día, siendo mamá, puedo entender a mi propia madre de una manera en que antes simplemente no podía.»

627. LA HIJA ALEGRE

Libertad es la hija alegre de una señora triste llamada Verdad.

628. PENSAMIENTO CRÍTICO EMOCIONAL

La palabra «crítico» es un derivado de «crisis», cuyo significado remite a «separar». Pensamiento crítico es, en mi opinión, el ejercicio intelectual que permite separarnos y tomar distancia de aquello que se nos presenta como «obvio», «evidente» o «necesario», pero que en el fondo supone la imposición de un determinado sistema de creencias y/o valores.

En psicoterapia, algo del pensamiento crítico tiene que ver con el trabajo de desidentificación, esto es, con el proceso conjunto y colaborativo de separación y toma de distancia respecto al personaje o rol que la persona ha ocupado en su familia, personaje muchas veces asumido como «obvio» o «necesario», pero que remite a la encarnación de un conjunto de contextos relacionales e históricos. Quizás la gran diferencia con el pensamiento crítico aplicado en otros ámbitos, es que el pensamiento crítico en psicoterapia está cargado de afecto: se trata, en efecto, de un pensamiento crítico emocional.

629. HABITAR LA PROPIA VERDAD

En el síntoma, habla la verdad. Una verdad que no se posee, sino que se habita. Una persona llega a psicoterapia cuando lo que busca es poder habitar su propia verdad, en lugar de estar poseído por ella.

630. SOBRE EL TÉRMINO DE UNA PSICOTERAPIA

Álvaro: «Te escribo pues soy psicólogo hace bien poco y me he ido dando cuenta que me encanta la profesión, sobre todo porque tengo la fortuna, como tú y como muchas y muchos más, de acompañar en los procesos más complejos y ver cómo de a poco van saliendo adelante. Para mí, es impagable la confianza y honestidad con que se muestran en el box y las emociones que me regalan, tan genuinas y verdaderas. Tener un trabajo que me conmueve es algo que atesoro mucho y agradezco. Te escribo porque he tenido últimamente unas encrucijadas éticas que quería compartirte, para saber tu opinión al respecto. El tema que me nace es el de los cierres de los procesos terapéuticos. Recuerdo el texto de Freud del análisis terminable e interminable, pero quiero tener una opinión más de la experiencia que de la teoría. ¿Cuándo crees tú que se debe terminar un proceso? ¿Cuándo podemos decir que el paciente puede despedirse de su terapeuta, del proceso y del vínculo que construyeron? Y también ¿cuándo crees que un paciente se está volviendo dependiente de la terapia? Las preguntas me nacen pues, cuándo estuve en terapia me atendía con una

psicóloga que literalmente estaba en terapia por cerca de veinte años, y ahora que me toca ser terapeuta, me nacen estas dudas éticas. Eso es todo. Muchas gracias por este espacio en el que podemos compartir experiencias y opiniones en torno a la salud mental y del alma. Saludos cordiales y que tengas un buen cierre de año.»

Yo: «Hola, Álvaro, gracias por tus palabras. En mi opinión y experiencia, un proceso puede terminar cuando existe acuerdo respecto al cumplimiento de los objetivos planteados al inicio del tratamiento. Podemos decir que el paciente puede despedirse de su terapeuta, del proceso y del vínculo que construyeron, cuando es manifiesta la resolución, en un grado suficiente, del problema que motivó la consulta. Por esto, considero fundamental realizar balances explícitos, conjuntos y periódicos de los avances y pendientes en el trabajo clínico (por ejemplo, cada cuatro o cinco sesiones). Creo que un paciente puede estar volviéndose dependiente de la terapia cuando el tratamiento tiende a perpetuarse más allá de lo necesario, situación que puede expresarse en la repetición de sesiones emocionalmente planas, vacías de contenido y sin propósito claro. En esos casos, me parece fundamental que el terapeuta pueda hablar de lo que está sucediendo, para juntos poder lograr una comprensión y luego una eventual decisión al respecto. Saludos.»

631. SEPARACIÓN DE LA PAREJA Y BANDOS DE HERMANOS

Madres y padres separados de sus parejas: eviten fomentar –explícita o implícitamente– bandos en sus hijos, del tipo «los hijos aliados con el papá» versus «los hijos aliados con la mamá». Con ello, sólo producirán una doble separación familiar, ahora a nivel de los hermanos. Sus hijos tienen derecho a seguir vinculándose con ambos padres, si así lo deciden, sin que ello signifique una deslealtad o traición hacia alguno de ustedes. Que la separación de la pareja no conlleve una injusta e innecesaria repartición de los hijos.

632. LA «FRIEND ZONE» EN LOS TIEMPOS DE FACEBOOK

Mateo (14 años): «Ella me ponía tantos "me gusta" en mis publicaciones, que yo pensé que era un "me gustas". Pero me escribió "claro que me gustas pero como amigo". Yo le respondí con un emoticón de "me entristece". Y me puso otro "me gusta".»

633. CORTAR CON MANDATOS FAMILIARES Y SOCIALES

María José: «"Estudia una carrera seria", "cásate", "ten hijos", "compra una casa propia", "no dejes de estar flaca": cortar con mandatos familiares y sociales es un acto de amor propio.»

634. MISIONES Y TRABAJOS DE VERANO

Martín (17 años, presidente del Centro de Alumnos): «Dejé de hacer misiones y trabajos de verano en mi colegio, porque me di cuenta que al final son acciones de caridad que reproducen la desigualdad: nunca, en los cuatro años en que participé, me encontré con el genuino interés por desarrollar una relación con personas iguales, con pares, de igual a igual. Aunque no fuera explícito, siempre se trató de una élite privilegiada de colegio privado haciendo "turismo social" a costa de los pobres, "ayudándolos" de manera patronal, vertical y paternalista, casi como expiando culpas para seguir con la desigualdad social. En el fondo, desde mi propia experiencia y la de varias personas cercanas, pienso que las misiones y trabajos de verano son una especie de entrenamiento para que los hijos de gerentes aprendan a tratar con la casta social de su futuro personal de servicio.»

635. DE LOCURAS Y HASTÍOS

Rechazar la propia locura es garantía suficiente para tener una vida aburrida.

636. DESIGUALDAD EMOCIONAL

En el mundo hay desigualdad social. Y también hay desigualdad emocional. Hay días en que quisiera robarles un poquito de dolor a aquellas personas que quiero y que están sufriendo, para que el asunto sea más parejo...

637. SUICIDIO Y CULPA

«Llegué a terapia porque mi ex mujer se suicidó pocos meses después de que yo terminé con ella, sumida en una profunda depresión. Me sentía muy culpable. Al final, entendí que nadie es culpable del suicidio de otra persona…»

638. DIFERENCIAS EPISTEMOLÓGICAS

Argumento predilecto al momento de conservar teorías dogmáticas en psicoterapia fuera del diálogo con otras perspectivas y enfoques.

639. ACOSO INSTITUCIONAL

Hostigamiento hacia quien, desde su propia diferencia, se resiste a seguir a la manada.

640. CERRANDO LAS FRONTERAS

Brexit + Trump: ¿fin de la era de la globalización libremercadista e inicio de la era del proteccionismo neonacionalista?

Pasaje de la caída del muro de Berlín al levantamiento del muro norteamericano: ¿transformación sociopolítica o escenificación efectista?

Dialéctica de lo abierto y lo cerrado.

641. LA POLÍTICA EN LA ERA DEL CAPITALISMO SALVAJE

Si es millonario, es bueno.

642. FÚTBOL Y FILOSOFÍA DE VIDA

Santi (5 años) me escucha gritar mientras veo el partido de Chile y me pregunta: «Papá, ¿por qué gritas cuando ves el fútbol?» Le respondo que el fútbol me gusta y que estoy nervioso porque este partido es importante. Santi me queda mirando y me dice: «Yo creo que el fútbol no es algo tan importante, papá. Si Chile estuviera en guerra, eso sí sería algo más importante.» «Bueno, es verdad, pero yo quiero que Chile gane... ¡Vamos Chile!» «Papá, recuerda que lo importante no es ganar, sino divertirse.»

643. PAREJA Y PODER

Muchos problemas de pareja radican en un conflicto de poder, esto es, en una lucha de dominio y sumisión. Asimismo, no pocos problemas de pareja disminuyen o se resuelven cuando ambas partes son capaces de soltar el conflicto de poder y aceptar a la otra persona en su diferencia, sin intentar someterla ni reducirla a las propias expectativas o deseos.

De Georg Hegel a Jessica Benjamin, pasando por Freud, Klein, Winnicott y Lacan, con guiños incluidos a Sartre, Lévinas y Maturana, muchas

voces convergen en la misma idea: una relación auténticamente humana –y en particular la relación de pareja– no es sino aquel encuentro de sujeto a sujeto, un espacio de intersubjetividad tensionado por la dialéctica permanente entre amor y dominación, reconocimiento y subyugación, interdependencia y omnipotencia, aceptación y negación del otro.

644. SOBRE UNA CIERTA INVERSIÓN DE ROLES EN PSICOTERAPIA

En el siglo XX, muchas corrientes en psicoterapia enfatizaban una relación terapéutica más vertical: el paciente como persona falible y vulnerable, y el psicoterapeuta como persona con saber autorizado.

En el siglo XXI, muchas corrientes en psicoterapia enfatizan una relación terapéutica más horizontal: el psicoterapeuta como persona falible y vulnerable, y el paciente como persona con saber autorizado.

645. EL TERAPEUTA DE PAREJAS: UN TERCERO MEDIADOR

«Lo que más nos sirvió acá en la terapia de pareja fue tener a una tercera persona que pudiera escuchar, validar y mediar nuestros distintos puntos de vista, para ayudarnos a negociar, ceder y llegar a acuerdos. Parece básico, pero antes de venir acá ni siquiera podíamos aceptar que teníamos puntos de vista distintos: cada uno de nosotros quería imponer su verdad.»

646. PSICOANÁLISIS Y FEMINISMO

Rescate del sujeto, fuera de su alienación en el lugar de objeto: punto de encuentro entre el psicoanálisis lacaniano y el feminismo intersubjetivo.

647. AMOR, FELICIDAD, Y SABIDURÍA: DIEZ FRASES DE TOLSTOI

1. «Cuando amas a una persona, amas a la persona que es y no a la que te gustaría que fuera.»

2. «El verdadero amor supone siempre la renuncia a la propia comodidad personal.»

3. «El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace.»

4. «Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo.»

5. «Si buscas la perfección, jamás estarás satisfecho.»

6. «Si quieres ser feliz, sé.»

7. «La razón no me ha enseñado nada. Todo lo que yo sé me ha sido dado por el corazón.»

8. «Todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.»

9. «Todo acaba bien para todo el que sabe esperar.»

10. «Los librepensadores son los que están dispuestos a utilizar sus mentes sin prejuicios y sin miedos, a fin de comprender cosas que chocan con sus propias costumbres, privilegios o creencias.»

Elige tu favorita.

648. LA VIDA SIN MÚSICA

Nietzsche decía que, sin música, la vida sería un error. Quizás exageró, pero ciertamente sería mucho más aburrida.

649. TRES ETAPAS EN UNA PSICOTERAPIA

1. Acepto que tengo un problema.
2. Expreso mis emociones guardadas.
3. Acepto lo que antes rechazaba.

650. SIN EL OTRO, MI VIDA SE ACABA

Ximena intenta suicidarse luego de que su marido le dice que quiere separarse de ella. En terapia, ella me dice: «Siento que sin él mi vida se acaba…» Le muestro cómo su intento de suicidio expresa literalmente su sentir y le pregunto si recuerda alguna experiencia previa de separación o de abandono que haya vivido de manera muy angustiante, como algo de vida o muerte. «Mi papá nos dejó a mi mamá y a mí, y después de eso ella vivió como muerta en vida, eternamente deprimida, siempre en cama... Yo era muy chica y me sentía muy sola…» Hablamos de su miedo a identificarse con su mamá y a repetir el patrón de sus padres: «Siempre quise ser diferente a ella y ahora me aterra estar haciendo lo mismo.» Ximena llora. Larga y profundamente. Me mira y me dice: «La semana pasada me dijiste que a fin de mes no estarás en la consulta, por un congreso. Después de eso, ¿volverás a atenderme?» Le señalo: «Volveré a atenderte. Esta pequeña separación no será un nuevo abandono. No te voy a dejar sola.» Ximena suspira y esboza una tenue sonrisa.

Sin el otro, mi vida se acaba: esto es un hecho en nuestra primerísima infancia, cuando dependemos de manera absoluta de nuestros padres o cuidadores. Cuando hay vacíos afectivos importantes en estas etapas tempranas, a veces la angustia de muerte reaparece con separaciones o abandonos en la vida adulta.

Detrás de muchos intentos de suicidio que siguen a experiencias de pérdida, hay abandonos ocurridos en la temprana infancia que siguen sin cicatrizar.

651. POEMA A LA SUPERLUNA (POR MI HIJO DE 3 AÑOS)

¡Papá, mira al cielo!
La luna está gigante
le han puesto flores
Antes era pequeña
como una oruga.

Dante León

652. CUANDO SEAMOS GRANDES

Un niño y una niña, ambos de cinco años, conversan en la plaza tomados de la mano:

–Ya no me voy a poder casar contigo cuando seamos grandes, Maite.

–¿Por qué, Alonso?

–Porque voy a cumplir seis años.

–¿Y eso qué?

–Es que voy a ser grande.

–¿Y eso qué?

–Lo que pasa es que las personas, cuando se vuelven grandes, se separan, como mi papá y mi mamá.

653. ¿CON QUIÉN DISCUTIMOS CUANDO DISCUTIMOS?

Dos señoras de la tercera edad conversan en una cafetería:

–A estas alturas de la vida, me doy cuenta de que las peleas en el matrimonio son peleas con los propios padres: cuando un hombre discute con su mujer, en el fondo le está reclamando a su madre; cuando una mujer discute con su marido, en el fondo le está reclamando algo a su padre.

–Te encuentro toda la razón, amiga querida. Esas son las cosas que deberíamos haber sabido a los treinta y no recién a los setenta...

Las dos se ríen, antes de dar un nuevo sorbo al café.

654. NO HAY MIEDO IRRACIONAL

Alejandra llega a terapia por miedo a volar en avión. A poco andar, aparecen también sus problemas en su trabajo y con su pareja, espacios donde es considerada «muy controladora y dominante». Alejandra termina la terapia superando el miedo a volar en avión y mejorando sus relaciones interpersonales, una vez que pudo conectarse emocionalmente con la horrible sensación de desprotección que le generaban sus padres alcohólicos y drogadictos, que la llevaron a la necesidad de tener el control de todo y de todos desde muy temprano en su vida, para no volver a estar expuesta al descontrol de sus padres.

Reflexión: la fobia no es un miedo «irracional», «desproporcionado», ni «imaginario», sino un miedo emocional y proporcional a una experiencia traumática o a un sentimiento de amenaza real vivido desde la infancia.

655. DE SOMBRAS Y LUCES

Ser padres conecta a las personas con sus propias sombras; ser abuelos, con sus propias luces.

656. PADRE TRABAJÓLICO, HOMBRE MACHISTA

Un padre trabajólico suele ser un hombre machista: su vida está puesta en el trabajo y en la provisión material, a expensas de la familia y la provisión afectiva.

No hay padre verdaderamente feminista que sea extremadamente trabajólico.

657. ANTI-ELOGIO AL TRABAJOLISMO

Hay personas que se enorgullecen por trabajar de lunes a lunes y por no haber tomado vacaciones en años.

Reflexión: no por llenarte de trabajo y saltarte vacaciones eres una persona de mayor esfuerzo o de mayor eficacia. Por el contrario: el esfuerzo laboral eficaz es aquel que da frutos sin excesos de horario ni escasez de descanso.

658. NO PUEDO VIVIR SIN MÍ

Que la única persona con quien no puedas vivir sea contigo.

Donde diga «no puedo vivir sin ti», debe decir «no puedo vivir sin mí».

659. UN CÍRCULO VICIOSO COMÚN

Mamá sobreprotectora y papá desinvolucrado.

660. DESPOLARIZACIÓN FRATERNAL

Un hijo o hija «estrella» suele tener un hermano o hermana «oveja negra», y viceversa. Cuando una psicoterapia con cualquiera de ellos funciona, ambos tienden a promediarse: el hijo estrella se atreve a defraudar y el hijo oveja negra se anima a brillar. Ambos se liberan. No es raro que una psicoterapia siga a la otra.

661. A COMPARACIÓN, COMPARACIÓN Y MEDIA

–Debes ser estudioso y portarte bien como tu hermana.

–Y tú, mamá, debes ser como la mamá de mi vecino y dejar de compararme.

662. TODOS TENEMOS NUESTRA HISTORIA

Geraldine: «He encontrado la razón de ser de muchas personas que me rodean: entendiendo su pasado, puedo dejar de lado la mala onda con ell@s y cambiarla por compasión y comprensión. Después de todo, todos tenemos nuestra historia.»

663. HABLEMOS SOBRE SEXUALIDAD

José (16 años): «Ayer mi papá me sorprendió y para bien. Como me puse a pololear hace un par de semanas con Marcelo, me dijo: "José, quiero que hablemos sobre sexualidad. Bueno, tú probablemente ya lo sabes: el sexo es maravilloso y placentero. Existen muchas variaciones a la sexualidad genital, como el sexo oral y anal, que no son degeneraciones: experimenta, pero amando y cuidando tu cuerpo y el de tu pololo. El sexo no es malo ni sucio: es bueno, sano y necesario. Acá te dejo tu primera caja de condones." Lo escuché, lo abracé y le di las gracias.»

664. HACER LAS PACES CON UNO MISMO: UN CIERRE DE PSICOTERAPIA

«Hice las paces conmigo mismo: he podido entenderme, aceptarme y dejar de castigarme. Me siento más liviano, más positivo y con mejor ánimo y disposición.»

665. EL DERECHO DE ELEGIR EN PAZ

Felipe (26 años): «Llegué a terapia porque me sentía obligado por mi familia a continuar con el negocio familiar. Eso me tenía deprimido y angustiado. Lo curioso es que ahora sigo en el negocio familiar, pero por decisión propia, sin presiones externas ni internas. Y ya no me siento deprimido ni angustiado: por el contrario, me siento entusiasmado con los proyectos de la pega. Poder elegir hace la gran diferencia.»

666. HIJO PROBLEMA, HIJO LEAL

Muchas veces, detrás de un hijo o hija «problema», hay un hijo leal que está dispuesto a no crecer o avanzar con tal que su madre o padre puedan tener una preocupación que llene el vacío de sus días, o una nueva oportunidad para reparar sus errores previos en la crianza.

667. EL PÁNICO ESCÉNICO FRENTE A LA ADULTEZ

En mi consulta, he atendido a muchas personas a quienes les cuesta salir de la universidad y/o empezar a trabajar, no sólo por razones académicas o laborales, sino también por motivos emocionales. El denominador común suele ser la amenaza que representa la adultez, ya sea para quien siempre ha sido la «niña eterna» o el «niño eterno» en su familia y se siente inseguro frente a asumir responsabilidades adultas, o para quien, por el contrario, ha sido la «vieja chica» o el «viejo chico» y necesita poder conectarse con su propio niño interno antes de lanzarse a la verdadera adultez.

668. DUELOS Y OPORTUNIDADES

María Jesús (24 años): «Terminé una relación de 4 años. Nos íbamos a casar, vivíamos juntos. Es el primer hombre y el único, a mis 24 años. ¿Es "normal" ahora no querer nada serio y sólo tener sexo casual? ¿Será baja autoestima? ¿Será que las influencias religiosas me hacen ver el sexo como algo malo, sucio y no de disfrute? Si me das tu opinión, te lo agradecería miles…»

Yo: «Hola, María Jesús, me parece que tú has encontrado buena parte de las respuestas y que más bien esperas una confirmación. Por mi parte, aquí tienes mi opinión: es "normal" ahora no querer nada serio y sólo tener sexo casual, no necesariamente es por baja autoestima, y es probable que las influencias religiosas te hayan hecho ver el sexo como algo malo, sucio y no como una experiencia placentera a disfrutar. De todos modos, más allá de

lo "normal" (que lúcidamente pones entre comillas), lo más importante es lo particular y singular, es decir, aquello que tiene sentido con tu historia y tu propia experiencia, únicas e irrepetibles. Me hiciste recordar cuando, con mi señora, sufrimos una pérdida, antes del nacimiento de nuestro primer hijo: junto con hacer el duelo por algo doloroso, también extrajimos de allí la oportunidad e hicimos un viaje largo a lugares lejanos, que difícilmente haríamos con niños pequeños (India y China). Del mismo modo, tú –acaso junto con el duelo– estás dándote permiso para vivir experiencias que no has tenido y que, si más adelante te emparejas, no podrás vivir, al menos de esta manera. Un buen indicador de que no se trata de una mera defensa maníaca (euforia que tapa el dolor), es que también te puedas conectar con la pena que significa la pérdida de una relación y de un proyecto (si bien habría que tener presente las circunstancias de la separación). Ahora bien, si te acompaña un desánimo o una angustia prolongada, no está demás iniciar una psicoterapia; si tal es el caso, es probable que este duelo esté activando y reabriendo también otros anteriores. Cariños.»

669. TRES HIJOS

Hij@ mayor estrella, hij@ del medio invisible, hij@ menor regalón.

La de arriba es una distribución de roles común en familias con tres hij@s. Desafío parental: no fomentar dichas etiquetas, para que no se vuelvan mochilas.

670. EL TIEMPO GRAMATICAL EN PSICOTERAPIA

«La terapia me sirvió para…», «cuando estaba deprimida…», «antes sentía que la vida no tenía sentido…», etc. Suele llegar un momento de la terapia en que las personas que me consultan, muchas veces sin darse cuenta, empiezan a hablar de sus problemas en tiempo pasado. Es importante para mí mostrarles ese tiempo gramatical, como una forma de percibir que estamos entrando a la fase final del tratamiento.

671. CUANDO LA ENURESIS AVISA UNA SOBREDAPTACIÓN INFANTIL

Hay niños y niñas «agrandados» y «maduros» que se siguen haciendo pipí (por ejemplo, a los 5, 7 o 9 años), sin que en ello exista un fundamento biológico. Esta situación no es mala señal: por algún lugar tiene que salir su lado guagua. La enuresis no es el problema de fondo, sino el aviso de que

ese niño o niña necesita que su entorno vea, valide y acepte su lado más regresivo, evitando reforzar en exceso su aspecto «adulto» y «responsable».

672. DANIEL EL TRAVIESO

Daniel tenía siete años. Se hacía caca día y noche. Había sido un hijo no planificado ni deseado: nació de una relación violenta, la madre pensó en abortarlo, su padre no se hizo cargo y él pasó a ser para su mamá el recuerdo cotidiano de una etapa infernal. «Es igual a su papá», decía ella. Luisa, su madre, era hija de un padre igual de violento que el papá de Daniel.

Con el paso de las sesiones, Luisa tuvo espacio para elaborar sus relaciones con su padre y con su ex pareja, para dejar de proyectar sus imágenes en Daniel. Y el niño pudo empezar a simbolizar a través de las palabras, del juego y del dibujo aquello que sólo podía manifestar por medio del cuerpo.

Un día, Daniel inventó una historia: se trataba de un niño travieso, que se mandaba puras «cagadas» (palabra ocupada por él), esperando que sus papás lo quisieran aunque fuera travieso. Con ayuda del espacio terapéutico, Luisa pudo entender que algo de la encopresis tenía que ver con eso, con una serie de mensajes emocionales de Daniel hacia ella: «¿me quieres igual aunque me mande "cagadas"?»; "siento que soy una mierda para ti y para mi papá, un desperdicio desechable"; "necesito que me sigas limpiando el poto, porque todavía me falta sentirme una guagüita querida y acariciada"; "tengo rabia por el abandono de mi papá y la falta de cariño de mi mamá".

Cuando estos mensajes pudieron ser descifrados y comprendidos, la relación entre Daniel y su madre fue cambiando y el síntoma de la encopresis fue, lentamente, desapareciendo.

673. PADRES AGRESIVOS, HIJOS COMPLACIENTES

Muchos hijos de madres o padres autoritarios, violentos y conflictivos, se vuelven personas complacientes, mediadoras y evitadoras de conflicto, como una manera de evitar repetir el ejemplo de sus progenitores. Su premisa vital: «Yo voy a ser una persona distinta, opuesta a lo que vi en mi papá o en mi mamá.» Como su mayor miedo es parecerse a su progenitor agresivo, tienden a reprimir la agresividad y la rabia. Esto lleva a que tengan dolencias somáticas: el cuerpo aparece como único canal de descarga posible para la tensión agresiva contenida y rechazada.

674. SOLTAR

Mandatos, expectativas, identificaciones, control, patrones, culpas, perfeccionismo, lealtades, idealizaciones, adhesión a relaciones tóxicas, conflictos de poder, etcétera.

«Soltar» es una palabra que reúne y condensa buena parte de los objetivos de una psicoterapia.

Y tú, ¿qué necesitas soltar?

675. UN SUEÑO DE NIÑA

Amanda (8 años): «Uno de mis sueños es ser nana cuando grande: las nanas están con los niños, los cuidan, les dan la comida, los bañan y los quieren mucho. En cambio, las mamás y los papás trabajan todo el día y llegan a la casa muy tarde, cuando los niños ya casi están durmiendo. Los fines de semana, las mamás y los papás duermen mucho, porque están muy cansados por sus trabajos.»

676. NI SOBREPROTECCIÓN NI DESINVOLUCRAMIENTO

Muchas mamás tienden a ser sobreprotectoras con sus hijos, así como muchos papás tienden a ser desinvolucrados con ellos. Un avance sucede cuando las madres pueden soltar un poco a los hijos y los padres hacerse más cargo de ellos.

Ni sobreprotección ni desinvolucramiento: protección e involucramiento.

677. HIJOS DE PADRES CONTROLADORES

Madres y padres muy controladores suelen generar hijos muy sumisos y dependientes, a quienes les cuesta mucho hacerse adultos. Muchas veces, estos hijos buscan parejas igualmente controladoras, de quienes se rebelan al tiempo después, de la misma manera como no pudieron rebelarse de sus madres o padres en su adolescencia. Entonces se vuelven adolescentes tardíos, llevando a cabo conductas irresponsables para una persona adulta, pero vividas como actos desesperados de autonomía y autoafirmación.

678. DIÁLOGO DE DOS NIÑOS EN SU PRIMERA COMUNIÓN

–La familia de Jesús no podría pagar un colegio católico.

–Aunque pudiera no lo dejarían entrar, porque no es hijo de José.

679. CELOS ADULTOS Y ABANDONO INFANTIL

Cuando niña, Adriana fue abandonada por su padre. Hoy revisa todos los días el celular de su marido: está convencida de que, algún día, él también la dejará.

Muchas veces, los celos adultos remiten a experiencias infantiles de abandono.

680. EL DOLOR SILENCIOSO DE LOS HIJOS «FUERTES»

–No le he contado a mis papás que vengo a psicoterapia, no los quiero preocupar...

–Quizás eso refleja algo del motivo por el que vienes: la carga de ser la hija «perfecta» y «fuerte», lo difícil que te resulta expresar tu derecho a tener problemas, a estar mal, a sentirte débil, a fallar... También tu manera de hacerte cargo de los demás, postergándote a ti misma...

681. CUANDO EL FUTURO NOS ROBA EL PRESENTE

Gustavo trabajó dos años de lunes a lunes para comprar la casa familiar. Por veinticuatro meses, esa fue su única y obsesiva preocupación: la promesa de un futuro feliz. Catalina, su mujer, se sintió cada vez más sola y desplazada. Terminaron por separarse.

Elizabeth quiso enseñarle a su hija los valores de la disciplina, la autonomía y el rigor. Siempre le transmitió la importancia de las normas, para que a futuro fuera una persona responsable y correcta. Cuando Sofía, su hija, cumplió quince años, le pidió a su mamá un regalo de cumpleaños diferente: una mamá cariñosa, acogedora y cálida, menos dura y exigente.

Reflexión: el foco excesivo en el futuro nos puede robar el presente.

682. FOBIA SOCIAL E IDENTIFICACIÓN CON LA MADRE MUERTA

Eugenia: «Hola, Sebastián, ¿podrías hablar un día de estos de la fobia social? Te lo agradecería, ya que mi pareja le tiene miedo a salir con amigos y también a hablar en público. Cuando sabe que tiene que hablar con alguien, le duele el estómago y planea qué decir todo el día anterior. No le gusta hablar por teléfono y trata de evitar cualquier reunión social. Su mamá falleció cuando él tenía doce años, era exigente y autoritaria con él, le exigía mucho: si él se sacaba un 6,7, ella quería un 6,9. Y no lo dejaba

salir con sus amigos, ni a ningún lado. A ella tampoco le gustaba salir, su vida giraba en torno a su familia, no tenía amigas ni nada. Gracias.»

Yo: «Hola, Eugenia, quizás la "fobia social" de tu pareja sea su manera de mantener viva a su madre dentro de él, siguiendo sus órdenes. Intuyo una suerte de identificación melancólica con ella. Es como si él dijera: "Si ya no te tengo afuera, al menos te tengo adentro, como una parte de mí". Asimismo, quizás su temor a hablar en público o a exponerse socialmente, tenga que ver con un temor a fallar, asociado a la sobreexigencia materna. Asumiendo que estas son sólo hipótesis, creo igualmente que una psicoterapia le puede ayudar a sanar lo que quede pendiente del duelo y a restablecer, a partir de allí, sus vínculos con los demás. Cariños.»

683. ESE MALDITO DEBER DE «ESTAR BIEN»

«¡Sebastián! Tu texto del dolor silencioso me hizo mucho sentido: recuerdo que en mi adolescencia comencé procesos terapéuticos que abandonaba a la segunda o tercera sesión, porque según yo «ya estaba bien». Pero en realidad, ver a mis padres angustiados y preocupados porque algo me pasaba, era horrible, así que prefería «estar bien». Y en los veranos, cuando no tenía mayores responsabilidades, caía en una depresión, en un sinsentido que me ahogaba. Hasta que tomé la determinación de seguir en un proceso psicoterapéutico a pesar de todo, para no repetir ni volver a caer en ese tipo de depresiones. Mi psicoterapia actual ha sido buena, con altos y bajos a mi parecer... Aunque me surge a momentos esta idea de "ser un buen paciente", cosa que al decirlo me suena tonto, pero me sucede. Espero no abandonar este proceso y poder concluir de buena forma. Día a día, tus publicaciones permiten ese momento de reflexión e introspección que ayudan a conocerse y entenderse mejor. Saludos y felicidades por todo el trabajo que haces y las personas a las que alcanzas.»

684. PSICOTERAPIA FC

El psicoterapeuta puede ser arquero y contener, puede ser defensa y resistir los embates, puede ser mediocampista y facilitar el juego, pero delantero siempre será el paciente: a él le toca culminar la jugada con la magia del darse cuenta.

685. AVISOS EMOCIONALES

Mujer pasiva y dependiente busca hombre paternal y protector que le entregue el amor que no recibió de su padre cuando niña (pero encuentra hombre dominante, autoritario y maltratador).

Hombre pasivo y dependiente busca mujer maternal y protectora que le entregue el amor que no recibió de su madre cuando niño (pero encuentra mujer dominante, autoritaria y maltratadora).

686. SEGUIMIENTO: LA ETAPA OLVIDADA DE LA PSICOTERAPIA

Cuando una psicoterapia termina, es muy recomendable realizar unas pocas reuniones de seguimiento (por ejemplo, tres consultas, cada una separada por tres meses), de manera de poder observar y asegurar la mantención de los cambios y poder, en caso que suceda, contener alguna eventual «recaída» a tiempo.

687. APRENDER, DESCUBRIR, CONSOLIDAR, TRASCENDER

Infancia: aprender.
Adolescencia: descubrir.
Adultez: consolidar.
Vejez: trascender.

Nota: en todas las etapas de la vida podemos aprender, descubrir, consolidar y trascender.

688. UN PSICOANÁLISIS DIFERENTE

Felipe (31 años): «Llevaba varios años en psicoanálisis, en un formato clásico, con diván y todo. Si bien me ayudó en algunas cosas, siempre tuve la sensación de encontrarme con una relación más bien fría y distante, con poca participación activa de mi analista, que se limitaba a intervenir dejando las cosas demasiado abiertas, muy indefinidas. Por casualidad, me encontré con tus últimos cinco libros y los leí con interés y con gusto, de un tirón. Descubrí un psicoanálisis diferente: más cálido y cercano, con participación activa del psicoterapeuta, que se esfuerza por ser claro y concreto. Por eso decidí dejar mi tratamiento anterior y empezar a tratarme contigo. Ya el hecho de que, apenas después de una primera entrevista juntos, me hayas dejado una tarea para la casa y hayas querido que viniera

mi pareja para tener su impresión sobre mí, fue algo práctico y útil que en mi psicoanálisis anterior jamás sucedió. Yo creo que mi otro psicoanalista estaba demasiado apegado a su rol, como que era incapaz de salirse de ahí. Me acuerdo incluso que cuando murió mi primo, con quien yo tenía una relación súper cercana, lo único que dijo fue "mmm…" Como que no se permitía expresar sus emociones de manera más auténtica y coloquial... Siento que contigo estoy hablando con una persona de carne y hueso y no con un robot, y eso para mí es súper valioso…»

689. LLEGAR TARDE A LA SESIÓN: UNA BUENA SEÑAL

–Perdona por llegar tarde, me atrasé quince minutos, es primera vez que me pasa, no quise dejarte esperando, perdón.

–Más que perdonarte, te felicito: vienes a terapia justamente porque te sientes ahogada de ser tan correcta y adecuada, entonces este atraso es una señal positiva, que muestra que estás pudiendo relajarte, aunque todavía te genere culpa.

–No lo había pensado así Pero es cierto, nunca llego atrasada a ningún lado, por no querer fallarle a los demás, esto de haberme atrasado es súper raro en mí.

–Puedes «fallar» y no pasa nada. Eres persona.

(Respira aliviada.)

(Datos y contextos modificados por confidencialidad.)

690. ENTREVISTA A MISS CHILE 2016

–¿Tú estás de acuerdo con el matrimonio igualitario?

–Sé que de una reina de belleza se espera una respuesta políticamente correcta, pero yo también siento que nosotras tenemos que tener opinión y yo estoy absolutamente a favor del matrimonio igualitario. Creo que no puede ser que en Chile existan ciudadanos de segunda categoría que no tengan los mismos derechos que tenemos todos.

–¿Tú crees que de aprobarse este matrimonio igualitario está permitido o sería bien visto que las parejas homosexuales puedan adoptar hijos?

–Sí, estoy de acuerdo con la adopción de parejas homosexuales de hijos, por supuesto que siguiendo el mismo procedimiento que tienen otro tipo de parejas, existe una gran diversidad de familia, hay madres solteras, hay padres solteros, y ya existen familias homoparentales. ¡Basta! Hay que darles los mismos derechos.

691. OJALÁ MIS PAPÁS HUBIERAN IDO AL PSICÓLOGO

Valeria (17 años): «Ojalá mis papás hubieran ido al psicólogo a mi edad: así habrían resuelto mejor sus trancas y no la habrían cagado tanto conmigo y con mis hermanos.»

692. LOS HIJOS NO SON CONFIDENTES DE LOS PADRES

Madres y padres del mundo: jamás conviertan a sus hijos en confidentes ni mediadores de sus problemas de pareja, mucho menos de sus dificultades sexuales.

693. HIJO BISEXUAL

–¿Cómo debo apoyar a mi hijo que es bisexual?
–Aceptándolo sin juzgarlo y sugiriéndole que use condón.

694. LA HIJA BRILLANTE

De niña, aprendió a sentirse amada por sus capacidades: «Me aman porque soy brillante. Si no soy brillante, no me aman.»

De adulta, necesita desesperadamente sentirse admirada. Toda su vida, ha confundido amor con admiración.

695. LA RED SOCIAL COMO APOYO EMOCIONAL

«Hace un tiempo, vivía muy afectada por crisis de ansiedad, desregulación del peso y problemas familiares. Gracias a tus relatos, tomé la decisión de iniciar una psicoterapia. Hoy me siento orgullosa de los avances que he tenido. Muchas gracias por apoyarme a través de tu página: mis crisis se han transformado en una oportunidad para sanar los dolores que he guardado desde niña. Gracias también a Agustina, tu esposa, porque con su página *Crianza Amorosa* me ha ayudado un montón a tomar conciencia en torno a temas de crianza.»

696. ESCUCHA COMPETITIVA VERSUS ESCUCHA COLABORATIVA

Escuchar al otro no pensando en cómo debatirle luego, ni en cómo imponerle mi punto de vista, ni en cómo convencerle o «ganarle»: escuchar al otro validando su verdad, con la apertura a aprender algo nuevo, con la

disposición a descubrir o construir algo juntos. Tal es la diferencia entre una escucha competitiva y una escucha colaborativa.

697. TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

Los adultos crónicamente inestables suelen haber sido niños que sufrieron inestabilidad en aquellas etapas tempranas donde necesitaban protección y seguridad.

Los adultos crónicamente impulsivos suelen haber sido niños que sufrieron falta de contención emocional en aquellas etapas tempranas donde necesitaban sostén afectivo y estructura.

En muchas personas diagnosticadas con «trastorno límite de la personalidad», cuyas vidas y conductas actuales abundan en inestabilidad e impulsividad, encontramos infancias donde el sostén afectivo, la estructura, la protección y la seguridad brillaban por su ausencia.

698. TERMINAR LA SESIÓN

A Ignacia le cuesta terminar nuestras sesiones. Al final de cada hora, empieza a hablar sin parar, ininterrumpidamente. A mí me cuesta encontrar el espacio para decirle que ya estamos en la hora. Hoy se repite la misma escena. Ahora recuerdo que ella fue abandonada por su padre cuando niña. Pienso si sentirá el término de nuestras sesiones como nuevos y pequeños abandonos. Se lo digo. Ignacia se queda pensando. Me responde: «Siempre me pasa lo mismo: hago el esfuerzo por seguir pegada a los demás. No quiero que me dejen…» Ignacia llora.

699. GIMNASIO EMOCIONAL

Un psicoterapeuta que no ha pasado él mismo o ella misma por psicoterapia es como un atleta que no ha pasado por entrenamiento físico. La psicoterapia del psicoterapeuta es el gimnasio emocional que le permite entrenar y tonificar la musculatura y flexibilidad de su mente.

700. DAR LA RAZÓN

Pablo (16 años, primera sesión): «La verdad, yo no confío en los psicólogos: ellos dicen que se ponen en tu lugar, pero nadie puede vivir lo mismo que yo, así que no pueden saber lo que siento…»

Yo: «Te encuentro razón: uno puede tratar de ser empático y ponerse en el lugar del otro, pero cada persona tiene una vida distinta y al final es imposible saber de verdad lo que los demás piensan y sienten.»

Pablo me mira con cara de sorpresa y me dice: «Yo pensé que me ibas a discutir, no a dar la razón.»

El resto de la hora, Pablo me habla fluida y profundamente de sus problemas con sus papás, su polola y algunos de sus compañeros de curso.

701. EL SUEÑO COMO FACILITADOR DEL PROCESO DE DUELO

–Anoche soñé que mi mamá estaba viva de nuevo. Sólo yo podía verla, los demás no.

–¡Lindo sueño! ¿Lo puedes relacionar con algo?

–No sé, pero desperté tranquilo y en paz.

–Quizás porque es verdad que tu mamá sigue viva dentro de ti y puedes volver a verla en cada recuerdo.

–(Suspira.) Yo siempre llevaré a mi viejita conmigo

702. RETRAUMATIZACIÓN O VICTIMIZACIÓN SECUNDARIA

«Pasé por tantos psicólogos, peritos, abogados, jueces, asistentes sociales, policías, fiscales, funcionarios públicos y no sé cuántos otros interrogatorios, que al final preferí retractarme de mi testimonio de haber sufrido abuso sexual, porque ya estaba absolutamente agotada de que me siguieran preguntando y tener que revivir una y otra vez el dolor de los hechos…«

703. VOLVER A CONECTARME CON MI VIDA Y MI HISTORIA

Eugenio (27 años, última sesión): «Desde mi primer episodio de esquizofrenia, a mis diecinueve años, empecé a sentirme un loco, un enfermo, un bicho raro. Suspendí mis estudios y pasé aislado varios años, con mucha medicación. Es como si hubiera salido fuera de la carretera de la vida, por donde todas las personas seguían avanzando, y me hubiera quedado mirando desde afuera. Esta psicoterapia, que empecé hace un año, me ha servido para volver a conectarme con mi vida, para entenderme desde mi historia y desde la historia de mi familia. Hoy me siento menos extraterrestre y más persona.»

704. SACANDO EL VELO DE LA NEGACIÓN

Patricia: «Hola, Sebastián, ¿te acuerdas de mí? Yo te escribí el mes pasado contándote que mi marido ya no quería tener sexo conmigo, que cambió todas sus claves, que hablaba por teléfono a escondidas, que llegaba más tarde del trabajo y que estaba haciendo deporte como nunca antes. Yo estaba confundida y necesitaba una opinión. Tú me preguntaste, con mucho tacto, si no había pensado que pudiera haber otra persona en su vida. Yo te dije que eso era casi imposible, que yo lo conocía desde hace veinte años, que él jamás haría eso. Incluso te confieso que me enojé un poco contigo. Bueno, resulta que el lunes me metí en su cuenta del banco y encontré cinco pagos a un motel. Gracias por ayudarme a abrir los ojos. Ahora recién veo que era más que obvio, pero como dice el dicho: no hay peor ciego que el que no quiere ver.»

705. NO DEMORAR UN DIVORCIO NECESARIO

Camila: «Soy hija de padres divorciados, pero la separación definitiva ocurrió mucho tiempo después de ver discusiones, flores para enmendar errores, más discusiones y así hasta que mi mamá dijo que había sido suficiente. Desde mi experiencia personal, prefiero que si la relación de los padres no funciona y ambos saben que se les acabó el amor, que se separen lo antes posible. Es peor aparentar al resto del mundo que son una familia feliz.»

706. EL PEOR ERROR DE MI VIDA

Myriam: «El peor error de mi vida ha sido haber ocultado durante tantos años, por vergüenza y temor al "qué dirán", el maltrato físico y psicológico de mi ex marido.»

707. EMPATÍA HACIA EL VIEJO PASCUERO

Julián (5 años): «Estoy haciéndole un dibujo de regalo para el Viejito Pascuero, porque me da pena que él le regale a todo el mundo y que nadie le regale a él…»

708. TRES CONSEJOS PARA NAVIDAD

1. Si los padres están separados, y más aún si están conflictuados, no jueguen a la familia unida y feliz para Navidad: mejor hacer celebraciones por separado.

2. Si hay una persona con alguna depresión profunda, no la dejen sola en Navidad: es fecha de aumento de suicidios.

3. Si has estado ausente como padre o madre, no repares con exceso de regalos: mejor planifica tener más tiempo para tus hijos desde el próximo año.

709. LA TIRANÍA MORAL INTERNA

Muchas personas educadas en familias y colegios de severa religiosidad, aprenden que son queridos solamente si su conducta es testimonio y ejemplo de bondad. Por lo mismo, se vuelven muy autoexigentes y moralistas, con un fuerte juicio hacia el comportamiento propio y ajeno. En consecuencia, cuando sienten que no han cumplido las expectativas demandadas por su altísima vara de exigencia moral, se autocastigan emocionalmente, movilizadas por un profundo sentimiento de culpa. Una alternativa liberadora: soltar al «cura tirano interno» o a la «monja tirana interna», esos personajes moralistas internalizados que impiden vivir la vida con más libertad, soltura y disfrute.

710. UN SUEÑO DE MATE Y SOPAIPILLAS

Cecilia: «Hola, Sebastián, esto es un poco gracioso. Hace algún tiempo soñé que me encontraba de visita en tu casa, estaba tu señora y niños, ella preparaba sopaipillas y me ofrecía mate (sé que es argentina, también sigo la página *Crianza Amorosa*). Tú me decías: "¿Por qué nunca viniste a terapia?" Y yo te respondía: "No pude..." Después de esa once agradable yo me retiraba, caminaba y sucedía algo terrible: las calles estaban inundadas, veía gente muerta, no tenía salida. Extraño el sueño, qué friki »

Yo: «Hola Cecilia, ¿y qué se te ocurre con el sueño? ¿Sentirás la necesidad de psicoterapia para no "inundarte"? Cariños.»

Cecilia: «Cuando escribía, me acordé de mi papá y de mi madrastra, que era muy amorosa. Ella siempre tomaba mate y preparaba sopaipillas en invierno. Por problemas familiares, me fui de la casa Claro, evidentemente ya no tengo esa contención Eso quizás tengo relación con el agua y la muerte…»

711. MÁS ALLÁ DE LA CORAZA EMOCIONAL

Ernesto: «Hola, Sebastián. Dentro de unos días, tengo mi primera experiencia con un psicólogo como adulto. Sólo fui un par de veces cuando niño, por orinarme en la cama jaajajjaa, algo que por cierto me ayudó

mucho. Estoy nervioso, de hecho me puse muy nervioso al pedir la hora por teléfono: no sé cómo reaccionar, cómo afrontar esta situación. Buscar ayuda en un desconocido al cual le contaré todos mis rollos, me da mucho miedo, no se los cuento ni a mis amigos. Me gustaría orientación sobre cómo afrontar esto, por dónde partir, saber si se lo tengo que contar a mi familia, tengo muchas dudas en este momento. Gracias por la página, es muy buena.»

Yo: «Hola, Ernesto, quizás justamente parte de tu problema sea la dificultad para abrirte y poder expresar tus emociones. De hecho, muchas veces la enuresis infantil aparece como una vía de descarga emocional alternativa a la verbalización de los afectos y quizás algo de esa coraza emocional se ha mantenido hasta tu vida adulta. En mi impresión, lo mejor es partir por contarle a tu psicólogo esto que me escribes. También es favorable hablar con tu familia acerca de tu necesidad de ayuda psicológica. Nada de esto necesita ser tabú. Un abrazo.»

712. PRIMERO PERSONA, DESPUÉS PSICOTERAPEUTA

Primero, persona. Después, psicoterapeuta. La consecuencia de invertir los términos es el riesgo de actuar la caricatura del rol de psicólogo, de manera inauténtica, impostada y técnica, obstaculizando el encuentro verdadero entre dos seres humanos.

713. EL MÁS IDEOLÓGICO DE LOS ARGUMENTOS

«Lo que yo te digo es objetivo, lo que tú dices es ideológico».

714. OXÍMORON

Intelectual de derecha.

715. VIEJO COLEGA JUBILADO

«Te puede parecer raro que yo esté aquí. Tengo setenta y siete años y durante medio siglo estuve sentado donde estás tú, de ese lado. Pero hace seis meses dejé de trabajar como psicoterapeuta: mi atención, mi concentración y mi memoria ya estaban fallando. No ha sido algo fácil. Escuché tu nombre hace algún tiempo, te he leído y quiero seguir vinculado a la psicoterapia, pero ahora como paciente, y con un terapeuta con experiencia pero más joven que yo, no de mi generación. Me entusiasma tu mirada, más fresca que la mía. En el fondo, siento que vengo por algo de eso: rejuvenecer

mientras sigo envejeciendo, en el mismo espacio emocional donde he estado décadas, pero ahora desde otro ángulo. ¿Te animas a atender a este viejo colega jubilado?»

716. APERTURAS

Apertura a escribir para un público más general y no sólo para iniciados.

Apertura a expresar y compartir las propias emociones y experiencias en mi rol como psicoterapeuta.

Apertura a usar las redes sociales, sin condenarlas como superfluas o irrelevantes.

Apertura a reconocerme como persona vulnerable en mi trabajo clínico.

Apertura de la teoría y de la técnica más allá de los dogmas.

Apertura a participar en instituciones plurales y dialogantes, dejando atrás los fundamentalismos.

717. NO HAY NIÑOS PSICÓPATAS

Compro un libro interesado por la biografía de Catalina de los Ríos y Lisperguer, más conocida como «La Quintrala». Me entero por esta y otras fuentes que su padre fue muy violento y sádico con ella (como ella fue luego con los demás) y que, frente a la imposibilidad de someterla, la internó en un convento, del cual ella finalmente desertó. Me sorprende que el autor del libro (psiquiatra y terapeuta de parejas) califique a Catalina, ya desde su temprana infancia, como «manipuladora», «cruel» y «desafiante», sin juzgar la violencia del padre, respecto de quien expresa compasión frente a su «impotencia» y «desesperación». Esto es un clásico ejemplo del adultocentrismo patriarcal que todavía afecta a las disciplinas que rodean al problema de la salud mental.

No hay niños «psicópatas»: hay personas que se vuelven «psicópatas» en respuesta a dramáticos traumas afectivos vividos en su familia y en su contexto social. Aunque exista una predisposición biológica, una crianza suficientemente amorosa y respetuosa, junto con una sociedad equitativa, justa e inclusiva, son factores claves en el desarrollo o no de una «psicopatía». No hay bebé que nazca «maligno». Y no hay biografía de un «psicópata» que carezca de un infierno psicosocial.

718. LA OBESIDAD COMO AUTOSOSTÉN

Lorena (37 años): «Sentía que no contaba ni con mi mamá ni con mi papá. Sólo me tenía a mí misma: comer fue una forma de autosostenerme. Desde niña. Hoy, ya adulta, me cuesta mucho cambiar eso: cada vez que necesito contención, como. Mi sobrepeso es mi coraza y mi guarida.»

719. LOS AYUDADORES

Muchas personas viven ayudando a otros, pero les cuesta mucho pedir o recibir ayuda cuando la necesitan. Sucede que los «ayudadores» han forjado su autoestima desde el rol de proteger y resolver los problemas de los otros (así es como se sienten queridos y reconocidos), postergando su propia fragilidad y vulnerabilidad. Sin duda son muy generosos y altruistas, aunque también pueden llegar a ser dominantes y sobreinvolucrados. Una psicoterapia puede facilitar que las y los «ayudadores» puedan soltar la rigidez de su rol y aprender a pedir y recibir ayuda.

Y tú, ¿conoces a alguien que forme parte del club de los «ayudadores»?

720. EL COMPLEJO DE PIMPINELA O LA PAREJA FRATERNAL

Dícese de aquella relación de pareja en la cual sus miembros son compañeros de vida, con una larga relación, pero con una sexualidad muy pobre, insatisfactoria o incluso inexistente. Muchas veces, la psicoterapia revela un patrón de relación fraternal que suele obstaculizar la intimidad de la pareja.

721. EL VIAJERO Y EL GUÍA

Rodrigo, un paciente de 29 años, me regala un adorno donde hay dos hombres mapuches jugando al palín, con un mensaje escrito en mapudungún. «Te doy este regalo, que para mí simboliza mi psicoterapia contigo: lo que está escrito en mapudungún significa "el viajero y el guía". Siento que he podido hacer el viaje interior que necesitaba y que he contado con tu presencia, que nunca he estado solo... Acá estamos los dos jugando palín, porque siento que la terapia es un poco eso: un jugar entre los dos buscando un mismo objetivo.»

722. NO SABES LO QUE TIENES

Marcelo (18 años): «Muchos dicen "no sabes lo bueno que tienes hasta que lo pierdes". Yo agregaría: "No sabes lo malo que tienes hasta que lo dejas…".»

723. VACÍOS

No le pidas a tu pareja que llene los vacíos que dejaron tus padres.

724. CARTA A MATEO, QUE HOY CUMPLE CATORCE AÑOS

«Mateo, hermanito de mi corazón: hoy cumples catorce años. Cuando naciste, me prometí a mí misma contarte la verdad cuando cumplieras catorce. También te lo prometí a ti, mientras te acunaba. No me atrevo a hablarlo cara a cara contigo, por eso te lo escribo. Has crecido día a día junto a mí: te he visto sonreír, llorar, crecer. Hemos jugado y también peleado, como lo hacen los hermanos. Tenías cuatro años la primera vez que preguntaste por nuestro papá. Yo te dije que estaba en el cielo. Pero no está en el cielo: está en la cárcel. Mi papá me empezó a violar desde que yo tenía seis años y a los once quedé embarazada. Quise abortar, pero el médico se opuso, porque era ilegal. Yo quise matarme, pero mi mejor amiga me salvó de tirarme al vacío. Cuando naciste, mi mamá dijo que ella sería tu madre y yo sólo tu hermana. Y así hemos crecido. Mateo, hermanito de mi corazón: yo no soy sólo tu hermana mayor, hija de tu mismo padre. También soy tu mamá. Te parí dos semanas antes de cumplir los doce años. Y tu papá, que también es el mío, saldrá el próximo año de la cárcel.»

725. EL MIEDO AL OTRO

Luis (38 años, dominicano): «En Chile, las personas son muy cerradas en su vida emocional y social. Es difícil entrar a conversar libre y abiertamente con alguien que no conozcas. Casi dos décadas de dictadura dejaron como huella el miedo al otro.»

726. HAY QUE

Usted no diga «hay que hacer la parte pendiente del trabajo». Diga «yo voy a hacer la parte pendiente del trabajo». O pregunte: «¿Puedes hacer tú la parte pendiente del trabajo, por favor?»

Usted no diga «hay que lavar la loza». Diga «yo voy a lavar la loza». O pregunte: «¿Puedes lavar tú la loza, por favor?»

Usted no diga «hay que vestir a los niños». Diga «yo voy a vestir a los niños». O pregunte: «¿Puedes vestir tú a los niños, por favor?»

Los «hay que» suelen ser una forma de comunicación ambigua, poco directa y a veces incluso insidiosa. «Hay que» tratar de dejarlos de lado. O para ser más coherente: yo intentaré dejar los «hay que» de lado. ¿Puedes tú también hacer el esfuerzo por dejarlos de lado, por favor?

727. ANTES DEL UNIVERSO

Antonio (13 años): «El universo tiene 13.700 millones de años. ¿Qué había hace 15.000 millones de años? Si respondes 'nada', describe esa 'nada', aunque cuando la describas, ya será 'algo'. Espero tu respuesta, psicólogo.»

728. LA HISTORIA DE MARCIA

Marcia fue abandonada por su madre a sus tres años. Lo único que ella recuerda de esa época es haberla espiado, junto a su padre, besando a otro hombre; también los golpes entre sus papás y el sonido seco de la puerta cuando ella se fue con su amante, para no volver. El padre de Marcia, al poco tiempo, inició una relación con otra mujer, quien se fue a vivir con ellos. Esta madrastra insultaba y golpeaba a Marcia a escondidas de su padre, amenazándola con matarla si le contaba. Una vez la amarró de los pies y la hundió en una piscina. Sólo se salvó porque su hermana llegó y mordió a su madrastra. Marcia fue violada por su tío y también por su primo. Intentó suicidarse tres veces: la primera vez se cortó las venas, la segunda ingirió veneno que luego vomitó (a su pesar) y la tercera vez se intentó colgar, pero justo tocó a su puerta uno de sus hijos, quien había llegado de vuelta a casa sorpresiva e inhabitualmente, porque había olvidado un material del colegio. Marcia había quedado embarazada a los trece años con su pololo de la misma edad. A sus diecisiete años ya tenía tres hijos, a quienes cuidaba mientras el padre de sus hijos tomaba alcohol, salía con sus amigos y se acostaba con otras mujeres. Un día, Marcia encontró a su pareja en la cama con otra mujer. Marcia estaba con su hijo mayor, quien también lo vio. Hoy, Marcia cumplió cuarenta años. Su hermana le regaló una entrada para ir a ver el concierto de su grupo favorito: Guns N' Roses. Marcia salta y sonríe, grita y baila, canta y llora de alegría. Dice: «Esto deben sentir los niños que son felices…»

729. LA DEUDA DEL PADRE

«La pregunta «¿qué te debe tu papá?», que publicaste en tu página hace unos días, me caló profundamente, pero no me atreví a publicarlo, creo que porque no he conseguido perdonarlo. Nunca pude darle un regalo de Día del Padre porque su otra mujer no lo aceptaba; nunca fue a mis presentaciones ni premiaciones, no estuvo en mi licenciatura, no fue a verme cuando hice la primera comunión, ni cuando fui reina, ni celebró un cumpleaños conmigo. Sólo le daba unas chauchas a mi mamá y de repente me compraba ropa; sus visitas eran esporádicas, pero no iba a verme a mí, sino que a intimar sexualmente con mi mamá. Recuerdo que cuando tenía cuatro años lo peiné con pinches y me tomaba en brazos cuando llegaba Sólo en esos momentos me sentí querida por él. Mi mamá dio y sigue dando todo por mí. Puedo perdonar todo lo anterior, pero aún me debe y no le perdono que me haya negado el saludo porque iba con su otra mujer. En ese minuto, a mis siete años, perdí todo el respeto que sentía por él y sólo lo toleraba para que nos proveyera porque mi mamá tenía miedo de trabajar. Cuando cumplí dieciséis, lo eché de mi casa y no lo volví a ver hasta cuatro años después. No le reproché nada: nos saludamos e invitamos a nuestras casas. ¿Cómo podría pensar que yo iría a su otra casa? Cuatro meses después, murió. Esa es la historia de la deuda de mi padre conmigo.»

730. LOS HIJOS PRIMERO

Madres y padres separados: que sus nuevas parejas nunca tengan más prioridad para ustedes que sus propios hijos.

731. DAME LA ATENCIÓN QUE MIS PAPÁS NO ME DIERON

«Hola, Sebastián, soy Jimena, estuve en terapia contigo hace unos cinco años. Trabajamos cortito, como tres o cuatro meses, pero para mí fue suficiente y muy útil. Llegué por mis problemas con mi pareja: Rodrigo se quejaba de que yo era muy posesiva y demandante, que siempre estaba exigiendo y necesitando su atención exclusiva. No sé si te acuerdas, pero fue clave poder contactarme con la niña invisible que tenía guardada: mis dos papás trabajaron mucho en mi infancia y me sentí muy sola. Entender que le pedía al Rodri la atención que me faltó de mis papás fue clave para soltar esa exigencia y mejorar la relación. Todavía seguimos juntos, con altos y bajos como todas las relaciones, y con dos hijas maravillosas. Me gusta leerte, me recuerda lo grato de nuestras sesiones. ¿Sigues teniendo

el canastito con dulces en la sala de espera? ¿Y la música bossa nova que hacía que uno se relajara antes de entrar? Sé que el año pasado atendiste a la Carola, mi prima, yo te recomendé, somos como hermanas. Como sabes, ella se separó de su marido, pero creo que es lo que debería haber hecho hace mucho tiempo: soportó demasiado maltrato psicológico. Bueno, estamos en contacto, un abrazo.»

732. DE LOS PADRES A LA PAREJA

Dime qué te molestaba de tus padres en tu infancia y te diré qué le reprochas hoy a tu pareja.

733. LOS NIÑOS FAROLES

Los problemas de los niños son faroles que iluminan los conflictos de sus familias.

734. BAJO LA CAPA DE SUPERHÉROE

Un adulto que se disfraza de superhéroe y vive rescatando a los demás, suele haber sido un niño necesitado de rescate.

735. EL PELIGROSO IDEAL DE LA FAMILIA FELIZ

1. Jorge tiene dos años y es abandonado por sus padres.

2. Jorge tiene diez años y es criado por una tía abuela alcohólica.

3. Jorge tiene quince años y sueña tener cuando grande la familia feliz y perfecta que no ha tenido de niño.

4. Jorge tiene veinticinco años y fracasa en sus relaciones de pareja porque ninguna mujer alcanza a cumplir su ideal de perfección.

5. Jorge tiene treinta años y va a psicoterapia, donde descubre que sus fantasías de la pareja feliz y de la familia feliz le impiden construir una relación de pareja y una familia reales.

736. BAJAR LA GUARDIA

Una pareja está en problemas cuando ambos están en guardia y a la defensiva.

Una pareja está en camino a resolver sus problemas cuando ambos son capaces de bajar la guardia y dejar de estar a la defensiva.

737. BENDITA IMPERFECCIÓN

Más vale lo imperfecto pero real que lo perfecto pero irreal.

738. EL JUEGO DE LA MONEDA FAMILIAR: CARA, SELLO Y COMPROMISO

1. CARA: Todos los miembros de la familia dicen algo positivo de cada uno de los otros miembros.

2. SELLO: Todos los miembros de la familia dicen algo negativo de cada uno de los otros miembros.

3. COMPROMISO: Todos los miembros de la familia se comprometen a hacer algo para cambiar lo que fue señalado como negativo por cada uno de los otros miembros.

739. DEL UNO IMPERSONAL AL YO PERSONAL

Si Enrique Santos Discépolo hubiera ido a psicoterapia, quizás la letra del tango sería así: «Yo busco lleno de esperanzas el camino que los sueños prometieron a mis ansias. Sé que la lucha es cruel y es mucha, pero lucho y me desangro por la fe que me empecina.»

Ejercicio psicogramatical: cada vez que te sorprendas hablando de ti como «uno», cambia a «yo». La expresión «uno» es impersonal y pone la experiencia afuera, mientras que asumir el «yo» implica hacerse cargo de la propia experiencia personal y subjetiva.

740. HACER DE LA ROCA PLASTICINA

Allí donde la rigidez era, la flexibilidad puede advenir.

741. ÉTICA DEL NO SABER

Posición psicoterapéutica que implica: a) suspender el deseo de diagnosticar, explicar, responder o intervenir desde un lugar de experto; y b) facilitar y co-participar en un diálogo colaborativo y genuino, que permita la construcción de nuevas significaciones.

742. LIBERAR EL ALMA

–Tengo una duda: ¿qué se hace cuando tienes ganas de liberar el alma, por decirlo de alguna forma, reclamando negligencias que sufriste en la

infancia, pero no quieres hacer sufrir a quienes las cometieron, porque ellos no las consideran como negligencias o simplemente olvidaron el tema?

–Empiezas una psicoterapia.

743. LA CONVERSACIÓN LIBRE: UNA BASE HERMENÉUTICA PARA LA PSICOTERAPIA CONTEMPORÁNEA

1. Freud tomó de Jung el término «asociación libre» para referirse a un método terapéutico que alude a la expresión sin censura de todo pensamiento por parte del paciente. Esto, en el contexto de un modelo unipersonal, que incluía la subjetividad del paciente, pero no la del psicoanalista.

2. Si incorporamos la subjetividad del psicoterapeuta como persona, vale la pena reformular el concepto tradicional de «asociación libre» en términos de «conversación libre», término inspirado en la filosofía hermenéutica de Gadamer y que incluye algunos aspectos de la «atención parejamente flotante» propuesta por Freud (escucha libre de prejuicios por parte del analista).

3. La conversación libre no remite ni se reduce al intercambio consciente de contenidos de información prefijados, deliberados y sujetos al control racional.

4. Por el contrario, la noción de conversación libre –considerada aquí como la conversación terapéutica por excelencia– refiere al encuentro transformador con la alteridad del otro, experiencia intersubjetiva de diálogo auténtico y creativo, no monológico ni estandarizado, no protocolizado ni predecible.

5. La conversación libre, como experiencia emocional de apertura al otro en su alteridad irreductible, enfatiza la conexión afectiva más allá del acorazamiento intelectual, en un diálogo genuino desde donde emerge lo novedoso.

6. La conversación libre supone una escucha activa, abierta y mutua, que parte del reconocimiento de los propios e inevitables prejuicios como premisas contextuales a transparentar con flexibilidad y no como verdades absolutas a imponer con rigidez.

7. La escucha cerrada, en contraste, es aquella orientada a convencer, ganar o someter al otro, desde la consideración de la propia perspectiva como una certeza incuestionable o asumida como superior.

8. La conversación libre no opera entre un sujeto y un objeto (como la asociación libre), sino que acontece entre dos sujetos, es decir, en un espacio de intersubjetividad, fundado en el respeto del otro como legítimo

otro, alteridad no susceptible de aprehensión, control ni dominio, más allá de la mera tolerancia resignada y segregadora.

9. Los sujetos en conversación libre no conducen ni guían conscientemente la conversación, sino que pueden permitirse ser llevados o conducidos por ella hacia lugares insospechados e impredecibles.

10. El cambio en psicoterapia emerge de la conversación libre, conversación que no se reduce a la expresión verbal, sino que remite, en definitiva, al encuentro profundamente humano con el otro.

744. UNA HISTORIA CUBANA

Mi vecino, un tipo poderoso, abusaba de mí: me decía que yo era su putita. Hasta que yo me rebelé. Entonces me desprestigió y puso a todos en mi contra. Mucha gente que dependía económicamente de él me echó la culpa a mí, diciendo que mi vecino era bueno y que yo era una pequeña tirana. Casi todo el mundo me aisló. Yo luché y luché, aunque siempre muy sola. Viví con desconfianza, aprendí a ponerme una coraza y tuve pocos amigos. Me volví dura, quizás por autodefensa. No ha sido fácil mi vida, he carecido de riquezas, pero ya nadie me somete a su voluntad ni abusa de mí. Hoy ya estoy más vieja. Puedo morir en libertad.

745. NOTICIARIO

Niño de 12 años viola a su hermana de 3 años. Padre había violado al niño de 12 años. Abuelo había violado al padre cuando niño.

746. TRIUNFO Y DERROTA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Cuando al interior de la pareja predomina el deseo de triunfar por sobre el otro, ambos miembros son los derrotados.

747. LOS GUERREROS SOLITARIOS

Muchas personas que han tenido infancias sufridas y penosas, aprenden a ponerse armaduras para evitar el dolor. Entonces, se transforman en guerreros y van por la vida con fuerza, garra y dureza, superando adversidades. Con su tremendo empuje y fortaleza, suelen tener éxito laboral y profesional, pero por su extrema dureza e inaccesibilidad afectiva, con frecuencia fracasan en el amor y perpetúan su profundo sentimiento de soledad y abandono.

En mi experiencia clínica, muchas guerreras y guerreros solitarios que se han atrevido (no sin resistencias) a abrir sus corazas en psicoterapia, han podido conectarse emocionalmente con sus niños interiores heridos y, desde allí, han podido también aflojar la dureza de sus armaduras, con lo cual se les ha hecho menos difícil el encuentro íntimo y profundo con otras personas, especialmente en el ámbito amoroso.

Sucede que la vida en pareja, cuando es auténtica y enriquecedora, siempre requiere que soltemos nuestras corazas.

748. DIEZ MOMENTOS EN LA VIDA DE ANDREA

1. Andrea acaba de nacer y su madre llora porque no quería ser mamá.

2. Andrea tiene un año y su papá la hace dormir mezclando su leche con cerveza.

3. Andrea tiene cuatro años y escucha los gritos entre sus padres.

4. Andrea tiene ocho años y escucha cómo su padre viola a su madre.

5. Andrea tiene doce años y observa cómo su madre amenaza a su padre con un cuchillo.

6. Andrea tiene dieciocho años, quiere estudiar arte, pero su padre se niega a pagarle esa carrera.

7. Andrea tiene veinticinco años y se separa del padre de su hijo por maltrato.

8. Andrea tiene treinta años y toma pisco de lunes a domingo a la hora del desayuno.

9. Andrea tiene treinta y cinco años y vive alternadamente en casa de su madre y en el departamento de su padre, sin poder trabajar ni hacerse cargo de su hijo de doce años.

10. Andrea tiene cuarenta años y en su última sesión de psicoterapia dice: «Acá he podido entender, llorándomela toda, que mis problemas en mi vida adulta han sido una forma de hacerme cuidar por mis papás, porque de niña sentí que nunca me cuidaron. Hoy me siento más estable: llevo más de un año sin tomar y, por primera vez en mi vida, tengo una pareja que me trata bien.»

749. EL CUIDADO PENDIENTE

Muchos niños descuidados por sus padres se hacen cuidar por ellos una vez adultos, mediante todo tipo de dificultades y problemas. Sólo una vez que dicho cuidado pendiente queda saldado (asunto nada fácil), pueden retomar con menos interrupciones sus vidas adultas.

750. SOLTAR Y HACERSE CARGO: UNA DESNATURALIZACIÓN NECESARIA

Es cierto que en psicoterapia muchas mujeres aprenden a soltar y muchos hombres a hacerse cargo (también sucede al revés, aunque con menos frecuencia). El asunto es que no hay nada «natural» en la tendencia de la mujer a hacerse cargo y en la inclinación masculina a soltar. Se trata, por el contrario, de construcciones histórico-políticas y mandatos sociales derivados de una cultura patriarcal y machista.

751. SÍNTOMA Y EXISTENCIA AUTÉNTICA

José, de treinta y ocho años, tiene dolores de espalda calificados por su médico como «tensionales». José siempre ha sido el pilar emocional y económico de sus padres y hermanos. Luego de un año de psicoterapia, José señala en su última sesión: «Siento que me saqué a mi familia de encima: no es que me haya alejado, sino que ya no me los echo en la espalda como si fueran mi carga. Solté el rol de salvador de mis papás y de mis hermanos, que no me correspondía. Ahora me siento más libre y más liviano, viviendo por fin mi propia vida.»

El síntoma (dolor de espalda en el caso de José) es un sufrimiento que señala un modo de existir impropio e inauténtico (rol de «salvador» de padres y hermanos). La iluminación del sentido del síntoma («echarse la familia a la espalda») conduce de regreso a la propia existencia auténtica («vivir la propia vida»).

752. PAPÁ SOLTERO

Ángel (23 años): «Soy padre soltero. La mamá de mi hija –si se la puede llamar 'mamá'– parió y a los días desapareció y no volvió más. Yo he tenido que ser mamá y papá de mi Laurita. Para los días de la madre, me regala a mí. Por suerte he tenido el apoyo de mi papá, que también fue papá soltero conmigo. No conozco a mi mamá. Nunca pensé que la historia se repetiría: parece que busqué pareja con las pinzas equivocadas.»

753. BALANCE ABREVIADO DE LA CLÍNICA LACANIANA

Sobrevaloración del efecto curativo de la ambigüedad de las palabras y subvaloración del efecto curativo de la experiencia emocional compartida.

754. LA PSICOTERAPIA ES UNA CEREBROTERAPIA

Eric Kandel, premio Nobel por sus estudios del sistema nervioso, ya lo sabía: la psicoterapia es al mismo tiempo una cerebroterapia, porque produce cambios físicos verificables y duraderos en el cerebro.

755. CRIANZA RESPETUOSA Y FEMINISMO: MÁS ALLÁ DEL «CLUB DE LULÚ»

Mujeres y madres interesadas en la crianza respetuosa y en el feminismo: no excluyan a los hombres de sus discusiones, actividades y movimientos, porque con ello no harán otra cosa que reproducir y perpetuar el mandato patriarcal que asocia crianza, maternidad y mujer.

Hombres y padres interesados en la crianza respetuosa y en el feminismo: intégrense y generen discusiones, actividades y movimientos, porque sin ello no harán otra cosa que reproducir y perpetuar el mandato patriarcal que asocia crianza, maternidad y mujer.

Que la crianza respetuosa y el feminismo no sean, al menos exclusivamente, «asuntos de mujeres y para mujeres». Que la crianza respetuosa y el feminismo sean cuestiones abiertas a todas las edades y a todos los sectores, a toda geografía y a todo género.

756. PSICOTERAPIA EN DIEZ PALABRAS

Acoger al niño interior que llora tras la coraza adulta.

757. MANIFIESTO ANÓNIMO

«Quien esté libre de pecado
que vaya a pecar:
todavía hay tiempo.»

758. FAMILIA MACHISTA CHILENSIS

Karina: «En mi familia, los hombres suelen ser alcohólicos y violentos y las mujeres esclavas de sus maridos. Por eso yo no me aferro a nadie. ¡Ni cagando! No cometeré ese error.»

759. COGITO PSICOTERAPÉUTICO

Lloro, luego cambio.

760. EL PSICOTERAPEUTA COMO PUENTE Y NO COMO PARED

Beatriz (25 años): «Estudié Psicología. En la universidad, me interesó el psicoanálisis, por su profundidad y su complejidad intelectual. Busqué un psicoanalista para mí y esa primera experiencia fue decepcionante: era lejano, impersonal, vertical, frío. Una pared. Por eso valoro venir para acá: por fin he encontrado un espacio más cercano, más humano, más horizontal, más acogedor. No siempre me sirve todo lo que me dices, pero eso no me importa tanto. Lo intuía como estudiante, pero ahora lo experimenté como paciente: un psicoanalista o un psicoterapeuta tiene que ser un puente y no una pared.»

761. EL OCÉANO DE LA HISTORIA

Psicoterapeutas del mundo: sumérjanse en la historia de vida individual, familiar y social de sus consultantes. El océano es al pez como la historia a una persona.

762. HEREDAR LA CORAZA

1. Niña abandonada y violentada se vuelve dura y agresiva por sobrevivencia emocional.

2. La niña crece, se convierte en mujer y luego en madre.

3. Ahora su hija, abandonada y violentada, se vuelve dura y agresiva por sobrevivencia emocional.

763. DUELO DE PAREJA: DESPUÉS O DURANTE

Javier se fue de la casa y Astrid se extrañó de no sentir pena: lo que primó fue el alivio. Tiempo atrás, ya lo había llorado todo. Luego de pocos días, se dio permiso para reconocer su atracción hacia un compañero de trabajo. Se extrañó de no sentir culpa: en su interior, la separación ya venía tomando forma desde hacía muchos meses.

Hay duelos por una relación de pareja fallida que se hacen después de terminado el vínculo. Hay otros duelos por una relación de pareja que se hacen durante la lenta agonía del lazo amoroso.

¿Te juzgas o te juzgan por «no vivir el duelo»? Quizás ya lo has vivido, pero no después sino durante el gradual declinamiento de la relación. Acaso porque, al interior de la pareja, fuiste tú quien tuvo mayor grado de conciencia de la irreparable ruptura entre ambos.

764. PAREJA NO DIFERENCIADA DE SUS FAMILIAS DE ORIGEN

Él: «Quiero que seas como mi mamá.»
Ella: «Quiero que seas como mi papá.»

765. EL ERROR MÁS COMÚN DE LAS FAMILIAS ENSAMBLADAS

Pretender funcionar como familia nuclear.

766. YO-TÚ Y NOSOTROS: DOS MODOS DE RELACIÓN HUMANA

En el «modo yo-tú» predomina la lucha de poder, la competitividad y la oscilación entre ataque y defensa; en el «modo nosotros» predomina la aceptación del otro en su diferencia, la colaboración y la apertura a la influencia recíproca. Ambos modos son fluctuantes y cohabitan en cualquier tipo de relación humana (pareja, amistad, filiación, hermandad, trabajo, etcétera).

767. EL CEREBRO RELACIONAL

Hace años que lo viene repitiendo la neurobiología interpersonal: el cerebro nace, crece, enferma y sana bajo la influencia de relaciones interpersonales.

El cerebro no está sólo adentro de la cabeza: también está entre nosotros.

768. ARJONISMO INTERSUBJETIVO

El problema no es que existan rupturas: el problema es no repararlas.

769. LA PARADOJA TEMPORAL DE LA CRIANZA

«Para quienes tienen hijos, los días son largos, pero los años son cortos.»

770. CINCO TAREAS PARENTALES

1. Conectar emocionalmente con el niño.

2. Leer la mente del niño e interpretar sus conductas.

3. Explorar… tus propios sentimientos y pensamientos.

4. Reparar las rupturas inevitables que ocurren en la sintonía con el niño.

5. Disfrutar la interacción lúdica, cariñosa y personal que se produce entre ambos.

A nivel cerebral, cada una de estas tareas parentales lleva asociada un sistema neuronal específico.

771. UPA

Dante (3 años): «Papá, ¿puedo ir en upa contigo a tu trabajo?»

772. SIN FAMILIA: VIVIR A LA DERIVA

La familia de origen es el primer nido, el primer refugio protector y también la primera brújula. Muchas personas que vienen de hogares inestables, disfuncionales y poco amorosos, llevan en su interior un sentimiento de inseguridad, vacío, desamparo e insatisfacción, con la sensación constante de vivir a la deriva, sin rumbo claro. A veces construir sus propias familias de procreación les ayuda a tener una primera base segura. Otras veces, una psicoterapia les permite cicatrizar las heridas y sanar algo de su experiencia de alienación, soledad y extravío.

773. INCLUSIÓN DE PERSONAS SIGNIFICATIVAS EN LA PSICOTERAPIA CON ADULTOS

Hace mucho tiempo que no hago una psicoterapia con un adulto que no incluya la participación, en algún momento, de otras personas significativas. Citar a la pareja, a algún hijo, a un amigo o amiga, a uno de los padres o a ambos (en primera instancia en sesión individual, sin el consultante presente), permite ampliar la perspectiva, subrayar los focos de trabajo y hacer, en definitiva, más efectiva la psicoterapia.

774. COMPADRE Y COMADRE: ENTRE PADRINOS, AMIGOS Y HERMANOS

Las palabras «compadre» y «comadre» aluden, originariamente, a los padrinos y madrinas de bautizo, es decir, a aquellas personas tan cercanas y confiables que incluso llegamos a asignarlos como co-padres y co-madres de nuestros hijos.

Asimismo, en Chile y en otros países, las palabras «compadre» y «comadre» –en el uso más allá de la etimología– hacen referencia a aquellas amistades que son sentidas como verdaderas hermandades, como si hubiera un padre o una madre en común (com-padre, co-madre).

Y tú, ¿a quiénes les llamas «compadre» o «comadre»?

775. CAMBIO EN EL EQUIPO PSICOANALÍTICO

Sale la metapsicología, entra la fenomenología.

Menos abstracción intelectualoide, más experiencia emocional.

776. LAS CARAS DE LA DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad biopsicosocial que tiene muchas caras o modos de expresión. En efecto, no siempre se manifiesta con predominio de tristeza, llanto e hipersensibilidad. Muchas otras veces, lo que prima es la irritabilidad, el mal humor y la amargura. También pueden ser ambas expresiones a la vez o alternadamente.

Vale la pena recordar que la depresión trae consigo una buena y una mala noticia: la buena es que, tratada oportuna y adecuadamente (con psicoterapia y psicofármacos), suele tener buen pronóstico; la mala noticia es que, sin tratamiento oportuno ni adecuado, puede llevar incluso a la muerte.

777. CONSEJOS A LOS NUEVOS (Y NO TAN NUEVOS) PADRES Y MADRES

A partir de lo que a ti te tocó en tu infancia, dale un consejo a los nuevos padres y madres:

«Replicar el amor, los cariños, abrazos, canciones, besos y los "te amo incondicionalmente". No importará si allá afuera el mundo está en guerra, tus hijos saldrán fuertes en la confianza de que tienen un lugar seguro, su base a la cual volver a recuperar fuerzas y ponerse de pie nuevamente.»

«Ser padre no te pone sobre un pedestal encima de tus hijos. El respeto se gana, no se impone con miedo. Los niños tienen mucho que enseñar.»

«Pasa tiempo con tu hijo. Es verdad que el trabajo es importante, pero hay ciertos momentos en la vida que no volverán, ni los verás dos veces. Hazle cariños y mimos, diles que los amas millones de veces al día. Siéntete sumamente orgullos@ de él o ella. Y no te escandalices por cosas mínimas.»

«Recuerda siempre que tú eres un adulto y debes actuar como tal ante tus hijos. Eres su referente.»

«No los encierren en una burbuja: háganlos ir a comprar, relacionarse con otros adultos y niños, que hagan actividades extraprogramáticas, etcétera. Aunque ellos no quieran nada de eso. Porque de lo contrario se convertirán en personas incapaces de comunicarse con los demás de manera normal y puede que hasta salir de sus casas les asuste... Las consecuencias negativas no se verán hasta grandes, cuando deban estudiar o buscar trabajo y hacer cosas simplemente "normales".»

«No los involucren en sus creencias religiosas, no los obliguen a vestirse como lo dice o dicta una religión, porque los pondrán en ridículo y los marcarán para toda la vida. No los corrijas con golpes y no les enseñes a mentir.»

«No sobreproteger a los hijos, si igual se dan cuenta de las cosas.»

«Dar valor a las cosas por lo que nuestros hijos muestran mayor interés. El hecho de que no demuestren talento en áreas determinadas no significa que carezcan de él. Pueden llegar a ser brillantes en otras áreas, sólo hay que aprender a reconocerlas.»

«El darles a los hijos todo lo que piden en bandeja no siempre es hacerle un bien. Se debe enseñar que las cosas en la vida se ganan y que no todo lo tenemos en el momento que lo queremos.»

«Jamás, pero jamás, les impongan sus ideas acerca de religión, política, profesión o deportes. Que se formen su propia identidad a medida que crezcan. Si quiere ser artista, poténcialo igual que si quisiera ser abogado. Nunca pienses que por no estudiar o no escoger algo tradicional no será capaz de sobrevivir en la vida. Mira siempre a tus hijos como potenciales ganadores. Jamás los subestimes ni los empequeñezcas.»

«Confíen en sus hijos y conózcanlos de tal manera que comprendan las señales cuando gritan en silencio.»

«Permítanse disfrutar, lideren con respeto y formen personas felices, no perfectas.»

«No comparar, ya sea con ellos mismos, hermanos, primos, amigos, hijos de amigos, etcétera. Es lo peor, crea una dependencia a la aprobación terrible.»

«No dejen a sus hijos solos.»

«Menos trabajo y más regaloneo con los hijos.»

«No hagan diferencias en el trato hacia sus hijos…»

«Críen sin golpes. Con violencia sólo aprenderán por miedo, por malas experiencias. Déjenlos ser y no oculten la sexualidad. Ábranles más puertas al arte, a la música, a la filosofía, a la historia, a la ciencia, a la matemática, a todo, pero que ellos elijan.»

«Estimulen y feliciten a sus hijos cuando quieran hacer alguna cosa. Y también apóyenlos cuando les vaya mal.»

«Confíen en sus hijos: si ustedes no creen en ellos, ellos tampoco lo harán. Dejen que se equivoquen y estén ahí apoyando y no enjuiciado cuando eso pase.»

«Acepten con humildad la equivocación de cualquier punto mencionado anteriormente y pidan disculpas sinceras a sus hijos. Nunca es tarde para remendar el dolor causado.»

Y tú, a partir de lo que te tocó en tu infancia, ¿qué consejo a los nuevos padres y madres agregarías?

778. CORAZA ANTI-PSICOTERAPIA

Muchas personas que dicen «no creo en los psicólogos», hablan –con razón desde sus propias corazas defensivas–: la desconfianza encubre con frecuencia el miedo no siempre asumido a conectarse con aspectos frágiles y vulnerables de sí mismos.

Cuando alguien diga «no creo en los psicólogos», usted escuche «tengo miedo a los psicólogos». Sucede que ese miedo no será insensato: es probable que alguien en el pasado haya traicionado la vulnerabilidad de esa persona, por lo cual aprendió a desconfiar y a acorazarse.

Cuando hay heridas, la confianza toma más tiempo.

779. EL DOLOR INVISIBLE DE LOS HIJOS FUERTES

Madres y padres del mundo, no se confundan: esos hijos que parecen «fuertes», «maduros», «autónomos» y «responsables», esos que «nunca dan problemas», son tan vulnerables y necesitan tanta contención, cariño, apoyo y atención como esos otros hijos que parecen «débiles», «inmaduros», «dependientes», «irresponsables» o que «siempre dan problemas».

Que la coraza de los hijos fuertes no les impida ver su fragilidad.

No los dejen solos.

780. LA VULNERABILIDAD NO ES DEBILIDAD

Muchas personas que andan por la vida cargando el rol y la coraza de ser los «fuertes», por dentro (se den cuenta o no) necesitan liberarse y permitirse soltar la dureza y conectarse con su propia vulnerabilidad.

Toda persona «dura» es, en el fondo, sensible y vulnerable.

Sucede que la vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, sino de humanidad.

781. CÓMO AMAR A TU HIJ@ EN DOS PASOS

1. Suelta al hijo o hija que imaginaste.
2. Acepta a tu hij@ real.

782. NO HAY HIJO «MALO»: EL VALOR DE MIRAR A LOS HIJOS CON AMOR

Soledad: «Hola, quería compartir contigo un pequeño experimento que realicé. Te había comentado hace un tiempo que mi hijo tiene un pésimo comportamiento en casa y es agresivo con sus compañeros. Bueno, la cosa es que le pedí a todos mis cercanos y no tan cercanos que conocían a mi hijo que lo describieran y que fueran muy honestos. Pensaba escuchar "desordenado", "violento", "malcriado", "malo" o un políticamente correcto "es lindo, pero un poco desordenado". Casi muero cuando empecé a escuchar "Matías es muy amoroso", "Matías es muy inteligente", "Matías es exquisito". A cada persona que me respondía eso, y como queriendo afirmar mi propia impresión de mi hijo (desordenado, manipulador, etc.), yo le replicaba "ok, pero es súper desordenado". El 90 por ciento de todos a quienes les pregunté me respondieron "es un niño".

«A veces temo de verdad que la razón de la rabia de mi hijo conmigo sea que no me vea como su madre, sino como una mujer que lo opaca, que lo deja mal y que lo juzga sin piedad. A veces temo no saber ser madre, temo criar a mi hijo para que sea "perfecto", cuando a todos a quienes les consulté lo encontraban adorable. Es cierto que es impulsivo y que a veces no se sabe controlar con los compañeros, pero tampoco ha tenido una madre que le haya enseñado algo tan básico como la paciencia, la comprensión y la contención. Sé que esta revelación no solucionará mi vida de inmediato: hay un vínculo que cuesta reparar y yo misma tengo una personalidad explosiva.

«Todo este experimento, para mí absolutamente revelador, nació de una situación muy cotidiana: estábamos con Matías y su papá sentados en el sillón, cuando él dice "mamá, hoy fui al baño tres veces a hacer caca", el papá se enojó y dijo "Matías, esas cosas no se dicen así, cómo es posible que no sepas". Y ahí entendí: él no tiene por qué saber, somos nosotros quienes se lo debemos explicar. E incluso más profundo que eso: ¿por qué dañar la tremenda cercanía de mi Mati que, en un acto de absoluta inocencia y de necesidad de contención, nos contaba que estaba preocupado porque había ido demasiadas veces al baño? Le conté esto a mi madre y me dijo "es que ustedes están demasiado pendientes de lo que hace mal y no se dan cuenta de que en el fondo es un buen niño". Ahí nació este experimento,

originalmente en la necesidad de refutar lo que mi madre me decía, porque pensaba que era más fácil estar siempre enojada y castigarlo que romper los muros que había construido en mi relación con él.

«Después de todo esto, me armé de valor y fui donde mi hijo, lo tomé de las manos y le dije que era un ser humano maravilloso, que lo amaba con el alma, así como era, y que me perdonara por ser gruñona. Me dijo, con los ojitos llorosos, que él me amaba también. Le pregunté si tenía rabia conmigo. Me dijo que ahora no...

«Gracias, Sebastián, porque creo que mucho de esto se lo debo a tus escritos que me hacen cuestionarme tantas cosas. Muchas reflexiones tuyas me han ayudado a romper mi rigidez en todo sentido.»

783. ADULTO SOLITARIO, NIÑO HERIDO

Muchas personas llegan a los treinta años con un sentimiento de profunda soledad y añorando una pareja que no han encontrado. La mayoría de las veces, son estas mismas personas quienes ponen todo tipo de obstáculos a una relación de auténtica intimidad emocional.

Sucede que amar es, inevitablemente, exponerse a resultar herido. Y cuando alguien ya ha sido herido anteriormente, no siempre está dispuesto a ofrecer la otra mejilla. Por lo menos no hasta que la primera mejilla haya sanado.

Detrás de todo adulto solitario, hay un niño herido.

784. LOS AMORES TORTUOSOS DE LOS VIEJOS CHICOS

Los «viejos chicos» son aquellas personas que, desde niños, se han comportado como pequeños adultos, haciéndose cargo de los demás y asumiendo responsabilidades que no les corresponden, generalmente por la ausencia o debilidad de alguno de los padres, o de ambos. Un sinónimo algo más técnico es «personas sobreadaptadas».

Sucede que, al momento de escoger pareja, los viejos chicos corren el riesgo de repetir el patrón y buscar a alguna persona débil, inestable o enferma a quien cuidar, como ya han hecho con sus padres y/o hermanos. Entonces la relación de pareja puede volverse una relación unilateral entre una persona que cuida y otra que es cuidada, sin reciprocidad ni flexibilidad.

A veces, los viejos chicos llegan a psicoterapia a quejarse de sus parejas, abrumados y sobrepasados por su inmadurez e inestabilidad. El cambio emocional ocurre cuando los viejos chicos son capaces de comprender su rol histórico y salirse de la prisión de su propio personaje. Muchas veces,

esto implica dejar de actuar como la madre o el padre de sus parejas, asunto que trae con frecuencia una crisis en el vínculo. De esta crisis, la relación puede resultar renovada y fortalecida, o cada miembro salir –no sin dolor– liberado.

785. SER PAREJA: UN AMOR QUE NO ES INCONDICIONAL

Una buena forma de arruinar tu relación de pareja es convertirte en la madre incondicional o en el padre incondicional del otro.

Una relación de pareja no es un vínculo incondicional, como el de una madre o padre con sus hijos: es un amor condicional, esto es, condicionado al respeto mutuo, a la reciprocidad y, especialmente, a la sexualidad, que es aquello que distingue a la pareja de otros vínculos.

786. AMOR PARENTAL INCONDICIONAL

La relación afectiva desde los padres hacia los hijos, cuando es suficientemente buena, es incondicional: esto significa amarlos simplemente por quienes son y no por lo que hacen o no hacen. El amor parental condicional, del tipo «te quiero si haces lo que yo te exijo o lo que yo espero de ti», da pie al desarrollo de pautas de apego inseguro.

787. PADRES QUE TRATAN A HIJOS ADULTOS COMO NIÑOS

Madres o padres que fueron emocionalmente inestables cuando sus hijos eran niños, muchas veces necesitan tratar a sus hijos ya adultos de manera infantil, para reafirmar una parentalidad que sienten incompleta.

788. EL SALUDABLE DESORDEN ADOLESCENTE

Para lograr un nuevo y propio orden adulto, los adolescentes necesitan desordenar el viejo orden infantil. El desorden adolescente es saludable, creativo y constructivo: es expresión y reflejo de su metamorfosis interior. Es importante que los padres no sean demasiado intransigentes con la necesidad de desorden de sus hijos adolescentes.

Una solución común: permitirle el desorden de su pieza, pero no de los espacios comunes, para efectos de convivencia.

Como psicoterapeuta, me preocupa menos un adolescente desordenado y rebelde que un adolescente aferrado al orden y a la buena conducta.

789. CASTIGOS FÍSICOS: ¿UN MÉTODO EDUCATIVO?

José Luis: «A mí me educaron con castigos físicos, como a muchas otras personas. Y pudimos haber crecido funcionalmente estables. Somos sobrevivientes en ese sentido. Sin embargo, estoy a favor de no usar castigo físico. El problema con el castigo físico es que reprime una conducta usando el temor y no necesariamente educa, entendiendo que el propósito de la educación es enseñarle a una persona a dominarse a sí misma. Suele ocurrir que cuando el receptor del castigo se encuentra fuera del alcance de la figura de autoridad, vuelva a hacer lo mismo por lo que le castigaban o algo similar, ya que no aprendió, sólo se sometió. Además, el castigo físico envía un mensaje implícito: el uso de la violencia está bien. No sorprende, entonces, que algunos niños al crecer golpeen a sus padres o a su pareja. La autoestima también se ve afectada. No pretendo insinuar que no tengamos que disciplinar. La disciplina es necesaria. Pero hay maneras más efectivas de educar para corto y largo plazo que los golpes.»

Camila: «Dejen de relacionar la educación con la violencia. A mí me aforraban mal. Con cinturón, chalas, lo que quieras. Sí, digo "por favor", "permiso" y "muchas gracias". Pero no porque me pegaran, sino porque mi abuela me enseñó con paciencia y amor que antes que todo. Para exigir respeto hay que darlo. Mi vieja, en cambio, que me daba palizas a dos manos, me generó un trastorno de ansiedad y angustia. Dejen de justificar la violencia. Se educa con amor y respeto. Si la única forma de hacerte entender es golpeando, entonces no entendiste nada.»

Romina: «Hay muchos padres, madres y cuidadores que naturalizan la violencia, como si fuera "normal", "natural" y "esperable". Creen que dar un pellizco o un "tan-tan" en el poto no es maltrato, pensando que así se ganan el respeto. Lamentablemente, es solo ignorancia: lo que hacen es generar miedos y ansiedades. Es un doble discurso: te pego por tu bien…»

790. JAMÁS CONFUNDIR

Separación de pareja con separación de los hijos.

791. CRIANZA DIAGONAL: NI HORIZONTAL NI VERTICAL

1. Crianza horizontal: amorosa, pero poco responsable.
2. Crianza vertical: responsable, pero poco amorosa.
3. Crianza diagonal: amorosa y responsable.

792. MENSAJE A LAS MUJERES

Julia (90 años): «Cuídense: el príncipe azul no existe, pero el macho violento sí.»

793. ESA MÁGICA PLASTICIDAD INFANTIL

Hace un año, Santi, mi hijo de cuatro años por entonces, odiaba bailar. Le daba vergüenza, pánico escénico y se inhibía al sentirse observado. Nosotros respetamos sus sentimientos, sus gustos y sus tiempos: jamás lo obligamos a hacer algo que no quisiera.

Hoy disfrutó de bailar en el acto de fin de año de su colegio y nos dijo con júbilo: «Ya me gusta bailar, lo pasé muy bien y soy bueno. Superé mi vergüenza y mi miedo.» Nosotros lo abrazamos y le dijimos que lo amamos mucho y que estamos muy orgullosos de él.

Ojalá los adultos nunca olvidáramos la plasticidad, flexibilidad y capacidad de cambio que todos traemos desde niños.

794. LOS MÉDICOS NO SON DOCTORES

–¿Para cuándo fijamos la próxima hora, Rodrigo?

–Le voy a pedir que me diga doctor González, por favor.

–¿Hiciste un doctorado?

–No, pero soy médico.

–Te cuento, Rodrigo, que tú me deberías decir doctora Ceballos porque me rompí el culo haciendo un doctorado en Literatura durante siete años, después de haber terminado mi carrera igual como lo hiciste tú. Y alégrate de que no te denuncie por publicidad engañosa, porque te haces llamar –como muchísimos colegas tuyos igual de farsantes– con un título y grado académico que no te corresponde.

795. PRIMERA SESIÓN CON UNA ADOLESCENTE PUNK

Yo (abriendo la puerta): «¡Hola! ¿Tú eres Pati, cierto? ¡Buen mohicano!»

Pati (17 años, punk): «El punk no se trata de mohicanos en todo caso.»

Yo: «Eso es verdad: el verdadero punk es actitud. Más allá del mohicano o el atuendo de turno, el punk es crítica social: va contra la ideología dominante y el autoritarismo.»

Pati: «Me caíste bien, conchetumadre.»

796. LA HISTORIA ES HOY

Yo: «En una palabra, ¿qué es para ti la historia?»
Eduardo (52 años, historiador): «La historia es hoy.»

797. LA PSICOTERAPIA COMO ACTO CONTRA-CULTURAL

La psicoterapia no tiene por qué ser adaptativa: también puede ser crítica. Es más: una psicoterapia auténtica y profunda, esa que te lleva a cuestionar tus premisas y supuestos básicos, esa que sacude al robot autómata que todos llevamos dentro, siempre tiene algo de contra-cultural.

798. EL AVIÓN DEL CAPITALISMO

Por ahorrar costos económicos necesarios, un empresario y piloto de avión termina matando a casi ochenta personas.

No se estrelló sólo el avión: también el capitalismo y su exacerbación de la codicia humana.

799. ADIÓS AL JARDÍN

Llevarte todas las mañanas, mi dulce y amado Dante, antes de irme a la consulta, hacer carreras donde yo siempre perdía, subirte a un carrito de metal y hacerlo nuestro medio de transporte, sentarte sobre mis hombros mientras caminábamos juntos por el barrio, escucharte hablar de tus juegos con tus primeros amiguitos, participar en la primera exposición de tu vida (acerca de tus autos de carrera favoritos), verte sonreír orgulloso en la primera graduación de otras que vendrán en el futuro, decir adiós al jardín infantil que marcó una hermosa etapa en nuestras vidas.

800. EL VIEJO PASCUERO: UN HOMBRE DE TRABAJO

Yo: «¡Mira Santi, ahí está el Viejito Pascuero!»

Santi (5 años): «No, papá: ese es un viejito que se viste así porque trabaja para una tienda. Hay varios de esos. Es su trabajo.»

801. TRABAJAR DE VIEJO PASCUERO: UNA INFELIZ NAVIDAD

«Mi papá trabaja de Viejo Pascuero en diciembre. Es un trabajo bien raro, pensado como hija: desde mayo, se prepara y se mete en serio en el personaje, él recién tiene cincuenta años, pero la barba le empezó a salir blanca hace rato. Es súper raro tenerlo en modo navideño en nuestra propia familia: muchas veces nos ha tocado que no esté acá en la noche de Navidad, porque anda repartiendo regalos en casas de familias acomodadas, que pagan por esas horas. Entonces nuestra Navidad se vuelve aburrida, triste y solitaria, más que para mí, para mi hermano chico, que aún cree. Si bien siento la ausencia de mi papá en estas fechas, también me enorgullece su trabajo, porque le sale bacán el papel y siempre hay abuelitas que lo miran y dicen "pero si usted es el real". Mi mejor parte de la Navidad es cuando, al día siguiente, su trabajo de Viejo Pascuero se acaba, se afeita y vuelve a ser un papá normal.»

802. IDEOLOGÍA DE SEXO

Creencia, usualmente basada en una posición religiosa ultraconservadora y fundamentalista, que supone que los seres humanos tendrían sólo dos géneros, llamados «sexos», y que estos serían estrictamente «naturales» e incluso de origen «divino». La ideología de sexo suele ocuparse como un instrumento de discriminación sexista, homofóbica, machista y patriarcal.

803. DESAHOGO SIN CENSURA: UN EJERCICIO LIBERADOR

Pamela: «Estoy hasta la conchetumadre de ser empática con todos los weones y que nadie entienda o se ponga en mi lugar. Me tiene las tetas hinchás que hasta mi propia familia me ande pelando y dictando a mis espaldas qué debería hacer con mi vida y cómo debería actuar. ¡Váyanse a la chucha todos los weones que se acuerdan que existo cuando tienen ataos, chupen la concha reculiaos!»

Y en tu caso, ¿cómo sería tu desahogo sin censura?

804. PAREJAS EMOCIONALMENTE INCESTUOSAS

Hay muchas parejas que se relacionan como madre e hijo, como padre e hija, como madre e hija, como padre e hijo, como dos hermanos o dos hermanas. Cuando este patrón es demasiado rígido, suele traer problemas,

especialmente en la sexualidad, porque aparece la ley de prohibición del incesto: entre familiares directos no hay relación sexual.

Dicho a la inversa, si la sexualidad es un problema recurrente con tu pareja, vale la pena preguntarse: ¿conforman ambos una pareja emocionalmente incestuosa?

805. ¿PSEUDO-FEMINISMO?

Karla: «No soporto a las minas que son feministas de la boca para afuera, que hablan de "ni una menos", que celebran las marchas por la igualdad de género, pero que viven igual que las viejas cuicas machistas: mantenidas por sus esposos, con nanas para cuidar a los niños, a puro gimnasio y tecito con las amigas y sin mover un dedo por la vida. Al final, hablan de feminismo solo cuando les conviene: eso es pseudo-feminismo, oportunismo puro…»

Trinidad: «Pueden ser feministas y vivir como quieran. Juzgar a otra mujer por vivir de otra manera más conservadora, no es feminismo. Que cada persona sea como quiera ser.»

806. LA FAMILIA CHILENA 100 AÑOS DESPUÉS

«En un siglo más, estimo que la familia chilena será muy diferente a la actual: las personas vivirán más tiempo, las familias serán menos numerosas, con menos hijos y más igualitarias, la mujer estará menos sometida al hombre y tendrá mucho más presencia en la universidad y el trabajo, el hombre no sólo será proveedor sino también un agente activo en la crianza, la separación matrimonial será más frecuente y menos juzgada, tanto el matrimonio como los hijos llegarán más tarde (por un mayor tiempo destinado al desarrollo profesional e individual), habrá mucha menos mortalidad infantil, la educación primaria y secundaria serán obligatorias y universales, también habrá más concentración urbana que rural, la salud pública y privada estarán más desarrolladas, no habrá diferencia entre hijos legítimos e ilegítimos, habrá parejas homosexuales, el aborto no será penado, habrá mucha menos frecuencia de familias paralelas, se reducirá la violencia al interior de la pareja y en la crianza. Como pueden apreciar, soy bastante optimista respecto al futuro de la familia chilena.» (Carmen López Iturriaga, *Tratado sobre la sociedad chilena*, 1916).

Y tú, ¿cómo imaginas la familia chilena para el año 2116?

807. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN ASCENSOR

–Amor, ayer empezaste la dieta y hoy ya estás comiendo un chocolate, gorda...

–Es verdad: lo único que dura menos que mis dietas eres tú en la cama.

808. TOUCH AND STAY

El 7 de diciembre del 2002 crucé la cordillera para tener un *touch and go* con una hermosa mujer argentina.

Hoy cumplimos 14 años juntos y tenemos dos maravillosos hijos.

Pasan los años y te vuelvo a elegir cada día, amada Agustina.

809. LA FELICIDAD SEGÚN UN ADOLESCENTE

Benjamín (17 años): «Para mí, la felicidad es apreciar lo que tengo y disfrutar los pequeños momentos cotidianos.»

810. POSTA PSICOTERAPEUTICA

Muchas veces, cuando la psicoterapia con un niño ha funcionado bien, un hermano o hermana da señales de que también necesita un espacio terapéutico.

811. PARENTALIDAD INVOLUCRADA

Madres menos sobreinvolucradas, padres menos desinvolucrados.

Y viceversa cuando la situación sea a la inversa.

812. PROMESAS DE DINERO FÁCIL

José (75, comerciante): «Cuidado: promesas de mucho dinero fácil y rápido, suelen ser trampas para cazar inversionistas ilusos. El dinero limpio, cuando crece como fruto del trabajo, es difícil y lento.»

813. DOS

Resignificación: el número que antes significaba «segundones» hoy significa «bicampeones».

814. GRACIAS POR TANTO, CATO QUERIDA

Hace 30 años, yo cumplía mi primera década. Y mis viejos me hacían el mejor regalo de mi vida: abrir la puerta de mi casa y encontrarme de frente con mi ídolo, Jorge «Mortero» Aravena, crack de la UC en los ochenta, diciéndome feliz cumpleaños y preguntándome si lo invitaba a pasar a mi casa para jugar fútbol juntos. Hoy, agradezco a la vida la pasión del fútbol, que me ha enseñado a vibrar, a soportar los malos momentos, a compartir alegrías, a llorar derrotas y a cantar victorias. Gracias por tanto, Cato querida.

815. APRENDER A CALLAR

Ya lo sabía Hemingway: es mucho más fácil aprender a hablar que aprender a callar.

816. RECORDATORIO

La homosexualidad no es una enfermedad, pero la homofobia sí.

817. ORIENTACIÓN SEXUAL Y CONFLICTOS DE INFANCIA

–Todos los homosexuales que conozco tienen conflictos de infancia...

–Que lance la primera piedra un heterosexual que no tenga algún conflicto de infancia.

818. REVERSIBILIDAD

–Tengo una pregunta: ¿es reversible la homosexualidad?

–Tengo otra pregunta: ¿alguna vez te has preguntado acerca del carácter reversible de la heterosexualidad?

819. LA BIBLIA SEGÚN JOSEFINA

Josefina (16 años): «La Biblia es un libro lleno de metáforas, muchas de ellas todavía sabias y muchas de ellas obsoletas. El problema no es la Biblia, sino su lectura literal y fundamentalista, que convierte metáforas en verdades universales a imponer de manera absoluta.»

820. LA NATURALEZA POLÍTICA DEL SER HUMANO

Nada en la vida humana es completamente «natural»: todo asunto humano, incluso lo que asumimos como más biológico e «instintivo», está profundamente atravesado por construcciones sociales, políticas e ideológicas.

La naturaleza humana es, paradójicamente, cultural.

821. HOMO AMOROSUS

No hay problema psicológico que no remita a una falta de amor, así como no hay problema psicológico que no remita por presencia de amor.

822. CERTIFICADO PSICOLÓGICO

«Yo, psicólogo Claudio, certifico que Lucas tiene el poder de fuego para quemar a Charlie Charlie. Para que esto funcione, Lucas se compromete a reír más y a jugar más y a decir palabras de niño.»

823. SALIR DE LA JAULA

No hay dos psicoterapias iguales. Cada relación terapéutica es única e irrepetible: va generando sus propias formas, códigos e interacciones. Para respetar este proceso, es importante que el psicoterapeuta no se encaje ni encierre en jaulas teórico-técnicas, sino que esté abierto al encuentro con el otro en su profunda y específica humanidad, desde una actitud de espontaneidad, libertad y creatividad responsables. Porque de lo que se trata, en definitiva, es de crear juntos experiencias relacionales únicas, ajustadas a las necesidades emocionales y a los objetivos terapéuticos de cada persona.

824. DIÁLOGO SOBRE CRIANZA EN UNA PÁGINA DE FACEBOOK

–Cuando yo era niña, mi mamá me agarraba a palmadas en el poto y pellizcos en la mitad de la calle si se me ocurría hacer una pataleta o portarme mal. Hoy en día, a mis hijos no les puedo dar ni siquiera una mala mirada, porque los demás ya piensan que es maltrato infantil. Y luego la gente se queja de que los niños crecen siendo lacras y buenos para nada.

–Yo creo que tú quedaste tan traumada con el maltrato que recibiste de tu mamá, que ahora incluso justificas y defiendes la violencia en la crianza.

825. CORREA

«Cuando era chica, mi papá nos pegaba con la correa... fuerte, a veces la estiraba y la hacía sonar como una huasca para amedrentarnos. A mí se me erizaban los pelos. Ayer mi hijo jugaba con mi suegro y encontraron una correa, mi suegro hizo ese mismo sonido, el chasquido me hizo saltar y en milésimas de segundo volví a mi infancia. Miré a mi hijo y se reía: le parecía tan chistoso cómo sonaba... A pesar de mi mal recuerdo, me sentí feliz: tal vez no seré la mejor madre, pero estoy segura de que mis hijos no temerán a un simple sonido por mi culpa.»

826. FOTOGRAFÍA DE UN MOMENTO

Sábado en la mañana, primavera que toca al verano, sol y sonido del agua, olor a pan tostado, mis hijos jugando juntos, mi mujer descansando, música de Paul Desmond mientras yo escribo estas palabras.

827. TRES LIBROS

1. El libro *Ficciones*, de Jorge Luis Borges, que leí a mis veinte años. Descubro con asombro y entusiasmo una literatura fantástica intelectual, ingeniosa e irónica.

2. El libro *Ficciones*, de Jorge Luis Borges, que leí a mis treinta años. Exploro las conexiones entre literatura, filosofía y psicoanálisis, entre bibliotecas, espejos y laberintos.

3. El libro *Ficciones*, de Jorge Luis Borges, que leo a mis cuarenta años. Disfruto los juegos literarios asociados al tiempo, el infinito y la memoria, recordando y reinventando mis lecturas anteriores.

Como en los ríos, en los mismos libros entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos.

828. LA LISTA SECRETA

Si no comprenden lo que haces e incluso lo rechazan, no significa necesariamente que lo hagas mal: en más de algún momento también rechazaron a Copérnico, Darwin, Rembrandt, Freud, Van Gogh, Tesla, Piazolla, Vermeer, Louis Pasteur, Walter Benjamin, Miró, Violeta Parra, Foucault y tantas otras personas que son, ahora, miembros ilustres de la humanidad.

Algo une a todos estos nombres: creyeron en sí mismos, confiaron en su pasión y siguieron adelante con sus obras, pese a las críticas y al rechazo de la comunidad oficial de su época.

Quién sabe si ya estás, secretamente, en la lista de los adelantados e incomprendidos.

829. DE LA FANTASÍA AL TRAUMA: MÁS ALLÁ DEL ADULTOCENTRISMO

En épocas más adultocéntricas, como la de Freud, los niños que referían haber sido maltratados o abusados sexualmente eran ignorados. La premisa era que los adultos actuaban bien y los niños eran propensos a inventar historias. La psicopatología estaba en las «fantasías» infantiles.

En épocas menos adultocéntricas, como la nuestra, los niños que refieren haber sido maltratados o abusados sexualmente son más escuchados. La premisa es que los adultos no necesariamente actúan bien y que los niños son propensos a decir a la verdad. La psicopatología está en los traumas infantiles de los adultos.

830. PLAN DIVINAMENTE HUMANO

Juan José (43 años, sacerdote): «Me costó venir a psicoterapia. En mis círculos hay gran prejuicio hacia los psicólogos y psiquiatras. Hay quienes los consideran una competencia profana y hasta hereje. Pero cuando mi depresión ya me estaba haciendo pensar en el suicidio, decidí pedir ayuda: mi mamá se suicidó y yo no quería seguir su camino. Hoy sigo con mi fe intacta y agradezco tu respeto hacia mis creencias. Lo que ha cambiado es que antes pensaba que Dios tenía un plan para mí y que yo sólo debía ejecutarlo pasivamente. Hoy siento que yo mismo tengo un plan para mí y que no puedo delegar mi vida, mis decisiones y mi libertad en la voluntad divina. Mi plan de vida es seguir viviendo, continuar cerca de Dios y en adelante tratarme oportunamente esta depresión hereditaria que tengo, antes que crezca –como alcanzó a crecer la última– y vuelva a nublar mi corazón y mi razón.»

831. CALENTAMIENTO GLOBAL

Eliana (85 años): «Me agrada que las jovencitas de hoy estén más desinhibidas y que puedan hablar de sexo sin problemas. Veo a mis bisnietas adolescentes que bailan tan libres, con movimientos sensuales, disfrutando lo que hacen, para ellas mismas y sin prejuicios. En mi época, eso era inimaginable: simplemente no era «de señoritas». Las mujeres debíamos ser recatadas, no teníamos permiso para expresar la propia sensualidad

y sexualidad, salvo que fuera al servicio del hombre. Hoy ya no solo los hombres tienen permitido ser calentones: ¡me alegro por este calentamiento global!»

832. DISFRUTAR EN FACEBOOK (TAMBIÉN)

–¡Anda a disfrutar! ¿Qué haces en Facebook?

–Disfruto en Facebook. ¿O no se puede disfrutar en Facebook? Ojo con la dictadura naturalista, ese cliché que obliga a disfrutar sólo de la «naturaleza» y de «lo natural». Yo disfruto de muchísimas cosas más, escribir en Facebook incluido.

Que nadie te diga qué y cómo disfrutar.

833. TIP PSICOTURÍSTICO

Recorre tu propia ciudad con ojos de turista: como si la vieras por primera vez y te fueras en pocos días.

834. DEPRESIÓN HEREDITARIA

La depresión mayor suele tener un fuerte componente genético y biológicamente heredado. Ignorar esto, así como la necesidad de psicofármacos, puede ser altamente riesgoso en caso de episodios graves. El tratamiento mixto, que incluye también psicoterapia, es considerado de manera transversal (descontando a los sectores reduccionistas y fundamentalistas de ambos lados) como el abordaje más adecuado.

835. GRACIAS POR LA RETROALIMENTACIÓN

«Reflexiones breves, entretenidas, claras y profundas acerca de la psicoterapia y la vida cotidiana, que pueden ser leídas en cualquier lugar.»

836. RECONOCER LA PROPIA IMPLICACIÓN SUBJETIVA

Alonso (4 años): «Me doy cuenta que, más allá del círculo interminable de recriminaciones recíprocas entre Tomás –mi hermano gemelo– y yo respecto de quién empieza una pelea y quién la sigue, ambos estamos envueltos en una relación de mutualidad y reciprocidad circular. Hemos llegado juntos a la conclusión de que la puerta de salida para nuestros impasses –más importante que la distinción entre víctima y victimario– es reconocer nuestra propia implicación subjetiva en nuestros dilemas

relacionales: sólo de esta manera logramos crear un espacio de terceridad intersubjetiva desde donde apaciguar la violencia y facilitar la emergencia del diálogo reparador.»

837. EL GRAN ERROR DEL PSICOANÁLISIS FREUDIANO

El gran error del psicoanálisis freudiano fue suponer que el psicoanalista podía no estar presente en la interacción terapéutica, y asumir dicha pretensión como aspecto fundamental de la cura, bajo ideales técnicos como «neutralidad», «abstinencia» y «anonimato». De allí el retrato habitual del psicoanalista 1.0 como alguien distante, frío e impersonal.

Nociones tan relevantes para la técnica clásica, tales como «transferencia», «contratransferencia», «interpretación», «asociación libre», «atención flotante» y el mismo uso irrestricto del diván, están profundamente atravesados por el modelo unipersonal y el mito de la extraterritorialidad del analista.

Hoy en día, el psicoanálisis 2.0 reconoce y considera la inevitable, necesaria y sanadora participación del psicoterapeuta como persona real y humana, de carne y hueso. De allí la caracterización frecuente del psicoanalista 2.0 como alguien más cercano, cálido e involucrado que su antecesor.

Yo mismo he insistido, especialmente en mis últimos libros, en que los psicoterapeutas nos asumamos como personas, inmersos en el mundo actual y sus contingencias, empapados de emociones y sentimientos, nunca invulnerables al dolor ni al sufrimiento. No es raro que estas insistencias hayan caído mal en algunos círculos psicoanalíticos más conservadores y fundamentalistas, donde llegan a sonar como verdaderas «herejías».

A veces, sucede que lo obvio, por obvio se olvida: en la relación terapéutica –como en toda relación interpersonal– tiene lugar el encuentro entre dos personas.

838. ¡CUIDADO! EL PERFECCIONISMO MATA

1. Ignacio tiene diez años y siente, desde que tiene memoria, que sus padres lo aman sólo si hace las cosas bien.

2. Ignacio tiene treinta años y piensa que sólo vale como persona si tiene éxito profesional y personal.

3. Ignacio tiene cincuenta años, se separó de su esposa y quebró en su negocio. Su vecino acaba de encontrar su cuerpo colgando de un árbol.

(Campaña contra el perfeccionismo en la crianza.)

839. ENTREGA NO ES SUMISIÓN

No es lo mismo «someterse al otro» que «entregarse al otro»: lo primero implica sumisión, lo segundo confianza. En un vínculo sufriente, hay dominio y sumisión; en un vínculo confiable, hay entrega mutua.

840. REPETICIÓN ESPERANZADA

Dícese de formar relaciones de pareja que repiten los conflictos sufridos por los propios padres, con la esperanza (muchas veces inconsciente) de poder cambiar lo que ellos no pudieron.

841. SE BUSCAN

Hombre inmaduro busca mujer maternal que lo trate como hijo para el resto de su vida.

Mujer sobreadaptada busca hombre infantil que la trate como madre para el resto de su vida.

842. LIBRERÍA

–Disculpe, ¿tiene libros sobre masoquismo?
–Sí, tengo.
–Pégueme fuerte con uno en la cara, por favor.

843. INFANCIA Y ADOLESCENCIA: UN BALANCE

–¿Qué extrañas de tu infancia?
–Que la única preocupación fuera jugar.
–¿Qué no extrañas de tu infancia?
–La soledad, los problemas en mi casa, el bullying en el colegio.
–¿Qué extrañas de tu adolescencia?
–Llegar a diciembre y quedar desocupada hasta marzo...
–¿Qué no extrañas de tu adolescencia?
–El acné.

844. MINDFULNESS PARA PRACTICAR EN EL METRO

1. Deja que tu mente se aquiete y que tu cuerpo se tranquilice y relaje.

2. Date cuenta de tu respiración, de tus sensaciones, sentimientos y pensamientos, así como de lo que está pasando a tu alrededor, tal como va aflorando aquí y ahora.

3. No enjuicies lo que observas, ni te aferres a ello: sólo préstale atención y déjalo fluir.

845. PRINCIPIO BUDISTA DE SALUD MENTAL

Atender, reconocer y aceptar los propios sentimientos y pensamientos, sin enjuiciarlos, rechazarlos ni aferrarnos a ellos.

846. SALIR DE LA CASA

Algunos hijos adultos que ahora no pueden crecer y «salir de la casa» de sus padres, han sido antes niños y adolescentes sobreprotegidos por estos mismos padres, quienes les negaban excesivamente el saludable y necesario permiso para «salir de la casa» y explorar el mundo.

Otras personas que han sido hijos sobreprotegidos reaccionan de manera opuesta: a veces se rebelan y optan por «salir de la casa» tempranamente, incluso fugándose. En la adultez, muchas veces pueden sentirse ahogados u oprimidos frente al primer atisbo de control externo.

847. AMOR, COMPRENSIÓN Y RESPETO

«Mis papás fueron padres maltratadores, castigadores y distantes, pero ahora con mis hijos son abuelos amorosos, comprensivos y respetuosos.»

Usted no espere a ser abuel@ para comprender que el amor, la comprensión y el respeto son la base de todo vínculo sano.

848. UN INDICADOR DE DUELO NO RESUELTO

–Vengo porque todavía no puedo olvidar a mi pareja...

–¿Están separados?

–Sí, hace dos años que nos separamos, desde ahí que no lo veo...

–O sea, estamos hablando de tu ex pareja...

–Eso, es que se me olvida tratarlo de «ex».

Omitir el prefijo «ex» para una pareja que ya fue: un indicador de duelo no resuelto.

849. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN PARADERO DE MICRO

Niño (de unos 6 años): «Mamá, ¿José es el papá de Jesús?»

Mamá: «No, mi amor, Jesús nació gracias a una palomita que se llama Espíritu Santo, que hizo que María se embarazara.»

Niño: «¿Y entonces por qué Jesús no nació mitad niño y mitad paloma?»

850. ¿QUÉ HISTORIA SE REPITE EN TU FAMILIA?

Carolina: «En mi familia, se repite la historia de mamás solteras y papás que huyen. Abundan mujeres solas, trabajadoras y responsables, que sufren, caen, se levantan, luchan y siguen luchando a pesar de todo y encuentran fuerzas y alegrías igual. En mi familia, por lo general las mujeres son fuertes, dominantes y la llevan, mientras que muchos hombres son irresponsables, inútiles y débiles: hombres que hacen sufrir, que dañan, que huyen; papás ausentes, inestables, que no aportan».

La psicoterapia: una invitación a cambiar la historia.

851. ¿QUÉ ROL FAMILIAR QUE NO TE CORRESPONDE TE CUESTA SOLTAR?

Jazmín: «Me cuesta soltar el rol de la mamá cuidadora de todos: de mis papás, de mis hermanos, de mi marido... Procuro que nada les falte y que nada les haga daño. También el rol asociado de la psicóloga de la familia, la eterna mediadora, la embajadora de la armonía familiar…»

La psicoterapia es una oportunidad para liberarnos del rol familiar que no nos corresponde y que nos cuesta soltar.

852. ADIÓS A UNA DÉCADA

En mi vida como treintañero:

1. Nacieron mis dos hijos y nos convertimos en familia.
2. Consolidamos con mi mujer nuestra relación de pareja.
3. Terminé mi doctorado y trabajé en cinco universidades.
4. Realicé cerca de 13 mil sesiones de psicoterapia.
5. Viajé por los cinco continentes y fui a unos 500 recitales.
6. Publiqué 13 libros (11 de psicología y dos de poesía) y grabé un disco.
7. Compramos nuestro departamento y nuestra propia consulta.
8. Cofundé una nueva sociedad de psicoanálisis y renuncié a la vieja.
9. Nacieron siete sobrinos y murieron dos abuelos.
10. Llegaron grandes amigos y otros se fueron.

¡Estoy listo, vida querida, para la próxima década!

853. METAS

Cuando cumplí treinta, estaba lleno de metas. Algunas las cumplí, otras quedaron en el camino. Hoy cumplo cuarenta y, al pensar en metas, me quedo en blanco. Parece que ahora viajo más liviano.

854. REGALO DE CUMPLEAÑOS

«Papá, te hicimos un dibujo de Alexis Sánchez, porque a ti te encanta el fútbol, tú eres el mejor papá que un hijo puede tener y Alexis es el mejor jugador de Chile.»

855. 7 PROBLEMAS COMUNES DEL EJERCICIO PSICOTERAPÉUTICO EN HOSPITALES

1. Mirada medicalizante que obstruye una aproximación más humana hacia el otro sufriente.

2. Énfasis en manuales técnicos y políticas universalizantes en desmedro de la creatividad y autenticidad del encuentro terapéutico.

3. Verticalismo institucional y jerarquías de poder que idealizan el quehacer médico psiquiátrico y devalúan el rol del psicólogo.

4. Presión por el rápido logro de metas y números que interfiere en la especificidad y ritmo de cada proceso psicoterapéutico.

5. Preocupación excesiva por burocracias administrativas que distrae de la comprensión emocional profunda de cada situación clínica.

6. Acento en etiquetas diagnósticas más que en la singularidad de los contextos relacionales de cada persona.

7. Enfoque evaluativo que presiona hacia la aplicación impersonal y estándar de pruebas psicométricas.

856. PSICOTERAPEUTAS, NO PAREDES

Acaso por reacción y contraste con un modelo médico centrado en un saber experto impositivo y autoritario, el modelo psicoterapéutico se deslizó hacia el otro lado del péndulo: un excesivo énfasis hacia lo no directivo, que ha llevado a muchos psicoterapeutas a restarse como personas, a volverse demasiado pasivos e inactivos, a abusar de la contrapregunta en lugar de atreverse a responder y opinar desde la propia experiencia.

Considero fundamental que los psicoterapeutas no nos adhiramos a la caricatura que dicta sólo escuchar y decir «ahá», que no hagamos sentir al otro que está hablando con una pared. Sentir, hablar, opinar, reír

y emocionarnos junto con la otra persona –sin olvidar nunca el contexto terapéutico y la responsabilidad profesional que sujeta a nuestras intervenciones y reacciones– es un aspecto medular de nuestro humano oficio.

857. VIVIR EN GUARDIA

«Antes de venir a terapia, yo vivía en guardia. Sentía que ir por la vida desarmado era peligroso, porque me exponía a volver a sufrir, tal como me pasó cuando chico. Pero este último tiempo aprendí que es indispensable sacarme la coraza si quiero lograr relaciones auténticas, íntimas y profundas con los demás.»

858. DISCAPACIDAD EMOCIONAL

«De chico, cuando me caía, me pegaba y lloraba, mi papá –en vez de contenerme y consolarme– me retaba y me decía: "Te caíste por weón". Y obvio que me sentía horrible. Yo creo que él tenía una discapacidad emocional.»

859. LA MAMÁ, LA MAMI Y LOS NIÑOS: UNA FAMILIA COMÚN

Muchas familias están compuestas por un padre ausente, una madre sola que trabaja todo el día (o trabaja y estudia) y una abuela que cuida a sus nietos. He escuchado muchas veces que los niños criados por esta dupla femenina llaman «mamá» a la madre y «mami» a la abuela (o a la inversa). Suelen señalar que la abuela-mami ha cumplido el equivalente a la función materna tradicional, es decir, el rol de contención emocional y presencia cotidiana en la crianza, mientras que la madre-mamá ha cumplido el equivalente a la función paterna tradicional, es decir, el rol de provisión material y económica.

860. HUÉRFANOS EMOCIONALES

Hay personas que no han tenido padre afectivamente presente, pero sí madre. Hay otras donde la situación ha sido a la inversa. Y hay quienes no han tenido padre ni madre emocionalmente disponibles: ellos son los huérfanos emocionales. En el mejor de los casos, ha habido alguna figura sustituta que ha provisto cuidados afectivos; en el peor de los casos, ninguna.

Muchos huérfanos emocionales han sido capaces, resiliencia mediante, de salir adelante en la vida. No sin esfuerzo, no sin dolor. A veces, llegan

a terapia cuando la orfandad emocional temprana afecta sus relaciones interpersonales actuales. Entonces, no hay otra alternativa que abrir juntos las heridas de infancia, para poder cicatrizarlas en lugar de taparlas y así espantar los fantasmas del pasado.

Los huérfanos emocionales también pueden ser felices.

861. INTIMIDAD Y PSICOTERAPIA

Paciente: «No sabía que te casabas, fue una sorpresa encontrarte en la despedida de soltera…»

Psicóloga: «Yo tampoco sabía que de noche trabajabas como stripper…».

Paciente: «¿Y de dónde crees que saco para pagar tus honorarios?»

862. LA CAÍDA DEL PAPÁ SUPERHÉROE

Muchas mujeres han tenido en su infancia una visión idealizada de su padre, quien ha sido una especie de superhéroe. Pero en la adolescencia, han descubierto que su papá ha sido infiel. Entonces, la misma cantidad de adoración se convierte ahora en desilusión, rabia y tristeza. Más adelante, estas hijas ya adultas suelen percibir que sus sentimientos encontrados hacia el padre (la combinación de idealización infantil y desilusión adolescente) estorban sus propias relaciones de pareja. Entonces llegan a psicoterapia, para elaborar la relación ambivalente con el padre y permitir que sus relaciones de pareja fluyan de mejor manera.

Otras veces, el mismo guión sucede con hijos hombres y sus madres.

863. VIOLENCIA OBSTÉTRICA

Elsa (42 años): «Mi primer y único parto, a mis veinte años, fue traumático. Estaba con muchos dolores y la matrona me dijo: "¿No te gustó abrir las piernas, niña? Ahora no te quejís del dolor…" El obstetra se rio con el "chiste", los dos se reían y sentí la mayor humillación de mi vida. Al final, lloré de vergüenza y no de dolor. Eso me marcó y decidí nunca más pasar por un parto, aunque yo soñaba con tener tres o cuatro hijos…»

864. CONVERSACIÓN EN UN PASILLO UNIVERSITARIO

–Yo no creo en los psicólogos: creo que cada persona puede resolver sus propios traumas.

–Es como que yo dijera que no creo en los dentistas y que cada persona puede sacar sus propios dientes...

–Yo estudio Odontología: con el puro dolor de una extracción ya creerías. Cuando duele, es porque existe.

–Yo estudio Psicología: con el puro dolor de una psicoterapia ya creerías. Cuando duele, es porque existe.

865. AMORAR

Valentina (21 años, estudiante de Licenciatura en Letras): «Saludar significa desear salud. Yo voy a inventar el verbo "amorar" para recibir a alguien, que significa desear amor. Cada persona podrá elegir entre saludar o amorar al otro, o mejor aún: podrá hacer las dos cosas.»

866. NIÑOS MALCRIADOS, NIÑOS MALEDUCADOS

Dícese de aquellos hijos que no son suficientemente amados por sus padres, no de aquellos niños que «se portan mal».

La base de la crianza y la educación familiar no es la disciplina ni la moral, sino el amor.

867. PACIENCIA, LA CIENCIA DE LA PAZ

Katherine: «Aunque he tratado de mil maneras de demostrarle a mi hijo cuán importante es para mí, y que si le pido que cumpla sus responsabilidades es por su bien, llega un punto en el que simplemente no sé qué hacer. A veces incluso me cuestiono si realmente me la puedo…»

Yo: «Hola Katherine, ¿qué edad tiene tu hijo y qué responsabilidades le pides?»

Katherine: «Siete años. Le pido que ordene los juguetes después de usarlos, que se lave los dientes y que vigile a su hermanito mientras hago algún quehacer... y eso mientras ve sus monitos o está jugando. Pero es como si dentro de él hubiera una inmensa rabia contra mí. Es tan difícil todo Pero supongo que en algún punto podremos encontrarnos.»

Yo: «Quizás se sienta forzado a ser «el grande», «el que debe ser responsable», «el que debe vigilar a su hermanito» (síndrome del hermano mayor). Prueba soltando un poco la exigencia y tratándolo como tu bebé (es decir, aceptando su eventual necesidad de regresión a la dependencia)».

Katherine: «¡Lo haré, hoy por hoy haré todo lo posible!»

Yo: «Paciencia, la ciencia de la paz. Nada es más importante a los 7 años que poder ser niño. Creo que también tú puedes estar demasiado sola

y agobiada con la crianza. Quizás sea bueno activar más redes (familiares, sociales), a lo mejor también entrar en contacto con páginas sobre maternidad y crianza. Mi mujer coordina una que se llama *Crianza Amorosa* (www.facebook.com/crianzaamorosa.cl). Súmate, creo que te puede servir. Cariños.»

868. AUTO-REGALO

Un auto-regalo de cumpleaños: las *Obras completas* de Sandor Ferenczi, pionero de la psicoterapia relacional contemporánea: el primero en validar la realidad del abuso sexual infantil, el primero en formular una clínica del trauma relacional, el primero en plantear que el factor curativo fundamental es la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad (veinte años antes que Rogers). Edición agotada y discontinuada. Estos libros son como esas láminas del álbum que cuesta mucho encontrar. Quienes estamos en el rubro, sabemos que se trata de una joyita.

869. HOMOSEXUALES EN LA CALLE DE LA MANO

–Yo no soy homofóbico, no tengo nada contra los homosexuales, pero ¿por qué tienen que andar en la calle de la mano, si saben que eso violenta a mucha gente? Yo creo que tienen todo su derecho a hacer sus cosas y a expresarse, pero de manera más discreta.

–Tú sí eres homofóbico.

870. BENDITA ESCUCHA

En la misa de entierro, el sacerdote rompe el apesadumbrado silencio de los asistentes con las siguientes palabras: «Señor: si nos escuchas como lo hacía nuestro amigo recién fallecido, nos consideraremos bendecidos».

El amigo recién fallecido se llamaba Carl Ransom Rogers.

871. LEÍDO EN UN MURO

Me niego a vivir en serio y en serie.

872. ORIENTACIÓN VOCACIONAL PARA PADRES

Nunca prohíban ni impongan la elección vocacional de sus hijos.

873. VIDA Y TRABAJO

«La vida es demasiado corta para tener el trabajo equivocado.»

874. EN PLENA VÍA PÚBLICA

«¿Qué opinas tú acerca de los besos y abrazos en plena vía pública de parte de los heterosexuales? Lo que es yo, no entiendo por qué no pueden besarse en su casa. Resulta que después los ven los niños y creen que la heterosexualidad es normal. Imagínate que tu hijo vea eso y después quiera ser heterosexual. ¡Me muero! Y no vayan a tener hijos, que seguro salen heterosexuales también…»

875. SALIR DE UN AMOR VIOLENTO

Macarena (36 años, última sesión): «Venir a terapia estos meses me ha servido para descubrir que el desapego y la violencia han sido patrones habituales en mi familia, patrones que se repitieron en mi matrimonio. Pero ya se terminó: pude sanar mi propia historia y salir de un amor violento. Gracias por ayudarme en este camino.»

876. LOS NIÑOS NO CUIDAN NIÑOS

Que los niños que son hermanos mayores no cuiden a sus hermanos menores.

No les roben su infancia.

877. SUEÑO, TRAUMA Y REPARACIÓN

Nelson (46 años): «Soñé que iba donde una psicoterapeuta mujer, yo estaba angustiado y desorientado. Pero ella me decía que ella estaba tan angustiada que no me podía atender. Yo me quedaba solo. Desesperado, iba a buscar a un terapeuta hombre que tuve años atrás, mayor que yo, pero no lo podía encontrar, no estaba disponible. Desperté con mucha angustia…»

Yo: «El sueño muestra que una mujer y un hombre que debían contenerte, no pudieron hacerlo, por sus propias angustias y ausencias, y que tú te quedabas solo, angustiado, desorientado y desesperado. ¿Puedes conectar esto con algo de tu propia historia?»

Nelson (conmocionado): «Mi mamá estaba loca... Siempre fue muy impulsiva, alcohólica, negligente conmigo. Yo la necesité mucho pero ella

estaba sumida en sus propios problemas, incapaz de ver los míos. Y mi papá nunca estuvo, no lo conocí…»

Reflexión: muchas veces los sueños, más que expresar fantasías y deseos, muestran realidades y traumas emocionales que efectivamente ocurrieron en la historia de vida del soñante. A veces, los sueños cumplen deseos reprimidos; otras veces, intentan cicatrizar heridas afectivas que siguen abiertas.

878. CONEXIONES

No hay dolor emocional adulto que no tenga conexión con la propia historia infantil.

879. TRABAS Y BABAS

Zoila: «Siempre me llamó la atención el dibujo técnico. Quise entrar a un liceo industrial para verlo como ramo primero. Mi papá dijo que no, que había muchos hombres y podía terminar de madre adolescente. Así que me puso en un liceo humanista de niñas. Igual nomás, antes de salir de cuarto, tuve una "bendición". Igual nomás, a él se le caían las babas con mi niñita. Viejos weones.»

880. DESAFÍO PARA PADRES RECIENTES (Y NO TAN RECIENTES)

Que la pareja no se vuelva un amor de segunda categoría.

881. LA RAÍZ EMOCIONAL

Más que en la infancia como tal, el núcleo de nuestra forma de ser radica en nuestras relaciones afectivas con nuestros padres en la infancia.

La relación con los padres en la infancia es la raíz emocional de la subjetividad.

882. EL MACHISMO MATA DOBLE

Los constructores chilenos lo saben: cuando hay terremotos, las estructuras rígidas se rompen, mientras que las flexibles sobreviven.

El machismo mata por partida doble. No sólo vía femicidio: también a través del suicidio del macho duro que no tolera un derrumbe emocional.

Hombres del mundo: nosotros también podemos ser blandos.

883. LA PSICOTERAPIA COMO ÉTICA

Nada es más importante en psicoterapia que poder conectarnos auténticamente con la humanidad del otro, como testigos emocionales de sus sufrimientos y fortalezas, desde el reconocimiento de la vulnerabilidad mutua y en diálogo abierto a la construcción conjunta de nuevos sentidos. Más allá de teorías y técnicas, la psicoterapia es una ética del encuentro emocional profundo e íntimo entre dos o más seres humanos.

884. BIELSA, PSICOTERAPEUTA

–Llegué con una nueva propuesta, diferente a lo habitual, muy innovadora, una idea que me ha tenido muy entusiasmado. Me escucharon con incredulidad, me preguntaron si estaba loco y me pidieron que volviera a lo que hacemos siempre. Me sentí rechazado, fue una desilusión...

–Como decía un tal Bielsa: una persona con ideas nuevas es tildada de loca hasta que sus ideas triunfan.

885. NADIE NACE HOMBRE, NADIE NACE MUJER

Nadie nace siendo mujer o siendo hombre, sino que va haciéndose «hombre» o «mujer» en el camino. Un camino lleno de mandatos sociales y familiares que dictan e imponen cómo «debe» ser y actuar una niña y cómo «debe» ser y actuar un niño, cómo «deben» ser y actuar una adolescente y un adolescente, cómo «deben» ser y actuar una mujer adulta y un hombre adulto.

Un requisito fundamental para liberarnos de la tiranía de los mandatos y estereotipos de género es preguntarnos qué significa en nuestra propia familia y en nuestra sociedad particular ser mujer y ser hombre: reconocer dichas imposiciones familiares y sociales, para no reproducirlas de manera automática y hegemónica, sino que poder interrogarlas, masticarlas, soltar lo que no nos acomode y apropiarnos de lo que sí nos haga sentido.

En tu sociedad y en tu familia, ¿qué significa «ser mujer» y «ser hombre» y qué se espera de cada uno?

886. AMOR DE PADRE

–Papá, ¿qué música te gusta?
–Me gusta mucho el rock. ¿Y a ti, Santi?
–A mí me gusta Ricky Martin. ¿Te gusta Ricky Martin, papá?
–¿Ricky Martin? Emm... A ver, muéstrame una canción.

–Hay una que se llama «Vente pa' ca» y otra «La mordidita», ¿las puedes buscar?

–Claro, las busco… (las escuchamos) ¡Oye, igual son buenas!

–También se pueden bailar, ¿te muestro?

–Muéstrame y enséñame cómo se bailan... (bailamos juntos).

–Qué bien, papá: ahora te gusta mitad el rock y mitad Ricky Martin.

887. CRIAR NIÑOS OPINANTES, NO NIÑOS OBEDIENTES

Paloma: «Hola, Sebastián, te sigo constantemente y he descubierto y aprendido a conocerme gracias a tus publicaciones. Ahora quiero desahogarme un poco. Soy nacida y criada en el campo (sur de nuestro país). Mis padres, muy a la antigua, me criaron siempre obediente. Error irremediable: había que hacer lo que decían los demás para no desagradar, caer mal o "ser mal educada". Tan obediente era, que aguanté que un malnacido abusara de mí desde mis seis años hasta aproximadamente los once. Y nunca nadie lo notó, porque yo no quería desagradar a nadie. Paré la "situación" con amenazas de que iba a hablar, pero me hubiera encantado decirle "yo no quiero que tú abuses de mí". Y crecí así, siempre obediente. Mi mamá murió y yo seguí siendo así, me cuidaron otras personas y cuándo quise tratar de tener una personalidad propia, no pude, mentir era la solución.

«Me enamoré perdidamente del primer weón que me pescó. Vi la imagen paternal en él, salí del colegio embarazada y esa ha sido la única vez en mi vida que he logrado decir con todo mi ser: "No, yo no abortaré a este niño por mi futuro, él no tiene la culpa, lo tendré y seré su madre, aunque no tenga nada que ofrecerle". Formé familia, lo eran todo para mí, pero para que mi compañero estuviera feliz, yo dejé mis sueños de lado: él era mi dueño y yo su amor hasta los insultos, descalificaciones, etcétera. Segunda vez, pero no convencida dije: "No, esto no es para mí, no me merezco esto y mucho menos mi hijo". No me importó lo material, pesqué mis pocas pilchas y las que poseía mi hijo y me fui de ese lugar.

«Ahora estoy a punto de llegar a los treinta. Pude estudiar gracias al apoyo de mi familia, he formado un hijo maravilloso (un ser de amor), pero hasta el día de hoy me cuesta decir "no, eso no me gusta". Siempre he vivido buscando la aprobación de los demás, pero me cansé. Agradezco de todo corazón a las personas que me han ayudado, pero yo soy un ser libre, libre de pensar, sentir y hacer. Mientras no maltrate a nadie no tengo por qué conformarme con lo que otras personas quieran para mí, soy adulta, me haré responsable de mis decisiones y acciones. No pretendo ser mala, no es mi estilo, sólo pido que mi opinión cuente y sea considerada, aunque hasta el momento no poseo nada material. ¿Por qué cuento esto? Para que

como papás no cometamos el mismo error con nuestros hijos y veamos en ellos seres libres y con opinión. Ojalá publiques esto. ¡Saludos!»

888. IDENTIFICACIÓN, LEALTAD, REPETICIÓN

Katia: «Cuando en la relación de tus padres ha existido infidelidad en formas reiterativas, ¿puede pasar que los hijos lo tomen como un actuar "normal" o que también cometan infidelidad?»

Yo: «Hola Katia, puede pasar. Muchas veces los hijos –aunque a nivel consciente y racional puedan reprocharlos– se identifican de manera inconsciente con sus padres (o con uno de ellos) y repiten los patrones de su relación de pareja. A veces, incluso, pueden repetir algún "error" de sus padres como muestra de amor y lealtad hacia ellos. Una psicoterapia puede ayudar, en estos casos, a hacer conscientes identificaciones, lealtades y repeticiones inconscientes, para que no dominen ni gobiernen la propia vida. Cariños.»

889. CRIANZA Y CREENCIA RELIGIOSA

Silvia: «Hola, te sigo desde hace un tiempo y me encantan tus publicaciones porque me orientan de manera psicológica y además el debate que se genera ayuda a obtener mayor información respecto a algunos temas. Te escribo porque hay un tema que no he leído o quizás lo hayan tocado antes de que yo me uniera: quisiera saber cuál sería la manera correcta de criar a un niño en el caso que uno de los integrantes de la familia no sea creyente en Dios. Me explico: yo no soy creyente, tengo una sobrina de cuatro años viviendo conmigo que en estas fechas navideñas pregunta bastante sobre religión y yo no sé cómo explicarle que no soy creyente, prefiero no hacerlo y le digo que le pregunte a su mamá o a la abuela. También me cuestiono, en el momento que decida ser mamá, cómo uno cría un hijo no siendo creyente, cómo se le explica a un niño que uno no cree en Dios ni en las religiones. Bueno, espero que mi consulta sirva para orientar a otras personas, si es que se publica, muchas gracias. ¡Saludos!».

Yo: «Hola, Silvia, en términos generales, no estoy seguro de que exista una sola manera "correcta" de criar a un niño. Sí me parece fundamental que exista amor, respeto, buen trato y cuidado hacia los hijos, como componentes básicos de la crianza. El amor y la contención emocional son indispensables, mientras que las creencias religiosas pueden ser variables. Yendo a lo particular de tu pregunta, creo que tiene dos caras: respecto a tu sobrina, pienso que es importante respetar las creencias de sus padres, quienes son los cuidadores primarios, sin por ello tener que mentirle respecto

a tu posición religiosa; respeto a ti como futura madre, quizás podrás decirle que hay muchas personas que creen en dios y muchas otras que no, y que tú estás en el segundo grupo, aunque ella podrá tener la libertad para escoger su propio camino. Cariños.»

890. REGALO DE UNA NIÑA CHILENA AL VIEJITO PASCUERO

Amanda (7 años): «Querido Viejito Pascuero: ya te mandé mi carta. Te escribo otra vez porque yo también te quiero hacer un regalo. Le pregunté a mi mamá y me dijo que bueno. Quiero regalarte un pantalón corto, una polera y unas chalas, para que no tengas tanto calor cuando vengas a Chile. Necesito saber cuál es tu talla, yo creo que es XXL como mi papá, porque eres un poco guatón, igual que él. Chao.»

891. EL MEJOR REMEDIO

–Dante (3 años): «Mamá, tus abrazos me hicieron bien: ya no tengo más ganas de gomitar.»

892. ACOSO SEXUAL CALLEJERO: HACIENDO VISIBLE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Alejandra: «Un día subí a una micro y al caminar por el pasillo vi que un tipo que iba sentado me miraba por detrás. Se movió mucho para mirar y yo me di cuenta. Lo encontré raro, porque no creo tener un trasero tan exuberante (siempre fui muy flaca). La cuestión es que este tipo se levantó y se fue a sentar en el asiento que está detrás de mí. Al haber transcurrido unos diez minutos de viaje, sentí algo en mi trasero, una presión poco perceptible. Miré y no vi nada. Pasaron unos minutos y volví a sentir algo, pero ya me di cuenta que claramente no era el movimiento de la micro, sino que al mirar vi las manos del tipo entre mi trasero y el asiento. Las sacó, pero las alcance a ver, ambas manos muy bien estiradas y colocadas. Me levanté y fui a donde el chofer, le dije lo sucedido, pensando que no me pescaría, pero no fue así: me dijo que pararía en los carabineros que estaban más adelante, que bajara y los fuera a buscar. Pensé que me dejaría ahí y se iría, pero el chofer me sorprendió nuevamente, esperó, subí con los carabineros y dejé constancia.»

Cinthia: «A los doce años iba tomando un helado barquillo. Un tipo me dice "qué rico debe chupar el pico". Nunca más en la vida chupé un

helado en público. Me los tomo lo más rápido posible y ojalá escondida. También lo hago con cucharita.»

Natalia: «Micro llena, invierno, un tipo sentado yo de pie. Se iba masturbando. Cuando se bajó, se encargó de dejarme sucia la parka. Me di cuenta cuando llegué a la pega. Aún siento vergüenza de lo que pasé, aunque sé que no fue culpa mía.»

Daniela: «Con ocho meses de embarazo, iba sentada en la micro. Me sentí mal y creo que me desmayé. Cuando desperté tenía la mano de un viejo culiao agarrándome toda una pechuga y encima había puesto una mochila. Me quedé congelada no sé cuánto rato. Cuando reaccioné le grité, me paré y lo empujé y él como si nada. La micro iba llena de gente y nadie dijo nada. A lo más, un par de personas se rieron.»

Paula: «Debo haber tenido unos cinco años, me gustaba usar una faldita, era mi regalona. Íbamos caminando por el centro con mis padres, y yo feliz. Pasamos al lado de un indigente, borracho, sentado en el suelo. Al verme pasar dice "Shhh (ese sonido que hacen con los dientes), cosiiita". Juro que me recorrió un escalofrío por todo el cuerpo A más de veinte años de ese hecho, aún recuerdo esa sensación de peligro. No se lo doy a nadie.»

Lucero: «Venía de vuelta de la U, mega cansada, no quedaban asientos, así que me senté atrás. Apenas parte la micro, al lado mío se sienta un caballero canoso, delgado, con esa típica pinta de abuelito que fue a hacer trámites al centro. Me miraba a cada rato, pero como yo venía cabeceando pensé que él se movía mucho por los baches del camino. Pasados casi treinta minutos, me doy cuenta que se venía sobajeando sobre el pantalón. Me angustié demasiado, sentí cómo el pecho se me apretaba y se me hacía un nudo en la garganta, hasta que me atreví y pegué un grito: "Caballero, ¿qué chucha le pasa?" Tirité como perro, lo seguí increpando y me dice: "Soy enfermo, soy enfermo". Le vuelvo a gritar, llorando: "¿Enfermo de qué?" Toda la gente que venía en la micro empezó a gritarle y un caballero que venía con su hijito le pidió al chofer que viniera. Pararon la micro, el chofer lo increpó, lo tomaron y lo sentaron en otro asiento, cerraron las puertas y derechito a la comisaría más cercana. En el camino no faltó la vieja de mierda con el típico comentario "ay, ¿y por qué no dijiste nada?" Paramos en la comisaría, le agradecí al chofer, llorando, me abrazó y me dijo: "tranquila mijita, a estos hueones hay que denunciarlos, yo espero acá a que la vengan a buscar". Le dije que no se preocupara, entré e hice la denuncia. Al caballero se lo llevaron con esposas. Y bueno, nunca más me senté atrás en la micro.»

Karla: «Estaba esperando micro frente a mi casa para irme al liceo, estaba con buzo. Un imbécil pasó en bicicleta, me agarró el trasero, se fue cagado de la risa con el otro amigo que iba al lado celebrándole al

campeón. Quedé inmóvil y sin poder hacer nada. Me senté en un muro y me puse a llorar.»

Sol: «Uff, son tantas las experiencias de acoso sexual que he vivido, ¡tantas! Desde los cuatro años hasta hoy: refregadas en las micros, agarrones de tipos en bici, ofrecer ser el padre del bebé que esperaba o para hacer el hermano, etcétera. Tengo cincuenta años ahora... ¡y no paran!»

Carol: «Ay, tantas situaciones de acoso... Lo más impactante para mí es que comenzaron a muy temprana edad. Para mí, fue a los ocho años.»

Constanza: «Cuando andaba en micro, lo recuerdo nítidamente. Yo tenía unos dieciocho o por ahí, me paré a tocar el timbre y un viejo cerdo me tocó todo, pero todo, en tres segundos. Solo atiné a bajarme y llorar. Eso me pasó un par de veces más, pero esa vez para mí fue impactante. Ahora de adulta, los viejos asquerosos que sin importar si iba con mis niños, embarazada o sola, pasan al lado diciéndote asquerosidades al oído... ¡Claro que ahora les respondo!»

Geraldine: «Un día iba andando en la ciclovía y se acerca un tipo de frente en bici. Me preguntó por una calle y le respondí. Hasta ahí, todo bien, pero me di cuenta de que tenía el pene afuera. Hubo un silencio incómodo horrible y sólo me fui de ahí lo más rápido que pude. Fue en pleno día, en una parte de la ciclovía que estaba lleno de casas alrededor. ¿Qué mierda tienen en la cabeza?»

Sarai: «Dos veces me ha pasado. Una en la calle, muy temprano: iba camino a la U y esperaba la micro en un paradero. Estaba parada esperando y en el asiento del paradero estaba un viejo. Y en un segundo, miro al viejo y se estaba masturbando mirándome. Y le grité: "¿Qué mierda te pasa, asqueroso de mierdaaaa?" Y se hizo el weón y se fue a una micro que había parado más atrás. Y otra vez, también camino a la universidad: un cabro como de veinte años que andaba en bici me dice "oyeee, oyeee, mira." Y miro y estaba con el pene afuera, erecto... Y se fue riendo y tirándome besos... No entiendo cómo los hombres pueden llegar a actuar como primitivos y enfermos.»

Angélica: «Da rabia saber que es algo común, siendo que no debería jamás pasarle a nadie. Me acordé de las cosas que me han pasado y siento impotencia. Debo haber tenido doce años. Estaba en pleno desarrollo y me sentía incómoda en mi propio cuerpo. Había salido de la casa para comprar en la esquina. Me puse unas calzas amarillas que me regaló mi hermana, un weón desde un auto me gritó cochinadas. Nunca más usé calzas. Sólo ropa ancha y buzo, hasta ahora. Y aún me siento incómoda. De vuelta del colegio en la micro (estaba en la media), me bajé por atrás y un tipo me agarró el poto. No atiné a nada. No entendí nada, quedé helada. Me bajé y no pude razonar. Parecía zombi caminando a la casa. Era un

paseo de curso. Habíamos ido al zoológico. Con una amiga nos metimos a ver no recuerdo qué, pero era un pasillo y estaba oscuro y había una especie de vitrina. Unos pendejos se metieron, a la pasada nos tocaron el poto y salieron corriendo. Nosotras nos miramos y no hablamos más del tema. Eran como las once de la noche y volvía de una tocata. Mi papá me iría a buscar a la salida del metro. Cuando estaba esperando la luz verde para cruzar, un tipo de mi edad se paró junto a mí y no pesqué. No pensé mal, no se veía raro. Me dio un agarrón. Yo quedé paralizada. Mientras el cruzaba se dio vuelta y se rió. Quería puro llorar. No le conté a mi papá, porque no quería preocuparlo ni que me retara por andar sola tan tarde. Ahora, las diez de la noche es mi límite para andar sola en la calle y aun así encuentro que es muy tarde. No tengo hijos, pero sí una sobrinita y me aterra siquiera pensar que ella podría pasar por algo así. Quizás yo no supe defenderme, pero estaré pendiente de que nada malo le pase a ella. Y la defenderé con puños y dientes si es necesario. Porque mientras la sociedad no cambie, seguiremos siendo víctimas del abuso. Y mi chanchita no será una más. No mientras yo esté.»

Elizabeth: «Vivo con miedo a que me digan alguna ordinariez, ya que independiente de cómo estés vestida, si es de día o de noche, siempre pasa algo y ando a la defensiva cada que paso cerca de una construcción, o más bien en general. Me carga que sean tan poco discretos para mirar, y una se siente sucia, como un objeto de deseo más que como persona. Tolero que me digan "linda" o "reina", pero que te miren de forma sexualizada o digan ordinarieces, ¡me carga! ¿No son adultos ya para controlar sus impulsos?»

Daniela: «Qué asco, tuve un profesor en la básica que al saludarme me agarraba un pecho, viejo de mierda asqueroso! Familiares que me decían cosas perturbadoras para cualquier niña. Y una vez iba caminando con una compañera de curso a los catorce años y pasaron unos flaites y nos agarraron el poto: yo me sentí escalofriantemente violada, me dieron ganas de llorar, pero me sentí impotente hasta para llorar y mi compañera se cagaba de la risa, ¡la muy weona!»

Tamara: «Cuando estaba en el liceo, había un caballero que era jurado de una audición para cantar y participar en la Teletón. Se hizo el amable y me quiso llevar a mi casa en su auto, me llevó a la playa y me tocó las piernas. Después de eso, me seguía siempre con su auto a todos lados. Hace dos años iba camino a la clínica y un señor se acercó a mi oreja (solo le faltó pasarle la lengua a mi oído) y me dijo "muy buenos días señorita". Quedé asqueada todo el día, recuerdo muy bien esa situación.»

Aine: «Cuando tenía dieciséis años, un extraño me siguió hasta acercarse lo suficiente a mí y tomarme por atrás y manosearme entera. Fue terrible: me dieron ganas de matarlo con mis propias manos. Fui a carabineros, ya

que tenía al tipo identificado. Ahí me dijeron que si no había violación –refiriéndose al acto sexual, con pruebas etcétera– no se podía hacer nada. Me quedó un sentimiento de impotencia.»

Vanessa: «Eran las siete de la mañana. Esperaba tomar la micro para ir a la pega cuando de repente un tipo desde un auto me dice "cuánto cobrái" y yo le respondo "perdón, ¿qué cosa?" Él me responde, mirándome de pies a cabeza, "no te hagái, sabí a lo que me refiero, po", siendo que mi uniforme era de hombre y no me veía nada de linda. Quedé helada, llegando a la pega con el ánimo por el suelo.»

Tatiana: «Por un estúpido depravado dejé de salir a correr... Terrible a lo que todas las mujeres en algún momento nos hemos visto expuestas »

Constanza: «Oh weón, me acordé del viejo culiao que me siguió al asiento y de los weones que me gritaron cuando andaba con vestido y los de la constru del otro día cuando los enfrenté.»

Olivia: «A mí me acosaron embarazada, a plena luz del día y con gente viendo la escena. Pensé que mataría a mi guagua cuando lo increpé. Y no podía correr, tenía un carro lleno de compras en mis manos. Me sentí muy mal. Yo temía por mi guagua, me daba miedo que el tipo asqueroso me hiciera algo y nadie hizo nada.»

Nancy: «Yo no creo que exista una mujer en Chile que no haya pasado por algo así. A mí me agarró el poto un viejo de mierda en bici. Yo venía de la U y otros hombres de un taller estaban cagaos de la risa…»

Daniela: «Tenía dieciséis años, andaba con uniforme de liceo de monjas (falda larga) y un viejo de la construcción se me acerca al oído y me dice «rica» a la entrada de un supermercado. Me dio tanto asco que lo insulté. Sus amigos se pusieron a reír. Iba con mi mamá, ella me retó y me dijo que los hombres eran así y sólo era un piropo. Qué asco.»

Francisca: «Me ha pasado tantas veces y desde tan chica que no recuerdo cuál fue la primera.»

Luna: «Cuando tenía doce años, un extranjero que trabajaba cerca de la casa donde vivía en ese tiempo, siempre paraba en la camioneta con la que trabajaba para decirme cosas desde la ventana (mirándome fijamente y mandando besos, gritándome cosas, etcétera). Un día, con mi mamá lo fuimos a encarar (ya habían pasado dos años desde que había comenzado a acosarme en la calle) y el muy cara de raja delante de mi mamá lo negó todo (obvio, no es weón), hasta que un día mi mamá con sus propios ojos lo vio molestándome. Dejamos constancia en carabineros quedando con la prohibición de acercarse a mi puesto, ya que después no eran sólo palabras sino que había comenzado a grabarme con su celular mientras me decía cosas asquerosas. Actualmente, tengo veintiséis años, este tipo sigue trabajando donde mismo y son pocas las veces que me lo he topado, pero

ya no es como antes que tenía miedo, porque ahora si me llega a decir una cosa por mínima que sea, ¡soy capaz de quemarlo vivo en la plaza pública!»

Carolina: «Creo que todas nos sentimos identificadas con estas experiencias. A mí me ha pasado varias veces y a pesar de lo feas que son, no falta el que cree que es entretenido o que hay que tirarlo para la "chacota". Una de las situaciones que me pasó fue una vez que iba camino al metro como a las cuatro de la tarde en pleno verano, me iba a juntar con mi pareja ahí y no quedaba lejos de la casa. Tenía como veinte años y se acercó un tipo en bicicleta por detrás, yo escuché acercarse la bicicleta y que algo me tocaba por detrás en el trasero, fue una fracción de segundos en que me di vuelta y vi que el weón estaba con la mano estirada y ya partía en marcha lenta, lo demás fue casi como una cámara lenta, corrí para alcanzar la rueda de atrás y le pegué una patada para botarlo, se cayó hacia su derecha y fue a parar a un árbol, así que le agarré la cabeza y se la estreché contra el árbol y salió cojeando, cagado de susto en la bicicleta y gritando que yo era una loca. Llegué al metro como si nada hubiese pasado y ya adentro me rajé llorando. Gracias a que reaccioné no me sentí peor y hasta el día de hoy no me arrepiento y me da lo mismo que me llamen loca, pero desde esa vez nunca más recuperé mi peso (ya que cuando dejé de ser flaca no me molestaron mucho más), ni ocupé faldas a menos que sean hasta el suelo».

Katherine: «Cuando tenía dieciséis años, iba bajando de la micro y un viejo de mierda me tocó el trasero descaradamente, no supe qué hacer y sólo atiné a bajar rápido. Pasaban semanas y aún sentía la mano del viejo asqueroso. Con el tiempo, me preguntaba por qué no hice nada... Sentí miedo. Ahora tengo dos hijas y me aterra que algo así les llegue a suceder, por eso las empodero a no quedarse callada en nada y a gritar y pedir ayuda para que no les suceda lo que me pasó a mí…»

Mariel: «No recuerdo cuántos años tenía pero era chica, unos once o doce años. Iba en la micro sentada al lado de la ventana, iba con pantalones del colegio (aunque no debería importar la ropa). La micro iba llenísima entre estudiantes y universitarios, los adultos iban sentados y un viejo de unos cincuenta años se sentó al lado mío, abrió las piernas todo lo que pudo dejándome apretada contra la orilla y empezó a sobarse su pierna que estaba pegada a la mía, y poco a poco empezó a tocar mi pierna, tuve miedo y asco... Miré a los que estaban de pie y nadie me miró, todos desviaban la mirada, tenía miedo de pararme y salir porque tenía que pasar sobre él... Después de unos momentos de horror, me decidí y salí con terror a que me tocara más. Como pude, pasé hasta el frente y le dije al cobrador. Él fue mi salvador: se paró indignado y le gritó al viejo en frente de todos y me dejó sentarme al frente junto al conductor. ¿Qué clase de engendro asqueroso toca a niñas pequeñas? ¿Cómo va a ser tanta la desesperación

que tiene que consolarse tocando a niñitas? Ya ni siquiera es por tener un cuerpo voluptuoso transformado en objeto por los medios, es tocar a niñas que no entienden muy bien lo que pasa y menos por qué. Sólo saben que tenemos que tener miedo, un constante miedo, independiente de hora y lugar, incluso de nuestras familias... Tenemos que hablar de esto para generar conciencia.»

Alejandra: «Hace un par de meses estaba en un carrete en un pub, iba pasando entremedio de la gente y un weón de mierda me agarró el culo. Le paré los carros y el tipo ni me podía mirar a la cara, y su amiga que estaba al lado me dijo "oye, no seas exagerada, ¡mejor ándate!" Y me fui, preferí eso antes de que esas mierdas me hicieran algo peor.»

Karen: «Una vez estaba esperando que el semáforo cambiara para poder cruzar la calle, cuando se me acercó un tipo con el pretexto de preguntarme la hora. Cuando le respondí, me interrumpió diciéndome una ordinariez con respecto a mis labios (saquen sus propias conclusiones). Yo me asusté, le dije que era un asqueroso y él solo se reía. Me di vuelta y me fui caminando rápidamente, pero para mi desgracia, el infeliz comenzó a seguirme mientras me decía una ordinariez tras otra. Corrí y entré a una tienda de ropa. Algo aliviada, creí que lo había perdido de vista, pero no. Se me apareció en el pasillo y comenzó a molestarme nuevamente... No sé por qué no atiné a gritar, me paralicé del susto. Por suerte, un guardia de la tienda se percató de que algo pasaba y se acercó a nosotros, pero como era de esperarse, el desgraciado salió arrancando. De verdad, fue horrible... Lo que más rabia me da es que otras personas se dieron cuenta de lo que estaba pasando y nadie fue capaz de ayudarme, algunos hasta se reían. Qué triste.»

Melissa: «Creo que la primera vez que me pasó iba de la mano de mi mamá, comenzando la adolescencia, por ende mi cuerpo estaba cambiando. Que alguien comentara algo de mi cuerpo fue terrible, y de ahí que no uso short o falda si ando sola. En el transporte público se da harto. Una vez un viejo me sacó fotos y me di cuenta porque una niña de mi misma edad me dijo. Yo venía de la U leyendo, la niña me pregunta "¿este gallo viene contigo?" Yo respondo que no y comenta "este viejo culiao te ha sacado fotos todo el camino". El viejo respondió "y vo andái de sapa". Me sentí tan vulnerada que me entró el demonio: era yo y la mina gritando en la micro sin que nadie hiciera nada. Igual el viejo no se la llevó gratis: le pegué el manso combo, bajé de la micro y no puede parar de llorar.»

Dalila: «Cuando me han pasado algunas situaciones de acoso sexual callejero, he aprendido a decir: "¿a tu mamá también le haces eso?" La cara de horror de los tipos se transforma. Cuando pasan esas cosas te cagas de la cabeza, te sientes sucia y andas mirando para todos lados asustada.

Sientes que no los puedes agredir, porque te expones a más. Si denuncias, te sientes culpable porque los demás hasta en broma dicen 'no es para tanto'.»

Andrea: «No entiendo cómo algunos enfermos siguen justificando estas cosas. Una se siente horrible cuando le suceden cosas de este tipo…»

Camila: «Y aparte de justificarlas nunca falta el "pero es tu culpa por vestirte así" o "quién te manda a salir sola", como si fuera nuestra culpa.»

Camila: «Un día salí a trotar tipo ocho de la noche. Un tipo en bicicleta me acosó todo el rato y me siguió. Yo corrí aterrada a mi casa, sentí miedo, real miedo de que me hiciera algo, nunca más he vuelto a trotar. Tras contarles, algunas personas se burlaron de mí.»

Nicol: «Lamentablemente, a todas nos ha pasado... ¡Qué importante hacer conciencia y denunciar!»

Macarena: «Son tantas las veces que me ha pasado, que no sabría por cuál empezar... Hoy en día, si alguien me dice algo, ¡lo puteo por weón! Y pobre del que me toque sin permiso: ahora sé que soy capaz de defenderme.»

Ornella: «Yo aún no sé qué responder.»

Camila: «Es terrible, no respetan a nadie ni distinguen edades. Recuerdo que mi pololo empezó a acompañarme a la micro cuando iba a su casa y aun así no faltó el weón que se cree bacán por tener autito y nos gritaba "agárrala fuerte, no te la vaya a robar". No puedo describir la impotencia que sentimos después: yo por el grito y él porque a pesar de estar conmigo no pudo hacer nada.»

Pamela: «Le dan color, decían.»

Loreto: «¿Sabís qué es lo que me da más rabia? Que la sociedad no ha cambiado, ni cambiará pronto y a mi hija, que está por un cumplir recién su primer año, algún día sin previo aviso le tocarán el poto en la micro, en el metro, le pondrán el paquete en la cara cuando vaya sentada, se referirán a su cuerpo con groserías y sin amor... ¿Le doy color? Pucha, sí, todo el color... Porque ese cuerpo, esos ojitos son los mismos que cuido a diario y no podré salvarla de esa experiencia, así como mis padres tampoco pudieron salvarme a mí. Se la tendrá que bancar sola, con pena o con rabia. Pero sola…»

Vanessa: «En estas palabras estamos todas... Ninguna de nosotras se ha salvado, estemos en el estado y etapa que estemos... Siempre tendremos este miedo maldito si continuamos invisibilizando esta realidad... Tengo veintiocho semanas de embarazo y también me tocó vivirlo. También historias de micro, también agarrones en la calle. Es horrible la sensación de vulneración que te dejan…»

Constanza: «¡Qué indignante! Creo que la mayoría de las mujeres hemos vivido episodios como estos. Nos falta tanto como sociedad, por

eso hay que luchar para que nuestras hijas vivan libres y no cuidándose de seres asquerosos.»

Sthefanie: «Tenía once años cuando me acosaron por primera vez en la calle. Un hombre me dijo unas palabras feas que me da vergüenza escribir. Cuando les conté a mis compañeras lo que me pasó, dijeron riéndose "¡cómo eres tan tonta de ir pa allá con esa falda!" (tenía calor y me puse una falda corta). Por miedo a que me retaran, no se lo conté a mi familia. Dejé de pensar que era mi culpa desde que se comenzó a visibilizar el problema del acoso callejero, hace algunos años. Espero que se continúe problematizando.»

Carolina: «Tenía quince años, iba en segundo medio, era invierno y mi padre me dejaba en Independencia intersección con Nueva de Matte a las 7:15 am para esperar la micro 414 que pasaba a eso de las 7:50 y repartir a mis otras hermanas a sus respectivos colegios. Era una adolescente confiada y a veces la espera de la micro me ponía ansiosa, así que me disponía a caminar varias y varias cuadras para llegar a mi destino. Me desvío por una calle pequeña (jamás olvidaré el nombre, se llamaba Mariposas,) me saco la parka, porque de tanto andar me dio calor, iba con jumper y pantys de lana, bufanda y chaleco. Oigo a alguien correr tras de mí. De inmediato pienso en mi padre, o tal vez mis amigos hombres del cole que siempre se iban a pie. De pronto, alguien por detrás me toma por mi entrepierna fuerte, me agarra de las muñecas, me dice forcejeando «vamos detrás de ese árbol». Me sentí fatal, vomitivo, sentí que toda el agua que componía mi ser se iba a mi cabeza, temí y supliqué que por favor me dejara, en un intento de gritar que nunca pudo salir de mi garganta. Afortunadamente, por la calle principal pasaron unos escolares. El tipo me soltó y salió corriendo. No lloré. Seguí caminando. Sentía una presión en las partes de mi cuerpo sucio y tembloroso y tocado de la peor y más violenta forma, por primera vez, por alguien que no era yo misma. Llegué al colegio, me senté en mi banco, me hundí en mis propios brazos y lloré. Una compañera le avisó al inspector y salimos a la calle a buscar al tipo. Pedí que no llamaran a mis padres: no quería asustarlos, tenía miedo que me retaran o me culparan por irme caminando sola. Después, cuando salí a la calle y alguien pasaba a mi lado, saltaba de terror. Llegué a casa y me duché por horas. Nunca lo conté hasta hace poco a algunas personas de confianza. Si lo cuento ahora es porque la violencia de género sí existe y es causa de muerte y todas somos potenciales víctimas.»

Luis: «A Kike Morandé y diario *La Cuarta* no les gusta esto.»

Alejandra: «Lejos lo que más me impacta es que una gran cantidad de mujeres, tenemos (me incluyo) alguna historia que contar... Mientras leía me fui acordando de situaciones vividas y también de historias de amigas,

familiares... ¡Qué fuerte! Darse cuenta que, desde muy temprana edad, las mujeres estamos expuestas a situaciones de acoso, ya sea una mirada, un agarrón o algo más grave. A la mayoría nos ha pasado y eso deja mucho para reflexionar. Apuesto que aunque nos haya sucedido de adolescentes, que un viejo indecente nos haya dicho alguna asquerosidad, la sensación de miedo y vulnerabilidad nos acompaña hasta el día de hoy, en situaciones donde nos sentimos inseguras, si es de noche y andamos solas o simplemente si tomo un colectivo y van sólo hombres…»

Daniela: «A unirse tod@s y denunciar ante el más mínimo detalle de acoso y violencia... Sólo así podremos frenar un poco el actuar de estos energúmenos…»

Carol: «Gracias por hacer visible algo que a tantos les cuesta ver.»

El acoso sexual callejero es toda aquella conducta sexual impuesta por un desconocido a una víctima en un lugar público y sin su consentimiento. Incluye comentarios sexuales no deseados, gestos lascivos y una variedad de acciones obscenas. En cuanto encarna una asimetría de poder entre hombres y mujeres, el acoso sexual callejero es una forma de violencia de género, todavía insuficientemente reconocida y visibilizada, y nunca es culpa de quien lo padece. Si bien es cierto que también es sufrido por algunos hombres, las víctimas de esta reducción deshumanizante de la persona a condición de objeto sexual, es padecida en su inmensa mayoría por mujeres. Los agresores suelen ser hombres sumidos en la creencia patriarcal y machista de que las mujeres son seres inferiores a ellos. En Chile, la ley pena la violencia intrafamiliar, pero todavía –a fines del año 2016– no existe regulación legal de la violencia de género callejera o puertas afuera. Desde la perspectiva de la víctima, las primeras emociones luego de una experiencia traumática por acoso sexual suelen ser de rabia e impotencia. Es importante romper el cerco posterior de culpa, vergüenza y secreto, de manera de avanzar hacia la visibilización y denuncia de estos atentados contra la dignidad que siguen sufriendo muchas mujeres a diario.

893. ALGUNOS DE MIS PRIVILEGIOS POR SER HOMBRE

Desde mis catorce años, cada día de mi vida escolar tomaba dos micros para llegar de mi casa a mi colegio, desde las 7:15 am. Lo mismo a la vuelta, todos los días. Muchas veces caminé tarde, a oscuras, de noche; también con escasa luz, al alba. En mi vida actual, voy y vuelvo caminando de mi hogar a mi trabajo con mucha frecuencia. Y jamás he sufrido algún tipo de acoso sexual callejero. Y nunca he sentido miedo, ni rabia, ni impotencia en mi condición de transeúnte. Recién a mis cuarenta años, me doy cuenta que esta tranquilidad –que había dado por «natural» y «normal»– es un

privilegio de género. Leo decenas de historias de acoso sexual callejero hacia mujeres y abro por fin los ojos. Está claro que seguimos siendo un país muy machista, con alta y constante violencia de género. Para muestra, la reciente muñeca inflable «para estimular la economía» que reunió sonrisas masculinas de las élites del poder, tanto del empresariado como de políticos. Yo mismo sigo descubriendo machismos cotidianos que reproduzco en mi vida habitual, que he naturalizado y a los cuales me cuesta mucho renunciar, precisamente por el privilegio, la comodidad y el poder que conllevan. Ojalá que mis hijos demoren menos que yo en ver y luchar contra la violencia de género. Algo de ese acortamiento del camino está en mis propias manos.

894. DIOSA ES AMOR

–Mamá, ya no creo en Dios.
–¿Por qué dices eso?
–Porque creo en Diosa, mujer.

895. EL AMOR EN LOS TIEMPOS DEL SMARTPHONE

Me encanta pasar las horas contigo mirando cada uno su celular.

896. DE LOS MICROMACHISMOS AL MACHISMO COTIDIANO

Antonia cocina y cambia los pañales de su hijo, mientras que Javier dice que él «no sabe» y que Antonia «lo hace mejor». Susana le pide tiempo a Martín para hablar, pero Martín le responde repetidamente que no tiene tiempo, que no insista, que él le va a decir cuándo. José le recuerda a Valeria que él hizo el desayuno la semana pasada, aunque Valeria lo hace todos los días.

Para el psicoterapeuta argentino Luis Bonino, estas situaciones reflejan «micromachismos», término que propuso en 1991 para aludir a conductas machistas supuestamente «pequeñas», que pasarían desapercibidas en la vida cotidiana, en comparación con «macromachismos» tales como la violencia física o el abuso sexual.

Sin embargo, diversos sectores feministas actuales cuestionan el término «micromachismo», señalando que –pese a la pretensión de hacer visibles conductas presuntamente invisibles– este concepto puede inducir a creer que comportamientos simplemente machistas, sin diminutivos, son inofensivos o menos relevantes que aquellos otros «macro».

Un término alternativo que ha surgido de voces feministas como Catalina Ruiz-Navarro (activista y columnista colombiana) y Laura Aguirre (socióloga salvadoreña) es el de «machismo cotidiano», enraizado –como todo machismo– en la premisa patriarcal de que la mujer es inferior al hombre y que puede estar a su disposición.

Es importante subrayar que el machismo cotidiano puede ser manifestado tanto por hombres como por mujeres. Ejemplos de este último caso se vuelven visibles cuando las propias mujeres aluden a que –los hombres son más simples, nosotras somos más complicadas–, o comentan «¿viste cómo anda vestida esa mina, la que parece puta?», entre muchos otros ejemplos.

Y en tu caso, ¿qué machismos cotidianos puedes identificar?

897. ABRAZOS APRETADOS

Mamá abrazando fuerte a Dante, de tres años: «Te voy a abrazar tan fuerte, tan fuerte, hasta que se te salga todo el juguito.» Dante, haciendo lo propio, le dice: «Te voy a abrazar tan fuerte, tan fuerte, hasta que se te salga todo el vino y la cerveza.»

898. DOLORES DE PANCITA

Karina (psicóloga infantil): «Esto me ocurrió en la consulta con un niño de cinco años y su madre. Ella no sabía cómo ayudarlo con sus dolores de pancita sin causa médica. Él ya había comenzado a experimentarlo antes de entrar a la consulta y adentro no se le pasaba, se quejaba, sollozaba. Lo "examiné" simulando ser doctora y "concluí que tenía un bichito que mamá le ayudaría a eliminar". Entonces, siguiendo con el rol de "la doctora", prescribí "técnicas" para que la madre se acercara a ayudar al niño a enfrentarse al bichito. Y así procedimos en la consulta: ella se acercó tranquila, lo instó a respirar relajada y profundamente, y a mirarla mientras ella lo abrazaba con cariño. Finalmente, el niño dijo "mami, ya no me duele la guatita". ¡Fue lindo!»

899. CRIMEN PASIONAL

Eufemismo que muchos medios de prensa machistas utilizan para referirse a femicidios.

900. EL SÍNDROME DEL PRE-COMPROMISO

Muchas personas entre 25 y 35 años llegan a mi consulta con dudas e inseguridades respecto a consolidar una relación de pareja (en general, de largo tiempo), ya sea por la vía del matrimonio o de la convivencia. Frente al escenario del compromiso más definitivo, aparece la añoranza por lo no vivido: nuevas relaciones, nuevas experiencias, nuevas aventuras.

Varias de las personas que atraviesan el síndrome del pre-compromiso deciden hacerse cargo de su deseo o necesidad de «vivir otras cosas» y terminan sus vínculos amorosos. Otras, prefieren trabajar lo que sienten como miedos asociados a sus propias historias (por ejemplo, repetir el fracaso amoroso de sus padres) y, una vez espantados los fantasmas y el «pánico escénico», refuerzan sus sentimientos y compromisos. Un tercer grupo de personas suspende sus relaciones por un tiempo, con el fin de darse un respiro mutuo, para volver luego con más fuerzas para avanzar juntos hacia la nueva etapa.

El síndrome del pre-compromiso es un fenómeno habitual, para nada patológico, aunque puede traer consecuencias para la calidad de vida y el estado de ánimo, por lo cual amerita ser explorado, contenido y elaborado.

901. OBESIDAD CRÓNICA: EL TERROR A ADELGAZAR

Muchas personas que padecen obesidad crónica tienen un terror inconsciente a adelgazar, porque el sobrepeso ha sido la coraza y el autosostén frente a la falta de contención emocional experimentada desde la más temprana infancia.

Dicha falta de contención emocional infantil queda registrada internamente como un vacío amenazante y temido y la caída al vacío es vivida como depresión profunda. En otras palabras, muchas personas que padecen obesidad crónica sienten terror a caer al vacío insondable de la depresión profunda, con frecuencia porque ya han vivido dicha pesadilla, frente a la cual la obesidad defensiva aparece como un costo menor.

La relación entre falta de contención emocional temprana, sentimiento de vacío, depresión y obesidad, permanece aún insuficientemente explorada.

902. CARTA DE CAMILA

«Estimado Sebastián:

«No sé si me recuerdes, soy Camila, la psicóloga clínica que estuvo en terapia contigo unos meses durante este año. La misma a quien la comía

la angustia, un mal trabajo en un hospital, una madre complicada y una relación a distancia.

«Creo que el fin de año se trata, entre otras cosas, de gratitud y de revisar los propios procesos, en ese sentido me siento muy agradecida del espacio que me entregaste, a pesar de lo breve que fue.

«Tenía ganas de contarte que gracias a nuestras conversaciones y luego de un tiempo en que me tomó decantarlo, me aburrí de la psicología clínica. Un día simplemente me desperté y me di cuenta de que ya no me hacía sentido, de que ya no quería salvar al mundo, ser la mamá de todos. Se me cayó el rol.

«Luego de la experiencia en el hospital y de que me echaran quise tener un buen trabajo, donde me pagaran bien, que fuera estable, un lugar donde valoraran mis capacidades y en donde sentir que soy parte de algo. Así fue como estoy postulando a una práctica en psicología laboral (para aprender).

«Y aunque sigo abierta a la posibilidad de que no me guste, me emociona mucho la idea de que podría quedarme en esto, y de la sensación de ya no tener que hacerme responsable de nadie, ni de tener todas las respuestas. Porque a veces siento que a los clínicos se les exige un poco eso, siempre tener una respuesta. Y yo tengo ganas de no saber y de equivocarme.

«Esa decisión significó dejar de huir de mi mamá, o sea de tomar malas decisiones laborales solo por tratar de irme a vivir sola. Trato todos los días de independizarme emocionalmente, asimismo dejé de ser mamá de mis hermanas de manera consciente. No soy ni mamá ni abuelita, como me decías tú.

«Me di cuenta de que mi relación de pareja no estaba bien y era en gran parte la fuente de mi angustia. No por la distancia la verdad (¡aunque cómo agradezco que me hayas validado eso con tu propia experiencia!), sino por cómo él hace cosas todos los días que me hieren y que ponen a prueba mi confianza. Es por eso que le pedí un tiempo. Y en estas palabras trato de encontrar el valor para nuevamente pensar en mí y continuar mi camino sola, porque hasta ahora no había escuchado mi cuerpo que me avisaba con angustia que eso ya no era para mí.

«Anoche soñé dos cosas bien curiosas y por eso me acordé de ti: que quedaba en la práctica laboral y que mi papá moría. Y gracias a dios soy psicóloga y me hizo mucha gracia lo último, porque sé que tiene que ver con mi relación de pareja y pensé que también te haría gracia a ti. Creo que también se cayó el rol que yo veía en mi pareja, como el del papá que tenía que darme el afecto y la validación que el mío nunca me dio. Estoy haciendo el duelo.

«¿Por qué te cuento todas estas cosas? Porque a pesar de que varias no las hablamos específicamente en sesión, el hecho de que me escucharas, me

dejaras llorar, de que me validaras, te enojaras conmigo, me hicieras pensar en todas las cosas que yo creía ciertas e inamovibles, movió algo en mí.

«Confirmé esta vez, desde mi propia experiencia, que es verdad que la aceptación incondicional y la escucha empática es lo que sana, no la técnica ni el contenido de la sesión. Te agradezco por eso lo humano, las sesiones quedan conmigo como parte de un proceso muy importante que fue este año y que facilitaste enormemente.

«Te deseo una linda Navidad y Año Nuevo junto a tu mujer e hijos, que sigas creciendo en tu carrera como profesional y ante todo, como persona.

«Un abrazo!»

903. NAVIDAD EN UNA RESIDENCIA DE PROTECCIÓN INFANTIL

–¿Qué le pediste al Viejito Pascuero?

–Que mi mamita deje la pasta base y me venga a buscar.

904. NO HAY «MENORES»

No hay «menores»: existen niños, niñas y jóvenes o adolescentes.

Niños, niñas y jóvenes o adolescentes son sujetos activos y de pleno derecho, no objetos pasivos a ser definidos peyorativamente en relación con los adultos.

905. HISTORIA, IDENTIDAD Y APELLIDO

«Estuve algunos meses en terapia contigo y trabajamos especialmente la relación con mi mamá: su ausencia, su negligencia, su maltrato. Hoy me di cuenta que, después de la terapia, empecé a firmar mis informes legales de manera diferente. Antes firmaba como "Cecilia Huerta A." La sola idea de poner el apellido materno me hacía doler la guata. Ahora firmo "Cecilia Huerta Aguilera". Siento que tiene que ver con que ahora estoy más asumida de que esta soy yo, con mi historia, que incluye a mi mamá. Ya no me duele la guata. Pienso que es lo que hay.»

906. EL DEDO EN LA LLAGA

A Claudio le molesta e irrita cuando Mónica, su pareja, no lo mira a los ojos cuando él le habla: «Siento que ella está siendo indiferente conmigo, que no le importo.»

Le pregunto si alguna vez sintió, quizás en su infancia y en su relación con sus padres, algún tipo de indiferencia de parte de alguien. Claudio me responde: «Mi mamá siempre estaba ocupada. Yo le hablaba y ella seguía en lo suyo. Muchas veces quería hablar con ella y me decía que no la molestara. Nunca sentí que de verdad yo le importara…» Claudio llora. Me dice: «Hace tiempo que no me acordaba de eso... Sí po, es como si la Moni me pusiera el dedo en la llaga cuando hace lo mismo…»

Muchas veces, lo que nos duele o molesta de nuestra pareja nos ha dolido o molestado antes, en nuestra relación de infancia con nuestros padres.

907. COMPROMISO E INVOLUCRAMIENTO TERAPÉUTICO

Katya (32 años): «Dejé la terapia anterior porque sentí que la psicóloga me atendía como por trámite. Me daba muy poco feedback y a lo sumo me hacía preguntas tipo "¿qué te pasa a ti con eso?" o "¿cómo te sientes con eso?". Jamás mojarse el potito con una opinión o conectarse más profundamente conmigo. Para mí ha sido importante sentir que tú estás comprometido e involucrado, que no es sólo un trabajo impersonal.»

908. VIOLENCIA DE GÉNERO, TRAUMA Y AMNESIA PSICÓGENA

Andrea: «Hola, me gustaría compartir mi historia de violencia de género. Tengo veinte años, estuve con un tipo dos años, terminamos hace poco. A los dieciocho perdí mi virginidad con él y quedé embarazada. Estaba asustada, solo le había contado a una amiga. Al mes de embarazo decidí contarle a mi pareja, el cual me golpeó hasta que perdí al bebé. Luego de eso continué con mi vida, ya que tuve algo llamado amnesia psicógena (pérdida de memoria provocada por un episodio intenso de estrés psicológico), por lo que olvidé ese evento debido al trauma que me generó. Luego comencé a ir al psicólogo porque padezco de trastorno alimenticio. Hasta que de pronto pude recordar el suceso: fue horrible, interrumpieron una parte de mi vida... Ahora me cuesta quitarme de la cabeza qué hubiera pasado si la decisión hubiera estado en mis manos.»

909. 30 MIL DÍAS

Según cifras de la OMS, Chile tiene –en el año 2016– una esperanza de vida media de 80,5 años, equivalentes a 29.403 días que algunos optimistas redondean en 30 mil.

Y tú, ¿cómo estás aprovechando tus 30 mil días?

910. EPITAFIO PARA UN CHILENO CUALQUIERA

Aquí yace una persona que fue exitosa e infeliz.

911. LEÍDO EN UN MURO DE SANTIAGO

Detrás de muchas mujeres felices, hay hombres machistas abandonados.

912. CELOS: MIEDO A UN ABANDONO YA VIVIDO

Eugenio (41 años): «Hola, Sebastián, me encontré hace un tiempo con tu página. Yo estuve en terapia contigo el año 2003. Llegué por un ultimátum de mi mujer porque estaba volviéndome un celópata: mis celos eran enfermizos. Estuvimos trabajando desde marzo del 2003 hasta el 28 de noviembre de ese año (me acuerdo de la fecha de nuestra última sesión porque era mi cumpleaños). La terapia me ayudó a ver que mis celos eran, en el fondo, mi miedo a que la Carola me abandonara, tal como me había abandonado mi mamá cuando yo era chico (no sé si te acuerdas, pero mi mamá dejó a mi papá por otro tipo y nos dejó botados a mí y a mis hermanos, cuando yo tenía siete años, yo me sentía hasta ese momento su regalón). Hoy seguimos con la Carola, tenemos tres hijos (Andrés de 12 años, Santiago de 9 y Amanda de 3). Los celos son cosa del pasado. Mientras escribía esto, la Carola me vio y me pidió que te diera las gracias por la versión 2.0 de su marido que salió de tu consulta, jaja. Un abrazo Sebastián.»

913. DESPOTISMO, SOMETIMIENTO E IDENTIFICACIÓN CON EL AGRESOR

Muchos adultos que establecen relaciones despóticas y sometedoras han sido niños que tuvieron una figura significativa despótica y sometedora, con quienes finalmente se han identificado, como una forma de sobrevivir emocionalmente al trauma relacional temprano.

914. 3:45 AM

«Resulta que me metí con la nana de mi casa, es joven y guapa, no sé cómo una cosa llevó a la otra pero llevamos dos meses así, ella espera que yo llegue siempre a su pieza a las 3:45 am, es nuestra hora, no sé qué hacer,

ella me atrae, creo que el morbo también, yo nunca había hecho algo así, obviamente mi marido no sabe nada…»

915. DE HERIDAS Y TRAUMAS

Una psicoterapia comienza verdaderamente cuando la persona está en condiciones de revelar sus partes heridas y los aspectos traumáticos de su historia, los mismos que durante buena parte de su vida adulta se ha esmerado en ocultar. Para que esto ocurra, el psicoterapeuta debe pasar la prueba de la confianza. Antes de todo esto, el conjunto de las cosas que ocurren son una preparación o fase previa para la psicoterapia propiamente tal.

Soltar la coraza, revelar las heridas, cicatrizarlas juntos.

916. PAPÁ, ME DISFRACÉ DE TI

«Papá, me disfracé de ti: tengo tu maletín de psicólogo, tu bufanda de escritor y tu gorro de la Católica.»

917. UN REGALO NAVIDEÑO DIFERENTE

Juan Pablo (35 años): «Sebastián, ¡hola! Hoy, mientras me agobiaba por las compras navideñas, he decidido por fin hacerme cargo y darme a mí mismo un regalo diferente: una psicoterapia. Por favor cuéntame cómo podemos hacer para trabajar juntos, me interesa mucho que seas tú quien me acompañe en este proceso. Gracias.»

918. ESCUCHAR LA PASIÓN

Gustavo (32 años): «Mi pasión era la Psicología. Pero me dio miedo la inestabilidad económica. Y opté por Ingeniería Comercial. Estudié sin muchas ganas y trabajé siete años en un banco, sin motivación alguna. Sentía que me estaba secando por dentro. Me deprimí. Este año di la PSU para entrar el próximo año a estudiar Psicología. Me di cuenta de que haciendo algo que a uno no le convence las platas pueden llegar más fácil, pero la felicidad puede que no llegue nunca. Más vale tarde que nunca, pero lo entendí: hay que escuchar la pasión.»

919. NO SER LO SUFICIENTE

Lidia: «Hola, Sebastián, me atreví a escribirte hoy después de leer un par de publicaciones que me hicieron mucho sentido. Trataré de ser breve:

tengo vagos recuerdos de mi infancia, mi papá estaba poco en casa, trabajaba mucho, pero los fines de semana siempre tenía un tiempo para mí. Mi mamá, por su parte, era "dueña de casa", lo digo entre comillas porque nunca estaba en la casa, nunca estuvo conmigo, sus mejores planes eran el café y el gimnasio. Me crié con mi nana. En mi adolescencia, mis padres se separaron. No me importó mucho, pero eso desató lo que yo siempre sentí: que yo no era lo suficiente. Mi mamá se encargó de recalcar aún más las diferencias con mis hermanas: yo no era lo suficientemente linda, ni flaca, ni amorosa, ni inteligente, etcétera. Terminó echándome de la casa. Me fui donde mi papá y su nueva pareja, mi vida cambió y para bien: fui la mejor alumna, mi papá depositaba en mí una confianza única y descubrí lo que era sentirse querida y apreciada.

«Con el tiempo, me enamoré. Mi familia siempre me apoyó, lo dejé todo, me cambié de ciudad, siempre con el respaldo por detrás. Años de relación donde yo creía que era la mejor mujer del mundo con el hombre más fabuloso, me sentía muy afortunada. Y bueno, después de tanta cosa mala, algo bueno tendría que pasar, ¿no? Pero resulta que él me engañó frente a mis ojos y no una, dos ni tres veces. Me dijo que yo no lo hacía feliz, que yo no valía, etcétera. Y como la cuarta vez (perdoné las anteriores) me dejó definitivamente. El dolor fue horrible: sola en una ciudad extraña, con dos hijos, en la universidad, sin plata, sin pega, sin casa. Adivinarás cuál fue una de mis sensaciones en ese momento: no fui lo suficiente.

«Salí adelante, me independicé, tuve que dejar la universidad casi en el último año, porque ya no podía más. No tengo red de apoyo, tenía que andar con mis hijos a cuestas en el trabajo o la universidad. Me di cuenta que dependía de mi ex, me prometí a mí misma nunca más volver a hacerlo con nadie, siempre tendría mi espacio y la seguridad que merezco.

«Conocí a mi actual pareja, un hombre maravilloso. Yo pensaba que nadie me tomaría en serio, menos con dos hijos a cuestas. Dudé en un principio, pero cuando empecé a ver todo lo que hacía por mí y mis hijos, cuando la relación con ellos fluyó, me enamoré. Todo iba bien, salvo los desencuentros con mi ex, debido a mi poca capacidad de entender o comprender que no me dejaba solo a mí, también a sus hijos. Que de un día para otro, dejó de ser el padre presente que mis niños adoraban. Mi pareja empezó a suplir ese lugar sin yo pedirlo, y ahora que ya pude por fin soltar y decir "ya, filo", adivina quién decidió ser un padre presente.

«Digo todo iba bien, porque hace un mes aproximadamente, descubrí que mi pareja chatea con otra mujer, coqueteos varios que van y vienen. En casa nada ha cambiado, al contrario, todo sigue mejor que nunca. Me ayuda muchísimo con los niños, ellos lo adoran, conmigo es un sol, cariñoso, preocupado, una sola vez hemos discutido por algo, en general trato de ser lo que

él espera de mí: preocupada, amorosa, señorita en la mesa y puta en la cama, como me inculcaron que debía ser y aparentemente no fui con mi ex. No entiendo, no logro entender qué es lo que pasa. Adivina cómo me siento: no soy lo suficiente, estoy gorda, tengo hijos, me va a cambiar por otra, etcétera.

«Como te conté, me había prometido nunca más depender de nadie. Creo que si me dejara obviamente saldría adelante una vez más, pero no quiero. No quiero que mis pequeños sufran más, no quiero que vuelvan a sentirse abandonados, yo quiero dejar de sufrir.

«Ahora dependo económicamente, tuve que dejar mi trabajo porque mi hijo tenía ataques de ira horribles, el diagnóstico fue trastorno de déficit atencional con hiperactividad y problemas vinculares. Mi pareja me apoyó y solventa prácticamente todos nuestros gastos, porque con la pensión de los niños y yo con un "trabajo" de tiempo parcial donde gano menos del mínimo, no puedo hacer mucho. Me aterra que me deje por esta "nueva mujer" y volver a repetir la historia.

«Me siento sola, con un vacío inmenso. Mi familia que tanto me apoyó en su momento, hoy con suerte llama. Me dijeron que se habían equivocado, porque yo no terminé la universidad y eso los hacía malos padres. Siento que no podría contar con ellos en caso de volver a separarme.

«Hoy leí la historia de la mamá que pensaba que su hijo era malo en todo y pucha que me hizo sentido. Yo me siento igual: su trastorno con el vínculo es responsabilidad mía, al quererlo perfecto, para que agrade a todo el mundo, para que sea como yo. Tratando de aparentar que soy la súper mujer-mamá-pareja en todo. Y te juro que, hasta hoy, nunca había relacionado que su problema es un reflejo del mío. Yo no quiero que sea como yo, que sea inseguro y que no se sienta lo suficientemente bueno para mí o los demás. Antes de tenerlo, tenía miedo de ser mamá y parecerme a la mía. Hoy creo que soy igual: si bien estoy todo el día con ellos, no es tiempo de calidad. Mañana cuando llegue, te juro que le daré un abrazo enorme y lo haré sentir el más querido.

«¿Cómo puedo sanar? No quiero seguir repitiendo historias ni dañando a mis hijos. Gracias y disculpa lo extenso.»

Yo: «Gracias Lidia por tu testimonio, puedo entender lo que sientes. Me parece que –a partir de tu historia infantil– buena parte de tu vida has jugado el rol de "la hija insuficiente", buscando complacer primero a tus padres y luego a tus parejas para conseguir el amor que, quizás, sientes que no obtendrías o no mereces siendo tal como tú eres, desde tu propia y singular autenticidad. No es insensato pensar que a lo mejor es justamente esta acomodación a las expectativas del otro lo que, paradójicamente, termina por desgastar tus vínculos de pareja, en la medida en que no estás tú ahí, sino una proyección de lo que el otro espera. He allí la profecía

autocumplida ("finalmente es cierto que no soy lo suficiente") que una psicoterapia puede ayudarte a dejar de repetir. Muchos cariños.»

920. CRIANZA MILITARIZADA

Agustín (27 años): «Mi papá es militar, ahora retirado. Toda mi infancia y adolescencia giró en torno a la vida militar. Mis papás eran duros y exigentes, violentos, muy poco cariñosos. Me acuerdo que de cabro chico yo era malo para comer y mi papá me daba a comer a la fuerza, pegándome y casi enterrándome el tenedor en la garganta. Me amenazaba con quemarme las manos si no comía. Mi mamá se reía. Yo me sentía muy humillado y triste, sentía que mis papás no me querían. Si lloraba, mi papá me gritaba que los hombres no lloran, que parecía niñita. Crecí con mucho miedo a mis papás. A mi hermano mayor le sacaban la cresta por tener malas notas, yo vi eso y me esmeré en estudiar. Aprendí a meterme en una trinchera interior, a acorazarme. Me volví súper tímido, inseguro, ansioso, poco sociable. No confiaba en nadie. En mi adolescencia, tuve mi única pololа. Mi papá me dijo "menos mal que estás pololeando, ya me estaba preocupando que pudieras ser maricón". Mi papá me trataba más como a un soldado que como a un hijo. Hoy vengo acá porque quiero sanar las heridas de mi infancia militarizada »

Muchos hijos de padres militares (no todos, aclaremos) han vivido una «crianza militarizada»: una educación familiar extremadamente autoritaria, centrada en la disciplina, en el rigor y en el perfeccionismo; una crianza absolutamente vertical, basada en la imposición de la autoridad y la fuerza, una educación machista y adultocéntrica, donde –tal como lo describe Agustín– los niños son tratados menos como hijos que como soldados.

No pocas veces, la época más negra de estas historias familiares coincide con los años de dictadura, la cual tiñó ideológicamente y de manera profunda a las familias y a las escuelas. No es raro ver que, hoy en día, esos mismos padres militares que fueron dictatoriales con sus hijos, se han vuelto más democráticos y afectivos.

Sucede que familia y Estado no son sistemas independientes, sino que la política atraviesa radicalmente la configuración y el funcionamiento de la vida familiar.

921. LA CAPACIDAD DE NO CUMPLIR

–Es raro: soy súper cumplidora, pero esta vez no hice la tarea terapéutica que me pediste.

–Como tú eres una persona muy autoexigente, que no se permite fallar, me parece algo súper saludable que te puedas dar permiso para no cumplir.

922. CUATRO MOMENTOS EN LA VIDA DE LUCAS

1. Lucas tiene cinco años y es abandonado por su padre.

2. Lucas tiene diez años, piensa que es un niño malo y que por eso su papá lo dejó botado.

3. Lucas tiene veinte años y no se atreve a acercarse a las mujeres que le gustan porque siente que no merece ser amado.

4. Lucas tiene treinta años y en psicoterapia se da cuenta que él mismo boicotea sus relaciones de pareja para demostrar que no merece ser querido.

923. CRIANZA NO MILITARIZADA

María Jesús: «Yo soy hija de carabinero y trabajo en Carabineros también. Afortunadamente, mi papá nunca fue violento ni poco cariñoso, siempre ha estado conmigo: aun hoy que estoy por cumplir cuarenta años, ya en su rol de abuelo, sigue estando preocupado y presente. Siempre fue un buen padre, protector. Eso sí, reconozco que –como se dice en la jerga popular– es "paco" pa sus cosas: siempre lo fue, uno no le podía salir con medias tintas, como dice él, era jodidísimo para los permisos. "No" era "no", y una solo le porfiaba cuando era importante. Él es de que las cosas son o no son. Siempre me iba a dejar y a buscar a todos lados, presente pese a su horario eterno, y todavía a veces me pasa a buscar si llueve mucho o cosas así, cuida a mi hija también. Me gusta como es mi papá, claramente además siempre ha sido una figura de autoridad, supo poner límites y enseñar compañerismo y lealtad, y es ultra consecuente a sus principios. Tuve la suerte de vivir con un papá que supo equilibrar límites con preocupación y cariño. Los militares tienen sus cosas, costumbres y reglas, son una cofradía, pero yo la veo con buenos ojos: de ellos aprendí valores muy importantes, he conocido gente muy buena. Y para qué decir de mi trabajo de abogada de carabineros: es claro que inconscientemente me gano la vida defendiendo a hombres como mi padre (a mi papá, en el fondo) y trabajo muy gustosa porque sé y siento que defiendo a gente buena y muy sacrificada, pero que lamentablemente a veces es muy incomprendida por el resto de la sociedad.»

924. ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO PARENTAL

Contención emocional, apoyo y orientación para padres, especialmente primerizos, jóvenes y/o con traumas emocionales no elaborados. Junto al

sostén afectivo, el acompañamiento terapéutico parental busca brindar un espacio que permita reforzar la seguridad en las propias competencias parentales, favoreciendo una crianza más consciente y lúcida, más respetuosa y amorosa, atenta a no repetir prácticas y patrones disfuncionales experimentados en las propias familias de origen.

925. CONVERSACIÓN EN EL METRO

Adolescente de unos catorce años: «Papá, ¿por qué hay tantas películas del Holocausto y tan pocas de las bombas atómicas, siendo que los dos fueron genocidios?»

Papá: «Porque la historia la escriben y cuentan los vencedores. Si hubieran ganado las Potencias del Eje (o sea Alemania, Italia y Japón), habría mucho más películas de la bomba atómica que del Holocausto.»

926. «YO PUEDO SOLA, NO NECESITO AYUDA»: UNA PREMISA COMÚN EN LA SOBREADAPTACIÓN

Fabiola: «Hola, siento que tal vez te puedes sentir usado por todas las personas que te escriben para sanarse No quisiera hacerte sentir así. A mí también me gustaría ayudarte a sanar tus heridas y aprovechar de sanarme a mí. Tengo muchas preguntas que hacer y siempre me han gustado tus respuestas. Quisiera saber si no se te hace molesto que te pregunte un par de cosas. Bueno, antes que todo, gracias.»

Yo: «¡Gracias por la empatía! Pregunte no más y vemos qué pasa »

Fabiola: «Ya, te cuento. Tengo veinte años y soy la hija más chica de cuatro. Mi familia siempre ha sido problemática y yo siempre actué (o intenté actuar) como la "tranquilizadora" de los problemas de mis papás o de los demás. Cuando era chica, en toda la básica y media, hacían esas típicas actividades para que el curso se uniera, y teníamos que reunirnos en círculo y uno por uno decir cualidades que fueran buenas del otro. Toda mi vida la palabra que todos elegían para mí era "madura" o sinónimos. Y siempre quise lo contrario: no quiero crecer ni ser adulta y la verdad es que realmente me cuesta. A veces me invade el deseo de hacer puras cagadas y hacer enojar a mis papás, pero no puedo Y al final me pregunto: ¿se puede llegar a la madurez real sin haber pasado por esa alocada adolescencia? Mi mamá, por haberse saltado esa etapa, cayó en un severo alcoholismo, con intentos de suicidio. Siento que me va a pasar lo mismo, tengo miedo. Siempre me siento esclava de millones de pensamientos que casi nunca me ayudan, solo me pesan.»

Yo: «Lo que refieres se acerca bastante a lo que en Psicología se ha denominado "sobreadaptación", es decir, jugar el rol de la hija "vieja chica", madura y responsable, casi perfecta. Suele suceder que ese rol es una coraza que encubre aspectos frágiles y vulnerables que están ocultos, por el temor de no recibir una adecuada y suficiente contención emocional de parte de los propios padres o cuidadores primarios. Una psicoterapia puede ayudarte a liberarte de ese rol y a elaborar los miedos o fantasmas asociados a la historia de tu mamá.»

Fabiola: «¿No crees que pueda hacerlo yo sola, sin una psicoterapia?»

Yo: «Me parece que el hecho de creer que puedes resolver estos asuntos tú sola, sin permitir que te ayuden, es parte de la sobreadaptación: la creencia de que eres fuerte, autónoma y que no necesitas apoyo. Justamente eso es la médula del problema».

Fabiola: «¿Tú crees que cuando sea vieja me vuelva loca y alcohólica?»

Yo: «Es mucho menos probable que repitas el patrón de tu mamá si trabajas estos conflictos emocionales a tiempo.»

Fabiola: «Gracias…»

927. LOS NIÑOS NO SON ADULTOS CHICOS

Katherine: «De a poco estoy entendiendo cómo enfrentar las pataletas, cómo reaccionar ante las crisis de los hijos, cómo modelar situaciones... Esta forma de crianza desde el amor implica ser adulto y comprender desde el alma que los niños no son adultos chicos…»

928. PASEO PASTORAL JUVENIL

–Hola, ¿estás en tercero medio igual que yo? Yo vengo de un colegio católico que queda lejos, en Vitacura, vine a traerte esta canasta de alimentos no perecibles. No conocía La Pintana... ¡Igual es lindo por acá!

–Oye rucio: quédate con tu turismo social, con tu vitrineo de la pobreza, con tu clasismo paternalista, con tus lentejas orgánicas de hijito de papá. Tu canasta no soluciona nada, es más de lo mismo: una pomada de elitismo de colegio cuico y cartucho para legitimar y justificar que todo siga como está.

929. PAPITO LINDO

«Papito lindo:

«Tengo pena porque tú no vienes papito, te quiero mucho mucho y te espero porque eres bueno y no eres malo, pobre papito, me acuerdo mucho de ti y más te quiero.

«Papito en la escuela tengo notas lindas y estudio mucho para que no tengas una hija floja, mamita dice que debo portarme bien y estudiar mucho para que tu vengas, con la Lulú no sabemos por qué nos quitaron al papá, mi mami dice que cuando seamos grandes, entenderemos estas cosas, que ahora somos chicas y tenemos que estudiar. Yo te quiero mucho y cuando tú vengas saldremos a jugar, con mi hermana no podemos estar contentas porque tú estás lejos, mi mamita la pillé llorando, pero ella dice que no es nada, todas tenemos pena. Un abrazo y un beso de tu hija Patito.»

Carta escrita en octubre de 1973 y dirigida a José Alegría Godoy, detenido por la dictadura y llevado a campo de prisioneros de Isla Quirina, región del Bío Bío.

930. CÍRCULO VICIOSO EN TERAPIA DE PAREJA

Él dice que se encierra en sí mismo porque ella siempre lo presiona mucho.

Ella dice que termina por presionarlo porque él vive encerrándose en sí mismo.

El terapeuta le dice a él que lo mejor que puede hacer para que ella lo presione es encerrarse en sí mismo, y le dice a ella que lo mejor que puede hacer para que él se encierre en sí mismo es presionarlo.

931. APRENDER A SER HIJA

El año pasado, en esta fecha, Gabriela tenía catorce años y decía: «No quiero que mis papás me hagan un regalo de Navidad. Ya no soy una niña, siento que no merezco que se preocupen en mí y que gasten plata, me siento culpable por eso.»

Este año, en esta fecha, Gabriela tiene quince años y dice: «Ahora sí quiero que mis papás me hagan un regalo de Navidad. Aprendí a dejarme querer y a ser hija, dejando de lado preocupaciones y cargas adultas que no me correspondían.»

A muchos hijos «viejos chicos» o sobreadaptados les cuesta ser hijos y recibir ayuda o atención, llegando a sentirse culpables y no merecedores de apoyo o preocupación parental. Una buena señal es cuando pueden soltar culpas y responsabilidades excesivas, para conectarse con su lado más saludablemente infantil, lúdico y receptivo.

932. SER PAREJA, SER PADRE

Hombres machistas asumen que los hijos son asunto de la mujer y, en consecuencia, al separarse de su mujer también se separan de sus hijos.

Hombres machistas del mundo: un asunto es ser pareja, otra cosa es ser padre. No pongan ambos en un mismo saco.

933. ¿VIEJO PASCUERO O JESÚS?

Tomás (7 años): «El Viejito Pascuero tiene los mejores poderes: en una noche entrega regalos en todo el mundo. Jesús, en cambio, convertía el agua en vino, ese es un poder súper fome. Por eso yo prefiero rezarle al Viejito Pascuero que a Jesús. Sería muy triste que al Viejito Pascuero lo crucificaran, ahí todos los niños nos quedaríamos sin regalos.»

José (18 años): «Hermanito: cuando tengas mi edad, vas a pensar que el milagro de Jesús de convertir agua en vino es lo máximo.»

934. EL HIJO GUARDIÁN

Adrián (38 años): «Llegué acá por mi esquizofrenia, después de rebotar de terapia en terapia. Siempre pensé que no me iba de la casa de mis papás porque tenía miedo a enfrentar la vida adulta, porque me sentía enfermo, loco, incapaz. Acá descubrí que, en el fondo, yo actuaba como el "hijo guardián" de mi mamá: estando yo en la casa, sabía que ella estaba más protegida de la violencia de mi papá. Fueron importantes nuestras sesiones viniendo yo con ella para acá: yo pude ir a vivirme solo y mi mamá se pudo, por fin, separar.»

935. NO DEJAR DE LADO

Martina (6 años): «Cuando yo sea mamá, voy a tener una hija y no la voy a dejar de lado cuando nazca mi otro hijo más chiquitito.»

936. MANIFESTAR EL AMOR

¿Cuándo fue la última vez que le dijiste «te amo» a las personas que amas?

937. PROVEEDOR EMOCIONAL

Papá de Javiera: «Te quejas de llena: ojalá yo hubiera tenido a tu edad todo lo que tú tienes. Te he dado todo. Dime cuándo te ha faltado algo.»

Javiera (14 años): «Papá no es el que provee cosas, sino el que provee amor.»

938. SÍNDROME DEL NIDO LLENO

Crisis normativa por la que pasan muchas parejas durante las primeras etapas de la crianza, que consiste en una postergación relativa de la vida de pareja en el escenario de la dedicación exigida por la crianza temprana de los hijos. Una tarea o desafío para el vínculo amoroso es reencontrarse y reinventarse como pareja una vez que los niños dejan de ser bebés.

939. CONVERSACIÓN DE UNA MADRE CON SU HIJA DE TRES AÑOS A LA SALIDA DE UN JARDÍN INFANTIL

–¿Tienes penita y necesitas un abrazo, cierto? Cuando necesites que te abrace, dímelo, mi sol.

–Abrázame, mami...

–Por supuesto, mi amor.

940. MIEDO A (VOLVER A) SER REPROBADO

Andrés (27 años): «Llegué aquí aterrado de poder echarme el examen de grado de Derecho por tercera vez. Si tú me preguntas qué cosas pude ver que antes no veía, me acuerdo esa vez que tú me dijiste que a lo mejor yo tenía miedo a reprobar no sólo por el fracaso académico que podía significar, sino también porque ya había sufrido de niño la reprobación constante de mi papá. Eso me quedó grabado. Después, me pediste que le escribiera una carta a mi papá, no para entregársela, sino para desahogarme de todo lo que nunca le había dicho: las rabias, los miedos, las penas, las decepciones Soltar todo eso me sirvió para enfocarme mejor en mi estudio y aprobar mi examen.»

941. CARTA DE MAGDALENA A SU MAMÁ

Magdalena (10 años): «Mami: soy una niña. Cuando juego y me ensucio, no me pegues. Cuando me caigo y lloro, no me retes. Abrázame y consuélame. No te rompí tu lápiz labial a propósito: me dolió que me despertaras con esa cachetada. Quiéreme. Soy tu hija. Soy tu niña. Quiéreme.»

942. SIENTE POR MÍ LO QUE YO NO PUEDO SENTIR

Jorge (30 años): «Me sacaban la cresta cuando chico, incluso una vez mi papá me empujó por la escalera pa abajo, pero de verdad nunca me he sentido mal con eso…»

Yo: «Te escucho ahora y estoy sintiendo una profunda pena y angustia con lo que me estás diciendo... Lo puedo sentir acá en el pecho, como apretado, algo que pincha…»

Jorge me mira a los ojos, guarda silencio y luego lleva ambas manos a su cara. Llora. Por primera vez en las cinco sesiones que llevamos.

943. PAULINA Y SU PSICOTERAPIA

Paulina (37 años, última sesión): «Hablar de mí misma con libertad y sin censura, tener acá un espacio especialmente para mí y poder explorar junto contigo mis problemas y mi historia: esas tres cosas siento que han sido las más importantes para mí en la terapia.»

944. EL PASADO VIVE EN EL PRESENTE

El pasado no está guardado en un cajón. El pasado vive en el presente. Cuando lo miramos a los ojos y lo abrazamos, nos sostiene; cuando le negamos la mirada y lo ignoramos, nos golpea.

945. NAVIDAD PARA LA FOTO

Jessica (17 años): «Mi familia se pasa el año completo peleando y para Navidad finge amor y buena onda, porque la fecha así lo obliga. Y ni olvidarse de la foto pal Face para presumir nuestra "felicidad"... Lo que no sale en la foto es el alcoholismo de mi papá, los intentos de suicidio de mi mamá, los golpes y gritos entre ellos, mi anorexia y la drogadicción de mi hermano…»

946. DESEO ESCUCHADO EN EL ALMACÉN

«Que tengas felices fiestas y que el próximo año el amor te corra el labial y no el rímel.»

947. VIEJITO EXPLOTADO

Nicolás (8 años): «Papá, tú me dijiste que a ti te pagan horas extra cuando trabajas en los turnos de noche, que si no sería ilegal. ¿Al Viejito Pascuero también le pagan horas extra, cierto?»

948. EL DERECHO A UNA INFELIZ NAVIDAD

Érika (54 años): «Este año murió mi único hijo en un accidente, me separé de mi marido porque lo descubrí siendo infiel y a mí me diagnosticaron

cáncer de mama. No tengo ganas de celebrar la Navidad. Tengo derecho a aceptar que esta será una infeliz Navidad. Una amiga, que está tan sola como yo, me va a acompañar. Vamos a ver una película y comer algo sencillo. Sin regalos. No es obligación "estar feliz" y "en armonía familiar" para Navidad. Si el horno no está para bollos, mejor asumirlo que negarlo».

949. YO DECIDO CUÁNDO CELEBRAR

Pablo (19 años): «Llámenme como quieran, pero yo odio mi cumpleaños, la Navidad, el Año Nuevo y cualquier fecha donde me obliguen a celebrar. Yo decido cuándo celebrar y no un puto calendario.»

950. SIETE CONSENSOS DE HISTORIADORES ACERCA DE JESÚS

1. Jesús existió.
2. Jesús fue bautizado por Juan Bautista.
3. Jesús realizó sanaciones.
4. Jesús enseñó en parábolas.
5. Jesús reunió seguidores.
6. Jesús confrontó a las autoridades judías respecto a creencias sobre la divinidad.
7. Jesús fue crucificado por el prefecto romano Poncio Pilato.

Todo lo demás que ha sido dicho y/o escrito acerca de Jesús no cuenta con respaldo consensuado de parte de la comunidad de historiadores y responde a variados (y legítimos) asuntos de fe.

951. MEJOR AMIGO

Yo: «Dante, ¿cómo se llama tu mejor amigo?»
Dante (3 años): «Mi mejor amigo se llama Santi, es mi hermano.»

952. LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI FAMILIA

Gabriela: «Lo que más me gusta de mi familia es que me estimula a ver el lado positivo de las cosas. Ayer estaba llorando en la cocina y de repente miré hacia la sala de estar y vi a uno de mis hijos (que tiene autismo). Me sentí malagradecida y aproveché ese tiempo para darle besos y decirle que lo amo.»

Y a ti, ¿qué es lo que más te gusta de tu familia?

953. LO QUE MENOS ME GUSTA DE MI FAMILIA

Miguel: «Lo que menos me gusta de mi familia es que la tele está prendida pal desayuno, pal almuerzo, pa la once, todos pegados viendo las teleseries chacreadas que dan en los canales nacionales y uno ahí contando las moscas del techo para no interrumpirles el capítulo. Créanlo o no, es un condicionante que hemos tenido en la familia durante más de veinte años: es demasiado ya el tiempo que hemos perdido como familia atendiendo a los distractores de lo trascendental.»

Y a ti, ¿qué es lo que menos te gusta de tu familia?

954. LEÍDO EN UN MURO

Acuérdate que el mejor regalo para tus hijos se llama tiempo.

955. MACHISMO Y SEXISMO EN PSICOLOGÍA

Toda teoría psicológica que asocie la función materna al amor y la función paterna a la ley, es machista, sexista y patriarcal.

No es defensa suficiente aludir a que se trata de «funciones» y no de «personas», porque son incuestionables las asociaciones madre-amor y padre-ley, que reproducen el discurso hegemónico: la mujer puertas adentro (en el ámbito doméstico, filial y emocional) y el hombre puertas afuera (en la dimensión del poder legal, político y social).

Podemos entender que autores clásicos como Freud, Lacan o Winnicott eran hijos de su época, pero no es admisible seguir reproduciendo sus premisas sin cuestionarlas.

956. LÁGRIMAS DE HOY, SONRISAS DE MAÑANA

Paulina (30 años): «Cuando me pateó mi ex, hace cinco años, me lo lloré todo, sin saber que la vida me estaba haciendo un tremendo favor. Por eso siempre les digo a mis amigas algo que suena cursi, pero que para mí es la máxima verdad: que las lágrimas de hoy serán las sonrisas de mañana…»

957. TRES CLAVES PARA ENFRENTAR IMPREVISTOS CON NIÑOS

Seis horas esperando en el aeropuerto. Con dos niños. Tormenta eléctrica severa. Vuelo cancelado por precaución. Demoras. Desmigración. Filas.

Cansancio y sueño. Esperar el bus a un hotel. Más filas. Rayos, truenos y vientos huracanados. Llegar al hotel pasadas las dos de la mañana.

Pese a todo, salimos emocionalmente intactos.

Tres claves para enfrentar imprevistos engorrosos con niños:

1. Connotación positiva (ejemplo: «¡Qué bueno que no volamos con esta tremenda tormenta!»).

2. Trabajo en equipo (papás coordinados, enfocados en resolver problemas y en contener a los niños, en lugar de descargar el estrés con el otro).

3. Resignificación de la experiencia (por ejemplo: «¿Cierto niños que nunca habíamos visto una tormenta así? ¡Esta es una aventura increíble!»).

958. EXTERNALIZAR EL PERSONAJE

El problema no es María Jesús como persona, sino el personaje de «la hija perfecta» que ha actuado en su familia.

El problema no es Fernando como persona, sino el personaje de «la oveja negra» que ha actuado en su familia.

El problema no es Olga como persona, sino el personaje de «la monja moralista» que ha actuado en su familia.

El problema no es Raimundo como persona, sino el personaje de «el mediador de los padres» que ha actuado en su familia.

Distinguir entre persona y personaje, externalizando el guion repetitivo de este último, es el primer paso para contribuir a la desidentificación terapéutica.

959. EMPATÍA + INTROSPECCIÓN = NO VIOLENCIA

Lunes, 22:00. Estoy muy cansado, luego de un par de días agotadores. Santi, mi hijo de cinco años, también (en general, se duerme más temprano, pero hoy durmió durante un vuelo de avión). Cuando él está cansado o con sueño, muchas veces se pone irritable, rabioso y agresivo. Hace un rato fue así y me pilló a mí también cansado. Poco antes de reaccionar yo mismo de manera agresiva frente a un grito suyo, alcancé a darme cuenta que los dos estábamos cansados. Entonces, en lugar de excederme en mi respuesta, bajé un par de cambios y le dije: «Entiendo que estás cansado, yo también estoy cansado. Yo sé que cuando estás cansado o con sueño, te pones enojón. Pero no tienes derecho a tratarme mal, como lo hiciste recién. Yo no te trato mal. En esta casa, nadie trata mal a nadie.» Santi refunfuñó algo, pero la escena bajó en intensidad.

Dos requisitos fundamentales a la hora de la regulación afectiva de los niños, son poder identificar sus emociones («me doy cuenta que estás

cansado y que tienes sueño») y también las nuestras («me doy cuenta que yo también estoy cansado»).

La combinación de empatía e introspección es un buen antídoto contra la violencia.

960. NI CONFIANZA NI PLACER

Tatiana (27 años): «Mi padrastro abusó sexualmente de mí. Desde entonces, no puedo confiar en las personas ni sentir placer sexual. Quiero una pareja, pero es algo que me aterra…

961. LA NORMALIDAD SIEMPRE ACECHANDO

«Porque las cosas son así.»
«Deberías.»
«Tienes que.»
«Eso no se hace.»
(Fuente: dibujo de Pablo Delcielo.)

962. LA BONDAD ESTEREOTIPADA DE LOS PSICOTERAPEUTAS

En la mayoría de las historias de vida de los psicoterapeutas, encontramos que han actuado en sus familias el rol de los «hijos buenos»: conciliadores y mediadores, comprensivos y armónicos, los que se llevan bien con todos, los más «sanos» y «ejemplares» de su familia, los favoritos de los padres. Han aprendido que los demás los aman en la medida en que sean buenos. Y por eso, desarrollan una actitud de «bondad» rígida y estereotipada.

No es raro, entonces, que a muchas y muchos psicólogos clínicos les cueste terminar las sesiones, cobrar y desconectarse de sus pacientes en horas libres y vacaciones. Desde mi experiencia clínica atendiendo y supervisando a numerosos psicoterapeutas (además de mi propia experiencia personal), he notado que a muchos les pasa que se alargan con las sesiones, que sus consultantes les quedan debiendo plata y que parte importante de su tiempo de descanso la dedican a responder mensajes de pacientes.

En repetidas ocasiones, no sólo tienen que pasar algunos años de experiencia laboral, sino también tiempo dedicado al trabajo personal en psicoterapia y supervisión, para que puedan dejar de prolongar en su trabajo el estereotipo de bondad que aprendieron en la infancia.

Terminar la sesión, cobrar y dejar de trabajar en el tiempo libre: tres actos que pueden parecer simples pero que muchos psicoterapeutas aprendemos a realizar a punta de tiempo, autoexploración y oficio, una vez que nos hemos sacado de encima la rígida autoimposición de la bondad estereotipada.

963. CARTA TERAPÉUTICA A MI EX PAREJA

«Mi psicólogo me pidió que te escribiera una carta desde la guata, sin censura, no para entregártela, sino para llevarla a mi terapia e ir botando toda la rabia que siento hacia ti.

«La verdad es que ya te he vomitado todo lo que pienso de tu pobre persona. Todo lo mierda que fuiste conmigo, todo lo mierda que eres ahora. No sé cómo puedes ser capaz de levantarte en la mañana y respirar sabiendo todo el daño que causaste, no sólo a mí y a mi familia, sino también a nuestros hijos.

«Toda nuestra historia fue una gran mentira, como en *The Truman Show*. Todo fue una estafa para que tú sacaras beneficios propios, una relación parasitaria (donde obviamente tú eras el parásito). Parece que no te enseñaron valores ni respeto. ¿Sabías tú que la confianza, así como la lealtad y la fidelidad son lo más importante en toda relación? Bueno, ahora sé por qué no tienes grandes amigos, por qué no eres digno de la confianza de nadie. Traicionaste mi confianza. Yo suelo confiar en la gente, nunca me imagino que me van a cagar. Sólo tú y la rucia de mierda me han traicionado. La rucia no me interesa, es una anécdota en vida, aunque el día que me la vuelva a encontrar me la voy a cagar como pueda. Pero tú, maldito bastardo Ni siquiera mereces llamarte "bastardo", porque hay bastardos bastante confiables en la historia; ni "perro" te puedo decir, porque mis perros son fieles y querendones; ni cucaracha, porque esas weás viven no más y alimentan a sus crías y no le hacen daño a nadie.

«Eres una weá penca, un carente emocional, un carente de afectos, un pobre weón triste. Y toda tu vida va hacer igual. Eres un pendejo maquiavélico, pero en el peor sentido de esa palabra, porque todo lo piensas en beneficio propio. Weón malo, maquineaste todo, tenías todo calculado weón, pero no pensaste que yo no soy cristiana y que a mí eso de poner la otra mejilla no va. No po weón: el que me la hace, el que me apuñala cuando yo estoy en mi peor momento, ese weón merece que le cague la vida. Esperaste el peor momento de mi vida para cagarme y vaciar toda la envidia acumulada durante años en contra mía. Pensaste que con eso acabarías conmigo, que me iba a quedar como todas las mujeres a las que se las cagan, callada, pero te equivocaste. Porque igual que *The Revenant*,

sobreviví a tus infamias. Y ahora prepárate, porque esto no va aquedar así no más. Jamás vas a tener mi perdón. Espero verte morir delante de mí: si eso sucede y mis deseos se cumplen, voy a escupirte en la cara, en tu lecho de muerte y patearte el ataúd.

«A veces pienso que no vale la pena desgastarme por gente tan de poco valor. Un día te dije que tu alma era pobre. Pero recuerdo todo lo que di y toda la mierda que recibí de vuelta, ye se me acaba rapidito mi inclinación budista.

«¿Te crees el ganador? ¿Qué ganaste? ¿Una polola nueva y qué más? Con razón tu familia te dejó tirado a los dieciocho años. ¿Y sabes qué perdiste? Tus hijos pasan quince días de corrido conmigo y ni siquiera te nombran. Si no los llamas, no les interesas. Ni siquiera tienen cara de pena. Les he preguntado si te echan de menos y me dicen que están bien así.

«La verdad, no sé qué chucha hago escribiéndote. No mereces una letra más, ni un solo suspiro. Sólo mereces mi desprecio infinito, por ser el traidor mentiroso que engañó a su propia familia, a la mujer que lo amó con sus defectos y que te perdonó con el mayor de los esfuerzos tus pendejadas juveniles. Eres un weón viejo, hediondo, si ni tú mismo te das cuenta de que vales hongo, no me desgasto más contigo. Pero me las vas a pagar todas y cada una: aunque me demore toda la vida, no te vas a ir de este mundo sin haber sufrido todo lo que yo sufrí. La historia te va a juzgar. Tus hijos te van a juzgar. Y los tribunales también.»

964. DIME CÓMO TE HICIERON SENTIR TUS PADRES

Cuando Carla era niña, su madre le decía que era una molestia, que no debería haberla tenido. De adulta, Carla siente que es una molestia para los demás.

Cuando Mario era niño, su madre le decía que era superdotado, que nadie tenía su inteligencia. De adulto, Mario vive esperando que los demás le confirmen lo inteligente que es.

Cuando Alejandra era niña, su madre le contaba sus penas y le decía que ella era muy buena para escuchar. De adulta, Alejandra siente que ella está para los demás y se posterga a sí misma.

Un camino alternativo: amar y respetar, sin maltratar, etiquetar ni adultizar.

Dime cómo te hicieron sentir tus padres en tu infancia y te diré cómo te sientes a ti mismo en tu adultez.

965. VIDA ACORAZADA

¿Qué dolor tan grande hizo que te encerraras en esa armadura que no te permite sentir?

966. CONTRA LA NORMALIDAD

Los totalitarismos lo han demostrado: lo peor de lo humano surge en el afán de normalizar, uniformar y estandarizar, en la pretensión de igualar y homogeneizar.

Lo mejor de los seres humanos, nuestra veta más auténtica, radica en lo singular y multiforme, en lo diferente y heterogéneo. Es lo anormal de cada uno aquello que nos hace únicos e irrepetibles.

No hay belleza que no emerja de la imperfección y creatividad que no brote del caos.

967. UNA HISTORIA REAL

«Hijos míos: hoy se cumplen cuarenta años de mi secreto. Ustedes ahora son adultos. Y tienen derecho a saberlo. Perdonen la crudeza de mi relato, pero no quiero maquillarlo ni ocultárselos más. Hace cuatro décadas, en plena dictadura, me detuvieron y me llevaron a un centro de torturas. Yo tenía veintitrés años. Y treinta y dos semanas de embarazo. El primer día, me violaron repetidamente seis o siete militares frente a mi pareja. A él lo hacían lamer el semen que me tiraban en mi cuerpo y su propio vómito en el piso. Después de ese día, a Luis, mi pareja, no lo volví a ver: nunca más se supo de él. Lo más probable es que lo hayan asesinado y arrojado al mar. Los días siguientes, me botaban a patadas al suelo, me hacían abrir las piernas y me metían ratones y arañas en el ano y en la vagina. Por el dolor, me desmayaba y me despertaba en mis propios charcos de sangre. Después me empezaron a aplicar electricidad por la vagina: eso hizo que se me adelantara el trabajo de parto. Entre torturas, parí a mi bebé. Los milicos me la sacaron, la tiraron al suelo y después la arrojaron a la basura. Yo escuchaba su llanto mientras me seguían aplicando electricidad. Lloró por horas, mientras yo, casi inconsciente, suplicaba que me mataran a mí, pero que dejaran que mi guagua viviera. Pero después, creo que ya de noche, no escuché más sus gemidos. Uno de mis torturadores me dijo, días más tarde, que se la habían comido los perros. Así fueron mis días de tortura. Valentina, su hermana que murió, cumpliría este mes cuarenta años. Perdonen mi silencio de tanto tiempo, mis depresiones cuando ustedes eran niños, mis dos intentos de suicidio. Fui la mejor madre que pude ser con ustedes, pero he estado muy dañada. Soy, a final de cuentas, una sobreviviente. No

sé por qué nunca pude hablar de esto antes. Es como si estuviera hablando de otra persona. Quizás es porque tuve que volver a nacer. Cuatro años después, fuera de Chile, conocí a quien terminó siendo el padre de ustedes. El resto de la historia es la que conocen. Hoy veo a mi nieta Violeta y no puedo dejar de imaginarme cómo hubiera sido Valentina. No puedo seguir escribiendo esto, me estoy desangrando. Perdónenme. Los amo.»

968. LA PASTILLA PARA GANAR MÁS PLATA

Pedro (12 años): «Mi profesora dice que soy hiperactivo y que necesito ir al neurólogo. Yo le digo que me muevo lo que un niño de doce años necesita moverse. Pero la entiendo, porque somos cuarenta en la sala y necesita tenernos quietos. El problema de fondo es que el director del colegio quiere ganar más plata: por eso somos muchos alumnos y pocos profesores. Pero yo no voy a tomar una pastilla para que él gane más plata. Estoy en la directiva del curso y vamos a escribir un petitorio para que haya un curso más por nivel y tener un máximo de treinta niños por sala. Si lo rechazan, nos vamos a movilizar.»

969. DIEZ CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UNA MUJER MACHISTA

1. «Le sirve primero a todos los hombres que están en la mesa, y los mejores platos, sin sentarse por atenderlos.»
2. «Ante una infidelidad de su pareja, dice "una perra lo sedujo", en vez de responsabilizar al hombre.»
3. «Trata de "maraca" a otra mujer por vivir su sexualidad sin tapujos.»
4. «Le dice a su hija que ordene y limpie su pieza, mientras ella ordena y limpia la de su hijo.»
5. «Le pone aros y ropa rosada a su niñita recién nacida, para que se note que es niña.»
6. «Espera que su marido sea el proveedor del hogar y dice que él es bueno porque la "ayuda" en la casa.»
7. «Le dice a la hija que ande con ropa recatada, porque con esa ropa ajustada está provocando que los hombres la puedan acosar o violar.»
8. «Sugiere a su hija que aprenda a cocinar y mejore su carácter, porque si no ningún hombre va a querer casarse con ella.»
9. «Cuando tiene que tomar una decisión propia, dice que primero le va a preguntar a su marido.»
10. «Dice que es feminista, pero no de las que se dejan el bigote.»

Agrega otra característica:

970. DIEZ CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE UN HOMBRE MACHISTA

1. «No hace ninguna labor doméstica y se queda sentado eructando mientras la mujer cocina, sirve, recoge y lava.»

2. «Piensa que los asuntos referentes a los hijos son cosas que tienen que ver con la mamá.»

3. «Le dice a la mujer que no hace nada, sólo por quedarse en la casa cuidando a los niños.»

4. «Le dice a sus hijas que se sienten y vistan "como señoritas", y les da más permisos y libertades a sus hijos hombres.»

5. «Le molesta que su mujer trabaje y que ella pague la cuenta.»

6. «Quiere sexo a la hora que sea o si no amenaza que se buscará otra.»

7. «Dice que las mujeres conducen mal solo por ser mujeres.»

8. «Piensa que hay mujeres para el sexo y otras para casarse.»

9. «Se enoja con su mujer porque subió una foto sensual a las redes sociales y al rato está dándole me gusta a la foto de una mujer pilucha.»

10. «Cree que las opiniones de los hombres son superiores y tienen mayor peso que las de las mujeres.»

Agrega otra característica:

971. SE VOLVIÓ HETEROSEXUAL PORQUE LO VIOLARON Y VIO TELESERIES

«La heterosexualidad se hace, porque a los hombres los violó una mujer (y a las niñas un varón), entonces ese trauma les afectó y el asunto les quedó gustando hasta el día de hoy. Además, estas teleseries que promueven la heterosexualidad, haciendo ver que ser heterosexual está bien, influyen en la inocencia de nuestros niños que están en pleno desarrollo.

«Así de estúpido se lee cuando es al revés.»

972. NO EXISTE NIÑO DIFÍCIL

«No existe niño difícil: lo difícil es ser niño en este mundo de gente cansada, ocupada, sin paciencia y con prisa.»

973. CUERPO EXPROPIADO, CUERPO REAPROPIADO

«Desde que era niña, sentí la presión de mi mamá por ser flaca. Yo siempre he tenido sobrepeso y sentía que mi cuerpo era imperfecto, que tenía que ser flaca y tener el cuerpo perfecto para que mi mamá aprobara

mi apariencia. Ella ha sido bien exigente conmigo. De a poco, empecé a sentir que mi cuerpo era algo ajeno, algo así como una cosa que no me pertenecía. Como en otros asuntos, sentí que tenía que ser perfecta para ser aceptada (en este caso, tener el cuerpo perfecto). Hoy, después de harto trabajo terapéutico, por fin me apruebo y me acepto, así como soy, con mi cuerpo tal como es, imperfecto como todos los cuerpos. Hoy siento que mi cuerpo es mío, no un cuerpo sometido al juicio y a la aprobación o reprobación de los otros. Es cierto que me preocupan aspectos de mi salud, como a todo el mundo. Pero ya me he reapropiado de mi cuerpo, que por tantos años sentí expropiado y ajeno.»

974. OMSIHCAM

La mujer echada viendo tele, con una cerveza en la mano. El marido prepara la comida y pone la mesa. La hija, echada al lado de su madre, le pregunta al papá si ya le planchó su vestido. La mujer le pide a su hijo que ayude a su padre y traiga la comida. El primer plato y el más grande es para la mamá. La hermana sale y avisa que va a llegar tarde. A su hermano no le dan permiso: le puede pasar algo y tiene que lavar la loza. El marido está cansado, pero su mujer le exige tener sexo.

975. TRES TIPOS DE CRIANZA

1) Crianza conductual: su objetivo fundamental es que los hijos sean obedientes (lo demás vendrá por añadidura).

2) Crianza intelectual: su objetivo fundamental es que los hijos sean inteligentes y exitosos (lo demás vendrá por añadidura).

3) Crianza emocional: su objetivo fundamental es que los hijos se sientan amados (lo demás vendrá por añadidura).

En la 1 y 2, los hijos valen por lo que hacen («portarse bien», «tener buenas notas»); en la 3, por quienes son.

En tu infancia, ¿qué tipo de crianza recibiste? Y con tus hijos, ¿qué tipo de crianza estás realizando?

976. LOS HIJOS NO SON ETERNOS COMPAÑEROS

María Isabel (43 años): «Lo lindo de tener dos niñitas es que cuando yo sea vieja, me van a acompañar y cuidar, van a estar siempre conmigo…»

Madres y padres del mundo: las hijas y los hijos están destinados a crecer y a hacer sus propias vidas. No los críen pensando en que a futuro

se vuelvan sus eternos compañeros. Así les estarán poniendo una carga sobre los hombros y obstaculizando su tránsito hacia la independencia.

977. ES URGENTE ESCRIBIR NUEVOS CUENTOS INFANTILES

Javiera (22 años): «Desde niña, supe que me gustaban las mujeres. En los cuentos, siempre imaginaba que era otra mujer quien rescataba a la princesa de turno. Después, de adolescente, me di cuenta que también eso de «rescatar» es innecesario y machista: a lo sumo, ser ayudada, pero nada de «ser rescatada»... Los cuentos infantiles son súper machistas y heteronormativos, la mayoría del siglo XIX. Es urgente escribir nuevos cuentos infantiles, que sean feministas y que eduquen en diversidad sexual. Por eso estoy estudiando Literatura, para dedicarme a la nueva literatura infantil.»

978. MALTRATO ACADÉMICO

Hay varias formas de maltrato infantil que ya conocemos: la violencia física, la violencia psicológica, el abuso sexual, la negligencia, el abandono, etcétera.

Junto con las anteriores, hay una forma de maltrato infantil más sutil e invisible, todavía muy legitimada a nivel social y escolar: la sobreexigencia académica. Esta forma de maltrato hace referencia a la relación con el niño o la niña que sobrevalora la impotencia de su rendimiento académico, haciendo que esta variable defina al niño como persona, en su autoestima y valía emocional y moral.

He visto a muchas personas que han sufrido maltrato infantil académico y que, en su adultez, están extremadamente pendientes de cumplir las expectativas ajenas, a costa de la propia autenticidad, espontaneidad y creatividad. Asimismo, también suelen volverse severos jueces de la conducta ajena, proyectando en la relación con otros la sobreexigencia sufrida en la infancia.

La sobreexigencia académica, tan alimentada por nuestro sistema escolar y social, debe ser comprendida como maltrato académico y ser considerada dentro de las formas típicas de maltrato infantil.

979. CUANDO ROBAR ES PEDIR DE VUELTA EL AMOR PERDIDO

Berta (48 años): «Hace un tiempo leo sus escritos y su asertividad me ha ayudado... Me atrevo a escribir porque no sé qué hacer... Tengo un

hijo de dieciocho y otro de doce años y desde hace un tiempo que tengo problemas con ellos, por pérdida de dinero. Sé que los dos han sacado en distintas oportunidades y se culpan mutuamente... Nunca han reconocido los hechos, aunque los pille. Hoy me di cuenta, hace unos minutos, que me sacaron 20 mil pesos. Ya no sé qué hacer. Creo que todo va muy mal. Les dije que a partir de hoy están fuera de la casa y no dormirán aquí aunque sea Navidad... Agradeceré un consejo…»

Yo: «Hola Berta, me hiciste recordar una situación psicoterapéutica de mi propia experiencia: Valentina tenía nueve años. Le había sacado 50 mil pesos de la cartera a su mamá. Antes ya le había sacado otros 10 mil. Los padres la llevaron a psicoterapia. En la quinta sesión, se puso a llorar y le dijo a su mamá: "Es que desde que nació mi hermanita tú ya no me quieres como antes." Entonces, madre e hija se abrazaron. La madre le dijo que la amaba, que ella siempre seguiría siendo su bebé, aunque fuera más grande. Sucede que, a veces, los hijos roban como una manera inconsciente de pedir de vuelta el cariño que sienten que les robaron a ellos.

Berta: «Gracias por su respuesta, no lo había considerado... De hecho, no se lo había mencionado, pero nació mi tercera hija ayer... Muchas gracias, tengo mucho que analizar.»

980. ¿TODOS LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS SE ORIGINAN CON LOS PADRES?

Pregunta común, lúcida y legítima que aparece en varios de mis lectores cuando constatan que muchos de mis relatos clínicos llevan a la historia infantil con los padres. Haré el esfuerzo por hacer explícita mi posición al respecto.

Los problemas psicológicos tienen muchas causas, que podemos agrupar en tres grandes grupos: biológicas, psicológicas y sociales. En primer lugar, es indesmentible la influencia de la herencia genética en el desarrollo psicológico. En segundo lugar, las relaciones afectivas con las personas significativas (especialmente en etapas tempranas), son factores fundamentales en la constitución de la subjetividad. En tercer lugar, el contexto social, histórico y político enmarca innegablemente a las personas, encuadre transmitido a través de la familia en cuanto célula social.

En mi rol como psicoterapeuta, constato una y otra vez que los problemas psicológicos (así como la salud mental) son inseparables de la historia de vida de una persona. Y en este escenario, la relación con los padres (especialmente en la infancia y en la adolescencia) cobra una relevancia fundamental, por su triple vertiente biológica, psicológica y social: además de ser fuente de información genética, los padres son los pilares del

apego emocional y también vehículos de transmisión ideológica (sistema de creencias y mandatos sociales).

Ciertamente, no es tan simple como decir que los padres tienen la «culpa»: ellos son un eslabón más en la cadena de la historia familiar. Cuando acudimos a las historias infantiles de los padres, solemos encontrar allí también heridas, carencias y vacíos, que con frecuencia repiten o inciden en la generación posterior. Y así sucesivamente. Me parece más riguroso hablar, entonces, de «responsabilidad» que de «culpa». Porque reconocer la responsabilidad de los padres en el origen del malestar emocional no significa restarle responsabilidad al individuo: por el contrario, una vez validado el trauma relacional, el próximo paso es hacerse cargo de ello. Porque, como bien decía Sartre, somos los que hacemos con lo que hicieron de nosotros.

981. MUJER MACHISTA ABRIENDO LOS OJOS

Gloria (45 años): «Me acordé de un cómic que resume mi sesión del otro día. Aparece una mujer poniendo la mesa con disgusto, mientras su marido descansa plácidamente viendo televisión. Dice: "Su machismo me molesta, pero el mío me envenena". Siento que estoy empezando a abrir los ojos.»

982. LOS NIÑOS Y LA HOMOSEXUALIDAD

–Yo no soy homofóbica, pero no estoy de acuerdo con que a los niños se les enseñe sobre la homosexualidad.

–Parece que sí eres homofóbica.

–Es que depende de la edad del niño...

–Mi hijo tenía dos años cuando lo llevamos a su primera marcha por la diversidad. Le explicamos que «es para que si un hombre ama a otro hombre o una mujer ama a otra mujer puedan estar juntos». Entendió perfecto y no hubo problema alguno. ¿No será que la traba es de nosotros los adultos, adoctrinados de prejuicios y falsa moral?

983. MALTRATO IDEOLÓGICO

Forma de maltrato infantil que consiste en anteponer el dogma religioso o político al amor y respeto hacia los hijos.

984. DE LA PSU A LA PFC

Josefina (16 años): «Hoy vi en todos los diarios los rankings de colegios con mejores PSU. ¿Cuándo habrá un ranking de colegios con los

niños y adolescentes más felices? Yo quiero que me vaya bien en la PFC, la Prueba de Felicidad Comunitaria. Y acentúo lo de «comunitaria», porque el verdadero bienestar nunca es puramente individual. Ojalá alguna vez exista algo así…»

985. NIÑA SOLA Y ABANDONADA, MUJER DEPENDIENTE Y COMPLACIENTE

Pamela: «Cuando yo era una niña, mi madre me hizo sentir sola, incomprendida y hasta abandonada. De adulta, me apego enfermizamente a quien se quede a mi lado dándome muestras de afecto, pero siendo siempre complaciente, para que no se vaya…»

986. LAS VEINTE MEJILLAS Y EL CURA PSICÓLOGO

«Mi educación religiosa me cagó: con mi expareja, puse como veinte mejillas. Trapeó el piso conmigo demasiadas veces. Por suerte fui a un sacerdote que también era psicólogo y me dijo: "Beatriz, está bien que ames a Cristo y sigas su ejemplo poniendo la otra mejilla, pero antes que Cristo, estás tú. Quiérete tú primero. Cristo viene después". Eso me ayudó a abrir los ojos.»

987. CÓMO DETECTAR A UNA PERSONA RACISTA, CLASISTA, SEXISTA, MACHISTA U HOMOFÓBICA EN TRES SEGUNDOS

Dice: «No es que yo sea racista, clasista, sexista, machista u homofóbica, pero...»

988. EMPEZAR POR MÍ

Patricia (28 años): «Hola, Sebastián! Hace algunos meses te escribí para contarte la carga enorme que sentía con mis padres, una mezcla de carga económica y emocional. Me recomendaste que fuera a psicoterapia y fui. Y me ayudó a reconocer que jugaba un papel de salvadora en mi familia y que sin querer mis papás me estaban, de cierta forma, sacrificando; que estaba sosteniendo en mis hombros una crisis matrimonial crónica. Emocionalmente estaba deshecha, cansada y agobiada. La terapia me ayudó a darme cuenta que debo empezar por mí, que debo elegir y decidir, sanar mis raíces y agradecer a ellos por la vida para poder avanzar. Hoy ya he comenzado a emprender nuevos caminos: estoy saliendo de mi casa e iniciando una

nueva etapa junto con mi pareja. Siento, por fin, que está todo bien, de corazón me siento llena y plena, que la carga emocional disminuyó. Hace algunos días, me enteré por mi mamá que mis papás se van a separar. Sentí alivio por ella. La veo más tranquila y contenta. Gracias por tu ayuda, me regalaste el empujón que necesitaba yo y al parecer mi familia.»

989. LA HETEROSEXUALIDAD, ¿SE HACE O SE NACE?

El debate «nature» versus «nurture», es una ilusión de alternativas, una falsa dicotomía. La orientación sexual es el resultado de un proceso multifactorial, que incluye dimensiones biológicas, psicológicas y sociales.

Tanto en el caso de la heterosexualidad como en la homosexualidad, las personas nacemos y nos hacemos.

990. QUIZÁS NO VENCEREMOS, PERO...

Ven, seremos.

991. DE ABUELOS Y CRIANZAS

Abuelas y abuelos del mundo: quizás ustedes fueron criados de manera muy estricta, rígida y autoritaria; quizás ustedes replicaron ese modelo de crianza con sus hijos; quizás, ahora con sus nietos, sea la oportunidad de aceptarlos como son, en su espontaneidad lúdica, sin esperar que sean «obedientes» o «bien portados».

992. CONTRA LA OBEDIENCIA

No hay creatividad sin desobediencia.

993. SABER Y SABOR

Las palabras «saber» y «sabor» provienen de una misma raíz. Acaso aprender tenga que ver con volver a unirlas, es decir, con tomarle sabor al saber. He allí el desafío de padres y educadores.

994. ESPERANZA AL VUELO

Esperanza (26 años): «Estuve cuatro años en terapia. Mi psicóloga ha sido siempre muy comprometida con «mi caso», ha estado presente en momentos muy críticos y siempre he sentido un interés genuino en

escucharme y ayudarme. En cuatro años pasan muchísimas cosas, se percibe una evolución, el vínculo con mi psicóloga se fue haciendo cada vez más fuerte, y todo fluye. Últimamente he estado atravesando por un momento difícil y llevo varias semanas pensando dejar la terapia. Sentía que me hacía peor, que salía muy angustiada y la angustia no se disipaba con el pasar de los días. Llegaba la sesión siguiente y salía mucho más angustiada. En fin, llegó un momento en que me sentí muy perdida, muy confundida, sentí que necesitaba un respiro y dejar de ir a terapia. Yo siempre me he sentido súper comprometida con mi proceso, me gusta ir a terapia, sentí que me ayudó a hacerme de mis propias herramientas y a escucharme, conocerme. He tenidos altos y bajos, he tenido ganas de dejar antes la terapia, pero por miedo a enfrentarme a «atravesar el camino de caca», siempre fue por eso. Esta vez es distinto, esta vez no tengo miedo a atravesar el proceso (o el camino de caca), quiero seguir, pero no con ella. Eso me duele mucho. Estoy en busca de algún terapeuta, pero me provoca mucha tristeza dejarla. Le avisé (por WhatsApp, súper cobarde), me insistió un poco, diciéndome que ella creía que no estaba tomando la mejor decisión, y que lo conversáramos en persona. Pero yo le dije que no, le dije que ya había tomado la decisión, que estaba muy agradecida de haberla conocido y que la terapia me había literalmente salvado la vida. Esto que siento, me hace confirmar que la decisión que tomé es la correcta. Que algo se deterioró en el vínculo y que ella ya no me estaba ayudando. ¿Qué crees tú? Muchas gracias por leerme, saludos.»

Yo: «Hola, Esperanza, gracias por compartir tu experiencia conmigo. Es algo tan personal e íntimo al proceso terapéutico y a ti misma, que me cuesta emitir una opinión. En términos generales, es cierto que es mejor trabajar los impasses y los cierres en la sesión, pero a nivel particular, cada situación es única. Quizás se me ocurre preguntarte si ha existido en tu vida, quizás en tu infancia o adolescencia, algún asunto difícil referido a separaciones o rupturas en los vínculos. Cuéntame, cariños.»

Esperanza: «Gracias por responderme, Sebastián. Lo único que se me ocurre es que a los trece años (año 2003) nos separamos como familia por motivos de cambio de casa (de Iquique a Santiago). Me quedé con mi hermana de veintitrés, que estaba terminando Psicología, y con mi papá cursando su último año en el ejército. Yo por mi parte, me quedé porque quería terminar la básica con mis compañeros de siempre... O porque me dan pánico los cambios. Fue un proceso súper difícil, la relación con mi mamá siempre fue muy absorbente y separarme de ella me hizo sentir abandono y mucha soledad. Mi papá, es de esos distantes, de los que no demuestran cariño, que más bien producen temor. Mi mamá se vino a Santiago, a recibir la casa nueva, con mi otra hermana, que empezaba la

universidad. El año anterior, mi hermana se había embarazado y perdido la guagua. Se embarazó de alguien que mis papás desaprobaban y tenían la peor opinión de él, por eso mi mamá se quedó con mi hermana aquí en Santiago, porque "tenía que cuidarla de que no se embarazara de nuevo, y que no transformara la casa en una casa de puta", como ella decía. Consecuentemente, me quedé al cuidado de mi hermana de veintitrés y yo tenía trece... Muy mala mezcla. Nos llevábamos intensamente mal. Ella estaba escribiendo su tesis, tenía pololo (el que hoy es su marido) y una vida social de alguien de veintitrés. Entiendo que para ella fue una situación muy injusta, le impusieron el cuidado de su hermana chica. A mí me hicieron elegir si quería irme a Santiago o pasar el último año en Iquique. Fue un pésimo movimiento de mis papás. Tomaron todas las decisiones incorrectas y a mí me dejaron sola. Ese creo que fue el primer y más doloroso quiebre o separación, hasta ahora. Cariños.»

Yo: «Entiendo. ¿Has pensado si, en tu manera de "separarte" de tu terapeuta, puedes estar evitando volver a sentir el abandono y la soledad que sentiste con la separación de tu mamá a tus trece años? A lo mejor te asusta, también, que ella sea absorbente como tu mamá y, por eso, prefieres cortar rápido. No sé, es lo que se me ocurre.»

Esperanza: «No lo sé... Creo que me da pena el hecho de que ella ya no pueda ayudarme... Al margen del tedio que me provoca solo pensar en buscar otro terapeuta con el que logre sentirme cómoda y en confianza de contarle todo. ¿Y si me va mal y no encuentro a alguien que de verdad le importe? ¿Si me encuentro con una psicóloga que no me pueda ayudar? ¿O alguien que no tolere toda mi demanda de tiempo y paciencia? Bueno, no sé, lo seguiré conversando con mi almohada y espero tener suerte. Gracias por leerme. Saludos.»

Yo: «Como decía alguien por ahí, «poder decir adiós es crecer»: terminar tu terapia, más allá de los posibles y legítimos miedos, es un acto de crecimiento. Y crecer también implica un duelo, como asumir que ya puede ser menos necesaria la ayuda de un otro (mamá, psicóloga, etcétera). Por lo demás, no hay finales «perfectos» en psicoterapia: cada proceso es único y no siempre es una buena idea juzgar de acuerdo al manual de turno el cierre de cada tratamiento. Un abrazo.»

995. BAJAR LA GUARDIA

«¿Qué aprendí en la terapia? Que la coraza no sirve para estar en una relación de pareja. Para amar, hay que bajar la guardia.»

996. NO HAY MARIDO MALTRATADOR QUE SEA BUEN PADRE

–¿Por qué no te separas de tu marido, si dices que te hace daño?

–Como marido vale hongo, me maltrata, pero como padre de mi hijo es excelente.

–No hay marido maltratador que sea buen padre. ¿No has pensado el ejemplo que está aprendiendo tu hijo? De tu marido, el maltrato; de ti, a aguantar lo que nadie debe aguantar.

997. CORTAR LA CADENA DEL DOLOR

Adelina: «La psicoterapia me ha ayudado a identificar las acciones y actitudes que me duelen hoy, y a conectarlas con las heridas de la niña que fui. Poco a poco, he ido pudiendo cortar la cadena del dolor, para no arrastrarla ni perpetuarla otra generación más. Identificar las heridas me ha ayudado a curarlas.»

998. CONVERSACIÓN ENTRE UN PADRE Y SU HIJO DE 11 AÑOS

–¿Qué nota te sacaste en la prueba?
–Un 6,8 papá. ¡Fue mi última prueba de quinto!
–¿Hubo algún 7?
–Sí, Daniel se sacó un 7. Fue el único. Hubo hartos rojos.
–Entonces no fuiste el mejor. Para la próxima, quiero un 7.
–Pero, papá.
–Nada de lloriqueos de marica, tienes que ser el mejor.
Usted no sea como ese padre.

999. TÍPICA FAMILIA CHILENA MACHISTA

Carlos (15 años): «Mi papá es violento y mi mamá es sumisa. O sea, mi familia es normal: es la típica familia chilena machista. Está dentro de la norma.»

1000. LLORA MARTÍN, LLORA

1. Martín tiene cinco años y su mamá, luego de una pelea con su papá, se va de la casa sola por dos semanas, sin avisar ni llamar a su hijo.

2. Martín tiene siete años y un día después del colegio, llegan a una nueva casa: nadie le avisó del cambio de casa y no pudo despedirse de sus amigos de barrio.

3. Martín tiene doce años y lo dejan esperando tres horas a la salida del colegio.

4. Martín tiene quince años y se corta los brazos.

5. Martín tiene veinte años y en psicoterapia llora: «Siempre me he sentido invisible, abandonado, no querido…»

III.
La niñez herida y la psicoterapia

1001. LA NIÑEZ HERIDA, LA CORAZA Y EL PSICOTERAPEUTA

1. Los seres humanos somos siempre vulnerables, pero cuando la vulnerabilidad infantil se transforma en vulneración, hay una niñez herida.

2. El niño herido se protege con una coraza, armadura, rol rígido o personaje, cuyo costo suele ser la pérdida de espontaneidad, flexibilidad y creatividad.

3. A cualquier edad, la psicoterapia tiene por objetivo rescatar y sanar la niñez herida detrás de la coraza.

4. Para lograr esto, el psicoterapeuta debe dejar de lado sus propias corazas y ofrecerse como una persona auténtica al servicio de la expresión emocional.

5. El resultado de una psicoterapia suficientemente buena es el reencuentro de la persona con su propia singularidad.

1002. CONSULTA DE UNA TARDE DE LUNES: CINCO PERSONAS

1. Hija de mamá que la tildaba de vaca hace una anorexia a los trece.

2. Hija de papá violento le tiene miedo a relaciones con los hombres.

3. Hija de madre abandonadora se deja usar por los hombres con tal que no la dejen.

4. Hijo de padres que nunca lo bañaban busca una madre cuidadora como pareja.

5. Hija de padre que la abusaba sexualmente es incapaz de tener orgasmos.

En todos los casos, el maltrato infantil (violencia física, violencia psicológica, abandono, negligencia, abuso sexual) deja ver sus secuelas en la vida adulta.

La psicoterapia: un buen antídoto para que la niñez herida no siga tiñendo de malestar y de dolor la existencia.

1003. ADULTO MALTRATADOR, NIÑO MALTRATADO

La experiencia clínica muestra, con bastante frecuencia, que debajo de la coraza de un adulto maltratador, llora un niño herido y maltratado.

Reconocer este hecho no significa justificar al adulto maltratador, sino comprender su contexto con miras a evitar la reproducción transgeneracional del maltrato. Tampoco significa que todo niño maltratado será un

adulto maltratador: en muchísimas ocasiones, tanto la resiliencia como la psicoterapia operan como eficaces antídotos.

1004. SER PAREJA Y SER PADRES

En las familias que practican una crianza tradicional, es habitual que los padres posterguen a los niños, centrándose en su vida de adultos.

En las familias que practican una crianza respetuosa, es habitual que los padres posterguen su vida de pareja, centrándose en su rol de padres.

El desafío sigue siendo el mismo: ser pareja y padres al mismo tiempo, sin postergar ninguno de los dos roles.

Nadie dijo que fuera fácil.

1005. PROMESA ESCUCHADA EN UN BAR

«Yo te prometo estabilidad económica: conmigo siempre serás pobre.»

1006. CONVERSACIÓN DE UNA MADRE CON SU HIJA ADOLESCENTE EN UNA LIBRERÍA

Mamá: «El próximo año pasas a primero medio. Ahora sí tienes que empezar a estudiar, para que cuando seas grande seas una mujer exitosa.»

Hija: «Mamá, yo no quiero ser una mujer exitosa, quiero ser una mujer feliz.»

Mamá: «Bueno, es como lo mismo…»

Hija: «No es lo mismo: una persona puede ser muy exitosa y no ser feliz. Y una persona puede ser feliz sin necesidad de ser exitosa.»

1007. CÓMO NO TENER SEXO CON TU PAREJA

Confundan la relación de pareja con un vínculo madre-hijo o padre-hija (también puede ser madre-hija o padre-hijo), intentando sanar las carencias infantiles mutuas.

Falta de sexo garantizada y altas probabilidades de infidelidad.

1008. CARTA DE DESPEDIDA

«Empecé una terapia para olvidarte. Y me pidieron que escribiera una carta dirigida a ti, con todo lo que quisiera decirte y no te dije. Yo te quise, te amé y te adoré con el alma. Aún lo hago. Pero tengo que dejarte ir. He vivido excusando tu comportamiento y tus acciones, siempre

postergándome en todo. Me pregunto, ¿en qué fallé? ¿Qué no hice por ti? Te di una hija maravillosa, di lo mejor de mí, siempre estuviste primero que yo: si salíamos a comprar, siempre te decía "primero tú y la bebé"; en la comida igual, primero echábamos a andar tus proyectos y luego los míos Lo acepto: era renegona, gritona, perdía la paciencia, pero te amaba tanto ¿Y tú qué hiciste? Siempre poniéndome los cuernos, saliendo con mujeres, y yo allí siempre perdonándote, intentando entenderte. Esto fue el colmo, porque me engañaste con alguien de tu pasado, y aun después de seis largos meses, volvimos a intentarlo. Y volviste a mentirme y nuevamente con ella. No entiendo: si te enamoraste, si querías vivir con ella, ¿por qué diablos volviste a mi casa? ¿Por qué permitiste que yo siguiera haciendo planes? Y lo peor de todo fue que me agrediste. Aun así, intenté nuevamente perdonarte, pero me doy cuenta que no nos quieres, porque nunca preguntaste cómo estábamos tu hija y yo. Eres una mierda de persona, no das ni haces nada por tu hija. Hoy rompo todo tipo de relación contigo. Y no puedo desearte lo mejor, muy por el contrario. Pero ¿sabes? Así como me dejas a mí, pronto dejarás a esa persona, porque le harás lo mismo que me hiciste a mí. Y así pasará el tiempo: irás con una y otra, y el tiempo pasará y te quedarás solo y viejo, sin nadie que te quiera, por tu puto egoísmo. Y ni siquiera tu hija te querrá, porque hasta ella se dará cuenta de la maldita persona que le di por padre. Me destrozaste el alma al leer todo lo que leí en tu WhatsApp: durante tres días fui un alma en pena, sin comer ni dormir. ¿Qué hubiera sido de mí si mi hija no hubiera estado allí para, con su sonrisa, recordarme que tenía alguien por quien vivir y por quien luchar y tirar para adelante? Todas mis ilusiones y planes se fueron a la puta mierda, todo por culpa de la weona a la que le permitiste entrar a tu vida. No vas a ser feliz nunca, porque tu conciencia nunca te lo permitirá, y todos los días de tu vida te preguntarás qué estará haciendo tu hija o cómo estará. No trataré de alejarla de ti, pero mientras no cumplas como padre, no sólo tienes que olvidarte de mí sino también de ella. Y ojalá llores todas las lágrimas que yo he llorado por ti. Adiós. Adiós para siempre de mi vida y de mi corazón.»

1009. EL MIEDO A REPETIR LA HISTORIA

Nathalie: «Hola, Seba! Tengo diecinueve años, mi mamá me tuvo a los dieciocho Soy una persona tranquila, en la universidad me va muy bien, como hija acompaño. Ahora estoy pololeando, pero lamentablemente, la mayor limitación es mi mamá: me educó de una forma muy linda y se la agradezco, ella es de mente muy abierta, pero no lo aplica conmigo. Mi hermano tiene todos los permisos que él quiera, pero yo por algún motivo

no. Y siento que es por su miedo a que me pase lo mismo que a ella y quede embarazada siendo joven. Ella traspasa todos sus miedos hacia mí. Me limita tanto, que incluso me cuestiono si puedo seguir mi relación. Realmente me frustra que ante cualquier panorama siempre deba decir que no, porque sé que mi mamá no me dejará. La amo y la respeto, pero ya tengo diecinueve años y ella no respeta mi libertad. No se da cuenta que ni siquiera sé vivir con libertad: cuando la tengo, me siento culpable. Me gustaría entenderla, pero no puedo. Necesito empezar a construir mi propio camino, a nivel social y de pareja, pero mi mamá, por más que me ame, no ve que sus restricciones me hacen sufrir. Quiero crecer y ella cree que lo estoy haciendo. Puede ser, pero limitada de una manera tal, que ya no sé si pueda seguir así. Mi duda es ¿qué hacer? ¿Cómo enfrentar la situación? ¿Cómo enfrentarla a ella sin lastimarla? ¿Cómo decirle que, a mis diecinueve años, necesito que me deje aplicar los valores que me enseñó? ¿Cómo decirle que me deje conocerme siendo libre, sin sus limitaciones, que no son más que sus miedos? No busco ser un desastre, busco mi crecimiento. Ojalá tener consejos, Seba, mil y un gracias por leerme.»

Yo: «Hola, Nathalie, gracias por compartir tu vivencia. En mi impresión, puede ayudarte iniciar una psicoterapia madre e hija, un espacio terapéutico que también pueda recibir a tu mamá. Me parece importante que tengan un espacio de mediación con una tercera persona, que pueda ayudarlas a escucharse mutuamente y a generar acuerdos. No nombras a tu papá: puedo suponer que has crecido con la ausencia de una figura paterna que pudo haber realizado dicha función, entre otras. En el mismo sentido, quizás no es casual que busques en mí a una tercera persona que pueda emitir una opinión. Si por alguna razón, tu mamá se opusiera a participar en una terapia vincular como la que te sugiero, inicia una psicoterapia personal para ti. Creo que te será de ayuda. Cariños.»

1010. LA VIDA ES CUENTO

Dante (3 años): «Papá, ¿me lees otro cuento?»

Yo: «Me encanta que te gusten los cuentos, mi amor. Lo lindo de los cuentos es que cuando los escuchamos o los leemos, es como si estuviéramos adentro de ellos, viviendo esas cosas, esas aventuras.»

Dante: «Papá, ¿y si nosotros de verdad estamos adentro de un cuento?»

1011. PODER MANDARLO A LA MIERDA

Jeannette (54 años): «Soporté muchas infidelidades de Juan, por demasiado tiempo. Estaba sometida, me arrastraba, dependía de él como una

niña. Siento que venir a terapia me ayudó a abrir los ojos, especialmente a conectarme con la rabia. Yo era súper mala para enrabiarme. Toda la mierda me salía por mi diarrea crónica, como lo hablamos acá. Poder mandarlo a la mierda fue positivo y liberador. Me sirvió para tomar distancia de una relación tóxica. Por primera vez, siento que tengo amor propio y que no ando por la vida mendigando cariño.»

1012. EL SÍNDROME DE LA ETERNA INSATISFACCIÓN

Hay personas que sienten, de manera constante, que algo falta en sus vidas. Pueden tener logros, alcanzar metas, pero siempre está la sensación de un vacío.

A veces se confunden y piensan que se trata de algo externo. Pero la mayoría de las veces, eso que falta y que genera eterna insatisfacción y vacío, ha sido la presencia afectiva de alguna o ambas figuras parentales.

La ausencia de padre y/o madre es la que genera el síndrome de la eterna insatisfacción. Nada externo, entonces, podrá calmar ni colmar dicho vacío. Un espacio terapéutico en el cual poder hacer el duelo pendiente y cicatrizar la profunda herida emocional puede ser de valiosa ayuda.

1013. LEÍDO EN AÑO NUEVO

«¿Y qué tal si nos abrazamos no por costumbre ni por calendario, sino cualquier día, porque sí y cuando queramos, sin celebrar nada y sólo por el placer de abrazarnos?»

1014. UN PAR DE PRECISIONES PSICOTERAPÉUTICAS

No se trata de culpa, sino de responsabilidad. No se trata de la infancia, sino de la historia.

1015. LAS MADRES Y LOS PADRES TAMBIÉN SOMOS PERSONAS

Agustina (37 años): «Con todo el tema de la crianza respetuosa, siento que lo que más nos traiciona es la fantasía de que quizá logremos no cagarla jamás. A mí me pasa que, desde que dejé de intentar seguir al pie de la letra lo que la parentalidad positiva o la crianza respetuosa mandan, mejor he podido fluir. Soy yo, tratando de ser consciente y lográndolo de a ratos, pero no puedo ser más que eso. Mi hijo mayor es altamente sensible, el menor es al revés, y es súper difícil acomodarse a las necesidades de cada uno,

cambiando el chip a cada minuto. Simplemente, dejé de intentar controlarme y contenerme, y empecé a fluir. Mis peores cagadas ocurren cuando paso mucho rato conteniendo mi emocionalidad, tratando de mentalizar, tratando de ser racional, tratando de aguantar. A veces prefiero enojarme a la primera, porque mi enojo sale mucho menos violento que cuando lo aguanto demasiado rato. Mis hijos son humanos, pero yo también. Las madres y los padres somos personas.»

1016. TRES LIBROS SOBRE CRIANZA

Fanny: «Estimado Sebastián: Quisiera saber si usted podría recomendarme libros sobre crianza, no sé si alguno de los suyos o quizás otros que conozca. Estoy esperando a mi primera hija y no quisiera repetir la crianza que yo recibí. Muchas gracias por leerme, ojalá me responda. Espero que el próximo año sus aportes sigan llegando a más personas.»

Yo: «Gracias Fanny por tus palabras. Asumo que te interesa conocer libros sobre crianza respetuosa. Mi selección personal de tres libros es la siguiente: 1) *Bésame mucho*, de Carlos González, para partir por un clásico de la materia; 2) *A.M.A.R.*, de Felipe Lecannelier, un libro actualizado y sistemático acerca de la crianza amorosa, escrito por un autor chileno; 3) *Crónicas de una mamá de carne y hueso*, de Agustina Bosio, no sólo por haber sido escrito por quien es mi mujer y la madre de mis hijos, sino también porque es el libro más honesto que conozco acerca de la experiencia del puerperio. Seguro te servirá leer estas tres joyitas sobre crianza con apego seguro, amor y respeto. No está demás comentarte que, muchas veces, no basta con leer para espantar los fantasmas del pasado: puede que sea una buena idea elaborar tu relación con tus padres en psicoterapia, para evitar repetir sus errores con tu hija. Cariños.»

1017. TRES LIBROS SOBRE PSICOTERAPIA

Rodrigo: «Hola, Sebastián, recién leí tu recomendación de libros sobre crianza. Yo soy psicólogo clínico, titulado hace tres años, y me interesa tu forma de abordar la psicoterapia. Tengo tus libros, por eso quería pedirte recomendaciones de los tres libros que sientes que más han influido en tu forma actual de trabajar. Sería una gran orientación, no sólo para mí, sino para muchos otros psicólogos que recién empiezan. Gracias!»

Yo: «Hola, Rodrigo, gracias por hacerme pensar en mis influencias. No me resulta fácil escoger tres libros, pero allá vamos: 1) *Realidad y juego*, de Donald Winnicott, texto clásico de un pionero de la psicoterapia relacional contemporánea, libro que abunda en sensibilidad clínica; 2) *Psicoanálisis*

relacional: la emergencia de una tradición, compilado por Stephen Mitchell y Lewis Aron, algo así como un «grandes éxitos» que reúne los mejores artículos de los psicoanalistas relacionales más reconocidos, libro indispensable para quien quiera adentrarse en el psicoanálisis 2.0 de nuestros días; 3) *Los contextos del ser*, de Robert Stolorow y George Atwood, publicación clave del modelo intersubjetivo contemporáneo. Como verás, aunque mi estilo terapéutico es muy personal y se nutre de diversas influencias, asumo como carretera principal la ruta del psicoanálisis relacional e intersubjetivo, corriente muy vigente en nuestros días y prevista hace más de cincuenta años por el genio de Winnicott. ¡Saludos!»

1018. NOCHE DE MADRE

Constanza: «Mi hijo quería saber cómo se siente ser una mamá, así que lo desperté a las dos de la mañana para decirle que se me había salido un calcetín.»

1019. DEJAR DE INFLAR LOS MONSTRUOS

Javiera: «Hola, Seba, ¿cómo estái? Espero que muy bien. Disculpa que te hable hoy día que es sábado, me imagino que estás descansando con tu familia. Pero sólo quería darte las gracias: este año fue bien difícil para mí en términos emocionales, bien intenso. Y la verdad es que no tengo grandes cosas resueltas, pero sí me ayudaste mucho en un momento que yo no sabía cómo manejar. Simplemente con contarte, con bajar un poco lo que me estaba pasando. Estar en terapia fue una de las mejores cosas que me pasaron este año, es algo que deseé mucho y como hoy es el último día del año, no lo quiero dejar pasar sin darte las gracias. Te deseo mucha alegría, felicidad y bendiciones para ti y para tu familia; que sigas siendo como eres, que sigas amando tu trabajo como lo amas y que sigas publicando cosas en Facebook, porque me encantan. Eso Seba, un abrazo y que tengas unas felices fiestas. Adiós.»

Yo: «¡Gracias Javiera! ¡Qué lindas palabras! Yo feliz de acompañarte en tu viaje interior, donde ya has iluminado algunas sombras y estoy seguro que lo seguirás haciendo. ¡Feliz año para ti también!»

Javiera: «Te tengo mucho cariño Seba, no te imaginas el peso que me ayudaste a sacarme de encima, esas sombras que eran como monstruos que me acosaban Hoy, simplemente ya no pienso en ellas, quizás aún siguen ahí, pero no las inflo.»

Yo: «De eso he sido testigo Nos vemos el próximo año!»

1020. RITO DE BALANCE

Un rito de balance es un acto simbólico por el cual conmemoramos la coincidencia de cierres y aperturas, de duelos y esperanzas, espacio en el cual aprovechamos de revisar una etapa que termina, identificando lo bueno y lo malo, y proyectar la nueva fase que comienza, dibujando metas, propósitos y objetivos. Fechas típicas de ritos de balance son el año nuevo (rito de balance por excelencia), los cumpleaños y aniversarios.

Coincidentemente, la investigación contemporánea en psicoterapia confirma que realizar balances periódicos de los avances y pendientes en el proceso terapéutico, contribuye mucho a la eficacia del tratamiento.

Quizás no sea mala idea incluir ritos de balance que no se limiten a las fechas habituales, sino incorporarlos de manera periódica como parte de nuestra vida cotidiana, tal como es recomendable hacerlo en psicoterapia. Por ejemplo, a final de cada mes, preguntarnos con nuestra pareja y nuestra familia cómo ha sido el mes que termina, qué ha sido lo bueno y lo malo, y cómo proyectamos el mes entrante. Si es algo que incluso a nivel de la vida laboral está tan instalado en empresas y oficinas, por estar demostrada su utilidad, ¿por qué no llevar estos ritos de balance a la vida afectiva?

1021. PARENTALIDAD AUTORREFERENTE Y PARENTALIDAD EMPÁTICA

Hay una parentalidad autorreferente y hay otra parentalidad empática: la primera, es la ejercida por aquellas madres y padres que se relacionan con sus hijos anclados mayoritariamente en la mirada de los adultos; la segunda, es la desarrollada por madres y padres que suelen esforzarse por comprender a sus hijos a partir de las necesidades y etapas del mundo infantil.

Tus propios padres durante tu infancia y adolescencia, ¿eran más bien autorreferentes o empáticos? ¿Y tú con tus hijos?

1022. ABONO

«Si alguien te tira mierda, júntala y úsala de abono en el jardín de tus metas.»

1023. FLASHFORWARD

–¿Te acuerdas de Facebook? En esa época, todo el mundo pasaba metido ahí...

–¿Y Google? Ahí buscábamos todas las cosas...

–Me acuerdo de los celulares: había que andarlos trayendo en el bolsillo y uno los tenía que cargar todos los días para que funcionaran...

–¿Y WhatsApp? Tenía esas caritas que uno mandaba, ¿cómo se llamaban?

–Los emoticones, jajaja...

–¡Eso! Qué nostalgia...

–Se nos cayó el carnet...

1024. OBJETIVOS PARA EL NUEVO AÑO

«Mi objetivo para este nuevo año es dejar de fijarme objetivos y simplemente fluir…»

1025. PRIMERO DEBES…

Primero debes estudiar.
Primero debes trabajar.
Primero debes tener familia.
Primero debes asegurar tu vejez.
Ahora puedes morir en libertad.

1026. VIEJO PROVERBIO REVISITADO

Trabaja como si no necesitaras dinero
ama como si nadie te hubiera hecho daño
canta como si nadie te estuviera escuchando
baila como si nadie te estuviera viendo
y vive cada día como si fuera el último.

1027. PAJAS MENTALES

–Yo no sé cómo te puede gustar la Psicología: para mí, son puras pajas mentales...

–Justamente: sin pajas mentales, no hay eyaculación de ideas.

1028. FRASE LEÍDA EN UNA PANADERÍA

No te mientas: este año tampoco bajarás de peso.

1029. EL SÍNDROME DE LA SUPERMADRE

Mamás que intentan ser perfectas y –por terminar agotadas, desgastadas y estresadas– finalmente son peores madres de lo que podrían ser, si no fueran tan autoexigentes y perfeccionistas.

Válido también para papás, aunque por mandato cultural y estereotipo de género, es más visible en madres.

Es cierto que muchas veces influye la falta de redes y el desligamiento paterno, aunque esto no desmerece poner atención en los riesgos de la excesiva autoexigencia y perfeccionismo de algunas madres, alimentado por el exitismo de nuestra actual sociedad del rendimiento.

Ya lo advierte el viejo refrán: lo óptimo es enemigo de lo bueno. Winnicott y Bettelheim lo subrayaron: no hay padres perfectos, a lo sumo hay padres suficientemente buenos.

1030. TRES ETAPAS EN UNA PSICOTERAPIA

Al inicio de una psicoterapia, la persona suele llegar identificada a su personaje, con un sentimiento de identidad rígido, cerrado y saturado de mandatos, etiquetas y roles asumidos. Asimismo, con frecuencia idealiza al psicoterapeuta, como si fuera el poseedor de un saber o una verdad. Cabe aclarar que, en este contexto, la noción de «personaje» no alude a una ficción, sino a una construcción histórica y restringida del sentimiento de sí mismo al interior de determinados contextos intersubjetivos y sociales.

Durante una psicoterapia, la persona suele cuestionar (no sin dolor) la asfixiante seguridad de su personaje, comprendiéndolo como una construcción que ha emergido de su propia historia individual, familiar y social. El psicoterapeuta puede contribuir a esta deconstrucción desde una presencia afectiva y facilitadora del trabajo de historización.

Al final de una psicoterapia, la persona suele avanzar hacia la desidentificación de su personaje, con un sentimiento de identidad más flexible, auténtico y singular, pudiendo soltar mandatos, etiquetas y roles asumidos. Asimismo, con frecuencia es capaz de desidealizar al psicoterapeuta, quien comienza a aparecer como un otro semejante, con virtudes y limitaciones.

1031. LIBERAR A LAS PALABRAS

La palabra «síndrome» remite originariamente a «concurrencia» o reunión simultánea de circunstancias, elementos o asuntos diversos. No tiene connotación de patología.

A veces es un buen ejercicio liberar a las palabras del apresamiento de sentido que ejerce la colonización disciplinar.

1032. DIEZ INGREDIENTES PERSONALES PARA CAMBIAR EL MUNDO

Muchas de las personas que han cambiado el mundo, han compartido estas diez características:

1. Innovadoras
2. Apasionadas
3. Creativas
4. Valientes
5. Desafiantes
6. Ambiciosas
7. Independientes
8. Confiables
9. Enfocadas
10. Perseverantes

Y tú, ¿cuántas de estas características posees?

1033. EL DESEO ARDIENTE: UN ELOGIO DE LA AMBICIÓN

La ambición, según nos sugiere el diccionario, es el deseo ardiente y vehemente de conseguir algo. En general, tiene mala prensa, porque un prejuicio moralista y conservador la ha asociado estrechamente al deseo de poder, riqueza o fama; de allí que sea común escuchar que las personas ambiciosas son «egoístas» o incluso «malas».

Sin embargo, la ambición como tal no tiene objeto predefinido: es, simple y llanamente, el ardor del deseo. Por ello, no es casual constatar que la inmensa mayoría de los grandes líderes y personas que han cambiado el mundo, han contado a la ambición dentro de sus características más sobresalientes.

La ambición implica creerse el cuento, animarse a soñar en pequeño y también en grande, confiar en que el mundo no es algo que esté allí, inmodificable, sino que es una realidad viva, dinámica y susceptible de cambio.

Jesucristo fue una persona sumamente ambiciosa. También Mahoma, Gandhi y Martin Luther King, sólo por acudir a ejemplos de figuras no asociadas ni con egoísmo ni con maldad.

¿No será que, a lo largo de la historia, algunos poderosos nos han hecho creer que la ambición es mala, para que las cosas se queden tal como están y sus privilegios se perpetúen?

¡Que vivan aquellos ambiciosos en quienes arde el deseo vehemente de cambiar el mundo!

1034. ARCOÍRIS PSICOTERAPÉUTICO

Antonio (5 años): «Me va a salir un arcoíris en mi carita».

Yo: «¿Por qué un arcoíris, Antonio?»

Antonio: «Porque cuando llegué estaba llorando y ahora tú me hiciste sonreír».

1035. FERNANDA PRESIDENTA

Fernanda (11 años): «Yo cuando grande voy a ser presidenta de Chile.»

Yo: «¡Qué bien! ¿Y qué vas a hacer cuando seas presidenta?»

Fernanda: «Mi mamá me dijo que hace mucho tiempo, cuando la abuelita de mi abuelita estaba viva, las mujeres no podían votar, y que nadie imaginaba que las mujeres llegarían a poder votar. Lo mismo va a pasar con los niños: hoy no podemos votar y todos creen que sería muy loco que los niños votáramos, pero cuando yo sea presidenta, voy a hacer una ley para que puedan votar los niños y las niñas. Eso va a cambiar al mundo: va a haber más juegos para niños y menos guerras para adultos.»

1036. DE LA MADRE IDEAL A LA MADRE REAL

Molly: «Hola, Sebastián. Hoy leí tu post sobre las súper-madres y ¡me sentí tan identificada! Sobre todo, la parte donde dice que terminamos siendo peores madres por tratar de perseguir esa perfección que sólo existe en nuestras cabezas. No es fácil sobrellevar la frustración que sentimos al descubrir el contraste entre la madre que imaginábamos ser y la madre real que somos, aunque asumir nuestra imperfección al final resulte liberador. Tu página es más útil, clarificadora y esperanzadora de lo que jamás imaginaste. Muchas gracias por sobrevivir a la virtualidad a veces tan rica en condenas, contenidos vacíos y banalidades disfrazadas de grandes descubrimientos. Mil veces gracias. Besos desde Argentina.»

1037. EL BAILE

Lo hacemos cuando Juanito ya está durmiendo: vamos al comedor, me subo a la mesa, le bailo y él me pide que me vaya sacando la ropa. Yo lo hago y él me paga por eso. Le gusta sacarme fotos mientras me desnudo.

Después vienen esos besos jugosos. Me dice que soy su putita. Yo sólo me río. Ayer le pedí que me regalara un nuevo lápiz labial. Me lo prometió para mi cumpleaños de siete.

1038. MI HIJO DE UN AÑO ESTÁ UN POCO VIOLENTO

Mónica: «Hola, me gusta mucho tu página, es un gran aporte. Tengo una consulta sobre mi hijo y la verdad es que no sé con quién ver el tema, así que si me ayudas o me dices con quién puedo hablar, te lo agradecería un montón. Mi hijo tiene un año, es risueño, inquieto y juguetón. Hasta ahí todo bien, pero hace un tiempo que está un poco violento: me pega, muerde y se golpea él solo. Además, pareciera que siempre está tratando de conseguir lo que quiere llorando y mañoseando. No sé bien cómo reaccionar, lo reto y llora mucho. Además, el papá no tiene mucha paciencia, así que sólo yo me doy el tiempo para corregirlo. Ayuda porfa.»

Yo: «Hola, Mónica, a primera vista te podría decir que a esa edad (un año) es normal que tu hijo no pueda regular sus emociones; que no manipula, ni mañosea, ni necesita ser corregido, sino que expresa sus necesidades del modo en que su desarrollo lo permite; y que requiere contención y paciencia. Quizás sea que ustedes como padres necesiten apoyo en la comprensión y manejo de su hijo. De hecho, está muy bien que pidas ayuda ahora que sientes que algo no funciona del todo bien: eso habla de tu preocupación y sensibilidad como madre. Cariños.»

1039. HISTORIA, CONTEXTO, VIDA

Historia, no trastorno.
Contexto, no patología.
Vida, no enfermedad.

1040. LA MAGIA DE LA RECIPROCIDAD

Amar y ser amado.
Abrazar y ser abrazado.
Desear y ser deseado.
Llamar y ser llamado.
Escribir y ser leído.

1041. HACERSE ESPERAR

Hay muchas personas que suelen llegar atrasadas a todas partes. En algunas de ellas, he observado que llegar tarde y hacerse esperar es vivido como sentirse «importantes» (como lo sería, por ejemplo, una novia en una ceremonia de matrimonio). No es casual que, en muchas de sus historias de infancia, hayan sido niñas y niños que no se sintieron suficientemente importantes o queridos por sus padres.

1042. ODIO QUE LLEGUEN TARDE

Marcela: «La sesión pasada hablamos de mi odio a que lleguen tarde, de cómo –más allá de la irritación esperable– suelo enojarme más de la cuenta cuando alguien se atrasa incluso cinco minutos. Me hizo sentido lo de enganchar ese tema a la educación rigurosa que tuve cuando niña. Me quedé pensando que, cuando era cabra chica, no me sentía querida de manera incondicional, sino sólo cuando cumplía a la perfección con lo que esperaban de mí y cuando hacía las cosas bien. Es como si ahora, con los pequeños atrasos ajenos, proyectara en los demás esa exigencia que yo sentía…»

1043. SÍNDROME DEL HIJO DEL MEDIO

Ser el jamón del sándwich, quedar desplazado, invisibilizado, sin lugar.

En familias con tres hijos, muchas veces se dan las duplas papá-hij@ mayor y mamá-hij@ menor, quedando la hija o el hijo del medio excluido y refugiado en su propio mundo.

Madres y padres del mundo: eviten que eso pase en sus respectivas familias.

1044. EXPRESAR LO QUE ME MOLESTA

–Oye Maca, ¿me podís regalar veinte lucas, que no tengo? Le pedí a la mamá, pero no tiene.

–Me voy a mirar al espejo, porque parece que tengo cara de Farkas...

–Oye, antes erai buena onda y generosa, y ahora andái súper mala onda, parece que ir al psicólogo no te ha servido de nada, te ha hecho peor incluso.

–Al contrario, Verónica: ir al psicólogo me ha ayudado a dejar de complacer siempre a los demás y a dejar de aguantar lo que no corresponde. Ahora me siento mucho más libre pa para los carros y pa expresar lo que me molesta, como tu patudez, por ejemplo.

1045. LA PSICOTERAPIA QUE DEJA HUELLA

El psicoterapeuta que deja huella no es el que más sabe, sino el que cree en la persona que acude hacia él y es capaz de ofrecerse de manera honesta para construir juntos una relación de confianza. Sucede que la psicoterapia, cuando cala hondo, no se hace de cabeza a cabeza, si no de corazón a corazón.

1046. LA PSICOTERAPIA COMO EXTRAÑAMIENTO

La psicoterapia, ese tejido emocional que urden dos o más personas con la trama de sus propias historias de vida, es un acto de extrañamiento, una manera nueva de mirar lo que ya vivimos.

1047. DIÁLOGO Y NO MONÓLOGO

Pamela: «Me cargan esos psicólogos que sólo hacen preguntas y que no se atreven a comunicar de manera franca, asertiva y directa sus propias opiniones. Parecen momias, es como hablar con las paredes. Algo que valoro de venir para acá es el feedback permanente, que sea un diálogo y no un monólogo mío.»

1048. DE PENAS Y REGALOS

Gabriela (28 años): «Cada vez que estoy triste o que tengo algún problema, voy al mall y me compro algo, por lo general zapatos. Eso es algo que no me gusta. Creo que eso lo aprendí de mi papá: cada vez que él llegaba a la casa pasado a trago y haciendo escándalo, teníamos un regalo al día siguiente, como compensación o reparación. Siento que aprendí a intentar resolver los problemas con objetos materiales. Y obvio que nunca resulta: tengo como cuarenta pares de zapatos y la pena nunca se me ha ido…»

1049. LA CONCIENCIA PRAGMÁTICA DEL PSICOTERAPEUTA

Una mala costumbre del psicoanálisis tradicional ha sido su énfasis en la «investigación del inconsciente» y en la idea de que «la cura viene por añadidura». En contraste, y al menos en mi forma de trabajar, siempre me estoy preguntando –de manera explícita o implícita– si lo que estoy haciendo está resultando de ayuda para la persona que consulta; y no

sólo me lo pregunto a mí mismo, sino también me preocupo por explorar en qué sentidos y aspectos considera el otro que vamos avanzando o no.

Esta conciencia pragmática de que la psicoterapia busca generar cambios en la vida del paciente, no tiene porqué significar un «furor curandis» o derivar en un anhelo desmedido y iatrogénico por sanar, descuidando medios y fines. Se trata, simple pero profundamente, de asumir que el oficio psicoterapéutico está orientado a generar bienestar emocional en el otro.

1050. FREUD FEAT. COELHO

La felicidad no existe, pero vale la pena buscarla.

1051. BENDITA CEGUERA

En la historia de la medicina, un efecto terapéutico o adverso que deriva de otro primario e intencionado ha sido comúnmente denominado «efecto secundario» o colateral. El término sigue siendo empleado predominantemente para describir efectos adversos, pero también para aludir a las consecuencias benéficas pero no intencionadas del uso de una droga.

Cuando hablamos de los «efectos secundarios del amor», recurrimos a una metáfora, a saber, el amor como una «droga», una droga tal que debe ser administrada con precaución, dados sus múltiples «efectos secundarios». Y aquí nos encontramos con una primera paradoja: el amor aparece al mismo tiempo como fuente de seguridad y de riesgo.

En este contexto, vale la pena subrayar la diferencia entre el estado mental de enamoramiento y el vínculo de amor. En el enamoramiento, prima una ilusión de identidad e identificación con el otro; supone una idealización en la cual la agresión y el odio están escindidos o disociados. Se trata de un estado de seducción o hechizo que cumple la función de aproximarnos al otro, bajo la fantasía de completud o el deseo de que nuestro objeto de enamoramiento sea nuestra «media naranja», nuestro complemento perfecto. El enamoramiento –etapa inicial muchas veces necesaria y fundamental para el advenimiento del amor- es un momento de encuentro intenso, de desestabilización y «locura temporal»: una caída transitoria en la locura que la expresión anglosajona «fall in love» recoge con acierto.

La posición amorosa, en cambio, tiene por desafío el reconocimiento de la persona amada en su legítima e irreductible diferencia, dejando de identificarla –desilusión mediante– como quien viene a llenar nuestras expectativas y acabar con nuestra doliente incompletud. Esto supone una actitud más «realista» que la del enamoramiento: la aceptación y negociación de los defectos mutuos, así como la integración de la agresión y

del odio (amortiguados por el amor) como componentes inevitables del vínculo. En este sentido, el amor es un trabajo permanente, donde prima la búsqueda de estabilidad por sobre el riesgo aventurero del enamoramiento. No hay amor sin duelo.

Sin embargo, el amor no termina con el enamoramiento. Justamente, la pasión del romanticismo que alimenta la vida íntima y sexual de la pareja se nutre de la integración del enamoramiento en el amor.

Bajo estas consideraciones, podemos distinguir, ya no en el amor sino en el enamoramiento, efectos primarios de efectos secundarios. El efecto primario del enamoramiento es la conexión emocional con otro, la predisposición a un vínculo de apego. En efecto, la propia palabra «amor» procede de la raíz indoeuropea «amma», voz infantil para aludir a «madre», figura de apego primaria en todas las culturas (y por cierto en toda especie mamífera). Los efectos secundarios del enamoramiento son las consecuencias colaterales de la conexión emocional primaria.

Asimismo, es posible distinguir dos tipos de efectos secundarios del enamoramiento, ciertamente entrelazados: efectos secundarios biológicos y efectos secundarios psicológicos. En cuanto a los primeros, vale la pena considerar que, desde el punto de vista neuropsicológico, el enamoramiento es literalmente una droga: activa los centros neuronales localizados en el sistema límbico, ligado con las «recompensas», los mismos que se activan por el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas. El enamoramiento produce un aumento en la secreción de oxitocina, hormona del amor y del apego, presente también en el orgasmo, y un aumento en la liberación de dopamina, neurotransmisor del placer, que actúa sobre corteza prefrontal, asociada a la cognición, y que aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Esto último contribuye a explicar la sensación de euforia, la anestesia del dolor, el cambio en el ritmo de latidos que se acompasa con la pareja y la dilatación de las pupilas, todos rasgos específicos de los efectos secundarios biológicos del enamoramiento.

Estas consideraciones no nos deben conducir a un reduccionismo biológico, como sería suponer que el enamoramiento es una mera expresión de procesos bioquímicos. Por el contrario, la neurobiología contemporánea reconoce que el cerebro es un fenómeno interpersonal, indisoluble de la experiencia relacional compartida.

Respecto a los efectos secundarios psicológicos, cabe mencionar: la idealización, la «ceguera pasional», la percepción selectiva (que nos lleva a sobredimensionar las virtudes del otro y desconsiderar sus defectos), la regresión bipersonal (que lleva al uso de voces agudas y sobrenombres infantiles), la interferencia del funcionamiento cognitivo por factores emocionales (que se manifiesta por la vía de la desconcentración), y la actitud

temeraria y arriesgada (que se explica por la coloración emocional del «juicio de realidad»), entre otros.

Finalmente, si hemos hablado de elementos biológicos y psicológicos involucrados en el enamoramiento, no debemos olvidar también la estrecha relación del amor con la cultura: cada sociedad (y en escala más reducida, también cada familia) construye, produce y ofrece prototipos estéticos, mandatos de belleza y patrones relacionales que afectarán las elecciones amorosas de las personas que integran una comunidad determinada.

En definitiva, el amor no es ciego, sino tuerto. La ceguera es propia del enamoramiento.

Bendita ceguera.

1052. CONSULTA DE UNA MADRE PRIMERIZA

Mabel: «¡Hola! Disculpa que te escriba, la verdad es que no sé si los relatos que publicas son sólo de consultas o también son de mensajes que recibes, como el mío. Lo que sucede es que, por primera vez, no sé manejar una situación y necesito un consejo, una guía. Hace un mes fui mamá primeriza y, en un principio, todo estaba bien junto a mi marido, pero hace una semana comenzó a agredirme psicológicamente diciendo que "no hago nada en todo el día" , que "cómo no me va a alcanzar el tiempo para pasar una aspiradora"... Yo la verdad me he preocupado de lavar la ropa, algunos platos y preparar algo para comer y hacer una cama. El resto del tiempo estoy con mi hijo o bien descansado un rato, ya que los cambios de horarios me agotan, además de dar leche a cada rato, cambiar los pañales, etcétera. Anoche fue la cuarta vez que me empezó a alegar y a cuestionar mi forma de actuar. Comienza a compararse conmigo diciendo que, si él estuviera en mi lugar, tendría la casa reluciente... Es muy probable que lo haga, ya que al ser tan competitivo quizás lo logre, pero no es mi realidad... Yo creo mucho en el apego maternal y la verdad es que trabajo en eso todos los días. No sé a quién recurrir, ya que me da vergüenza comentárselo a alguien. Ojalá me puedas decir si es muy anormal lo que hago o realmente ya con un mes de vida de mi hijo yo debería ser diferente. La verdad no lo creo, ya que pienso que es muy importante cada segundo con mi hijito, sea despierto o cuando lo hago dormir en mis brazos, en vez de dejarlo en la cuna con un chupete en la boca mientras hago aseo, que es lo que mi marido quiere que haga. Ojalá me puedas dar un consejo. Te lo agradezco desde ya.»

Yo: «Hola, Mabel, gracias por tu testimonio. Me parece que hay más de un nivel de análisis: por un lado, como pareja están atravesando por una compleja crisis normativa, que es el pasaje de pareja a familia, lo cual implica una reacomodación y ajuste de la dinámica de pareja y

la construcción de un nuevo funcionamiento familiar; al mismo tiempo, es totalmente esperable que te sientas cansada con la maternidad y del todo válida tu insistencia acerca de lo importante del apego, no sólo en el puerperio, aunque en esta etapa se vuelve una demanda emocionalmente más intensa; por otro lado, cuando nos convertimos en padres, solemos comenzar a reproducir inconscientemente las pautas aprendidas en nuestras familias de origen y –por lo que tú comentas– no descarto que tu pareja provenga de un seno familiar bastante machista, dado que sus reclamos traslucen una matriz ideológica patriarcal; un cuarto punto, es considerar que tu marido puede estar sintiéndose postergado y desplazado (sentimiento no poco frecuente en los padres durante los primeros meses de la crianza), y quizás desquite la frustración y la rabia a través de sus quejas hacia ti (si es así, vale la pena conversarlo, asumiendo que es una etapa transitoria y favoreciendo un mayor involucramiento de él en la crianza y también en las labores domésticas, sin olvidar espacios de pareja). Un riesgo potencial es que estas reacciones agresivas –asociadas también a los celos por dejar de ser él tu prioridad– vayan creciendo en frecuencia e intensidad, y se vuelvan una pauta consolidada de maltrato psicológico (y quizás también físico), peligro que me lleva a pensar que no sería una mala idea que pudieran asistir prontamente a una terapia de pareja. Cariños».

Mabel: «Mil gracias a ti por tomarte el tiempo y responderme. Mi marido viene de una familia humilde, donde su mamá tuvo como seis hijos (casi todos más o menos seguidos), se mataba trabajando y además era maniática del aseo, muy sacrificada ella. Yo vengo de una familia más acomodada, donde claramente el foco no estaba en sacrificarse de esa manera. Lo que me está causando daño son sus palabras y cuestionamientos, como cuando me dice "no haces nada en todo el día" o cuando espera que le ponga un chupete a mi hijo y lo deje llorando en la cuna para pasar la aspiradora. Jamás he sido así y menos lo voy a hacer ahora que tengo a mi hijo de un mes, que requiere mi amor y dedicación. Los momentos en que está despierto juego con mi hijo, lo dejo sobre la cama con su móvil o lo pongo en mi pecho, y otras cosas que fomentan el apego. Así y todo, en los ratos libres me preocupo de hacer cosas de la casa, pero para mi marido parece no ser suficiente. Sé que lo que hago con mi hijo es normal y está bien, también sé que los primeros meses son pesados para ambos padres, pero me duele su forma. Yo me siento cansada, desde el parto que no he dormido más de cuatro horas seguidas. En fin, muchas gracias por el tiempo. Tal vez no sea una mala idea compartir este tipo de situaciones, ya que me imagino que debe haber muchas mujeres que se sienten solas e incomprendidas por sus maridos, que ocupan frases como "no haces nada en todo el día", "cómo no vas a tener tiempo, si lo único que haces

es estar echada" o "cómo te va a quitar tanto tiempo cuidar a nuestro hijo". Bueno, muchas gracias por lo que escribes en redes sociales y por tus libros, realmente son un aporte. También es muy interesante el libro de tu señora, ese que se llama *Crónicas de una mamá de carne y hueso*. Mil gracias. Saludos.»

1053. ADIÓS AL QUÉ DIRÁN

«Hola! Quería compartir un pequeño diálogo que tuve con mi psicóloga:

–¿Y qué dirán mis amigas y los demás si...?

–¿Qué importa lo que digan los demás? ¿Son ellos, acaso, los que están en tus zapatos o están acompañándote en estos momentos difíciles?

Mensajes como estos, a la vez simples y profundamente liberadores, hacen que la psicoterapia valga absolutamente la pena.»

1054. HA MUERTO BAUMAN

Pero no se hará humo el sólido legado del pensador de lo líquido.

1055. JAQUECAS DE AUTOCASTIGO

–La semana pasada tuve dos jaquecas terribles...

–¿Te acuerdas de alguna situación previa a tus jaquecas?

–No sé bien, parece que nada en especial... Quizás un par de discusiones con mi hija, a veces me hace perder la paciencia y le termino gritando...

–¿Te ha pasado sentirte culpable con eso?

–Demasiado culpable. Cuando le grito, me siento la peor madre del mundo. Siempre he sido súper culposa: me acuerdo que cuando niña, si me portaba mal, yo misma me castigaba sin ver televisión, jajaja...

–Quizás ahora te castigas con jaquecas...

–No lo había pensado... Demás que sí. Ahora que lo pienso, mis jaquecas vienen siempre después de que he hecho algo que juzgo que está mal...

1056. PAREJAS QUE EMPIEZAN COMO AMANTES

En parejas que empiezan siendo amantes, la confianza suele ser un logro que requiere el doble de trabajo.

Frase común: «¿Si fuiste infiel con tu ex, ¿por qué conmigo no?»

1057. MÁS CONTENTA, MÁS RELAJADA, MÁS JUGUETONA

«Me saqué de encima ese rol de la hermana mayor que se sentía mamá de sus hermanos. Siento que me pude conectar con mi niña interior. Las personas que me conocen me han dicho que ando más contenta y menos seria, más relajada y menos rígida, más juguetona y menos fome.«

1058.NO DECIR A LOS HIJOS

Escribe aquí una frase que te decía tu papá o tu mamá en tu infancia y que tú jamás les dirías a tus hijos:

«Compórtate como señorita, nadie te va a querer con ese carácter.»

«Es tu deber no más que te vaya bien en el colegio, y además te pudo ir mejor, porque no fuiste la mejor nota.»

«Eres igual al idiota de tu papá.»

«Yo soy tu mamá y se hace lo que yo diga.»

«Podrías ser como tu hermana, ella sí que es buena.»

«Aprende a cocinar, para que le hagas el almuerzo a tu marido y no te pegue.»

«Si quedas embarazada te vas de la casa.»

«No haces nada bien.»

«Y si sigues webiando, te voy a dar otro correazo.»

«Eres una puta, una suelta, te abres de patas al tiro.»

«Te voy a dar razones para llorar.»

«¿Por qué tu compañera se sacó un siete y tú no?»

«Eres tonto.»

«Yo a tu edad era más flaca.»

«Tú no vas a ser capaz de lograrlo.»

«Qué más se puede esperar de alguien como tú.»

«Mejor debí haberte abortado.»

«Me arrepiento de haberte adoptado, ándate con tu otra mamá Ah, no, verdad que ella tampoco te quiso.»

Agrega otra:

1059.SÍ DECIR A LOS HIJOS

Escribe aquí una frase que jamás te decían tu papá o tu mamá en tu infancia y que tú sí les dices o dirás a tus hijos:

«Te amo y te voy a amar siempre. Pase lo que pase, yo nunca te dejaré de amar, siempre estaré para ti cuando me necesites.»

«Eres el niño más inteligente y hermoso del mundo. Puedes hacer lo que te propongas en tu vida.»

«Tus notas no miden tu inteligencia. Tú eres inteligente, sin importar las notas que te saques.»

«Hija, algún día puede que no esté junto a ti, por distintas razones (puedo enfermar o sufrir algún accidente). Cuando ese día llegue, siempre debes recordar que te amo y te amaré siempre y que nunca estarás sola. Porque mientras tú me recuerdes, yo seguiré estando viva.»

«Está bien si te gustan los hombres, las mujeres o los dos.»

«Perdón.»

«Usen condón.»

«Sigue tus sueños. Tú puedes lograr todo lo que te propongas. Yo siempre estaré orgullosa de ti.»

«Todos nos equivocamos, lo importante es aprender y salir adelante. Siempre estaré contigo.»

«Hija, si alguien trata de abusar de ti, dínoslo, no tengas miedo... Nosotros te escucharemos.»

«Estoy aquí para escucharte y apoyarte.»

«Eres maravilloso, te amo tal cual eres.»

Agrega otra:

1060. INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN

Todos somos inteligentes. La educación nos ayuda a descubrir en qué.

1061. NO HACER A LOS HIJOS

Escribe aquí algo que te hacía tu papá o tu mamá en tu infancia y que tú jamás le harías a tus hijos.

«Pensar que dándoles todo lo material tengo la pega lista como mamá o papá.»

«Pedirle a los hijos que hagan labores de los padres o adultos, como cuidar a los hermanos menores.»

«Reírme de sus logros porque «se ve tierno», eso le quita motivación.«

«Cuestionarlos toda su vida por su peso.»

«Decirle cosas feas de su padre.»

«Hacer diferencias entre hermanos.»

«Enojarme o reírme de un hijo porque le cuesta dormir, en lugar de reconocer que tiene un problema y llevarlo al médico.»

«Pegarle con la cuchara de palo, lavarle la cara con el estropajo o con saliva, hacerle unos peinados hasta dejarla china y decirle que si miente le quemaré las manos en la cocina.»

«Contar detalles íntimos de mi hijo delante de familiares (por ejemplo, que se hace pipí en la cama o que ya tiene vello púbico) y hacerlo sentir avergonzado y ridículo, no defenderlo frente a las injusticias, hablar con sus profesores cuando se porta mal en la casa.»

«No dejarlos salir más allá de la reja de la casa, porque 'afuera es peligroso' o 'al jugar con otros niños se puede lastimar'; no dar permiso para la fiesta de graduación de cuarto medio porque es 'muy peligroso'; criarlos en una burbuja.»

«Dejar olvidada a mi hija de siete años en el colegio y que tenga que dormir en la caseta del guardia.»

«Cada vez que mi hijo "se porte mal", amenazarlo con irme y dejarlo solo.»

«Gritarles, garabatearlos y humillarlos.»

«Darle privilegios a los hijos hombres por ser hombres y hacer sentir inferiores a las hijas mujeres.»

«Ser violenta verbal y físicamente, no valorar los logros de mi hijo y hacer caso omiso de sus decisiones, llenándolo de temores.»

«Culparlos de las malas decisiones que tomé (quedarme en un matrimonio sin amor, no haberme realizado al no trabajar en lo que estudié).»

«Burlarme de sus defectos físicos.»

«Dejar que le den pataletas y que se golpeen la cabeza en vez de ayudarlos a lidiar con la frustración de manera calmada.»

«Hacer que pasen tardes enteras haciendo copias de caligrafía.»

«Darles el gusto en todo, comiendo lo que quieran, retirarlos del colegio cuando quieran, no enseñarles a hacer nada en casa.»

«Pegarle frente de sus amigas y su pololo.»

«Prometer panoramas divertidos y después no cumplir.»

«Patear sus juguetes con rabia y cuando llore decirle que está exagerando.»

«Hacerlos saludar con besos a mis amigos por mera obligación.»

«Borrarles las tareas.»

«Salir a pasear sola y dejarlos encerrados con un pan para todo el día; hacerlos comer en la cocina solos cuando vienen visitas; castigarlos con lavar mis calzones manchados con mi sangre del período menstrual.»

Agrega otra:

1062. SÍ HACER A LOS HIJOS

Escribe aquí algo que tu papá o tu mamá nunca te hacían en tu infancia y que tú sí le haces o harías a tus hijos:

«Abrazarlos, besarlos, jugar con ellos y demostrarles a diario lo importante que son para mí.»

«Escuchar a mi hijo y considerar su opinión al momento de tomar decisiones importantes, sin obligarlo a hacer cosas que él no quiere.»

«Permitir a mis hijos que lloren y saquen sus emociones a flote; contenerlos con un abrazo y caricias cuando se sienten tristes.»

«Darles la confianza necesaria para que me cuenten sus cosas, ya sean buenas o malas.»

«Evitar discutir con mi pareja delante de mis hijos.»

«Estar todo el día domingo en pijama: comer en pijama y después disfrutar de ver películas tirados en el sillón.»

«Cuidar que mis hijos no se queden solos cuando voy a trabajar.»

«Proteger a mis hijos de las malas acciones o reproches de otros familiares.»

«Celebrar sus cumpleaños y salir frecuentemente con ellos.»

«Dejarlos ensuciarse.»

«Enseñarles que está bien equivocarse y que no siempre es necesario tener éxito.»

«Estar presente en su día a día y nunca abandonarlos.»

Agrega otra:

1063. PRIORIDADES

Él: «¿Quieres ir a terapia de pareja? Ni cagando, es muy cara esa huevá.»

Ella: «Claro, porque tu auto nuevo de diez palos es súper barato. Pa eso sí que tenís plata. Me quedan claras tus prioridades.»

1064. DOBLE FALTA

Papá separado que no va a ver a sus hijos, comete una falta grave.

Papá separado que no va a ver a sus hijos, habiéndoselos prometido y dejándolos esperando, comete dos faltas graves.

1065. NO AVANZAR

Muchas personas adultas que no pueden avanzar en sus vidas, logran hacerlo cuando pueden soltar las cargas emocionales que llevan sobre sus espaldas desde la infancia.

1066. CONTENCIÓN EMOCIONAL

¿Tu hijo tiene una pena? No minimices su dolor, no lo retes, no busques de inmediato soluciones prácticas: primero, y ante todo, abrázalo y acógelo, valida su sentir y consuélalo, demuéstrale tu afecto y empatía, hazlo sentir querido y acompañado.

Primero la emoción. Las ideas y las acciones vendrán después.

Aplíquese también para las penas de personas adultas.

1067. EMOCIONES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

«Los machos deben ser agresivos y rabiosos, jamás llorones ni frágiles.»

«Las señoritas deben ser delicadas y frágiles, jamás agresivas ni rabiosas.»

Los estereotipos de género construidos a partir del patriarcado y el machismo, contribuyen a que los hombres tengan bloqueado el acceso a la pena y las mujeres el acceso a la rabia.

Un objetivo transversal de la psicoterapia es liberar el acceso a la expresión emocional, deshaciendo bloqueos afectivos y facilitando el contacto con la rabia, la pena y otras emociones.

1068. CARA DE VERGÜENZA

–El mes pasado me vino esta alergia que me llenó la cara de ronchas. Me hice exámenes, pero el dermatólogo descartó causas biológicas y me dijo que podía ser algo emocional.

–¿Puedes relacionarlo con algo?

–No sé... Lo único que sé es que ando con esta cara de vergüenza por la calle...

–¿Te ha pasado algo que te haga sentir avergonzado?

–(Pensando) Ahora que lo pienso, me da mucha vergüenza que todos sepan que mi mujer tiene un amante. Yo también lo sé, pero no he querido enfrentarla. Me da miedo quedarme solo, ya fue suficiente con la soledad que viví toda mi infancia. Pero se me cae la cara de vergüenza: siento como si todos me miraran...

–Como si tuvieras algo en la cara...

–Tal cual...

1069. MANEJAR LA VIDA

–Hoy es nuestra última sesión. Te tengo una noticia: ¡por fin saqué licencia para manejar!

–¡Te felicito! ¿Sientes que tiene alguna conexión con la terapia?

–Claro, creo que no es casual: ahora me siento mucho más segura para manejar mi propia vida.

1070. INFIDELIDADES Y VENGANZAS

«Ahora entiendo: desde mi adolescencia, siempre he sentido mucha rabia hacia mi mamá por haberle sido infiel a mi papá, que cuando supo se deprimió y se terminó suicidando. De adulto, me busqué como esposa a una mujer maternal y le he estado siendo infiel a ella para vengarme inconscientemente de mi mamá. Recién puedo verlo, me hace mucho sentido, pero me siento tan culpable: ¿por qué he estado haciéndole pagar a mi esposa por las acciones de mi mamá?»

1071. LA FAMILIA DE LA PAREJA

«¿Sabes por qué me costó tanto separarme de mi ex marido, pese a que era maltratador? Porque su familia me adoptó como a una hija y yo sentía a sus papás como si fueran los míos. Yo de chica crecí súper abandonada, con una tía que se hizo cargo de mí a regañadientes. En el fondo, me costó mucho más separarme de la familia de mi marido que de él como pareja.»

1072. 1957

–¿Has visto cómo está la Carola?

–Hace tiempo que no la veo. La última vez la vi flaca, no le dije nada, para que no se sintiera mal, pero no se veía bien.

–Ahora está gorda, se ve regia. Está estupenda, ya no parece tabla de planchado: está rellenita, con sus curvas bien marcadas, con sus rollitos y todo...

–Ay, qué envidia... Yo por más que como, sigo flaca, ¡qué injusto!

1073. PARADOJA DOCENTE

Muchos docentes se dedican a repetir a «autores consagrados».

La mayoría de los «autores» se «consagraron» dejando de repetir a sus predecesores.

Conocer a los «autores consagrados» para después soltarlos y atreverse a construir lo propio: he allí el camino para un pensamiento creativo.

Repetir a los «autores consagrados» brinda seguridad, mientras que construir lo propio conlleva el riesgo de exponerse a la crítica de los pares, que no siempre valoran la creatividad. La historia muestra, en efecto, que buena parte de los «autores consagrados» han tenido la valentía de atravesar el pantanoso túnel de la crítica.

Igual que con la música, se trata aquí del vertiginoso tránsito entre la interpretación de lo repetido y la composición de lo novedoso.

1074. RELAJAR EL SUPERYÓ

«Cuando llegué a terapia era súper perfeccionista y culposa. Hoy, me siento mucho más relajada y capaz de disfrutar. Me sirvió soltar a la vieja chica interna y conectarme con la niña que tenía escondida adentro. Como que relajé el superyó y di de baja a ese Pepe Grillo jodido que me hueveaba antes…»

1075. CORAZÓN ROTO

Clemente tiene cinco años cuando llega a mi consulta. Lo trae su papá. Su mamá murió dos meses atrás, en un accidente automovilístico.

En la primera sesión, Clemente dibuja un gran corazón, lo pinta de rojo, escribe la palabra «mamá» en el medio y luego lo parte en pedazos. Me pide que lo guarde.

Diez meses después, en su última sesión conmigo, Clemente me pregunta si todavía guardo el corazón roto. Le digo que sí y le paso los pedacitos. Me pide ayuda para que, juntos, volvamos a juntar sus partes con pegamento.

Clemente se despide de mí con el corazón roto, pero reparado, en su mano.

1076. DIÁLOGO DE DOMINGO EN LA FERIA

Niña (de unos 7 años): «Mamá, ¿qué es más importante, la familia o el trabajo?»

Mamá: «La familia es lo más importante, mi amor.»

Niña: «¿Entonces por qué los adultos están en el trabajo cinco días de la semana y con la familia apenas dos?»

1077. NO TERMINAR

«Hola, te escribo porque nunca puedo terminar lo que

1078. DEMASIADO TARDE

«Con mi papá compartimos un defecto: ser muy orgullosos. Hace dos años, nos peleamos por una tontera y dejamos de hablarnos. Diez días atrás, murió de un infarto al corazón fulminante. No sabes cómo me arrepiento de no haberme acercado a él antes, aunque él no lo hiciera. Se fue y no alcanzamos a reconciliarnos. Sonará cliché, pero es tan verdad: mañana puede ser demasiado tarde.»

1079. HOMBRES FLOJOS, MUJERES METIDAS

«En mi familia, los hombres son unos flojos culiaos machistas, que si lavan un plato se les cae la uña. Y las mujeres son unas metidas, quieren saber todo lo que uno hace y critican como si tuvieran siquiera el derecho a hacerlo.»

1080. ESCUCHAR A LOS HIJOS

–Papá, ¿vas a salir de nuevo esta noche? Ya saliste ayer y antes de ayer...

–Pucha, es verdad, se me juntaron las cosas. Hoy tengo una reunión importante, mi amor.

–(Con carita triste) Pero yo quiero que estés conmigo... Hoy tampoco estuvimos juntos en todo el día...

–Mmm... Tienes razón: ya salí dos veces seguidas y yo también quiero estar contigo. Eso es lo más importante para mí.

–Pero vas a perder tu reunión, papá.

–No voy a perder mi reunión: voy a ganar estar contigo. Y eso es lo que yo ahora elijo.

–Te amo, papito.

1081. TODAS LAS NOCHES

María Luisa: «Hola, Sebastián, me gusta leer los problemas de otras personas, eso me sirve para sobrellevar mejor el mío. Quizás te parezca gracioso o tal vez nunca llegues a leer este mensaje, pero también te quiero contar un secreto que llevo guardado diecisiete años aproximadamente. ¿Cómo empezar? Tengo veinticuatro años, tengo novio y un bebé de seis

meses. Vivo con mis tres hermanos y mi mamá, estoy en proceso de irme de la casa. A los siete años mi mamá nos abandonó (años después volvió), vivíamos donde una tía. Tiempo después, mi hermano mayor empezó a abusar sexualmente de mí, yo sabía que era malo, pero no hacía nada para evitarlo. Todas las noches, ¡todas! Hasta los nueve años y nadie notó nada. Yo me sentía sucia y desde ahí que trato de pasar desapercibida en mi vida, de no llamar la atención, siempre escuchar, pero nunca ser escuchada, aunque por dentro quiero estallar, además de complacer a los demás, a pesar de que me haga daño. En estos momentos me siento terriblemente confundida: por una parte, no me quiero ir de la casa, no me molesta que quizás mi novio me abandone por la situación, quiero hacer mi vida, terminar la universidad y realizarme; pero por otra parte, temo por mi hijo, temo que el desgraciado de mi hermano mayor le haga daño a mi niño, que abuse de él también. Con solo verlo me da asco, me repugna cada vez que toma a mi hijo y le hace cariño, en serio me dan ganas de vomitar. Me quiero alejar, aunque deba dejar de lado mis metas y sueños, me quiero alejar de verdad, no volver a la casa, no quiero tener su maldita presencia cerca. Me cuesta, porque al hacerlo nadie me va a entender y me encontrarán apática, mi mamá y hermana. En realidad, eso es lo que quiero, soltar toda esta mierda y peso que llevo dentro y que me traten de entender y me digan: tú nunca tuviste la culpa, tirar la cadena de una vez por todas. Me da miedo qué pueda ocurrir, por eso jamás lo he contado. Ahora que lo recuerdo, sí lo hice, a mi tía, pero nunca hizo nada: sólo guardó el secreto, se lo llevó a la tumba y, por cierto, a ella también le tengo odio, aunque esté muerta.»

Yo: «Hola, María Luisa, agradezco tu confianza. Has sufrido dos situaciones muy traumáticas: abandono (materno y probablemente también paterno) y abuso sexual de parte de tu hermano (quien quizás también fue abusado). El secreto que llevas es una carga pesada, aunque al mismo tiempo puedo entender tu miedo a comunicarlo. Hoy estás en un momento de decisiones y creo que vale la pena tener apoyo al momento de tomar una dirección. Me parece que llegó la hora en que puedas dejarte ayudar a través de una psicoterapia, que te acompañe en el proceso de ir sanando dichas heridas, para que no sigan repercutiendo en tu vida. Muchos cariños.»

1082. INVISIBLE

Mireya: «¡Hola! Siempre leo lo que publicas y hoy me atreví a escribirte para contarte mi historia. Tengo treinta y ocho años. Cuando tenía once venía del colegio, me había bajado del colectivo un poco antes de mi casa, para sentirme grande, y un tipo me abusó. Yo me paralicé. No pude moverme ni gritar. Él me tocó y mi vida nunca volvió hacer la misma.

Nunca se lo conté a nadie. Sólo llegué a bañarme, sin entender nada. Pensaba que podía quedar embarazada. ¡Qué inocencia me robó ese hijo de puta! Antes de eso, yo era alegre, participaba en gimnasia rítmica, teatro, básquetbol, y de ahí en adelante traté de ser invisible: sólo me dediqué a ser buena alumna, tener buenas notas y no dar molestias a nadie. Durante años, no pensaba en eso. Y el año pasado recién le conté a mi marido. En mi familia, siempre me preguntan por qué soy tan distinta a mi mamá y a mi hermano, que son alegres, almas de la fiesta, graciosos y chispeantes. Yo sólo digo que me mimeticé con mi abuelita. Cuando estamos en fiestas familiares, todos cantan y bailan, mientras yo busco excusas para salir de ahí. Me duele sentirme diferente y pensar que podría haber sido como ellos. Y lo intento, te juro que lo hago, pero termino buscando ser invisible. No le contaré jamás a mi mamá, porque sería un dolor que ella jamás soportaría. Crecí siendo la consejera, la que está para todos, la que escucha los problemas. Me enamoré de la Psicología, hoy soy psicóloga y amo lo que hago. Sé que debo liberarme de esto. ¡A veces duele tanto! Tanto duele que el dolor me atrapa, y me vuelvo la amargada de la familia, la que nunca bailará delante de todos, la que no cantará karaoke, la que no se pondrá traje de baño delante de la familia, la que no contará chistes y la que nadie entenderá por qué es así. Tal vez la cuota de brillo sólo se repartió entre mi hermano y mi mamá, a mí me tocó la cuota de sentimentalismo y de silencio. Porque mi brillo y mi chispa se apagaron cuando el maricón me tocó. Odio mis pechugas con toda mi alma, sólo me amigué con ellas cuando les daba pecho a mis hijos, luego de eso las volví a odiar y sé por qué es. Sólo yo lo sé . Gracias por leerme.»

Yo: «Hola, Mireya, un trauma psicológico suele partir la vida en dos, en un antes y un después, y eso es lo que te ocurrió. Desde allí, buscaste ser invisible, lo más "buena" y "limpia" posible, quizás porque en algún nivel te has sentido "mala" o "sucia", sentimiento de culpa que es secuela habitual de una experiencia de abuso. Al mismo tiempo, me parece que puedes ser más introvertida que tu mamá y tu hermano (no sólo como efecto postraumático), y que eso no te hace menos valiosa como persona. Me doy cuenta que te cuesta pensar que tu mamá podría sostenerte en tu revelación: la percepción de fragilidad emocional en los padres contribuye a asumir un rol de hijos sobreadaptados, "bien portados" o "viejos chicos", como es tu caso. Tu papá no aparece en tu relato, también me pregunto qué lugar ocupa en tu historia, probablemente el de una ausencia. Tu relación con tu propio cuerpo también se vio afectada por el abuso, como si rechazaras a tu abusador a través del odio a tus pechugas. Puedo imaginar, por esto último, que tu experiencia de la sexualidad no resultó incólume. Tal como le he sugerido a otras personas, no puedo dejar de invitarte a

pensar en la posibilidad de acudir a una psicoterapia: estoy seguro que te ayudará a liberarte de buena parte de tu sufrimiento y a salir de tu refugio de invisibilidad. Un abrazo.»

1083. EL MITO DEL TIEMPO DE CALIDAD

«Yo estoy poco tiempo con mis niños, pero ese poco tiempo es de calidad, que es lo más importante.»

Es un mito que baste con la «calidad» del tiempo compartido con los hijos: los niños necesitan cantidad y calidad, es decir, contar con la presencia estable, segura y confiable de sus padres, necesidad que contrasta con las demandas de nuestra sociedad trabajólica.

La calidad no reemplaza a la cantidad. Una buena cantidad de tiempo de calidad para nuestros hijos: he allí el desafío para las madres y los padres en nuestra época.

1084. ENSEÑAR A NADAR: UNA EXPERIENCIA DE AMOR

Una buena decisión: en lugar de haberles contratado clases para que mis hijos aprendieran a nadar con alguna persona extraña y de manera impersonal, haberles enseñado yo mismo, año tras año. Santi, de cinco, ya nada de manera fluida. Y Dante, de tres, hoy nadó sin alitas por primera vez. Al igual que su padre, mis pequeños pececitos aman el agua. Con ambos, enseñarles a nadar ha sido una maravillosa experiencia de afecto, asombro y disfrute.

1085. NO REPETIR EL PATRÓN

Daniela: «El mayor trauma infantil de mi papá fueron los golpes de sus padres. Le dolieron tanto, que le juró a su madre que no iba a repetir el patrón con sus hijos, y así fue. Él no nos crio de la misma forma en que lo criaron a él. Nos crio con amor. Amo a mi padre.»

1086. CRECIMIENTO A NIVEL PAÍS

En Chile, así como en muchos otros países del mundo, la abundancia de indicadores de crecimiento económico es proporcional a la escasez de preocupación por el crecimiento amoroso.

1087. EL OLVIDO DE LA SOCIEDAD ADULTOCÉNTRICA

Solemos escuchar que no existen padres perfectos. Lo que nuestra sociedad adultocéntrica y exitista a veces olvida es que tampoco existen niños perfectos.

1088. DIEZ IDEAS PARA CRIAR A LOS HIJOS CON AMOR Y RESPETO

1. Los niños no son malos, ni tiranos ni manipuladores: son seres humanos frágiles y necesitados del amor y la protección de sus padres y cuidadores.

2. Los hijos necesitan ser criados con cariño, porque somos mamíferos y el apego es una necesidad biológica transmitida por evolución natural. Es la cultura humana la que, en la voz de supuestos «expertos», ha desoído esta necesidad natural y ha impuesto tratos desapegados y traumatizantes.

3. Es fundamental cuestionar aquellas formas de crianza violentas, adultocéntricas, despóticas, impositivas y rígidas, centradas no en atender las emociones de los niños, sino en neutralizar las conductas que molestan a los adultos. Los mejores días de nuestras vidas, o al menos de nuestras infancias, son aquellos cuando nuestros padres nos hicieron felices con su amor.

4. Resulta clave ver el mundo de los niños desde sus propias necesidades, emociones y etapas, y no desde nuestro mundo adulto.

5. Los niños necesitan una alta cantidad de tiempo de calidad (presencia segura y confiable de los padres), asunto que choca con la realidad actual.

6. El primer paso para un cuidado respetuoso de los niños es prestar una aguda atención a sus particulares reacciones, conductas y expresiones corporales, sin encerrarnos en nuestras propias creencias y expectativas. Atención especial merecen los niños con temperamento hipersensible, cuya alta intensidad emocional llama a una mayor empatía y paciencia de los padres.

7. El segundo paso para un cuidado respetuoso de los niños es intentar comprender qué es lo que le está pasando internamente al niño, qué sentimientos y necesidades está expresando con su conducta.

8. El tercer paso para un cuidado respetuoso de los niños es que nosotros como adultos podamos identificar nuestras propias creencias, expectativas y estados emocionales al momento de la interacción con el niño, especialmente en los momentos difíciles.

9. El cuarto paso para un cuidado respetuoso de los niños es la aplicación de una acción o conducta amorosa, que les ayude a regular sus emociones, esto es, a reducir su estrés, calmarse y desarrollarse emocionalmente.

En este contexto, es mejor tomarnos el tiempo para preguntar o reflejar la emoción en lugar de castigar, sermonear o ignorar al niño.

10. El individualismo y el exitismo de nuestra sociedad afecta a la crianza. Los niños se ven beneficiados cuando los padres, en lugar de aislarse y estresarse, reciben ayuda de una amplia red de apoyo. Una crianza comunitaria es mucho más feliz que una crianza individualista.

(Fuentes consultadas: *Bésame mucho*, Carlos González; *A.M.A.R.: Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia*, Felipe Lecannelier).

1089. LA PAREJA NO EXISTE

El enamoramiento: esa ilusión de que la otra persona es mi «media naranja», «el amor de mi vida», mi «complemento», mi «par» perfecto, mi «pareja».

Pero sucede que el enamora-miento, miente. Falaz es la promesa del «y vivieron juntos y felices para siempre».

El amor es trabajo de duelo: renuncia a la ilusión de la pareja y aceptación de que el otro, en su infinita diferencia, nunca nos completará ni se ajustará con precisión a nuestras expectativas.

Afortunadamente.

1090. CIEN PACIENTES VÍA SKYPE

En los últimos años, he realizado psicoterapia y supervisión clínica a más de un centenar de personas vía Skype. Reviso mi agenda y veo que hoy en día atiendo a quince personas y superviso a cuatro psicoterapeutas bajo dicha modalidad. Mi experiencia coincide con el resultado de varias investigaciones recientes sobre la materia (por ejemplo, los estudios de Edirippulige, Levandovskaya y Prishutova): es posible realizar psicoterapia de manera profunda y efectiva vía Skype. Ciertamente, cuando el formato presencial es viable, es el indicado. Pero si la distancia u otro factor lo impiden, Skype (o cualquier otra plataforma de video-llamadas) es una excelente alternativa.

1091. ESOS RESENTIDOS SOCIALES

Hay muchas palabras y expresiones verbales que amo. Y hay algunas otras que odio. Entre estas últimas está la palabra «resentimiento». Especialmente cuando lleva el apellido «social». Escuchar o leer a alguien utilizando la expresión «resentidos sociales» me provoca efectos emocionales y físicos

inmediatos: desde una pronta respuesta de irritación hasta la activación de un reflejo de náusea. Acaso porque quienes hablan de «resentidos sociales» ignoran (o no) que están reproduciendo el lado más oscuro de la ideología hegemónica, a saber, la exclusión y la desigualdad, el individualismo y la competencia.

Sin excepción, quienes juzgan a otro desde el apelativo de «resentido social», no sólo están posicionados del lado de los privilegiados, sino que también hacen ostentación de una peligrosa ignorancia, a saber, la negación de las injusticias y desigualdades sociales que están a la base de una conducta presuntamente guiada por el mero «odio individual».

Invito a cuestionar y desterrar esta infame expresión. O al menos a resignificarla. Porque, en definitiva, el que re-siente es aquel que tiene el don emocional de volver a sentir.

1092. UNA ENTREVISTA IMAGINARIA

–¿Cuál piensas que es el principal problema que nos afecta en nuestra época?

–Si tienes un clavo en el zapato que te va hiriendo el pie ¿basta curar la herida? No, ¿no es cierto? Hay que sacar el clavo. Bueno, en la medida en que el zapato con clavo es un sistema que oprime, que destruye a la gente, especialmente a la gente pobre, es una obligación, un deber, sacar este clavo. Los pobres no tienen esa condición por herencia ni por naturaleza, sino porque hay injusticia social en esta tierra.

–¿Cómo se puede combatir la injusticia social?

–Actuando en forma colectiva. Buscando que la participación y la organización crezcan donde se busca atomizar y reprimir a los que se preocupan por los demás. El miedo desaparece primero ante las personas organizadas, las que tienen actividades comunes, las que reflexionan juntas, las que tienen el apoyo de un grupo.

–¿Es posible soñar a futuro con una sociedad justa?

–No es suficiente afirmar que la justicia tarda, pero llega. La justicia que no se ejerce cuando corresponde, ya es injusta. Un empleador que no paga sueldos justos es tan violento como un golpe militar.

El entrevistado imaginario es Pierre Dubois, sacerdote de origen francés y nacionalizado chileno, emblema de la defensa de los derechos humanos durante la dictadura. Todas sus respuestas son frases verdaderamente emitidas.

1093. OBJETOS VITALIZADOS

Hay objetos con los cuales uno, con el pasar del tiempo, se va encariñando, casi como si tuvieran vida. Acaso porque algo de nuestra propia vida ha ido quedando impresa en ellos. De allí, la posibilidad de nombrarlos como «objetos vitalizados». Mi querido sillón o bergere de la consulta es uno de ellos. Recién hoy pude darme cuenta (negación y pereza mediante) que, luego de diez años literalmente sosteniéndome, está agonizando. Pronto se llevará con él cerca de quince mil historias de dolores y amores, de las cuales fue silente, respetuoso y acogedor testigo.

1094. CUANDO LA MUERTE ES LA BUENA DE LA PELÍCULA

Mi querida abuela nació en 1915. Cumplirá, en pocos meses más, 102 años de vida. Ella siempre había sido una mujer muy vital, fuerte y autónoma. Hasta que, algunos años atrás, sufrió un accidente cerebrovascular que la dejó postrada, sin poder levantarse de la cama, ni hablar, ni comer sola, ni asearse sola. Si no hubiera tenido intervención médica, muy probablemente hubiera fallecido. Pero, en ese momento crucial, las máquinas le prolongaron artificialmente la vida.

La mayor parte de mi familia, desde el bienintencionado amor, festejó su sobrevivencia. Yo la lamenté profundamente, porque sabía que para ella vendrían años que estarían de más, teñidos de impotencia, resignación y soledad.

Sucede que a veces nos cuesta mucho dejar partir y soltar el apego a quienes amamos, suponiendo que la muerte siempre será la mala de la película y la vida la buena heroína. Aunque algunas veces sea al revés.

Hijos míos: cuando llegue mi hora, por favor déjenme morir.

1095. CHILE, EL VATICANO Y 5 PAÍSES MÁS

Enero de 2017. A la fecha, existen 206 países en el mundo. En el 97,6% de ellos (199 en total), hay una o más causales de aborto legal, siendo totalmente legal en cerca de la mitad del planeta. En apenas 2,4% de los países del mundo, el aborto sigue siendo absolutamente ilegal bajo cualquier circunstancia, con penas de cárcel para toda mujer y persona que lo realice, intente realizar o facilite su realización. Estos siete países son: El Vaticano, El Salvador, Malta, Nicaragua, Honduras, República Dominicana y Chile.

1096. «PRO VIDA»: LA VIOLENCIA DE UN ARGUMENTO PARA OBLIGAR

Humberto Maturana escribió que la palabra «objetividad» es utilizada por las personas que quieren convencer a los demás, intentando imponer su argumento a la fuerza y aduciendo para ello que se trata no de la distinción o construcción de un observador sino de una realidad «objetiva».

Algo afín podemos señalar respecto a la frase «pro vida», que aducen algunos como supuesto argumento irrefutable, suponiendo que aquellos que piensan distinto son algo así como unos seres demoníacos e infernales que están del lado «pro muerte», caminando junto a Darth Vader en el oscuro lado de la fuerza.

El argumento «pro vida» es violento: induce a considerar que los demás no están «a favor de la vida». Sucede que todos somos todos partidarios de la vida. Las personas que están a favor del aborto, por ejemplo, también creen en la vida. La pregunta es qué entendemos por «vida», desde cuándo hay «vida», la «vida» de quién está en juego, etcétera. Monopolizar el estar «a favor de la vida» es ejercer violencia retórica y moral.

Ser «objetivo» y ser «pro vida»: dos argumentos para obligar.

1097. EL MACHISMO NUESTRO DE CADA DÍA

Un ejemplo de machismo tuyo que no pensabas que tenías pero que descubriste hace poco:

«Olvidarme que odio el machismo cuando me pesa mucho la mochila.»

«Pensar que las mujeres no deben vestirse muy destapadas.»

«Creer que el hombre debe pedir pololeo o matrimonio.»

«Pagar todo por ella o darle el asiento siempre a la mujer.»

«Decir «mi marido me ayuda» haciendo referencia a cualquier tarea de la casa.»

«Usar las expresiones "no sea niñita" y "sea bien machito para sus cosas".»

«Tratar a las mujeres de maracas por meterse con hombres casados o comprometidos, o incluso simplemente por disfrutar su sexualidad.»

«Pedirle a un hombre que haga de albañil o carpintero y arregle las cosas de mi casa, o pedirle que tome algo de peso que yo podría levantar también.»

«No cuestionar la cosificación de la mujer en la pornografía.»

«Juzgar a las mamás solteras jóvenes sin decir nada de los papás solteros jóvenes.»

«Pensar que los hombres deben solucionar todos los problemas.»

«No enseñarle las labores del hogar a tu hijo porque "eso lo hacen las mujeres".»

«Cuestionar a las madres que, por decisión propia, acuerdan un régimen de tuición compartida.»

«Creer que mi marido no limpiará mejor que yo el baño y preferir siempre hacerlo yo.»

«Darle siempre el plato de comida más grande a un hombre (aunque tenga menor masa corporal que yo) y que me guste que el hombre se siente siempre en la cabecera de la mesa.»

«Considerar poco viril que un hombre no sepa manejar un auto.»

«Culpar a la mujer de las infidelidades del hombre, juzgando que ella no se arregla lo suficiente, que es fome, que es bruja, que se dejó estar, etcétera.»

«Detestar que un hombre ande con pelambres o cagüines.»

«Obligar a los hijos hombres a cortarse el pelo, no dejarlos usar aros o anillos u otro tipo de joyas, criticarlos si se maquillan, arreglan y perfuman para lucir mejor, o si usan colores de vestir típicamente estereotipados como femeninos.»

«Pensar que los hombres deben proteger a las mujeres.»

«Decirle a mi hijo "ese juguete es de niña, no juegues con él".»

«Pensar que, para que tu relación o matrimonio dure, tienes que mantener a tu marido contento, sirviéndole, siendo atenta y preocupada de las cosas del hogar, y complaciéndolo en todo.»

«Esperar que el hombre tome la iniciativa sexual.»

«Asumir que el hombre debe ganar más dinero que la mujer y debe administrar las finanzas en la familia.»

«Considerar que una mujer es mala porque quiere abortar o dar en adopción, y compadecerse de un padre que se hace cargo solo de su hijo o hija.»

«Decir que «detrás de un gran hombre hay una gran mujer». ¿Por qué «detrás» y no al lado, de igual a igual?»

«Cuando mi hijo me pide permiso para algo, responderle 'espera a que llegue tu papá', o cuando hace algo indebido, decirle 'le voy a decir a tu papá'.»

«Atribuir la antipatía de una mujer a la falta de sexo, diciendo 'a esa mina le falta pico'.»

«Pensar que los hombres deben ser más altos que sus parejas mujeres, para 'protegerlas'.»

«En familias con papás separados, considerar adecuado que los niños pasen cuatro días al mes con el papá y veintiséis con la mamá.»

Agrega un ejemplo tuyo:

1098. SUPERVISIÓN CLÍNICA: DESARROLLANDO LA AUTENTICIDAD Y LA FLEXIBILIDAD TERAPÉUTICA

Caroline ha terminado hoy su participación en un grupo de supervisión clínica grupal que dirijo, grupo al cual perteneció por más de dos años. Al preguntarle por su mayor aprendizaje en este tiempo, me dice: «He desarrollado mucho mi flexibilidad como psicoterapeuta, en el sentido de atreverme a estar presente como persona auténtica, expresando responsablemente mis emociones, en lugar de trabajar desde un lugar impostado e impersonal de rigidez y verticalidad.»

1099. REPETICIÓN Y NOVEDAD

En la repetición surge la novedad, en el ritual la espontaneidad, en la continuidad lo discontinuo, en la identidad la diferencia, en la seguridad la exploración.

Esto, que parece tan abstracto, tiene un correlato clínico muy simple y cotidianamente verificable: es necesario un encuadre predecible y continuo para que exista proceso terapéutico, es decir, movimiento y cambio.

Algo similar ocurre en toda relación humana significativa: en la estructura de lo esperable, enmarcado y predecible, emerge lo espontáneo, singular y creativo.

1100. LA EMBRIAGUEZ DE LOS NUEVOS FLACOS

Oriana (32 años): «Después que me operé la guata y me puse flaca, tuve muchos cambios emocionales, harto bruscos. Siempre me había sentido fea y con baja autoestima por ser obesa, y al verme flaca, por primera vez me sentí linda y como que me obnubilé, me cegué. Quise, entonces, hacer todo lo que nunca había hecho: ponerme ropa ajustada y escotada, salir a bailar con mis amigas solteras, con desplante, sensualidad y coquetería. Por varios meses, me olvidé de mi marido y de mis hijas. Y por eso llegué acá, en plena crisis personal y matrimonial. Estar en terapia me sirvió para aterrizar y para trabajar mis inseguridades: me di cuenta que estaba como en el cuento de la Cenicienta o del Patito Feo, embriagada con mi nuevo look. Me había puesto mucho más superficial y egoísta. Estuve a punto de perder mi matrimonio. Yo les recomendaría a todas las personas obesas que estén pensando en pasar por el bisturí, que no se olviden de terapearse. El mareo puede ser fuerte y el porrazo muy duro».

1101. DIÁLOGO ESCUCHADO EN EL AEROPUERTO

–Y los congresistas acá en Chile, ¿son transparentes?

–Claro, son tan transparentes los weones que a muchos ni se les ve en su trabajo.

1102. ABANDONO INFANTIL Y HUMILLACIÓN ADULTA

«Ya no me dejo humillar ni basurear para no quedarme sola. Me ayudó sanar mi abandono infantil.»

1103. PERFIL DEL HOMBRE FEMICIDA

«Hola, te escribo sólo para advertir a otras mujeres desde mi propia experiencia: si tu pareja es un hombre machista, celoso, posesivo, controlador, agresivo, que abusa del alcohol y amenaza con matarse o matarte frente a la posibilidad de terminar la relación, corre por tu vida, porque es un potencial femicida.»

1104. SOLTAR EL MODELO DE LOS PADRES

«Llegué acá porque, sin proponérmelo ni darme cuenta, toda mi vida adulta había estado repitiendo la historia de mis papás: siempre mis relaciones de pareja eran conflictivas, siendo yo la bruja y mi pareja el indiferente, igual que mis papás. Parece que me los buscaba con pinzas. Hablar de mi familia y de mi infancia, de la relación entre mis papás e incluso de mis abuelos, me ayudó a soltar el modelo de mis viejos y hacer mi propia vida. Ahora, por primera vez, estoy en una relación de pareja más sana, distinta a la de mis papás».

1105. COJERA FÍSICA, COJERA EMOCIONAL

De niño, Mauricio tuvo un accidente que le provocó una larga cojera física. Por muchos años, necesitó de ayuda externa para caminar solo. Hoy, llega a consultar a sus treinta años, porque le cuesta dar el paso a vivir de manera independiente, requiriendo siempre el apoyo de sus padres. Al terminar nuestra primera sesión, señala: «Nunca lo había pensado, pero es verdad: me creí el cuento de que no puedo caminar solo por la vida. Lo que de niño era una cojera física, lo transformé de adulto en una cojera emocional. Con la diferencia de que el daño físico en ese momento existía,

mientras que el emocional ahora me lo invento, quizás de puro miedo a soltarme de la mano de mis viejos.»

1106. LA VIDA DE LOS SOLES

Dante (3 años): «Papá, ¿sabes dónde se va el sol en la noche? Se va a su casa, que está debajo del cielo: vive con su mamá que se llama Asinc, con su papá que se llama Jonín y con su hermano que se llama Joening. Su hermano es un sol blanco y él es amarillo. Les gusta jugar juntos antes de dormir en una cama gigante que está en cielo. Después, en la mañana, el sol amarillo despierta y vuelve a salir. Su hermano, el sol blanco, va al jardín infantil de los soles pequeños.»

1107. EL JEFE COMO IMAGEN PATERNA

Fernando (42, ex futbolista): «En mi carrera tuve muchos problemas con distintos entrenadores. Nunca había pensado que me desquitaba con ellos del daño que me hizo mi papá. Si lo hubiera visto antes y me hubiera dedicado a cerrar el círculo con mi papá, me habría ahorrado muchos problemas con mis jefes en mi profesión.»

1108. MENSAJE A CONGRESISTAS CONTRARIOS A CAUSALES DE ABORTO

Alberto: «Todos los congresistas que están votando en contra de las causales de aborto, vayan al Sename e inscríbanse como familias que puedan ser susceptibles de una adopción. Porque si no sencillamente es una irresponsabilidad.»

1109. EL AMOR DE PAREJA NO ES INCONDICIONAL

–Hoy es nuestra última sesión. Sin pensarlo mucho, ¿qué sientes que has sacado en limpio de la experiencia de venir a psicoterapia?

–Aprendí que el amor de pareja no es incondicional, que yo no soy la mamá de mis parejas.

1110. LOS DUELOS ADULTOS REACTIVAN LOS DUELOS INFANTILES

–Hoy es nuestra última sesión. Sin pensarlo mucho, ¿qué sientes que has sacado en limpio de la experiencia de venir a psicoterapia?

–Entendí que mi separación de pareja fue doblemente dolorosa, porque reabrió la herida del abandono que sufrí de niña de parte de mi papá. Venir acá fue como sanar dos grandes dolores en uno.

1111. BREVE DIÁLOGO SOBRE ABORTO, MORAL SOCIAL Y SALUD MENTAL

–No apoyo el aborto, siento que la responsabilidad comienza en el momento en que decido tener una relación sexual.

–¿Y en el caso de una violación? Conocí una persona que quedó embarazada de sus torturadores, que la violaron en masa, eran seis o siete... Hoy la pastilla anticonceptiva es aceptada por muchas personas que antes pensaban que era contraria a la «vida».

–Sé que la desesperación se produce frente a una situación inesperada. Y se piensa en recurrir a una opción que te aliviará momentáneamente, pero la salud mental de aquellas mujeres que han optado por el aborto, no es de la mejor, por decir lo menos...

–He trabajado como psicoterapeuta con decenas de mujeres que han abortado. En todas ellas, lo que más alteró su salud mental fue el peso del juicio social.

–Yo creo que es el juicio propio, de ese es más difícil escapar, lo otro es una justificación...

–El juicio propio y la culpa aparecen por la moral social internalizada, donde el poder de los grupos religiosos y conservadores, especialmente en la educación temprana, tiene mucho que ver.

1112. ANALFABETISMO EMOCIONAL: TERRENO FÉRTIL PARA LA VIOLENCIA

Mario (40 años): «Mis papás no saben leer los afectos de los demás ni comunicar los propios. Todo pasa por lo pragmático, por lo externo. Una consecuencia de esto es que recurren muy rápidamente a las agresiones físicas y verbales. Para vivir tranquilo, tuve que distanciarme de ellos. Hoy, me dedico mucho a que mis hijos entiendan y expresen sus emociones, y yo también lo hago con ellos. Aprendí de mis papás que el analfabetismo emocional es terreno fértil para la violencia.»

1113. MIEDO A REPETIR EL PATRÓN DE PAREJA DE LOS PADRES

Fabián (36 años): «Lo que más quiero, pero también lo que más temo, es estar en una relación de pareja estable. Me las arreglo para que mis amoríos sean fugaces, pero también me siento mal solo.»

Yo: «¿Cómo era y es la relación entre tus papás?»

Fabián: «Horrible. Siguen juntos, pero muy infelices. Siempre me ha dado pánico que me pase lo mismo.»

1114. DUELO POSTERGADO

Muchas veces, durante una separación traumática y tóxica de los padres, los niños se «tragan» sus emociones, percibiendo que los padres no podrán contenerlos, porque apenas pueden sostenerse emocionalmente ellos mismos. Con frecuencia, meses o incluso años más tarde, cuando la situación familiar se ha vuelto más estable y los padres están afectivamente repuestos, estos mismos hijos sienten que ya están las condiciones para soltar sus penas, rabias y miedos. Entonces aparecen sus manifestaciones emocionales o sintomáticas. Aunque sean tardías, dichas expresiones son saludables. Se trata de un duelo razonablemente postergado, como un avión que espera que pase la tormenta para emprender el vuelo. Más vale tarde que nunca.

1115. CUANDO LOS PADRES NO PUEDEN CONTENER A LOS HIJOS

Constanza (17 años): «Lo que más rescato de haber venido a psicoterapia es haber tenido contención emocional en un momento en que mis papás, por su separación y sus propios problemas, no podían dármela. Sin venir acá, me habría sentido demasiado angustiada…»

1116. APRENDER A VERBALIZAR LA RABIA

Dante, mi hijo de tres años, busca en el refrigerador un yogur. Ama los yogures. Esta vez, se da cuenta que se acabaron. Dice: «Tengo mucha rabia porque no queda yogur.» Después suspira y saca una fruta. Hasta hace pocos meses, cuando sentía rabia, tiraba sus juguetes. Hoy es capaz de sentirla y verbalizarla, sin necesidad de descargarla arrojando objetos.

1117. ENCANDILAMIENTO INTELECTUAL

En 1933, Martin Heidegger apoyó, con vehemencia y optimismo, el auge del nazismo.

En 2017, Gabriel Salazar restó importancia al acoso sexual y a la violencia de género.

A veces el intelecto queda encandilado frente al sentido común.

1118. LIBERAR LA MATERNIDAD

Elisa (37 años): «Yo me creía una mujer súper progresista y crítica, pero me di cuenta que estaba viviendo mi maternidad de manera súper conservadora y alienada: conservadora, porque me contagié del sacrificio materno, estaba siendo una madre sufrida, que había renunciado a todo por la maternidad; alienada, porque me volví exitista conmigo misma y competitiva con las otras madres, queriendo ser la mamá perfecta, mejor que todas las demás. Y obviamente, cada vez que hacía algo que no estaba en el manual de turno, me sentía súper culpable, la peor de todas. Me costó ver que todo esto era parte de estar atrapada en el estereotipo de género. Hoy me siento más libre, viviendo la maternidad que quiero vivir, sin dejarme atrapar por los mandatos externos.»

1119. LA VIDA COMO REESCRITURA

Todos estamos escritos y somos hablados a través de estereotipos y categorías, encasillamientos y rótulos, guiones y personajes. Nuestras identidades brotan de esta zona de confort, que nos promete comodidad y seguridad, pero que también nos aliena y restringe nuestras libertades.

Una psicoterapia no es sino la valiente, gradual y dolorosa salida de una persona fuera de la celda de su personaje.

Vivir la propia vida es un permanente trabajo de reinvención y reescritura.

1120. ENTREVISTA A MIS HIJOS

–Hijos, ¿qué es lo que yo amo?
Dante (3 años): Los juguetes.
Santino (5 años): A mí y al Dante.
–¿Qué me hace feliz?
D: La mamá.
S: Escribir libros.

–¿Qué es lo que a mí más me gusta hacer?

D: Abrazar y jugar. Y ver los partidos.

S: Ir a la piscina conmigo y el Dante.

–¿Cuántos años tengo?

D: Cinco.

S: Cincuenta y siete (tengo cuarenta).

–¿Qué es algo que yo siempre digo?

D: Hola, hola.

S: Garabatos cuando ves fútbol y «espera un minuto» cuando estás trabajando.

–¿Qué tan alto soy?

D: Cuando saltas, tu cabeza llega hasta el techo.

S: Mil metros.

–¿Qué me hace sentir orgulloso de ti?

D: El amor. Yo.

S: Que me porte bien.

–¿Qué me gusta que tú hagas?

D: Que te rasque la espaldita, así (me rasca la espalda).

S: Que no diga garabatos.

–¿Cuál es mi comida favorita?

D: Carne.

S: Carne.

–¿En qué soy bueno?

D: En jugar.

S: En escribir libros.

–¿Crees que podrías vivir sin mí?

D: No lo sé

–¿Y sin la mamá?

S: No.

–Si pudieras ir a algún lado, ¿dónde te gustaría ir?

D: Me tiraría por la ventana en paracaídas (estamos en un séptimo piso).

S: Iría a Australia, porque nunca he viajado en la línea aérea Qantas. Pero también se puede ir en LAN a Australia.

–¿Qué te gusta hacer conmigo?

D: Jugar a los Hot Wheels.

S: Bañarme en la piscina y jugar al fútbol.

–¿Qué hago yo cuando no estoy en la casa?

D: Te sientas en una silla en la ciudad.

S: Trabajas atendiendo pacientes.

–¿Qué te gustaría hacer cuando grande?

D: Jugar.

S: Manejar aviones.

Si tienes hijos, sobrinos, hermanos o nietos pequeños (y no tan pequeños también), repite el cuestionario y comparte las respuestas.

1121. LA VERDAD QUE REVELA ESTAR ENFERMO

Hace un par de días tuve fiebre alta toda la tarde. Tuve que suspender mis actividades laborales y, usando el mínimo de mis fuerzas restante, ir al médico. Me sentía físicamente muy mal (aunque por suerte resultó ser sólo una gripe pasajera). Ese día, no pude disfrutar de jugar con mis hijos, de conversar tranquilamente con mi mujer, de atender pacientes, de escribir, de caminar, de comer. Al día siguiente, amanecí mucho mejor. Y volví a disfrutar de jugar con mis hijos, de conversar tranquilamente con mi mujer, de atender pacientes, de escribir, de caminar, de comer. Dos días después, ya me estoy olvidando que todas las cosas que disfruto en estado de salud (partiendo por la salud misma), son una maravilla y un privilegio, verdad que sólo revelan los difíciles momentos de enfermedad.

1122. EL AMOR COMO DESPOSESIÓN

Uno de los principales riesgos del amor romántico e idealizado es la frase «yo soy tuyo y tú eres mía», o similares. Eso no es amor, es posesión. Y está a la base del femicidio: «La maté porque era mía.» Siempre es jabonoso intentar «definir» el amor. Pero hemos dicho que amor no es posesión. Quizás amor sea, justamente, desposesión: un afecto profundo hacia el otro reconociendo que es una persona distinta y que no nos pertenece.

Aplíquese a cualquier forma de amor.

1123. LOS PADRES TRANSPARENTES

«Este es el siglo de la transparencia: todo tiene que ser visible, transparente, porque de lo contrario es como si no existiera. El ciudadano del siglo XXI necesita mostrar lo que hace y espera recibir un "me gusta" como señal de reconocimiento, como confirmación de que está vivo. Porque para el sujeto transparente, vivir es ser visto: no se siente completo si no se muestra y exhibe a los demás. Llevado a la familia, los padres transparentes (aquellos del siglo XXI) necesitan mostrar a los demás que son la "familia feliz". La mamá publica todo lo que ella, el papá y el niño hacen o dejar de hacer. Le crea un Facebook al hijo que aún no sabe ni hablar, aunque después reclame que la gente se entromete mucho en su vida. El papá puede quedar

estresado luego de estar dos horas con sus hijos, o quizás los ve rara vez y ni siquiera paga la pensión alimenticia, pero no pierde oportunidad de publicar en redes sociales cuánto los ama o extraña. Esa forma hegemónica asume la felicidad virtual en la sociedad transparente.»

1124. DE LA OPRESIÓN AL INDIVIDUALISMO

«El proyecto ideológico de la dictadura chilena, urdido en Washington, fue y sigue siendo ferozmente exitoso: primero, oprimir el colectivismo; después, explotar el individualismo. Estos dos pasos resumen las últimas cuatro décadas y media de la historia de Chile.» (K. Morandé)

1125. INFERNO

Asesinas el ímpetu ardiente, las entrañas
degollados todos mis espectros
eterna en tu llamarada oscura
podridamente roja, así
vibras en lo terrible
de mis sesos

1126. IDEOLOGÍA DE GÉNERO

Término utilizado por aquellas personas e instituciones que, alienadas en un dogma religioso ultra-conservador, intentan disfrazar e imponer a los demás su sexismo, machismo y homofobia.

1127. POR QUÉ JAMÁS SERÍA «LACANIANO»

Porque cuestiono y tomo distancia de los cultos a la personalidad, esas idealizaciones eclesiásticas y dogmáticas propias de las «escuelas», comúnmente centradas en la reverencia a un nombre.

1128. CONVERGENCIAS ENTRE EL PSICOANÁLISIS INTERSUBJETIVO Y EL NUEVO POSTRACIONALISMO

1. A nivel de epistemología, tanto el psicoanálisis intersubjetivo de Stolorow, Atwood y Orange como el nuevo postracionalismo de Arciero, se apoyan en la fenomenología existencial de Heidegger y en la hermenéutica de Ricoeur, cuestionando el racionalismo cartesiano y el positivismo objetivista.

2. A nivel teórico, ambos modelos ponen énfasis en la comprensión de la persona a partir de la singularidad de su contexto relacional e histórico, tomando distancia de las metapsicologías abstractas.

3. A nivel psicopatológico, ambos modelos entienden la psicopatología no como un etiquetamiento cosificador, sino como la comprensión del padecimiento emocional encarnado en la particularidad del contexto histórico de la persona, padecer que conlleva una pérdida de libertad y apertura a maneras diferentes de ser en el mundo y con los otros.

4. A nivel de la práctica clínica, ambos modelos asumen la psicoterapia como la apropiación y reconfiguración de la experiencia en una nueva construcción de sentido, trabajo que requiere de la iluminación de las narrativas pre-reflexivas del sí mismo.

5. A nivel interdisciplinario, ambos modelos están abiertos al diálogo fecundo con las neurociencias contemporáneas.

1129. NIÑOS QUE NO HACEN PATALETAS

Hay niños que no hacen pataletas, pero no porque se sientan seguros de sus padres, sino precisamente por lo contrario: aprendieron a desconectarse de sus emociones y de los demás.

Dicho de otro modo: algunos niños ya no hacen pataletas porque han avanzado en la autorregulación de sus emociones, gracias a la repetida contención afectiva por parte de sus padres o cuidadores; otros, ya no hacen pataletas porque –luego de muchos esfuerzos en vano– perdieron la esperanza de ser contenidos.

1130. SOBRE LA NOCIÓN DE «REGULACIÓN EMOCIONAL»

Respecto al concepto de regulación emocional o afectiva, es necesario distinguir dos acepciones: una noción general que hace referencia al proceso permanente de manejar los afectos por parte de una persona; y una noción específica, que se opone a «desregulación emocional» y que remite particularmente al estilo de apego seguro, es decir, a aquella capacidad de autorregulación emocional suficientemente lograda por el niño o la niña, gracias a la internalización de las funciones de regulación afectiva de sus figuras de apego, dada la continuidad de su disponibilidad emocional.

En otras palabras, todas las personas nos enfrentamos durante toda la vida a la tarea de regular nuestras emociones. Al mismo tiempo, y especialmente según nuestras experiencias vinculares tempranas, hay personas que podrán conseguir regular sus emociones de mejor manera que otras.

1131. AÑUÑUCO, AMOR DE MADRE

En Chile, la palabra «añuñuco» hace referencia a una expresión de cariño, dirigida especialmente a los niños, aunque también es aplicable a la pareja y a otros vínculos.

En mapudungún, «ayün» alude a «amor» y «ñuke» a madre: si las juntamos, «ayün-ñuke» es «amor de madre».

Ayün-ñuke, derivado en añuñuco, es el amor de madre que se traduce en los gestos de cariño hacia los hijos. O, por simple extensión, cualquier muestra de afecto que evoque la sensibilidad del amor maternal.

Le debo esta hermosa observación a Agustina, compañera de viaje, madre de mis dos hijos y maestra en el milenario arte del añuñuco.

1132. PRECOZ CUESTIONAMIENTO DEL SEXISMO CULTURAL

Dante (3 años): «Papá, ¿por qué tus tetillas no son partes privadas y las tetitas de la mamá sí?»

1133. TE ASUSTO, LUEGO EXISTO

–En la mochila tengo un cuchillo cartonero. Cuando venía en la micro, pensaba que lo podría sacar y enterrártelo. Sería como de película: el psicoanalista muere atacado por su paciente

–Si quieres asustarme, lo estás logrando.

–¿De verdad te doy miedo?

–No tú como persona, pero lo que me estás diciendo ahora es como para asustar a cualquiera.

–(Guarda silencio un par de minutos) ¿Sabes? Cuando era cabro chico, lloraba por horas y mi mamá, aunque estaba en la pieza del lado, ni se inmutaba. Siempre he sentido que no genero nada en las otras personas, como si no existiera o fuera invisible...

–Yo sí me inmuto y me doy cuenta que estás vivo y estás presente. De hecho, me asustaste.

–(Suspira) Te agradezco la sinceridad al reconocer que te dieron miedo mis palabras. No lo había pensado, pero quizás fue una forma de probar si yo estaba vivo para ti, si te provocaba algo o si eras indiferente a mi existencia, como siempre lo ha sido mi mamá.

1134. UNA FAMILIA REAL

Santino, nuestro hijo de cinco años, es un niño adorable: tierno, amoroso, inteligente, apasionado. Pero cuando se ofusca, la situación puede volverse color de hormiga: a veces ha llegado a gritarnos, a decirnos garabatos, a hacernos callar, a tirar al suelo sus juguetes, incluso a pegarnos. En estas situaciones, nos cuesta mucho manejarlo. Hoy, pasó que –temprano en la mañana y todavía con sueño– quería pan con mermelada, pero se había acabado la mermelada. Entonces gritó, nos insultó, nos hizo callar y botó sus juguetes. Su mamá y yo, en una reacción inmediata, nos enojamos y lo retamos: le dijimos que no podía hacer eso, que no podía faltarnos el respeto y que hoy se quedaría sin ver televisión. Pero su ofuscación no bajó. Después, más calmados, intentamos darnos el tiempo para contenerlo, escucharlo y hablar con él, y tampoco funcionó. «¡Déjenme en paz!», nos gritaba. Pasó un rato. Él bajó las revoluciones. Yo inventé una familia de personajes: «Los Odiositos», como una manera de externalizar el problema. Le dije a mi mujer, con mis hijos escuchando, que cuando yo me enojo, a veces me transformo en Papá Odiosito, que se pone gritón y después se encierra en el escritorio o en el baño hasta que se le pasa lo gruñón. La mamá agregó que cuando ella se transforma en Mamá Odiosita, se vuelve impaciente, también se pone gritona y lo único que quiere es estar sola o ir a darse una vuelta. Santi pudo escuchar de nosotros que, cuando su hermano se pone Odiosito, pide más y más autitos, se tira al suelo y llora. Y que cuando él se transforma en Odiosito, grita, dice malas palabras, hace callar a los papás y a veces les pega. Escuchar que él no era el malo de la película, sino que a todos a veces nos llega el Odiosito, lo calmó un poco más. Después, la mamá le dijo que en el living unos aviones de juguete habían chocado (ama los aviones y a veces juega a chocarlos). Eso terminó por distraerlo y pudo terminar de soltar su ofuscación. Con la situación más en calma, hablamos con mi mujer que, al menos con Santi, no funciona la escalada de gritos (en la que a veces caemos) y tampoco la contención emocional directa (esa que recomienda el manual y que intentamos practicar a menudo); que con él funciona más darle un tiempo para bajar las revoluciones («dejarlo en paz», tal como nos pide), hacerlo sentir que él no es un niño malo (mostrarle que todos a veces nos ofuscamos) y cambiar el foco emocional (distraerlo hacia alguna actividad que le resulte interesante). Mientras escribía esto, ya en un clima tranquilo, Santi se acercó a mí, me abrazó y me dijo, de manera sentida y genuina, «te amo papito».

1135. CRIANZA REAL Y CRIANZA IDEAL

La crianza real, de carne y hueso, esa de todos los días, está lejos de ser la crianza ideal que nos venden los manuales, tan perfectas, armónicas y limpias. La ilusión de la crianza ideal nos llena a madres y padres de culpa. ¿Cuántas veces nos hemos sentido «malos padres» por no lograr calmar o contener suficientemente a nuestros hijos, aunque sigamos los pasos que el manual de turno nos dicta? Tarde o temprano, nos damos cuenta que en la crianza de carne y hueso no hay recetas infalibles, que los manuales no siempre funcionan, que la desregulación emocional es un ingrediente inevitable y saludable de la infancia, que encontrar lo que funciona en cada niño particular es nuestro interminable desafío. Porque cada niño es un mundo. Y porque, aunque no haya recetas infalibles, el amor, el buen trato y la no violencia seguirán siendo nuestras mejores brújulas.

1136. SI NO SOY PUTA, NADIE ME VA A AMAR

Cuando tenía siete años, Ana fue abusada sexualmente por su abuelo. Mientras él la penetraba, le decía «te puede doler un poquito, pero si te aguantas, siempre te voy a amar».

Hoy Ana tiene veinticinco años y tiene terror a dejar de trabajar como prostituta. «Siento que, si no soy puta, nadie me va a amar», dice entre lágrimas.

1137. COMUNICACIÓN EMOCIONAL: UN INGREDIENTE FUNDAMENTAL DE LA PSICOTERAPIA

1. «¿Qué estás sintiendo ahora?»
2. «Ahora yo estoy sintiendo…»
3. «¿Qué sientes con lo que yo te digo?»

Estas tres intervenciones, tan simples como profundas, son frecuentes en mi oficio psicoterapéutico. La primera, invita a explorar las emociones del otro en el aquí y ahora del encuentro terapéutico. La segunda, apunta a reconocer y expresar los propios sentimientos de manera honesta y responsable (tristeza, rabia, miedo, alegría, risa, vergüenza, sorpresa, etcétera). La tercera, está dirigida a indagar la interacción afectiva, asumiendo la influencia recíproca entre terapeuta y consultante. En conjunto, estas y otras intervenciones asumen que la comunicación emocional es un ingrediente fundamental de la psicoterapia.

1138. ¿VALOR O PRECIO?

Diálogo escuchado en el almacén de la esquina:

–Por fin me atreví y renuncié a mi trabajo para emprender mi propio proyecto. En la empresa en que estaba conocí a muchas personas que están ahí solo porque pagan bien, pero que odian lo que hacen.

–Algunas personas tienen valor, otras solo tienen precio.

1139. FEMENINA Y MASCULINO

«Ella es una mujer femenina.»

«Ella es muy dama.»

«Él es un hombre viril y masculino.»

«Él es muy caballero.»

Cuatro frases machistas.

La «feminidad» y la «masculinidad» o «virilidad», ser «dama» y ser «caballero», responden a estereotipos de género que reproducen la ideología patriarcal dominante.

1140. SER CONTENIDA, SER VALIDADA, SER COMPRENDIDA (LO QUE SANA NO ES PERDONAR)

–Siempre había pensado que tenía que perdonar a mi papá por haber sido violento conmigo y a mi mamá por no defenderme. Eso me agobiaba, lo sentía forzado e injusto. Ha sido un alivio descubrir en terapia que no estoy obligada a perdonar. Lo que me ha ayudado es haber podido expresar mi rabia, mi pena, mi miedo y mi soledad, y sentirme por primera vez en mi vida escuchada, validada y contenida.

–Me pasó algo similar. El año pasado fui a terapia por una depresión que se desencadenó por muchas cosas acumuladas, entre ellas, mi resentimiento con mis padres por haberme maltratado cuando chica. Era sólo una niña y para mí no había explicación lógica para que mi mamá me pegara tanto. Me dejaba sin aire y nadie se metía. «Es que la chiquilla es inquieta», decían y con eso lo justificaban. Toda la vida la culpable fui yo. Mi terapeuta fue el primero en decirme «lo que tú viviste es maltrato, digan lo que digan, y eso debes saberlo». Fue un alivio tan grande saber que yo no estaba exagerando, que ni por muy inquieta me merecía eso. Y claro, no perdoné necesariamente, pero llegué a la casa, les dije a mis papás que el terapeuta me encontró la razón y quedaron en silencio. Yo no esperaba una disculpa, su silencio me bastó para entender que les dolió más que a mí haber escuchado que ellos fueron maltratadores. Sentirme contenida y

validada en terapia, y después poder confrontar a mis papás con la verdad, fue lo que me sanó. Luego decidí venirme a vivir a otra ciudad y todo ha sido maravilloso. Al fin me atreví a hacer lo que creía correcto hace tantos años, pero después de ser tan invalidada, me costaba un montón tomar decisiones. Ni perdón ni olvido, como dicen por ahí, pero pucha que sirvió la comprensión.

1141. NO ES QUE YO SEA MACHISTA

«No es que yo sea machista... De hecho, a veces yo mismo me hago el desayuno, levanto la mesa y ayudo a mi esposa con otras cosas de mujeres…»

1142. LA CARRERA POR EL CUERPO PERFECTO

«Hoy nuestra sociedad de la imagen y del rendimiento exige cuerpos "perfectos" moldeados a punta de "running": se trata de una carrera por cumplir con el estándar hegemónico, mandato ideológico encubierto por el higiénico pretexto de la salud» (P. Maldonado).

1143. ABANDONO INFANTIL Y RELACIÓN DE PAREJA

1. Marcela tiene cuatro años cuando su papá la abandona.

2. Marcela tiene ocho años cuando piensa que su papá la dejó por su culpa.

3. Marcela tiene quince años cuando siente que no tiene nada valioso que ofrecer y que no merece ser amada por un hombre.

4. Marcela tiene veinticinco años cuando, en psicoterapia, descubre que tiene tanto miedo a ser abandonada de nuevo, que ella misma boicotea y termina sus relaciones de pareja antes de correr el riesgo de ser dejada.

Muchas veces, el abandono de parte de uno o ambos padres en la infancia, deja como secuela adulta un profundo miedo a sufrir un nuevo abandono, terror que afecta las relaciones de pareja.

En psicoterapia, es común identificar la premisa emocional de «no merecer amor» y constatar el autoboicot como defensa frente a la amenaza de un nuevo abandono.

Sanar las heridas infantiles en el contexto de un vínculo terapéutico seguro, permite espantar los fantasmas del pasado y construir en el presente relaciones de pareja sanas, suficientemente descontaminada de los traumas relacionales tempranos.

1144. BURNOUT PARENTAL

A veces no soportamos más a nuestros hijos, creemos que vamos a colapsar y queremos renunciar. Muchas de esas veces, no es que ellos estén más disruptivos que de costumbre, sino que nosotros como padres estamos estresados, con menos paciencia y más irritables, ya sea por cansancio acumulado y/o por algún problema adicional que consume nuestra energía.

Es necesaria la autoobservación parental, esto es, tener la capacidad para mirarnos a nosotros mismos y darnos cuenta de nuestro estado emocional, para no culpar a nuestros hijos de nuestro legítimo y comprensible cansancio.

Tiempo de distracción personal, red de apoyo y capacidad de delegar, son tres acciones que ayudan a prevenir el burnout o desgaste parental.

1145. SOBREVIVIR AL INFIERNO

Jennifer: «Hola, siempre te leo, leo las historias que compartes, con las que muchas veces me he sentido identificada. No sé si leerás esto, pero necesito contárselo a alguien. De pequeña, presencié violencia en mi familia, aunque mi papá siempre se preocupó de tapar todo eso con regalos: insultaba, maltrataba, humillaba siempre a mi mamá; cuando tomaba, volaban televisores, vasos y cuanta cosa se le cruzara. La historia "terminó" mal: después de irnos por segunda vez de la casa con mi mamá, por la misma violencia que existía, mi papá no pudo soportar que mi mamá lo "abandonara" y entró a la casa de nuestro familiar que nos había recibido, como un delincuente, saltando panderetas y entrando por la cocina. La acuchilló, le cortó el cuello, en el forcejeo mi mamá terminó además con dos de sus dedos cortados... Ella estuvo sola treinta minutos y casi muere. Cuando llegó nuestro familiar, se encontró con una escena horrible, un charco enorme de sangre, mi mamá tendida en el suelo al lado mi papá (ya que él se quería matar, haciéndose un par de rasguños en el cuello, para que se fueran al cielo juntos). Yo llegué al rato y vi como sacaban a mi mamá de la casa, chorreaba la sangre Pensé en entrar y matar a mi papá, pero los carabineros me controlaron. Estuve siete horas en el hospital esperando a ver si mi mamá vivía. Y vivió. Esto pasó en junio del 2006. Mi papá pasó ocho años en la cárcel y empezó a tener beneficios. Een este momento, anda libre por la vida sólo firmando semanalmente. Esto es sólo un resumen de todo lo que pasó. Esto me cagó la vida. En este tiempo, me empecé a dar cuenta que tenía muchos años de mi vida bloqueados, traté de recordar cosas y me vinieron a mi cabeza recuerdos horribles: mi papá abusando de mí cuando pequeña, pero yo no estaba cien por ciento lúcida. Claro, él

siendo farmacéutico tenía acceso a medicamentos para drogarme. No lo he podido enfrentar, lo he tenido frente a mí y me da tanto asco que no puedo... A todo esto, estuve metida en el alcohol por años, fue mi vía de escape. Hace tres años me convertí en mamá y me cambió la vida. Cuando llevábamos apenas un mes de pololeo, me embaracé. El papá de mi hijo se parece mucho a mi papá. Intenté hacer familia, no funcionó y arranqué. No quería que mi hija pasara por lo mismo que yo. Creo que ha sido de las pocas buenas decisiones que he tomado en la vida. La angustia volvió, no puedo seguir escribiendo, pero me sirvió hacerlo.»

Yo: «Hola Jennifer, gracias por la confianza. Tu historia familiar es muy dura. Eres una sobreviviente de la violencia y el incesto, encarnados en un personaje tan dañado y dañino como tu padre. Hoy ser mamá te brinda una oportunidad para cambiar el guión de tu historia familiar. Una psicoterapia te puede ayudar en el trabajo de hacer la diferencia. Por ti y por tu hija. Quizás la angustia que sientes sea la alarma que te está indicando que necesitas ayuda. Un gran abrazo.»

1146. SER PADRES: EL DERECHO A SENTIRSE CANSADOS

Sebastián: «Yo no tengo hijos, pero he visto el juicio social que recae sobre los padres (sobre todo en la madre), juicios que "condenan" a los padres a sacrificarse, a renunciar a sí mismos, a tiempos de distracción y recreación, a no tener vida social (salvo la familiar), ya que haciendo todo lo anterior se convertirían en "buenos padres". Creo que la maternidad y la paternidad son hermosas, pero no entiendo cuando a una madre o a un padre estresado se le dice: "¿No le gustó hacerlo? Ahora aguante". ¿Qué tipo de comentario es ese? Obvio que a los hijos se les ama, pero eso no quiere decir que no cansen. Yo me acuesto en las noches y duermo hasta el otro día, tomo una ducha larga y relajada sin interrupciones, voy al baño tranquilo, como mi comida caliente y sin pausas, ocupo todo mi dinero en mis necesidades, puedo comprarme ropa según mis gustos, pero una madre o un padre acá presente ¿podrá decir lo mismo? Creo que madres y padres tienen el derecho a sentirse cansados y eso no los hace malos. Los padres son humanos, no máquinas.»

1147. CHASCONEO TERAPÉUTICO

Muchas personas profesionalmente exitosas llegan a terapia porque sienten que no disfrutan su vida, que un permanente sentimiento de insatisfacción los visita e invade.

Con frecuencia, se trata de personas muy responsables, serias y autoexigentes, que han hecho del desarrollo académico y profesional su motor de vida.

Con estas personas, es común que la médula del trabajo clínico consista en un «chasconeo terapéutico», esto es, en la integración del lado espontáneo y lúdico, infantil y desordenado, humorístico y suelto.

1148. LA RELACIÓN PADRE-HIJA COMO MOLDE DEL AMOR EN LA ADULTEZ

Cuando era niña, Maite amaba a su padre. Era su ídolo. Hasta que, a sus quince años, se enteró que desde antes que ella naciera, su papá mantenía una relación amorosa paralela, con la cual tenía una hija de la misma edad que ella. De un brusco golpe, su padre se le cayó del altar al suelo. Allí empezó a verlo como un hombre inmaduro e irresponsable, y no como el hombre grandioso que imaginaba en su niñez.

Hoy Maite tiene treinta años. Consulta por inestabilidad en sus relaciones de pareja. No sabe por qué siempre le pasa que encuentra a un hombre maravilloso, lleno de virtudes, y luego de un tiempo se da cuenta que ese hombre resulta ser inmaduro e irresponsable, y no el hombre grandioso que imaginaba mientras duraba su enamoramiento.

1149. PAREJAS SIN SEXO: UN PATRÓN INCESTUOSO

Muchas veces, a la base de problemas sexuales en una pareja, aparece un patrón de relación madre-hijo o padre-hija. En el caso de parejas homosexuales, el patrón relacional recurrente en estos casos es padre-hijo o madre-hija. En otros casos, lo que predomina es un vínculo excesivamente fraternal.

Sucede que entre familiares opera la ley del incesto y el sexo está prohibido.

1150. FAMILIAS ENDOGÁMICAS: EL COSTO DE RENUNCIAR A LAS AMISTADES

Hay madres y padres que enseñan a sus hijos que «lo único importante es la familia» y que lo demás es periférico y accesorio. Varias veces, he recibido en mi consulta a personas que carecen de todo contacto con amistades o personas fuera del círculo familiar, lo cual empobrece y limita enormemente sus vidas.

Las amistades son una red de apoyo social y contención emocional fundamental.

1151. FAMILIA MULTIPROBLEMÁTICA Y TRANSMISIÓN INTERGENERACIONAL DEL TRAUMA

Priscila: «Hola, soy fiel admiradora de tus publicaciones y lo que escribes muchas me identifica. Te cuento un poco mi historia: tengo veinticinco años y ni una papa pelada. No he terminado aún mi carrera. Acá viene lo bueno. Tengo dos hijos de papás diferentes, el primero se llama Mateo, tiene seis años y lo tuve de una relación súper corta. El papá de Mateo a pesar de la corta edad que teníamos, apechugó en todo con nosotros. Lo malo es que yo no me sentía feliz, aunque lo tenía todo: la mamá nos pasó una casa, no éramos acomodados pero sobrevivíamos bien, empezamos con casi nada y después empezamos a tener nuestras cositas. Con él estuve hasta que Mateo cumplió un año y medio. Ahí conocí al papá de la Martina y decidí dejar todo por él. Mis papás me dijeron que ellos criaban a Mateo mientras yo me afirmaba acá en el sur. Comencé a trabajar en una buena empresa, le enviaba la pensión al Mateo, lo llamaba todos los días y lo iba a ver por lo menos una o dos veces al mes a Santiago. Con el papá de la Martina me empoté. Me han dicho que sólo una vez en la vida uno se enamora. Yo no sé si eso será verdad, pero me paso. Él era todo un caballero, me trataba con amor y me contenía. Lo malo fue su papá machista. Decía que yo no lo atendía como debería, yo no planchaba, no ordenaba y no era mujer para él. Aunque él decía que no era machista, en realidad sí lo era. Obvio, si venía de una familia así. Empezamos a tener problemas de infidelidad de parte de él y yo me volvía loca, le gritaba, lo trataba mal y nos peleábamos. Yo salía demasiado y salía sola porque él era muy celoso. Creo que lo amaba, pero también tuve mi momento de libertad, estaba sola y en realidad quería hacer lo que no había hecho como una persona joven que soy. Detonó la relación y me dejó. Cuando me dejó ya vivíamos con Mateo. Yo pensé que lo quería, porque lo trataba bien, como un papá. Nos separamos. Por tres meses él estuvo con otra persona y yo igual, pero era una cosa esporádica. Obvio, no lo podía olvidar. Me despidieron de mi trabajo porque ya no rendía, me dio depresión. Tenía plata y me iba a ir a Santiago. Pero volvimos, me dijo que me quedara y yo lo hice. En esa vuelta, él no volvió a vivir conmigo y yo, por un tema económico, tuve que volver con mis papás, que se vinieron a vivir acá al sur. Ya era todo distinto, pero seguíamos juntos. En esa vuelta, quedé embarazada de la Martina. Le comuniqué a él que estaba embarazada. A todo esto, durante los dos años y medio de relación, me propuso que fuéramos papás y yo no

quise, también me pidió que nos casáramos, pero no me sentía preparada. Cuando le comuniqué del embarazo, él estaba contento y feliz. Él vivía con sus papás. A la semana de decirle del embarazo, cambió. Dijo que al bebé no le faltaría nada, pero insinuó que nosotros ya no podíamos estar juntos. Nos veíamos y teníamos relaciones durante los primeros meses. Yo realmente me obsesioné con él, pero él realmente no me quería como yo supongo que lo quería. Me decía que lo peor que pudo haber hecho fue volver conmigo y que quería hacer la prueba de ADN, a recomendación de su papá. Anduvo con muchas mujeres. Yo lloraba, la pasé mal súper mal, sentía angustia en mi pecho todos los días. Cuando cumplí seis meses de embarazo, me buscó, me pregunto qué sería el bebé y yo le dije que iba a ser niña. Me dijo que me amaba y que quería estar conmigo, pero yo no creía mucho. Empezamos a tener una relación no tan formal, él se tatuó el nombre que le pondríamos a nuestra hija; yo estaba haciendo las cosas bien, quería cambiar mi actitud, mis celos, quería cambiar por él. Pero otra vez nos peleamos y yo me fui a la casa de mi hermana a pasar fiestas patrias. Ahí se olvidó de nosotras y comenzó una nueva relación, con quien ahora está casado. Su mujer lo acompaña a todas partes, es una mujer profesional y al parecer de una familia de buena situación económica. Me dolió y me duele. Me cuestiono qué tan mala persona soy o si es un karma. No sé, quiero dejar de pensar y dejar de aferrarme a esperanzas que no sucederán. La reconoció a los cinco meses a través de ADN. Nos peleamos. Me dice que soy una mala mamá, que soy manipuladora, que soy tonta, que estoy loca y que necesito ayuda psicológica. Me cuesta que mi hija se relacione con él, a veces no se la entrego porque viene con su mujer. Me siento pésimo, la peor persona, y ambos me lo hacen sentir, porque igual nos hemos peleado con ella. Ojo que yo sé que necesito ayuda psicológica. Pero te quería escribir para contarte un poco mi situación, mi obsesión, mi cansancio mental. No salgo y me he vuelto bastante hogareña, pero lo malo es que eso mata: me paso pensando qué hice mal o si él se dará cuenta algún día que también ha dicho o hecho cosas malas. He querido tirar la toalla, pero pienso en ellos y se me pasa, los amo demasiado como para hacerlo. Con el papá del Mateo nos llevamos demasiado bien, es un partner, un amigo que me apoya en todo. Otro día te puedo contar mi historia familiar si me lo permites, que tampoco es del todo buena. Si me puedes compartir unas palabras acerca de qué podría hacer, me serviría bastante. Gracias por leerme y perdón si doy un poco la lata.»

Yo: «Hola, Priscila, cuéntame un poco acerca de tu relación con tus papás, especialmente en tu infancia y adolescencia, para tener más contexto de tu historia. Cariños.»

Priscila: «Mi papá es un tiro al aire y mi mamá es una obsesiva por él. Estuvieron separados cinco años, durante los cuales yo sufrí bastante, porque mi papá era mi ídolo. Volvieron, pero uno ya estando más grande, se da cuenta de las cosas y realmente ya no era tanto mi ídolo. Mi papá vivía en el sur y mi mamá ya no podía conmigo y me envió a vivir con mi papá, estaba muy rebelde. Pasó un año y decidieron volver, según mis papás, por nosotros. Mi mamá tiene depresión. Además tiene fibromialgia y sufrió parálisis facial. Tengo dos hermanos del matrimonio entre mis papás: mi hermana mayor, que es trabajadora social, y mi hermano chico, que hace poco se intentó matar. Yo también lo intenté cuando tenía su edad, pero con pastillas, mientras que él se colgó. Tengo dos hermanos más fuera del matrimonio, hijos de mi papá, ellos se llevan más conmigo que con mis hermanos. Yo soy la oveja negra y tengo un carácter fatal, me peleo con ellos con frecuencia. Reconozco que las peleas son por mi carácter y porque no trabajo. No he tenido suerte para encontrar algo estable. Mis papás a veces pelean: la penúltima vez que se pelearon, mi mamá agarró un cuchillo y amenazó a mi papá que se iba a matar si la dejaba. La última vez, mi mamá se fue de la casa y no sabíamos nada de ella. No hay estabilidad emocional. Con lo que le pasó a mi hermano, mis papás están tomando un poco de consideración, pero ni tanto tampoco. Cuando quedé embarazada de Martina no me podían ni hablar ni ver. Mi mamá tomó un odio conmigo, un rechazo. Me lo ha dicho. Muchas veces, me ha echado de la casa y me dice que no quiere volver a verme ni saber de mí. Me comparan con mi hermana profesional. Mi papá, este último tiempo, también adoptó la frase "ya estoy aburrido de ti, mierda, estoy aburrido de tu actitud". Yo realmente ni salgo ni a carretear, a ninguna parte. A veces encuentro que no consideran lo que hago en la casa: ordeno, cocino, lavo. Pero sigo sin planchar. Cuando era adolescente tampoco salía, porque tenía que cuidar a mi hermano y hacer el aseo de la casa. Eso tampoco lo reconocían. Eso te puedo contar como a grandes rasgos. Saludos.»

Yo: «Gracias por tu respuesta Priscila, que me permite confirmar –una vez más– que es necesario explorar la historia infantil y adolescente de una persona al interior de su contexto familiar, para comprender más a cabalidad su situación adulta. Es bastante visible que tu familia presenta una disfunción severa, con antecedentes de violencia grave, psicopatología, intentos de suicidio, maltrato, etcétera. Se trata de una familia multiproblemática, que pide a gritos una terapia familiar, intervención que no sería fácil, ya que el daño es bastante crónico y profundo. Tal como tú misma señalas, también es urgente que puedas tener una psicoterapia individual, que te permita dejar de repetir los patrones disfuncionales de tu familia de origen, repetición patente en tu identificación con tu mamá y en tus relaciones de

pareja teñidas por el modelo de tu papá. Paralelamente, me parece que también es fundamental que al menos tu hermano, tu mamá y tú puedan revisar sus estados depresivos con un psiquiatra, porque la depresión puede tener efectos fatales (de hecho, ya ha habido varios intentos de suicidio). Tienes la oportunidad de entregarles a tus hijos un clima emocional menos tóxico, para que no sean ellos otro eslabón en la cadena de transmisión de la violencia, la infidelidad, la depresión y la intencionalidad suicida. Muchos cariños.»

1152. LO IRRACIONAL NO EXISTE

En lugar de decir «irracional», diga «emocional».

La razón no siempre entiende las razones del corazón y entonces las juzga de «irracionales».

Pascal ya lo sabía.

1153. PERFECCIONISMO Y AUTOEXIGENCIA: DOS POTENCIALES ENEMIGOS DEL DISFRUTE SEXUAL

En mi trabajo clínico, he observado que algunas personas que han sido muy exitosas en su vida académica y/o profesional, y que internamente son muy perfeccionistas y autoexigentes, terminan teniendo dificultades e inhibiciones en su vida sexual. Sucede que, desde la temprana infancia, han aprendido a sentirse queridos y reconocidos por «hacer las cosas bien», por lo cual se enfrentan al encuentro sexual cargando con un enorme sentimiento de autoevaluación y una pesada expectativa de «éxito», asunto que los presiona, interrumpe y obstaculiza. Sienten que deben «rendir» y «cumplir» en lugar de disfrutar, enfocándose demasiado en el resultado antes que en el proceso.

Cuestionar la premisa emocional de sentirse queridos sólo por sus logros, suele producir alivio y contribuir a mejorar su vida sexual.

1154. LA HIJA COMO ESPEJO DE LA MADRE

Solange: «Hola, Sebastián, quiero compartir mi historia contigo, porque hace algunos días sucedió algo que abrió viejas heridas. Soy la mayor de cuatro hermanos, criada bajo un modelo familiar muy rígido y patriarcal, esto por el lado de mi familia materna. En mi casa no existían espacios de comunicación abiertos, mi madre era severa y aprendí a obedecerla no por respeto, sino por temor. A los dieciséis años, quedé embarazada y por las nulas posibilidades de contar lo que estaba viviendo y miedo de enfrentar

a mis padres, callé mi embarazo y nadie, absolutamente nadie, se enteró hasta que estuve a término. No tenía ninguna amiga a quién contarle, no tenía redes de apoyo y comencé a cambiar mi conducta, me encerraba en mi casa, lloraba a menudo, cerraba cortinas, me ponía pijama apenas llegaba del liceo, entre mil indicadores evidentes de que algo pasaba conmigo. Finalmente, una tía me descubrió al observar que yo luchaba por entrar en mi ropa. Hoy mi hija, que está cerca de cumplir treinta años, me cuenta que está embarazada (tiene cerca de quince semanas). Le pregunté por qué no me había contado antes y me dijo que quería esperar un poco más. Yo le dije que debió decirme de inmediato, que necesitaba contar con mi apoyo, consejos, ayuda, mil cosas y fue en ese momento cuando sentí que mis heridas emocionales se abrieron y sangraron copiosamente. Me di cuenta cuánto daño me hizo la omisión de mis padres al respecto, me di cuenta de que fui invisible, que estaban tan ensimismados en sus propios asuntos que no lograban oír ese grito desesperado de auxilio. Nunca me sentí tan sola en mi vida como en aquella época, nunca tuve tanto miedo, nunca recibí un abrazo, contención, ni palabras de apoyo... El miedo me obligó a callar y hoy reparo en mi hija las omisiones de mis padres…»

Yo: «Hola, Solange, agradezco tu sincero y sentido testimonio. ¿Sabe tu hija la historia de tu embarazo? Si no la sabe, creo que contársela puede ser una oportunidad para vivir esta etapa juntas de manera más auténtica y cercana. El mismo hecho de no repetir tú la actitud de tus padres contigo, sino de aceptar y acompañar amorosamente a tu hija, puede ser suficientemente terapéutico. En caso de que esta herida abierta siga sangrando, quizás sea bueno dejarte ayudar con una psicoterapia. Cariños.»

Solange: «Gracias a ti, en estos momentos siento un profundo alivio. ¡Cariños!»

1155. PSICÓLOGOS CON IDEALES POLÍTICOS

Jonathan: «¿Por qué el ser psicólogo debe ser contrario a tener un color político? Dejemos de ser imparciales y defendamos nuestros ideales.»

1156. CRIANZA Y POLÍTICA

La política también está presente en la crianza. Hay una crianza normalizadora, basada en la «disciplina» y orientada a la «obediencia». Y hay otra crianza que es respetuosa de la diferencia y singularidad de cada niño y de cada niña.

1157. NORMA, NORMALIDAD Y NORMALIZACIÓN: APUNTES PARA UNA PSICOTERAPIA CRÍTICA

1. La palabra «norma» remite a la regla o escuadra usada por el carpintero para constatar que las piezas de madera están efectivamente cuadradas, es decir, en ángulo recto. Las piezas están «normales» cuando están cuadradas y «anormales» cuando no es recto el ángulo que conforman.

2. Cuando hablamos de «norma», «normalidad» o «normalización», estamos abordando un problema político.

3. La norma implica la fijación de un «ideal» al cual ajustarse y respecto del cual se mide la distancia de cada individuo. Tal como en la escuadra del carpintero, la normalidad supone cuadrar en la regla, sin «desviaciones».

4. Proceso de normalización mediante, el ideal trazado llega a ser considerado «normal» e incluso «natural», obviando su condición de constructo social, histórico y político.

5. La ideología y las relaciones de poder atraviesan y recubren la psicología y la psicoterapia. Algunos de sus lugares más evidentes son las esferas de la «evaluación», el «diagnóstico», las «pruebas psicológicas», la «medición» de «aptitudes», la «selección» y el «reclutamiento», entre muchas otras figuras y prácticas.

6. Todos estos lugares implican la distribución de las personas a lo largo de una escala y la jerarquización de los individuos, con el consecuente descarte de algunos. En estos ámbitos se vuelve patente cómo la normalización observa, clasifica, codifica y corrige. En suma, la «normalidad» es un dispositivo de control.

7. Las psicoterapias normalizadoras son aquellas que tienen por objetivo la adecuación y el ajuste social, mediante la regulación, anulación o reabsorción de la diferencia. En las psicoterapias normalizadoras, el psicoterapeuta aparece como agente de control social.

8. Las psicoterapias críticas, subversivas y liberadoras apuntan al rescate de la particularidad, que siempre se escapa de la norma universal, a la cual subvierte. La subjetividad es varianza, disparidad, ajenidad irreductible a la normalización.

9. Las psicoterapias críticas operan un trabajo de subjetivación, de apropiación de la historia, de reescritura del guion existencial. Están fundadas en una ética y una política de resistencia a la norma.

10. La psicoterapia, al menos como yo la entiendo y practico, es un oficio que va contra la normalidad.

1158. EXPRESAR LAS EMOCIONES: UNA DE LAS BASES DE LA SALUD MENTAL

Siento pena.
Siento rabia.
Siento miedo.
Siento vergüenza.
Siento culpa.
Siento angustia.
Seis frases para practicar.
Agregar cualquier otra emoción cuando corresponda.

Uno de los ejercicios que más favorecen a la salud mental es la identificación y expresión de las propias emociones, especialmente las mal llamadas «negativas» o displacenteras.

No hay emociones «negativas»: lo negativo es ignorarlas.

1159. LOS MEJORES PSICOTERAPEUTAS

Los mejores psicoterapeutas, los que de verdad ayudan a sanar en profundidad, son los que no tienen miedo a ser en primer lugar seres humanos, los que no se refugian en la frialdad de la técnica, los que saben que la peor negligencia es el rechazo y la hipocresía profesional, los que saben que ser flexibles no es sinónimo de ser irresponsables, los que no dejan que sus cerebros paralicen sus corazones, los que intuyen que transmitir empatía es más importante que demostrar inteligencia, los que tienen el coraje suficiente para reconocer sus errores y compartir sus flaquezas, los que leen esto y no saltan de espanto asustados.

1160. SU MAJESTAD EL INCONSCIENTE

Teresa, de veintisiete años y periodista de una conocida revista chilena, me cuenta en su primera sesión: «Te puede parecer una locura lo que te voy a comentar. Hace seis meses, me corté el pelo bien corto por primera vez en mi vida. Siempre lo usé largo y quise cambiar el look. Pero apenas me miré al espejo con mi nueva apariencia, todavía en la peluquería, sentí una angustia terrible. Como si hubiera perdido no sólo el pelo, sino también mi autoestima, la confianza en mí misma, qué sé yo. Desde ese día, empecé a tener problemas para salir de mi casa: dejé de ver a mis amigas, dejé de hacer deporte, empecé a dar excusas en mi trabajo. Me encerré. Fui a una psicóloga hace dos meses, pero sólo me dijo cosas obvias: que me veía bien así, que lo que tenía eran sólo ideas irracionales.»

Luego de escuchar su motivo de consulta, le pregunto por su contexto familiar. «Soy hija única. Mi mamá es bien sobreprotectora, todavía me trata como una niña. Mi papá murió cuando yo tenía siete años, de cáncer.» Le pido que me cuente más detalles. «Se enfermó cuando yo tenía seis años. Murió después de poco más de un año. Pero la verdad es que no se notó tanto: mi mamá siempre ha estado súper presente, también mis abuelos y mis tíos. No sentí tanto dolor.» Exploro cuáles son sus últimas imágenes de su papá vivo. «Lo recuerdo pálido, ojeroso, con su pelo corto por la quimioterapia», me responde con los ojos vidriosos. «Con su pelo corto», subrayo. Teresa abre los ojos con expresión de sorpresa y se queda atónita. «¿Tú dices que mi angustia por mi pelo corto tiene que ver con que me hace recordar a mi papá?» Le respondo que no lo dije yo, sino que lo dijo ella misma. Prosigue: «¿Sabes? Yo guardaba una foto de mi papá, mi mamá no lo sabía, y la rompí. Ella siempre ha dicho que somos fuertes, que tenemos que mirar para adelante y no recordar.» Le señalo: «Puedo entender la situación: tu mamá luchó por sacarte adelante a costa de esconder el dolor debajo de la alfombra, o del pelo. Tú, por lealtad hacia ella, has rechazado la pena, la nostalgia y el recuerdo de tu papá. Pero el dolor sale por algún lado (lo reprimido retorna, decimos los psicoanalistas) y lo hizo a través de tu angustia con el corte de pelo, que te evocó la imagen de tu padre enfermo.»

Teresa suspira, esboza una sonrisa de alivio y me dice: «Qué increíble es el inconsciente.»

1161. AMOR: TRABAJO, DIFERENCIA, RUPTURA

Concibo el amor como el trabajo permanente de vincularnos íntima y profundamente con el otro desde las similitudes y diferencias recíprocas, en una dialéctica constante de rupturas y reparaciones.

Esta concepción del amor acentúa tres palabras: trabajo, diferencia y ruptura. La primera, porque el amor duradero no es algo que se conserve de manera espontánea, sino que exige esfuerzo, dedicación y cuidado. La segunda, porque el aspecto más desafiante del vínculo amoroso es la aceptación y validación de la otredad y ajenidad de la persona amada en cuanto sujeto, cuestión opuesta a su reducción a la condición de objeto susceptible de nuestro control, hegemonía y dominio. Y la tercera, porque no existe vínculo amoroso perfecto, libre de desencuentros, malos entendidos o rupturas (algunas pequeñas y otras no tanto) que llamen a un constante trabajo de reparación y reconsideración del otro en su particularidad y singularidad.

Lo opuesto al amor no es el odio, ni la indiferencia, sino la violencia. Y el círculo virtuoso del amor no es otro que el trabajo de cohabitar, no sin vicisitudes, en el terreno de las mutuas diferencias.

1162. DEPRESIÓN: ESA PRESIÓN QUE HUNDE

La palabra «depresión» significa originalmente «hundimiento por presión». Este significado nos avisa de dos aspectos: por un lado, el hundimiento, es decir, el estado de desánimo, decaimiento, abatimiento e impotencia que caracteriza el ánimo de la persona que padece un episodio depresivo; por otro lado, la presión que antecede a dicho hundimiento, que muchas veces toma la forma de una angustia sofocante que aprieta el pecho por dentro y que empuja hacia abajo, incluso al nivel de permanecer acostado en cama.

Ahora bien, ¿cuál es la cualidad de esta «presión» que observamos los psicoterapeutas en las personas deprimidas? Si bien cada persona tiene un contexto y una historia diferente, hay un rasgo recurrente: la presión por ser «fuertes», «exitosos» o incluso «omnipotentes», esto es, la exigencia de ser indestructibles e imparables. En efecto, muchas de las personas que se deprimen no son –como quizás podría esperarse– los miembros más frágiles o débiles de una familia, sino más bien todo lo contrario. Hasta que llega un momento en que el cuerpo acusa un profundo cansancio y la ilusión de eterna fortaleza, por fin, empieza a resquebrajarse.

La buena noticia es que, por medio del trabajo psicoterapéutico (y en la mayoría de las ocasiones también con apoyo farmacológico), estas personas suelen abrirse a la posibilidad de ver, escuchar y abrazar su propia vulnerabilidad, ya no como una debilidad o algo negativo, sino como la fragilidad propia de lo humano, lo cual va de la mano con soltar la presión de tener que ser «fuertes» e «incólumes», exigencia que, justamente, contribuyó al estado depresivo.

1163. SALUD MENTAL

Capacidad para amar con la cabeza y pensar con el corazón.

1164. JAQUECAS TENSIONALES

Hay muchas jaquecas que son atribuidas a la «tensión» o al «estrés». Junto con la predisposición biológica, uno de los factores desencadenantes más comunes es la represión de las emociones. En efecto, un alto número de personas con «jaquecas tensionales» tienen como denominador común

guardarse emociones tales como la rabia, la pena o el miedo, al punto de que estos sentimientos comienzan a acumularse, a generar tensión interna y a empujar para salir. Al escuchar sus historias, es posible reconocer que muchas de estas personas aprendieron a reprimir sus emociones porque no contaron con la suficiente contención afectiva de parte de sus padres o cuidadores.

En personas con «jaquecas tensionales», la expresión de los afectos suele ser, literalmente, un dolor de cabeza. En estos casos, la psicoterapia no sólo opera como una saludable válvula de escape, sino también como una primera experiencia emocional de contención y validación de los afectos.

1165. BRUXISMO Y RABIA CONTENIDA: VIVIR CON LOS DIENTES APRETADOS

Carlos (22 años): «No puedo dejar de bruxear, o sea, bruxar... Dije "bruxear", no se dice así…»

Yo: «Juguemos un poco: ¿qué se te ocurre con la palabra "bruxear"?»

Carlos: «No sé... Suena como a "boxear", jaja…»

Yo: «Alguna vez has tenido ganas de "boxear" a alguien, de pegarle, pero haberte contenido?»

Carlos: «A mi mamá, toda la vida... Es súper agresiva, siempre he querido responderle, pero me da miedo.»

Yo: «O sea que vives literalmente con los dientes apretados, como te lo muestra el bruxismo…»

Carlos: «Oh, es verdad... Y más encima mi vieja es dentista, es ella quien me revisa mis dientes, que están súper gastados de tanto apretarlos. Qué loco: es como si yo le dijera «mira cómo me tienes por dentro, me desgastas.»

1166. EL AMOR ES CON MUERTE

Es común escuchar que la palabra «amor» vendría de «a-mor», que significaría «sin muerte», lo cual querría decir que el amor es eternidad e infinitud. Frente a esta teoría, cabe hacer dos precisiones, una etimológica y otra psicológica (o filosófica incluso). La primera, es aclarar que la palabra «amor» deriva de la raíz indoeuropea «amma», expresión infantil para llamar a la madre (significado que mostraría, para algunos, que el amor materno sería modelo y paradigma de todo amor). La segunda precisión surge de hacernos la siguiente pregunta: ¿por qué el amor debiera estar del lado de lo eterno e infinito? ¿No es acaso el carácter contingente y frágil,

transitorio y finito, aquello que hace que nuestros vínculos y experiencias se vuelvan más preciados, atesorados y cuidados?

El amor es con muerte. El amor, nuestros seres amados y nosotros mismos, estamos sujetos a la marca (temprana o tardía, esperada o sorpresiva) del límite. Y es esta condición, precisamente, la que vuelve al amor, a ese vínculo que nos une en un mismo y diverso tránsito, un tesoro inigualable.

1167. RARO

La vida es demasiado corta para aburrirse siendo normal. Más vale seguir siendo raro.

1168. LO QUE DAMOS POR OBVIO

Antonia considera obvio que sea Gabriel, como papá de los niños, quien se levante a hacerles el desayuno.

Gabriel considera obvio que sea Antonia, como mamá de los niños, quien se levante a hacerles el desayuno.

Cuando Antonia era niña, era su papá el encargado de los desayunos. Cuando Gabriel era niño, era su mamá la encargada de los desayunos.

Lo que damos por «obvio» en la relación de pareja y en la crianza, no tiene nada de obvio: suele, más bien, ser aquello que aprendimos como algo habitual en nuestras familias de origen.

Dejar de asumir que hay cosas obvias y explorar cómo se resolvían esos asuntos en nuestras familias de origen, contribuye a flexibilizar los puntos de vista y a generar acuerdos.

1169. CARTA ABIERTA A LOS SENADORES OPOSITORES AL ABORTO EN TRES CAUSALES

«Tú, que te dices "pro-vida" y te opones al aborto en tres causales. Tú y tu doble estándar: aplaudiste el golpe militar, fuiste cómplice de los que se robaron el país, guardaste silencio con las torturas y los asesinatos, haces operar de "apendicitis" a tus hijas en clínicas privadas, pero pones el grito en el cielo por las tres causales de aborto. Te opones a la educación sexual para las adolescentes, pero dices que están aptas para ser madres a los doce años, aunque sea producto de una violación. A ti el crío te importa hasta que nace, de ahí en adelante, que se salve solito. ¿Tanto te importa la vida? Entonces adopta a unos cuantos niños abandonados en el Sename, incluyendo algunos con necesidades especiales y problemas congénitos de salud. Eso es moverse por la vida y no pegarte en el pecho en tu iglesia hedionda a pedófilos.»

(Cecilia, Carlos, Elena y Mónica, ciudadanos chilenos.)

1170. AGUA HASTA EL CUELLO

–Mi polola me hizo una broma: yo estaba de cumpleaños y me llamó para preguntarme por un lápiz, sin saludarme por mi cumple. Yo me sentí pésimo, le corté el teléfono y estuve muy cerca de terminar con ella. Lloré todo el día. Al final, resultó que me tenía una fiesta sorpresa para esa noche con todo preparado.

–Entiendo la situación, creo que no fue la mejor manera de dar una linda sorpresa... Al mismo tiempo, se me ocurre preguntarte: ¿te acuerdas de alguien en tu infancia que haya olvidado tu cumpleaños?

–Mi mamá nunca se acordaba. Nunca me tuvo un regalo. Era muy triste... Sólo mi abuela se acordaba de mí...

–Puedo imaginar que has guardado un dolor grande con eso, y que ahora basta que te toquen esa herida para que vuelva a abrirse y a sangrar...

–(Suspira) Tal cual. Es como estar con el agua hasta el cuello y que baste sólo un poco más de agua para ahogarme. Pero no por culpa del agua nueva, sino por la que está acumulada...

–Claro, y en ese sentido la psicoterapia es una forma de ir drenando el agua acumulada, de ir cicatrizando las heridas abiertas de la infancia, para que no te ahogues tan fácilmente en tu vida actual.

Y a ti, ¿hasta dónde te llega el agua acumulada en tu infancia?

1171. AUTOTERAPIA: CONCIENCIA EN ACCIÓN

Ernesto (42 años): «Me he dado cuenta que la terapia tiene dos pasos: primero hacer consciente algo que antes no veía y después poner eso en práctica. Por ejemplo, antes no veía que muchas veces, en mis discusiones con mi mujer, en el fondo estaba peleando con mi mamá. Ahora, cuando empezamos a discutir con la Fran, pienso si estoy molesto con ella o es algo que arrastro de mi vieja. Practicar esa distinción me ha evitado muchos conflictos innecesarios. Poner la conciencia en acción es mi autoterapia cotidiana.»

1172. VACACIONES: LA FUNCIÓN DEL VACÍO

La palabra «vacaciones» remite al vocablo latín «vacare», que significa «estar vacío». Un aspecto importante de cualquier trabajo es la posibilidad de vaciar de manera periódica la mente, el cuerpo y el tiempo de ocupaciones y preocupaciones. Como parte de mi autocuidado como psicoterapeuta,

hoy cierro durante un mes las carpetas de las sesenta queridas personas que me visitan. Volveré «vaciado» y preparado para recibir y contener, con el entusiasmo y la pasión de siempre, nuevas experiencias emocionales y más historias de profunda y conmovedora humanidad.

1173. LA ANGUSTIA DE ESPERAR

–No sé por qué me desespera tanto esperar. Quiero todo ya. Si no, me angustio...

–¿Tienes algún recuerdo desagradable asociado a esperar?

–(Piensa unos segundos) Hace mucho que no me acordaba de esto... Cuando yo era chica, mis papás siempre llegaban tarde a buscarme a los cumpleaños de mis compañeras. Yo era la última en irme. Me acuerdo que una vez una niña me dijo «tus papás te dejaron botada, no te quieren». Es una tontera, yo sé, pero hasta el día de hoy me acuerdo y me pone triste...

1174. PSICÓLOGA O MAMÁ

Sofía (27 años): «Es cuático lo que veo en mí y en mis amigas que también son psicólogas: la mayoría nos creemos psicólogas o mamás de nuestras parejas, por eso buscamos tipos medios pitiaos o pasteles. Sobreadaptación culiá!»

1175. PROBLEMAS PARA TERMINAR LA CARRERA: MIEDO A LA ADULTEZ

Muchas de las personas a quienes les cuesta mucho titularse de sus carreras (en mi experiencia clínica, a más hombres que mujeres), tienen miedo a la adultez y a la autosuficiencia: en sus familias, algunos han ocupado el lugar del «niño eterno» y les cuesta desprenderse de ese rol, mientras que otros tienen carencias de afecto en su infancia que les bloquean el tránsito a la vida adulta. Una psicoterapia suele ayudarles a destrabar el camino y a proseguir su desarrollo emocional hacia la independencia.

1176. LA DICTADURA DEL AQUÍ Y AHORA

Desde el psicoanálisis kleiniano al interpersonal, desde la terapia gestáltica a aquella basada en el mindfulness, ha existido una tendencia (no generalizable, pero sí manifiesta) a centrar el trabajo clínico exclusivamente en el aquí y ahora. El gran problema de estos métodos –que fuera de ello

tienen muchos aspectos rescatables– es la exclusión de la historia, por el énfasis desmedido y unilateral en el momento presente.

Una psicoterapia necesita incorporar pasado, presente y futuro, sin que ninguna de estas dimensiones asuma el monopolio del tratamiento. Ciertamente, pasado y futuro existen en el presente, pero la historia excede por mucho el foco exclusivo en el aquí y ahora de la experiencia corporal o de la interacción terapéutica.

Historia que no es sólo personal, sino también familiar, transgeneracional, social y política: eludir la construcción histórica de la subjetividad lleva a que una psicoterapia corra el riesgo de volverse una técnica pragmática normalizadora.

Psicoterapeutas del mundo: incorporemos el momento presente de la experiencia, pero sin que ello se transforme en una dictadura del aquí y ahora.

1177. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: TRES PASOS INELUDIBLES

1. Contención emocional: conexión afectiva no invasiva. Ejemplo: «Estoy acá para escucharte y apoyarte en lo que necesites.»

2. Identificación de necesidades: exploración de requerimientos inmediatos. Ejemplo: «Cuéntame qué es lo que necesitas de manera urgente y te ayudaré.»

3. Apoyo práctico y social: colaboración pragmática y facilitación de redes de apoyo social. Ejemplo: «Levantemos juntos los escombros con estas palas. Me comuniqué con la municipalidad y pronto llegará más ayuda. No estás solo.»

1178. EL INCENDIO INTERIOR DE LOS PIRÓMANOS

José (28 años): «Ver todos estos incendios en Chile me ha angustiado mucho. Es como haber vuelto a mi adolescencia: entre los doce y los diecisiete años, prendí varias veces fuego en mi casa. La mayoría de las veces, yo mismo lo apagué. Pero una vez se incendió la pieza de mis papás y parte del pasillo, antes que llegaran los bomberos. Estuve en terapia como dos años después de eso. Ahí me di cuenta que estaba buscando desesperadamente la atención de mis papás. Y que también tenía mucha rabia hacia ellos. Los dos fueron violentos conmigo y entre ellos también, además de alcohólicos. Había fines de semana en que pasaban curados y yo, de cinco o siete años, tenía que sacar lo que hubiera en el refrigerador (que nunca era mucho) para no cagarme de hambre. A los once, cuando les conté que

un tío paterno me había violado, me trataron de mentiroso. Yo creo que detrás de algunos de los focos de incendio, hay personas muy traumadas, que se están quemando por adentro sin siquiera darse cuenta, igual que yo mismo en mi adolescencia.»

1179. PERSONAS DE CARÁCTER DURO: UNA CORAZA DE ACERO

Marisol (35 años): «A partir de mi propia experiencia, creo que la mayor parte de las personas de carácter duro, fuerte, rígido e intransigente, somos así porque no tuvimos suficiente protección emocional de nuestros padres en nuestra niñez. O incluso peor: resultamos dañados por ellos. A partir de eso, nos hemos tenido que proteger solos, con una coraza de acero. El problema de ser así, es que si alguien logra que bajemos la guardia y que aflojemos la armadura, corremos el riesgo de terminar lastimados por cualquier motivo. Porque debajo de la armadura, somos muy sensibles, tenemos nuestras cicatrices abiertas. Entonces, cuando eso pasa, volvemos a ponernos la armadura, más firmemente que antes y más nos cuesta volver a confiar. Al final, si no pedimos ayuda psicológica, lo más probable es que construyamos una vida muy solitaria…»

1180. LA FAMILIA CHILENA DURANTE LA DICTADURA: UNA FAMILIA DICTATORIAL

Mónica (42 años): «Como muchas otras familias, durante la dictadura mi familia se empapó de la ideología de la época: mi educación familiar estuvo centrada en la disciplina y en un rigor casi marcial, donde la violencia estaba validada, tal como lo estaba en las calles. Mis papás eran autoritarios y muy verticales. Había poco afecto, poco cariño de piel y poca consideración por los niños. Estaba, también, esa lógica bien católica de que las cosas se consiguen con mucho sacrificio y dolor, sin demasiado espacio para disfrutar. El Ejército y la iglesia fueron referentes para muchas familias chilenas durante la dictadura, la mía incluida. Se trataba de la exacerbación de un modelo militar y religioso que todavía perdura en muchas casas. Los colegios y liceos de entonces también reforzaban la misma lógica. La familia que armamos con mi pareja, en cambio, es muy distinta: está basada en el amor, en el respeto y en la no violencia; sin perder nuestra responsabilidad protectora, los vínculos con nuestros hijos son más cariñosos y horizontales; los niños tienen voz y son tratados como las personas que son, no como seres de segunda categoría. En resumen, somos una familia democrática y no una familia dictatorial como la que yo tuve en mi infancia.»

1181. IRRITABILIDAD: NO PODER EXPRESAR LA RABIA

Pablo (36 años): «Ha sido importante la sesión de hoy para mí. Por fin pude entender por qué siempre he sido tan irritable: desde que yo era muy chico, mi mamá siempre amenazó con matarse, entonces yo crecí sintiendo que tenía que cuidarla y no darle ningún problema, para que no se matara. Aprendí a guardarme siempre la rabia, pero eso me volvió una persona irritable y malgenio, nunca de explotar, pero sí muy de andar con cara larga.»

1182. OXÍMORON

Huaso feminista.

1183. EJERCICIO PSICOTERAPÉUTICO

Identifica qué relación existe entre tu problema afectivo actual y el conflicto emocional más importante de tu infancia y/o adolescencia.

1184. DE LOS VEINTICINCO A LOS TREINTA Y CINCO

Andrea (35 años): «Qué ironías nos depara la vida: a los veinticinco, lloraba de alegría cuando me llegaba la regla; hoy, lloro de tristeza. Con mi pareja llevamos dos años buscando el embarazo y no pasa nada…»

1185. NATURALEZA

La palabra «naturaleza» remite al latín «nasci», que significa «nacer».

Algo hay en el contacto con la naturaleza que nos lleva a nacer de nuevo.

1186. TODOS LOS CAMINOS CONDUCEN A LA HISTORIA

En una psicoterapia, todos los caminos conducen a la historia. En su dimensión temporal, los padres son el eslabón más inmediato. Pero la historia excede a la familia: también incluye –en su dimensión espacial– el contexto social, cultural y político. Historia que es emocional y también es cuerpo. Historia encarnada.

1187. SILVIA BUSCA

Silvia tuvo padres ausentes. De adulta, busca parejas paternales, generalmente mucho mayores que ella, que le entreguen la protección que no sintió de niña. Pero Silvia termina sintiéndose dependiente, controlada y abrumada. Entonces termina esas relaciones. Hasta que se siente profundamente sola, tal como en su abandonada niñez. Y entonces busca una nueva pareja paternal que sane su desvalimiento. Por un tiempo, las cosas van bien, hasta que comienza a sentirse sofocada.

1188. ¡PUTA QUE ERES TONTO!

Eduardo tiene treinta años y necesita aprobación constante. Su frase típica es «¿está bien así o lo hice mal?». Su madre le gritaba a diario «¡puta que eres tonto!». Hoy ya no necesita que se lo diga su mamá: él se lo dice a sí mismo.

1189. LA COMIDA COMO SÍMBOLO DEL AMOR FAMILIAR

Rosario: «Hola Sebastián! Me encanta tu página, la sigo hace un montón con el fin de nutrirme de experiencias. Con respecto al ejercicio terapéutico de hoy (donde propusiste identificar qué relación existe entre el problema afectivo actual y el conflicto emocional más importante de nuestra infancia y/o adolescencia), me gustaría aportar lo siguiente: siempre he sentido que soy una carga para el resto y eso me trae problemas en mis relaciones de todo tipo. Eso lo canalizo con la comida: cuando siento que soy una carga, me castigo con la comida y la autoflagelación. Cuando como y tengo el estómago lleno, siento una culpa horrible, dolor estomacal y necesidad de devolverlo todo, como si no lo mereciera. A veces también me castigo en el sentido opuesto, comiendo en exceso y después castigándome por haberlo hecho. Cuando niña, nunca viví con mis padres: siempre con familiares, en casas que no eran las mías, teniendo que adaptarme a reglas que muchas veces no iban acorde a mis emociones o valores. Llevo veintinueve años así, de casa en casa y con el mismo problema. ¿Crees que tenga alguna relación? Muchas gracias por tu tiempo!!»

Yo: «Hola, Rosario, cuéntame un poco más en detalle tu relación con tu mamá y con tu papá, especialmente en tu infancia y adolescencia, cariños».

Rosario: «Mi infancia fue tormentosa, no fui deseada, ya que soy hija de padres adolescentes. Mi madre ocultó su embarazo hasta los cinco meses. Mis abuelos reaccionaron mal al saber la noticia. Mi papá es un tiro al aire: los recuerdos que tengo junto a él son en torno a drogas y excesos varios

(infidelidades). Abandonó a mi madre y se fue, para siempre. La mayor parte de mi niñez y adolescencia la pasé con mis abuelos y en casas de tíos, primos, otros familiares. Siempre quedaba «encargada» a otras personas. No tengo recuerdos de haber sido contenida ni de haberme sentido parte de un clan. A los dieciocho años, me fui a vivir sola a otro país, buscando «una familia». Al no tener resuelta esa carencia, repetía el patrón de la culpa a cada rato (con parejas violentas y nada demostrativas en afecto). Hoy vivo con mi padre y su familia, momentáneamente. Pero siempre siento que no pertenezco y él me aparta de «su nueva familia». Ojalá estos datos te sirvan, te agradezco un millón la disposición a querer ayudar y escuchar, no es una instancia que se dé mucho hoy en día. ¡Mil gracias!»

Yo: «Mi sensación es que, por tu historia, te has sentido una «carga» o un «cacho», y has estado en la búsqueda permanente de afecto y de pertenencia. La comida, en casi todo el mundo, ha estado asociada al amor y a la familia. Es quizás ese vacío el que intentas llenar con comida (símbolo de amor familiar), comida que al mismo tiempo rechazas, porque has aprendido que el cariño de tu familia puede ser tóxico y poco confiable. Ya comprobaste que los viajes externos no siempre modifican los patrones emocionales firmemente arraigados. A lo mejor sea tiempo de emprender un viaje interno hacia el fondo de ti misma y de tu historia, por medio de una psicoterapia. Muchos cariños.»

1190. NO VALGO LA PENA

Fernanda siente que no vale la pena. Siempre piensa que no será capaz de lograr sus metas y, menos aún, de ser querida.

Cuando Fernanda tenía tres años, su papá la abandonó. Más adelante, cada vez que se «portaba mal», su mamá le decía que por eso su papá la había dejado.

1191. SOLEDAD O LA EDAD DEL SOL

–No me gusta que Soledad, mi nombre, quiera decir «estar sola». Prefiero entenderlo como Sol-edad, «la edad del sol»…

–¡Suena lindo! Juguemos un poco con las palabras: ¿con qué asocias la palabra «sol»?

–Con protección, calor y luz.

–¿Y edad?

–Mmm Con vejez y sabiduría.

–¿Sientes que en tu familia has ocupado el rol de la hija protectora, cálida y luminosa, y al mismo tiempo algo así como una vieja chica sabia?

–¡Uf! Tal cual Siempre me he sentido la mamá y la cuidadora de mis papás.

Y tú, ¿con qué asocias tu nombre?

1192. DEJARSE CUIDAR

«Siempre me había hecho cargo de todos, partiendo por mis papás y mis hermanos, siguiendo por mis parejas y mis amigas. Acá en terapia, por primera vez viví la experiencia de que se hicieran cargo de mí. Y fue algo súper sanador. Eso sí, al principio no me resultó tan fácil dejarme cuidar: cuando me abría un poco, me aterraba y volvía a cerrarme, por temor a volver a salir dañada. Hasta que gradualmente pude ir soltándome y confiar. Ahora siento que ya no necesito ser la cuidadora de todo el mundo para sentirme querida y reconocida.»

1193. LA LEY FAMILIAR Y LA MADRE-ESPEJO

Daniela: «En mi familia, todos los hombres son débiles y las mujeres son fuertes, al menos desde mis bisabuelos para abajo. Es como una ley familiar. Entonces, cuando nació Raimundo, mi hijo, asumí sin darme cuenta que sería alguien débil. Esto se reforzó con el hecho de que naciera con un problema en el pulmón. Era mi niño débil y enfermo, mi hijo de cristal. Así lo miré y me relacioné con él durante sus primeros años. Y claro, él se fue comprando el cuento. Era súper pollito. Acá en terapia pude ver este mandato familiar, para dejar de repetirlo. Ha sido increíble ver al Rai crecer y empoderarse en la medida en que yo misma dejé de mirarlo como un niño débil. Jamás pensé que mi forma de verlo y de relacionarme con él pudiera influir tanto en él como persona.»

1194. LOS SUPERHÉROES DEL AMOR

Dícese de las personas que necesitan ejercer el rol de superhéroes con sus parejas. Para ello, buscan personas con problemas, de manera de poder luchar luego por «rescatarlas» y «salvarlas».

Muchas veces, los superhéroes del amor ocultan su propia e intensa necesidad de ser rescatados y salvados. Acaso porque nadie los protegió ni rescató suficientemente cuando eran niños.

1195. NO ES FLOJERA

–Florencia, tienes toda tu pieza desordenada. Ni siquiera has hecho tu cama. ¡Tienes el piso lleno de platos y vasos! ¿Hasta cuándo con la flojera?

–No es flojera, mamá, es paz interior.

1196. MÁS QUE GOOGLE

Gabriel (11 años): «Estoy triste, porque se murió mi abuelita. Ella me enseñó más cosas que Google…»

1197. SOLTAR EL ROL DE LA HEROÍNA FAMILIAR

Camila: «Hola Sebastián, ¿cómo estás? Te leo diariamente desde Uruguay y ahora leí tu invitación a poner en palabras nuestras emociones y buscar ser más acertados con lo que sentimos. Intento poder ubicar la emoción, exponerla y darle un lugar. Mi consulta va por otro lado: mi sobrina de casi cuatro años está manifestando enojo y mucha ansiedad, y le está costando vincularse con niños de su edad. Claro que esto no está sucediendo arbitrariamente: su mamá, que es mi hermana, se relaciona con una persona conflictiva, con quien tiene un vínculo tóxico. Últimamente, ella está llevando a la niña a casa de él, cambiando por completo su lugar de dormir, sus hábitos, etc. En fin, veo la llamada de atención de mi sobrina y realmente no sé cómo ayudarla a que ella exprese lo que siente. Me enredo diciéndole que me doy cuenta que para ella es difícil lo que está sucediendo, que estoy para cuando me necesite, pero realmente no sé cómo hablar con una niña tan pequeña. Tampoco tengo muy claro cómo ayudar a mi sobrina a que aprenda a decir lo que siente. El otro día le dije que no podía pegar y me dijo «es que me gusta pegar», y lloraba. Me doy cuenta que no es que le guste, es que está manifestando algo. Este tema me tiene emocionalmente afectada. En fin, en un rato tengo terapia, supongo que me servirá, pero pensé que capaz puedas guiarme un poco en cómo dirigirme a mi sobrina de una manera acertada y amorosa. Muchas gracias por tu lectura y por tu acompañamiento diario. Un abrazo desde Uruguay.»

Yo: «Hola, Camila, a manera de contexto, cuéntame un poco más en detalle tu relación con tu mamá, con tu papá y con tu hermana, especialmente en tu infancia y adolescencia, cariños.»

Camila: «Gracias por tu pronta respuesta. Soy la hermana mayor, mi casa fue bastante conflictiva, muchos gritos y peleas, no tanto de mis padres, sino de mi hermana, ella peleaba mucho, desde siempre. Mi abuela, una mujer muy invasiva, que no dejó jamás que mis padres resolvieran juntos

y pues ellos también así lo aceptaban, más allá de que le decían que «no». De niña, me crie en gritos, mi madre creo que hacía lo que podía, pero realmente estaba ausente, mi abuela también gritaba y obvio que yo también. Mi padre nos pegó alguna vez, nos rezongaba y siempre me prefirió a mí, lo que en mi hermana generó mucha ira y soledad. Mi hermana fue desde chica muy problemática, en casa ella gritaba mucho y en la escuela le hacían bullying, fue realmente horrible no poder defenderla, ya que yo también tenía miedo. Mis papas se separaron, porque mi papá fue infiel y de todas maneras se quedó viviendo en casa con nosotros, lo que yo en ese momento no hubiera querido. Con mi madre, nos llevamos bien, comúnmente debo de ponerle límites cuando ella me cuenta de mi hermana. Por ejemplo, un día me llama muy mal, porque mi hermana se iba a casa de este hombre en cuestión. Llora y le digo "¿le dijiste a papá?" Y me dice "¿qué puede hacer él?" Y le dije "lo mismo que yo, nada, pero él es el padre". A los 21 años me fui de mi casa, porque mi hermana gritaba en la noche, no paraba, dormíamos en el mismo cuarto y estaba cansada de oírla. Me fui y prometí no volver. Pero me fui a rodar a casas de amigas y demás. Mi padre insistió en que me volviera, que debíamos de estar todos juntos, que yo no era diferente de ellos, que yo también amaba pelear. Este ha sido mi gran tema, poder vincularme sin peleas. Me ha costado horrores. Ayer identifiqué algo: ante tantas exigencias de mi hermana, aprendí a no pedir nada. Yo no pido nada, me manejo sola, a los 23 años me fui del país y viví afuera unos cuatro años. Decidí regresar, supongo que para sanar esto. Mirá, mi gran tristeza hoy es estar sola, siento muchísimo la soledad. Creo que detrás de ella hay mucho que resolver y ver. Sigo trabajando en eso. Mi hermana sigue en esa casa donde nos criamos con mi sobrina y mi abuela. Mi madre vive a unas cuadras, mi padre se fue también. Esa casa es un caos, cada vez que voy vuelvo con ataques de alergia de los que me daban cuando era niña. En fin, no sé si respondí algo, pienso en más cosas para decir, pero tampoco quisiera abrumar. Un fuerte abrazo y gracias por tu lectura.»

Yo: «Hola, Camila, con tu historia familiar me queda mucho más claro el contexto de tu pregunta inicial. En primer lugar, me parece evidente que en tu familia de origen ha habido (y sigue habiendo) una severa disfunción familiar, con gritos, peleas, infidelidades y roles difusos. Tu lugar en ese teatro caótico ha sido el de la hija mayor preferida por el padre, consejera de la madre y de la hermana "problemática", "salvadora" de tu sobrina. Incluso me parece tu sobrina hace de espejo de la niña que fuiste, y quizás quieres contenerla tal como sentiste que no te contuvieron a ti, por ser la hija "mayor" y "madura", la que daba menos problemas. Sin duda, ese rol de heroína familiar es una carga muy pesada, que tu psicoterapia te

puede ayudar a soltar, para que puedas por fin vivir tu propia vida. Muchos cariños.»

1198. LA DOBLE GESTACIÓN DEL EMBARAZO: EL BEBÉ Y LA PROPIA NIÑA INTERIOR

Alejandra: «Hola, Sebastián: si te escribo es por la tremenda confianza que me provocas, incluso sin conocerte. Te cuento, soy de Punta Arenas y tengo treinta y cuatro años. Mi vida es bastante regular, soy psicóloga de un colegio y estoy cursando mi primer embarazo, ya de casi diecinueve semanas. Con mi pareja estamos acomodando las cosas para irnos a vivir juntos. Pero bueno, el tema es otro... Soy hija de una madre adolescente (tenía dieciséis años cuando nací), y desde que yo tenía ocho años es que tengo conciencia de que ella tiene un consumo abusivo de pasta base de cocaína. Yo siempre viví con mis abuelos maternos, pero cuando tenía diez, mis papás se separaron definitivamente y mi mamá llegó a casa junto a mis hermanas de cinco y siete años. Y ahí todo cambió: mi abuela se enfrascó en la rutina de intentar salvarla y criarnos a mí y mis hermanas, aunque ella siempre fue más proveedora que afectiva. Para el cuidado y crianza de mis hermanas ella, contaba conmigo, quien la acompañaba a reuniones de apoderado y distraía a mis hermanas cuando mi mamá salía y desaparecía incluso por meses, o llegaba haciendo show. Cuando tenía dieciséis, nació mi hermano menor, quien hoy ya tiene dieciocho y entró a estudiar en la Universidad de Chile, todo un logro ya que quien lo crió fui yo... Luego entré a estudiar Psicología e hice mi práctica, tesis, postítulo y mi primer trabajo fue en el área de adicciones del Hogar de Cristo, como encargada del área de tratamiento en mujeres... Ironías de la vida, ¿no? Hasta que después de muchos años y mucha psicoterapia, renuncié y cambié de rubro hacia la psicología educacional. El tema es el siguiente: desde hace un tiempo y sobre todo desde que quedé embarazada, tengo esta sensación de indefensión, de que en realidad en mi familia nadie se preocupa mucho por mí, mi abuela busca refugio en mí, sin oír las millones de veces que le he dicho que no quiero hablar del tema, que me hace daño, pero ella me recrimina que no tiene a nadie que la escuche y que yo tengo amigas y pololo. Siento que toda mi vida he quedado de lado por otros: mi mamá, mi abuela, mis hermanos, siempre hay otras urgencias... De hecho, acaba de pasar –siendo las cuatro de la mañana– que han tocado el timbre de mi casa en diferentes ocasiones, porque supuestamente mi mamá había tenido un accidente y no podía caminar, y quien tuvo que atender a todos esos llamados fui yo, quien le abrió finalmente la puerta para entrar fui yo, y por más que le dije a la pareja de mi mamá y a mi abuela que la llevaran al

hospital, que no me hacía bien tenerla cerca y menos en ese estado, hicieron caso omiso y la ingresaron igual a la casa, sin importar lo que pasara conmigo... Y acá estoy, nuevamente sintiéndome esa niña sola y desvalida, que nadie ha protegido... Intentando estar tranquila, esta vez por mí y por mi bebé, a quien no deseo traspasar mis tensiones. Mañana hablaré con mi pololo para adelantar lo más posible el irme de acá, mientras aún terminamos de arreglar nuestro departamento. Mi duda, después de todo esto: ¿qué puedo hacer para llevar un embarazo tranquilo, de manera tal de afectar lo menos posible a mi bebé?»

Yo: «Hola Alejandra, para llevar un embarazo tranquilo, de manera tal de afectar lo menos posible a tu bebé, es recomendable que puedas dejarte acompañar por una psicoterapia. Durante y después de un embarazo, es habitual (y saludable) que los recuerdos y fantasmas de la propia historia afloren y, con ellos, la necesidad de cambiar el guion, con el fin de proteger y cuidar al bebé en camino. Tú ya has avanzado: la niña sola, indefensa y desvalida que habita en tu interior ya está tocando la puerta. Es momento de abrirle y abrazarla. Cariños.»

1199. APRENDER DE LOS ERRORES DE LOS PADRES

–¿Qué es algo que nunca hizo tu mamá contigo y que sí te hubiera gustado que hubiera hecho?

–Que me apoyara en mis decisiones, que potenciara mis habilidades y que fuera una figura de confianza, a quien acudir cuanto estuviera mal y la necesitara. Finalmente, se dedicó a lo material y no a lo que realmente importaba.

–¿Qué es algo que sí hizo tu mamá contigo y que te hubiera gustado que no hubiera hecho?

–Llenarme la cabeza de odio contra mi padre, contarme cada discusión con él, hablarme de lo que faltaba en casa O sea, contarme su mediocre vida y querer hacerme vivir su odio en contra del resto.

–Y en el caso de tu papá, ¿qué es algo que nunca hizo él contigo y que sí te hubiera gustado que hubiera hecho?

–Habernos tomado una chela y reírnos juntos... Pero es muy canuto, jaja…

–¿Qué es algo que sí hizo tu papá contigo y que te hubiera gustado que no hubiera hecho?

–El haber sido violento física y verbalmente, el haberme dicho que no a todo, el haberme inculcado la sumisión al marido simplemente por ser mujer. Menos mal abrí los ojos y hoy soy fuerte e independiente, y no necesito la aprobación de él ni de nadie.

Aprendizajes que dejan estos errores parentales:

1. Entrégale afecto a tus hijos y no sólo provisión material.

2. No involucres a tus hijos en tus problemas de pareja ni en tus desdichas personales.

3. Evita que tu ideología religiosa (o cualquier tipo de ideología) obstruya la relación con tus hijos.

4. Excluye cualquier forma de violencia del vínculo con tus hijos y con el resto de tu familia.

En síntesis: cría con amor y sin maltrato.

1200. JUGAR CON EL NOMBRE

¿Con qué asocias tu nombre?

–Bárbara significa «mujer extranjera», proveniente de la palabra «bárbaros», los no pertenecientes al imperio romano. La verdad, nunca me he sentido parte de nada: desde el colegio me ha costado sentir que pertenezco a una comunidad o lugar. Mi familia es súper nómade, siento que se atribuye a eso.

–Me llamo Iván, mi viejo me puso ese nombre por Iván Zamorano, pensando que le iba a salir futbolista. Lo curioso es que no me gusta el fútbol.

–Di-ego... Y sí, cualquier ego de mi parte. Pero no suelo ser pesado, es más un tema de confianza en mí mismo.

–Ceci-lía… me enredo sola, jaja, mi mente está sobre-estimulada, repleta de colores, formas, sonidos y palabras mezcladas.

–Lo reto. Y mi apellido es Castro. Imagínate.

–Angélica... Nunca me ha gustado, mi papá me lo puso porque mi abuela paterna se llamaba así. Mi relación con ella siempre fue muy distante, porque nos parecíamos mucho: tercas, soberbias, sarcásticas, peleadoras, de hacer mala cara por todo ya que nada nos gusta. Ella murió y ahora he dejado de ser tan complicada. Sería muy difícil para alguien aguantarme así. No quiero repetir la historia.

–Jonathan. Mi papá me puso ese nombre por Jonatan, el mejor amigo de David, porque mi papá es Testigo de Jehová y ha rayado la papa toda la vida con eso. Y sí, la verdad siempre he tenido la sensación de ser «el mejor amigo de», y siempre he tenido esa necesidad de encontrar ese partner de toda la vida, tanto en la amistad como en relaciones de pareja. Es como si estuviera incompleto...

–Betzabé puede ser Bestia-ve... Siempre he tenido mal genio, quizás por ahí va la cosa, jajaja…

–Camila... Con mi psicólogo llegamos a la conclusión que la raíz de mis problemas es que yo misma sentía que todo era un sacrificio: siempre

había que sufrir para lograr las cosas, no había diversión, solo sufrimiento y sacrificio. Imaginarás mi risa cuando busco el significado del nombre Camila y me encuentro con esto: «Aquella que está frente a Dios o aquella que presenta sacrificios…»

–Claudia significa «la que cojea». En mi vida me he caído muchas veces debido a mi pie plano y a mis distracciones. He estado dos veces con silla de ruedas y he caminado con muletas y recibido rehabilitación por un buen tiempo. Hace dos semanas tuve mi última caída regresando de una entrevista de trabajo. Para mí, mi nombre concordaba siempre exactamente con lo que me estaba pasando.

–Me pusieron Valentina por la primera astronauta en ir al espacio. Mi papá esperaba de mí ser una mujer que marcara pauta, con opinión, con determinación, con valentía y garra. Harto alta la expectativa del mandato familiar, pero me ha marcado positivamente también.

–Mónica... ¡Uf! Mi nombre significa «mujer solitaria»... Tremendo mandato, estoy trabajando para que mi vida no sea esa.

–Natalia. Si me voy al diccionario significa «nacimiento»... Ok, soy matrona, acabas de destruir mi mente.

1201. EXPLORAR LOS PROPIOS NOMBRES Y APELLIDOS (MARCAS DE IDENTIDAD)

1. ¿Cuál es el significado de tus nombres y apellidos?
2. ¿Por qué escogieron esos nombres para ti?
3. ¿De dónde provienen tus apellidos?
4. ¿Qué palabras o significados nuevos surgen al jugar con el sonido de tus nombres y apellidos (por ejemplo, al separarlos en sílabas o al asociarlos con palabras parecidas)?
5. ¿Te gustan tus nombres y apellidos? ¿Por qué?

1202. ÚLTIMA SESIÓN DE UNA TERAPIA DE PAREJA

Yo: «Hoy es la última sesión de la terapia de pareja. ¿Qué se acuerdan de cómo llegaron y qué les ha servido de venir para acá?»

Carolina: «Cuando llegamos a la terapia de pareja, estábamos en plena guerra: éramos como enemigos, cada uno quería imponerle su verdad absoluta al otro, nos culpábamos entre los dos, estábamos llenos de rabia, súper enganchados.»

Rodrigo: «Venir para acá nos ha servido para escucharnos, para conversar de manera más mediada y pacífica, para entender que somos distintos y validarnos más el uno al otro.»

1203. AHOGOS Y DESAHOGOS

Myriam: «Hola, Sebastián! Sigo tu página desde hace mucho tiempo. Te escribo para desahogarme. Hace ocho años empecé una relación con el padre de mis hijas. Hace más o menos cuatro años, tuvimos un quiebre bastante doloroso, por una tercera persona. Él comenzó una relación con ella que duró cinco meses y de la cual me enteré por mi hija, que en ese entonces tenía tres años. Luego de que esa relación terminó, volvimos y tuvimos una bebé. Hoy se repite la historia: llevamos nueve meses separados y me vuelvo a enterar por mi hija (que actualmente tiene seis años) que su padre está nuevamente saliendo con la misma persona anterior. Quizás nunca debí haber perdonado, no sé. Siento rabia y pena.»

Yo: «Hola, Myriam, puedo entender la situación. A manera de contexto y para poder orientarte mejor, cuéntame un poco más en detalle acerca de la relación de pareja entre tus papás, y de tu relación con ellos, especialmente en tu infancia y adolescencia. Cariños.»

Myriam: «Mis papás llevan treintaiún años de casados. Yo tengo actualmente veintinueve. Tengo pocos recuerdos de infancia, pero lo que sé es que la relación con mi mamá siempre fue distante. De hecho, hasta el día de hoy le reclamo que ella «prefiera» más a mi hermano menor (que tiene veinticuatro). Nunca hemos sido cercanas. Al contrario de la relación con mi papá: él me ama. La relación entre ellos dos, desde que tengo memoria, ha sido fría. Mi mamá es pesada con él, cortante y fría. Todo le molesta de él, incluso las bromas. Cuando yo era más chica, me enteré de infidelidades por parte de ambos. La verdad, no sé qué hacen juntos todavía. Hace como nueve años se iban a separar y finalmente, debido a nuestra reacción con mi hermano, no lo hicieron. En mi relación de pareja, yo nunca fui infiel, jamás. A mi ex le pillé varias mentiras y aun así yo seguía enamorada de él. Nuestra relación fue bien fugaz, tres meses saliendo y me embaracé de mi primera hija. Cuando ella tenía tres años, nos separamos por una tercera persona, compañera de trabajo de él. Yo lo pasé terrible, estuve con depresión, lloraba todo el día, bajé de peso. Fue súper penca, porque ella me molestaba por teléfono. Pasaron como ocho meses (con ella estuvo más o menos cinco meses), conversamos y nos «perdonamos» entre comillas no más, porque nunca fue de corazón. Y volvimos, compramos un departamento y nos fuimos a vivir juntos. Nació mi segunda hija y duramos un año viviendo juntos. Él se fue del departamento, yo lo arrendé y me fui donde mis papás. Hoy llevamos nueve meses separados y por mi hija nuevamente me entero que él está saliendo con la misma mujer, quien aún trabaja con él. En estos momentos, estoy esperando una mediación para resolver temas de las niñas. Confieso que no le dejo ver a las niñas porque

le tengo rabia. Sé que ellas no tienen nada que ver en el problema, pero le tengo rabia y siento que, aunque estábamos separados, él me engañó.»

Yo: «Gracias Myriam por el detalle. Mi sensación es que la relación con tu ex se vio acelerada por el rápido embarazo (a los tres meses de estar juntos) y que, luego de la infidelidad, nunca hubo un verdadero reinicio, pese al segundo embarazo, que parece un intento por consolidar desde afuera una relación que cojeaba. Entiendo que esta segunda vez, no hubo una nueva infidelidad de parte de tu ex, porque ya habían terminado. Esto no quita que haya dolor y lealtades involucradas, pero creo que hacer la diferencia es justo. Me parece que involucrar a tus hijas (impidiéndoles ver a su papá) es repetir el ejemplo disfuncional de tus padres. Intuyo, asimismo, que hay patrones de la relación entre tus papás que no están del todo elaborados en ti y que por ello llevan a que se repita una historia de infidelidades, rencores y triangulación con los hijos. Una psicoterapia te puede ayudar a sanar las heridas actuales y pasadas, que creo que se juntan. Cariños.»

Myriam: «No puedo evitar llorar al leerte. Gracias por tus palabras y seguiré tus consejos. Gracias de verdad.»

1204. LA AVENTURA DE VIAJAR

La palabra «viaje» remite a «vía» o camino. Lo que nos sugiere esta etimología es que la particularidad del viaje no radica tanto en el destino o en el resultado, sino más bien en el proceso y en la experiencia misma del acto de caminar, es decir, en la aventura.

Si exploramos ahora la palabra «aventura», constatamos que es la composición de la expresión «ad ventura», que significa «hacia lo que está por venir». Aquí el acento está puesto en lo abierto e indeterminado, en contraste con lo cerrado y determinado de la rutina, que es la ruta conocida y predecible.

Entonces viajar es, en su sentido originario, la aventura de caminar hacia lo que está por venir, experiencia abierta a lo sorpresivo, a lo novedoso y a lo no calculado.

La vida es viaje.

1205. DE CAOS Y MARAVILLAS

Viajar con niños multiplica lo mejor y lo más difícil de la crianza: la maravilla y el caos.

Sucede que sin caos no hay maravilla.

1206. TORTUGAS Y PALOMAS

En el hermoso templo chino budista de Thean Hou, ubicado en Kuala Lumpur, Malasia, me sorprendo del valor sagrado de la tortuga para la religión budista, símbolo de felicidad y de vida. Hago el comentario y una persona local me dice, con acierto y justeza, que le pasa lo mismo con la paloma del cristianismo, en cuanto símbolo de la santidad y la pureza.

Nos quedamos conversando acerca de lo importante de conocer culturas ajenas para mirar con distancia y asombro nuestras propias prácticas culturales que, por herencia y cercanía, asumimos como naturales, habituales o evidentes.

1207. PALABRAS A MIS HIJOS EN UN TEMPLO BUDISTA

Hijos míos: conozcan todas las religiones, exploren todos los credos. Entren en diálogo con múltiples culturas, conversen con sus tradiciones y su gente. Construyan sus propios caminos espirituales, en alguna fe o en el escepticismo. Pero al entrar en contacto con otras personas, cercanas o diversas, jamás impongan sus propias creencias, ni permitan que les impongan ideas ajenas.

1208. BENDITA TRANSITORIEDAD

Tengo el privilegio de estar hoy en las islas Phi Phi de Tailandia, un lugar irrepetible que, hace poco más de una década, fue arrasado por un tsunami. Hoy luce intacto, como si el horror no hubiera abofeteado nunca a la maravilla.

Al mismo tiempo, Chile está terminando de atravesar por un túnel infernal de fuego. Es muy probable que en, en poco más de una década, no sea del todo fácil adivinar la magnitud de la tragedia que nos ha azotado estas últimas semanas.

Pienso entonces en lo perecedero y en lo transitorio de las cosas, como también en la esperanza de su renovación, y no puedo dejar de evocar el precioso diálogo entre Freud y el poeta Rilke. Este último se lamentaba del carácter perecedero de la hermosa naturaleza estival, sintiendo que aquella finitud le restaba valor y disfrute. Freud le respondía que es precisamente la cualidad finita y pasajera de las cosas aquello que le otorga mayor valor, disfrute y belleza.

En este momento estoy ante un escenario natural asombroso. No pasará mucho tiempo antes de que me haya ido. Como los viajes, la vida es transitoria y perecedera, finita y mortal. He allí, como lo adivinara primero

Heráclito (y lo reafirmaran siglos después Freud y Heidegger), el trasfondo que le otorga sentido a nuestra existencia.

Ya lo insinuaba, también, el viejo Borges: no hay infierno más terrible que la inmortalidad. El verdadero paraíso consiste en ser finitos y mortales.

1209. CONTRA LA VALENTÍA

Yo: «Vamos, mi amor, tírate al agua. ¡Tú eres valiente!»

Dante (4 años): «Me voy a tirar porque quiero tirarme, papá. No tengo por qué ser valiente.»

1210. SER HERMANO MAYOR: PERTENENCIA Y NO SOBREEXIGENCIA

He escrito varias veces acerca de lo que he llamado «el síndrome del hermano mayor», esto es, la carga que suelen tener muchos primogénitos (no todos) en cuanto a ser los hijos responsables, modelos para sus hermanos, sobreexigidos y sobreadaptados. He insistido, asimismo, en lo importante que es liberar a los hijos mayores de dicha presión.

De igual manera, he intentado ser coherente con lo anterior y me preocupado (junto con mi mujer) de no sobrecargar la mochila de mi hijo mayor, Santino, que hoy tiene cinco años y medio, y quien tiene un hermano del mismo sexo y de edad cercana, Dante, de cuatro años recién cumplidos.

Pero resulta que me he dado cuenta que Santi necesita su rol de hermano mayor protector para sentir que él tiene un lugar distintivo en la familia. Hoy jugó a ser el cuidador de su hermano y cuando me llamó para mostrarme un dibujo me dijo: «Mira lo que hizo tu hijo mayor, papá», subrayando su lugar en la fratría y en la familia.

Conversando con mi mujer, llegamos a una clara conclusión: no se trata de exigirle a Santi responsabilidades que no le corresponden, pero sí de validar su legítima necesidad de sentir que tiene un lugar claro y seguro en nuestra familia, a saber, el de hermano mayor. Esto le ayuda a sortear mejor los comprensibles celos hacia su hermano menor, quien llegó pronto en su vida a ocupar el rol de «la guagua» que él gozaba antes con exclusividad.

Hoy, desde la muy cercana experiencia de escuchar y comprender la realidad emocional de mi propio hijo, puedo distinguir con mayor nitidez entre la sobreexigencia externa ligada al «síndrome del hermano mayor» y la necesidad emocional del propio hijo mayor de investir dicho rol, con la seguridad, confianza y pertenencia familiar que ello involucra y significa.

1211. ESTAR FUERA DEL TIEMPO

Los días de trabajo se caracterizan por la lúcida y precisa conciencia del tiempo, representada por relojes, agendas y horarios. En cambio, los días de vacaciones son aquellos en que podemos darnos permiso para vivir fuera del tiempo.

No sé qué día de la semana es hoy.

1212. EL RÍO INFINITO

Decía Hesíodo, poeta de la Antigua Grecia, que el océano es «el gran río infinito» que envuelve y rodea, a manera de anillo, a todas las tierras. No lo decía sólo a modo de metáfora, sino que ponía en palabras el modo en que los griegos imaginaban las aguas más allá del Mediterráneo.

El infinito es una dimensión que ha fascinado a poetas, filósofos y narradores, a místicos, psicoanalistas y matemáticos. Homero, Manrique, Borges, Wittgenstein, Lévinas, Bataille, Bion, Lacan y Matte Blanco, son sólo algunos de los pensadores atraídos por ese hechizo de lo infinito que late en millones de seres humanos. Hechizo que hoy, navegando por la inmensidad sin fronteras del océano, me atrae a mí también, y me sobrecoge, y me seduce.

Acaso porque en el espejo de lo inconmensurable podemos apreciar y reconocer, por terrible y esplendoroso contraste, nuestra preciada y vulnerable finitud.

1213. DECIRLE QUE SÍ A LA VIDA

Nos acabamos de lanzar en paracaídas con mi hijo de cinco años sobre la isla de Borneo, en Malasia. Ahora pienso: qué importante es atreverse, experimentar, fallar y volver a intentar, soltar el freno del miedo, nunca dejar de sentir y explorar.

De lo que se trata es, como decía Nietzsche, de decirle que sí a la vida.

1214. NO COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO

–¿Sabías que bailar es una buena forma de combatir el envejecimiento?

–A mí me encanta bailar, pero ¿por qué eso de «combatir» el envejecimiento, como si fuera un enemigo?

1215. LA RAÍZ NARCISISTA DEL AMOR PARENTAL

Diálogo entre una mamá y su hijo de unos diez o doce años, escuchado en una playa:

Mamá: «¿Por qué te amo tanto, mi hijo precioso?»

Hijo: «Porque tú me hiciste, mamá. Si no fuera tu hijo, si fuera un niño más caminando por esta playa, no me amarías. En el fondo, te amas a ti misma.»

1216. DISFRUTAR: SACAR EL FRUTO DE LA VIDA

La palabra «disfrutar» significa originariamente «sacar el fruto». En este sentido, una persona dis-fruta cuando puede gozar del producto de algún trabajo o actividad.

Disfrutar implica, por tanto, cosechar lo sembrado. La palabra «cosecha» remite a «colecta» y a «electa», así como «siembra» deriva de «semilla». Cosechar es, entonces, (re)colectar los frutos elegidos que han brotado de la semilla.

Muchas personas siembran toda la vida, sin darse permiso para disfrutar de la cosecha. Otro buen número de personas, pretende colectar lo sembrado antes que el fruto esté listo para ser arrancado.

Acaso el arte de disfrutar tenga que ver con la capacidad para sacar los frutos que nos va entregando nuestro trabajo (y la vida misma) en el momento preciso, no cuando están demasiado verdes ni cuando ya están excesivamente maduros.

1217. DESINCRONOSIS DE UNA MADRUGADA DE FEBRERO

Son las 3:45 am, estoy despierto hace horas y mi cuerpo jetlagueado no tiene ningún problema en seguir creyendo que aquí en Santiago son las mismas 14:45 horas que en Singapur.

Tres lados amables: el primero es que mi bandeja de entrada del correo electrónico pasó de 634 mensajes sin leer a cero; el segundo, es que descubrí algunos buenos temas en el disco doble *Demos* de Jorge González (mis oídos sesenteros se han solazado varias veces con «Ella estará desnuda»); el tercero, es mi diálogo de insomnes con mi hijo menor.

Es así: Dante, de cuatro años, se despierta para hacer pipí, se asoma a mi escritorio y me dice: «Papá, hay que dormir. Duerme. El sol ya se fue a dormir a su casita. ¿Puedo dormir contigo?» Al poco rato, aceptando ambos el fracaso de nuestra empresa onírica, decidimos conversar. Entonces me entero que el sol ya tiene siete años y que cuando está de cumpleaños le gusta jugar con su amigo arcoíris. «Ahora lo sabes, papá: cuando hay arcoíris, es porque el sol está de cumpleaños.»

Mañana, cuando estemos viajando a La Serena, alguien leerá esto y me recomendará melatonina. Pero mi ritmo circadiano es más naturista que yo y preferirá calmar su locura transoceánica con el simple y sabio paso de los días.

1218. DIEZ PELIGROSOS MITOS ACERCA DEL AMOR DE PAREJA

1. El amor de pareja es incondicional y eterno.
2. Cuando nos amamos, tú eres mí@ y yo soy tuy@.
3. Los celos siempre son expresiones de amor.
4. No hay amor sin sufrimiento.
5. El amor todo lo aguanta y perdona.
6. No hay espacios personales en la relación, porque somos uno y todo es «nosotros».
7. El sexo no es importante.
8. Debes amar más a tus hijos que a tu pareja: si terminan será de otr@, mientras que tus hijos siempre serán «tus» hijos.
9. Cuando hay verdadero amor, resulta imposible vivir sin el otro.
10. Sólo puedes ser feliz en pareja.

Agrega otro:

1219. DIEZ VERDADES INCÓMODAS ACERCA DEL AMOR DE PAREJA

1. El amor de pareja no es incondicional ni es necesariamente eterno.
2. Cuando nos amamos, tú no eres mí@ ni yo soy tuy@.
3. Los celos no siempre son expresiones de amor.
4. Hay amor sin sufrimiento.
5. El amor no todo lo aguanta ni todo lo perdona.
6. Hay espacios personales en la relación, porque no somos uno y no todo es «nosotros».
7. El sexo es importante.
8. Amar más a tus hijos que a tu pareja –porque si terminan será de otr@, mientras que tus hijos siempre serán «tus» hijos– puede convertir al vínculo de pareja en un amor de segunda categoría.
9. Cuando hay verdadero amor, resulta posible vivir sin el otro.
10. También puedes ser feliz sin pareja.

Agrega otra:

1220. LA FAMILIA NO EXISTE

La Familia, así, con mayúsculas, no existe. La Sagrada Familia, el modelo único y hegemónico, ideal e intransable. Lo que existen son familias, con hermosas minúsculas y en humano plural. Familias diversas, multiformes, polifónicas, irreductibles a una categoría forzada o a una definición central.

Que nadie te diga cómo hacer o no hacer familia.

1221. SOLTAR EL MANDATO DEL NOMBRE PROPIO

«Estimado Sebastián: te escribo porque me encantó tu post sobre "jugar con el nombre" y fue inevitable pensar en el mío y recordé que mucho tiempo antes de mi psicoterapia contigo y en la búsqueda constante de buscar respuestas, llegué a una página sobre el significado de los nombres y recuerdo claramente que me quedó marcado esto: la problemática inconsciente de Valeria, es llevar el sufrimiento del clan. Hoy, después de mucho tiempo de haberme encontrado con esa página y tras un año de terapia contigo, puedo decir que ya no siento la angustia que sentí en aquel momento cuando leí aquel significado, siento que ya no llevo el sufrimiento del clan, me siento libre de ese "mandato" que traía mi nombre y eso me pone muy feliz. Y aprovecho de agradecerte por haberme acompañado en este proceso de liberación. Un abrazo.»

1222. EL AMOR ES COMO EL FESTIVAL DE VIÑA

«Empieza temprano con el beso y sigue de madrugada entregando la gaviota; podrán pasar varias personas por el escenario de tu vida, pero sólo algunas te harán vibrar; y es común que las expectativas terminen chocando con la realidad.»

1223. CREATIVIDAD INFANTIL Y EDUCACIÓN ESCOLAR

Cuenta Ken Robinson, para ejemplificar las tensiones entre la creatividad de los niños y la educación escolar, el siguiente diálogo entre una profesora de arte y una pequeña niña de seis años:

Profesora: «¿Qué estás haciendo?»

Niña: «Estoy dibujando un retrato de Dios.»

Profesora: «Pero nadie sabe cuál es la apariencia de Dios.»

Niña: «Lo van a saber en un minuto.»

¿Qué es la educación, en su significado más profundo, sino la facilitación de la creatividad?

1224. ME EQUIVOCO, LUEGO CREO

La creatividad es la hija de la equivocación.

1225. BREVE ENTREVISTA IMAGINARIA A PABLO PICASSO

Yo: «Hola Pablo, agradezco tu tiempo. Vamos al grano con una primera pregunta: ¿cuál es para ti el origen de la creatividad?»

Picasso: «Todos los niños nacen artistas, el problema es cómo seguir siendo artistas al crecer. El principal enemigo de la creatividad es el buen gusto. En aprender a pintar como los pintores del Renacimiento tardé unos años; pintar como los niños me llevó toda la vida. Lleva mucho tiempo llegar a ser joven. Pero cuando se es joven, se es joven para toda la vida.»

Yo: «¿Puede cualquier persona transformarse en un artista inspirado, especialmente hoy, en la época de los computadores?»

Picasso: «Puede quien cree que puede, y no puede el que cree que no puede. Esta es una ley inexorable. La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando. La acción es la clave fundamental de cualquier éxito. Los computadores son inútiles, sólo pueden darte respuestas.»

Yo: «¿Qué es para ti el arte?»

Picasso: «¿Qué es el arte? Si lo supiera, tendría buen cuidado de no revelarlo. Los grandes artistas copian, los genios roban. El arte es la mentira que nos ayuda a ver la verdad. El arte no es casto, debería prohibírselo a los ignorantes inocentes, no poner jamás en contacto con él a quienes no están suficientemente preparados. El arte es peligroso. Si es casto, no es arte. Y no hay arte abstracto: siempre hay que empezar con algo, después puedes eliminar todos los rastros de la realidad. En el arte, no hay ni pasado, ni futuro: el arte que no está en el presente no será jamás.»

Yo: «¿Y qué es para ti la pintura en particular?»

Picasso: «La pintura es más fuerte que yo, siempre consigue que haga lo que ella quiere. Un pintor es un hombre que pinta lo que vende; un artista, en cambio, es un hombre que vende lo que pinta. La pintura no ha sido hecha para decorar los departamentos: es un instrumento de guerra ofensiva y defensiva contra el enemigo. En cuestiones de pintura, un experto sólo puede dar malos consejos, porque ellos son los únicos con derecho a equivocarse. La calidad de un pintor depende de la cantidad de pasado que lleve consigo.»

Yo: «¿Cómo describirías tu proceso creativo?»

Picasso: «Yo no busco, yo encuentro. No pinto lo que veo, pinto lo que pienso. Hago lo imposible, porque lo posible lo hace cualquiera. Yo no evoluciono, yo soy. Todo lo que puede ser imaginado es real.»

Yo: «¿De qué manera sientes que influyó tu familia en tu creatividad?»

Picasso: «Cuando yo era pequeño, mi madre me decía: «Si te haces soldado, llegarás a general; si te haces cura, llegarás a ser Papa.» En cambio de todo eso decidí ser pintor y me convertí en Picasso».

Yo: «Algunas personas decían que ya estabas demasiado viejo para poder dar esta entrevista, pero yo me encontré con un espíritu joven. Gracias Pablo por tus palabras, es un privilegio poder dialogar con un genio del arte y la pintura.»

Picasso: «Cuando dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida. El que se guarda un elogio, se queda con algo que no es suyo.»

1226. TENER UN SUEÑO

«Yo tengo un sueño» («I have a dream»). Esta frase repitió Martin Luther King en uno de los discursos más importantes del siglo XX, invitando a unirse a la causa de la igualdad en la diversidad racial.

Muchos estudios (dentro de los cuales destacan los de Simon Sinek acerca del liderazgo inspirador) coinciden en que las personas que cambian el mundo, en cualquier ámbito, son aquellas que tienen un sueño, una causa, algo en lo que creen profundamente y que les inyecta fuerza y orientación no sólo para trabajar decididamente en pos de cumplirlo, sino también para contagiar e inspirar profundamente a los demás.

¿Cuál es tu sueño?

1227. LA CULPA NO ES DE LOS PADRES

La culpa no es de los padres: ellos también fueron niños heridos.

La culpa no es de los padres, pero sí la responsabilidad de resolver sus conflictos, para no traspasárselos a sus hijos.

1228. LA MASCOTA COMO ESPEJO

Daniela: «Estoy contenta, porque adopté a un erizo como mascota y me encanta. Le puse Ásper, porque cuando uno lo toca es áspero.»

Yo: «Qué lindo! Juguemos un poco: ¿en qué sientes que se parece Ásper a ti?»

Daniela: «En que primero saca las púas cuando alguien se le acerca, pero cuando entra en confianza, es tierno, regalón y frágil. Y bueno, yo también soy áspera al primer contacto.»

Yo: «A lo mejor no es casual que hayas elegido a un erizo como mascota: es un poco un espejo de ti misma…»

Daniela: «Tal cual, aunque fue algo inconsciente, no algo deliberado.»

Yo: «Quizás todos elegimos o adoptamos nuestras mascotas porque nos vemos reflejados en ellas…»

Y tu mascota, ¿en qué se parece a ti?

1229. CHARLA TED

Conferencista: Sebastián León, PhD.

Título: «El eterno retorno de la niñez herida: un elogio de la vulnerabilidad»

Resumen: En mi oficio como psicoterapeuta, tengo el privilegio de encontrarme a diario, y en profundidad, con la más amplia diversidad de vidas e historias humanas. Sin embargo, hay una verdad que reúne a la inmensa mayoría de las personas que escucho: para poder avanzar en la vida adulta, es necesario sanar al niño interno que todos llevamos dentro. Cuando la vida adulta está estancada, acorazada o se ha vuelto sintomática, suele ser porque el niño interno (vulnerabilidad que es fuente de creatividad) sigue congelado, esperando o llamando para ser acogido y abrazado. Una crisis emocional es siempre una oportunidad para recuperar y sanar al niño interior herido. Sucede que no hay psicoterapia con adultos: toda psicoterapia es con el niño interior herido que el adulto trae de la mano a sesión. Rebobinemos la película: es tarea de los padres o cuidadores, pero también del sistema escolar y social íntegro, respetar, cuidar y facilitar el desarrollo emocional de los niños, de manera que, cuando ellos se vuelvan adultos, sus niños internos sean manantiales de creatividad y no surtidores de sufrimiento.

Currículo abreviado: Papá de Santino y Dante. Pareja de Agustina. Psicoterapeuta, psicoanalista y doctor en Psicología. Escritor de un puñado de libros. Poeta a ratos. Músico amateur. Académico desencantado. Agitador de redes sociales. Viajero incansable.

Fecha: sábado 11 de marzo de 2017.

Hora: 10:40.

Lugar: Teatro Municipal de Nancagua. Av. Armando Jaramillo 344, Nancagua, VI Región, Chile.

Valor: actividad gratuita.

1230. SALIR DE LA JAULA INTERIOR

Andrea (34 años, última sesión): «La terapia me ayudó a soltar mi necesidad de aprobación, que me tenía prisionera y arruinaba mis relaciones

de pareja. Es como haber salido de una jaula interior. Jamás me había sentido tan libre.»

1231. PSICOTERAPIA: VIAJAR, MORIR, RENACER

Entregarse a una psicoterapia es aventurarse a un viaje profundo y doloroso que, en el mejor de los casos, lleva a morir interiormente para luego volver a nacer.

1232. EL NIÑO INTERIOR

1. En muchos mitos y religiones, la figura del niño aparece como representación de lo divino, o de un proceso de renacimiento, o como un tesoro profundo, sanador y esencial.

2. Nietzsche considera al niño como la forma más evolucionada del espíritu humano: inocencia, olvido y nuevo comienzo; juego, rueda que se mueve por sí misma, primer movimiento; creación, voluntad y mundo propio. Un santo decir sí a la vida.

3. Para Freud, lo inconsciente es lo infantil e indestructible. Hacer consciente lo inconsciente es tomar contacto con lo infantil.

4. Para Jung, el arquetipo del niño interior y eterno es el símbolo universal de plenitud, de futuro potencial, de cambio, integración y síntesis. Expresión de una nueva concepción, metáfora de salud y renacimiento. La conexión con el niño interior es el camino para llegar a ser nosotros mismos.

5. Para Lacan, en cambio, el niño está en un primer momento expuesto al deseo de la madre, que lo sitúa en posición de objeto. De no mediar la función paterna, el niño puede quedar atrapado en la relación dual, sin acceso a su propia condición de sujeto.

6. Winnicott desliza que del lado del niño está el verdadero self, la creatividad y el juego; el gesto espontáneo, la tendencia natural a la salud y el proceso de maduración. El niño es autenticidad, vitalidad, sentido. La regresión al niño es el fundamento del proceso sanador.

7. De acuerdo a Bowlby, las relaciones tempranas con los cuidadores en la infancia son el pilar de la personalidad. Un adulto emocionalmente sano es aquel cuyo niño interior ha crecido sobre una base segura de amor, disponibilidad y protección.

8. Para Alice Miller, escuchar la voz del propio niño interior es fuente de autenticidad y creatividad. Según Jeremiah Abrahms, el niño interior es quien nos conduce por la vida, desde el asombro, la inocencia y la naturalidad. El niño interior es libertad y renovación.

9. El niño interior es nuestro núcleo emocional vulnerable, auténtico y creativo, que vive en nosotros aquí y ahora, y que encarna nuestra historia relacional, familiar y social. Está protegido por una coraza defensiva, armadura que puede rigidizarse y endurecerse por efecto de los traumas y dolores de la vida.

10. La psicoterapia no es otra cosa que el reencuentro y la aceptación del niño interior, con sus heridas y sus maravillas. Ya lo decía William Wordsworth, precursor de la poesía moderna: el niño es el padre del hombre.

1233. CELOS DE LA MADRE HACIA LA HIJA

–Estamos en la hora, pero antes de que terminemos la sesión, quería preguntarte qué sacas en limpio de lo que hemos hablado hoy.

–¡Uf! Saco en limpio que mi mala relación con mi hija tiene mucho que ver con que ella es el centro de atención y la regalona de mi marido, y que eso me da celos, porque cuando niña yo era la regalona de mi papá y el centro de atención de la familia. ¿Es normal que una mamá tenga celos de su hija chica? Me siento una pendeja de mierda...

–Tiene que ver con tu historia, no estás loca: tú aprendiste a sentirte querida desde el lugar de la niña regalona y ahora tu hija ocupa ese lugar. Lo importante es que ahora te pudiste dar cuenta del origen de tu rabia hacia tu hija y eso te va a ayudar a manejar tus emociones mejor.

1234. MATERNIDAD EN EQUILIBRIO

Cristina (35 años): «Yo creía que estaba criando a mis hijos de manera respetuosa. Pero poco a poco, empezó a ganarme la sobreprotección hacia ellos y el perfeccionismo y la culpa hacia mí misma. Acá en terapia pude ver clarito que se trataba de una compensación de mis propias carencias infantiles: como yo crecí sintiéndome sola y desprotegida, busqué que a mis hijos no les pasara lo mismo que a mí, pero sin querer me fui al otro polo y me transformé en una mamá autoexigente y aprehensiva. Poder darme cuenta de esto me ha ayudado a encontrar un equilibrio en mi maternidad.»

1235. NO VENCER LA DEPRESIÓN

María José (28 años): «Antes creía que a pura fuerza de voluntad podía dejar de deprimirme. Cuando no lo lograba, me sentía derrotada y mi autoestima se iba al piso. Hoy he aprendido a aceptar mis genes depresivos, los mismos que tienen mi abuela, mi mamá, mi tío y mi hermana. Ya no lucho contra mi depre: la acepto y me cuido. Aprendí que la depresión no

es un enemigo a vencer, sino una fragilidad biológica que es importante reconocer y cuidar.»

1236. MANDATOS FAMILIARES DE GÉNERO

Cristopher (31 años, sociólogo): «Toda mi vida me había sentido una persona débil e inmadura. Crecí a la sombra de mi hermana, que siempre ha sido la hija estrella. Mi único logro había sido titularme, aunque mi hermana es médico y eso es mucho más valorado en mi familia que mi carrera, que es vista –por mi mamá sobre todo– como algo más bien inútil. Fue muy impactante darme cuenta en nuestras sesiones que en mi familia, por ambos lados y por varias generaciones, siempre las mujeres han sido las fuertes y brillantes, mientras que los hombres hemos sido los débiles y aproblemados. Para qué hablar de mi papá, que ha sido por años el hombre cesante, irresponsable y pastel, igual a como fue mi abuelo. Al ver todo esto, por primera vez en mi vida pude abrirme a pensar que esta distribución de los roles es sólo un guion de mi película familiar y no una realidad inmodificable. Es increíble la fuerza que pueden tener los mandatos de género en la familia, en especial cuando son inconscientes y se repiten de generación a generación, como si fueran una verdad absoluta.»

1237. DEPRESIÓN ENDO-REACTIVA

Toda depresión es endo-reactiva: endógena y reactiva a la vez.

1238. LA NIÑA REGALONA

Yo: «Llevamos ocho sesiones desde que llegaste. Si pudiéramos hacer una especie de balance, ¿para qué sientes que te ha servido la terapia hasta ahora?»

Katia (33 años): «Llegué justo después que me pateó Carlos, muy angustiada y bajoneada, incluso había llegado al punto de cortarme los brazos. Venir para acá me ha ayudado a sentirme mejor, más animada y menos inestable. Acá he visto que con mis parejas he repetido el rol de niña regalona y dependiente que había tenido con mi papá toda mi vida, antes que él muriera a mis once años. Yo pensaba que el duelo por mi papi lo tenía cerrado, pero acá me cayó la teja de que no es tan así…»

1239. LA DEPRESIÓN MATA

La inmensa mayoría de los suicidios son consecuencia de una depresión no tratada o mal tratada.

El tiempo puede ser el mejor aliado, cuando la intervención es precoz, o el peor enemigo, cuando pasan los días y no hay tratamiento.

La depresión es como una bola de nieve: cuando nace, se deshace con facilidad; cuando crece, puede llegar a ser imparable.

Cuidado: la depresión mata.

1240. ABRAZA A TUS MONSTRUOS

La psicoterapia es una cita con los propios fantasmas: el truco consiste en mirarlos a los ojos.

Si los espantas, retornan, y con más fuerza. Pero si entablas amistad con ellos y los tratas con respeto y cariño, se vuelven menos feroces e incluso te mueven la cola.

Abraza a tus monstruos.

1241. MINUTO DE CHOCHERA

Siempre había considerado que mi vida era por lejos lo más valioso que tenía. Hasta que fui papá. Hoy no dudaría un segundo en sacrificarla si estuvieran en juego mis dos soles maravillosos, o alguno de ellos. ¿Cuándo crecieron tanto, que no me di cuenta? Nada tiene que ver el amor con la palabra «amor». Lo infinito no tiene cabida en el lenguaje.

1242. EL AMOR EN LA ERA DEL SMARTPHONE

Tú, yo, tu celular y el mío.

Piénsalo.

1243. DEJAR DE SER LA GEISHA

«Hola Sebastián, soy Gladys, no sé si te acuerdas de mí. Estuve en terapia contigo algunos meses a fines del 2009, por una crisis matrimonial. Te escribo para agradecerte, porque la terapia me sirvió para sentirme segura de dar el paso de divorciarme. Me di cuenta que había repetido la historia de mi mamá y de mi abuela: había buscado un hombre machista, agresivo y egocéntrico, con el cual me relacionaba como una geisha servicial, sumisa y complaciente. Ahora estoy desde hace casi dos años en una nueva relación, con un hombre que me respeta y con el cual tenemos una relación de iguales. Ya no necesito ser la geisha de nadie para sentirme querida y aceptada. Sufrí harto en mi matrimonio, pero me sirvió para estar mucho

mejor hoy en día. Una prima mía te va a escribir, le di tu correo, necesita terapia, se acaba de separar. Saludos y que estés muy bien.»

1244. ADICCIÓN A LAS GALLETAS

«Detrás de mi adicción a las galletas había una historia de amor y de dolor. Yo tenía una obsesión seria con las galletas, no las podía dejar, hasta que en psicoterapia me di cuenta que comía galletas compulsivamente porque trataba de mantener vivo el recuerdo de mi abuela, que era muy dulce y buena conmigo, y que siempre me daba galletas cuando era niño. Cuando ella partió, fue muy traumático para mí. Había sido como mi mamá. Entonces, inconscientemente, desarrollé esta adicción para no dejarla ir a nivel emocional. Ir a terapia me ayudó a hacer el duelo pendiente por mi abuelita amada, a despedirme de ella y a soltar mi fijación a las galletas. Después de mi última sesión con el psicólogo, la fui a ver al cementerio y le dejé, en lugar de flores, un paquete de galletas de mantequilla, que eran sus preferidas y las mías también.»

1245. TRES CONCLUSIONES PSICOTERAPÉUTICAS DE UN JUEVES POR LA MAÑANA

1. Es importante comunicarnos de manera clara y explícita con la pareja, sin esperar que el otro adivine lo que sentimos, pensamos o necesitamos.

2. Es importante expresar asertivamente nuestros sentimientos de rabia o molestia, evitando tanto la agresividad como la represión emocional.

3. Es importante dejarnos ayudar por un psiquiatra (además de psicoterapia) cuando los síntomas ansiosos o depresivos son muy intensos y recurrentes.

1246. CÓMO ARRUINAR LA CREATIVIDAD DE TUS HIJOS EN TRES SIMPLES PASOS

1. Transmíteles desde pequeños que sus notas en Arte, Música y Educación Física no son importantes.

2. Asegúrate de que aprendan que la pasión es un romanticismo inútil que no sirve para pagar las cuentas.

3. Repíteles que a futuro deben seguir necesariamente un camino convencional y rápidamente rentable.

1247. UN AVIÓN LLAMADO TIEMPO

Hace un rato, mi hijo de cinco años y amante de los aviones me preguntó: «Papá, ¿tú conoces el Boeing 787-10 Dreamliner?» Supe entonces que, sin piedad y como un relámpago precoz y rotundo, había llegado ese momento decisivo en que los conocimientos de tu hijo empiezan a superarte.

1248. MI DÉCIMA PSICOTERAPIA

Esta es, calculo, mi décima psicoterapia. El año pasado fue emocionalmente difícil en términos de mi familia extensa y –aunque para mí fue y sigue siendo una muy buena etapa– había un par de asuntos personales que a ratos me atormentaban. Busqué esta vez una persona que trabajara desde una sensibilidad relacional e intersubjetiva, que me transmitiera calidez y al mismo tiempo profundidad. Llevo unas cinco o seis sesiones con ella. Y hoy noté cómo ha avanzado mi auto-aceptación. No me había dado cuenta. Pero pensamientos que antes me generaban ruido, en algún momento los solté y ahora me siento más libre. En la segunda o tercera sesión, yo estaba contando algo triste de mi historia, pero de manera desafectada. Y ella me dijo: «Lo que me estás contando me provoca mucha pena.» Ese espejo, simple pero certero, me ayudó a dejar de racionalizar. «El trabajo es más rápido contigo porque se nota que llevas mucha psicoterapia en el cuerpo. Lo importante es dejar la cabeza afuera, para que no te impida conectarte y sentir», me dice. No sé si seguiré yendo mucho tiempo más, pero ya atesoro la experiencia vivida. Algún terapeuta anterior me habló de las «revisiones técnicas»: de ir a psicoterapia de vez en cuando, aunque no sean procesos largos, para ajustar algunas teclas emocionales que se pueden ir soltando con el tiempo. Admito que, al mismo tiempo, también me gusta aprender de mis psicoterapeutas: a cada uno de ellos –la mayoría maestros de gran experiencia y trayectoria– les he robado más de algo y lo he vuelto parte de mi estilo, al servicio de mis propios consultantes.

1249. ¿QUÉ ES UN FRACASO?

Cuando niño, quiso formar parte del coro de la catedral de su ciudad. Postuló con ilusión y entusiasmo. Pero lo rechazaron, señalándole que no cantaba suficientemente bien.

Décadas más tarde, ese mismo coro de la catedral interpretaría orgulloso sus canciones.

Al niño que fracasó, hoy lo conocen como Paul McCartney.

1250. CRISIS EMOCIONAL

Una crisis emocional es siempre una oportunidad para sanar las heridas de nuestro niño interior y desarrollar nuestra creatividad.

1251. EL TRATO BRUSCO TAMPOCO ES PARA LOS HOMBRES

Yo: «¿Qué sacas en limpio de la sesión de hoy?»

Matías (43 años): «Que mi hijo no es mi hermano ni mi amigo y que necesito dejar de tratarlo de manera brusca y violenta. Hice clic de que ese trato tipo "Club de Tobi" es machista y que no lo hago con mi hija mujer. Vicente, mi hijo, no necesita mi tono golpeado ni mi brusquedad de macho alfa. Voy a empezar a tratarlo con la misma dulzura y respeto con que trato a mi hija. Yo no me creía machista, pero hoy vi muy claro las diferencias que hago en el trato entre Vicente y la Florencia. Son las mismas que hacía mi papá entre mi hermana y yo. Quiero dejar de repetir ese modelo. El trato brusco tampoco es para los hombres.»

1252. QUE LOS NIÑOS PUEDAN SER NIÑOS

Que no sean los pilares emocionales de sus padres
ni los intermediarios de sus peleas y discusiones
ni los confidentes de sus intimidades sexuales
ni los cuidadores de sus hermanos.

1253. PAREJAS CONGELADAS

Muchas parejas prefieren seguir juntas en una relación vacía antes que separarse. Evitan, incluso, una terapia de pareja, porque eso implica levantar la alfombra y descubrir la suciedad acumulada. Y eso es aterrador.

Muchas parejas prefieren seguir juntas en una relación vacía antes que separarse. Porque, cuando niños, han sufrido abandonos muy dolorosos y no quieren volver a sentir lo mismo. O porque han visto que sus propios padres han seguido juntos pese a tener una relación vacía y entonces no cuesta tanto repetir un mal modelo.

«Estamos mal, pero no hacemos nada, por miedo o por costumbre.»

Una psicoterapia, ya sea individual o de pareja, puede ayudar a descongelar la inercia y generar un cambio.

1254. CRECER EN EL FRACASO

A fines del milenio pasado, hice mi práctica profesional y una pasantía ad honorem como psicólogo clínico en un renombrado hospital psiquiátrico. Fue una grata experiencia y, como en la universidad me había ido bastante bien, tenía confianza en quedarme trabajando allí. Pero el único cupo laboral que se generó fue asignado a una persona que llevaba más tiempo que yo esperando. Al principio lo sentí como una desilusión y como un fracaso, y me sentí desorientado: ese era el camino que yo pensaba «natural» en mi desarrollo profesional.

Al poco tiempo, cursando yo paralelamente mi formación de postítulo como psicoanalista, tuve la oportunidad de entrar a trabajar como académico media jornada en una pequeña universidad que, lejos de ser de élite, recibe a muchas personas con dificultades académicas y económicas. Alguien me dijo una vez que, si la academia fuera fútbol, esta universidad estaría en la segunda división y no en la primera. Si bien yo ya tenía experiencia enseñando en la Universidad Católica y en la Universidad de Chile (las dos universidades más prestigiosas de mi país), esta vez no sólo tuve como motivación ayudar al desarrollo personal y profesional de personas con mucho menores oportunidades sociales, sino también el desafío de tener que explicar de manera muy sencilla asuntos muy complejos.

Hoy, dieciséis años más tarde, puedo decir que mi sello como docente y como escritor (la capacidad de traducir lo complicado a lenguaje simple) se forjó allí, en la Universidad UCINF, lugar donde trabajé durante varios años y donde conocí a centenares de estudiantes esforzados, inteligentes y perseverantes. Si me hubiera quedado más tiempo trabajando en el hospital psiquiátrico y no hubiera pasado por dicha universidad, estoy seguro que seguiría siendo otro más de una multitud de académicos encerrados en la burbuja de la jerga difícil y hermética. Y probablemente no existirían mis últimos trece libros, escritos en formato de notas en redes sociales y destinados –sin por ello perder profundidad– a un público más amplio y diverso.

Lo que al principio viví como una tragedia profesional (no continuar trabajando en el lugar que yo había previsto), se transformó finalmente en lo mejor que me podría haber pasado: una tremenda oportunidad para marcar la diferencia y construir mi propio estilo clínico, académico y literario.

Sucede que el crecimiento personal y laboral, así como la felicidad misma, no sólo provienen de lograr lo que queremos, sino también de descubrir y aprovechar las nuevas oportunidades y aprendizajes que surgen de los escenarios imprevistos e inesperados.

1255. LA INTELIGENCIA NO EXISTE

Existen las inteligencias, en plural.

¿Importa que Alexis Sánchez no tenga demasiadas habilidades para las matemáticas? ¿Es relevante que Violeta Parra no sacara las mejores notas en Biología? ¿Afecta mucho que Humberto Maturana no se destacara en Educación Física?

Lo importante no es el puntaje de un cuestionable «coeficiente intelectual», sino que cada persona pueda descubrir y desarrollar con pasión sus propios talentos y habilidades.

1256. TAPACO

En su lecho de muerte, el abuelo le dice a su nieto de diez años: «Te voy a contar un secreto. Existe una palabra mágica que te puede llevar muy lejos. La palabra es "ta-pa-co"». El niño, apenado y curioso, le pregunta a su querido abuelo qué significa eso. El viejo toma la mano de su nieto, esboza una leve sonrisa y le dice: «Es lo que resulta cuando juntas talento, pasión y compromiso.»

1257. INFANCIA Y ADOLESCENCIA: DE LA SEGURIDAD A LA EXPLORACIÓN

En una encuesta informal realizada por redes sociales acerca de lo mejor y lo peor de la infancia y la adolescencia, y que incluyó a cientos de participantes adultos, estas fueron las respuestas más recurrentes y/o populares:

Lo mejor que te pasó en tu infancia:

–¡Mi abuelita!

–Vivir sin tablets, sin celular y sin internet... Jugar en la calle sin ningún riesgo.

–El campo, los primos, tíos y abuelitos... Jugar mucho, comer rico y sano, disfrutar lo simple... Vivir desde el amor y la inocencia.

–Que naciera mi hermano menor.

–Criarme con mis dos padres, que se llevaban bien. Salíamos mucho de paseo.

Lo peor que te pasó en tu infancia:

–El pololo de la mejor amiga de mi hermana quiso abusar de mí en su fiesta de dieciocho (yo tenía ocho años). Odio el copete por esa razón, porque me lamía la cara. Por fin apareció una tía y me salvó. ¿Lo triste? Mis papás no hicieron acciones legales y tampoco me llevaron al psicólogo.

–Sufrir bullying de mis compañeros de curso y que nadie hiciera nada.

–Salir del clóset y que gran parte de mi familia me haya querido cambiar y me hayan insultado.

–Ser víctima de violencia física.

–Abandono.

Lo mejor que te pasó en tu adolescencia:

–El rock y el metal.

–No ser mamá adolescente. Mi adolescencia fue maravillosa: aprendí y me desarrollé en distintas aristas humanas, haciendo cosas de mi agrado.

–El sexo.

–Que el chico que me gustó todo el liceo se fijara en mí. Maravillosos momentos juntos

–Estar rodeado de buenos amigos.

Lo peor que te pasó en tu adolescencia:

–No tenía permiso para nada. Lo poco y nada que disfruté fue a escondidas, con miedo y con mentiras

–Tomar en cuenta lo que decían los demás, en vez de seguir mi voz propia. ¡Tanto llanto por tonterías!

–Pololear con un hombre vulnerador, que abusaba de mí de forma sexual, psicológica y económica. Era una pendeja sin autoestima y él supo aprovecharse de eso.

–Mi depresión. Y enterarme de que comer engorda.

–El abuso del alcohol.

En síntesis: lo mejor de la infancia es el amor familiar y el placer de jugar; lo peor de la infancia es el maltrato familiar y escolar. Lo mejor de la adolescencia es la multiplicidad de descubrimientos (amor de pareja, sexualidad, música, nuevas amistades e intereses, etcétera); lo peor de la adolescencia es la vulnerabilidad a trastornos mentales (depresión, trastornos alimenticios, adicciones) y los conflictos con los padres.

La infancia: una etapa donde prima la necesidad de seguridad. La adolescencia: una etapa donde prima la necesidad de exploración. El rol de los padres: responder a la necesidad de seguridad infantil y acompañar la necesidad de exploración adolescente.

1258. ADOPCIÓN HOMOPARENTAL, ABORTO, (IN) JUSTICIA MILITAR Y MAR PARA BOLIVIA

¿Por qué es importante que las parejas homosexuales puedan adoptar hijos?

«Por el derecho de los niños a tener una familia y el derecho de gays y lesbianas a ser padres. Y porque las parejas homosexuales siempre han

tenido hijos, pero lo que aún no tienen es protección jurídica para sus familias.»

¿Por qué es importante que el aborto sea legal?

«Porque es el derecho de la mujer a decidir sobre su cuerpo. Las mujeres no crean leyes para decidir sobre los cuerpos de los hombres. El aborto no mata a un bebé, sino que interrumpe la formación de un embrión hasta las doce semanas.»

¿Por qué es importante que las fuerzas armadas no tengan un sistema judicial paralelo?

«Porque como ciudadanos, los uniformados deben ser iguales al resto ante la ley, sin privilegios. Y una justicia a su medida, no es justicia.»

¿Por qué es importante otorgar salida al mar para Bolivia?

«Porque la salida al mar amplía mercados que permitirían reducir la pobreza en nuestro país vecino. Y porque sería un acto de fraternidad y colaboración entre países que iría a contracorriente del nacionalismo y la competencia habituales.»

1259. CARTA A LA PROFESORA

«Estimada: fui alumna suya hace más de veinte años. Según me enteré hace poco, en esa época usted se iniciaba en la vida laboral como profesora en el instituto de monjas, lugar donde cursé el primer año medio y donde entiendo usted aún se desempeña. Por esos años fui una alumna muy rebelde, pero no por ello mala niña. Mi rebeldía se manifestaba en situaciones cotidianas, como conversar en clases, llegar tarde del recreo, no terminar trabajos en clases, entre otras conductas propias de la etapa evolutiva en la que me encontraba y características predominantes en adolescentes que provienen de familias disfuncionales como las que ustedes reciben cada año. Cabe comentar también que mis calificaciones no superaban el 5.0. Fue usted en su rol de profesora jefe quien debió lidiar con mis conductas y resultados académicos durante todo el año. Hoy lamento profundamente que se haya visto involucrada en estos episodios, porque creo que su inexperiencia y falta de pedagogía se conjugaron de manera inadecuada.

«Recuerdo cada una de sus frases, las que percibí despectivas e hirientes. Es una lástima que el lugar donde debí sentirme acogida y contenida se transformara en el segundo lugar más complejo para mí. Recuerdo claramente, como si fuera hoy, las frases que usted vociferó en más de una oportunidad hacia mi persona: "Eres una floja", "no estudias", "no llegarás a ninguna parte", entre otras que en ese minuto, a mis cortos trece años, fueron significativas.

«Durante el año que permanecí en el instituto, pude observar cómo el trato discriminatorio que recibí de su parte no era un hecho aislado, sino más bien una práctica habitual con aquellas alumnas que no le agradaban o no se ajustaban a lo que usted esperaba. Fueron meses desgastantes para mí. Esto me alejó de la religión, con una mirada negativa del entorno: había incongruencia entre los valores pregonados por la comunidad educativa y lo que usted manifestaba como práctica cotidiana.

«Ingresé al establecimiento con promedio 6,9 y al llegar el término del año escolar mis notas habían bajado notablemente. Fui testigo de cómo un par de compañeras con resultados muy similares a los míos, rindieron pruebas alternativas del ramo transversal para aprobar el año, oportunidad que yo no tuve, ya que según usted manifestó, no me ajustaba al perfil de una alumna del instituto. También me enteré que, algunos años después, usted colaboró con una de mis excompañeras en una situación poco ética, situación que no vivencié, por tanto no me consta y no me referiré a ella. Esta misma alumna fue mi amiga mientras estuve en el instituto, la misma a la que usted le sugirió a su madre que alejara de mí por no ser yo un referente positivo para ella, palabras que escuché de la misma apoderada.

«Hoy, le aseguro que mis resultados académicos y profesionales distan mucho del pronóstico que tanto la madre de ella como usted vaticinaron sobre mi persona. Afortunadamente, ni la situación, ni sus palabras se transformaron en un mandato para mí, sino que más bien me impulsaron a reponerme ante la adversidad y a buscar alternativas positivas. En el camino, estudié Pedagogía, quizás como una forma de intentar cambiar el sistema y pensando que podía ser un aporte a que ninguna otra niña viviera una situación tan lamentable. No conforme con esto, una vez titulada, empecé mi segunda carrera universitaria. En esta oportunidad, estudié Psicología, la que ejerzo desde hace algunos años. Llevo a mi haber un magíster y dos diplomados en áreas relativas a esta profesión. Fue justamente esto lo que contribuyó a que hoy pueda tener una mirada más amplia de los factores incidentes en la situación y lo que me impulso a escribirle. Mi intención es manifestarle y transmitirle mi sentir de la época, como una forma de que tome conocimiento que esta situación -que quizás para usted no tuvo mayor transcendencia- sí dejo huellas en quien fuera su alumna.

«Espero considere mi relato al relacionarse con otras adolescentes. Mi vivencia marca un precedente negativo en mi paso por el instituto. Es importante, en su rol, considerar el potencial de cada alumna de manera individual, potenciar sus habilidades y no buscar patrones lineales de comportamiento. Ejercer la docencia con tanta rigidez en el aula no es beneficioso. Le escribo con el mejor de los ánimos y espero acoja de la mejor forma mis palabras. Sólo busco producir un impacto positivo en su persona.

Espero que quede claro que la problemática relacional fue un asunto de forma y no de fondo. Ahora mi fin último es mostrarle que es necesario dejar a un lado los prejuicios para trabajar con chicas vulnerables como las que recibe este instituto cada año, jóvenes en busca de un futuro más auspicioso y que no por ello merecen recibir el rechazo ni la humillación de aquellos que deben ser justamente quienes potencien sus capacidades y las motiven en el proceso que inician. Es importante destacar que no generalizo la situación vivida con usted a toda la comunidad educativa: tanto la Madre Directora de la época como los otros miembros de la congregación fueron grandes personas y agradezco lo que aprendí con ellos. Esperando una buena acogida de su parte, me despido. Saludos cordiales.»

1260. AMOR INDISPENSABLE

«Llegué a terapia desesperada, porque ya había cumplido treinta y cinco años, y seguía sin pareja. Acá descubrí que tener pareja no es indispensable. Que en el amor, lo único indispensable es quererme a mí misma.»

1261. FEMINISMO: DIEZ IDEAS CLAVE

1. El origen del feminismo se remonta a Platón, quien en su ensayo *La República* señaló que hombres y mujeres deberían tener igualdad de derechos educacionales, laborales y civiles.

2. La palabra «feminismo» fue acuñada en 1837 por Charles Fourier, pensador socialista francés. Fourier apoyaba la igualdad de derechos para las mujeres y concebía una sociedad basada en la cooperación.

3. El desarrollo del feminismo moderno suele ser descrito en tres olas: la primera ola data de fines del siglo XIX y alcanza hasta mediados del siglo XX; la segunda ola es situada entre la década de los sesenta y los ochenta; la tercera ola abarca desde los años noventa hasta nuestros días.

4. La primera ola del feminismo estuvo centrada en la lucha por el derecho de la mujer a votar. Dos de sus principales representantes fueron la inglesa Emmeline Pankhurst y la holandesa Wilhelmina Drucke.

5. La segunda ola del feminismo o «liberación femenina» amplió la lucha a la búsqueda de igualdad social y política. Se alzó contra la consideración de la mujer como un ser inferior o un «segundo sexo». Abarcó diversas áreas, especialmente el control de la natalidad y la lucha contra la violencia y el acoso sexual. Dos de sus principales representantes fueron la francesa Simone de Beauvoir («no se nace mujer, se llega a serlo») y la estadounidense Carol Hanisch («lo personal es político»).

6. La tercera ola del feminismo cuestiona el excesivo anclaje de la segunda ola al paradigma de la mujer blanca y de clase media alta. De la mano del postmodernismo, su énfasis está puesto en la multiculturalidad y multirracialidad, celebrando la multiplicidad de feminismos, la diversidad sexual y racial, la descolonización y las ecologías. Dos de sus principales representantes son las estadounidenses Rebecca Walker y bell hooks (así, con minúsculas).

7. Se desprende de todo lo anterior que el feminismo es un conjunto de movimientos políticos y sociales que tienen por objetivo lograr derechos políticos y sociales para las mujeres.

8. Entre los derechos políticos y sociales reivindicados por el feminismo se cuentan el derecho a votar, a controlar la reproducción, a tener cargos políticos, a trabajar, a la igualdad de salario, a tener propiedades, a recibir educación, a firmar contratos, a tener igualdad en el matrimonio, a contar con licencia materna, a tener autonomía sobre el propio cuerpo, así como el derecho a la no violencia.

9. El feminismo encuentra en la teoría feminista su lado más académico e intelectual. Desde múltiples disciplinas, la teoría feminista estudia la desigualdad de género, desde sus raíces en el patriarcado y abordando problemas como la reducción de la mujer a objeto y la acción opresora de los estereotipos de género.

10. El feminismo no es un asunto exclusivo de mujeres, ni mucho menos una lucha de las mujeres contra los hombres. En efecto, el feminismo también incluye la lucha de los hombres por liberarse de los roles de género tradicionales asignados a la masculinidad y a la virilidad.

1262. BANCARROTA EMOCIONAL

Alejandro (37 años, ingeniero comercial): «Yo era de los que pensaba que los psicólogos sólo servían para dejarte en bancarrota y que no ayudaban en nada. Sin embargo, no me cuestionaba al endeudarme para comprar o cambiar un auto, aunque mi vida emocional fuera un desastre. Eso me costó caro: me significó un divorcio y una depresión. Me demoré mucho en darme cuenta que no hay peor bancarrota que la emocional.»

1263. SUPERFICIES CON MEMORIA

Marzo, mes de renovación: ¡adiós vieja alfombra de la consulta! Te llevas muchísimas huellas y más de alguna lágrima que los pañuelos no alcanzaron a atrapar. Bienvenido piso flotante: sobre ti caminarán la pena y la rabia, la alegría y el miedo, la vergüenza y la esperanza.

1264. APOLOGÍA DEL ECLECTICISMO

Un neurólogo interesado por la hipnosis inventó la psicoterapia. Se llamaba Freud.

De las mezclas más inverosímiles suelen salir las creaciones más significativas.

No me vengan con eso de no mezclar métodos por aprehensiones epistemológicas.

Excusa de dogmáticos.

Primero está la creatividad. La epistemología viene después.

1265. LA MUJER CHILENA Y EL HOMBRE CHILENO

¿Cómo son la mujer y el hombre chilenos? Estas conclusiones arrojó una encuesta con centenares de respuestas: de la mujer chilena, lo mejor es su fortaleza y lo peor es su machismo. Del hombre chileno, lo mejor es su sentido del humor y lo peor es –también– su machismo.

Paradoja de la familia chilena: por un lado, suele ser profundamente machista; por otro, con frecuencia las mujeres son las fuertes y los hombres los divertidos.

1266. DÍA DE LA MUJER

Las empresas machistas te regalan flores. Las empresas feministas te igualan el sueldo.

1267. EL VIEJO CHICO AMARGADO Y EL NIÑO INTERNO DORMIDO

Manuel (33 años): «Haciendo un balance, siento que mis avances en la terapia tienen que ver con haber podido sacar mis trapitos al sol, con poder mirar lo que tenía escondido. Llegué acá por mi constante insatisfacción en todo ámbito: trabajo, pareja, familia. Acá he podido ver que esa insatisfacción tenía que ver con el rol de viejo chico amargado que desde siempre había jugado en mi familia: con un papá ausente y una mamá infantil, tuve que crecer demasiado rápido, dejando de lado la alegría y la espontaneidad de ser niño. Hoy me siento mucho más contento, más liviano, más satisfecho. Por primera vez, estoy disfrutando mi vida. Es como si el niño dentro de mí hubiera, por fin, despertado.»

1268. ÉTICA DE LA VERDAD

Como psicoterapeuta, me orienta una ética de la verdad: acompañar al otro en el proceso de descubrir y aceptar la verdad de su historia, por dolorosa que sea, soltando aquellas negaciones y evasiones que prometen alivio temporal, pero que terminan por perpetuar el sufrimiento.

1269. CARTA A LA MUJER CHILENA

Mujer:
no es necesario que seas siempre la fuerte
no es necesario que te hagas cargo de los demás
no es necesario que postergues tus propias necesidades.
Mujer:
puedes ponerte en primer en lugar
puedes dejarte cuidar por los demás
puedes conectarte con tu lado vulnerable.

1270. PEDIR PERDÓN A LOS HIJOS

Hace algunos días, cansado luego de una larga jornada, escuché cómo Dante, mi hijo menor, se puso de pronto a llorar. Me asomé a la pieza de los niños y vi que Santino, mi hijo mayor, estaba con un palo en la mano, mientras Dante estaba en el suelo sobándose la cabeza. Sin pensarlo, reaccioné y reté a Santino por haberle pegado a su hermano. Entonces Santi se puso a llorar y me dijo que él no había hecho nada. Dante lo confirmó, contándome que se había resbalado. Acto seguido, y después de asegurarme que el golpe de Dante no era nada serio, tomé en brazos a Santino, que aún lloraba por mi injusta reacción, y le pedí perdón: le dije que yo estaba cansado y que lo había retado sin antes averiguar qué había pasado, que eso había sido mi culpa. Lo abracé hasta que se calmó en mis brazos.

Los padres siempre nos equivocamos. Pedir perdón no disminuye nuestra autoridad, sino que aumenta la confianza que nos depositan nuestros hijos.

1271. ESE TED-IOSO PERFECCIONISMO

Preparando mi charla TED, me he encontrado con muchísimas páginas web y literatura que hablan acerca de cómo hacer una presentación impecable e imperecedera. Hay cientos de consejos, incluso estudios con gráficos detallados y una gran insistencia en la planificación y en el entrenamiento previo.

Un buen amigo me pregunta cómo van los preparativos para mi charla. Y me doy cuenta que apenas tengo un punteo. Pero no por desinterés ni por desidia, sino por elección: no quiero hacer algo con apariencia de perfección robótica. Sería contradictorio, porque hablaré sobre la vulnerabilidad y la creatividad.

Sucede que, incluso espacios destinados a promover la innovación y las ideas creativas, se ven contaminados por el exitismo, la competencia y el perfeccionismo de nuestra actual cultura occidental.

Entonces, elijo rebelarme: subiré al escenario con una simple hojita doblada en mi billetera con un par de ideas (nadie lo hace, para dar la impresión de dominio y memoria), improvisaré y disfrutaré, como un niño que juega, con lo que allí pueda pasar.

1272. LA PALABRA «FEMINISMO»

–Creo que el término «feminista» es tan feo como «machista». Sería mejor la palabra «igualitaria».

–¿Qué es lo feo de la palabra «feminista»? Me parece que «igualitaria» puede ser un eufemismo para negar la discriminación histórica hacia la mujer.

1273. VIVA LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA FALTA DE COMPLEMENTO TAMBIÉN

–Mujeres y hombres somos diferentes y complementarios. Debemos aceptar, respetar y amar nuestras naturales diferencias.

–¿Cuáles diferencias?

–Mujeres y hombres no somos iguales: las mujeres somos retenedoras por naturaleza (desde el útero en adelante) y tendemos al pensamiento mágico, mientras que los hombres sueltan por naturaleza (desde el espermio en adelante) y son proclives al realismo y a lo práctico. Las mujeres nos movemos por los afectos y también por los procesos, mientras que los hombres por la razón y por los resultados, por la conquista. Son más hemisferio izquierdo, más concretos y precisos. Ellos ordenan y separan, mientras que nosotras juntamos y reunimos. Los hombres hacen una cosa a la vez y resuelven los problemas en silencio; las mujeres hacemos muchas cosas al mismo tiempo y resolvemos los problemas hablando. Los hombres son más de enrabiarse y las mujeres más de entristecernos. A nosotras nos cuesta darnos prioridad, mientras que los hombres son más egoístas. Todo esto está determinado biológicamente, estamos diseñados por fábrica así, diferentes. Marte y Venus, como dicen por ahí. Es la fábrica divina:

«Dios los creó hombre y mujer», dice la Biblia. Por eso es importante que las mujeres no busquemos ser iguales a los hombres, que conservemos y desarrollemos nuestra esencia natural femenina, tal y como venimos estructuradas de nacimiento.

–¿Pilar Sordo y John Gray son tus copilotos? Lo que acabas de decir es sexista, machista, conservador, naturalista, esencialista y homofóbico. Lo «femenino» y lo «masculino» son construcciones sociales y políticas. No hay ninguna definición natural, esencial o universal de lo que significa «ser hombre» o «ser mujer». Lo que mencionas son estereotipos de género y mandatos sociales patriarcales y hegemónicos que, precisamente, son necesarios de cuestionar y deconstruir, para dejar de reproducirlos y asumirlos como «naturales», «biológicos» o incluso «divinos».

1274. CIUDAD ZAFIRO O LA POESÍA COMO TERAPIA

Como el zafiro profundo y oscilante,
la noche arde eterna.
Como el zafiro tímido y bruto,
la mar canta eterna.
Como el zafiro angustiante e inútil,
los vidrios callan eternos.
Pretendo morir en las manos de ciudad zafiro.
En su viento azul.
En su arena púrpura.
La tristeza y la nostalgia son como ciudad zafiro.
El vacío es como ciudad zafiro.
Regalo una mirada de odio a sus edificios,
y ellos me la devuelven.
Hay un canto que nadie conoce;
sólo ciudad zafiro.
Así como un olor, una jerga, etc.
Así vago en mis pensamientos
hasta llegar a mi cama y no dormir
bajo este cielo.
Este cielo zafiro, de ciudad zafiro.

Este poema lo escribió Martín, adolescente de diecisiete años que llegó hace un año a verme por problemas de autoestima, depresión y anorexia. Durante la terapia, poco a poco fue apareciendo un poeta: cada sesión escribía un poema, lúcido y profundo. Paralelamente, fue avanzando en socialización y hace algún tiempo también encontró un primer y significativo amor. El próximo año estudiará Literatura.

Hoy es una de nuestras últimas sesiones. Me dice: «He estado bien. Me siento tranquilo conmigo mismo. Me acepto y me gusto. Hace tiempo que mi ánimo ha estado estable y los problemas con mi cuerpo son parte del pasado.» Le respondo: «Quizás Ciudad Zafiro eres tú mismo: profundo y oscilante, tímido, a veces bruto y para algunas cosas inútil, pero capaz de transformar la tristeza, la nostalgia y el vacío en poesía y creatividad.» Martín agrega: «Sí, siento que soy todo eso. Y me agrada.» Yo complemento: «De hecho, una ciudad es un lugar bien determinado y el zafiro no es cualquier material, sino uno precioso. A lo mejor tiene que ver con que has ido descubriendo tu propia identidad, tu propio lugar en el mundo, y has reconocido tus propios tesoros.»

Martín sonríe.

1275. EL PAPÁ AUSENTE, LA MAMÁ AMIGA Y LA HIJA VIEJA CHICA

«Hola, Sebastián! Me permito escribirte porque sigo harto tu página y me gusta mucho la visión que tienes en psicología. Es tremendo cómo a veces me encuentro leyendo cosas que me identifican. Mi papá nos abandonó a mí y a mi mamá cuando yo tenía poco más de un año. Mi mamá rehizo su vida después de harto sufrimiento y empezó a vivir tardíamente su adolescencia. Junto con eso, intentó hacerme su amiga más que su hija, y como vivíamos de allegadas en la casa de mis abuelos, me tocó vivir entre adultos y con gente que me trataba como grande. Así me fui convirtiendo en una vieja chica. Ahora puedo darme cuenta, gracias a tus escritos, cómo ser vieja chica me ha afectado en mi relación conmigo misma y también en mis relaciones interpersonales. Eso será más adelante tema para una psicoterapia, pero por el momento me has ayudado a ver cómo cortar con esos patrones y así no extenderlos más en el tiempo. Mi tarea ahora será superar mi miedo al abandono y aprender a disfrutar la vida sin culpas. No quiero alargarme, porque me imagino que debes recibir un montón de mensajes todos los días, así que resumiendo sólo quería darte las gracias por la labor de mostrarnos cosas de nosotros mismos que normalmente no vemos. Un abrazo y gracias nuevamente por el trabajo que realizas.»

1276. ¿QUÉ DOLOR TE CAMBIÓ LA VIDA?

Paulo: «Una vez me apreté el prepucio con el cierre del pantalón. Desde ese día soy mejor persona.»

1277. TERROR AL ABANDONO

1. Yasna fue abandonada por su padre cuando tenía seis años de edad.
2. Su madre se deprimió y se refugió en el alcohol.
3. Yasna aprendió desde muy niña a cuidar a su madre.
4. En su adolescencia, Yasna fue muy correcta y adecuada.
5. En su adultez, le costó abrirse a una relación de pareja.
6. A sus treinta años, Yasna encontró a Francisco, un hombre de cincuenta años, de quien se enamoró.
7. Francisco resultó ser un hombre violento, infiel y abusivo.
8. Yasna, luego de diez largos años de soportar maltrato, llegó a psicoterapia.
9. En nuestras sesiones, comprendió que no se separaba de Francisco por terror al abandono y a la soledad.
10. Una vez sanadas sus heridas de infancia, Yasna pudo separarse y, un año más tarde, me escribió para contarme que se sentía «liberada».

1278. DESAHOGO

Todo listo para ir a la marcha del día de la mujer en familia... pero terminamos en la CSM (clínica). Pitufo menor con reacción alérgica, nada grave por suerte. Vida de padres. Y feminismo en acción: la crianza y la salud de los niños también es asunto de hombres.

1279. ACOSO SEXUAL CALLEJERO

Conducta sexual no consentida realizada por un desconocido en un espacio público y generadora de malestar.

1280. YO DENUNCIO EL ACOSO CALLEJERO

«Me cansé del acoso.
«Mi cuerpo no es un objeto.
«Mi cuerpo no quiere tu opinión.
«Que use el espacio público no quiere decir que mi cuerpo también lo sea.
«Yo me visto para mí, no para ti.
«Mi escote no es una invitación a acosarme.
«¡Déjame caminar por la calle tranquila!
«La calle es de todxs.
«Yo no soy perro: no me silbes.

«No veo la diferencia entre el piropo y el insulto.
«Acosarme no te hace más hombre.
«Nunca será mi culpa, siempre es culpa de quien agrede.
«¿Quieres halagarme? Comienza por respetarme.
«Acoso es violencia.»

1281. CUADERNOS DE PSICOTERAPIA

Un psicoanalista húngaro escribe un diario clínico con notas psicoterapéuticas honestas y personales, más parecidas a reflexiones en curso que a ideas absolutas y definitivas.

Un periodista uruguayo publica libros con pequeñas anécdotas, historias o narraciones, muchas de las cuales provocan en el lector algún tipo de emoción o pensamiento.

De la improbable conjunción entre Sándor Ferenczi y Eduardo Galeano nace la idea de mis propios cuadernos de psicoterapia.

1282. CUANDO LA VIDA ADULTA NO AVANZA

Cuando la vida adulta no avanza, es porque el niño interior herido está pidiendo ser sanado.

Aclaración: «avanzar» no implica seguir un único camino normativo, prefijado o «natural», sino construir la propia vida, de manera auténtica y personal.

1283. DEJAR DE TOLERAR EL MALTRATO DE PAREJA

¿Aguantas demasiado en tu relación de pareja? Probablemente tu niña o niño interior herido tema sufrir un nuevo abandono o desamor.

Sanar las heridas emocionales de la propia infancia suele ser un paso necesario para dejar de tolerar el maltrato en la relación de pareja actual.

1284. NO SUPRIMIR LA LOCURA

Una psicoterapia no suprime la locura: la canaliza.

1285. QUINCE TRADICIONES CHILENAS QUE SERÍA BUENO ELIMINAR

1. Rodeo.
2. Te Deum.

3. Pillería.
4. Desfiles escolares.
5. Parada militar.
6. Mechoneo.
7. Victorias.
8. Machismo.
9. Burocracia.
10. Hidroeléctricas.
11. Nacionalismo.
12. Abuso de alcohol.
13. Bajos sueldos.
14. Chaqueteo.
15. Impuntualidad.

Estas fueron las respuestas más repetidas en una encuesta contestada por más de dos mil personas.

Agrega otra:

1286. ¿CUÁL ES TU FANTASÍA SOCIAL?

1. Tenencia responsable de mascotas.
2. Colegios de barrio con integración social, sin clasismo ni racismo.
3. Conciencia ecológica: reciclaje, respeto al planeta y a los animales.
4. Un mundo sin religiones, en especial sin curas pedófilos y manipuladores.
5. Seguridad pública.
6. Menos competencia y avaricia, más compasión y desapego material.
7. Una crianza respetuosa, basada en el amor y la paciencia.
8. Educación social y emocional para todos los niveles.
9. Dignidad para los adultos mayores.
10. Igualdad, tolerancia y no discriminación.

Estas fueron las respuestas más repetidas en una encuesta contestada por cientos de personas.

Agrega otra:

1287. CÓMO CUMPLIR TUS SUEÑOS EN TRES PASOS

1. Identifica un sueño.
2. Transfórmalo en un proyecto viable.
3. Cúmplelo.

1288. FUNAR EL ACOSO SEXUAL CALLEJERO

La próxima vez que alguien te acose, grábalo con tu celular (cuidando que no te lo quite) y dile que repita lo que te dijo o hizo para que lo vea todo Chile.

A transformar la parálisis en denuncia.

1289. UNO DE MIS PUNTOS CIEGOS COMO PSICOTERAPEUTA

Para hablar de uno de mis puntos ciegos como psicoterapeuta, tengo que acudir a mi historia.

Mi mamá es una mujer resiliente, valiente y empoderada, que ha podido reinventarse después de cada caída. Mis abuelos maternos, sus padres, fueron muy amorosos conmigo, pero severos y duros con ella, como muchos padres de mediados del siglo XX. En mi propia infancia, mi mamá repitió ese rigor conmigo, centrando la crianza en la disciplina más que en la contención afectiva. Agradezco muchísimo el amor que me transmitió por el estudio, el valor capital de la amistad (es sociable como nadie), así como el haberme enseñado que puedo conseguir todo lo que me proponga, con fuerza, decisión y perseverancia.

No somos pocos los padres de hoy que privilegiamos el amor al rigor, asunto que mi mamá (una mujer muy inteligente) comprende y visualiza en la crianza de sus nietos. Una de las cosas que no repito de su forma de ejercer la parentalidad en las décadas de los setenta y los ochenta (en una sociedad teñida por los «valores» de la dictadura) es la verticalidad excesiva, que sentí muchas veces como un trato demasiado autoritario y poco democrático.

Hoy, me preguntan por mis errores como psicoterapeuta. Y me doy cuenta que no me resulta fácil trabajar con aquellas personas que me tratan de manera autoritaria o agresiva. Quizás algo hay de mi propio niño herido allí, afectado por un autoritarismo que viene de mis abuelos (y de más atrás, seguramente), que mi mamá repitió en mi niñez y que también respiré en el Chile dictatorial de mi infancia. En efecto, soy bastante reactivo a todo forma de autoritarismo, sea personal o institucional. He renunciado, de hecho, a varias instituciones cuando me he sentido agredido o restringido en mi libertad. Y cuando más de algún paciente me ha ofendido, me ha costado escuchar ahí al niño herido o la niña herida que habita en ellos y he tendido, más bien, a reaccionar y defenderme, a veces con el costo de generar un impasse que se ha traducido en interrupciones de tratamientos.

No se trata de «ofrecer la otra mejilla» ni de tolerar pasivamente el maltrato en mi trabajo clínico. Pero sí puedo ver que un desafío pendiente en mi oficio como psicoterapeuta es ser menos reactivo al autoritarismo o a la agresión (explícita o solapada) de parte de las personas que me consultan. Sobrevivir un poco más y comprender la puesta en escena, como quizás sugeriría Winnicott, en lugar de entrar tan rápido al «gallito» y al conflicto de poder.

Sucede que, tal como en la vida personal, en nuestra vida profesional nunca dejamos de crecer y aprender junto con los otros, aprendizaje que, ineludiblemente, pasa por asumir nuestros puntos ciegos, para que la ceguera se transforme en lucidez y en una nueva mirada de las cosas.

1290. NI TEÑIDA NI OPERADA

Carolina (40 años): «Me están saliendo muchas canas y mi primer impulso fue teñírmelas. También tengo algunas arrugas y me acordé de un par de primas mayores que se han operado para estirarse la cara y verse más jóvenes. Pero ¿sabes qué? Acá en la terapia he aprendido a quererme como soy, con mis imperfecciones y mis defectos, con mis partes lindas y mis partes feas, vulnerable y humana. Así me gusto, canosa y arrugada. No estoy ni ahí con parecer una muñeca o un robot. Cada cana y cada arruga es fruto de mis años vividos, de mis alegrías y de mis dolores. No quiero borrar mi historia para amoldarme a lo que se supone que la sociedad dicta. Todo bien con quienes prefieren operarse o teñirse. En mi caso, me gusto así como estoy y con eso es más que suficiente.»

1291. MAL CRIAR

Dícese de confundir límites con violencia.

1292. EL SÍNDROME DEL MARIDO OBLIGADO

Dícese del marido o pareja masculina que es obligado o presionado por su mujer a asistir a psicoterapia. Llegan por ultimátum y descreyendo de los psicólogos, en principio sólo para cumplir con su pareja y por lo general bajo amenaza de separación. Suelen haber sido criados en familias machistas, donde aprendieron que ser hombres es sinónimo de ser «fuertes», «duros» y «cerrados». Han construido una coraza que los aísla del contacto con su niño interior herido. En algunos casos, son capaces de permitir que la psicoterapia les ayude a sanar sus historias de dolor emocional; en otros, simplemente llevan su cuerpo a unas pocas sesiones,

con el fin de dejar a sus parejas «tranquilas», pero sin ánimo ni motivación para un trabajo terapéutico más profundo. En este segundo escenario, el trabajo clínico puede volverse más fecundo si es replanteado en términos de terapia de pareja.

1293. AMOR PARENTAL INCONDICIONAL

Nada contribuye más a la salud mental que el amor incondicional que recibimos de parte de nuestros padres o cuidadores en nuestra infancia. El amor parental incondicional es la base de nuestra autoestima, de nuestra vitalidad y espontaneidad, así como de nuestro sentimiento de seguridad y confianza en el mundo.

1294. ELECCIONES

Consuelo (45 años): «No puedes elegir a tu familia, pero sí puedes elegir a tu psicoterapeuta.»

1295. CUENTO AL REVÉS

«Te amo hijo.»
Mensaje en el celular.
Un bebé respira en sus brazos.
El cuerpo de una mujer bajo los escombros.
Derrumbe de un edificio.

1296. ANUNCIO MI DIVORCIO

Dudé en publicar esto, pero elijo ser sincero y transparente. Fueron muchos años juntos: los primeros llenos de ilusión (mal que mal, me ayudaste a salir de tiempos oscuros), los últimos a patadas con el desengaño. Yo nunca te fallé, pero tú me decepcionaste. Ahora soy yo quien tiene a otra.

Adiós Concerta, bienvenido Frente Amplio.

1297. TRES MITOS DE LA SALUD MENTAL

Algunas personas desinformadas todavía creen en estos tres mitos:

1. Los psicólogos son para los locos.

2. Las pastillas (psicofármacos) son para los débiles y generan dependencia.

3. La internación psiquiátrica es para los que tienen locura máxima.

Usted debe saber lo siguiente:

1. Los psicólogos no son para los locos, sino para todas las personas que necesiten resolver un conflicto emocional pendiente.

2. Las pastillas (psicofármacos) no son para los débiles ni generan necesariamente dependencia, sino que están indicadas para aquellas psicopatologías con claro correlato biológico.

3. La internación psiquiátrica no es para los que tienen locura máxima, sino que, tal como cualquier otra internacional médica, es necesaria cuando el desajuste biológico es de riesgo o amerita intervención hospitalaria.

1298. ¿QUÉ LE DIRÍAS A TU PAPÁ?

Roque (8 años): «Papito, necesito tu cariño, no tus regalos.»

1299. COLITIS EMOCIONAL

«Cagarse de miedo» frente a un problema. Señal de que ya es necesario enfrentar el conflicto en pos de resolverlo, en lugar de seguir evitándolo o negándolo.

1300. NADIE TIENE LA RAZÓN

Nada más inútil y desgastante que discutir o pelear por quién tiene la razón.

Sucede que nadie tiene la razón, porque razón no hay una sola: siempre hay razones.

En lugar de imponer la propia razón, escuchar la del otro y ponerlas en diálogo.

1301. TOMAR LA PALABRA

Dejar de repetir lo que han dicho otros y decir algo propio.

En las bibliotecas universitarias abundan libros escritos por personas que jamás han tomado la palabra.

1302. CUESTIONAR LO «OBVIO»

«¿O sea que no es obvio que los hermanos se lleven mal? Como lo viví desde mi infancia con mis hermanos y así lo he visto también entre mis papás y mis tíos, para mí siempre fue algo natural…»

Una psicoterapia ayuda a dejar de considerar obvio lo que considerábamos obvio.

1303. FREUD CON MATURANA O LA PSICOTERAPIA COMO ESPACIO AMOROSO

La psicoterapia es un espacio amoroso: de lo que se trata es de acoger al otro de manera auténtica y honesta, respetuosa y colaborativa; de escucharlo sin imponerle nuestros prejuicios, supuestos ni exigencias; de permitirle aparecer en su propia singularidad y legítima diferencia.

Sucede que los problemas humanos, por racionales o lógicos que parezcan, siempre remiten a un trasfondo emocional y a un contexto relacional, y por tanto sólo pueden resolverse en el marco de conversaciones basadas en la aceptación, la validación y el reconocimiento recíprocos, diálogos prevenidos del efecto adverso de la competencia, el autoritarismo y el fanatismo, todas maneras de negar al otro.

1304. NI LOCO NI ESCÉPTICO

«Te escribo porque gracias a tus publicaciones he logrado conocer las realidades de otras personas, lo cual me ha ayudado a no sentirme tan "loco" ni marginado. También he podido modificar mi visión de la psicoterapia: antes era escéptico, por mis propios miedos y corazas, y ahora la considero algo necesario. De hecho, iniciaré una prontamente. Necesito sacar muchas de las cosas que me han tenido sumido en el vacío, en el desinterés y en la desesperanza. No sé cómo me vaya a ir, pero sé que estoy dando un paso importante.»

1305. ELOGIO DE LA DESOBEDIENCIA

Gloria (26 años): «Mi mamá siempre me transmitió que las mujeres debemos ser lindas, flacas, altas y arregladas. Cuando chica, me abrumaba su preocupación por lo físico, no la entendía, me rebelaba: comía lo que me parecía rico, me ensuciaba, de adolescente no me maquillaba. Hoy sí lo entiendo: ella repitió el discurso machista que aprendió de su mamá. Yo fui una niña desobediente, ahora soy una mujer feminista.»

1306. CRIANZA HIPÓCRITA

Dícese de anhelar que los hijos se vuelvan adultos autónomos, proactivos y críticos, pero inculcarles en la infancia y adolescencia que deben comportarse como entes obedientes, pasivos y moldeables.

1307. RELACIÓN DE PAREJA FEMINISTA

Claudia (33 años): «Después de haber estado con varios trogloditas, por fin tengo una relación de pareja en la que nos vinculamos como dos personas independientes que se acompañan y se apoyan de manera igualitaria. La psicoterapia me ayudó a dejar de buscar hombres machistas como mi papá y a poder desarrollar una relación de pareja feminista.»

1308. ESTOY FELIZ DE QUE MIS PAPÁS SE HAYAN SEPARADO

Felipe (9 años): «Estoy feliz de que mis papás se hayan separado.»

Yo: «¿Por qué?»

Felipe: «Porque antes peleaban cada vez que se veían, mi mamá andaba todo el día enojada y no veía casi nunca a mi papá, porque se quedaba hasta tarde trabajando para no llegar a discutir con mi mamá. Ahora, en cambio, ya no pelean, mi mamá anda más contenta y veo mucho más a mi papá.»

1309. NO SER SUFICIENTE O LA VOZ DEL PADRE INTERNO

–Siempre he sentido que lo que hago o lo que soy es insuficiente... Puedo hacer súper bien mi pega, pero vivo insatisfecho. Nada me deja conforme...

–¿Te acuerdas de alguien, quizás en tu infancia, para quien todo lo que hicieras siempre estaba mal?

–Mi papá toda la vida me criticaba y corregía... Jamás me felicitó ni me dijo que se sentía orgulloso de mí... Yo siempre he buscado su reconocimiento, aunque ya sé que nunca va a llegar...

–En tu infancia, el problema era tu papá. Hoy, el problema es tu papá interno: ya no necesitas que él te cuestione, porque ahora hay una parte de ti que lo hace.

–Así lo siento: es como si mi papá se hubiera metido en mi cabeza. Lo que antes me decía él, ahora me lo digo yo mismo: «No sirves para nada, "haces todo mal", "eres un burro"...

1310. AMOR Y DISCIPLINA EN LA CRIANZA

Primero el amor, después la disciplina. Nunca al revés.

Disciplina sin amor es sometimiento. Amor con disciplina es seguridad.

1311. NACER, ENFERMAR, SANAR

1. Las personas nacen psicológicamente sanas y tienden al desarrollo saludable de su propia forma de ser, si cuentan con una familia facilitadora de su proceso de maduración emocional. El factor determinante es una crianza respetuosa y basada en el buen trato, donde exista aceptación, empatía y comprensión.

2. Las personas enferman psicológicamente y tienden a detener el desarrollo de su propia forma de ser, cuando no cuentan con una familia facilitadora de su proceso de maduración emocional. El factor determinante es una crianza irrespetuosa y basada en el maltrato, donde exista rechazo, apatía e incomprensión.

3. Las personas sanan psicológicamente y tienden a recuperar el desarrollo saludable de su propia forma de ser, si cuentan con una psicoterapia facilitadora de su proceso de maduración emocional (hay relaciones extraterapéuticas que también pueden ser sanadoras). El factor determinante es un vínculo respetuoso y basado en el buen trato, donde exista aceptación, empatía y comprensión.

Ferenczi, Winnicott, Rogers, Kohut, Bowlby y muchos otros grandes psicoterapeutas ya lo sabían.

1312. EL NACIMIENTO DE LA LECTURA

Hoy fui a una librería con mis niños. Siempre celebran cuando encuentran mis libros en los estantes. Los acompañé al sector de literatura infantil. Les dije que cada uno podía escoger un libro, el que ellos quisieran, y que yo se los iba a regalar. Santino, amante de los barcos, salió sonriente con un libro sobre el Titanic; Dante eligió uno sobre Moana, película que disfrutó hace unas semanas. Ya en casa, de pronto noto un largo e inhabitual silencio. Me asomo a mi pieza y veo que los dos están concentrados en sus respectivas lecturas, aunque todavía no sepan leer. Les saqué, con orgullo, una foto, sin interrumpir sus respectivas experiencias.

1313. ADOLESCENCIA: LA EDAD DEL FARO

La palabra «adolescencia» no remite a «adolecer», sino que significa «crecer».

Los adolescentes no adolecen, sino que se transforman.

La adolescencia no es una etapa de déficit ni una patología, sino un proceso de cambio y exploración, una apertura a lo nuevo y una oportunidad de descubrimiento.

El mundo necesita de los adolescentes: ellos son la fuerza de la renovación, el empuje de la transgresión, el saludable cuestionamiento de las tradiciones.

Lejos de la «edad del pavo», la adolescencia es la edad del faro: en ellos habita la luz del futuro.

1314. LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS COMO EXPRESIÓN DE CONFLICTOS CON LA FIGURA MATERNA

Macarena (35 años): «Cuando yo era chica, mi mamá era súper crítica y autoritaria conmigo, no era para nada contenedora. Yo me refugié en la comida: ahí encontré alivio para mis angustias. Cuando empecé a engordar, mi mamá se puso todavía más crítica y muy vigilante de mi alimentación. Me decía que las gordas eran rechazadas, que nadie me iba a querer guatona. Entonces yo me enojaba con ella, me rebelaba y más comía. A los trece, me puse bulímica: tenía atracones de comida y después vomitaba. En mi caso y también en las amigas con problemas parecidos, los problemas con la alimentación (obesidad, bulimia o anorexia) siempre llevan a conflictos con la madre.»

1315. EL LLANTO DE LOS HIJOS: CONTENER Y NO JUZGAR

Laura (37 años): «Mi papá siempre me retaba o juzgaba cuando yo lloraba. Me decía que no tenía que llorar, que eso no servía de nada, que era para los débiles, que mejor me olvidara o resolviera el asunto. Eso me hacía sentir muy sola e incomprendida. Cuando mi hija llora, yo hago lo contrario: le digo que llorar es bueno, que ayuda a desahogarse. La abrazo y la contengo. No voy a repetir el error de mi papá.»

1316. ALCOHOLISMO

Depresión encubierta y/o problema emocional evadido.

1317. LA VIDA DE JOSÉ

1. José nace y a los pocos minutos del parto su madre muere.
2. José tiene cinco años, su padre es alcohólico y lo golpea a diario.
3. José tiene diez años y se fuga de su hogar después de una paliza de su padre.

4. José tiene quince años, duerme en la calle, roba para comer y para drogarse.

5. José tiene veinte años, es militar y humilla a sus inferiores como su padre hacía con él.

6. José tiene veinticinco años, todas las noches se acuesta con una pistola, sueña a menudo que su padre lo golpea, se despierta llorando y se esconde debajo de la cama tiritando.

7. José tiene treinta años, golpea a su ex pareja después que ella lo deja, es denunciado y pasa una temporada en la cárcel.

8. José tiene treinta y cinco años, empieza una psicoterapia, gradualmente se desprende de su armadura y se enfrenta a sus heridas de niño.

9. José tiene cuarenta años, ya no duerme con pistola, dejó de tener pesadillas y por primera vez en su vida tiene una relación de pareja estable.

10. José tiene cuarenta y cinco años y jamás ha golpeado a Cristóbal, su hijo que hoy entró al jardín infantil.

1318. CUANDO LA PSICOTERAPIA YA NO ES UNA PRIORIDAD ECONÓMICA

Me ha pasado muchas veces que, luego de algún tiempo trabajando juntos, una persona me dice que ya no va a poder seguir viniendo a psicoterapia por asuntos económicos. En numerosas ocasiones, al explorar la situación en conjunto, hemos descubierto que no se trata tanto de una interrupción de la terapia como de una manera de plantear su legítimo y natural cierre: como ha habido avances suficientes en cuanto al problema que motivó la consulta, la psicoterapia ya no es tan urgente ni sigue siendo una prioridad económica, como lo era en un principio.

1319. HUGO Y LOS VOLANTINES

Hugo tiene cincuenta años y ama los volantines. Cada primavera, hace con sus manos hermosos volantines que regala a sus hijos, sobrinos y pequeños vecinos. Le gusta pintar y en la entrada de su casa hay un cuadro hecho por él, donde aparece un volantín en el cielo, muy alto, junto a unas nubes. En su cajón del velador, guarda un viejo carrete con hilo desgastado: dicen que es el último que usó con su papá, a sus cinco años, antes que unos señores con fusiles irrumpieran en la mitad de la noche y se llevaran a su papito para siempre.

1320. NO ADELANTAR A LOS HIJOS EN EL COLEGIO

«Mis papás me adelantaron en el colegio: en primero básico, yo tenía cuatro años y salí de cuarto medio a los dieciséis. Se supone que cuando chica era muy inteligente, que ya leía sola, que era brillante. Estar adelantada era un premio para mí y una chochera para mis papás. Pero terminó siendo una tortura: siempre tuve que hacer esfuerzos adicionales para estar a la altura de mis compañeros. Me sentí sola y distinta: ellas ya menstruaban y tenían un cuerpo más desarrollado mientras que a mí me faltaban dos años para llegar a lo mismo. Cuando salí del colegio, tenía una tremenda inmadurez emocional y no tenía puta idea de qué hacer con mi vida. Por eso yo he preferido que mi hija, que es de enero, sea de las mayores y no de las menores del curso. No quiero exponerla a una sobreexigencia dañina e innecesaria.»

1321. EJERCICIO AUTOTERAPÉUTICO

1. Asigne una nota (de 1 a 7) a la relación que usted tenía en su infancia con: a) su mamá; b) su papá; c) cada uno de sus hermanos; d) algún otro familiar significativo si lo hubiera (por ejemplo, abuelos).

2. Asigne una nota (de 1 a 7) a la relación que usted tenía en su adolescencia con: a) su mamá; b) su papá; c) cada uno de sus hermanos; d) algún otro familiar significativo si lo hubiera.

3. Asigne una nota (de 1 a 7) a la relación que usted ha tenido en su adultez con: a) su mamá; b) su papá; c) cada uno de sus hermanos; d) algún otro familiar significativo si lo hubiera.

4. Identifique la nota más baja (por ejemplo, un 3 asignado a la relación con el padre en la adolescencia) y recuerde qué situaciones justifican esa evaluación (por ejemplo, infidelidad con la madre, separación y posterior abandono de los hijos).

5. Relacione sus problemas emocionales actuales con dicha etapa del vínculo (por ejemplo, dificultad para confiar en la relación de pareja, asociada al miedo a sufrir una infidelidad como la paterna).

6. Escríbale una carta a la persona identificada con la nota más baja, no con el fin de entregársela, sino con el objetivo de expresar allí todas las emociones guardadas, sin censura alguna.

7. Léale esa carta a una persona de su confianza (por ejemplo, madre, hermano o amiga) y converse del tema. Repita el ejercicio con la siguiente persona cuya relación haya recibido la nota más baja de su evaluación.

1322. COMPRENDER LA REGRESIÓN EMOCIONAL DE LOS HERMANOS MAYORES

Muchas veces, un hermano mayor (de unos tres, cinco o siete años, por ejemplo) tiende a ponerse demandante, «difícil» o más «regalón» cuando su hermano menor ya está un poco más grande y ocupa un espacio que el mayor ha sentido como propio. Puede ser que no quiera comer la comida, que no quiera vestirse o lavarse los dientes, que quiera volver a tocar los pechos de la madre como lo hacía cuando bebé, que busque espacios de exclusividad no compartidos con su hermano menor.

La palabra «celos» no es la más adecuada para designar esta etapa o este proceso, porque trae una connotación negativa asociada a una posesividad indeseada o inadecuada. Ciertamente, algo tiene que ver con la angustia de postergación, esto es, con el miedo a ser desplazado por el hermano menor, de perder su lugar, de quedar desprovisto de amor, atención o cariño. Pero lo más significativo es la regresión emocional que esta angustia moviliza: no es que el hermano mayor se haya vuelto «caprichoso», «manipulador» ni «mañoso» (todas formas negativas de interpretar su conducta), sino que está expresando una profunda necesidad emocional. El mensaje más habitual podría ser traducido así: «Necesito comprobar que todavía puedo ser la guagüita que era, que no estoy forzado a ser grande, que puedo seguir recibiendo amor y cariño, que ser el hermano o la hermana mayor no es sinónimo de quedar excluido de la atención y del regaloneo. Mamá, papá, ¿puedo ser grande y bebé a la vez?»

Nuestra tarea como padres consiste en poder comprender las necesidades emocionales de nuestros hijos, sin apresurarnos a calificar sus conductas como negativas o atribuirles una dudosa intención. En contextos de regresión emocional, favorece mucho que podamos comprender y validar el sentimiento y la necesidad afectiva de nuestros hijos, en lugar de rechazarlos «porque ya están grandes». Una manera de concretar esto es facilitando que el hermano o hermana mayor pueda tener espacios y tiempos de exclusividad con sus padres, especialmente con su madre (el cuerpo de la batalla), sin presencia del hermano menor. Esto no quita que a veces debamos decir «no» o poner límites frente a ciertas conductas agresivas de nuestros retoños, pero siempre teniendo como base y como norte la conexión emocional con nuestros hijos.

1323. ¿HACIA DÓNDE APUNTA UNA PSICOTERAPIA?

Hacer consciente lo inconsciente
Iluminar la sombra

Integrar la polaridad
Descongelar el desarrollo emocional detenido
Transitar del imaginario a la desidentificación
Explorar las pautas de apego sobre una base segura
Explicitar lo implícito
Comprender la experiencia pre-reflexiva
Reparar traumas relacionales tempranos
Modificar los modelos operativos
Vivir desde el verdadero self y no desde el falso self
Flexibilizar la organización defensiva rígida
Pasar del acatamiento a la creatividad
Soltar la coraza caracterológica
Todos los caminos conducen a sanar al niño interior herido.

1324. CRIANZA NO SEXISTA

Hoy fuimos con nuestros hijos Santino y Dante a ver la película *Bailarina*, que trata acerca de una niña que sueña con ser bailarina de ballet.

Mis hijos jamás preguntaron si se trataba de una película «para niñas» o «para niños». Los cuatro la disfrutamos y nos emocionamos.

El sexismo («esto es para niñas y esto otro es para niños») es una construcción social y política que es importante cuestionar con nuestros hijos. Un primer paso es dejar de reproducirlo en nuestras pequeñas y casi inadvertidas acciones cotidianas, como puede ser la elección de un juguete, los colores de la ropa o el contenido de una película.

1325. SIN DESAZÓN DE DOMINGO

Sabes que amas lo que haces (tu trabajo o tus estudios) cuando no sientes desazón los atardeceres de domingo.

1326. RELACIÓN DE PAREJA: JUNTOS Y SEPARADOS A LA VEZ

Una relación de pareja suficientemente buena es aquella donde el compromiso y la interdependencia son posibles de ser conjugados con la independencia y la autonomía.

Esto no ocurre en aquellas parejas fijadas en el polo del compromiso, como tampoco en aquellas adheridas a la autonomía de manera rígida. Indicadores de las primeras son el predominio de los celos, la desconfianza y la presencia de una dinámica relacional de tipo dominio-sumisión;

indicadores de las segundas son la preeminencia de la desconexión emocional y la existencia de una pauta relacional desligada, poco comunicativa y con escaso sentimiento de pertenencia.

Juntos y separados a la vez: de eso se trata el vínculo amoroso seguro.

1327. ERES UN INÚTIL

Marcos (36 años): «¿Qué saco en limpio de la sesión de hoy? Que yo siempre había pensado que no saber cocinar era sólo un lado mío machista y flojo. Tenía borrado todas las veces que mi mamá me trataba de inútil cada vez que empezaba a hacer algo manual y no me resultaba como ella esperaba Cuando ayer se me cayó un huevo sin querer y mi mujer se rió de mí y me dijo que era un inútil, me acordé de todo eso de golpe y me puse a llorar. Ella al principio no entendió, me dijo que no exagerara, hasta que le expliqué que me había tocado una herida »

1328. TERAPIA DE PAREJA: DIÁLOGO DE DOS NIÑOS HERIDOS

Una terapia de pareja suficientemente profunda no puede dejar de escuchar e incluir al niño interior herido que habita en cada uno de los integrantes del vínculo amoroso.

Muchas veces, si ambos niños interiores heridos pueden conversar en las sesiones, el vínculo de pareja comienza, poco a poco, a volverse más auténtico, menos amenazante y más gratificante.

No hay vínculo sin historia.

1329. ¿CÓMO SE SALUDAN LOS PSICÓLOGOS?

«Hola, tú estás bien, ¿y yo?»

1330. ELOGIO DE LA INFELICIDAD

Sofía (16 años): «No quiero ser siempre feliz. Sería súper aburrido. Si siempre estuviera feliz, no me motivaría para hacer otras cosas. Estaría todo resuelto. Sería un poco como estar muerta. Ser infeliz es una oportunidad para seguir adelante, para crecer, para hacer cambios en la propia vida y en la sociedad. Ser infeliz es parte intrínseca de estar vivos…»

1331. SER HUMANO

Especie animal que demoró millones años en bajar de un árbol para meterse a un mall.

1332. FELICIDAD: LA CAPACIDAD DE VER LO BUENO EN LO MALO

Una persona ganó millones de dólares en la lotería. El mismo día, otra persona quedó parapléjica luego de un accidente. Un año más tarde, ambos reportaron sentirse igualmente felices con sus vidas. El estudio lo realizó Dan Gilbert, psicólogo de la Universidad de Harvard.

Sucede que, dado que en la vida siempre habrá problemas, tristezas, tragedias y adversidades, la felicidad no es un estado permanente ni transitorio, sino más bien una capacidad. Se trata, en efecto, de la capacidad para convertir los problemas en oportunidades, la tristeza en alegría, la tragedia en esperanza y la adversidad en prosperidad. Su herramienta fundamental es una que los psicólogos clínicos conocemos bien, a saber, la reformulación en términos de connotación positiva, esto es, la respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué bien trae este mal?

1333. 3 TIPOS DE ELECCIÓN DEL GÉNERO DEL PSICOTERAPEUTA

Hay muchas variables que inciden en la elección del género del psicoterapeuta (cuando es posible elegirlo). En mi experiencia clínica, he encontrado tres tipos de elección que, aunque no siempre sean conscientes, son habituales:

1. Por identificación: el mismo género de la propia persona.
2. Por compensación: hombre si faltó papá, mujer si faltó mamá.
3. Por sintonía: mujer si hay mejor relación con la madre, hombre si hay mejor relación con el padre.

Desde tu experiencia personal, agrega otro tipo de elección o variable:

1334. NO ME SIENTO TAN LOCA

«Hola, Sebastián, le escribo para contarle que periódicamente leo lo que escribe en su muro y me siento profundamente conmovida. A veces lloro, a veces me siento aliviada, no me siento tan loca por desobedecer a todos los órdenes con los que fui criada. Pero por sobre todo siento una inmensa gratitud de poder leerlo. Me parece sublime que una persona a

kilómetros pueda comprender y empatizar con otra que ni siquiera vio en su vida. Le confieso que a veces lo leo y lloro solitariamente. Me parece increíble estar rodeada de familiares y gente conocida que dice tener afecto hacia unx, pero que todo lo que hacen es negar lo que somos. Así que simplemente quería agradecer cada palabra, cada experiencia, cada reflexión compartida. Son sabiduría y son amor. Estoy segura de que lo son para mí y para muchos. Abrazo desde Buenos Aires!»

1335. NIÑO SÍNTOMA

Niño cuyo problema emocional es una expresión de un conflicto de pareja o familiar subyacente.

No es infrecuente que la psicoterapia con un niño, una vez culminada, abra la puerta de una terapia de pareja o familia.

1336. TIP PARA ENFRENTAR UN DUELO

Darse permiso para llorar: no hacerse el fuerte.

1337. EQUILIBRAR LAS ALIANZAS FAMILIARES

En el caso de familias con dos hijos, es frecuente que la hija o el hijo menor sea más apegado a la madre, mientras que la mayor o el mayor es más apegado al padre.

Para equilibrar las alianzas familiares, es bueno reforzar el vínculo entre papá e hij@ menor, así como la relación entre mamá e hij@ mayor.

Una manera simple de hacerlo: una vez por semana, que papá e hij@ menor hagan un panorama los dos solos, al mismo tiempo que mamá e hij@ mayor salen juntos por su lado.

1338. LA PSICOTERAPIA DEFINIDA DESDE ADENTRO

Luego de su última sesión de psicoterapia conmigo, una querida persona me regaló estas hermosas palabras: «Gracias por acompañarme en este viaje hacia la sanación y encuentro conmigo misma. Gracias por la calidez, escucha y honestidad. Que la vida hoy y siempre te llene de felicidad.»

Tomo sus palabras para definir, no desde los libros sino desde la experiencia emocional compartida, lo que es una psicoterapia: se trata del viaje de una persona hacia el encuentro sanador consigo misma, en compañía de un otro que ofrece un espacio de calidez, escucha y honestidad.

1339. COMPARACIONES

–Hijo, tienes que ser como tu amigo Daniel: él nunca pelea con sus compañeros.

–Mamá, tienes que ser como la mamá de Daniel: ella nunca compara a su hijo con otros niños y así él no necesita llamar su atención y cariño peleando.

1340. PERDER TAMBIÉN ES GANAR

¿Qué mala experiencia personal tuya fue, al final, para mejor?

«Que mi pareja me abandonara embarazada porque no quise abortar a nuestra hija. Gracias a sus diminutas pelotas, fui capaz de hacer cosas que nunca creí posible: ser independiente y salir adelante con ella, conocer al hombre generoso que la reconoció como hija, formar una hermosa familia, haber cumplido mi sueño de hacer música y convertirme en una mejor persona.»

«Pasarlo mal en mi época escolar. Gracias a la psicoterapia, pude superar el dolor y ahora me siento bien conmigo: me encanta ser diferente, no pensar qué dirán los demás, no seguir masas y sentirme bien cuando estoy solo.»

«Haber quedado embarazada a los diecisiete años, siendo juzgada y criticada por muchos. Me di cuenta que podía lograr lo que quisiera, y que a pesar de las circunstancias y el ambiente hostil en que me crié (madre maltratadora y padre ausente), yo podía salir adelante con y por mi hija, trabajar y estudiar, sacar mi profesión sintiéndome finalmente orgullosa por haber salido adelante.»

«No haber aceptado cuando me pidieron "un tiempo" y haber preferido terminar la relación de pareja en ese momento. Al poco tiempo, me enteré que me estaba cagando y que a las semanas estaba pololeando con ella.»

«Haber dejado al papá de mi hijo. Pasé muchos años sola y pensé que era el infierno. Pero ahora estoy con un hombre muy bueno.»

«Mi práctica profesional. Lo pasé horrible y me atrasé en mi carrera. Pensé que había sido lo peor, pero al final me sirvió para saber todo lo que no hay que hacer cuando tienes un alumno en práctica. Gracias a mi supervisor de práctica, ahora sé lo que no debe hacer un profesional.»

«Me separé. Fue súper doloroso, pero sanador. Renací. Hoy me siento totalmente renovada.»

«Renunciar a un trabajo que iba en contra de todos mis valores y ética. Poco tiempo después de la renuncia, fui a la entrevista laboral de mi actual pega, que amo.»

«La agonía de ver a un hermano morir a la espera de un órgano. Cuando ese órgano llegó, creo que cambió mi forma de valorar la vida y agradecer en cada gesto a ese donante anónimo que me permite hoy tener a mi hermano de vuelta.»

«Despido del trabajo, término de una relación, entre tantas otras experiencias donde perder es ganar.»

1341. MAMÁ PRIMERIZA EN PSICOTERAPIA

Llega cuando la intensa y profunda experiencia de la maternidad hace reaparecer heridas de su propia infancia. Viene con la intención de revisar su propia historia de vida y sus vínculos de apego. Busca no repetir como madre los errores cometidos por su propia madre, su padre y sus abuelos. Muchas veces se siente sola, incomprendida, no escuchada. Ya ha vislumbrado que su bebé no es sólo su hijo, sino también un espejo de ella misma.

1342. SENTIDO DEL HUMOR Y SALUD MENTAL

El sentido del humor, especialmente la capacidad para reírse de uno mismo, es una señal de salud mental: expresa autenticidad, flexibilidad y creatividad. Dicho de manera inversa, la falta de sentido del humor, especialmente la incapacidad para reírse de uno mismo, puede ser una señal de psicopatología: suele ser expresión de rigidez, solemnidad defensiva y bloqueo afectivo.

1343. DESTAPAR LA OLLA A PRESIÓN

«Llegué por mis crisis de pánico. Siempre había sentido que mi infancia habido sido feliz. Venir a terapia fue como destapar una olla a presión: no pasó mucho tiempo para que fueran saliendo los dolores, las tristezas y las rabias que tenía guardados. Hoy tampoco diría que mi infancia fue un infierno. Pero sí entendí lo fácil que es idealizar una etapa negando, sin darnos cuenta, lo que queremos olvidar…»

1344. CORTARSE LOS BRAZOS O TOMAR PASTILLAS

Actos tales como cortarse los brazos o tomar una sobredosis de pastillas nunca se reducen a una pura «manipulación» o «show»: son una forma desesperada de pedir ayuda emocional. Mientras la persona no sea escuchada y contenida, los pedidos desesperados de ayuda irán en

aumento, como una forma de subirle el volumen al mensaje, en busca de oídos comprensivos.

En lugar de juzgar, escuchar y contener.

1345. DE LECTURAS Y HERIDAS

Andrés (23 años): «Sebastián, recién leí tu texto acerca de cortarse los brazos o tomar pastillas, donde señalas que son pedidos desesperados de ayuda emocional. Me ha inundado una profunda pena, no puedo dejar de llorar. Me corté durante ocho años. Me ha hecho recordar tanto dolor que sentí y que todavía siento. Pensé que estaba bien, y no, no lo estoy. Tus palabras me han alentado para retomar mi psicoterapia. Gracias por eso.»

1346. ELOGIO DE LOS ARTISTAS

Si tu hij@ quiere estudiar Teatro, déjal@ estudiar Teatro.

Si tu hij@ quiere estudiar Música, déjal@ estudiar Música.

Si tu hij@ quiere estudiar Literatura, déjal@ estudiar Literatura.

Más vale actores, músicos y escritores creativos y realizados, que hijos frustrados, amargados y deprimidos por haber sido obligados a seguir un camino ajeno.

1347. PERSONAS DURAS

Los adultos excesivamente duros, cerrados y poco afectivos suelen haber sido niños dañados, que recibieron poco amor de sus padres y que aprendieron a endurecerse para defenderse del dolor y salir adelante en la vida.

Detrás de una persona dura, llora un niño sensible, vulnerable y herido.

1348. LA VIDA VACÍA DE LOS TRABAJÓLICOS

«Yo trabajo mucho, de lunes a domingo y sin vacaciones, porque no tengo nada más en mi vida. Mi trabajo es todo para mí: es mi refugio, mi casa, mi familia.»

1349. LA DEPRESIÓN COMO RECORDATORIO DE LA VULNERABILIDAD

«Viniendo a psicoterapia pude darme cuenta que mi depresión fue un recordatorio de mi vulnerabilidad. Yo le tenía terror a ser débil. Desde

chica, me había hecho fuerte por supervivencia, porque nunca tuve a mi lado a alguien que me apoyara. Obvio que con el tiempo me endurecí. Y fue tanto, que me creía todopoderosa: hacía mil cosas al día, quería ser perfecta en todo. Hasta que llegó la depresión y me tiró a la cama. Ahí me acordé que soy humana.»

1350. DECÁLOGO PARA LOS HIJOS FUERTES

1. Suelta el rol de la hija perfecta o el hijo perfecto.
2. Deja de ser la mamá o el papá de todos, especialmente de tus padres y hermanos.
3. Acepta tu propia vulnerabilidad y fragilidad, sin obligarte a actuar siempre como una persona fuerte.
4. No vivas en función de cumplir las expectativas ajenas, deja ir la complacencia.
5. No te sobreinvolucres en los problemas ajenos.
6. Atrévete a decir que no.
7. Cuenta tus propios problemas a personas de confianza, déjate ayudar.
8. No postergues tu propia vida: reconoce y expresa tus necesidades y deseos.
9. Retoma las actividades que te gustan.
10. Date permiso para el ocio, el descanso y el relajo.

1351. CINCO CARACTERÍSTICAS DE LOS PADRES PERFECTOS

1. Los padres perfectos no se cansan.
2. Los padres perfectos no pierden la paciencia.
3. Los padres perfectos no se enojan.
4. Los padres perfectos no se equivocan.
5. Los padres perfectos no existen.

1352. LA CARGA DE LOS HIJOS PERFECTOS

El «deber ser» es la gran carga de los hijos perfectos: deber ser perfectos no sólo como hijos, sino también como hermanos, alumnos, profesionales, padres y amigos.

En psicoterapia, los hijos perfectos pueden abrazar la liberadora imperfección.

1353. EL SÍNDROME DE LA MAMÁ PERFECTA

Muchas veces, una mujer que ha sido la «hija perfecta» necesita, una vez madre, sentirse la «mamá perfecta». Tres rasgos característicos: 1) perfeccionismo; 2) sobreexigencia; 3) culpa.

1354. UN DOLOR DE CABEZA LLAMADO PERFECCIONISMO

He atendido a varias personas que han consultado por «jaquecas tensionales». En muchas de ellas, hemos descubierto como un factor importante el estrés y la tensión derivados de un exacerbado sentimiento de autoexigencia. «Yo debo cumplir las expectativas ajenas para sentirme querida y reconocida», «yo no puedo fallar», «yo debo ser exitoso», «yo no puedo fracasar», «yo debo ser la mejor»: así rezan los mandatos que presionan y no dejan descansar a sus cabezas. Soltar estos mandamientos internos y permitirse descansar, dejar de cumplir, fallar y/o fracasar, son actos emocionalmente saludables. Se trata de liberarnos, como diría el viejo Freud, de la tiranía del superyó.

Advertencia: el perfeccionismo, el exitismo y la autoexigencia pueden convertirse en un dolor de cabeza.

1355. NO HAY NIÑOS AUTOSUFICIENTES

Madres y padres del mundo: no vean a sus niños como seres autosuficientes. Por fuertes o grandes que parezcan (especialmente los mayores), siempre necesitan atención, dedicación y cariño.

No hay niños autosuficientes (ni adultos tampoco).

1356. EL ATAQUE COMO DEFENSA

Hay muchas personas que se muestran habitualmente duras, hostiles o incluso agresivas en sus relaciones interpersonales. En la mayoría de los casos, se trata de una estrategia defensiva: el ataque es utilizado como autoprotección. Detrás de esas corazas con púas, se esconden sus lados frágiles y altamente sensibles, así como sus historias de dolor emocional infantil.

1357. AJUSTAR LAS EXPECTATIVAS PARENTALES

«Magdalena ya cumplió un año, no debería llorar tanto.» «Julián tiene dos años y todavía se hace pipí.» «Emilia tiene tres años y sigue sin comerse

toda la comida.» «Máximo ya tiene cuatro años, no debería pelearse con su hermanito más chico.» «Amanda tiene cinco años y desordena su pieza como si tuviera tres años.» «Cristóbal tiene seis años, ya debería obedecerme cuando le digo que se quede quieto y sentado.»

Muchos de los presuntos problemas de los niños remiten a expectativas desajustadas de los padres.

1358. ESTEREOTIPOS DE GÉNERO COMUNES EN LAS FAMILIAS CHILENAS

Hombres débiles, inmaduros e irresponsables; mujeres fuertes, maduras y responsables.

Una psicoterapia ayuda a visibilizar, cuestionar y liberarse de la rigidez de los estereotipos de género.

1359. NO HAY RESILIENCIA INDIVIDUAL

La resiliencia –la capacidad que habita en toda persona para sobrevivir al trauma emocional y transformarlo en aprendizaje de vida– no es individual: para salir a flote en la tormenta afectiva necesitamos de otros. Después de pasar una temporada en el infierno, es en las relaciones humanas amorosas, profundas y significativas donde podemos volver a la vida de manera esperanzada.

1360. LA CUIDADORA DESCUIDADA

Fernanda cuida. Cuida a su tía, a su abuela, a sus hermanos. Cuida a sus amigas. Cuida a los perritos de la calle. Cuida a sus vecinas y a la señora en silla de ruedas del almacén.

Fernanda dice que cuida a todos, porque ella sabe lo que se siente no haber sido cuidada.

1361. EXITOSOS Y AMARGADOS

Hay muchas personas que aprendieron desde niños que debían ser muy inteligentes y muy exitosos para sentirse reconocidos y queridos. Entonces, para ellos todo lo demás se volvió secundario: los amigos, el ocio, la diversión, el relajo. Y se volvieron adultos muy competitivos y exigentes, muy exitosos y brillantes. Pero también personas amargadas e infelices, incapaces de disfrutar de todo aquello que no sea logro.

Cuando la inteligencia cognitiva se olvida de la inteligencia emocional y social, no hay éxito que sirva de antídoto contra la amargura.

1362. AUTOACEPTACIÓN: ABRAZAR LAS PROPIAS IMPERFECCIONES

«No sé si existe la felicidad, pero sí existe la autoaceptación. Es lo que he logrado viniendo a psicoterapia. Para mí, significa abrazar mis imperfecciones. Y la paz, tranquilidad y libertad que siento la mayor parte del tiempo se parece mucho a ser feliz.»

1363. ENRIQUE VA AL PSICÓLOGO

Enrique (32 años): «Mi mamá murió en un accidente de auto cuando yo tenía doce años. Llegué a psicoterapia luego de veinte años de no pensar en su muerte y tras dos años de caos total en mi vida. Cuando murió mi mamá, decidí no pensar más en eso. Bloqueé todas mis emociones durante dos décadas. Mi manera de enfrentarlo fue esconder la cabeza debajo de la arena. Me rehusaba a pensar en mi mamá, porque obviamente eso no la iba a revivir y pensaba que recordarla sólo me iba a poner más triste. Me decía a mí mismo "hay que vivir la vida". Sólo empecé a enfrentar mi duelo estando al borde de golpear a alguien, lleno de rabia y angustia. He estado muchas veces a punto de colapsar. Empecé a practicar boxeo, es una buena manera de canalizar la agresividad, pero no era suficiente. Me metí al Ejército, pero tampoco bastó. Sentía mucha rabia. ¿Por qué a mí? ¿Por qué mi mamá? Después de mucha insistencia de su parte, fue mi hermano mayor, Guillermo, quien me convenció de ir al psicólogo. El Guille ha sido un gran apoyo para mí. Había un tema de "timing" también, de que apareciera el momento preciso para sentirme preparado. Y había que encontrar también a la persona precisa. Una vez en psicoterapia, después de un par de conversaciones, resultó que todo eso guardado salió a flote. Y me di cuenta que había un montón de cosas de las cuales me tenía que hacer cargo. No era normal hacer como si nada hubiera pasado. Ahora me doy permiso para sentir y para llorar... Ojalá se rompiera el estigma que rodea a los problemas de salud mental. Siento que al hacer público esto, puedo contribuir en algo a eso. Mal que mal, sé que mis palabras tendrán mucha prensa. Es parte de ser hijo de Diana de Gales.»

1364. PACIENTES DE ALTO RENDIMIENTO

Llegan a psicoterapia usualmente a pedido de sus parejas e incluso de sus jefes. A veces han notado que son exitosos pero no felices. Son muy inteligentes y competitivos, exitistas y también extremadamente exigentes, tanto consigo mismos como con los demás. Por lo mismo, esperan que la psicoterapia sea rápida, tremendamente eficaz y de alto rendimiento, como ellos. Sobre todo al inicio, su motivación y adherencia bordea el risco. Sus psicoterapeutas suelen sentirse exigidos y evaluados. La única salida a este círculo vicioso de sobreexigencia es hablar (metacomunicar) acerca de cómo en las sesiones se está repitiendo el mismo patrón de alta demanda que los llevó a consultar. En el peor de los casos, abandonan rápidamente la psicoterapia por un precoz sentimiento de ineficacia; en el mejor de los casos, toleran la frustración de los cambios graduales, desarrollan la paciencia y sueltan el exceso de exigencia que los mortifica. En las últimas sesiones, suelen referir que los demás los han visto más relajados y sueltos, más alegres y contentos, sin por ello echar por la borda su acostumbrado rendimiento.

1365. NIÑOS QUE ROBAN: A LA BÚSQUEDA DE LA SEGURIDAD PERDIDA

Javier tiene siete años y ha sacado varias veces dinero a escondidas de la cartera de su mamá, quien en los últimos meses ha estado dedicada a su hija Martina, de ocho meses.

Celeste tiene nueve años y ha llegado varias veces de vuelta a su casa con lápices y juguetes de sus compañeras de colegio, sin que ellas lo sepan. Es su primer año en un colegio nuevo, sin sus queridas amigas del colegio anterior.

Mateo tiene diez años y ha robado tres veces chocolates y dulces en el supermercado de su nuevo barrio. Hace algunos meses, Mateo y su familia se cambiaron de ciudad por asuntos de trabajo de su padre, cambio que Mateo nunca aprobó.

En psicoterapia, resultó que los robos de Javier, Celeste y Mateo expresaban un mensaje común: «Necesito de vuelta el amor que me robaron.» Ya sea el amor de la madre (enfocada a una hermanita), el amor de las amigas (alejadas por cambio de colegio) o el amor al lugar donde nació (añorado desde una ciudad diferente).

Muchos robos infantiles –especialmente aquellos no explicados por carencias económicas de la familia– expresan la necesidad emocional de recobrar una seguridad perdida.

Cuando traen a mi consulta a un niño por haber robado, lo primero que hago es preguntarme: ¿qué sentirá que le robaron a él?

Si tu hijo ha robado, no lo trates como un pequeño delincuente: intenta comprender sus sentimientos subyacentes y explora si existe algo que siente que ha perdido y añora de vuelta.

1366. LA CONSTRUCCIÓN DEL HERMETISMO EMOCIONAL

1. Isabel tiene cinco años y sus padres la retan cuando llora.
2. Isabel tiene diez años y llora encerrada en el baño.
3. Isabel tiene quince años y no llora en el funeral de su madre.
4. Isabel tiene veinte años y llega a psicoterapia porque no sabe expresar sus emociones.

1367. CARTA DE LAURA A SU MADRE

«Me pidieron que le escribiera esta carta, no para entregársela, sino para llevarla a mi terapia. Y la escribo con harto esfuerzo, aunque usted ya sabe lo que pienso respecto de nosotras, porque se lo he dicho. Sabe que pienso que usted no me cuidó y no me protegió, que me culpó de ser «maraca» cuando yo apenas tenía cinco años, que siempre me decía que hubiese sido mejor haberme abortado y que me robé su juventud y así un montón de cosas hirientes. Siempre tuve miedo, pero ahora pienso que –si hubiese podido– le habría sacado la cresta por cagarme la cabeza. Usted sabe que a pesar de todo salí adelante y eso le duele, porque siempre que pudo trató de aplacarme. Su odio fue creciendo a medida que yo le decía las verdades. Ahora que soy grande me alejo de usted, porque usted está enferma y me enferma. Ahora yo elijo alejarme de gente como usted y decido estar tranquila. No la necesito ni me hace falta, porque nunca la sentí cercana, porque usted nunca intentó ser mi madre. Tengo algunos vagos recuerdos de mi infancia: siempre era la mejor académicamente, quizás porque buscaba el reconocimiento fuera de la casa, en el colegio, allí donde nadie se juntaba conmigo, porque era la "bicho raro" en un lugar de niños socialmente vulnerables, donde todos me molestaban. Sin embargo, no sabían que yo ya venía fuerte de mi casa: ese desamor era peor que lo que sentía por el hecho de que mis compañeros no me hablaran, porque para mí todos eran unos tontos. Era yo y el mundo y usted, mamá, fuera de él. Si lo pienso bien, usted es como una desconocida para mí y debe ser por lo mismo que ya no me importa.»

1368. AMOR PARENTAL Y CORAZA PROTECTORA

A menor amor parental, mayor coraza protectora; a mayor amor parental, menor coraza protectora.

La coraza protectora es el sustituto defensivo del amor parental.

Dime cuán rígida es tu coraza y te diré cuánto te amaron tus padres.

1369. NO NECESITO QUE ME LEVANTES

–Vamos hija, levántate, no puedes pasarte el día entero deprimida y en cama.

–Mamá, no necesito que me levantes. Necesito que te acuestes al lado mío hasta que yo me pueda levantar.

1370. HACER JUSTICIA

Cuando Julio era niño, veía impotente cómo su papá golpeaba a su mamá.

Hoy Julio es adulto, es juez de familia y envía a la cárcel a personas como su padre. «Ahora veo que mi necesidad de hacer justicia viene de mi propia infancia», me dice llorando.

1371. LENTES OSCUROS

Durante una depresión, evite tomar decisiones importantes.

1372. MANDATOS, TRAUMAS Y GENES

Tres dimensiones de la salud mental: lo social, lo psicológico y lo biológico. Factor social: mandatos. Factor psicológico: traumas. Factor biológico: genes.

Una psicoterapia trabaja disolviendo mandatos, elaborando traumas y considerando genes.

1373. LAS DIEZ FRASES MÁS FALSAS DEL MUNDO

1. He leído y acepto los términos.
2. Voy llegando.
3. Siempre estaré contigo.
4. Solo la puntita.
5. Te llamaremos.

6. Estoy bien, gracias.
7. Me voy a separar pronto, mi amor.
8. ¡Qué linda la guagua!
9. El lunes empiezo.
10. No eres tú, soy yo.

Agregue otra:

1374. LAS DIEZ FRASES MÁS VERDADERAS DEL MUNDO

1. Cuando crezcas entenderás.
2. Te amo, hijo.
3. Nada es para siempre.
4. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.
5. Un hijo te cambia la vida.
6. No hay verdades absolutas.
7. Todos mienten.
8. Tengo hambre.
9. Lo único seguro es la muerte.
10. Todo problema es una oportunidad.

Agregue otra:

1375. CÓMO MANEJAR PATALETAS EN SIETE DIFÍCILES PASOS

1. Me calmo.
2. Me pongo a tu altura.
3. Te contengo.
4. Te distraigo.
5. Construimos alternativas.
6. Resolvemos juntos.
7. Tengo paciencia si no resulta fácil.

1376. DESASTRE NATURAL

«Soy natural. Como los desastres.»

1377. DELINCUENCIA Y DEPRIVACIÓN

Uno de cada dos reos pasó su infancia o adolescencia en un centro del Sename.

Winnicott tenía razón.

1378. ALMUERZO MÍSTICO

En un local de completos, un hombre budista se sienta en la barra y dice: «Hazme uno con todo.»

1379. DESCONÓCETE A TI MISMO

–¿Para qué te sirvió la psicoterapia?

–Para desconocerme a mí mismo: yo me conocía triste, oscuro y amargado. Ahora que me siento más alegre, luminoso y contento, me desconozco.

1380. ÚRSULA, PERSONA LIBRE

Úrsula (35 años, última sesión): «Llegué a psicoterapia porque estaba en plena crisis matrimonial y personal, me sentía estancada, estaba llena de heridas abiertas. Me sentía perdida, desorientada: no sabía bien qué quería hacer con mi vida, quizás porque no sabía a ciencia cierta quién era yo. La psicoterapia me ayudado a sentirme libre, en la medida en que he ido soltando las ataduras y vaciando las mochilas del pasado. He podido descubrir quién soy yo, qué necesito y qué me gusta, qué me hace diferente. Tuve que atravesar por mi divorcio para descubrirlo, pero fue un dolor necesario »

1381. MARGARITA NO PUEDE CONTENERSE

1. Margarita tiene diez años y no puede contener su llanto.

2. Margarita tiene veinte años y no puede contener sus deseos de cortarse.

3. Margarita tiene treinta años y no puede contener sus ganas de tomar alcohol.

4. Margarita tiene cuarenta años y no puede contener su impulso de destruir sus relaciones de pareja.

Margarita no puede contener nada, porque nunca en su vida ha sido contenida.

Al interior de muchos adultos con «trastorno de personalidad», hay niños heridos que todavía esperan ser contenidos.

1382. HUIR, LUCHAR, AGREDIR, CONGELAR

Todos los niños necesitan ser sostenidos emocionalmente por adultos amorosos y responsables. Cuando esto no ocurre, los pequeños niños tienen que sobrevivir emocionalmente por su cuenta, haciendo uso desesperado

de la estrategia que encuentren a su alcance para afrontar el dolor: pueden huir, luchar, agredir o paralizarse. Con el tiempo, estas estrategias se van volviendo recurrentes y generalizadas, convirtiéndose en parte de su carácter. Y se transforman en adultos que huyen frente a todo, o en adultos que luchan contra todos, o en adultos que agreden ante todo, o en adultos paralizados frente a todo. Algunos encuentran un vínculo reparador (una amistad, un profesor alentador, una relación de pareja) que les permite recuperar el sostén emocional perdido y liberarse de la coraza defensiva. Otros acuden a una psicoterapia, que les brinda el espacio afectivo y de exploración necesario para sanar las heridas tempranas. Un último grupo de personas, jamás encuentra relaciones reparadoras y la muerte los encuentra con la coraza puesta.

Y en tu caso, ¿cuál es tu estrategia habitual para afrontar el dolor: huir, luchar, agredir, congelarte o alguna otra?

1383. AFILAR EL HACHA EMOCIONAL

Un cuento sufí relata lo siguiente: «En cierta ocasión, un joven llegó a un campo de leñadores con el propósito de obtener trabajo. Habló con el responsable y éste, al ver el aspecto y la fortaleza de aquel joven, lo aceptó sin pensarlo y le dijo que podía empezar al día siguiente. Durante su primer día en la montaña, trabajó duramente y cortó muchos árboles. El segundo día trabajó tanto como el primero, pero su producción fue la mitad del primer día. El tercer día se propuso mejorar su producción: desde el primer momento, golpeaba el hacha con toda su furia contra los árboles. Aun así, los resultados fueron nulos. Cuando el leñador jefe se dio cuenta del escaso rendimiento del joven leñador, le preguntó: "¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha?" El joven respondió: "Realmente, no he tenido tiempo: he estado demasiado ocupado cortando árboles".»

Hay muchas personas que se empecinan en seguir intentando cortar árboles, sin antes afilar suficientemente su hacha: pretenden avanzar en sus relaciones de pareja, o en su mundo profesional, o en sus metas personales, sin antes limar sus propias historias de vida. Una psicoterapia puede servir para afilar y afinar el hacha emocional.

1384. NI NEUTRAL NI COMPLACIENTE

Advertencia: mi estilo terapéutico no es neutral ni complaciente: me implico, tomo posición y confronto cuando siento que es necesario.

1385. EL VALOR DE LOS ENEMIGOS

Una señal de que estás haciendo algo valioso en tu vida o contribuyendo a generar algún cambio, es cuando empiezas a tener enemigos.

1386. LA HIJA CACHO

Angélica (26 años): «Soy un cacho para todo el mundo. Siempre me he sentido una molestia para los demás.»

Yo: «¿Te acuerdas de la primera vez que te sentiste así, quizás de niña?»

Angélica: «Una vez que llegué embarrada a la casa, porque estaba lloviendo. No fue la primera, pero sí fue fuerte. Tenía como siete años. Dejé sucia la alfombra y mi mamá me gritó: "¡Cabra de mierda! ¿Cómo dejas así de sucio? No deberías haber nacido." Me acuerdo de sus palabras exactas, fueron esas, las tengo grabadas. A los catorce años, supe que mi mamá me quiso abortar: se tomó unas pastillas, pero no le resultó. Y mi papá, peor aún: nunca lo conocí, nunca se preocupó por mí. Si hasta para mis papás estoy de más en este mundo, ¿cómo no me voy a sentir un cacho con el resto de la gente?»

1387. NO ESTÁS LOCA

Daniela: (31 años): «Estoy loca: siempre pienso que me van a cagar, que me van a dañar, que voy a resultar lastimada. Entonces me alejo antes de que eso pase, aunque solo pase en mi cabeza.»

Yo: «No estás loca: eso ya te pasó. Tu mamá te abandonó y tu papá abusó de ti. Cuando quienes se supone que más debían cuidarte te dañaron tanto, no es tan fácil confiar en los demás…»

Daniela (llorando): «¿De verdad no estoy loca? ¿Tú no me vas a hacer daño, cierto?»

1388. DESINTOXICACIÓN AMOROSA

«Para mí, venir a terapia ha sido como una desintoxicación amorosa: igual que los adictos a las drogas, yo era adicta a relaciones tóxicas y violentas, que repetían el patrón de la relación entre mis papás, tal como lo hemos hablado tanto en nuestras sesiones. De lo único que me arrepiento es de no haber empezado antes este viaje interior, porque perdí muchos años Pero bueno, quizás no estaba preparada, quizás tenía que tocar fondo para impulsarme a salir. Hoy, por primera vez, estoy en una relación de pareja sana, amorosa y respetuosa. Y se siente tan bien.»

1389. UNA FAMILIA

Leonor (26 años): «Tuve tan poca contención cuando pequeña Mi papá era muy violento, me pegaba mucho. También era un hombre muy mujeriego: engañaba a mi mamá y yo tengo recuerdos de haberlo visto acosando a toda mujer que fuera a nuestro hogar. Hasta el día de hoy, siento un terrible rechazo hacia él. Mi mamá vivía sufriendo por mi padre, siempre estaba enferma, llena de achaques. Ella me contaba todos sus problemas: nuestros roles estaban cambiados, me traspasaba todos sus miedos. Mi hermano mayor abusó de mí cuando era pequeña, desde mis siete hasta mis once años. Mi mamá nunca se dio cuenta, mi papá menos. Mi hermano un día me contó que a él lo había abusado mi papá, que a partir de eso él me había empezado a hacer lo mismo. Ese día le gritó a mis papás, especialmente a mi papá, que ellos eran los culpables por no habernos cuidado. A mis diecisiete años, me fui de la casa a vivir con mi pololo. Llevamos diez años juntos, es una persona muy buena. Hoy trabajo de cajera en un supermercado y por las noches estudio Psicología. La familia de mi pololo ha sido como mi nueva familia. A mis papás y a mi hermano los veo muy poco, para los cumpleaños y las fiestas. Para mí, con eso es suficiente.»

1390. LA DEPRESIÓN COMO SEGUNDA OPORTUNIDAD DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

1. María Elena tiene siete años y su papá muere en un accidente de auto.
2. María Elena tiene diecisiete años y lleva mucho tiempo siendo el sostén de su mamá deprimida.
3. María Elena tiene veintisiete años, es trabajadora social y se hace cargo de muchas personas frágiles.
4. María Elena tiene treinta y siete años, sufre una severa depresión y se refugia en la casa de su madre, quien la contiene como no pudo hacerlo cuando ella era niña.
5. María Elena tiene treinta y ocho años, está en psicoterapia y comprende que su depresión fue una segunda oportunidad para ser contenida por su madre y sanar así a su niña interior herida.

1391. UN PSICOANÁLISIS CERCANO, HUMANIZADO Y ATERRIZADO

Me preguntan dónde encontrar mi libro *Diario clínico* y, al buscarlo en Internet, veo este comentario de Marcela Guzmán: «El libro cumplió mis expectativas, un relato personal, cercano y que humaniza el trabajo

del psicólogo clínico. Lo recomiendo para cualquier colega o estudiante, siempre estamos llenos de mitos, angustias y leyendas en nuestra formación y quehacer diario, este libro aterriza un trabajo y una profesión.»

Pienso: qué lindo es cuando un propósito muy íntimo y profundo, a saber, el de bajar a los psicoanalistas del Olimpo, tiene resonancia en otras personas. Gracias Marcela por espejarme con claridad algo de lo que busco: desmitificar la idea de que todos los psicoanalistas somos distantes, excesivamente intelectuales, adheridos dogmáticamente a la teoría y afectivamente desapegados. En mi caso, lo que me interesa es compartir mi experiencia clínica desde un punto de vista personal y cercano, humano y aterrizado, de manera que muchas personas puedan sentir entusiasmo por emprender el viaje interior de la psicoterapia y que muchos psicoterapeutas puedan aliviar las angustias fomentadas por una formación excesivamente teórica y alejada de la experiencia emocional.

1392. GABRIEL, LA ALARMA Y LA REPRESA

Gabriel tiene veinticinco años y en su primera sesión de psicoterapia conmigo me dice: «Vengo para acá porque no puedo dejar de pensar que algo malo puede ocurrir. Ando todo el día anticipando tragedias. La angustia me sobrepasa, he tenido varias crisis de pánico. Vivo preparado para la catástrofe. Ahora mismo estoy sudando y tengo un poco de taquicardia.» Le pregunto si alguna vez efectivamente le ha pasado algo terrible o muy difícil. Me responde: «A mis ocho años y sin aviso previo, mi mamá murió de un infarto. Cuando tenía doce años, mi mejor amigo fue atropellado a la salida del colegio. Tres años después, mi hermano se enfermó de cáncer, aunque por suerte se salvó con el tratamiento. Y el año pasado, mi casa se incendió de madrugada por una falla eléctrica. Pero, aunque no lo creas, todas estas cosas no me han afectado demasiado. He seguido haciendo mi vida.» Le respondo: «¡Uf! Son muchas cosas y muy duras... Entiendo que has sido el fuerte de la película. La angustia es como una alarma que nos avisa del peligro. Me doy cuenta que en tu vida has sufrido muchas situaciones difíciles y traumáticas, sin estar preparado para ellas. Entonces es como si ahora la alarma se hubiera quedado pegada, para que si viene una nueva ola gigante, el tsunami emocional no te pille desprevenido, como las otras veces.» Los ojos de Gabriel se humedecen y me dice: «¿Sabes qué? Nunca he llorado con nada de lo que me ha pasado. Como tú dices, en mi casa he tenido que ser el fuerte. Soy el hermano mayor, el pilar de mi papá. ¿Crees tú que es bueno llorar?» Asiento con una sonrisa. A los pocos segundos, Gabriel empieza a llorar desconsoladamente. Siento que es como si hubiera bajado, por fin, las paredes de una represa emocional.

1393. PALOMA LIBRE

Paloma (25 años): «Mis papás son testigos de Jehová, así que yo crecí toda mi vida en ese ambiente. A mis veinticuatro años, y llevando seis años de pololeo, me decidí a tener relaciones sexuales pre-matrimoniales. No quise mentir al respecto, quise llevar mi sana verdad por delante. Y resultó que fui expulsada de los testigos de Jehová. Me aplicaron el cruel castigo que aplican a todos los expulsados: nadie dentro de dicha fe (o sea todas mis amistades y mi círculo social) tenía permiso para mirarme. Si me veían en la calle, daban vuelta la cara, como si yo fuera un demonio. Mi familia por suerte no obedeció. Pero perdí a muchas personas cercanas, que obedecieron por miedo a ser expulsados igual que yo. Aun así, siento que me liberé de lo que sentía como una secta.»

1394. MI PASTOR ME ABUSÓ Y MI MAMÁ NO ME CREYÓ

Ángela: «Hola, Sebastián, tengo veinticuatro años y desde que yo era muy chica, mi madre asistía a la iglesia evangélica. A mí nunca me gustó ir. Yo solo iba a jugar con los demás niños que allí asistían. En esa iglesia había un pastor a quien todos los «hermanos» adoraban. Cuando cumplí nueve años, ese pastor empezó a darme besos y tocarme. A mí me daba asco. Un día me enteré que a otras niñas también les hacía lo mismo y decidí contarle a mi mamá. Ella confiaba tanto en él que no me creyó. Así que este tipo siguió en lo mismo: iba a mi casa con la excusa de que había soñado que yo estaba en peligro, cerraba mi pieza con seguro y me tocaba. Él me tapaba la boca y yo me hacía la dormida. Fue terrible. Él ahora está muerto. Sufrió su muerte, lo pasó muy mal antes de morir. Después de decirle a mi mamá lo que me sucedió y que ella no me creyera, no me atreví a contarle a nadie más. Siempre tuve mi autoestima baja. Hasta el día de hoy, no me pinto ni me arreglo, porque pienso que si alguien me llegara a mirar o a hacer algo, yo tendría la culpa.»

Yo: «Hola, Ángela, gracias por tu confianza y honestidad. Yo sí te creo. Tú has sido víctima de dos traumas: el abuso sexual del «pastor» y la falta de acogida de tu madre. Tú no tienes la culpa de ninguna de las dos cosas. Por el contrario, tuviste la valentía de hablar. Entiendo que luego del rechazo de tu mamá, no te hayas atrevido a contarle a más personas. Los efectos en tu autoestima y en la relación con tu cuerpo son secuelas habituales en estos casos. Una psicoterapia te ayudaría mucho a sanar las heridas de estas injustas situaciones, para que no sigan afectando tu vida. Muchos cariños.»

1395. CULPABLE DE SER VIOLADA

«De mis propias hermanas católicas de claustro, la única familia que yo tenía, de ellas yo recibí el peor dolor, incluyendo calumnias y el abandono absoluto. En el monasterio, fui violada por un hombre que entró a hacer arreglos eléctricos. Ahí empezó mi calvario. Fue un golpe aterrador que dio vuelta mi vida. Yo como mujer me sentí incapaz de hablarlo, estando bajo amenazas y con el miedo de que no me fueran a creer. Y preferí callar. Por miedo, por vergüenza. Porque hubo una vergüenza que me invadió y me impidió expresarme. Lo único que hice al principio fue decir "el tiempo lo sanará". Tuve que disimular que todo estaba bien. Pero quedé embarazada y, a los tres meses, mis hermanas de claustro lo notaron, particularmente la Madre Superiora. Y resulta que recibí cero apoyo. Me calumniaron, me dijeron que yo era culpable. Más encima, me calumniaron de robo. Me dijeron que yo era la culpable de todo, que yo lo hice a propósito. Busqué, pedí, supliqué ayuda. Les dije que era inocente. Pero me siguieron acusando. Mis hermanas fueron muy crueles conmigo. Yo no quería que me juzgaran ni que me criticaran, sólo que me miraran con amor y misericordia, y que me dieran un abrazo. Sentí el abandono de mi única familia, el abandono de mi iglesia, a la que había defendido siempre como una leona. Entonces escapé de allí. Di en adopción al hijo nacido de la violación. La iglesia, incluso desde las altas cúpulas, me ha presionado para que yo guarde silencio. Pero ahora estoy demandando legalmente al abusador y también a la iglesia, por daños y perjuicios hacia mi persona.»

(Basado en un reportaje de Televisión Nacional de Chile)

1396. ESTRÉS: EL MANDATO DEL ÉXITO

César (49 años): «Mi resumen de la terapia: llegué hace unos meses buscando estrategias para poder superar el estrés y seguir trabajando como una máquina. Me voy sacándome de encima el peso de sentir que debo ser trabajólico y exitoso para ser querido.»

1397. EL MACHO SANADO

Muchos hombres que han llegado a mi consulta arrastran los viejos mandatos machistas en torno a la masculinidad, a saber, que el hombre debe ser proveedor, trabajólico, duro, cerrado y no llorar. Cuando la psicoterapia avanza, es conmovedor verlos llorar a veces por primera vez frente a un otro, y constatar que son capaces de permitirse descansar y soltar el rol del macho centrado exclusivamente en el trabajo. El macho sanado

del estereotipo se vuelve un padre mucho más cercano y una pareja más afectiva, expresiva y colaboradora.

1398. LA PSICOTERAPIA INDIVIDUAL: UN ENCUENTRO ENTRE DOS PERSONAS

Lorena (28 años): «Me cambié de psicólogo. Antes de venir a verte hoy fui un par de veces donde un connotado psicoanalista que da clases en mi universidad. En la segunda sesión se me ocurrió preguntarle algunas cosas personales, simplemente para conocerlo un poco más y sentir que no le hablaba a un completo extraño: qué edad tenía, si estaba casado, si tenía hijos. Puso cara de gran molestia y me dijo muy seco "acá la terapia se trata de usted y no de mí". Me cayó como patada en la guata. No volví. Yo siento que es básico asumir que una terapia se hace entre dos personas, y no entre una persona y una pared. ¿Te puedo preguntar a ti qué edad tienes, si estás casado, si tienes hijos?»

Yo: «Claro que sí. Tengo cuarenta, estoy casado y tengo dos hijos. Me parece que tu psicoanalista anterior se complicó por algo muy básico. Igualmente, creo que no se trata sólo de él: los psicoanalistas más clásicos parten de la premisa de que en una terapia psicoanalítica el foco es exclusivamente el paciente y que el psicoanalista no actúa como persona de carne y hueso, sino sólo como intérprete. Yo no estoy de acuerdo: me parece que la base de esto es que seamos dos personas en un trabajo conjunto, abierto y honesto, si bien con roles distintos.»

Lorena: «¡Qué alivio! Había sentido que estaba loca o que era una patuda de mierda por hacer un par de preguntas personales. Tu respuesta tan poco enrollada me da confianza. Bueno, te cuento ahora por qué vengo.»

1399. VIAJES

Pilar: «Realmente no sé cómo afrontar esta situación: estoy en planes de irme del país yo sola, pero me da terror. Tengo veinticuatro años y ya soy licenciada. Mi adolescencia fue un poco difícil, consistió en el encierro para cuidar de mi mamá, bullying en el colegio por diversas razones (fea, gorda, mal estudiante, "huérfana", humillaciones, etcétera). Mi papá nunca estuvo y la familia en general me rechazó como si yo fuera el error, la oveja negra y la vergüenza. En fin, lo único que tuve fue mi mamá, que estuvo cuadripléjica por ocho años hasta que murió. En la universidad decidí dejar todo atrás y empezar de cero, al punto que me costó mucho recordar después la adolescencia, cuando tomé terapia por corto tiempo a razón de insomnio severo. He tenido recaídas con temporadas de vómitos (porque

me quitan la ansiedad), dolores de cabeza, desorden de sueño, pesadillas y alucinaciones. Hay temporadas en que tengo ataques de ansiedad más o menos dos o tres veces a la semana y otras donde se calma hasta sólo una vez al mes. La situación es que el último año dejé de trabajar, porque no me siento con energía ni ánimo de nada. Realmente no puedo hacer que algo me importe. Hay días en que peleo conmigo misma y me digo que soy una vaga, un parásito, una mantenida, que debería hacer algo productivo. Aunque en su momento me sometí a infinidad de cursos, hasta enfermarme de agotamiento, ahora la mínima actividad me pesa horrores. Prefiero no comer a levantarme. Cada vez me siento más y más encerrada. Pasé de temerle a la oscuridad por las voces a sentirme más cómoda cuando todo es negro. Cada vez me cuesta más hablar y otra vez tengo esos episodios donde me desconecto de todo y me tomo todas las pastillas que consiga con alcohol. Los dolores de cabeza van muy de la mano a cuando me deprimo y me voy en vómito, ya ni necesito provocarlo. Pienso que estar en otro país sola, me obligará a hacerme responsable y me hará bien, dejaré de ser malcriada y parásito. Pero por otro lado, siento que es sólo un lugar solitario para morirme sin molestar a nadie. Por un lado, pienso si será bueno que me vaya, pero de no hacerlo me voy a sentir incluso peor conmigo misma, un completo fracaso. No tengo apego con personas, nunca he tenido una relación amorosa, lo único que me queda es una profesión que no me gusta. Y no quiero seguir viviendo aquí en este país.»

Yo: «Hola, Pilar, entiendo tu situación y alcanzo a sentir tu dolor. En mi opinión, el viaje más importante ahora es el viaje interior: recomenzar una psicoterapia que te ayude a sanar las heridas emocionales. También creo necesario que te ayudes con un médico psiquiatra porque describes síntomas –especialmente depresivos y ansiosos– que no son menores. Sin lo anterior, puede que el viaje fuera del país sea sólo un escape o una distracción, que no alcance a resolver el problema de fondo, que son las carencias afectivas. Una vez suficientemente cicatrizadas las heridas, creo que el viaje al extranjero –que sin duda es un lindo proyecto– puede ser más nutritivo y provechoso. Pero antes, tu cuerpo y tu mente te están dando varias señales de que es necesario mirar hacia dentro. Primero el viaje interno, después el viaje externo. Muchos cariños.»

1400. LA HUELLA DE LO QUE NO FUE

«No me afecta no haber tenido mamá, porque nunca la conocí.» Eso dicen muchas personas a quienes les faltó, desde el inicio de su vida, una figura materna o paterna. Es cierto que no pueden extrañar a una persona de carne y hueso que no conocieron o que nunca estuvo. Pero sí

suele quedar la huella de lo que no fue: la marca del abandono, el hueco de la soledad, el lugar del vacío. Ausencia que muchas veces determina las posteriores relaciones de pareja: un hombre con madre ausente puede buscar una esposa maternal, tal como una mujer con padre ausente puede buscar un hombre paternal (o parejas compensatorias del mismo sexo en relaciones homosexuales).

El abandono, la soledad y el desamparo son tramas afectivas densas, complejas y profundas que son necesarias de abordar al momento de sanar al niño herido que habita en adultos cuyas historias de vida han estado marcadas por la huella de lo que no fue.

1401. EL SALUDABLE DESPERTAR DE LAS ETAPAS DORMIDAS

Si una persona no ha podido vivir su infancia o adolescencia, es muy probable que su niño interno o su adolescente interno despierte en su adultez.

Muchas psicoterapias consisten en mirar, validar y acoger al niño interno o al adolescente interno que ha despertado.

Una señal común del niño interno es la vulnerabilidad que se asoma en la fachada de fortaleza adulta; una señal habitual del adolescente interno es la rebeldía y soltura que golpean la puerta en personas comúnmente correctas y ordenadas.

1402. LA POSTERGADA

Luciana tiene cuarenta y un años. Es la hija mayor. Siempre ha sido destacada, brillante, fuerte. Desde niña, aprendió a hacerse cargo de los demás. Creció pareciendo la madre de su hermano menor y de sus padres. Luciana se casó con un hombre aproblemado, a quien cuidar como lo hacía con su familia. Ahora consulta no por ella, sino preocupada por su marido y también por su hijo. Quiere herramientas para sacarlos adelante. A poco andar, Luciana es invadida por recurrentes crisis de pánico. Se asusta, piensa que va a morir. «Parece que llegó la hora de dejar de postergarte», le digo. Luciana, la fuerte, por primera vez en años, llora.

1403. SOBREPROTECCIÓN COMPENSATORIA

Dícese de la conducta de aquellas madres y padres que cuidan excesiva y agobiantemente a sus hijos porque ellos mismos fueron niños descuidados por sus padres.

Una vez sanados sus niños internos en psicoterapia, la sobreprotección asfixiante se transforma en cuidado respetuoso y amoroso.

1404. OBSERVACIÓN IRREFUTABLE DE LA BURLESCA CRUELDAD DE DIOS

Los placeres son adictivos.

1405. PEDRO, JUAN Y DIEGO: TRES ESTILOS DE APEGO

Pedro tiene treinta años y es una persona solitaria, que rehúye del contacto emocional y social. Habitualmente inexpresivo, pasa encerrado en su computador y es muy raro verlo conectado con sus afectos. En su niñez, los padres de Pedro eran muy fríos y escasamente contenedores. Pedro aprendió a encerrarse y a no confiar en nadie.

Juan tiene treinta años y es una persona inestable, a quien le cuesta conservar una relación de pareja. Constantemente oscila entre alejarse con indiferencia y adherirse con extrema dependencia. Es muy intenso y puede llegar a ser agotador. En su niñez, los padres de Juan eran muy impredecibles: a veces eran amorosos y otras veces muy rechazantes. Pedro aprendió que las relaciones afectivas son inseguras y contradictorias.

Diego tiene treinta años y es una persona sociable y cariñosa. Es capaz de sentir pena o rabia en situaciones que lo justifican. Lleva varios años de relación satisfactoria con su pareja: no es que no tengan problemas, pero son capaces de conversar y llegar a acuerdos. En su niñez, los padres de Diego eran generalmente cálidos y acogedores. Diego aprendió a sentirse seguro y a confiar en los otros.

Un amigo psicólogo que conoce a los tres, dice que Pedro es un ejemplo de apego evitativo, Juan de apego ambivalente y Diego de apego seguro.

1406. IMPERFECTOS, INTERDEPENDIENTES Y VULNERABLES

Lacan le llamó «falta» o «castración», Winnicott «dependencia» y el psicoanálisis relacional «vulnerabilidad». En todos los casos, de lo que se trata en psicoterapia es de aceptar nuestra incompletud e imperfección, asumir nuestra recíproca dependencia, abrazar la vulnerabilidad propia y la del otro.

1407. ELLA SE LO BUSCÓ

Frase machista y nefasta que intenta justificar la violencia hacia la mujer.

1408. LA IDENTIFICACIÓN COMO DEFENSA FRENTE AL DUELO

Mariano empezó a sufrir dolores de cabeza desde que su querido padre murió. Su padre era jaquecoso.

Ana María empezó a tomar alcohol desde que su amada madre falleció. Su madre era alcohólica.

Christian empezó a ir al casino desde que su hermano del alma perdió la vida. Su hermano era fanático de los casinos.

Cuando muere un ser querido, el duelo toca nuestra puerta. Pero el duelo, tal como dice su nombre, duele. Entonces, a veces buscamos vías alternativas: una de ellas es identificarnos con la persona perdida. Es como si nuestra mente dijera «no te fuiste, porque yo me convertí en ti y sigues viviendo a través de mi propia vida». El problema es que, con esa estrategia emocional, nuestra vida se aliena, limita y restringe.

Una psicoterapia puede ayudar a realizar el difícil pasaje de la identificación al duelo, acompañando la rabia, la pena, el miedo, la soledad, el abandono y todas las demás potentes emociones que conlleva soltar a la persona amada y dejarla ir.

1409. CELOPATÍA: LA OSCURA MÁSCARA DE LA ORFANDAD EMOCIONAL

«Soy un celópata rehabilitado. Celaba a mi mujer por terror a perderla. Tenía terror a perderla porque nunca nadie más me había amado. Mi adulto celópata ocultaba a mi niño huérfano emocional.»

1410. LA VIDA DE MARCELA, UNA MUJER COMÚN

1. Marcela tiene cinco años y su primo de dieciocho le toca por primera vez su vagina, abuso que durará cuatro años.

2. Marcela tiene ocho años y un obrero que hace arreglos en su casa le agarra el trasero.

3. Marcela tiene once años y, en su primera fiesta escolar, un compañero de curso le da un beso en la boca a la fuerza.

4. Marcela tiene trece años, vuelve en micro a su casa y un hombre lleva la mano de ella a su pene.

5. Marcela tiene quince años y en la fila apretada de la discoteca del balneario, un tipo le agarra un pecho.

6. Marcela tiene diecisiete años y afuera de una botillería dos jóvenes ebrios la acorralan contra una pared y le dicen «cosita más rica, hazme tuyo».

7. Marcela tiene dieciocho años, toma un taxi de noche, el taxista cambia la ruta, activa el pestillo y le sonríe por el retrovisor, antes que Marcela se arroje a la calle mientras el auto está andando.

8. Marcela tiene diecinueve años, su profesor de la universidad la trata de «mijita linda» y la mira con lascivia.

9. Marcela tiene veinte años, trabaja un verano en un restaurante, pero renuncia luego que el dueño del restaurante le ofrece duplicarle el sueldo si se acuesta con ella.

10. Marcela tiene veintiún años, reclama contra el machismo, la violencia de género y el acoso sexual callejero, y le dicen que le «pone color» y que ella tiene la culpa, que está loca y que es una «feminazi».

1411. MADRE RETRAUMATIZANTE

–Mamá, ¿por qué te quedaste callada y no hiciste nada cuando te conté, a mis ocho años, que había sido abusada sexualmente por mi tío?

–Es que no quería que tu papá se enojara, capaz que le hubiera pegado a tu tío.

1412. LA AGRESIVIDAD COMO COMPONENTE SALUDABLE DE LA SEXUALIDAD

Una verdad tabú: la agresividad –si bien canalizada, siempre consentida y jamás abusiva– forma parte de la sexualidad. En efecto, la agresividad está presente tanto en el acto físico de la penetración como en los componentes masoquistas y sádicos de las fantasías y juegos sexuales. Cuando la agresividad que vitaliza la sexualidad es reprimida, rechazada o apartada, hay mayor riesgo de aparición de problemas sexuales, tales como disfunción eréctil o impotencia, vaginismo, dispareunia, anorgasmia, falta de deseo sexual, eyaculación precoz o frigidez.

1413. CINCO GIROS EPISTEMOLÓGICOS PARA LAS TEORÍAS PSICOLÓGICAS DEL SIGLO XXI

De lo natural a lo político.
De lo esencial a lo construido.
De lo central a lo descentrado.
De lo único a lo múltiple.
De lo excluyente a lo inclusivo.

1414. ME VES, LUEGO EXISTO

«Al llegar del colegio y abrir con mis llaves la puerta de mi casa, mi mamá siempre estaba ocupada haciendo sus cosas, viendo TV o hablando con alguien por teléfono. Apenas me saludaba. Muchas veces, ni siquiera notaba mi llegada. Hoy, a pesar de tener siempre mis llaves, cuando llego a mi casa toco el timbre. Siempre lo hago del mismo modo: así saben que soy yo. A veces son mis hijas quienes me abren la puerta y otras veces mi esposo. En ese breve pero mágico momento, nos miramos a los ojos y nace un encuentro de sonrisas con abrazo incluido. Por eso, siempre toco el timbre y nunca uso las llaves. Por nada en el mundo me perdería esos instantes, que tanto añoré en mi niñez.»

1415. ASUMIR, SOLTAR, SEGUIR

Agustín (35 años): «Lo que más agradezco de venir a psicoterapia es el alivio de permitirme dejar de forzar la relación con mi papá: toda mi vida lo busqué y soñé con que por fin conquistaría su amor y su reconocimiento. Pero hoy ya tengo asumido que no existe relación, que él nunca me quiso y que puedo seguir adelante sin tenerlo en mi vida.»

No siempre la meta de una psicoterapia es reparar una relación dañada: a veces es asumir que esa relación es irreparable, atreverse a soltarla y permitirse seguir.

1416. REFLEXIÓN A PROPÓSITO DE LA DECLARACIÓN ANUAL DE RENTA

Viejos son los tiempos de añorar la devolución de impuestos: desde hace algún tiempo, me toca a mí devolver una suma para nada menor y que me duele bastante. Pero me opongo a la práctica habitual de buscar resquicios con especialistas para pagar menos impuestos, con el pretexto de que «si no roba uno, te van a robar a ti». Es parte del privilegio de estar por sobre la renta media nacional y es lo justo para la mayor equidad y desarrollo del país.

1417. SOLTAR LA ILUSIÓN DE INMORTALIDAD

Acaba de morir el papá de una compañerita de kínder de mi hijo. Él no llegaba a los cincuenta y ella tiene cinco añitos. Estoy triste. Siento esa tristeza que duele por dentro, literalmente en el corazón.

Estamos acostumbrados a vivir como si fuéramos inmortales. Recordatorio: no somos inmortales no somos inmortales no somos inmortales.

1418. DEMOCRACIA

Eufemismo que disfraza la hegemonía de los poderosos.

1419. PAREJA Y NO MADRE E HIJO

Natalia (36 años): «Llegué a psicoterapia colapsada y estresada, sintiendo que yo hacía todo y Andrés, mi pareja, nada. No nos demoramos mucho en descubrir acá que yo estaba repitiendo el ejemplo de mis papás, mucho más parecido a un vínculo entre una madre y un hijo que a un compañerismo real. Entonces, dejé de culpar a Andrés y me propuse cambiar yo: me saqué la capa de superhéroe y dejé de encargarme de todo. Al principio, fue difícil, pero gradualmente él empezó a hacerse cargo de varias cosas y yo fui aceptando que las hiciera a su manera y no a la mía. Hoy estamos mucho más repartidos en responsabilidades y ya no siento la necesidad de ser su mamá. Ahora cuando escucho a alguna mujer decir que su marido parece otro hijo más, al tiro le pregunto si no será también ella la que necesita sentirse la mamá de todos para saberse necesitada, querida y reconocida. Casi siempre le achunto, porque es lo que me pasaba a mí.»

1420. CICLO MENSTRUAL CONSCIENTE

Vania (24 años): «He aprendido a ser más consciente de los cambios emocionales asociados a mi ciclo menstrual. A mí en lo personal, me pasa que los días anteriores a la menstruación ando irritable y enojona, mientras que durante la menstruación ando más sensible y más llorona. Después de la regla, por lo general me siento más tranquila y estable. Hoy ya me conozco y trato de no reaccionar como lo hacía antes. Me pregunto a mí misma cuánto de lo que siento tiene que ver con la situación externa y cuánto con mi propio estado emocional. Es un ejercicio que me ha servido mucho para evitar malos ratos innecesarios. Siento que es parte necesaria de la sabiduría femenina respecto al propio ciclo menstrual, que tiene variaciones emocionales particulares en cada mujer.»

1421. NO LE PIDAS A TU PAREJA QUE PAGUE LA DEUDA EMOCIONAL DE TUS PADRES

Cuando Boris nació, su mamá lo dejó al cuidado de una vecina y luego desapareció. Ella había quedado embarazada luego de tener sexo casual en una fiesta con un desconocido. A sus cuarenta años, Boris consulta porque anhela una relación de pareja estable que nunca ha podido construir.

Luego de un año, en su última sesión de psicoterapia, Boris comenta: «Acá me di cuenta que tenía tanto miedo a volver a ser abandonado, que a mis parejas rápidamente les exigía muchísima atención, dedicación y compromiso. Me volvía tan demandante que eso las terminaba ahogando y, por supuesto, al final me dejaban. Así, una y otra vez se volvía a repetir la profecía autocumplida del abandono. Tuve que terminar de hacer el duelo pendiente por mi mamá, soltar la pena, la rabia y el profundo sentimiento de soledad y abandono, para sanar a mi niño herido y dejar de exigirle a mi pareja de turno que pagara la deuda de mis padres... Hoy estoy saliendo con María Paz y por primera vez en mi vida, siento la tranquilidad emocional como para ir conociéndonos de a poco, sin apurar las cosas y sin pedirle a ella que se haga cargo de mis propias heridas…»

1422. ADULTOS SALUDABLEMENTE ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa de sana exploración, descubrimiento y afirmación de la propia identidad. Para que este proceso sea posible, es necesario que los padres brinden un espacio de facilitación, que conserve el cuidado y la protección responsable y al mismo tiempo otorgue nuevas libertades, necesarias para explorar y descubrir el mundo externo y el propio. Cuando esto no sucede, cuando los padres son demasiado rígidos, controladores y exigentes, la adolescencia puede quedar congelada. Entonces, no es raro que personas de treinta, cuarenta o incluso cincuenta años lleguen a psicoterapia porque, por primera vez, están empezando a hacer sus propias vidas, lo que a ellos les gusta, atreviéndose por fin a salir del aprisionamiento en las expectativas ajenas. Y es una buena noticia, porque más vale vivir la adolescencia tarde que no vivirla nunca.

1423. LOS TERREMOTOS EMOCIONALES COMO OPORTUNIDADES DE CAMBIO

Víctor (52 años): «Por muchos años, me negué a ir al psicólogo. Siempre me dije que no servía de nada porque las personas no cambian. Después de la depresión que siguió a mi separación y de venir para acá, sigo pensando

que las personas no cambian, salvo que vivan un terremoto emocional y vayan a psicoterapia.»

1424. EMPEZAR A VIVIR LA PROPIA VIDA

Javiera (26 años): «Ahora entiendo que mi eterna insatisfacción con mi vida es la señal de que desde niña he llevado una vida falsa, muy de vieja chica, siempre complaciendo las expectativas de los otros, partiendo por la de mis papás, pero nunca pensando en lo que yo necesito mi haciendo lo que yo de verdad quiero. Ya me cansé de vivir para los demás. Siento que venir a terapia es el primer paso para empezar, por fin, a vivir mi propia vida.»

1425. OBESIDAD: UN FLOTADOR EMOCIONAL

Paulina (29 años): «En mi niñez, comer fue mi refugio. Mi familia era un caos: había violencia, infidelidades, muchos malos ratos. Ni mi mamá ni mi papá estuvieron ahí para contenerme: mi mamá estaba siempre deprimida y a mi papá lo veía muy poco, por su trabajo. Yo me tuve que sostener sola, por mi cuenta. Y ahora me doy cuenta que, para no ahogarme en la angustia, me construí mi propio flotador a punta de carbohidratos y calorías. Mi hermano se ahogó en la locura: se transformó en una persona muy inestable y autodestructiva, hasta el día de hoy. Yo, en cambio, me mantuve a flote en la tormenta siendo obesa. Yo siento que por eso me cuesta tanto dejar la comida, porque siento que es quedarme sin mi flotador y eso me aterra…»

1426. TRES CLICHÉS DE AUTOAYUDA ÚTILES PARA GENERAR NÁUSEAS

1. Piensa positivo.
2. Todo está en ti.
3. Elige ser feliz.

Simplismo, individualismo, conformismo.

1427. IMPUNTUALIDAD: HACERSE ESPERAR

Cuando Francisca era niña, su papá siempre se atrasaba, la dejaba esperando y ella se sentía rechazada y no querida. Hoy Francisca es adulta y suele ser muy impuntual: prefiere hacerse esperar en lugar de volver a exponerse al sentimiento de rechazo que sentía cuando quedaba esperando.

A veces, y especialmente en quienes han vivido experiencias de rechazo o abandono infantil, ser impuntual y hacerse esperar es una manera de sentirse especial e importante para los demás.

1428. ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Complete la oración: «Las mujeres son _____ y los hombres son _____».

1429. COMPLEJISMO

Fenómeno opuesto al simplismo (simplificación excesiva de lo complejo), que consiste en el afán de complicar excesivamente lo simple, por necesidad compulsiva de demostrar inteligencia y sofisticación. Común en docentes universitarios y psicoanalistas lacanianos.

1430. SABOTEAR LAS RELACIONES DE PAREJA

Javier sabotea sus relaciones cuando empiezan a ponerse estables. En su primera sesión de psicoterapia, dice que es porque lo aburre la rutina. En su segunda sesión, me habla de cómo su padre lo abandonó a sus diez años, luego de divorciarse de su madre. En su tercera sesión, por primera vez comprende –no sin lágrimas– que tiene terror a volver a ser abandonado por una persona a la que siente segura.

1431. PRIMERA ENTREVISTA CLÍNICA EN PSICOTERAPIA CON ADULTOS: DIEZ INTERVENCIONES CLAVE

1. ¿Qué te trae para acá? Cuéntame con detalle.

2. Si yo le preguntara a la persona que más te conoce cuáles son tus tres mayores virtudes y tus tres mayores defectos, ¿qué crees tú que me respondería?

3. ¿Qué nota, de 1 a 7, le pones a la relación con tus papás y hermanos en tu infancia, en tu adolescencia y hoy?

4. Cuéntame más acerca de la relación familiar a la que asignaste menor nota.

5. ¿Qué sabes acerca de la infancia de tus papás, particularmente de sus relaciones con sus respectivos padres?

6. Si pudieras pedir tres deseos, personales y concretos, los primeros que se te vengan a la mente, ¿qué pedirías?

7. ¿Hay antecedentes de problemas psiquiátricos en tu familia, tales como depresión, ansiedad u otros, por ejemplo en tus papás, hermanos, tíos o abuelos?

8. ¿Cuáles son tus expectativas respecto a la psicoterapia?

9. Te dejo dos tareas para nuestra próxima sesión: la primera, escribirle una carta a la persona con la que tengas mayor conflicto (según las notas asignadas), no para entregársela, sino para traerla para acá, y no la carta típica, sino la que salga de las emociones más guardadas, lo que quizás nunca le has dicho; la segunda tarea, decirle a la persona más cercana y que más te conoce que me escriba, para juntarnos con él o con ella a solas y que me hable acerca de ti, para así complementar lo que nosotros hablamos.

10. Esto lo pido sólo cuando veo que existen síntomas importantes de depresión o angustia, y me doy cuenta que es tu caso: me gustaría que antes de nuestra próxima reunión, puedas pedir hora a un psiquiatra. Yo te puedo dar algún dato o también puedes buscar por tu cuenta. La psicoterapia sirve para poder manejar y dirigir la propia vida hacia donde uno quiere, pero a veces falta bencina para andar, y ahí los psicofármacos pueden ayudar. No se trata de sobremedicar, pero tampoco de submedicar: todos tenemos cuerpo y biología, y es parte de mi responsabilidad clínica considerarlo.

1432. LEMA PSICOTERAPÉUTICO

Juan Luis (25 años): «Hoy vi en la calle un letrero que decía "estamos trabajando para usted" y se me ocurrió el mejor lema para mi psicoterapia: "estamos trabajando para mí".»

1433. UNA PERSONA CON UNA HISTORIA

Maricarmen (32 años): «Toda mi vida he sentido un terrible miedo al abandono. Soy inestable, impulsiva, a veces puedo volverme agresiva y otras muy dependiente. Varios psiquiatras y psicólogos me han dicho que tengo trastorno de personalidad, pero nunca nadie me había ayudado a ver más en profundidad cómo me construí de esta manera a partir de mi historia. Por eso me hizo mucho sentido la sesión anterior cuando me hablaste del apego inseguro ambivalente: de cómo mis papás a veces estaban y otras veces me rechazaban, de cómo a partir de ahí empecé a sentirme insegura en mis relaciones con los demás, oscilando entre pegotearme y alejarme. Por primera vez, sentí que no soy un trastorno mental, sino una persona con una historia.»

1434. PALOMO

David (18 años): «Mi papá murió de cáncer cuando yo tenía seis años. Desde ahí, mi mamá se refugió en la iglesia. El Padre Manolo, el cura de la parroquia del barrio, empezó a frecuentar nuestra casa. Conversaban mucho con mi mamá. Yo empecé a ayudarlo en las labores de la parroquia: me encargaba de limpiar, ordenar y contestar el teléfono, entre otras funciones. El Padre Manolo me tenía tanta confianza, que desde mis trece años me dejaba a mí a cargo de la parroquia cuando él hacía visitas a casas o tenía que hacer trámites. Una vez, a mis quince años, llegué antes del colegio a mi casa porque había consejo de profesores, y escuché unos sonidos extraños que venían de la pieza de mi mamá. Entré en shock y salí corriendo de ahí, no quise saber nada. Bueno, resulta que hoy tengo un hermanito de dos años y mi mamá me jura que fue obra del Espíritu Santo. Cree que soy huevón. Como tenemos harta confianza, yo molesto al Padre Manolo y le digo "Padre Palomo". Él se enoja cuando se lo digo, pero después se ríe.»

1435. LA INSURRECCIÓN DE CRISTO

Mucho más importante que la resurrección de Cristo, es la insurrección de Cristo.

Es menos valioso su presunto milagro individual de volver a levantarse desde la muerte, que su acto colectivo de levantar y sublevar a los oprimidos.

1436. NO EMOTIONAL PAIN, NO EMOTIONAL GAIN

Patricia (42, profesora de Educación Física): «Me he dado cuenta que la psicoterapia tiene algo en común con el ejercicio físico. Hay un dicho común de quienes entrenan y que dice "no pain, no gain", que en español sería algo así como "sin dolor, no hay ganancia". Yo he notado que las veces que más he avanzado en la terapia ha sido después de esas sesiones en las que he salido emocionalmente adolorida, en las que me lo he llorado todo. Tu rol –que yo valoro harto– ha sido el de acompañar eso de manera responsable, para evitar "lesiones". En eso también se parecen nuestras pegas. Para que lo publiques en alguno de tus libros: "No emotional pain, no emotional gain".»

1437. DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA PSICOTERAPÉUTICA

Tuve un supervisor freudiano que me decía: «Lo que me interesa es encajar la teoría de Freud en lo que dice tu paciente.» Yo le respondía:

«Lo que a mí me interesa es ayudar a mi paciente, y si para eso sirven las ideas de Freud o la de cualquier otro autor, bienvenidos.» Yo terminé por alejarme de ese supervisor cuando confirmé que le guardaba lealtad excesiva a su maestro.

Tengo un colega lacaniano que me decía: «No entiendo cómo también puede interesarte la psicoterapia cognitivo-conductual, la humanista y la sistémica, además del psicoanálisis.» Yo le respondía: «Yo no entiendo cómo puedes creer que sólo Lacan tiene las respuestas a todas las preguntas.» Ese colega terminó tomando distancia de mí cuando confirmó que yo no le guardaba lealtad a su maestro.

Salvo contadas excepciones, suelo tener malas experiencias con aquellos psicoanalistas que se apodan «freudianos» o «lacanianos». Tal como sucedía con los «kleinianos» (hoy en extinción), cuando la insignia es un nombre propio (Freud, Klein, Lacan o el gurú de turno), la práctica clínica deja de estar al servicio de escuchar y contribuir a aliviar el sufrimiento emocional de la persona que nos consulta, y se transforma en un dogmatismo teórico fanático, rígido y autocomplaciente.

Como psicoterapeuta, no transo mi independencia terapéutica, ni mi libertad de pensamiento, sentimiento y acción, ni mi derecho a mantener una posición de apertura a la diversidad y pluralidad de aportes clínicos que me permitan afinar y mejorar mi oficio cotidiano.

Creatividad y no acatamiento, independencia y no sumisión, libertad y no sometimiento, apertura y no clausura, diversidad y no monólogo, pluralismo y no dogmatismo, flexibilidad y no rigidez, pensamiento crítico y no fanatismo.

1438. «ESTÁS LOCA, CÁLLATE»

Catalina (18 años): «El mes pasado, cuando les conté a mis papás que mi tío paterno me había abusado sexualmente durante cinco años, mi papá me dijo que estaba loca y mi mamá me pidió que por favor callara, para no afectar la "unidad" de la familia. Al día siguiente, me fui a vivir con mi mejor amiga. Dos días más tarde, denuncié a mi tío.»

1439. DE «TENER LA RAZÓN» A «TENER LA EMOCIÓN»

Betty (30 años): «He peleado con muchas personas este año, con ocho o diez, incluyendo personas de mi familia, de mi trabajo y amigas. Pero de verdad yo estoy segura que tengo razón en cada una de esas discusiones.»

Yo: «Quizás no sea asunto de razón, sino de emoción. No sé si es tu caso, pero a veces a mí me pasa que me embarco en una lucha de ideas y

me olvido de la empatía. ¿Te ha pasado que los demás te digan que insistes mucho en tu punto de vista y que te esfuerzas poco por entender el punto de vista de los otros?»

Betty: «Es lo que siempre me dicen…»

1440. CARTONES

Mañana, mientras un Juan de veintitrés años reciba su cartón para trabajar como profesional, otro Juan de veintitrés años seguirá recibiendo cartón para sobrevivir.

1441. ACEPTACIÓN Y COMPRENSIÓN: DOS INGREDIENTES FUNDAMENTALES EN UNA PSICOTERAPIA

Eliana: «Hola, Sebastián, yo estuve en psicoterapia contigo hace algunos años, creo que fue durante 2010. Han pasado varios años y ya no me acuerdo de tus palabras exactas, pero sí de tu actitud: me sentí aceptada y comprendida por ti. Y eso fue algo nuevo para mí, que me ayudó a salir del hoyo en el que estaba. Hoy te escribo para preguntarte si tienes espacio para recibir en tu consulta a mi hija adolescente. Ella misma me pidió psicólogo, se siente desorientada y bajoneada, acaba de terminar una relación de pareja de un par de años y no sabe bien qué hacer en el futuro. Tú sabes que yo misma soy psicóloga, pero obviamente en estos casos eso no sirve y da lo mismo. Espero tu respuesta. Gracias.»

Yo: «Hola Eliana, claro que te recuerdo. Gracias por tus palabras, me alegro que nuestro trabajo conjunto te haya ayudado. Rogers tenía razón: sentirse aceptada y comprendida es un ingrediente necesario para el cambio. Puedo recibir en mi consulta a tu hija. Cuéntame cuándo le acomoda venir. Tú ya sabes la dirección. Muchos cariños.»

1442. INDICADOR DE FELICIDAD FAMILIAR

Disfrutar juntos un domingo en pijama sin hacer nada.

1443. DE MÉDICOS, FARMACIAS Y FARMACÉUTICAS

–Hola, necesito este medicamento que sale en la orden médica.
–Claro, cuesta 84 mil 990 pesos.
–¿Cómo tanto? ¿Y el genérico cuánto cuesta?
–El genérico cuesta 2 mil 990.

–Me lo imaginaba. Deme el genérico entonces, por favor.

–El genérico no lo tenemos, pero tenemos alcohol gel, Hipoglós y pastillas de propóleo a sólo 990 pesos cada uno.

–¿Y por qué no hay genérico? Por ley, las farmacias no pueden quedar sin stock de genéricos.

–A ver, déjeme revisar de nuevo. Mire qué suerte: justo nos queda uno.

1444. MI MARIDO NUNCA QUIERE TENER SEXO CONMIGO

Florencia: «No es primera vez que me sorprendo escribiéndote. Y hoy decidí hacerlo porque siento que no tengo nadie cercano a quien confiarle esto. Amo a mi marido. Pero él nunca quiere tener sexo conmigo, a lo más una vez al mes y siempre apurado, como tratando de hacerla corta. Todo cambió después de que nació nuestra hija. Yo siempre me mostré tal cual, me gusta y disfruto mucho del sexo, y soy muy sincera en todos los aspectos. Antes de mi hija, a él parecía gustarle el sexo igual que a mí, pero él cambió, tanto que ahora vivo asustada de que haya alguien más, no quiero ni mirarme al espejo porque me siento fea e insegura en todo. Estoy sin trabajo y me siento absolutamente incapaz de conseguirlo. Estoy desesperada. De hecho, mañana tengo una entrevista y aquí estoy, a las dos de la mañana, llorando porque no sé qué hacer. No tengo plata para pagar un psicólogo, por lo que espero que puedas exponer mi caso en tu página de Facebook. Creo que me haría bien leer si esto es normal. Él dice que no hay nadie más. Yo le creo, por ahora. Pero ya estoy empezando a ponerme neurótica. Es terrible, porque yo de verdad soy muy fiel. Teniendo la oportunidad de tener alguien con quien solo tener sexo, no lo hago. Yo a él lo amo, pero siento que me equivoqué, que esto va terminar y la que va perder voy a ser yo. Yo no estoy en Chile, dejé todo por seguirlo, para que él estudiara, y pasa esto. Es cierto que esto venía de antes, pero pensé que estar lejos de sus papás podría ayudar. No sabes la cantidad de veces que he estado a punto de contárselo a alguien, pero las mujeres al tiro sospechan de una tercera persona, te llenan de inseguridad y no es el caso, estoy segura. La última vez que intenté tomar la iniciativa fue desastroso. He hablado muchas veces con él y no parece darle tanta importancia, o simplemente cree que a mí se me va a pasar y que todo volverá a ser como antes. Pero cada vez que lo pienso, estoy más convencida de que fue un error casarme, que voy a perder todo, que en algún momento me va dejar. Te agradezco si me puedes ayudar. Te juro que apenas tenga la oportunidad voy a devolverte la mano. Muchas gracias.»

Yo: «Hola, Florencia, gracias por tu confianza. Es bastante frecuente que las parejas sufran una crisis al momento de la llegada de los hijos,

especialmente del primero o la primera, que marca la transición de pareja a familia. Y la sexualidad es uno de los indicadores más sensibles. A veces surgen sentimientos de exclusión, postergación de la vida de pareja, diferencias en estilos de crianza, repetición de pautas relacionales de los propios padres y/o reactivación de experiencias infantiles de abandono, entre otras problemáticas. Como toda crisis, también puede ser una oportunidad para reforzar el vínculo amoroso, si bien ello pueda requerir apoyo externo. Al mismo tiempo, también señalas que estos problemas ya venían de antes, asunto que sería importante explorar en profundidad. Por estas razones, te sugiero que puedan ir juntos a terapia de pareja, para que ambos tengan un espacio mediado y respetuoso donde poder sincerar sus sentimientos, escucharse mutuamente y eventualmente construir nuevos acuerdos. Muchos cariños.»

Florencia: «Muchísimas gracias por leerme. La verdad es que me sirvió mucho mirar el problema con otros ojos. Yo tengo un gran hombre a mi lado y no estoy dispuesta a perderlo. Tu página es lo mejor que he visto en Facebook. Algún día iré a tu consulta. Me ayudaste. Un abrazo.»

1445. ALARMA DE ABANDONO

Rodrigo (32 años): «La sesión pasada sentí que fuiste cortante conmigo, como que llegó el final de la hora y me tuve que ir. Yo sé que tenías otros pacientes, pero me hubiera quedado feliz un buen rato más…»

Yo: «Entiendo que a veces el tiempo se hace corto, agradezco tu sinceridad al decírmelo y no guardártelo. Al mismo tiempo, se me ocurre preguntarte: ¿hay alguna persona en tu vida a quien hayas sentido "cortante" contigo?»

Rodrigo: «Ahora que lo pienso, es la historia de mi vida: mi papá cortó relación conmigo cuando yo era chico, mi abuelo se cambió de ciudad de un día para otro y mi ex pololo me dejó sin previo aviso... ¿Será que ando por la vida con la alarma de abandono activada para no volver a sufrir?»

1446. LA CO-TERAPIA Y SUS METÁFORAS

Para bucear, las aguas deben estar tranquilas; para manejar, es necesario bencina; para jardinear, hay que desmalezar; para hacer psicoterapia, es importante atenuar síntomas psiquiátricos.

1447. ABERRACIÓN PSEUDO-EDUCACIONAL

Dícese de la selección de niños para postular a pre-kínder, competencia salvaje propia de un capitalismo desregulado, disfrazada de ciencia educativa.

Alternativa: asignación de colegio público, gratuito y de calidad por cercanía al hogar.

1448. PORNO EN PAZ

Paz (30 años): «Hola, Sebastián, me generas mucha confianza, por eso me atreví a escribirte. Espero te encuentres muy bien. Hace mucho tiempo que sigo tus publicaciones, muchas me han ayudado en lo personal y otras en lo familiar. Ahora necesito ayuda en lo que es mi relación de pareja, hay un tema que me complica ene. Pasa que llevo alrededor de un año pololeando con un chico, yo tengo treinta y él treinta y cuatro... Él es un amor conmigo, de ese tipo de hombre que enamora todos los días con las cosas más simples de la vida. He tenido dos relaciones de pareja antes de él: uno de ellos es el papá de mi hija de cinco años, la relación terminó por desgaste; al segundo lo conocí tiempo después, un manipulador que me hizo pebre el alma. Estuve con tratamiento psiquiátrico por lo mismo y hace poco comencé a sanar ciertas heridas, sin embargo, la inseguridad se apoderó de mí, me ha costado mucho volver a creer en alguien... El tema es que hace un tiempo atrás le pedí ver un video en su teléfono (yo no tenía Internet en el mío y quería ver una entrevista en YouTube), y al abrir la aplicación apareció en la pantalla principal un video evidentemente pornográfico. La verdad es que no tengo nada en contra de ese tipo de género, pero no soy una persona que ve porno. Tenemos mucha confianza, así que decidí, con mucha asertividad, preguntarle por qué lo hacía. Se puso muy nervioso, no era mi intención juzgarlo, pero siento que tenemos una vida sexual bastante activa, entonces no entendí la necesidad de él para ver películas pornográficas... Intentó explicarme el porqué, pero siento que fue peor: me reconoció que le gustaba verlas porque se masturba con ellas y que sólo ve videos que muestran a mujeres teniendo orgasmos. Morí con esta declaración. Intento ir más allá, pero me encuentro súper confundida, en serio no sé qué pensar... Agradecería mucho si me orientas con alguna respuesta, porque por ahora sólo pienso en que yo no soy suficiente para él, y con eso voy más allá de lo sexual... Quizá no sea algo de lo cual preocuparse, pero he aprendido a que a veces es necesario compartir lo que me pasa, porque me ayuda a ver todo desde otra perspectiva... Estaría muy agradecida si puedes responder y no tengo problema en que lo publiques, cambiando los nombres.»

Yo: «Hola, Paz, agradezco tu honestidad y confianza. El uso individual de pornografía es algo bastante habitual incluso en parejas estables, asunto que no amerita reproche. En la medida en que complemente y no reemplace la vida sexual de la pareja, se constituye como un ámbito legítimo

de la sexualidad individual. En tu caso, incluso comentas que en tu vida con tu pareja las cosas fluyen amorosamente. Por lo mismo, no me parece necesario interpretar su uso personal de pornografía como una señal de que tú 'no eres suficiente' para él. Pienso, más bien, que ese temor puede provenir de tus malas experiencias amorosas anteriores, que legítimamente te asusta repetir. Quizás también existan heridas infantiles asociadas a dicho temor, cuestión que vale la pena explorar, ya sea por tu cuenta o en una psicoterapia si lo sintieras necesario. Cariños.»

Paz: «Mil gracias Sebastián por darte el tiempo de responder. La verdad es que sí: aún tengo muchos temores que me ha costado superar, asociados principalmente a malas experiencias previas. Pero de a poquito lo he ido logrando... Un abrazo y gracias nuevamente.»

1449. MANEJO PSICOTERAPÉUTICO DEL PACIENTE AGRESIVO

La única manera de desarrollar empatía y construir alianza terapéutica con aquel paciente que se muestra agresivo, descalificador, hostil y desafiante, es conectándonos emocionalmente con el niño herido y vulnerable oculto detrás de su coraza de púas. Y para esto, no hay otro camino que explorar su historia infantil y su vínculo con sus padres o cuidadores. Requisito: comprender que la hostilidad del paciente, más que algo personal hacia el psicoterapeuta, es un modo habitual de funcionamiento que se reproduce en la sesión. Advertencia: a veces la coraza está tan arraigada y endurecida, que resulta muy difícil –y en ocasiones incluso imposible– acceder a ese niño interior herido al interior del cactus.

1450. DIEZ FACTORES DE ESTRÉS EN MADRES Y PADRES DEL SIGLO XXI

1. Autoexigencia.
2. Dificultad para poner límites.
3. Falta de espacios de autocuidado.
4. Perfeccionismo y exitismo.
5. Exceso de horizontalidad con los hijos.
6. Competencia y luchas de poder entre ambos padres.
7. Culpa.
8. Autopostergación.
9. Pocas redes de apoyo.
10. Conciliación entre familia y trabajo.

Agregue otro:

1451. VERTICALIDAD Y HORIZONTALIDAD EN LA CRIANZA

Es posible observar en nuestros días un giro en el péndulo desde la extrema verticalidad de las generaciones pasadas a una idealización de la horizontalidad. Muchos padres de hoy sienten culpa o se sienten violentos al decir «no» a sus hijos. A veces también se escucha una nostalgia conservadora y autoritaria por los supuestos buenos viejos tiempos del correazo. Acaso el arte de ser padres consista en sostener la tensión dialéctica entre las dimensiones horizontal y vertical de la parentalidad, evitando tanto el autoritarismo violento como la permisividad negligente.

1452. ¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN UNA PSICOTERAPIA?

Memoria para el pasado, empatía para el presente, esperanza para el futuro.

1453. DIEZ PREGUNTAS PARA UN CENSO EMOCIONAL

1. ¿Es usted feliz hoy? ¿Era usted feliz en abril de 2012?
2. ¿Y cómo es él? ¿En qué lugar se enamoró de ti?
3. ¿Siente usted amor hacia su pareja o es miedo a la soledad?
4. ¿Reconoce usted sus emociones?
5. ¿Cuántas veces ha llorado esta última semana?
6. ¿Cuántas veces le han roto el corazón?
7. ¿Prefiere abrazar o ser abrazad@?
8. ¿Eros o Thanatos?
9. ¿Se quiere?
10. ¿Es usted consciente de que algún día todo acabará?

Agregue otra pregunta:

1454. PSICOTERAPIA QUINCENAL DE VEINTE SESIONES

Los primeros psicoanalistas (partiendo por Freud) llegaron a trabajar seis veces por semana con sus pacientes, muchas veces durante décadas. Cuando yo hacía mi formación como psicoanalista, se me exigió seguir un psicoanálisis personal intensivo (como paciente) de mínimo tres veces por semana, al menos durante los cuatro años que duraba la formación. Aun así, esta última frecuencia y duración son consideradas insuficientes por los psicoanalistas más ortodoxos.

Hoy, más de dos décadas después de haber comenzado mis exploraciones psicoanalíticas, he llegado (sin habérmelo propuesto) a mi propio método de trabajo psicoterapéutico, que ha probado resultar muy eficiente y que requiere solamente de dos sesiones al mes, una cada quince días. Salvo contadas excepciones, trabajo de esa manera con la gran mayoría de mis consultantes. Para ser más preciso, a cincuenta y ocho de mis sesenta pacientes actuales los atiendo con frecuencia quincenal, mientras que a los dos restantes los veo semanalmente, a una persona por solicitud de ella misma y a otra porque viaja en pocos meses más. De este modo, he acompañado muchísimos procesos profundos, intensos y reparadores que han requerido no más de veinte sesiones. Aun así, probablemente esta frecuencia y número de sesiones sean considerados insuficientes por los psicoterapeutas más ortodoxos o acostumbrados a una frecuencia semanal como estándar mínimo, costumbre justificada por la misma «necesidad de contención emocional» que argumentaban quienes sostenían la frecuencia de seis veces por semana.

Reviso las carpetas o fichas de los pacientes con quienes he trabajado el último año, y confirmo que –si bien existen variaciones que responden a los motivos de consulta específicos y a las características particulares de cada persona– con un promedio aproximado de veinte sesiones de frecuencia quincenal a lo largo de unos diez meses de trabajo, es posible realizar una psicoterapia que llegue a buenos y duraderos resultados.

Este método de trabajo no podría haberlo decantado quince o diez años atrás: sólo la suerte y el privilegio de haber acumulado una experiencia clínica cercana a las 25 mil horas de atención psicoterapéutica, me ha permitido escoger los mejores recursos, herramientas y estrategias para ayudar de manera a la vez profunda y dinámica a mis consultantes.

Seguramente aparecerán nuevos aspectos para seguir puliendo: es parte de lo más bello y preciado del trabajo clínico, oficio en el cual los psicoterapeutas no dejamos de crecer emocionalmente y aprender profesionalmente junto con las personas que tocan a nuestra puerta.

1455. DEJAR BOTADO

Diego (23 años): «Dejo todo botado: mis estudios, mis relaciones de pareja, mis amistades, mis pasatiempos. Lo abandono todo…»

Yo: «Te escucho hablar de «dejar botado» y de «abandonar» y se me ocurre preguntarte: ¿alguna vez has sentido, quizás en tu infancia, que alguien te deja botado o te abandona?»

Diego: «A mi papá nunca lo conocí, me abandonó cuando yo tenía menos de un mes de vida, y mi mamá siempre me amenazaba con dejarme

botado cuando me portaba mal. Uf. No me acordaba de esto último Me dio pena.»

Diego llora el resto de la sesión. Las semanas siguientes, nuestras reuniones estarán dedicadas a sanar su profundo sentimiento de abandono y soledad. Tres meses más tarde, Diego se reincorporará a sus estudios de manera estable, retomará contacto con sus amistades y volverá a tocar la batería.

1456. ENFRENTAR EL SENTIMIENTO DE ABANDONO

«Hola, Seba. Acabo de leer el testimonio de Diego, "Dejar botado", y me sentí identificada. Mi papá me dejó hace veintiún años. Yo no he finalizado mis estudios superiores, pero siempre termino mis relaciones de pareja precipitadamente, antes que me dejen a mí. Ahora comprendo que, inconscientemente, estoy repitiendo la historia. Hoy puedo ver las cosas con más altura de mira y estoy intentando enfrentar ese sentimiento de abandono, ir cerrando ciclos y superando etapas. Si Diego pudo hacerlo, yo también. Gracias por tus publicaciones y tu ayuda. Un fuerte abrazo y mucho amor para seguir.»

1457. FRASES QUE HACEN FLORECER A LOS HIJOS

Muchas veces, madres y padres retan y castigan a sus hijos cuando hacen cosas malas, pero no los felicitan cuando hacen cosas buenas, asumiendo que es simplemente «su deber».

«Te felicito», «estamos orgullosos de ti», «lo haces súper bien», son frases que hacen florecer a nuestros hijos. Nunca dejemos de pronunciarlas.

1458. UNA MUJER FANTÁSTICA

Me gusta arrancarme solo al Cine Arte Normandie, sentarme en la misma vieja butaca junto al pasillo izquierdo, sumergirme en la oscuridad y poner entre paréntesis mi vida por un par de horas. Hace pocos minutos, terminé de ver *Una mujer fantástica*, de Sebastián Lelio. Pienso: ojalá que en un futuro cercano, la homofobia y transfobia sean parte del lado oscuro de la historia de Chile y el mundo. Esta película será testimonio del prejuicio y la violencia transfóbica del Chile de inicios de siglo XXI. Véala.

1459. ¿QUÉ CONSEJO TE DARÍAS A TI MISM@?

Esta pregunta tuvo centenares de respuestas. Aquí están las más frecuentes:

1. «Deja de postergarte por los demás y ámate más que a nadie en este mundo.»
2. «Deja de preocuparte por asuntos sin importancia, no todo está bajo tu control.»
3. «Deja esa relación que te hace mal.»
4. «Deja ese trabajo, no te está haciendo bien, un cambio te hará genial.»
5. «Deja de procrastinar y estudia.»
6. «Deja de intentar cambiar a tu familia y asume que son así.»
7. «Deja de comer, por favor.»
8. «Deja de hacerte cargo de todo y delega tareas a los demás.»
9. «Deja de llenarte la mente con dudas y de darle tantas vueltas a todo.»
10. «Deja el miedo y empieza a vivir.»

Un dato interesante: todos estos consejos tienen que ver con «dejar» o «soltar» algo.

Y tú, ¿qué tienes que dejar o soltar?

1460. ¿QUÉ ES LO MÁS PELIGROSO O RIESGOSO QUE HAS HECHO EN TU VIDA?

Esta pregunta tuvo centenares de respuestas. Aquí están las más frecuentes:

1. Estudiar con el CAE.
2. Toser estando con diarrea.
3. Llevarle la contra a una mujer.
4. Votar por Piñera.
5. Pedir aumento de sueldo cuando la empresa estaba en proceso de desvinculaciones.
6. Estudiar Psicología.
7. Salir con personas que conocí en Tinder.
8. Decirle a un carabinero «buenos días, buenas tardes».
9. Volver con mi ex.
10. Ver a mi suegra barriendo y decirle: «¿Qué pasó, no enciende?»

Un dato interesante: la gran presencia del humor. Parece no quedar duda de que el sentido del humor es una herramienta saludable y creativa para enfrentar la vida.

Y tú, ¿qué es lo más peligroso o riesgoso que has hecho en tu vida?

1461. DENTRO Y FUERA DEL HECHIZO

«Hola, no te conozco y jamás he asistido a psicoterapia, pero sigo esta página hace bastante tiempo y me ha servido muchísimo leer las historias.

Tengo ganas de contar una historia, que ojalá sirva a personas que estén pasando o que hayan pasado por esto. Tengo dieciocho años, sufrí de violencia de género en una relación. Todo comenzó cuando él empezó a decirme que me vestía muy provocativa, y que me gustaba andar mostrando mi cuerpo a todo el mundo. Yo sólo callaba y cambiaba mi ropa. Pasó el tiempo y comenzaron las agresiones psicológicas, dejándome con cero autoestima. Empezó a alejarme gradualmente de mis amigas y amigos, dejándome completamente sola. Contaba nada más que con él, que irónicamente era la persona que me hacía mal. Aquí me quiero detener. La violencia va siempre en escalada y difícilmente se puede detener. Es impresionante la capacidad que tienen estas personas para manipularte. Un día ocurrió algo que no me imaginé que podría pasar: en una discusión fuerte (como muchas otras), me pegó. En ese minuto sentí una impotencia gigante, junté todo lo que había pasado antes (agresiones psicológicas) y pensé: "Tengo que salir de aquí". No era que no lo hubiese pensado antes, pero ahí toqué fondo. Durante muchos meses, no pude terminar la relación. Cuando quería cortar, él volvía y finalmente yo cedía. Tenía miedo, mucho miedo de que el pudiera hacerme algo. Recibí muchas amenazas de su parte: si terminábamos me sacaría "la chucha", si me llegaba a ver con alguien más, mataría a esa persona. Yo le tenía terror, me daba mucho miedo hacer "algo mal" (cosa que todo era bajo su criterio) y que me hiciera algo. Afortunadamente, después de harto tiempo, logré cerrar esta horrible etapa. Yo no le había contado lo que había pasado a nadie y comencé a hablarlo con algunas personas que me apoyaron muchísimo. También, otras personas me dijeron "cómo eres tan pava, cómo aguantaste, yo hubiese terminado al tiro". Lo que quiero dar a entender es que NO es fácil terminar y cortar lazos con gente así, que va más allá del "cariño" que uno siente: es miedo, es la incertidumbre de qué puede pasar si terminamos, es temer que si se enoja puede hacerme cualquier cosa. Por suerte esta historia no terminó en femicidio, pero pudo haber pasado si yo seguía ahí. Quise contar esto porque hace un rato vi el video de la entrevista de la consuegra del agresor de Nabila, quien como argumento dijo que "ella se lo buscó". NADIE, absolutamente nadie merece ser tratada así, violentada de esa ni de ninguna forma. Es increíble el pensamiento machista que existe en este mundo. No le deseo a nadie pasar por lo que pasé, es horrible.»

1462. ¿QUÉ ES LA «MENSTRUACIÓN EMOCIONAL»?

1. «Un ciclo necesario en que reconocemos y desechamos lo que –al menos por el momento– no será productivo para nuestras vidas, aunque el proceso pueda ser doloroso.»

2. «Cuando retienes algo mucho tiempo y comienza a hincharse dentro de ti y llega un momento que explota y sale todo, con dolor y angustia.»

3. «Cuando explotas luego de haber acumulado mucho enojo y tristeza.»

4. «Ese momento en el que hay que apagar el celular, desconectarse de las redes sociales, comprarse un chocolate y rogarle a Dios que nadie te llame y te dé motivo para ladrar.»

5. «Cuando te da la angustia por acordarte de cosas del pasado y andas mal varios días, hasta que vuelves a dejarlo atrás y paras de sufrir una vez más y quedas como si nada.»

6. «Esos días en que te sientes miserable y lo único que quieres es tirarte en el sofá a comerte una barra de chocolate, mientras ves tele para tratar de esfumar los pensamientos de tu atormentada cabeza.»

7. «El deseo de morir algunos días de cada mes o tan solo sumergirse en el sofá, con comida y algo entretenido que mirar.»

8. «Cuando la mami te dice: "Eche pa afuera no más, mijita, no se guarde nada." Y empieza esa verborrea incontenible e indestructible, que cuando termina no sientes alivio, sino culpa. Agregar papel higiénico con mocos y congestión post llanterío.»

9. «Lo que les pasa a los hombres una vez al mes.»

10. «Querer morirse solo un par de días, para luego volver a ser la persona feliz de siempre.»

1463. FRASES QUE NO NECESITAS ESCUCHAR CUANDO ESTÁS CON DEPRESIÓN

1. «Le pones mucho color, no es para tanto, para qué tanto dramatismo: mira el lado positivo, no hay que ser tan negativo. Supéralo.»

2. «Pero si eres joven, bonita y flaca, ¿cómo puedes tener depresión? Tienes toda una vida por delante y puedes hacer lo que quieras.»

3. «Tienes que tirar para arriba solo... Lo tuyo no es nada comparado con lo de otras personas.»

4. «¿Pero cómo, eres psicólogo y estás con depresión?»

5. «Pon de tu parte, no seas floja. Depende de ti. No tomes pastillas, te hacen adicta.»

6. «¿Y por eso estás así? Yo pensé que era algo peor. No es para tanto, hay cosas peores. Yo creo que son excusas tuyas para hacerte la víctima.»

7. «La vida es bella. Tú lo tienes todo, no seas mal agradecido con la vida.»

8. «En mi época no teníamos tiempo para la tontera de la depresión ni para psicólogos. Nos la arreglábamos solos. A mí me han pasado cosas peores y nunca me he deprimido.»

9. «Todo está en la mente. Querer es poder. Decrétalo.»

10. «Yo no creo en la depresión y menos en psicólogos y psiquiatras, que sólo quieren sacarte plata. Con fuerza de voluntad se te va a pasar. El tiempo cura todo.»

1464. FRASES QUE NECESITAS ESCUCHAR CUANDO ESTÁS CON DEPRESIÓN

1. «Estaré contigo mientras dure y también cuando termine... Porque tú saldrás de esto.»

2. «Estás en todo tu derecho a sentirte así... No te contengas, desahógate... ¿Cómo te puedo ayudar? Mis oídos siempre estarán para escucharte, mis brazos para abrazarte. Cuando necesites de mí, no dudes en llamarme. Siempre estaré ahí para ti.»

3. «Abrázame fuerte y llora todo lo que tengas que llorar, mientras te hago cariño. Estoy contigo y juntos saldremos de esto.»

4. «La única forma de salir del hoyo es tocando con tus pies el fondo para saltar y volver a subir, ese es el impulso; hoy estás mal, pero será sólo un tiempo. Lo bueno de estar abajo es que aprendes a conocer tus oscuridades más profundas y te sientes más fuerte cuando te das cuenta que has sobrevivido a una temporada en el infierno.»

5. «Si no quieres abrir la cortina de tu pieza y necesitas encerrarte, hazlo. Ya llegará el día que tengas ganas de hacer lo contrario. No estás sola en esto.»

6. «Te entiendo, yo también he sentido lo mismo que tú. Estaré aquí contigo para apoyarte y ayudarte en lo que necesites.»

7. «¿Quieres hablar? ¿O prefieres un abrazo? Traje cosas ricas para comer y tomar. ¿Veamos una película juntos?».

8. «Quédate acostada, llora si lo deseas, cuando te sientas mejor ven y si quieres hablamos del tema o si prefieres hacemos como si nada, pero no olvides que estaré contigo siempre.»

9. «Quizás más que palabras, necesitas un abrazo y un hombro donde llorar sin que nadie te diga nada. No voy a decirte nada más: sólo quiero que sepas que estoy aquí, al lado tuyo, mientras caminas por la oscuridad.»

10. «Te voy a ayudar a pedir hora al psicólogo y al psiquiatra, y vamos a ir juntos, porque sé que muchas veces no se sale sin ayuda profesional y a veces cuesta pedirla.»

1465. PERSONA CERCANA CON DEPRESIÓN

¿Una persona cercana a ti está con depresión? No la juzgues ni critiques, no invalides sus sentimientos ni cuestiones su experiencia, no la culpes

ni descalifiques el apoyo profesional que pueda necesitar. Entrégale apoyo y comprensión, valida lo que siente, dedícale tiempo y cariño, acompáñala. Motívala a tratarse profesionalmente.

1466. CHAQUETEO Y SOLIDARIDAD: LA BIPOLARIDAD DE CHILE

Teresa: «El chileno se caracteriza por criticar, y si a usted lo ve bien, buscará bajarlo de esa nube. Sin embargo, cuando esté abajo, irónicamente lo ayudará para levantarse. Cuando eso suceda, volverá a chaquetearlo. ¿Quién entiende?»

1467. SOLO, EXCLUIDO Y APARTADO

Cuando Pablo tenía nueve años, su hermana menor enfermó de leucemia. Sus padres no le contaron ni lo involucraron en el acompañamiento de la enfermedad. Pablo supo al final, cuando su hermana estaba en la fase terminal del cáncer. Pablo se sintió excluido y apartado. Luego de que su hermana murió, ambos papás guardaron silencio: no se habló más del tema, el dolor fue evitado en lugar de enfrentado y verbalizado. Sus padres estuvieron largo tiempo sumidos en sus propios lutos: la madre cayó en depresión y el padre se refugió en su trabajo. Pablo, el único hijo vivo, pasó a ser un niño invisible, llevando sobre sus hombros un profundo sentimiento de soledad.

Ahora Pablo tiene veinticuatro años y llega a psicoterapia porque se siente muy solo, excluido y apartado tanto de su familia como de sus amigos. Señala que le cuesta enfrentar los problemas, tendiendo a evitarlos.

1468. LA «MALA CONDUCTA» DEL NIÑO COMO PEDIDO DE AYUDA

Karina, psicóloga infantil, terminó hace pocos días su supervisión de varios meses conmigo. Le pregunté por aquello que más sacó en limpio de nuestra experiencia de trabajo. Me respondió: «Como yo suelo trabajar con niños que llegan a verme por problemas de conducta –comúnmente tildados de "oposicionistas", "desafiantes", "agresivos" y "manipuladores"– me ha servido mucho cambiar la mirada y pensar qué mensaje puede estar dando ese niño con su comportamiento, que casi siempre incluye un pedido de ayuda, aunque sea inconsciente.»

1469. UN DOMINGO CUALQUIERA

Son las nueve de la noche. Evelyn, que ayer cumplió diez años, termina de lavar la loza, toma en brazos a su hermano de seis y le dice: «Te llevo a tu cama, Manu, mañana hay colegio, duérmete.» Antes de apagar la luz, se agacha hasta el suelo, le da un beso en la frente a su mamá y recoge de su mano la caja de vino vacía.

1470. ANA MARÍA Y ROBERTO

Ana María estaba de cumpleaños. «Eres mi mujer y te mereces un regalo especial», le había dicho Roberto hacía algunas horas. Apenas se durmió Julián, que ya tenía tres años, Roberto se acercó a ella y acarició suavemente su pelo. «¿Me quieres?», le preguntó ella a él. «Te amo», respondió Roberto, antes de recorrer con sus manos todo el cuerpo de Ana María. Ella suspiró. Desde la muerte de su madre, casi dos años atrás, todas las noches se preguntaba si estaba bien que su padre la tocara de esa manera.

1471. «SOY APOLÍTICO»

Expresión en lengua populista que significa «soy de derecha».

1472. REGLA BÁSICA PARA LAS PAREJAS DEL SIGLO XXI

Hoy en día, las parejas son más simétricas que en otras décadas. Esto es muy positivo en el sentido de la igualdad y la equidad, aunque también conlleva más conflictos vinculados con la competencia, el poder y la rivalidad, que pueden derivar en peligrosas escaladas de violencia.

Una regla básica para las parejas del siglo XXI: no competir, ni rivalizar, ni luchar para imponerse por sobre el otro. Nunca olvidar que son equipo y pares, y no enemigos ni rivales.

1473. SALUD MENTAL Y TEMPORALIDAD

La salud mental no consiste en vivir en el presente: se trata, más bien, de poder circular libremente por el pasado (memoria), el presente (conciencia) y el futuro (proyecto).

1474. ¿DIVÁN O CARA A CARA?

Patricio: «Hola, Sebastián, soy un colega tuyo argentino y sigo tus publicaciones y reflexiones con mucho interés. Me gustaría si pudieras

hacer alguna reflexión, desde tu experiencia, acerca del uso del diván o el dispositivo cara a cara. Me resultan muy humanas e inspiradoras tus publicaciones, me encanta leerte, ojalá puedas escribir algo sobre lo que te pregunté. ¡Un abrazo!»

Yo: «Hola, Patricio, yo estuve cerca de ocho años yendo a análisis en diván, con frecuencia de tres o dos veces por semana. Ese formato tuvo mucho que ver con las exigencias formales de mi análisis personal, en el contexto de mi formación como psicoanalista. Durante esa misma época, yo usé bastante el diván con mis pacientes. Sin embargo, desde hace unos diez años que ya no lo uso. ¿Por qué? Porque he salido de un estilo psicoanalítico tradicional y me he acercado a una forma de trabajo más relacional, donde el dispositivo cara a cara –desde mi experiencia– tiene al menos tres ventajas: la presencia del terapeuta como persona real y no sólo como intérprete con voz en "off"; una mayor cercanía y calidez afectiva; y una menor propensión a la intelectualización. No es casual que la única persona que me haya pedido diván en estos últimos años, haya sido un estudiante de Psicología interesado más bien por curiosidad intelectual que por necesidad afectiva (de hecho, al hablar de esto, finalmente optó por trabajar cara a cara, con buenos resultados). Durante este tiempo, no he extrañado en absoluto el uso de diván. Pero admito que sigue siendo muy útil: hasta el día de hoy, uso la cama que funcionaba como diván para dormir siesta en mis horas libres.»

1475. UN MIÉRCOLES DE ABRIL

Recién terminamos de almorzar en casa y Santino, de casi seis años, toma un libro que les traje ayer a los niños y me pregunta: «Papá, ¿nos lees este cuento?» Le respondo: «Claro, mis amores.» Nos echamos en la cama y les leo –a él y a Dante, de cuatro años– el cuento *La Bella y la Bestia*. Los dos escuchan con atención mi relato, mientras van mirando los dibujos en el libro. Una vez terminado el cuento y mientras me alisto para ir a trabajar, Dante me dice: «Papá, cuando vuelvas de tu trabajo, ¿nos puedes leer otro cuento?»

1476. DESPREOCUPADO

«En psicoterapia aprendí a no preocuparme de las cosas que no puedo controlar. Y como de las que puedo controlar tampoco necesito preocuparme, hoy vivo despreocupado.»

1477. TERAPIA DE PAREJA

Ella se enoja porque él es desligado y él se desliga porque ella es enojona.

1478. DEUDA EMOCIONAL

Recordatorio: no le cobres a tu pareja la deuda emocional de tus padres.

1479. INSEGURIDAD ADULTA Y MALTRATO INFANTIL

Muchos adultos que consultan por sentimientos de inseguridad e inferioridad, reportan haber tenido en su infancia y adolescencia una madre y/o un padre excesivamente vertical y autoritario, con presencia de situaciones de maltrato físico y/o psicológico.

Estos adultos que hoy se muestran inseguros y complacientes, fueron con frecuencia niños indefensos que se sintieron pisoteados, anulados, humillados y avergonzados por sus propios padres.

Usted no lo haga.

1480. LA VERDADERA FAMILIA

Raquel (55 años): «Cuando llegué acá, estaba muy distanciada de Fernando, mi hijo: él había sido expulsado de los Testigos de Jehová por haber tenido relaciones sexuales sin estar casado, aunque tenía casi treinta años. Acá en nuestras sesiones pude entender que yo me había aferrado desesperadamente a los Testigos porque nunca tuve familia, siempre sentí una profunda orfandad y soledad, y allí encontré muchos "hermanos" y "hermanas", y un "padre" Dios bajo quien me sentía amparada. Me costó darme cuenta que esa supuesta "familia" no era la mía, que mi verdadera familia era mi hijo, a quien yo misma había crucificado para no quedarme sola. Pero desperté. Tarde, pero desperté. Y pude abrazar a mi hijo, y él pudo llorar en mi hombro y hoy somos nosotros dos, mi nuera Jessica (aunque no estén casados) y mi amado nieto Benjamín, que ya tiene seis meses y es delicioso. Me retiré de los Testigos, mis antiguas amistades de ahí ya no me hablan, pero ese costo es menor comparado con ser una mamá feliz y una abuela chocha. Primero está mi familia, después todo lo demás.»

1481. SUEÑOS TRANSGENERACIONALES

«Mis papás no me dejaron estudiar Arte. Al final, estudié Ingeniería Comercial. Trabajo en un banco, me va relativamente bien, pero no me

mueve un pelo mi trabajo, no me apasiona para nada. Los fines de semana, cuando pinto en mi taller, me siento realizado. Curiosamente, dos de mis hijos me salieron artistas. Parece que venía en la sangre. Yo sí los apoyo. No voy a repetir el error de mis viejos.»

1482. APRENDER A MANEJAR

Ya son cinco o seis personas las que, al avanzar en sus psicoterapias, han decidido aprender a manejar un auto, asunto que han venido postergando desde hace mucho, a veces por miedo, otras por dependencia, usualmente por las dos cosas. En todos los casos, ha sido una clara metáfora de «aprender a manejar su vida», de ser más independientes, de estar más empoderados, de que por fin son capaces de moverse en sus vidas cotidianas por ellas o ellos mismos.

La palabra lo dice: «auto-móvil», aquello que se mueve por sí mismo.

1483. WU WEI

«Desde que vengo a psicoterapia, me he sentido más tranquila. Ya no me enrollo tanto con todo, he dejado de intentar controlarlo todo, de forzar las cosas, de obsesionarme para que todo funcione a mi pinta. Siento que he ido aprendiendo a dejar que las cosas fluyan de manera más natural. Y me ha gustado darme cuenta que cuando yo misma logro estar más flexible y relajada, puedo vivir de manera más armónica y más serena.»

1484. NO EXISTEN NIÑOS AGRESIVOS

Martín tiene cinco años y hace dos meses empezó a pegarle a sus compañeros de kínder. Le pido un dibujo y retrata una escena de un ladrón que entra a su casa y secuestra a sus papás. Hace cinco meses, nació su hermanito, que ha requerido especial atención de los padres por presentar una enfermedad congénita. Les señalo a los padres de Martín que él quiere mucho a su hermanito, pero que al mismo tiempo tiene rabia, por sentir que ha venido a «robarle» a sus papás. Entonces, descarga esa rabia en el colegio, porque sabe que a su frágil hermanito no le puede pegar. Les sugiero que regaloneen a Martín, que eviten mirarlo como un «niño agresivo», que no lo dejen de lado, que le dediquen más tiempo. A las pocas semanas, me cuentan que Martín está mucho más tranquilo, que lo ven más alegre, que ha dejado de pegarle a sus compañeros.

No existen niños «agresivos»: existen niños enrabiados. El gran desafío de padres y educadores es explorar de dónde proviene esa rabia, descubrir

qué contexto o situación la ha desencadenado, para poder actuar con empatía, sensatez y cariño.

1485. LIMPIAR LAS HERIDAS EMOCIONALES

–Hoy es la segunda vez que nos vemos. ¿Con qué sensación te quedaste luego de nuestra primera sesión?

–He estado bien sensible estos días, llorando harto. Siento que se abrió una herida emocional que tenía infectada y ahora está botando pus en forma de lágrimas. Algo dentro de mí se está limpiando y desinfectando.

1486. LO EMBARAZOSO Y LA EMBARAZADA

Javiera llegó a sus treinta y cinco años a psicoterapia porque no podía quedar embarazada, pese a que tanto de ella como su pareja no presentaban problemas médicos. Sin haberlo premeditado, resultó que en nuestras sesiones apareció su profundo dolor guardado por experiencias infantiles de maltrato y abuso sexual. Un día, después de algunos meses, me avisa que está esperando un bebé. Me dice: «Parece que para poder quedar embarazada tenía que sacarme el peso de lo embarazoso.»

1487. ABANDONOS

Cuando Mario era niño, fue abandonado por su madre.

Hoy Mario es adulto y llega a psicoterapia porque abandona trabajos, parejas y amistades.

1488. LA CUIDADORA ADOLORIDA

Adriana es la fuerte de la familia. Ella cuida a todos, pero le cuesta hacerse cuidar. Suele tener dolores corporales. Sus amigas le dicen que esa es su única manera de pedir cuidados para ella.

1489. MIEDO AL RECHAZO

Cuando Jaime era niño, fue constantemente criticado por un padre severo y humillante. Jaime aprendió a sentirse avergonzado de sí mismo y rechazado por su papá.

Hoy Jaime es adulto y llega a psicoterapia porque siente un profundo miedo al rechazo, que lo lleva a aislarse del resto de las personas y a vivir en angustiosa soledad.

1490. PRIMERO DE MAYO

Diálogo escuchado en una plaza:

Niña (de unos ocho años): «Mamá, ¿por qué hoy está cerrado el supermercado?»

Mamá: «Porque hoy es el Día de los Trabajadores.»

Niña: «¿Entonces el resto de los días del año son los días de los jefes?»

1491. LOS MEJORES REGALOS

Santino (5 años): «Papá, te hice un regalo: es un dibujo que dice "Sebastián, papá, te amo, ailabiu". Tiene una corona, una bandera de Chile y corazones con los colores de la Católica.»

1492. NATALICIO DE FREUD: ENTRE EL GENIO Y EL DOGMA

Hoy es 6 de mayo, natalicio de Sigmund Freud, quien naciera en 1856. Me pregunto: ¿qué es lo que más rescato y lo que más cuestiono de sus aportes? De manera muy general, lo que más rescato es su invención de la psicoterapia (en cuanto «cura por la palabra» y más allá de sus raíces indirectas en la filosofía griega), que ha ayudado a millones de personas en el mundo a darle lugar y alivio a sus conflictos emocionales. Lo que menos rescato es su pertinaz y autoritario dogmatismo, que lo llevó a desestimar prácticamente todo aporte clínico que se apartara de la repetición de sus propias teorías y métodos, dogmatismo aún vigente en el psicoanálisis, especialmente en sus vertientes freudiana y lacaniana.

1493. MUJER EN BUSCA DE SENTIDO

Nancy (27 años): «Antes que naciera mi hija, a mis diecisiete años, no le encontraba sentido ni valor a mi vida. De niña, sufrí mucho maltrato y abandono. Quise ser mamá para tener una razón para vivir, seguir adelante y luchar. Es cierto que ser mamá me sirvió para despertar y remecer mi vida. Pero el vacío interior seguía presente. Recién viniendo a psicoterapia pude comprender que ser madre no me bastaba para sentirme realizada como mujer, que era necesario sanar mis heridas de infancia para poder desarrollarme en la vida de manera integral, no sólo como madre, sino como yo misma. Hoy, aunque adoro a mi hija, siento que soy mucho más que una madre. Aprendí, en el fondo, a amarme a mí misma. Ahora entiendo que la maternidad no puede ser un parche para tapar los propios vacíos…»

1494. CO-RESPONSABILIDAD

Gabriel (33 años): «Mi mujer cree que solo por traer la plata ya hizo su pega de mamá. Dice que me ayuda con los niños, pero yo le digo que no espero que ella me ayude, sino que entienda que es igual de responsable que yo en la crianza.»

1495. ESCUCHAR LAS PALABRAS

Jimena (32 años): «Tú eres el cuarto psicólogo que visito. Nunca termino los tratamientos: apenas me siento un poco mejor, los suspendo. Después de un tiempo, vuelvo a estar en crisis y busco terapia de nuevo. También me pasa en mis trabajos y en mis relaciones de pareja: al poco de tiempo de empezar las cosas, siempre termino por abortarlas…»

Yo: «Entiendo bien lo que me dices. Al mismo tiempo, escucho tus palabras y me queda resonando eso de "siempre termino por abortarlas", y se me ocurre una pregunta que puede parecer fuera de contexto, pero quién sabe: ¿alguna vez has pasado por la experiencia de abortar?»

Jimena: «Uff... Bueno, supongo que tengo que ser honesta contigo. Te voy a contar mi secreto, algo que nadie más sabe: en los últimos quince años, me he hecho tres abortos, sin que nadie lo sepa. El primero fue a mis diecisiete años, en cuarto medio. Los tres han sido de parejas distintas y ocasionales. Lo más difícil ha sido la soledad y la culpa, porque vengo de una familia y de una educación muy religiosa, donde el aborto siempre ha sido fuertemente juzgado. No puedo creer que lo esté contando, pensaba que me iba a ir a la tumba con esto... No venía preparada para hablar de esto ni para llorar…»

1496. EL RETORNO DE LAS VIEJAS HERIDAS

Rodrigo (41 años): «Mi esposa estuvo cesante durante casi un año y volvió a trabajar hace tres semanas. Al día siguiente de su vuelta a la pega, yo empecé a sentir una angustia terrible, con dolor en el pecho, incluso con llanto. No sé por qué me pasa esto, si los dos queríamos que encontrara trabajo.»

Yo: «¿Te acuerdas de haber sentido alguna vez una sensación parecida, quizás en tu infancia?»

Rodrigo: «Mmm... Ahora que lo pienso, hasta mis diez años, me acuerdo que mi mamá no trabajaba y estaba conmigo cuando yo volvía del colegio. Pero poco antes de cumplir los once, mi papá murió de un infarto.

Entonces mi mamá tuvo que salir a trabajar, al principio de lunes a domingo, y yo me quedaba con una vecina que apenas conocía. Me sentía muy solo y muy triste... Además de echar de menos a mi papá, también me hacía falta mi mamá. Es como haber quedado huérfano de repente. Ese tiempo sentía en el pecho dolores parecidos a los de ahora, pero nunca le dije nada a mi mamá, me lo guardé, porque no quería darle más problemas... No había pensado en la relación de eso con lo que me pasa ahora, pero sí, la sensación es muy parecida…»

Yo: «Entonces ahora que tu mujer sale a trabajar después de haber estado en casa, ese dolor reaparece…»

Rodrigo (suspirando con la voz quebrada): «Yo siento que ese dolor nunca se fue…»

Rodrigo llora.

Sucede que las heridas infantiles abiertas retornan, disfrazadas, en la adultez y nos entregan una nueva oportunidad para sanarlas.

1497. AUTOSEPARACIÓN

Érika (46 años): «No sé todavía si termine separándome de mi marido. Pero sí sé que estoy en una especie de autoseparación: me estoy separando de mí misma, de quien solía ser; estoy saliendo del rol de esposa sumisa y sometida, dejando de repetir el patrón que aprendí de mi mamá y de mi abuela. La mujer viva, independiente y gozadora que tengo adentro está despertando. Siento que por fin estoy abriendo los ojos.»

1498. AVISO EN EL DIARIO

Hombre autoritario, posesivo y violento busca mujer sumisa, dependiente y temerosa. Interesadas, escribir a pareja.machista@gmail.com

1499. DEL QUERER Y LOS HIJOS

No quieras a tus hijos porque hacen las cosas bien. Ellos necesitan que los quieras para que hagan las cosas bien.

1500. CONSEJO A LOS GERENTES DEL FUTURO

Gonzalo (32 años, ingeniero civil industrial, última sesión): «Hoy todos tienen habilidades duras. Las habilidades blandas (emocionales o interpersonales) son las que marcan la diferencia. A los gerentes del futuro, les daría el siguiente consejo, basado en mi propia experiencia: vayan a psicoterapia y trabajen las trancas que los limitan.»

IV.
La infancia robada

1501. LOS SUEGROS COMO PADRES ADOPTIVOS

Andrés (44 años): «Ahora puedo ver por qué me costó tanto terminar con mi ex mujer: no fue sólo por perderla a ella, sino también por la calidez y acogida que sentía de su familia. En nuestros quince años de relación, sus papás se convirtieron en una especie de padres adoptivos para mí, si hasta me trataban de «hijo». En esa casa, sentí el calor de hogar que nunca sentí en mi casa, donde siempre me sentí solo y poco querido. Por eso el duelo fue triple: no solo por la Carla, sino también –y más aún– por el tío Víctor y la tía Mónica, sus viejos.»

1502. TRES RAZONES POR LAS QUE NO ME GUSTA EL TEST DE RORSCHACH

1) Positivista.
2) Descontextualizante.
3) Etiquetador.

En contraste con estas características, me interesa y practico una perspectiva clínica constructivista, contextualizada y desetiquetadora.

1503. LEALTAD: EL INGREDIENTE OLVIDADO DEL DUELO

El papá de Jorge murió en un accidente de auto cuando él tenía trece años. Poco tiempo después de que él cumplió los dieciséis, su mamá se volvió a emparejar. Pero Jorge nunca pudo aceptar a esa nueva pareja de su madre: sentía que aprobarlo era olvidar a su padre, faltarle el respeto a su memoria, pisotear la lealtad hacia su recuerdo viviente.

1504. EL CIERRE TERAPÉUTICO: UN DUELO QUE REACTIVA OTROS DUELOS

–Es loco, porque hace tiempo que me venía sintiendo bien y desde que fijamos el cierre de la terapia he vuelto a sentirme un poco bajoneado

–¿Se te ocurre algo con esa coincidencia?

–No sé, pero he andado más triste, medio melancólico. He escuchado música media oscura que hace tiempo no escuchaba, desde que mi viejo se fue sin previo aviso a España.

–¿Será que el término de la terapia te recuerda algo de la partida de tu papá?

–Puede ser, aunque sé que es muy distinto, porque él me dejó botado, mientras que este proceso lo estamos cerrando entre los dos, de común acuerdo.

–Bueno, quizás a nivel emocional se juntan las despedidas y separarnos nosotros puede ser una nueva oportunidad para seguir sanando la herida del abandono asociada a tu papá.

(Suspiro.)

1505. TRES EJEMPLOS DE CRIANZA TRADICIONAL Y SUS ALTERNATIVAS RESPETUOSAS

1) «¡Te voy a meter a la ducha fría para que te calmes! ¿Oíste, mierda?»

2) «¿Se te pasó la maña o todavía sigues con la tontera?»

3) «¿Viste? Te caíste por huevón y ahora estás llorando como niñita.»

1) «Te voy a acompañar y abrazar hasta que te sientas más tranquilo, mi amor.»

2) «¿Qué fue lo que te dio rabia? ¿Te enojaste porque no pudiste ponerte bien los zapatos?»

3) «Te caíste, yo sé que te dolió, corazón, está bien llorar, muéstrame dónde te pegaste.»

1506. ELIJA SU PESADILLA FAVORITA DE LA CRIANZA

1) Despertar en la mitad de la noche por efecto de una patada en la cara.

2) Estar con la hora justa y ensuciar la tenida de trabajo al momento de mudar.

3) Pisar un lego a pie pelado.

Agregue otra:

1507. CUANDO LOS HIJOS FUERTES ROMPEN EL SILENCIO

Es común que los hijos «fuertes» no cuenten a sus familiares (particularmente a sus padres) que están en psicoterapia. Dicen que no les quieren causar preocupación. Pero en el fondo, les da vergüenza mostrarse vulnerables. El solo hecho de contarlo es un acto terapéutico: implica asumir el derecho a tener problemas, comenzar a cuestionar la convicción emocional de suprema fortaleza y aceptar la propia, humana y saludable fragilidad.

1508. YO NO CREÍA EN LA DEPRESIÓN

Teresa (54 años): «Como muchas de las personas que hemos crecido en la fe cristiana, yo no creía en la depresión. Había pasado por tantas cosas terribles en mi vida y jamás había sentido querer morir u olvidar

que tengo familia. Al contrario, más me aferraba a la vida, a la alegría y a la felicidad de vivir, respirar y existir para todos los que me rodeaban. Si sentía pena, era solamente la necesaria para hacerme más fuerte y se me pasaba así de rápido: tal como llegaba, se iba de improviso. Pensaba que la lucha nos hacía fuertes y que solo la fe y confianza en Dios nos daban esas ganas de seguir y no desmayar. Creía que la depresión estaba en la mente de las personas y que la mente mandaba al cuerpo. Pensaba que era mera costumbre de la gente decir que tenían depresión. En mi familia, nunca nadie había tenido depresión. No creíamos en el espíritu de la depresión. Si había un conflicto o una pena grande, decíamos que había que superarla y no quedarse pegados en lo mismo para siempre. Yo estaba convencida de que la mente debía saber soportar los embates de la vida. Desde pequeña, mis padres me habían enseñado eso y yo se lo había transmitido a mis hijos y nietos. Me apoyaba en la idea bíblica de que Dios no nos mandas cosas que no podamos soportar. No creía en la depresión. Pensaba que en mi familia, desde el más pequeño al más grande, teníamos al mejor especialista en vencer la depresión en nosotros los humanos: Dios. Como creo en Dios, imaginaba que jamás tendría depresión, porque suponía que la depresión no era cosa de Dios. Esto, porque la Biblia dice que Dios jamás permitirá en nuestras vidas angustias que estén más allá de nuestra capacidad para manejarlas. Sabía que quienes sufrían depresión tenían sentimientos de tristeza, rabia, desesperanza, que se sentían inútiles y hasta pensaban en terminar con sus vidas, perdiendo todo interés por vivir. Sabía que la depresión se desataba por circunstancias de la vida, ya sea la muerte de un ser amado, la pérdida de un trabajo o problemas psicológicos, por eso decía que era mental y de sentimientos. Pensaba que la depresión existía en la propia vida solo si uno mismo le permitía anidarse: creía que recién ahí cobraba vida y llevaba al fracaso en todo sentido, incluyendo el sentimental y espiritual. Imaginaba la depresión como la muerte del espíritu. Para mí, la depresión era uno de tantos obstáculos en la vida que había que vencer. Hasta que me deprimí y todas estas creencias cayeron desplomadas al piso; hasta que lo sufrí y me di cuenta que la depresión no es asunto de fe ni de espíritu, sino de salud mental; hasta que reconocí que no se trata solamente de intentar ser una persona fuerte, sino también de asumir la propia fragilidad y dejarse ayudar.»

1509. EXPLORAR LA INFANCIA DE LOS PADRES

Una psicoterapia no puede prescindir de explorar la historia infantil de los padres y sus vínculos con sus respectivos progenitores o cuidadores. Esto es especialmente importante en consultantes que han sufrido

algún tipo de maltrato infantil (agresiones físicas, violencia psicológica, negligencia y/o abandono). Lejos de justificar las acciones de los padres maltratadores, se trata de contextualizar sus actos a la luz de la historia familiar más amplia, lo cual ayuda al consultante a comprender, aceptar y sanar su propia historia.

1510. DE UN DÍA PARA OTRO, ME DEJÓ

«De un día para otro, me dejó», dice Antonia, refiriéndose a su pareja. Sus palabras me quedan resonando, como si estuviera hablando también de otra situación. Entonces le pregunto si alguna vez había vivido eso antes, que de un día para otro la dejaran, quizás cuando niña. Me responde que, cuando tenía siete años, su papá murió en un accidente de avión. Allí nos damos cuenta que se trata de dos duelos que se juntan.

1511. LAS ABUELAS-MADRES

Ellas han sufrido abandonos: infancias duras, amores complejos. Sus hijas les ceden la maternidad, no sin eternas ambivalencias. Entonces ellas se dedican a criar nietos como si fueran sus hijos. Ya adultos, a sus nietos les cuesta irse de la casa, por lealtad y por culpa. No quieren dejarlas solas.

1512. CUENTOS REALISTAS PARA NIÑOS

Sofía (12 años): «Cuando sea adulta quiero ser escritora y publicar cuentos para niños. Pero no cualquier tipo de cuento: voy a escribir cuentos reales, historias más cercanas a lo que de verdad pasa en el mundo. Por ejemplo, que las brujas y los villanos muchas veces son los que ganan y los niños y los buenos son los que pierden. Así pueden entender mejor lo que pasó en Chile con Pinochet o lo que pasa en Estados Unidos con Trump.»

1513. DE LA IDEALIZACIÓN A LA INTROSPECCIÓN

Sara: «Hola, doctor, buenas tardes, vivo en Barcelona, tengo veinte años y le escribo sólo para decirle que soy su fan y que algún día quiero ser como usted. Un abrazo desde España.»

Yo: «Agradezco tus palabras, pero ¿estás segura que es una buena idea ser como yo? Entre nosotros y sin que salga de acá, no te lo recomiendo para nada. ¿Qué tal ser como tú misma y convertirte en tu propia fan? ¡Cariños!»

Sara: «Me quedé pensando Es cierto que toda mi vida he querido ser como alguien más, siempre viendo a los demás como mejores personas que yo. Me pasa desde que era niña. Parece que es un buen momento para empezar una psicoterapia. Buscaré acá en mi ciudad. ¡Gracias!»

1514. ENTREVISTA COMPLEMENTARIA: SIETE PREGUNTAS IMPRESCINDIBLES

Desde hace algunos años, cada vez que realizo psicoterapia individual (especialmente con adultos), pido prontamente a la persona que consulta que pensemos juntos en una persona cercana (pareja, familiar o amistad) que pueda venir a verme una vez para hablar acerca del consultante y tener así una visión más amplia y precisa de su problema actual, de su contexto y de su historia.

Con el tiempo, he ido seleccionando las mejores preguntas para esta reunión que he llamado «entrevista complementaria», puesto que complementa la información obtenida directamente a través del paciente. Comparto aquí mis preguntas más habituales (llamaré Alejandra a la consultante):

1) ¿Qué entiendes de por qué Alejandra llegó a consultarme?

2) Dime tres virtudes y tres defectos de Alejandra.

3) Si Alejandra pudiera pedir tres deseos concretos, ¿qué crees tú que ella pediría?

4) Ponle una nota, de 1 a 7, a la relación que tiene Alejandra con cada uno de los integrantes de su familia.

5) Si Alejandra no fuera persona, ¿qué sería y por qué? ¿Y qué no sería jamás y por qué?

6) ¿Qué consejo le darías a Alejandra? ¿Qué sientes que ella necesita?

7) ¿Hay algo más que quieras comentar?

A la sesión siguiente con «Alejandra», parto leyéndole en detalle las respuestas de la entrevista complementaria, para luego comentarlas con ella. No hay tratamiento alguno en que esta herramienta clínica no me haya sido de suma utilidad, como un recurso para ampliar y subrayar lo hablado con el consultante.

La entrevista complementaria es una herramienta psicoterapéutica muy útil, no sólo para enfocar de mejor manera el objetivo de la terapia, sino que también para demostrar el apoyo afectivo y comprometido de las personas cercanas.

1515. MATRIMONIO Y PATRIMONIO

La palabra «matrimonio» remite a «madre» y testimonia la asociación tradicional (hoy menos rígida) entre mujer, casamiento e hijos.

Por su parte, la palabra «patrimonio» remite a «padre» y testimonia la asociación tradicional (hoy menos rígida) entre hombre, paternidad y dinero.

Los mandatos sociales de género implícitos en estos vocablos son los siguientes: las mujeres deben casarse y tener hijos, mientras que los hombres deben asegurar dinero y bienes para la mujer y los hijos.

Es un buen ejercicio crítico hacer visibles e interrogar los mandatos sociales que anidan en la etimología de las palabras que utilizamos.

1516. EDUCAR EN PENSAMIENTO CRÍTICO

1. No habías nacido, así que no puedes opinar.
2. Tu resentimiento social sólo siembra división.
3. El pasado ya fue, hay que mirar hacia el futuro.

Si tus hijos pronuncian alguna de estas frases, has fracasado en tu tarea de educar en pensamiento crítico.

1517. DE COLORES Y DOLORES

Al momento de transformarnos en madres y padres, las personas no llegamos como hojas en blanco: traemos escritas en el cuerpo y la conducta nuestras historias de vida, particularmente los vínculos tempranos con nuestros propios padres o cuidadores. Estos vínculos internalizados, con sus heridas y maravillas, se activan de manera automática e implícita en el contacto y en la relación con nuestros hijos, tiñendo de colores y dolores nuestras pautas de interacción con ellos. Muchas veces, los psicoterapeutas somos testigos de cómo un tratamiento psicológico que ayude a sanar las propias heridas infantiles contribuye enormemente a enriquecer y facilitar la relación con nuestros hijos.

1518. HERIDAS DE MENTE Y CUERPO

Sergio es instructor de un gimnasio. Él necesita que admiren su cuerpo. Se desvive para ello. Siente que allí está su fortaleza, jamás en lo intelectual. Cuando niño, su madre lo trataba constantemente de «tonto».

Beatriz es doctora en Filosofía. Ella necesita que admiren su mente. Se desvive para ello. Siente que allí está su fortaleza, jamás en lo corporal. Cuando niña, su padre la trataba constantemente de «gorda».

1519. ESCUCHADO EN UN CONGRESO LACANIANO

«¿Y si en lugar del Día de la Madre y del Día del Padre celebramos el día de la función materna y el día de la función paterna? Mal que mal, «madre» y «padre» son los que ejercen la función de criar y no necesariamente los que procrean…»

1520. LA VARA QUE TODO LO MIDE

En nuestra sociedad de consumo e hiper-mercantilizada, el dinero es la vara que todo lo mide. Por esto, los empresarios millonarios suelen ser considerados por los ciudadanos-consumidores, casi automáticamente, como personas políticamente competentes. «Si llegaron a ser empresarios millonarios, seguro serán también buenos gobernantes: ellos sabrán administrar el país como una empresa.» No importa tanto cómo hicieron su fortuna, tampoco importan demasiado sus valores, ni sus creencias, ni sus prácticas: el fin justifica los medios.

1521. AMOR POR LAS CARTAS

«No tuve papá. Pero tuve un tío. Con él, cuando yo era niño, jugábamos a las cartas. De él recibí el afecto de un padre. Hoy soy cartero. Y lo disfruto. Algo quedó en mí, y a mi manera, del amor de mi tío por las cartas.»

1522. CRIANZA CON APEGO Y SEGURO Y RESPETO: UN ANTÍDOTO CONTRA EL MALTRATO INFANTIL

Promover la crianza con apego seguro y respeto es prevenir el maltrato infantil y favorecer la salud mental futura.

A mayor crianza respetuosa, menor necesidad de psicoterapia.

1523. PAREJA: PUBLICIDAD ENGAÑOSA

La persona que inventó la palabra «pareja» para nombrar el vínculo amoroso debiera haber sido denunciada por publicidad engañosa.

El amor que perdura es aquel que asume, celebra y crece a partir de lo diferente y disparejo.

1524. UN DOLOR DE CABEZA MENOS

Bernardo tiene cuarenta y dos años y llega a psicoterapia por una jaqueca crónica, que se intensifica en momentos de estrés. Desde hace seis

meses, Bernardo está trabajando horas extras en su trabajo (a solicitud de su jefe), sin ser remunerado por ello. Bernardo suele ser muy complaciente, para evitar conflictos, y así ha sucedido en este caso, pese a que se se siente explotado y no respetado en sus derechos.

Le pregunto si alguna vez, quizás en su infancia y en relación a alguno de sus padres, sintió algo parecido al actual sentimiento de ser explotado y no respetado en sus derechos. Piensa unos segundos y me responde: «Mi mamá siempre fue una persona conflictiva y agresiva, especialmente conmigo y mi hermana mayor. Yo vi cómo a ella mi mamá le sacaba la cresta y entonces yo aprendí a evitar conflictos y a tragarme la rabia.» Le señalo: «Parece que, desde la relación con tu mamá, evitar conflictos y tragarte la rabia se transformó para ti en un dolor de cabeza.» Bernardo guarda silencio y luego me dice: «Nunca lo había visto así…» Le doy como tarea terapéutica que hable con su jefe. Juntos construimos las palabras más asertivas: «No me parece justo tener que seguir trabajando horas extras sin pago. Podemos conversar de cómo remunerarlas, pero si eso no es opción, lamentablemente no estoy disponible, porque mi familia me necesita a esas horas. Gracias por tu comprensión.»

Luego de seis sesiones de frecuencia quincenal, Bernardo me señala: «Siento que ya no necesito seguir viniendo. Para mí, fue clave entender que mi jaqueca tenía que ver con mi dificultad para decir que no, para poner límites, asunto que venía de mi relación con mi mamá. Pude hablar con mi jefe, ya no hago horas extras y las jaquecas ya desaparecieron.»

Acordamos vernos en dos meses, solo a manera de seguimiento (para chequear que los cambios se mantienen) y nos despedimos con un abrazo.

Sucede que la asertividad (poder hablar de los conflictos con respeto y sin violencia) es una alternativa mucho más saludable que la agresividad y que la evitación de conflictos.

1525. ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE EN UNA RELACIÓN?

Entre cientos de respuestas, estas son las más reiteradas frente a la pregunta de qué es lo más importante en las relaciones psicoterapéuticas, de amistad, de pareja y con los hijos:

Vínculo, en la relación psicoterapéutica.

Reciprocidad, en la relación de amistad.

Comunicación, en la relación de pareja.

Respeto, en la relación con los hijos.

En definitiva, una buena relación entre dos personas implica siempre un vínculo en el cual existe reciprocidad, comunicación y respeto.

1526. CURAR Y CUIDAR

La palabra «curar» significa originariamente «cuidar».

Si una psicoterapia aspira a curar heridas emocionales, pasa necesariamente por la capacidad que tenga el terapeuta de cuidar al paciente y por la disposición que tenga el paciente a dejarse cuidar por el terapeuta.

No hay cura sin cuidado.

1527. EL RETORNO DE LOS DISIDENTES

Jung, Adler, Ferenczi y Rank postularon que en la psicoterapia era necesario considerar el efecto patógeno de los traumas emocionales, la función estructurante de las relaciones de poder y el valor clínico de la mutualidad, esto es, de un vínculo terapéutico afectivo y cálido, humano y sincero.

Freud rechazó los aportes de Jung, Adler, Ferenczi y Rank, entre muchos otros autores, por alejarse de sus propios postulados. Recién en las últimas décadas, los aportes teóricos y clínicos de los primeros «disidentes» del psicoanálisis clásico han sido reconsiderados y revalorados.

Sin necesidad de desvalorizar ahora las contribuciones de Freud, el psicoanálisis relacional contemporáneo reconoce el efecto patógeno de los traumas emocionales, la función estructurante de las relaciones de poder y el valor clínico de la mutualidad, esto es, de un vínculo terapéutico afectivo y cálido, humano y sincero.

1528. DE SÍNTOMAS Y PREGUNTAS

Si sufres de insomnio, ¿qué es lo que te quita el sueño?
Si padeces crisis de pánico, ¿qué es lo que te ahoga?
Si te afectan las jaquecas, ¿cuál es tu dolor de cabeza?
Si te aplasta la depresión, ¿quién necesitas que te levante?

1529. SOLTAR LA NECESIDAD DE CONTROL

«Llegué a terapia porque me angustiaba mucho no poder resolver los problemas que no estaban bajo mi control. Lo pasaba muy mal, especialmente en mi trabajo. Hoy ya he aprendido que si un problema está bajo mi control, lo intento resolver hasta que ya no sea un problema; y si algo no está bajo mi control, entonces no es mi problema. Por lo tanto vivo mucho menos aproblemado. Parece simple, pero me tomó un tiempo aceptarlo. Varias personas me han comentado que me ven más relajado y menos enrollado».

1530. NEUROBIOLOGÍA INTERPERSONAL

El cerebro es relacional: crece, enferma y sana en relaciones con otros.

1531. EL NIÑO INTERIOR: ENTRE LA SENSIBILIDAD TERAPÉUTICA Y LA BANALIDAD

En mi propia práctica clínica, facilitar la conexión afectiva con las heridas emocionales infantiles o con el «niño interior herido» ha resultado de suma importancia terapéutica. No obstante, es cierto que la temática del «niño interior» ha sido objeto de una estridente mercantilización y banalización. En relación al tema, es común y comprensible encontrar escepticismo de parte de algunos psicoterapeutas. Mi recomendación habitual es cuidarse de generalizar, puesto que la generalización suele correr el riesgo de volverse igualmente acrítica y banal, además de soberbia. Por ejemplo, un buen libro que escapa a la charlatanería es *Recuperar el niño interior*, que compila textos de Jung, Alice Miller, Erikson, Bettelheim, Bachelard y otros. A mis colegas psicoterapeutas, los invito a leerlo y comenzar a separar la paja del trigo.

1532. NO OLVIDAR EL CARIÑO

Marcela (45 años): «Mis papás siempre estuvieron demasiado centrados en las normas, en los quehaceres y en las preocupaciones. No se dieron cuenta de que lo que yo más necesitaba era su cariño. Por eso, y sin dejar de lado las responsabilidades, yo soy muy de regalonear a mis hijos.»

1533. TRAGARSE LAS EMOCIONES

Carolina (31 años): «Ahora puedo ver con claridad que, cuando se separaron mis papás, ellos estaban tan mal que yo opté por tragarme la pena, la rabia, el miedo y la soledad que sentía. Ahí empecé a engordar: mi manera de enfrentar las cosas fue tragármelo todo. Venir a psicoterapia ha sido primero vomitar todo lo acumulado y después ir aprendiendo a digerir y a expresar lo que siento.»

1534. DEJAR DE ESCAPAR DE MÍ MISMO

Matías (27 años): «Cuando llegué a la terapia, lo único que quería es que tú me dijeras qué hacer. "Ya, pero ¿qué hago?", era mi frase típica. De a poco fui entendiendo que estaba arrancándome de sentir. Cuando pude

empezar a conectarme con mis dolores guardados desde niño, supe que lo que necesitaba era sanar esas heridas internas y no tanto "hacer algo" en mi vida externa... Venir a terapia ha sido dejar de escapar de mí mismo.»

1535. HABLAR EN PASADO: UNA SUTIL SEÑAL DE AVANCE TERAPÉUTICO

–Había una parte de mí que no dejaba partir a mi papá, que se aferraba a él...

–¿Te diste cuenta que por primera vez hablaste en pasado?

–Es verdad... Siento que he avanzado, que estoy mejor, que por fin estoy aceptando que mi viejito se fue, pero que sigue en mi corazón y en mi memoria, que ahora puedo seguir viviendo sin él...

1536. JUGAR EL PARTIDO DE LA VIDA

Christian (25 años, futbolista, última sesión): «¿Qué saco en limpio de la psicoterapia? Que la vida es como el fútbol: más vale estar adentro, aunque pierda el partido, que mirarla desde afuera.»

1537. MUERTE DE FAMILIAR CERCANO

Frente a la muerte de un familiar cercano, no evitar el tema ni intentar borrarlo, no seguir por la vida pretendiendo que nada ha pasado. La verdadera fortaleza emocional no consiste en negar el dolor, sino en asumirlo, compartirlo y expresarlo.

1538. ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LA COLITIS Y LA CRISIS DE PÁNICO?

Verbalizar las emociones es parte importante de la salud mental. Cuando no somos capaces de reconocerlas y expresarlas, nuestras emociones buscan salidas alternativas. De la colitis a la crisis de pánico, el cuerpo aparece como vía de descarga sustitutiva para las emociones contenidas.

1539. ACEPTAR EL CUERPO DE LOS HIJOS

Madres y padres: acepten el cuerpo de sus hijos. No rechacen sus cuerpos ni les hagan sentir que son imperfectos o están fallados. Acepten incondicionalmente a sus hijos, incluyendo su aspecto físico. Eviten sobreexigirlos y abrumarlos con estereotipos y mandatos sociales de belleza (por

ejemplo, «debes ser flac@»). Enseñen, desde el propio ejemplo, a disfrutar una vida suficientemente saludable y saludablemente imperfecta.

En caso de niños con sobrepeso, y si lo que les preocupa como madres y padres es su salud, quizás no esté de más preguntarse si el exceso de peso está asociado a factores emocionales. Muchas veces, una psicoterapia es mejor alternativa que una interminable y traumática secuencia de dietas fallidas.

1540. PSICOTERAPIA CON AGRESORES O ABUSADORES

El único camino para poder construir un vínculo terapéutico genuinamente empático con personas que han cometido serias agresiones o abusos, es explorar sus infancias y rastrear, detrás de la coraza psicopática, al niño interno agredido, abusado o herido que todavía llora por dentro.

1541. PSICOANÁLISIS RELACIONAL

Dícese de un psicoanálisis que promueve un estilo terapéutico cercano, humano y aterrizado, distinto a otras corrientes psicoanalíticas cuyos métodos clínicos suelen ser juzgados –no sin razón– como lejanos, impersonales y abstractos.

1542. ESPANTAR EL FANTASMA DEL ABANDONO

«Siento que ella no me quiere, no se interesa por mí y eso no me lo merezco.» En su primera sesión, Mauricio me está hablando de su pareja, pero sus palabras me resuenen como si estuviera hablando de alguien más. Le pregunto, entonces, si ha sentido algo parecido antes, quizás cuando niño. Me responde: «Mi mamá se fue a vivir a México cuando yo tenía ocho años. Ya estaban separados con mi papá y se enamoró de un hombre mexicano. Entonces me quedé viviendo con mi papá. Siempre sentí que mi mamá no se había interesado por mí, que no me quería lo suficiente y que eso no me lo merecía.»

En su última sesión, seis meses más tarde, Mauricio me dice: «Siento que pude espantar el fantasma de mi mamá, que no me dejaba ver a la Dani tal como es ella. Cuando llegué a terapia, bastaba con que ella no me devolviera un mensaje en las primeras dos horas, para que yo me sintiera abandonado. Acá pude ver que era la herida abierta del abandono que todavía sentía de parte de mi mamá, y el susto que eso me volviera a pasar con la Dani. Ahora me siento más tranquilo. Me saqué un peso de encima y espanté un fantasma entre mi polola y yo.»

Y a ti, ¿qué fantasma te merodea?

1543. EDIPO MODE ON

Dante (4 años): «Papá, lo siento: la mamá es mi esposa, así que tú búscate otra.»

1544. DIÁLOGO DE UNA MADRE CON SU HIJO DE 5 AÑOS

–Vicente, mi amor, ¿te gustaría ir a un psicólogo, alguien que te ayude a entender mejor tus emociones?

–Prefiero ir a Fantasilandia.

1545. EL ROSTRO SINGULAR DE LA INSEGURIDAD

Muchas personas llegan a consultarme por «inseguridad». Es mi tarea como psicoterapeuta intentar especificar a qué se refiere cada consultante con «inseguridad» y cuál es el origen de ese sentimiento. De otra manera, sólo estaremos aludiendo a algo más bien abstracto, general e inespecífico. Por ejemplo, al explorar en más detalle, Juan José –de dieciocho años– me dice que ser inseguro para él significa no sentirse importante para los demás. Cuando indagamos juntos, descubrimos que ese sentimiento se origina en su relación con su papá: «Siempre se olvidaba de mi cumpleaños. Era una sensación horrible. Lo más triste es que siempre se acordaba del cumpleaños de mi hermana menor. Un día se lo dije y me respondió que ella es su niñita, su favorita.» Entonces le señalo: «Te entiendo perfecto. Si tu mismo papá te hace sentir poco importante, entonces puedes pensar ¿por qué debería ser importante para los demás, que ni siquiera son de mi familia?» Juan José suelta una lágrima y me responde: «Nunca había relacionado así de claro mi inseguridad con la relación con mi viejo Ahora lo veo muy nítido.»

1546. COMPLACENCIA: DEJAR DE SER INVISIBLE

Cuando Rosario era niña y adolescente, su mamá no la tomaba en cuenta: siempre estaba primero el trabajo. «A veces pensaba que era invisible para ella», me dice. Ahora es adulta y le aterra volver a sentir que los demás no la toman en cuenta. Por eso es extremadamente complaciente y preocupada por los demás: para sentirse necesitada y así evitar volver a sentirse invisible.

1547. DESHACER LA TRANSFERENCIA

Germán, un economista de cincuenta años, consulta porque se lleva muy mal con la hermana de su mujer, asunto que le ha traído serios

conflictos con su esposa. «Es egoísta y conflictiva, no la soporto», me comenta en su primera sesión. Le pregunto si recuerda a alguna persona, en su infancia, que fuera egoísta y conflictiva como su cuñada. Germán piensa un minuto y me responde: «Mira, nunca había hecho la relación, pero mi hermana menor, Soledad, con quien tengo relaciones cortadas hace varios años, era igual de egocéntrica y peleadora. Siempre ha sido así…»

En la sesión siguiente, dos semanas más tarde, Germán me dice: «Me sirvió mucho lo que hablamos el otro día. De hecho, no hemos peleado más con mi cuñada ni con mi mujer. Me di cuenta que veía a mi hermana reflejada en mi cuñada. Tienen cosas en común, pero son personas diferentes. Lo hablé con mi esposa y le hizo mucho sentido. Ahora me cuesta mucho menos dejar pasar las niñerías de mi cuñada. Qué increíble los juegos de la mente: yo ponía en la Chabe, mi cuñada, toda la rabia que tengo guardada hacia la Sole…» Le señalo: «El viejo Freud diría que acabas de deshacer una transferencia: igual que las cuentas bancarias, tenemos cuentas afectivas. Entonces no es raro que hagamos transferencias de amor o de rabia de una persona a otra. Tú pudiste darte cuenta y ahora eres capaz de ver a la Chabe como Chabe y no como Soledad, cada una en su propia cuenta, sin transferencias de por medio.»

1548. PRIORIDADES EN LA CRIANZA

Lo obvio, por obvio se olvida: el amor es siempre la mejor base en el edificio de la crianza. Sobre el amor, es posible construir las normas y la disciplina, los hábitos y los valores, las capacidades y los logros. Si el amor no es la base, el edificio completo, por alto que sea, corre serios riesgos de desmoronarse.

¿Qué significa que el amor sea la base? Significa nunca olvidar decirles a los hijos «te amo», «eres hermos@», «eres inteligente»; nunca olvidar besos y abrazos; nunca olvidar que es más importante el tiempo compartido (en cantidad y en calidad) que los bienes materiales; nunca olvidar que la violencia física y psicológica, así como la negligencia y el abandono, son marcas de dolor que quedan para toda la vida.

1549. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN AEROPUERTO

–Papá, me saqué un 6,5 en Lenguaje.

–¿Hubo algún 7, Benjamín?

–Sí, la Martina. Fue el único 7. La segunda mejor nota fue la mía. Hubo hartos rojos.

–Entonces supérate. Tu único deber es estudiar. La próxima vez quiero un 7.

Usted no haga como el papá de Benjamín. ¿Por qué? Porque el cariño, la empatía y la validación son mucho mejores alternativas que el exitismo, la competencia y la sobreexigencia. Y porque, de lo contrario, sus hijos vivirán con la horrible sensación de que nada de lo que hacen es suficientemente bueno.

Si usted justifica acciones como la del papá de Benjamín, probablemente está repitiendo la insensible dureza o el franco maltrato de alguno de sus padres, o de ambos. A la base, quizás esté operando un mecanismo mental descrito hace mucho tiempo y llamado «identificación con el agresor».

1550. PALABRAS DE UN ABUELO

«No hay mucho tiempo: una mañana despiertas y ya eres anciano. No pierdas el tiempo en peleas que no valen la pena (y la inmensa mayoría de las peleas no valen la pena). Haz las paces contigo mismo, con tus padres y hermanos, con tu pareja, con tus amigos. Lo antes posible. Ser feliz no es otra cosa que estar en paz contigo mismo y con tus seres queridos.»

1551. «MI DOLOR ES MÁS FUERTE QUE EL TUYO»: MADRES QUE NO CONTIENEN

–Mamá, estoy súper triste: acabo de terminar con mi pololo.

–Uf, eso no es nada hija, ojalá yo tuviera tus problemas y no los dolores que siento: tengo fibromialgia, me duele tanto la espalda que no puedo caminar y desde que tu papá me dejó estoy muy sola...

–Ok mamá, gracias por escucharme. Me queda claro que tus problemas siempre serán más importantes que los míos.

Hay madres incapaces de contener a sus hijos, porque apenas pueden sostenerse ellas mismas. Centradas en sus propios dolores, no han sanado a la niña interior que todavía llora por dentro. Para poder elaborar los traumas infantiles pendientes y no hacer que los hijos asuman roles parentales que no les corresponden, es crucial que estas madres puedan ir a psicoterapia.

1552. ¿CÓMO CRIAR PARA QUE MIS HIJOS PUEDAN ENFRENTAR MEJOR EL MUNDO?

«Yo soy dura y fría porque busco preparar a mis hijos para un mundo duro y frío.»

Error. La mejor preparación para desenvolverse en el mundo es construir una relación de apego seguro, desde el amor, la conexión emocional y la empatía.

Los niños criados con dureza y frialdad suelen desarrollar una pauta de apego inseguro, que complica sus relaciones interpersonales y su autoestima.

Muchas generaciones anteriores se han equivocado. Usted, no lo haga.

1553. CON LICENCIA PARA CRIAR

Ser padres sin haber sanado las propias heridas emocionales de infancia, es tanto o más peligroso que manejar un auto sin haber aprendido a conducirlo.

1554. LOS CELOS DE LOS HERMANOS MAYORES

Es común que los hermanos mayores (especialmente cuando han sido hijos únicos) sientan celos o se sientan desplazados cuando nace un hermanito o hermanita. Pueden expresar este conflicto directamente o también de modo indirecto, a través de algún problema escolar o doméstico (tornarse más agresivos en el colegio, volver a hacerse pipí, etcétera).

¿Cómo manejar los celos de los hermanos mayores? Un error habitual es tratarlos con dureza y frialdad y decirles: «Ya eres grande, déjate de berrinches». Un camino mucho más saludable es reforzarles la confianza y la seguridad en el amor parental. ¿De qué manera? Simple: regaloneándolos. En otras palabras, aceptando sus demandas afectivas y su regresión emocional, permitiéndoles volver a ser guaguas transitoriamente. Porque no durará para siempre. Y un mejor camino aún: regalonearlos como guaguas y al mismo tiempo reforzar sus aspectos de niños grandes, con amor y ternura, sin sobreexigencia ni dureza.

Los hermanos mayores tienen razón en sentir celos: alguien nuevo (a quien aman y odian simultáneamente) ha venido a destronarlos. Estemos allí para contenerlos con nuestro amor y evitemos forzarlos a crecer demasiado pronto.

1555. PREFERÍ CALLAR

Roxana (30 años): «Yo callé por mucho años mi abuso sexual, porque cuando era una niña mi padre dijo: "El día que alguien las toque o les haga algo, yo lo mato, aunque me tenga que ir preso". Por lo mismo, preferí callar antes que ver a mi padre cometer ese delito.»

Madres y padres del mundo: no digan a sus hijos que matarían a un eventual abusador, porque eso fomenta el silencio en caso de abuso, por protección de los padres. En lugar de ello, procuren establecer con sus hijos una relación de profundo afecto, comunicación y confianza. Díganles que nadie puede hacer con ellos cosas que les molesten, incomoden o duelan. Enséñenles que sólo ellos mismos pueden tocar sus partes privadas. Cuéntenles que hay secretos buenos, como una fiesta sorpresa, y que hay secretos malos, como obligar a no hablar acerca de algo incorrecto o que les ha hecho daño.

1556. DISTINGUIR ENTRE EXPLORACIÓN SEXUAL INFANTIL Y ABUSO SEXUAL INFANTIL

En el abuso sexual infantil hay tres características que no hay en la exploración sexual infantil:

1) Asimetría: diferencia significativa de edad y de poder.

2) Forzamiento: obligación sin consentimiento.

3) Amenaza: intimidación o amedrentamiento.

Si se trata de una actividad sexual infantil realizada entre pares, de mutuo consentimiento y sin imposición de poder, lo más probable es que se trate de una conducta exploratoria «normal» y parte del desarrollo habitual de los niños, y no de un abuso sexual infantil.

Ejemplos de exploración sexual infantil: compañeros de curso, amigos, primos o hermanos de poca diferencia de edad que juegan a mostrarse o tocarse los genitales o a darse besos. De todas maneras, es importante que los adultos responsables puedan supervisar la conducta exploratoria y poner límites protectores de manera responsable y respetuosa (por ejemplo, «tu cuerpo es privado y tiene partes íntimas que sólo tú puedes tocar»; «el cuerpo de tu amiguito es privado y sus partes íntimas sólo las puede tocar él mismo»; «cualquier caricia que te incomode o te asuste no es buena», etcétera).

1557. DOLOR DE ESPALDA

Persona fuerte. No se deja apoyar. Se echa los problemas del resto a su espalda. Sobrecarga emocional. No busca respaldo.

Alivio del dolor de espalda: aceptar la propia fragilidad y dejarse apoyar; prevenir la sobrecarga emocional, evitando echarse encima los problemas del resto.

1558. NI FUERTES, NI INVISIBLES, NI DÉBILES

Muchas veces, los hijos mayores suelen ser vistos como más fuertes y autónomos, por lo cual sus madres y padres suelen dejar de contenerlos emocionalmente, suponiendo que ellos pueden hacerlo por su cuenta. Esto trae por consecuencia que muchos hijos mayores se vuelvan adultos excesivamente duros y autoexigentes.

Muchas veces, los hijos del medio suelen dejar de ser vistos por sus madres y padres, más centrados en sus hijos menores, suponiendo que sus hijos del medio no tienen problemas, porque no los verbalizan. Esto trae por consecuencia que muchos hijos del medio se vuelvan adultos invisibles, con dificultades para hacer notar sus propias necesidades.

Muchas veces, los hijos menores suelen ser vistos como más frágiles y débiles, por lo cual sus madres y padres suelen sobreprotegerlos, suponiendo que ellos no pueden protegerse por su cuenta. Esto trae por consecuencia que muchos hijos menores se vuelvan adultos inmaduros y dependientes.

Madres y padres del mundo: no dejen de contener emocionalmente a sus hijos mayores, ni dejen de mirar y visibilizar a sus hijos del medio, ni dejen de estimular la autonomía de sus hijos menores.

Ser contenidos, ser vistos, ser empoderados: tres necesidades emocionales presentes en todos los hijos.

1559. NO HAY NIÑO AUTOSUFICIENTE

Los niños «fuertes» y «brillantes» también necesitan cariño, tiempo y atención. No los dejen solos, aunque parezcan autónomos e independientes.

No hay niño autosuficiente (ni adulto tampoco).

Afortunadamente.

1560. CÓMO LOGRAR UNA MALA COMUNICACIÓN CON TU PAREJA EN DOS SENCILLOS PASOS

1. Espera que tu pareja adivine lo que sientes o piensas, en lugar de comunicárselo de manera explícita, asertiva y honesta.
2. Repite crónicamente el punto anterior.

1561. JAVIER, MARTÍN Y SUS PADRES

1. Javier es hijo único y es un pequeño niño alegre y encantador.
2. Cuando Javier tiene cinco años, nace Martín, su hermano menor.
3. Javier siente celos y suele pegarle a su hermano.

4. Los padres protegen a Martín y castigan con frecuencia a Javier.
5. Javier siente más rabia y celos hacia Martín.
6. Los padres protegen más a Martín y se enojan más con Javier.
7. Javier se siente rechazado por sus padres y se endurece.
8. Martín es sobreprotegido por sus padres y se asume débil.
9. Ambos hermanos empiezan a odiarse.
10. Javier se vuelve un adulto duro, solitario y amargado; Martín se vuelve un adulto débil, dependiente e inseguro. Hace diez años que no se hablan.

Quizás la historia podría haber sido diferente, si los padres hubieran comprendido los celos de Javier y lo hubieran contenido emocionalmente en lugar de castigarlo. Quizás la historia podría haber sido diferente, si los padres hubieran evitado sobreproteger a Martín, instándole a sentirse seguro de sus propias capacidades. Quizás la historia podría haber sido diferente, si los padres hubieran fomentado la colaboración entre los hermanos, en lugar de asumirlos como rivales. Quizás la historia podría haber sido diferente, si los padres hubieran reconocido que algo andaba mal y hubieran pedido tempranamente orientación psicológica.

Nadie nos enseña a ser padres. Pero los padres también podemos pedir ayuda.

1562. INTENTOS DE SUICIDIO: UN LLAMADO DE ATENCIÓN EMOCIONAL

Muchas veces, especialmente en adolescentes aunque también en adultos, los intentos de suicidio son una forma inconsciente (o a veces consciente) de llamar la atención parental. Y este llamado de atención, lejos de ser una suerte de maligna y caprichosa «manipulación», es justa y legítimamente eso: una manera desesperada de solicitar o llamar aquella atención emocional de los padres que con frecuencia escaseó durante la infancia o que, por alguna razón, se esfumó en el camino.

Detrás de un adolescente o un adulto que intenta suicidarse, hay un niño herido que se sintió desatendido emocionalmente por sus padres y que busca recuperar su atención.

Cada intento de suicidio es una nueva oportunidad y una nueva esperanza de recuperar el tiempo y el vínculo perdido.

1563. LOS PSICOTERAPEUTAS Y LA NECESIDAD DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

Muchas veces, las personas que escogen dedicarse a cuidar emocionalmente a otros, han sido ellos mismos niñas y niños que han vivido falta

de contención emocional en sus propias familias, dedicándose a sostener afectivamente a sus padres (y hermanos) y siendo poco sostenidos por ellos.

Su profesión, entonces, suele ser una manera de prolongar un rol que han ocupado desde muy temprano en sus propias historias de vida. He allí la necesidad de psicoterapia para los psicoterapeutas en formación: para que puedan conectarse con el niño interno herido en lugar de proyectarlo ciegamente en sus consultantes actuales o futuros.

No hay vocación verdadera y significativa que carezca de conexión con la historia vivida.

1564. CON PAÑUELO PROPIO

Quienes llegan a consulta cargando el peso de ser los «hijos fuertes», no me piden pañuelo cuando lloran: ya traen su propio pañuelo. Sucede que están acostumbrados a contenerse solos. Muchas veces, ni siquiera botan su pañuelo en el basurero de la consulta, sino que lo guardan y se lo llevan en un bolsillo o en una cartera. También hay quienes llegan con gotitas para los ojos, para que no se note que han llorado.

El primer desafío terapéutico es ayudarlos a dejarse ayudar.

1565. APEGO, SOLEDAD Y RESILIENCIA

Alejandra tiene treinta años y vive sola en un departamento. Alejandra disfruta de sus momentos de soledad y también de los momentos de compañía, siendo capaz de establecer relaciones profundas. Cuando era niña, Alejandra contó con la presencia estable, amorosa y disponible de sus padres.

Anita tiene treinta años y vive sola en un departamento. Anita oscila entre refugiarse en una intranquila soledad y aferrarse desesperadamente a otros, presa de un constante miedo al abandono. Cuando era niña, y de manera impredecible, Anita a veces contaba con la disponibilidad amorosa de sus padres y otras veces no.

Antonia tiene treinta años y vive sola en un departamento. Antonia se refugia en su acorazada soledad (que no disfruta) y rehuye de los momentos de compañía, que le resultan sumamente amenazantes. Cuando era niña, Antonia jamás contó con la presencia estable, amorosa y disponible de sus padres.

La soledad de Alejandra es una soledad segura. La soledad de Anita es una soledad insegura y ambivalente. La soledad de Antonia es una soledad insegura y evitativa. Sucede que nunca estamos solos: nuestra soledad exterior nos remite al contacto emocional con nuestros vínculos de apego internalizados. La capacidad para estar solos es el correlato de una pauta de

apego seguro, mientras que la incapacidad para estar solos es la expresión de una pauta de apego inseguro. Nuestra experiencia de la soledad es el resultado de nuestros vínculos primarios de apego.

Ahora bien, estos ejemplos gruesos y generales pueden llevar a considerar que nuestro pasado relacional nos condena. Pero no es así: tanto la plasticidad psicobiológica de cada persona como la oportunidad permanente de encontrar nuevos vínculos reparadores y tutores de resiliencia, hacen que nuestro destino emocional e interpersonal sea siempre, y afortunadamente, un libro abierto.

1566. LOS HIJOS NO SON TROFEOS

- Mi hijo caminó a los nueve meses.
- Mi hija habló a los cinco meses.
- Mi hijo controló esfínter al año.
- Mi hija aprendió a leer a los dos años.
- Mi hijo tiene tres años y anda en bici sin rueditas.
- Mi hija aprendió a abrocharse los zapatos antes de los cuatro.
- Mi hijo escribió sus primeras palabras a los cuatro años.
- Mi hija quedó seleccionada en todos los colegios que postuló.

Madres y padres del mundo: sus hijos no son trofeos ni espejos para reflejar el narcisismo parental. Suelten la vana y dañina competencia y respeten sus propios tiempos e intereses.

1567. NIÑO DIFÍCIL

Frente a un niño difícil, pregúntate: ¿qué no le está resultando fácil?

1568. INDEPENDENCIA OBLIGADA

Cuando los padres no han podido ofrecer contención afectiva suficiente, los hijos muchas veces se ven forzados a contenerse a sí mismos, volviéndose precozmente independientes. Una de las principales diferencias con la independencia genuina que resulta del apego seguro (y que es siempre relativa, porque los seres humanos somos interdependientes), es que la independencia obligada suele ir acompañada de una amargura constante y de una incapacidad para disfrutar, huellas de la falta de contención emocional que dejó la infancia.

1569. PERFECCIONISMO: UNA RECETA PARA SER INFELIZ

Las personas somos imperfectas, el mundo es imperfecto. Una manera de garantizarse una vida amargada es el perfeccionismo. A mayor perfeccionismo, mayor infelicidad. No se trata de ser mediocres, sino de aspirar a lo suficientemente bueno, soltando la adhesión a parámetros imposibles.

Aceptar la imperfección propia y ajena: he allí un bálsamo contra la amargura y la infelicidad.

1570. CRIANZA AUTORITARIA

Cría niños obedientes y obtendrás adultos inseguros.

1571. EL PSICÓLOGO INEFICIENTE

–Lo siento, Sebastián, pero esta será mi última sesión contigo. Ya llevamos cinco consultas y no veo ningún cambio. Por lo que escribes en Facebook, yo pensé que serías un psicólogo más eficiente, distinto, pero no veo mucha diferencia con cualquier otro.

–Valoro que hayas venido hoy a hablar conmigo de esto. Al mismo tiempo, te confieso que mientras te escucho, me empiezo a sentir muy inútil y te siento a ti particularmente hostil. Déjame hacerte una pregunta, aunque pueda ser nuestra última sesión: ¿te ha pasado a ti estar del otro lado, es decir, sentirte tú inútil frente a alguien que sientes que te está atacando quizás injustamente?

–Mmm... Es bastante cercano a lo que me pasó toda mi infancia con mi mamá: siempre me trató de inútil, de tonta y de incapaz. Era muy agresiva e injusta conmigo

–Entonces quizás, como una manera de sobrevivir a ese dolor emocional, tú de adulta has optado por ocupar el lugar de tu mamá, mientras que los otros (como yo ahora) ocupan el lugar de la niña atacada que fuiste

–Jajaja. Es como estar escuchando a mi marido: siempre me dice que aunque recuerdo cosas malas de mi mamá me parezco mucho a ella Pero yo no quiero eso. Mira, estos últimos cinco minutos han sido más eficientes que las cinco sesiones anteriores juntas. ¿O decirte esto también es ser hostil? Ya me enredé. Quizás necesite más sesiones.

1572. CRÓNICA DE UN ABANDONO ANUNCIADO: UN FRACASO TERAPÉUTICO

Daniel tiene veinticinco años. Arrastra una historia de abandono: su padre, quien en su infancia fuera su ídolo, se fue de Chile a sus doce años por trabajo y desde allí no lo ha vuelto a ver. Daniel se muestra decaído, está con dificultades económicas y le ha costado encontrar trabajo. Yo decido rebajar mis honorarios y ser flexible cuando él no puede pagarlos, esperándolo algunas semanas. También en un par de sesiones le doy bastante tiempo adicional e incluso le ayudo a buscar trabajo a través de un conocido mío, trabajo que finalmente consigue.

Pese a toda mi ayuda, Daniel jamás me ha agradecido. Yo siento que merezco por lo menos un «gracias», un mínimo gesto de reconocimiento. Me empiezo a sentir algo ofendido. Una vez que ya está trabajando, decido reajustar los honorarios al valor habitual. Cuando se lo comunico, él no me dice nada, pero siento incomodidad en su expresión corporal. Ese mismo día en la tarde, recibo un mail de su parte, muy enojado, diciéndome que yo sabía que él tenía muchas deudas y que aún así había subido rápidamente mis honorarios, que lo único que me interesaba era la plata y que él había decidido dejar la terapia. Le respondo que probablemente estamos en un impasse y que sería bueno hablarlo en sesión, pero no me responde y no vuelve. Nuestro tratamiento queda interrumpido. Yo me quedo enrabiado y siento que me ha atacado injustamente, después de toda mi ayuda. Daniel me había «abandonado» tal como su padre lo había abandonado a él.

Recién cuando soy capaz de tomar algo de perspectiva, logro darme cuenta de nuestra mutua escenificación inconsciente: yo actué el rol del papá que pasa de héroe a villano, mientras que él perpetuó conmigo su papel de hijo abandonado, antes que los roles se invirtieran. En lugar de hablar acerca de este guión, yo lo actué automática y ciegamente, ofreciéndome como una especie de «padre salvador», destinado a caer del altar a mi primera «falla» (reajuste de honorarios), tal como había caído su papá. Mi error fue haber entrado de lleno a esta escenificación inconsciente, sin haber podido identificarla y verbalizarla a tiempo. En esta ceguera incide mi propia historia: hijo de padres separados, yo también sufrí la ausencia paterna (veía a mi papá sólo los fines de semana), entonces me identifiqué con él y quise ser el padre presente que yo añoraba en los días de semana de mi infancia. Al mismo tiempo, mis propios rasgos narcisistas y mi porfiada necesidad de reconocimiento influyeron en que yo esperara su agradecimiento por mis actos terapéuticos «heroicos». Como nada de eso pasó, me ofusqué y probablemente me precipité en la rapidez del reajuste, quizás como una forma de «castigo» a su falta de reconocimiento.

Las escenificaciones inconscientes (enactments) son inevitables en la psicoterapia: se trata de una sutil puesta en juego de roles adquiridos que entran en interacción de manera inadvertida. Es tarea del psicoterapeuta identificar y verbalizar oportunamente estas escenificaciones (tarea en la que en mi trabajo con Daniel yo fracasé), para que dejen de ser obstáculos y se transformen en potentes herramientas facilitadoras del progreso terapéutico.

1573. MADRES POSESIVAS

Dícese de aquellas madres a quienes les cuesta mucho tolerar el crecimiento, la autonomía y la independencia de sus hijos. Muchas veces, se trata de mujeres que han sufrido abandonos y carencias afectivas de parte de sus propios padres en la infancia. El mensaje a sus hijos puede leerse así: «No se independicen, porque siento sus autonomías como una manera de abandonarme y todavía me duele el abandono de mis padres». Una psicoterapia puede ayudar a las madres posesivas a sanar a la niña interna abandonada que late debajo de sus corazas de dominación y dureza.

1574. EGOÍSMO SALUDABLE Y ALTRUISMO PATOLÓGICO

En nuestra cultura occidental judeo-cristiana, el egoísmo tiene muy mala prensa: suele ser sinónimo de defecto, de vicio e incluso de pecado. Al mismo tiempo, lo opuesto sucede con el altruismo, considerado virtud, don y fortaleza. Pero el sabio sentido común dice que todos los extremos son malos y así parece suceder con el egoísmo y con el altruismo: una falta casi total de egoísmo cae en la autopostergación y un exceso de altruismo lleva a una desmedida complacencia. He allí que podamos hablar de un «egoísmo saludable» y de un «altruismo patológico»: el primero, asociado a reconocer, expresar y satisfacer las propias necesidades emocionales; el segundo, vinculado a vivir la propia vida en función de cumplir las expectativas ajenas.

1575. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN ASCENSOR

–Hoy me dio pena Martín.

–¿Tu compañero? ¿Por qué, hijo?

–Porque me contó que su papá le dice que lo quiere sólo cuando se saca buenas notas o cuando se porta bien. En cambio, yo no necesito hacer nada para que tú me digas que me quieres o para que me abraces. Me quieres porque soy tu hijo, porque sí, así no más.

–¿Sabes cómo se llama eso, corazón?

–¿Cómo, papá?
–Amor incondicional.

1576. UN PERFIL FRECUENTE DEL ABUSADOR SEXUAL

Con frecuencia, el abusador sexual no es una persona extraña ni violenta, sino una persona conocida y muchas veces también entretenida, comúnmente parte de la misma familia o cercano a ella. Bajo el disfraz habitual de la buena onda, el abusador encanta y seduce, hasta ganar la confianza de la niña o el niño y también la de su entorno. Todo parece un juego.

1577. LA VOZ

Eres fea.
Eres inútil.
Eres tonto.
Eres gorda.
Eres incapaz.
Eres una basura.
Eres una enferma.
Eres malo como tu padre.
Eres un pedazo de mierda.

Las palabras tóxicas que dicen madres y padres quedan grabadas en el disco duro de la memoria, tiñendo la vida y la conducta de sus hijos.

Una psicoterapia puede ayudar a liberar a una persona de la opresión de la voz internalizada de la madre y/o del padre.

«Pude sacarme la voz de mi mamá de adentro, esa que me decía que era gorda y fea. Hoy me acepto y me quiero como soy.»

1578. SOBREPESO Y AUTOESTIMA

Que en nuestra cultura occidental contemporánea los estados corporales muy cercanos a la anorexia sean considerados estándares de belleza y que el sobrepeso sea condenado como sinónimo de fealdad, es una construcción social e histórica (también sujeta a intereses políticos y económicos). Es sabido que en la antigua Grecia –basta con mirar varias de sus esculturas– los parámetros de belleza eran muy distintos.

En efecto, el sobrepeso en sí mismo no lleva «naturalmente» consigo un problema de autoestima. En la práctica psicoterapéutica, es posible constatar que, cuando sobrepeso y baja autoestima van de la mano, es porque ha existido una madre y/o un padre crítico y rechazante de la gordura.

Lo que afecta la autoestima no es el sobrepeso en sí mismo, sino el rechazo, la crítica y la desaprobación del cuerpo de los hijos por parte de los padres y otros familiares cercanos, ya sea de manera explícita o implícita. En segundo lugar, también afecta la desaprobación social, incluidos el sistema escolar, las amistades y los medios de comunicación.

En definitiva, madres y padres que aceptan incondicionalmente el cuerpo de sus hijos (cuidando la salud pero no forzando un ideal estético) contribuyen a construir una autoestima corporal suficientemente alta y saludable.

1579. OPOSICIÓN Y DESAFÍO: ¿UN TRASTORNO?

Que exista un «trastorno oposicionista-desafiante» es algo políticamente conservador. Personalmente, celebro la oposición y el desafío como expresiones de una actitud crítica, inconformista y transformadora. ¿Por qué partir de la base de que dicho comportamiento es patológico? ¿En cuántos casos no es sino una sana rebeldía frente a una conducta autoritaria y rígida de parte de los padres, profesores y otras autoridades?

Muchos adultos que han cambiado la Historia fueron niños oposicionistas y desafiantes.

No hay cambio social sin oposición ni desafío.

1580. ISIDORA MUERDE: UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA SUS PADRES

Isidora tiene tres años y muerde. Muerde en el jardín. Muerde en la casa. Muerde en la plaza. Hace un año, sus papás se separaron. Su papá desapareció por seis meses y su mamá se deprimió. Isidora quedó sin contención emocional. Ahora que el papá volvió a tener contacto con ella y que la mamá superó su estado depresivo, Isidora pone a prueba los vínculos. Es como si dijera: «Tengo miedo a volver a ser abandonada, también tengo rabia. Voy a morderlos, a ustedes y a todo el mundo, me voy a disfrazar de pequeña bestia. Y si me aguantan, quiere decir que puedo volver a confiar en ustedes. Demuéstrenme que ahora sí son capaces de contenerme. Les estoy dando una segunda oportunidad. No la desperdicien.»

1581. VIRAL

«Inténtalo, y si no resulta... ¿qué tanta weá?»

1582. DIÁLOGO ESCUCHADO EN EL METRO

Mamá: «No tengo todo el día, niñita, dime qué chucha vai a querer de regalo de cumpleaños. No tengo mucha plata, ¿me oíste?»

Hija (de unos 13 años): «No te preocupes, mamá, quiero algo gratis: una mamá que me quiera.»

1583. ABOGADOS: NECESIDAD EMOCIONAL DE JUSTICIA

Muchas veces, las personas que escogen dedicarse al ámbito de la justicia (especialmente los jueces de familia), han sido ellos mismos niñas y niños que han vivido injusticias emocionales en sus propias familias de origen. Su profesión, entonces, es una manera saludable de reparar –al menos parcialmente– la injusticia padecida en sus historias de vida.

No hay vocación verdadera y significativa que carezca de conexión con la historia vivida.

1584. AFERRAMIENTO A PAREJAS TÓXICAS

La excesiva dependencia y el porfiado aferramiento a parejas tóxicas suele tener su origen en carencias afectivas infantiles. Sin sanar estas heridas tempranas es muy difícil cambiar el patrón actual de relaciones amorosas.

1585. DIÁLOGO ESCUCHADO EN EL SUPERMERCADO

–Mamá: «Hijo, no es bueno tener miedo, tienes que ser valiente.»

–Hijo (de unos 12 o 13 años): «Mamá, ser valiente no es no tener miedo: es tener miedo y poder enfrentarlo. Es normal tener miedo.»

1586. MÁS ENOJONA Y MÁS EGOÍSTA: UN PROGRESO TERAPÉUTICO

Su pareja, su familia y sus amigas más cercanas dicen que Elisa está más enojona, más cortante, más egoísta y menos preocupada. Paradojalmente, la psicoterapia le ha hecho bien: antes era demasiado complaciente, no podía decir que no, se desvivía por atender las necesidades del resto y los demás se aprovechaban de su generosidad. «Me siento más libre, más liviana, más yo. Ya no necesito ser todo el rato complaciente ni buscar desesperadamente la aprobación para sentirme querida», me dice Elisa en su última sesión.

1587. NO SOY IMPORTANTE

No sentirse importante para el otro: un efecto recurrente del abandono paterno o materno.

1588. ASOMBRO FRENTE AL CAMBIO

Llevo cerca de veinte años trabajando como psicoterapeuta, pero todavía no deja de sorprenderme y asombrarme el cambio que es posible ayudar a generar en las personas: alguien que llegó deprimido, hoy me regala sonrisas y optimismo; alguien que llegó angustiada, hoy me obsequia tranquilidad y relajo; otra persona que consultó por dolores corporales incapacitantes, hoy me cuenta que volvió a hacer deporte después de diez años; alguien que había cerrado sus puertas al amor, hoy me muestra la foto de su nueva pareja.

¿Cómo no voy a amar este trabajo?

1589. DOLOR DE CUELLO Y DE COLUMNA

–Desde que tengo memoria, he tenido fuertes dolores en el cuello y en la columna. Hoy casi no me pude levantar...

–¿Hay alguna carga emocional pesada que sostengas o te eches en la espalda?

–Bueno, sí... Yo soy como el papá de todos: de mis propios padres, de mis hermanos e incluso de mis amigos. Parece que el cuerpo me está diciendo que es poco sano, ¿cierto?

1590. EL PADRE VILLANO Y LA PAREJA SUPERHÉROE

He atendido a muchas personas (especialmente mujeres, probablemente por un mandato o estereotipo de género), que esperan que sus parejas abandonen o posterguen sus propios proyectos de vida (un trabajo, un viaje, sus hijos, su familia de origen) como señal de amor incondicional hacia ellas. «Deja tus turnos nocturnos por mí, aunque te quedes sin trabajo», «no hagas ese viaje personal que tenías planificado antes de conocerme», «no dediques fin de semana por medio a tus hijos y dedícamelos todos a mí», «manda a la mierda a tu mamá, no quiero verla más, hazlo por mí». La mayoría de las veces, a la base de esperar que la pareja funcione como «príncipe azul» que posterga todo lo demás para cumplir sus deseos, habitan historias infantiles de profundo desamor y abandono, generalmente asociadas al padre. Es como si el mensaje a la pareja fuera: «Dame tú el

amor incondicional que mi papá no supo entregarme». La psicoterapia avanza cuando es posible tomar conciencia de la propia historia, sanando a la niña interna herida y soltando el deseo de que la pareja sea el superhéroe que vence al padre villano.

1591. SER DEJADA AL CUIDADO DE LOS ABUELOS: UNA FORMA DE ABANDONO

Susana (35 años): «Me llegó lo del padre villano y la pareja superhéroe. Desde hace poco, estoy asumiendo que mis padres me abandonaron. La versión oficial era que me habían "dejado al cuidado de mis abuelos". Y me cuesta asumir que me dejaron de lado. Aún no soy madre, pero tengo terror a hacerlo mal, y al mismo tiempo, a dejar de lado cosas que a mí me gustan por la maternidad. Y tengo continuamente discusiones con mi pareja, porque él tiene un hijo y una madre muy enferma y siento que a mí me posterga y abandona por ellos. Me quedó dando vueltas tu publicación. Necesito una psicoterapia. Pero tengo miedo.»

1592. UN ORIGEN HABITUAL DE LA AUTOEXIGENCIA DESMEDIDA

Padres muy exigentes que corrigen todo y para quienes nada es suficiente. Amor parental condicionado al logro. Intento inagotable de agradarlos y complacerlos.

1593. LO QUE TENGO HOY EN MI VIDA

–¿Qué te hace falta en tu vida?

–No sé, pero lo que me sobra es preguntarme qué me hace falta. Prefiero darme cuenta de qué es lo que tengo hoy en mi vida, que casi siempre doy por sentado o se me olvida.

1594. MADRE RETRAUMATIZANTE

«¿Así que ahora andas diciendo que mi pareja, que es tu padrastro, te abusó sexualmente? Por huevona y maraca te pasó, tú te lo buscaste, por andar vestida con esa ropa escotada y pintarrajeada. Todos saben que los hombres, los machos de verdad, son calientes. Tú tienes la culpa por andarlo provocando, ahora no te hagas la víctima ni la mosquita muerta. ¿O acaso quieres destruir la familia?»

1595. ACOSTA

Romina (37 años): «Me acostumbré a llamar a Pedro, mi marido, por el apellido. Hoy estoy enojada con Acosta, porque con la terapia he empezado a darme cuenta que él es bien aprovechador: yo soy la que más trabajo, la que más se preocupa de los niños, la que más se hace cargo de la casa.»

–Yo: «Entonces podemos jugar un poco con las palabras y preguntarnos a costa de quién vive tu marido.»

- Romina: «Jajaja. Le viene bien su apellido: vive a costa mío, tal como antes vivía a costa de su mamá. Y yo ya no quiero seguir avalando eso.»

1596. BREVE TEXTO ESCRITO UNIENDO LOS TÍTULOS DE MIS ÚLTIMOS OCHO LIBROS

El dolor secreto de los hijos fuertes es el eterno retorno de la niñez herida. Es necesaria una psicoterapia en primera persona, no volver a Freud, sino un elogio de la vulnerabilidad contra la normalidad, que permita expresar las emociones y salir del personaje.

1597. REPETIR DE CURSO: UN MENSAJE EMOCIONAL

He visto a muchos niños y adolescentes que han llegado a psicoterapia luego de repetir de curso en el colegio. En la mayoría de los casos, los factores emocionales han sido mucho más importantes que los cognitivos. Un mensaje común que late implícito en la repetición es el siguiente: «Para seguir adelante, necesito primero resolver mis problemas emocionales y familiares».

1598. CUANDO ESTAR ENFERMA ES LA ÚNICA FORMA DE HACERSE CUIDAR

Valentina (42 años): «Desde niña, siempre fui el orgullo de mis papás por ser tan inteligente, amorosa y agrandada. De a poco, me fui convirtiendo en la mamá de mis papás y de mis hermanos chicos. Siempre preocupada por todos, haciéndome cargo de los problemas, el pilar emocional de la casa. Hasta que me vino el accidente cerebro vascular. Es como si, literalmente, mi cabeza hubiera estado a punto de explotar. Por suerte sobreviví y no tuve demasiadas secuelas. De hecho, como lo hemos visto acá en la terapia, parece que (junto con los factores biológicos) mi cuerpo entendía que esa era la única forma que yo tenía para dejarme cuidar por los demás.»

1599. PALABRAS PRECISAS

Hace tiempo que quería decir esto, pero no había encontrado las palabras precisas. Esto no significa que no lo dudé, pero finalmente me pareció más importante compartir mi opinión en lugar de reservarla y que los demás tuvieran que inferirla por otras opiniones menos directas, lo cual no es la idea, si justamente pretendo dar a entender mi punto de vista. Bueno, en mi humilde opinión, y sin el afán de ofender a los que piensen diferente a mi perspectiva, pero viéndolo un poco más en profundidad y sin pelear y tratando de dejar en claro todo, yo sinceramente pienso que lo que iba a decir ya se me olvidó. Lo único cierto es que el preciado minuto de tu vida que acabas de perder leyendo esto se ha ido para siempre y jamás volverá.

1600. TERAPIA DE PAREJA: PRIMERA SESIÓN

Moira: «El problema es que Alex es demasiado desinvolucrado: se desentiende de los niños y de las cosas de la casa, como si fueran de mi responsabilidad exclusiva. Entonces obvio que eso me enoja y lo critico.»

Alex: «El problema es que la Moira es demasiado enojona y crítica conmigo, todo el día me está brujeando. Y cuando yo hago algo de la casa o visto a los niños, ella me dice que lo hago mal y lo hace de nuevo a su pinta. Entonces obvio que termino por tomar distancia.»

Yo: «O sea que tú, Moira, criticas a Alex por desinvolucrado; y tú, Alex, te desinvolucras porque Moira es muy crítica contigo. ¿Se dan cuenta del círculo vicioso en el que están enredados? Parece que lo mejor que puedes hacer tú, Alex, para que Moira no sea crítica contigo, es dejar de tomar distancia; y parece que lo mejor que puedes hacer tú Moira, para que Alex no se desentienda, es ser menos crítica con él. Así pueden pasar del actual círculo vicioso entre desinvolucramiento y crítica, a un círculo virtuoso entre involucramiento y aceptación. Quizás en la práctica no resulta tan sencillo como decirlo, pero me parece que cada uno tiene en sus manos las riendas para cambiar la manera en que se están relacionando. Les voy a dejar un par de tareas para la casa: tú, Alex, serás el encargado de hacer el desayuno y vestir a los niños; y tú, Moira, tienes como tarea no criticar ni juzgar a Alex.»

1601. RESONANCIAS TERAPÉUTICAS

«Hoy leí un par de frases en Facebook que reflejan exactamente lo que siento que he avanzado acá en la terapia. Una decía "vacía tu mochila de expectativas ajenas y de culpas, y empieza a vivir más liviana". La otra

decía "si no suma, que no reste". Fue como mirar mi proceso terapéutico en un espejo.»

1602. VIAJE METAFÍSICO

Waze me dice «has llegado a tu destino». Y yo no sé si alegrarme o angustiarme.

1603. EL NIÑO BUENO QUE NO DABA PROBLEMAS

En mi familia de origen, yo cumplía el rol del «niño bueno» que «no daba problemas», bastante sobreadaptado. Hasta que fui a psicoterapia y me saqué de encima, por lo menos parcialmente y no sin dolor, la carga de dicho personaje, aprendiendo a dejarme cuidar y sostener.

Una historia no demasiado diferente de much@s psicólog@s o profesionales afines que me ha tocado atender.

1604. AUTORITARISMO VERSUS AUTORIDAD RESPETUOSA

Autoritarismo: «Ponte chaleco. Porque yo lo digo y punto.»

Autoridad respetuosa: «Ponte chaleco, mi amor. Porque hace frío y te puedes resfriar.»

1605. SEGURIDAD Y EXPLORACIÓN

Seguridad y exploración son dos necesidades emocionales fundamentales de los niños, siempre presentes en la crianza. Tradicionalmente, la madre ha sido la embajadora de la seguridad y el padre el embajador de la exploración. Hoy, los roles están siendo más compartidos. Es importante que la seguridad no se transforme en sobreprotección y que la exploración del mundo externo no se transforme en riesgo desmedido.

1606. UN CUENTO PARA DORMIR

¿Habrá algo más tierno, mágico y hermoso que hacer dormir a los hijos leyéndoles un cuento?

1607. DE LA IDENTIFICACIÓN AL DUELO

Bárbara (47 años): «Después de la muerte de mi mamá, me volví una mujer muy autoritaria, rígida y enojona. Igual a como era ella. Acá en

terapia entendí que me había identificado con ella, casi convertido en ella, como una forma de no dejarla partir. Aunque era fregada la vieja, en mi adultez aprendí a quererla, nos acercamos bastante y me dolió mucho su partida. Hacer el duelo que tenía pendiente, me ha ayudado a volver a ser como yo era, más relajada y tranquila.»

1608. AVANCE PSICOTERAPÉUTICO

«Me siento más relajado, más liviano, con menos cargas encima, más liberado y más capaz de disfrutar. Solté mandatos ajenos, asumí mis propios defectos y aprendí a aceptarme.»

1609. PRAT SKYWALKER

Pedro (5 años): «Mamá, en el combate naval de Iquique, ¿lucharon con espadas láser?»

1610. ABANDONO INFANTIL Y EMBARAZO ADOLESCENTE

Dalia (14 años, seis meses de embarazo): «De niña, siempre soñé con tener un hijo, alguien que me ame de manera incondicional y no me deje... Ya he tenido suficiente soledad con el abandono de mis papás.»

1611. CONEXIÓN Y DIRECCIÓN EN PSICOTERAPIA

Desde el primer encuentro con nuestros consultantes, los psicoterapeutas tenemos dos tareas simultáneas: la conexión emocional y la dirección del tratamiento. Para la mayoría de los psicólogos clínicos, la primera tarea es elemental y conocida, en cuanto el vínculo terapéutico es un consabido factor fundamental de toda psicoterapia. Sin embargo, y especialmente en mi rol como supervisor clínico, he encontrado que muchos psicoterapeutas no se preocupan lo suficiente por la segunda tarea, esto es, co-construir con el paciente un foco de trabajo claro, explícito y viable.

Personalmente, una de mis preocupaciones centrales en la primera entrevista es hacerme una idea lo más nítida y precisa posible del motivo de consulta. Asimismo, cada más o menos cuatro sesiones, me detengo en realizar un balance de los avances y pendientes de la psicoterapia en curso, a partir de recordar el motivo de consulta inicial.

La conexión es al eje horizontal de la psicoterapia (mutualidad y vínculo) lo que la dirección a su eje vertical (meta y sentido). No hay psicoterapia

suficientemente buena que pueda prescindir de la tensión dialéctica entre conexión emocional y dirección del tratamiento.

1612. TERAPIA DE PAREJA: ÚLTIMA SESIÓN

Paulina: «La terapia de pareja de pareja nos sirvió para ser más equipo y para darnos cuenta de lo importante de no postergar demasiado la vida de pareja por los niños.»

Raimundo: «Concuerdo con la Pauli. Cuando llegamos acá, hace como cinco meses, cada uno estaba por su lado y parecíamos más rivales que pareja. Ya no es así. Obvio que tenemos nuestras discusiones, pero nos cuidamos más de no herirnos.»

1613. UNA FAMILIA CHILENA DE PRINCIPIOS DEL SIGLO XXI

Sábado en la mañana: mamá en actividad feminista y papá en el hogar con los cachorros.

Sábado en la noche: mamá en carrete con amigas y papá en el hogar con los cachorros.

Pienso: qué lindo es tener el beneficio y el privilegio (o en rigor, el derecho) que muchas generaciones anteriores de hombres no tuvieron: poder dedicar mucho tiempo de calidad a mis hijos. Y qué lindo, también, que mi mujer tenga el beneficio y el privilegio (en rigor, el derecho) que muchas generaciones anteriores de mujeres no tuvieron: poder dedicar tiempo de calidad a sus propios intereses y amistades, y no sólo al hogar y a los hijos.

1614. LA PSICOTERAPIA COMO MACETERO

–Es raro, pero desde hace un tiempo me bajó por poner maceteros en la terraza de mi departamento...

–Puede ser algo significativo ¿Cuándo empezaste a poner los maceteros?

–Hace unos tres meses.

–Eso coincide con el inicio de tu terapia acá.

–¡Cierto! No lo había visto.

–¿Y con qué relacionas un macetero?

–Con la contención. Supongo que tiene harto que ver con darme cuenta de la necesidad que tenía de ser contenida. De hecho, antes se me secaban todas las plantas y hoy están floreciendo.

–A lo mejor porque tú misma estás floreciendo.

–(Suspira) Sí, así me siento: por fin mi vida está dejando de estar seca y marchita.

–A veces para florecer emocionalmente es necesario un macetero.

–La psicoterapia como macetero: está como para que escribas algo sobre eso, ¿cierto?

1615. ACEPTACIÓN Y CAMBIO EN PSICOTERAPIA

Una parte de los logros de una psicoterapia tiene que ver con cambiar, mientras que la otra parte tiene que ver con aceptar. Aunque, en definitiva, quizás la diferencia no sea tan de fondo: muchas veces, el verdadero cambio consiste justamente en aceptar un aspecto personal o de la propia historia que antes se rechazaba.

1616. CELOS: MIEDO A UN NUEVO ABANDONO

«Si mi papá me abandonó y mi mamá nunca me quiso, ¿por qué tendría que confiar en tu amor?»

Uno de los orígenes de los celos en las relaciones de pareja (particularmente cuando no existe un contexto actual que los expliquen), son las experiencias infantiles de abandono y desamor en relación con los propios padres.

Una vez sanado el niño interior abandonado (por la vía de la psicoterapia), los celos empiezan a desvanecerse y la relación de pareja comienza a crecer en comunicación y en confianza.

1617. AUTOCONCIENCIA: UNA CLAVE PARA EVITAR CONFLICTOS

Hoy es domingo en la mañana. Pronto será el cumpleaños de uno de mis hijos. Mi mujer me propone una variante respecto de la celebración que hemos decidido. Mi primera y automática reacción es negativa. Ella me insiste. Estamos comenzando una discusión. Entonces me doy cuenta que estoy con un resfrío incipiente, con algo de dolor corporal, y que eso me predispone para una actitud cerrada. Le digo: «Conversémoslo en un par de horas más, ¿te parece? Ahora no me siento muy bien físicamente y eso me hace estar menos abierto a lo que propones. Después de la ducha me voy a sentir más repuesto.» Ella accede. Hemos evitado una discusión. La clave: ser consciente de mi propio estado corporal y emocional.

1618. LECTURA RECOMENDADA

–¿Qué lectura me propones para superar mi problema emocional?

–No hay mejor lectura que la lectura de uno mismo. Aprender a escuchar y leer las propias emociones en una psicoterapia es mejor que cualquier libro de autoayuda.

1619. CARTAS TERAPÉUTICAS Y BIOGRAFÍAS DE LOS PADRES: DOS POTENTES HERRAMIENTAS EN PSICOTERAPIA

–Hoy es nuestra quinta sesión. Quizás podemos hacer un primer balance: ¿qué sientes que has podido avanzar hasta ahora?

–Siento que ha funcionado venir para acá, me siento más sanita.

–¿En qué sentido «más sanita»?

–En varios sentidos: lo más importante ha sido reconciliarme con mi propia historia, dejar de negarla o rechazarla. Siento que he limpiado mis heridas y eso me ha traído menos angustia, más tranquilidad. Me siento más liviana, como más liberada, con menos peso encima. Siento que estoy con más autoestima y más abierta para expresar mis emociones.

–No es poco para llevar solo cuatro o cinco sesiones, eso habla de tu compromiso con tu terapia. ¿Qué sientes que te ha ayudado a comenzar esos cambios?

–Escribirle cartas terapéuticas a mis papás con todo lo que siento, sin censura alguna y con la libertad de que no tengo que entregárselas a ellos, sino solo traerlas para leerlas acá. También escribir las biografías de mis papás, centrándome en sus infancias y en sus vínculos con sus propios padres. Eso me ha ayudado a comprenderlos, sin necesidad de justificar sus malas acciones conmigo, pero sí entender que hicieron lo que pudieron con las historias y traumas que traían.

1620. PAREJAS KOALAS

Dícese de aquellas personas que, debido a la falta de afecto que traen de sus propias familias de origen, se aferran a sus parejas de manera dependiente y desesperada, temiendo ser abandonadas. La paradoja o profecía autocumplida es que, justamente por este aferramiento asfixiante, terminan por agobiar a sus parejas y generar un nuevo abandono, construyendo un círculo vicioso cada vez más intenso y profundo de dependencia y rechazo.

Si tú eres una pareja koala, sana tus heridas en psicoterapia y así evitarás aferrarte agobiantemente a cada nuevo vínculo amoroso.

1621. CRIANZA CIUDADANA

Soy urbano. Amo la ciudad. El patio de mis hijos no es un pedazo de pasto entre cuadro paredes, sino la ciudad entera. Me gusta pensar en una crianza ciudadana, abierta a los espacios públicos y también a la cultura. No me gustan los condominios burbujas, ni las grandes casas en la periferia de la ciudad. Me gusta la calle, la plaza, el almacén de la esquina. Me gusta la vida de barrio, el hogar cerca del trabajo, almorzar todos los días con mi mujer y mis hijos. Soy urbano. Amo la ciudad, los espacios públicos y la cultura. El patio de mis hijos no es un pedazo de pasto entre cuadro paredes, sino la ciudad entera.

1622. PSICOTERAPIA CON ADULTOS EN 10 SESIONES QUINCENALES

1. Primera entrevista (motivo de consulta e historia infantil).
2. Carta a mamá.
3. Biografía de mamá.
4. Entrevista a una persona cercana.
5. Carta a papá.
6. Biografía de papá.
7. Dibujos narrados.
8. Sesión vincular.
9. Cierre.
10. Seguimiento (un mes después).

1623. PERDIMOS LA BRÚJULA

Graciela: «Hola Sebastián, hace mucho tiempo que leo tus publicaciones. De ellas he aprendido harto y he sacado muchas importantes lecciones para educar a mis hijos y para enfrentar mi propia vida. Hoy quiero compartir contigo una experiencia que me ratifica, una vez más, que los chilenos perdimos la brújula y que caminamos por la vida con mapas conceptuales equivocados. Te cuento que, desde hace mucho tiempo, trabajo en una empresa transnacional, líder en su rubro, que tiene más de diez mil empleados. El gobierno corporativo, con sede en Estados Unidos, decidió instaurar una nueva cultura centrada en el cliente. Esta nueva cultura exige que todos los funcionarios actuemos con un decálogo o patrón de conducta previamente definido y difundido. Ese patrón invita a los funcionarios de todos los países del mundo a destacar diez actitudes (todas relacionadas con habilidades blandas): ser respetuosos, apoyar a nuestros clientes, ser

transparentes, actuar con rectitud, dar lo mejor de sí en el trabajo, ser cercanos con clientes y compañeros de trabajo, etcétera. Hace una semana, el gobierno corporativo de mi empresa –a través del gerente de recursos humanos– me notificó que yo había sido la más destacada en Chile y que deberé viajar a Estados Unidos a recibir el premio, junto con los funcionarios premiados de los treinta países restantes. He aquí mi reflexión: trabajo en una empresa líder a nivel internacional y número uno en Chile en su rubro. Al momento de elegir al mejor funcionario, no preguntaron en qué universidad estudiamos; tampoco preguntaron por nuestro ranking PSU ni por nuestro NEM (afortunadamente para mí, porque todos esos datos hubiesen jugado en mi contra); tampoco preguntaron por nuestra nota de examen de grado. Tampoco nos hicieron un test de conocimiento. Para elegirme, lo único que valoraron fueron mis habilidades blandas, que fui capaz de adquirir y fortalecer con el tiempo, por haber tenido la suerte de crecer en un ambiente emocionalmente estable y haber entendido que "el otro" es tan importante como yo; por haber entendido que tenemos una obligación con la sociedad y con el prójimo; por haber entendido que, más importante que tener la razón, es escuchar los argumentos del otro e intentar empatizar con todos. Y esto me lleva a reflexionar acerca de la crianza y a darme cuenta que los padres estamos equivocados: hacemos tremendos esfuerzos por educar a nuestros hijos en colegios competitivos, que acreditan haber obtenido excelentes resultados en la PSU, inculcándoles que deben estudiar en universidades de élite o estarán perdidos... Qué equivocados estamos: nadie educa la empatía, el amor al prójimo, la cercanía con el otro, el escuchar y ayudar al otro. Hoy, las empresas se han dado cuenta que las habilidades emocionales o blandas son más importantes que la inteligencia conceptual. Los padres debemos preocuparnos de la estabilidad emocional de nuestros hijos y de su crianza valórica más que de los puntajes académicos o de la universidad en la que estudiarán. Sé que lo que escribo va en línea con lo que tú nos has tratado de explicar y enseñar a través de muchos de tus posteos. Un afectuoso saludo y muchas gracias por todas tus publicaciones, que me han permitido crecer.»

1624. LO COMPLEJO, LO SIMPLE, LO SIMPLÓN

Lo complejo seduce a los principiantes. Quienes están marcados por las heridas de la experiencia (porque no hay experiencia sin herida), suelen redescubrir lo simple. El obstáculo es que no hay camino directo a la simpleza: sin atravesar por lo complejo, solo se llega a lo simplón.

1625. EL PASADO ES PRESENTE

No hay pasado que no habite en el presente. La diferencia entre pasado y presente es teoría y abstracción. Somos historia encarnada en el ahora.

1626. DESMITIFICAR LA HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA

La hospitalización psiquiátrica es una hospitalización como cualquier otra en el ámbito de la salud, aunque todavía cargue con el avergonzante prejuicio y estigma manicomial. Estoy seguro que en pocas décadas más, no existirán los hospitales psiquiátricos: la salud mental, tal como la salud cardiológica, obstétrica o pediátrica, estará integrada a la salud general. La educación en salud mental es el mejor antídoto contra el injusto prejuicio y el añejo estigma.

1627. LA VITALIDAD DE LOS HIJOS: UNA OPORTUNIDAD PARA EL CRECIMIENTO EMOCIONAL DE LOS PADRES

Andrea (38 años): «Siempre fui súper perfeccionista. También en mi rol de mamá: mis dos hijas mayores me salieron súper tranquilas y quitadas de bulla. Pero la menor, la Jacinta, que ahora tiene cuatro, es un monstruito de Tasmania: inquieta, ruidosa, bien demandante. Al principio, veía eso como defectos de mi hija. Venir a estas sesiones de apoyo psicológico maternal, o como se llame, me ha ayudado a ver que la Jaci me ha estado regalando una maravillosa oportunidad para soltar mi rigidez y aprender de su chispa, de su vivacidad y de su energía. El problema no era ella, sino yo y mi porfiado perfeccionismo, que no la dejaba ser niña.»

1628. REPERCUSIONES FAMILIARES DEL AVANCE PSICOTERAPÉUTICO

«Hola, Sebastián, personalmente quería darte gracias por ayudar psicológicamente a mi papá. Desde que va a psicoterapia contigo, de a poco ha vuelto a ser la persona que alguna vez fue. Hablar con él de cualquier tema hoy se torna en una conversación más sana, ahora escucha a los demás y ya no piensa que todo es un ataque, lo que es gran avance. Verlo feliz alegra a cualquiera que esté cerca. ¡Muchas gracias!»

1629. ACEPTAR A LOS HIJOS

Al final de muchas psicoterapias con niños, cuando los procesos han andado suficientemente bien, los padres aprenden a aceptar a sus hijos y a dejar de querer corregirlos o modificarlos de acuerdo a sus expectativas o prejuicios.

1630. LOS PROBLEMAS DE LA CRIANZA COMO OPORTUNIDADES

Si hay un ámbito donde no cabe duda que los problemas son oportunidades, ese es el ámbito de la crianza. ¿Pataleta? Oportunidad para regalarles contención emocional. ¿Agresividad? Oportunidad para mostrarles que sobrevivimos y pueden confiar en nosotros. ¿Volver a hacerse pipí después del nacimiento de un hermanito? Oportunidad para que sientan que no están obligados a ser grandes y que siempre pueden volver al nido.

Hoy nuestro hermoso hijo de cinco años, enojado con la mamá (de nacionalidad argentina) porque lo estaba vistiendo, le dijo: «Yo te mando. Este es mi país. Tú no eres chilena y estamos en Chile. Aquí mando yo.» Tremenda oportunidad para enseñarle acerca del valor de la diversidad y de la convivencia en la diferencia.

Sucede que en la crianza, como en la vida misma, los pequeños y grandes aprendizajes son el fruto de pequeños y grandes problemas.

1631. MADRES APRENSIVAS

Dícese de aquellas madres que se sobreinvolucran en las vidas de sus hijos, muy preocupadas de que no se sientan solos y carentes de preocupación o afecto. Por lo general, ellas mismas han sentido una intensa soledad en sus propias infancias, por falta de contención de sus padres. La paradoja es que sus hijos con frecuencia llegan a sentirse invadidos o agobiados de tanta sobreprotección. Se trata de la acción de la vieja y porfiada ley del péndulo. Una psicoterapia puede ayudar a las madres aprensivas a sanar a la niña interna solitaria que late debajo de su actitud de sobreinvolucramiento.

1632. DE ROCA A PLUMA

–Hoy es nuestra segunda sesión. ¿Con qué sensación saliste de la primera?

–Salí con una sensación de liviandad increíble: llegué con una roca encima y me fui con una pluma.

1633. PSICOTERAPIA: UN CAMINO DE HONESTIDAD

Carlos, instructor de karate de veinticuatro años, llega a terapia por sus problemas sexuales en sus relaciones de pareja. «Algo pasa que no logro mantener la erección, como que me inhibo, no sé, pero me cuesta mucho tener sexo con mis pololas.» En nuestra segunda sesión, me dice: «No me había dado cuenta, pero tu caja de pañuelos es súper gay: rosada y con elefantes.» Le respondo: «Yo la veo más naranja que rosada, pero aunque fuera rosada, no me parecería un problema. Se me ocurre preguntarte, ¿alguien alguna vez se burló de ti por alguna actitud supuestamente "poco varonil"?» Carlos piensa algunos segundos y añade: «Mmm... Tenía medio borrado esto, pero me acuerdo que cuando era chico me gustaba jugar con las muñecas de mi hermana mayor y mi papá me trataba de maricón, jajaja.» Dos meses después, Carlos se atreverá a contarme que durante buena parte de su enseñanza media mantuvo en secreto una relación homosexual con un compañero de curso. Un año y medio más tarde, en su última sesión, Carlos me comentará: «Estoy contento con mi relación con Andrés. Creo que siempre supe que yo era homosexual, pero no quería defraudar a mi papá. La terapia me sirvió para salir del clóset y ser honesto conmigo mismo. Los problemas de erección son asunto del pasado.»

1634. LA MEMORIA EXPLOTADA

Recordó los estallidos, la noche ardiente, la sangre de su madre salpicada en su cara. Recordó su bicicleta hecha pedazos, el llanto de su amigo que perdió a su padre, su escuela en llamas. Recordó la ciudad en ruinas, las caminatas descalzas buscando una nueva tierra. Recordó la sed y el hambre, la injusticia y la rabia, el dolor profundo en el pecho. Todo eso recordó antes de apretar el botón y estallar hacia el cielo junto a decenas de anónimos y felices occidentales.

1635. VALENTÍA EMOCIONAL

Dícese de la capacidad para dejar de lado la coraza de fortaleza y permitirse pedir ayuda.

1636. ENFERMEROS: UN ROL FAMILIAR

Carolina tiene cuarenta años y es enfermera. Cuando tenía diez años, su mamá sufrió un accidente cerebro-vascular. Desde entonces, Carolina ha sido su cuidadora.

Agustín tiene treinta años y es enfermero. Sus dos papás son diabéticos y él es el hijo mayor. Desde que tiene memoria, él se ha dedicado a cuidar las enfermedades de sus padres.

Valentina tiene veinte años y es estudiante de Enfermería. Cuando tenía catorce años, su hermano mayor sufrió un accidente en moto. Desde entonces, Valentina ha sido su cuidadora.

Muchas veces, quienes estudian Enfermería ya son, desde hace años, los enfermeros de alguna persona enferma de la familia.

1637. MI PROPIA PSICOTERAPIA: UN TRABAJO DE AUTOACEPTACIÓN

Acabo de terminar mi octava psicoterapia. Fueron en total unas diez sesiones. Llegué porque había aspectos de mí mismo que todavía me costaba aceptar y seguía rechazando, y eso me tenía intranquilo. También porque nunca había estado como paciente en una psicoterapia psicoanalítica de orientación relacional e intersubjetiva (corriente desde la cual yo mismo trabajo) y me interesaba vivir la experiencia desde el otro lado.

Me sirvió encontrar un espacio de acogida y de aceptación sin juicio, que me permitió explorar mi historia y mis vínculos tempranos, enlazándolos con mi presente. Alguna situación puntual de desencuentro ocurrió cuando me sentí exigido y poco validado en la expresión de mis necesidades, pero afortunadamente pudimos elaborar dicha situación y resolverla de manera oportuna.

Hoy, al terminar la última sesión, mis palabras fueron: «Siento que ahora me acepto más. Me liberé de algunos mandatos y autorreproches que arrastraba desde niño. Siento que vivo más tranquilo, más contento, más feliz. Incluso mi señora me ha notado más abierto, más participativo, más involucrado. Podría estar en terapia toda la vida, pero siento que ya avancé lo suficiente en el problema que me motivó a venir.»

1638. DISFORIA DE GÉNERO

Dícese de la etiqueta diagnóstica utilizada para seguir patologizando a una persona transexual.

La «disforia» o malestar emocional de una persona transexual no es un «trastorno mental», sino un efecto de la transfobia aún presente en la sociedad y que el diagnóstico psiquiátrico de «disforia de género» legitima, reproduce y perpetúa.

1639. LOS POSTERGADOS

Fueron hijos postergados por sus padres, quienes privilegiaron sus trabajos o sus propias vidas. Una vez adultos, repiten el guion de su infancia y buscan inconscientemente parejas que también los postergan: personas casadas o que tienen intereses absorbentes e irrenunciables. Entonces confirman su experiencia emocional infantil: «No soy suficientemente importante, no soy una persona valiosa.» Una psicoterapia ayuda a los postergados a sanar sus experiencias de abandono infantil, para no seguir repitiendo el patrón relacional aprendido y abrirse a vínculos amorosos estables, profundos y recíprocos.

1640. TRABAJO, EDUCACIÓN Y FELICIDAD

Trabajo infeliz: lo odias, no tiene nada que ver con tus talentos, solo trabajas por la plata.

Trabajo feliz: te apasiona, tienes talento, no trabajas solo por la plata.

Educación: lejos de ser un bien de consumo clasista y segregador, es un derecho universal que debe garantizar a todas las personas la oportunidad de acceder a un trabajo feliz.

Millones de trabajos infelices son efecto de una educación mercantil y elitista.

1641. ANTONIA Y SU PAPÁ

Me llamo Antonia. Tengo siete años. Hoy voy a ver por segunda vez a mi papá. Lo conocí la semana pasada. Mi mamá le pidió plata y él dijo que me quería conocer. Fue a mi casa. Mi mamá se quedó con nosotros harto rato y después se fue a su pieza. Le mostré a mi papá mis muñecas y mi poster de Frozen, que ya está un poco viejo. Me dijo que jugáramos. Yo jugué con él hasta que mi mamá me llamó desde su pieza. Después mi papá me dio un beso y se fue. Hoy me gustaría que jugáramos a otra cosa, no a su juego secreto. Jugar al papá y a la mamá me dolió.

1642. PARENTALIDAD CONSCIENTE: EL PRINCIPAL ALIADO DE LA SALUD MENTAL INFANTIL

El principal aliado de la salud mental infantil es la parentalidad consciente: la presencia de madres y padres que han podido sanar sus propias carencias afectivas tempranas y que, a partir de allí, son capaces

de conectarse amorosamente con sus hijos e introspectivamente con ellos mismos, sin reproducir el maltrato que pudieron padecer en sus respectivas infancias.

Como la psicoterapia es uno de los mejores caminos para sanar al niño interior herido, la psicoterapia oportuna de los padres (antes de ser padres o en etapas tempranas de la parentalidad) es uno de los principales aliados de la salud mental infantil.

Especialmente en contextos e historias familiares donde ha existido maltrato infantil, no hay mejor regalo para el Día del Niño que una psicoterapia para cada uno de sus padres.

1643. PAREJA CONSCIENTE

Macarena era celosa, posesiva y demandante con Hugo, su marido. Hasta que en su propia psicoterapia pudo comprender que su inseguridad tenía que ver con el miedo a que Hugo la abandonara, tal como la había abandonado su padre. Una vez que pudo sanar su herida emocional infantil, pudo espantar el fantasma del abandono y ver a Hugo como Hugo y no como un espejo de su papá.

Una pareja consciente es aquella persona que es capaz de darse cuenta de sus propias carencias afectivas infantiles, para no proyectarlas en su vínculo amoroso.

Advertencia: no confundir ser consciente (acto emocional profundo) con tener conocimiento (acto racional superficial).

1644. EL FOCO INDIVIDUAL EN TERAPIA DE PAREJA

En terapia de pareja, mucho se ha insistido en la consideración de la pareja como un sistema. Esto es válido y cierto. El problema es cuando este énfasis hace olvidar que una pareja también está constituida por dos historias de vida particulares, por dos adultos que cargan con sus propios niños internos heridos.

Tal como en el teatro, a veces es necesario que en terapia de pareja la luz de la escena recaiga sobre un solo integrante de la díada, para detenernos en su historia individual, antes de detenernos en la historia del otro. Una manera de hacer esto es combinar sesiones vinculares con al menos una entrevista en profundidad con cada uno por separado. Otra manera de hacerse cargo de las historias infantiles de cada miembro de la pareja, es solicitar cartas a cada uno dedicadas a sus respectivas madres o padres, para ser leídas en sesión y frente al otro.

No todos los problemas de pareja tienen que ver con la interacción entre ambos. Muchas veces, el problema principal radica en que uno o ambos integrantes de la pareja mantienen una herida emocional no sanada con sus respectivos padres, que proyectan y repiten en el vínculo amoroso.

1645. DOS MÁS UNO

–Hace varias noches que vengo soñando con «dos más uno» y no entiendo qué será...

–Estrés.

1646. EL MIEDO A SALIR DE LA UNIVERSIDAD: EL DILEMA DE LOS NIÑOS ETERNOS

A veces congelan la universidad. Otras veces postergan la tesis o repiten el examen de grado. Se sienten inseguros y atemorizados frente al escenario de terminar los estudios. No se sienten preparados ni capaces de enfrentar la vida laboral. Sucede que el mundo adulto del trabajo y de las responsabilidades les resulta amenazante. Porque en sus familias siempre han ocupado el rol de los regalones, los niños eternos, las guaguas de la casa. Por lo general, son los hijos menores y han sido sobreprotegidos por sus madres. Una psicoterapia los ayuda a salir del rol de los niños eternos, a conectarse con sus fortalezas y capacidades y a espantar los fantasmas de la temida adultez.

1647. HIJOS DESEADOS AUNQUE NO PLANIFICADOS

Maite tiene cinco años. Su mamá quedó embarazada a los dieciocho años, la misma edad que entonces tenía su papá. Ambos eran compañeros de colegio y, para el momento de la concepción, llevaban algunos meses pololeando. No fue un embarazo planificado: la noticia los sorprendió y tuvieron que ajustar sus proyectos. Pamela, su mamá, decidió postergar su entrada a la universidad un par de años, para dedicarse de lleno a la maternidad. Jorge, su papá, decidió estudiar en jornada vespertina para poder trabajar durante el día y tener recursos para sostener a Maite. Optaron por vivir juntos en la casa de los padres de Pamela, pero la relación de pareja no funcionó. Se separaron cuando Maite tenía ocho meses de vida. Hoy, tanto Jorge como Pamela tienen nuevas parejas. Maite ha crecido cerca de ambos padres y también junto a sus abuelos maternos.

Maite, como muchísimos niños, fue una hija no planificada, pero ha sido una hija deseada: su llegada, aunque sorpresiva, fue acogida con aceptación y en su crianza ha contado con el amor de sus padres y abuelos.

1648. BREVE HISTORIA DE UN DESENCUENTRO VINCULAR

María Isabel (55 años): «Desde que Natalia nació, era una guagua rabiosa, llorona y difícil. Nada que ver con mis otros hijos e hijas, que fueron guaguas dóciles y fáciles. Con la Natalia todo era una lucha. Para mí era agotador. Tiene un carácter fuerte y confrontacional, se parece mucho a mi papá, con quien nunca me llevé bien. Varias veces pensé en renunciar como madre con ella. Me fui alejando gradualmente. Sinceramente, no me la podía con ella, me superaba su ira. Prefería evitar el conflicto. Y ella se ponía cada vez peor, cada vez más enojona y dura, muy celosa y envidiosa de sus hermanos también. Mi mea culpa es que no supe contenerla. Con el tiempo, fue creciendo el círculo vicioso: ella cada vez más enojona e intolerante y yo cada vez más distante y fría. Hoy ella ya es adulta y nuestro vínculo es pésimo.»

1649. ESCATOLOGÍA VINCULAR

Los vínculos humanos son como los pedos: si los fuerzas mucho, terminan siendo una mierda.

1650. LA VIDA INTERRUMPIDA

Marcela (30 años): «Vengo porque interrumpo todo: mis relaciones de pareja, mis estudios, mis trabajos, mis amistades, los libros que leo, las series que veo. Nunca termino nada.»

Yo: «Entiendo tu problema. Déjame hacerte una pregunta: ¿sufriste alguna vez, quizás cuando niña, la interrupción del vínculo con alguno de tus padres?»

Marcela (guarda silencio un momento): «Mi mamá murió a mis ocho años en un accidente de auto. Un tipo borracho la chocó de frente. Ahí se acabó mi infancia…»

Marcela empieza a llorar desconsoladamente y me dice: «Pensé que había superado su ausencia. Fue un dolor indescriptible. Mi abuela paterna intentó ocupar el lugar que dejó mi mamita. Pero en el fondo siempre he sentido un vacío tremendo…»

La psicoterapia con Marcela ha comenzado.

1651. EL ORIGEN DEL PERFECCIONISMO

Muchos adultos que sufren por su propio perfeccionismo fueron niños sobreexigidos por sus padres.

1652. RELACIÓN RENDIMIENTO ESCOLAR-FELICIDAD

Los niños de promedio 6 suelen ser más felices que los niños de promedio 7.

1653. PRESENCIA EMOCIONAL (NI JUICIOS NI SOLUCIONES)

«Cuando estoy mal, lo que necesito es que me digan "tranquila, yo te escucho, yo voy a estar acá". No necesito juicios ni soluciones.»

1654. ELISA NO ESTUDIA

Elisa tiene doce años y nunca estudia en su casa. Ha estado varias veces a punto de repetir de curso. Su profesora pide una evaluación psicológica.

Gabriela, su mamá, asume que jamás se ha preocupado por las tareas de Elisa. Cuando Gabriela era niña, vivía en el campo y su madre le decía que el colegio no era importante, que lo importante era que ella ayudara con las tareas domésticas.

Víctor, su papá, reconoce que nunca se ha preocupado por las tareas de Elisa. Cuando Víctor era niño, su padre le decía que los asuntos de los niños eran tarea de las mujeres y que los hombres tenían que preocuparse de traer la plata a la casa.

Elisa tiene doce años y nunca estudia en su casa porque nunca ha tenido el apoyo de sus papás en el ámbito escolar.

Decido hacer una breve intervención psicológica con los padres, con el objetivo de que no proyecten sus patrones aprendidos en su hija. Gabriela logra conectarse con la rabia que le producía la explotación doméstica que ejercía su madre con ella (desde los cinco años, le hacía lavar y planchar toda la ropa de los siete integrantes de la casa). Víctor logra conectarse con la pena que le producía la ausencia emocional de su papá, que reducía su función a ser solo proveedor. Una vez más conscientes de su propia historia, ambos padres se turnan para acompañar a Elisa en sus estudios.

A final del semestre, Elisa pasa de un promedio general 4,3 a uno 5,8. Y lo más importante: tanto ella como sus padres han ganado mucho tiempo de calidad.

1655. NO CRECERÁS

José tiene quince años y es el «payasito» del curso: siempre hace travesuras divertidas para sus compañeros, pero que terminan en anotaciones o suspensiones en el colegio. Sus profesores dicen que parece Peter Pan, porque nunca crece. Sus mejores amigos tienen diez y doce años. Es el menor de cuatro hermanos, con bastante diferencia con el que le sigue. Sus padres están separados y él vive con su madre, los dos solos, en un departamento. Alberto, su papá, quien viene de una familia muy humilde (por lo que tuvo que trabajar desde que tiene memoria), me dice: «Me gusta que el Jose disfrute de su niñez, porque yo no pude hacerlo.» Rosa, su madre, quien quedó huérfana a los diez años, agrega: «Josito es mi bebé, yo no quiero que crezca, no quiero quedarme sola.»

José no puede crecer: es el niño que su papá no pudo ser y el bebé que cura la soledad de su madre.

1656. «LO MEJOR QUE ME HA PASADO EN MI VIDA ES HOY»: ENTREVISTA A MI HIJO EN SU SEXTO CUMPLEAÑOS

–Santi: hoy cumples seis años y te quiero hacer una entrevista, para que cuando seas grande te acuerdes de cómo eras y qué te gustaba a esta edad, ¿te parece?

–Bueno, papá.

–Partamos por la primera pregunta: ¿cuáles son tus juguetes favoritos?

–Mi bicicleta, mi monopatín y mis aviones.

–¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu colegio, ahora que estás en kínder?

–Hacer proyectos de Educación Ambiental.

–¿Quiénes son tus mejores amigos?

–Clemente, Joaquín y Hugo (compañeros de curso).

–¿Cuáles son tus películas favoritas?

–*Alvin y las ardillas 4, El perro bombero* y también ver el canal de experimentos para niños en YouTube.

–¿Cuáles son los dibujos animados que más te gustan?

–Alvin.

–¿Cuál es tu cuento favorito de todos los que hemos leído juntos?

–«La Bella y la Bestia».

–¿Cuál es tu cantante favorito?

–Bruno Mars. ¡Y vamos a ir a su concierto!

–¿Tu color favorito?

–El verde.

–¿La comida que más te gusta?

–Carne con papas fritas.

–¿Tu jugo preferido?

–El de melón tuna.

–¿Alguna bebida que te guste más que otras?

–La Bilz.

–¿El postre más rico?

–La leche asada.

–¿Algo que te da susto?

–Los zombies.

–Hemos tenido la suerte de viajar harto. ¿Cuál ha sido tu viaje favorito?

–Cuando vamos a la casa de la Buba y el Nono (abuelos maternos en Argentina).

–También paseamos mucho por la ciudad. ¿Cuál es el paseo que más te gusta?

–Ir a la casa del Facu (primo de su edad).

–¿Qué te gustaría ser cuando seas grande?

–Bombero.

–¿Qué es lo que más te gusta de tu mamá?

–Su amor.

–¿Qué es lo que más te gusta de tu papá?

–Sus abrazos.

–¿Qué es lo que más te gusta de tu hermano?

–Que juegue conmigo.

–Una última pregunta, antes de terminar esta importante entrevista: ¿qué es lo mejor que te ha pasado en tu vida?

–Hoy.

1657. LO MEJOR Y LO PEOR DE LOS CHILENOS SEGÚN LOS INMIGRANTES

En los últimos años, he atendido a muchas personas extranjeras que están viviendo en Chile, ya sea de manera definitiva o transitoria. De sus testimonios, he logrado extraer percepciones recurrentes acerca de lo mejor y lo peor de los chilenos. Lo mejor: ordenados, solidarios, resilientes, cercanos a sus familias y provistos de un humor rápido y mordaz. Lo peor: xenófobos y clasistas, envidiosos o «chaqueteros», cerrados para hacer nuevas amistades, estresados (especialmente en Santiago) e individualistas.

1658. SANAR LA INFANCIA ROBADA

«Estimado Sebastián, tus palabras me han ayudado mucho en mi vida. Hoy quiero compartirte algo que hice: le escribí a la persona que me abusó sexualmente cuando yo era una niña. Es una forma de soltar algo que por muchos años escondí. Te copio ahora el texto: "Hola, no creo que tú te acuerdes de mí. Pero yo nunca te he olvidado. Recuerdo perfectamente las veces que abusaste de mí cuando yo apenas era una niña. Yo tenía solo cuatro años, ¿lo recuerdas? Durante todos estos años guardé silencio, para no dañar a otros. Tú me robaste mi infancia. Hoy tengo treinta años, soy asistente social y trabajo con niños víctimas de abuso sexual. A veces me pregunto qué sentías al tocarme mis partes íntimas. Yo solo tenía cuatro años, era una niña. Aún recuerdo el olor de tus partes íntimas rozando las mías. Esos días me sentí cochina y me fui a mi casa corriendo, me puse la colonia de mi padre justo en donde pusiste tu pene sobre mi pantalón. Hoy fue la primera vez que le dije a mi mamá lo que había pasado. Ahora ella comprende por qué me hacía pipí en mis calzoncitos y me aguantaba las ganas de ir al baño; hoy comprende la persona que soy, mi carácter y mis cambios de humor. Pero no te preocupes: mañana inicio una psicoterapia para sanar a mi niña interna. Yo no siento rabia por ti, siento pena. Espero que puedas arrepentirte por todo el daño que me causaste. Por lo pronto, te perdono. Te escribo para que sepas que eso me marcó para toda la vida y nunca lo podré olvidar." Seba: sin cada uno de tus mensajes escritos, creo que jamás hubiese sido capaz de escribirle esto ni de hablar con mi mamá. Yo callé por muchos años, porque cuando era una niña mi padre dijo: "El día que algún weón las toque o les haga algo, yo lo mato, aunque me tenga que ir preso." Por lo mismo, preferí callar antes que ver a mi padre cometer ese delito. Estoy muy agradecida de ti, porque sin saberlo me diste el empuje para sacar esto a la luz y empezar a sanarme »

1659. LA PRINCESA SOLITARIA

«Te he dado todo», dice el rey a su hija. La princesa solitaria alcanza a escuchar las palabras de su padre mientras su cuerpo cae de la torre.

1660. JIMENA, ÚLTIMA SESIÓN

«Viniendo a psicoterapia, a mis veinticuatro años, he aprendido que todo está relacionado con todo. Hoy tengo mucho más conciencia de las conexiones entre mi presente y mi pasado; ahora sé que no todo es tan novedoso como aparenta en un principio. Estoy más alerta a mis propios

autoengaños, que son constantes. Siento que me he podido abrir a nuevos caminos, por ejemplo, siendo capaz de pedir ayuda. Me voy de la terapia soltando el rol de «la mamá de todos» y siendo más niña, más auténtica y espontánea. Me doy cuenta que gran parte de mis problemas y de mis oportunidades dependen de mí misma.»

1661. LIBRO QUE NO ESCRIBIRÉ POR PEREZA

Psicoterapia Relacional-Narrativa Breve (PRNB): Un modelo basado en la evidencia clínica.

1662. TERAPIA VINCULAR

Hay formatos de psicoterapia que son bastante conocidos: terapia individual, terapia de pareja, terapia familiar, terapia grupal. Uno menos conocido, pero muy útil cuando el objetivo es mejorar la relación entre una madre o un padre con un hijo o hija, es la terapia vincular. Desde el inicio, el foco del tratamiento es la relación o el vínculo entre ambas personas (de allí lo de «vincular»). Yo mismo he acompañado, en mi rol de psicoterapeuta, hermosos procesos de encuentro y reencuentro entre una madre y un hijo, entre un padre y una hija, entre una madre y una hija, entre un padre y un hijo. Especialmente en el caso de niños y adolescentes, no hay que partir de la base de que el tratamiento debe ser a priori individual: muchas veces, a la base de la problemática de un hijo o hija, está la mala relación con alguno de sus padres.

Ya es hora de que la terapia vincular sea reconocida como un dispositivo clínico igualmente relevante que los formatos que le han antecedido en la historia de la psicoterapia.

1663. LA PSICOTERAPIA COMO DECONSTRUCCIÓN DE MANDATOS DE GÉNERO MACHISTAS

Mandato machista hacia el género femenino: la mujer debe preocuparse por los demás antes que por ella misma, debe ser abnegada y postergarse, debe ser complaciente y responsable, siempre generosa y nunca egoísta.

Andrea (30 años, última sesión): «La psicoterapia me ha servido para preocuparme más por mí misma y no sólo por los demás, para dejar de postergarme, para soltar mi excesiva preocupación y responsabilidad, para permitirme ser a veces más egoísta que generosa.»

Mandato machista hacia el género masculino: el hombre tiene derecho a preocuparse por él mismo antes que por los demás, no tiene necesidad

de postergarse, puede ser despreocupado e irresponsable, siempre más egoísta que generoso.

Andrés (30 años, última sesión): «La psicoterapia me ha servido para preocuparme más por los demás y no sólo por mí mismo, para entender que a veces debo postergarme, para ser más responsable y considerado con el resto, para aprender a ser más generoso y menos egoísta.»

1664. LA SALUDABLE BRECHA ENTRE LA PERSONA Y EL PROBLEMA

Edgar (42 años): «Cuando llegué a terapia, me definía como un depresivo: sentía y creía que la depresión era parte de mi esencia, de mi ser, de mi identidad más profunda. Hoy prefiero decirme y decir que soy una persona. Una persona de cuarenta y dos años que ha tenido tres episodios depresivos en su vida, pero que tiene aspectos de su vida más importantes que eso: un papá de tres hijos maravillosos, un esposo de una mujer inteligente y cariñosa, un profesional que gusta de su trabajo, un fanático de la música y de las estampillas. Mi depresión y yo ya no somos lo mismo. Para los demás esto puede parecer obvio e irrelevante, pero para mí ha sido un descubrimiento liberador.»

1665. ESCENIFICACIÓN EN PSICOTERAPIA: LA REPETICIÓN MUTUA DE UN GUIÓN FAMILIAR

Julián (35 años): «He decidido no seguir en terapia: siento que ya avancé lo suficiente y tengo otros proyectos.»

Yo: «Entiendo tu decisión y por supuesto que es válida. También, siendo honesto, la siento algo abrupta. Déjame hacerte una pregunta: ¿hay algo que yo haya dicho o hecho que te haya generado ruido o molestia?»

Julián: «Ahora que lo pienso, me molestó la vez pasada cuando me dijiste "llevamos seis meses de terapia y todavía aceptas que tu mujer te sea infiel".»

Yo: «Estoy de acuerdo. Lo que dije sonó duro y crítico, te pido disculpas. Al mismo tiempo, exploremos un poco: ¿recuerdas en tu vida a alguien, quizás alguno de tus padres en tu infancia o adolescencia, que haya sido duro y crítico contigo?»

Julián: «Mi mamá, toda mi vida. Es súper crítica y exigente. Me ha costado un mundo rebelarme de ella.»

Yo: «¿Y será que el hecho de querer terminar la terapia abruptamente sea otra forma de rebelarte contra tu mamá crítica y exigente, ahora encarnada en mí, que efectivamente jugué algo de ese rol la sesión pasada?»

Julián: «Mira, no lo había pensado Quizás tiene que ver con eso. A lo mejor, en lugar de terminar la terapia, podemos espaciar un poco más las sesiones.»

1666. NIÑOS CON BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN: DOS ESCENARIOS COMUNES

Muchas veces, los padres o colegios piden evaluaciones psicológicas a niños por «baja tolerancia a la frustración». En buena parte de los casos, se trata simplemente de niños sanos tensionados por expectativas adulto-céntricas o poco realistas de parte de los cuidadores o profesores. En otros casos, se trata de niños fijados rígidamente al rol de «la guagua de la casa»: por lo general, son los hijos menores, o hijos únicos, o aquellos con alguna enfermedad, en contextos donde destaca la sobreprotección de parte de sus padres, especialmente de sus madres.

1667. CUANDO EL PROBLEMA DEJA DE SER PROBLEMA

Una pareja me consulta por problemas de confianza y comunicación. Luego de algunas sesiones de terapia de pareja, el tema principal se vuelve el aislamiento social (tras estar inmersos en la crianza temprana) y las ganas de hacer nuevos amigos. Les digo: «Me parece que el hecho de que no estemos hablando ya de la confianza y de la comunicación entre ustedes es un buen indicador: a lo mejor nos muestra que esos asuntos están más resueltos, que el funcionamiento interno de la pareja ya está más sólido y que ahora lo que les preocupa es su relación con el mundo externo.» Él asiente. Ella dice: «Si no lo señalas, capaz que no nos dábamos cuenta que en realidad estamos mucho mejor.» Los veo sonreír y tomarse de la mano.

1668. LAS DOS FUENTES DE LA AUTOESTIMA

«Llegué a terapia por mi desesperada necesidad de reconocimiento: buscaba con urgencia y ansiedad la aprobación de los demás, siempre muy pendiente del juicio ajeno. Siento que eso era una muestra de mi baja autoestima. En la medida que he ido sanando mis heridas emocionales, también he recobrado el amor propio. Hoy, dependo mucho más de mis propios juicios y decisiones. Me tomo las opiniones ajenas, especialmente cuando son negativas, con mucho más soltura y humor.»

La autoestima tiene dos fuentes principales: una externa, basada en la aprobación de los demás, y una interna, basada en la aceptación de

uno mismo. Una psicoterapia puede ser descrita como el tránsito desde la hegemonía de la primera hacia el predominio de la segunda.

1669. LA PSICOTERAPIA COMO TRAMPOLÍN HACIA UN CAMBIO DE VIDA

Francisco (40 años): «Venir a psicoterapia me cambió la vida. Y lo dijo sin exagerar. Antes era un tipo irresponsable e inmaduro, mujeriego y bueno para tomar, incapaz de hacerse cargo de su paternidad. Ahora veo las cosas con otros ojos, aprendí a comprenderme en mi historia y también a entender a mis papás (que hicieron lo que pudieron con lo dañados que ya venían desde sus propias infancias). Por primera vez, tengo una relación de pareja sana, después de mucho tiempo, y también he podido retomar la relación con mi hija.»

1670. EMBARAZO ADOLESCENTE Y DOBLE MATERNIDAD

En numerosas ocasiones, me ha tocado atender familias con una historia parecida a esta: la hija adolescente queda embarazada y entonces la abuela se dedica a criar, mientras la mamá del recién nacido estudia y/o trabaja, desatendiendo la crianza temprana. Años más tarde, la madre reclama a su hijo, pero la abuela ya se siente la madre legítima, porque ha criado al niño. A veces incluso el niño en cuestión le dice «mami» a la abuela y «mamá» a su madre. No es infrecuente observar a estos hijos triangulados en un conflicto de lealtades. El problema aumenta cuando madre y abuela criadora rivalizan por la maternidad del niño o a la niña, pensando que sólo hay espacio para una madre. En mi experiencia, esta rivalidad se resuelve cuando ambas pueden aceptar la presencia de la otra en una convivencia de doble maternidad, que no es fácil, porque exige acuerdos respecto a la autoridad, conciencia acerca de lealtades y definición de roles entre ambas madres.

1671. FANATISMO Y TRAUMA INFANTIL

La conexión con la fe religiosa tiene un sinnúmero de motivaciones, muchas de ellas legítimas y saludables. No obstante, cuando la fe se vuelve fanatismo, suele ser porque la persona busca tapar con la rigidez del dogma sus propias carencias emocionales y familiares, la mayoría de las veces arrastradas desde la infancia.

Pero no solo el fanatismo religioso, sino que también el político, el deportivo y otras formas de fundamentalismo, sirven igualmente de corazas para evitar el doloroso contacto con las heridas emocionales infantiles.

1672. LA CULPA DE CRECER

Fernando tiene veintisiete años. No ha podido rendir su examen de grado: cada vez que lo ha intentado, ha entrado en pánico y en bloqueo. En psicoterapia, descubre que siente culpa al pensar en titularse, trabajar e irse a vivir solo. No quiere abandonar a su madre. Ella lo ha dado todo por él, ella vivió ya el abandono de su propio padre cuando niña y el abandono del papá de Fernando hace quince años. Cuando este último la dejó, ella intentó suicidarse con pastillas. Fernando autoboicotea su titulación porque, muy en el fondo, teme que si él crece y se va del hogar que comparten, su madre vuelva a atentar contra su vida.

1673. LA SALUDABLE CAÍDA DE LOS FUERTES

Cuando una persona que toda su vida ha sido la «fuerte» entra en crisis emocional, está frente a una oportunidad para sacarse por fin la capa de superhéroe, para aceptar que tiene legítimo derecho a tener problemas, para permitirse que los demás la vean mal, para aprender a dejarse cuidar.

1674. MADRE PERFECCIONISTA, HIJA ANORÉXICA

En el último tiempo, he atendido a varias adolescentes con anorexia y mujeres adultas con historia de anorexia en la adolescencia. En la mayoría de los casos, he encontrado una constante: la presencia de madres o padres (por lo general madres) muy exigentes y perfeccionistas, además de muy críticas con el cuerpo de sus hijas. El mensaje materno que las jóvenes reciben, de manera implícita o explícita, es el siguiente: «Para ser digna de mi amor, debes cumplir con mis expectativas: debes ser muy responsable y ser muy flaca. Quiero que seas la hija perfecta.»

1675. DEJEMOS QUE NUESTROS NIÑOS SEAN NIÑOS

Si madres y padres no les entregamos suficiente contención emocional a nuestros hijos, ellos tendrán que brindársela solos y estarán obligados a crecer prematuramente.

Para que nuestros hijos puedan ser niños, es necesario que sus padres podamos ser adultos.

1676. ¿QUÉ ES UN PADRE?

De cientos de respuestas, estas fueron las que tuvieron mayor aprobación:

- Romina: «Es como una madre pero con pene.»
- Patricio: «Alguien que no se arranca a comprar cigarros.»
- Nidia: «Es el que ama incondicionalmente a sus hijos.»

1677. DOLORES DUPLICADOS

Cuando los padres han fallado en la infancia y dichas heridas emocionales no han sido sanadas, existe mayor sensibilidad frente a las fallas de la pareja porque cada nueva herida revive la falla parental y el dolor aparece duplicado.

Sanar las heridas emocionales infantiles en psicoterapia permite separar con mucha mayor claridad, conciencia y lucidez el presente del pasado, para no experimentar un dolor duplicado ni atribuir a la pareja los costos afectivos por los errores de los padres.

1678. LA PSICOTERAPIA COMO CULTIVO DE AMOR PROPIO

Juan Manuel (56, agricultor, última sesión): «En mi vida, he plantado todo tipo de frutas, verduras y hortalizas. Pero viniendo a psicoterapia, sembré la mejor cosecha: planté amor propio.»

1679. EXPLORAR LAS MOCHILAS INFANTILES

«Hola, Sebastián, me encanta la página y siempre leo los casos que publicas. Te cuento que me las di de psicóloga, porque quiero ayudar a Diego, mi pareja. Él conmigo es muy bueno, nos llevamos muy bien los dos y también él con mi familia. Pero el drama es cuando Diego se relaciona o comunica con su madre. Cada vez que conversan discuten, y con cualquier circunstancia cotidiana terminan peleando. Yo noto en él mucha rabia hacia ella: un niño dañado le recrimina y exige cosas de mala manera, porque creo que ahora de adulto le puede poner el pie encima y hacerla sentir culpable, y ella muchas veces tiene una conducta sumisa hacia él. Le hice la pregunta que tú siempre le haces a tus pacientes o que aparecen en tus publicaciones: «¿Cuándo eras niño, sentiste alguna vez rabia hacia tú mamá?» Y su respuesta fue inmediatamente afirmativa. Me comentó que en su infancia lo pasó muy mal, porque su madre lo golpeaba y eso le hacía

sentir mucha rabia. Hablé con Diego al respecto y resultó que tiene ganas de empezar una psicoterapia. Te agradezco por lo que publicas, puesto que me has dado herramientas para poder darme cuenta que él lleva una mochila desde su infancia.»

1680. REGLAS PARA TU CITA CON MI HIJA

1. Yo no dicto las reglas.
2. Tú no dictas las reglas.
3. Ella dicta las reglas.
4. Su cuerpo, sus reglas.

Atte.,
Padre feminista

1681. SOBRECOMPENSACIÓN

Mecanismo emocional de movimiento pendular que opera, por ejemplo, en aquellas hijas e hijos abandonados que se vuelven madres y padres sobreprotectores.

1682. APRENDIZAJES

«Hola, quisiera agradecer por tu página de Facebook. Tiempo atrás, escribí para comentar que tengo una hija no biológica de ocho años, Sofía, a quien conozco desde que tenía un año y medio. Y hace cuatro meses nació mi hijo varón Alonso. Ayer viví un hermoso día del padre: todos los años, Sofía me regala algo y me demuestra su cariño, pero ayer fue particular, porque se esmeró mucho y fue demostrativa. Esto ha sido posible porque, gracias a tu página, he podido buscar mejores maneras de expresar mi cariño, en base al amor y la confianza. Con mi señora conversamos una vez acerca de qué haríamos si a ella alguien le hiciera algo, e inmediatamente nos alteramos y le comentamos que hasta mataríamos a esa persona. Al leer tu página, entendí que esa no era una manera adecuada, porque los niños son literales y ella podría callar por el miedo a que nos fuéramos presos. Volví a conversar con mi hija y ella aún recordaba nuestras palabras, entonces le comenté que jamás haría algo para dejarlos solos y que siempre los acompañaría. Todo esto, gracias al relato que publicaste de una mujer de treinta años que no contó su abuso por miedo a que sus padres se fueran presos. Mi hija entendió y se alegró al oír lo que le dije. Esto y otros grandes aprendizajes obtengo cuando publicas tus historias, tanto por los relatos como por los comentarios que recibes. Siento que día a día crezco

más como persona y que puedo dar más a mis hijos. Soy el menor de dos hermanos, hijo de un padre alcohólico. Mis padres fallecieron hace años, pero pese a sus ausencias he podido avanzar en la vida. Como siempre le digo a mi señora, mi vida fue precaria, mi padre no me dio mucho, pero mi mamá siempre nos enseñó valores. Incluso mi papá, en sus ratos lúcidos, siempre se esmeró porque tuviéramos techo, comida, leña y limpieza. Pese a sus defectos, agradezco todo lo que me entregaron, porque lo que hoy soy finalmente es gracias a ellos y al apoyo de mi hermano mayor. Gracias por el gran aprendizaje que nos regalas y por hacernos ver que otras personas han pasado por dificultades similares y logran salir adelante. Sin más que decir, me despido. Saludos.»

1683. SEPARACIONES TRAUMÁTICAS

Carlos tiene cuarenta y un años, se separó hace tres años y hasta el día de hoy le cuesta mucho asumir su ruptura de pareja. Cuando Carlos tenía siete años, su hermana de quince se suicidó.

Javiera tiene veintisiete años, desde hace dos años que sabe que su pareja la engaña, pero se paraliza al momento de tomar la decisión de separarse. Cuando Javiera tenía catorce años, sus padres se separaron por una infidelidad de su madre y no volvió a tener contacto con ella.

Juan Pablo tiene treinta y dos años, está casado hace seis con Manuela y desde hace cuatro años mantiene una relación homosexual paralela con Jorge. Ha pensado muchas veces en separarse de Manuela, pero siente que no puede hacerlo. Cuando Juan Pablo tenía diez años, su papá murió de cáncer.

Cuando una persona ha sufrido una separación traumática en su infancia o adolescencia, puede resultarle más difícil soportar nuevas separaciones en la vida adulta. En estos casos, una psicoterapia puede ayudar a elaborar los duelos anteriores no resueltos, para alivianar la mochila emocional y facilitar así la toma de decisiones en el presente.

1684. AVISO EN EL DIARIO

Se busca relación amorosa imposible que permita repetir experiencia infantil de rechazo parental y confirmar sentimiento de autodesvalorización.

Interesad@s, escribir a compulsion.de.repeticion@gmail.com

1685. ESTAMOS HECHOS DE HISTORIAS

1. Detrás de un niño difícil, hay una historia difícil.

2. Detrás de un adolescente difícil, hay una historia difícil.
3. Detrás de un adulto difícil, hay una historia difícil.

1686.6 PRÁCTICAS DE ALGUNAS RELIGIONES QUE PROVOCAN TRAUMAS PSICOLÓGICOS

1. Condenar las relaciones sexuales pre-matrimoniales.
2. Condenar la homosexualidad.
3. Castigar con «ley del hielo» familiar y social a quienes no cumplen el punto 1 o 2.
4. Condenar la masturbación.
5. Justificar abusos sexuales al interior de la familia y mantenerlos en secreto «porque tú lo provocaste».
6. Esconder abusos sexuales cometidos por autoridades religiosas a niños y adolescentes.

1687.REPETIR

Cuando un alimento no puede ser digerido, nuestro sistema digestivo lo devuelve y tenemos la sensación de que se «repite». Análogamente, cuando un niño repite de curso, me pregunto: ¿hay alguna experiencia emocional que le esté costando digerir?

Con frecuencia, repetir de curso no se explica solo por factores cognitivos: suele haber conflictos emocionales cuya elaboración no resulta simple, rápida ni fluida.

A veces, repetir de curso es darse una nueva oportunidad para digerir una experiencia emocional dolorosa o difícil.

Lo que no se digiere, se repite.

1688.EL HIJO QUE NO PUEDE CRECER

Por lo general, se trata del hijo o la hija menor. Muchas veces, no crece por lealtad hacia sus padres que temen enfrentar el nido vacío, que evitan asumir la posibilidad de separarse, que se niegan a experimentar la soledad, vivida comúnmente como abandono, por sus propias carencias afectivas infantiles.

El hijo que no puede crecer parece inmaduro o flojo, pero en el fondo es leal y se sacrifica por sus padres, o al menos por uno de ellos, habitualmente su madre, a quien ha visto sufrir para sacarlo adelante y a quien no quiere dejar sola.

Detrás de un hijo que no puede crecer, suele haber padres que no pueden crecer.

1689. TRES TIPS SOBRE EL AMOR DE PAREJA

Mi papá tiene setenta y un años. Ha tenido dos grandes relaciones de pareja: una que duró dieciséis años (de la cual yo soy fruto) y otra que lleva treinta y seis. Volviendo de una grata salida a comer juntos, le pregunto por tres tips acerca del amor de pareja. Él piensa un instante y me responde:

1. Acepta a tu pareja tal como es, sin pretender cambiarla.
2. Cultiva una buena relación con la familia de origen de tu pareja.
3. Comprende que el amor es convicción y trabajo, y no un destello.

1690. DEPRESIÓN Y CRISIS DE ANGUSTIA

Oportunidades para pedir ayuda.

1691. EL MACHISMO PUEDE CURARSE CON PSICOTERAPIA

Ricardo (56 años): «Por muchos años, fui un papá machista: no demostraba cariño, menos aún a mis hijos hombres, a quienes trataba con dureza y rudeza. Con mis hijas mujeres, era celoso, posesivo y estricto con los permisos. Venir al psicólogo me ha ayudado a dejar de repetir el modelo de mi papá y de mi abuelo. Hoy mis hijos me dicen que estoy más cariñoso, más relajado y que ando más contento. Parece que el machismo puede curarse con psicoterapia. Lo único que lamento es no haber venido antes, pero más vale tarde que nunca.»

1692. DIFICULTAD PARA EXPRESAR EMOCIONES

Muchas personas que llegan a psicoterapia presentan dificultades para expresar sus emociones: algunas las guardan y luego sufren depresiones, crisis de angustia o somatizaciones; otras las descargan de manera impulsiva y agresiva, dañando sus relaciones interpersonales. En la mayoría de los casos, el origen de la dificultad para la expresión emocional radica en la falta de contención parental: desde niños, aprendieron que no tenían sostén afectivo en el otro, por lo cual se vieron forzados a reprimir sus afectos o a liberarlos sin control.

1693. MADRE EDÍPICA

A veces el Edipo está más del lado de la madre que del hijo. La madre edípica suele ser posesiva y celosa, se lleva mal con las parejas de su hijo e intenta «espantarlas». Su hijo (por lo general el menor o el único) ocupa el lugar simbólico de pareja. El hijo siente culpa al momento de dejar la casa materna. No es raro que busque como pareja a una mujer similar a su madre. La madre edípica suele haber sufrido experiencias infantiles de abandono.

1694. AMOR PRÁCTICO

Él se lamenta porque su pareja no es detallista. Él recuerda que su madre no era expresiva ni de piel, pero que siempre tenía detalles: un chocolatito en su cama, el pijama calentito antes de dormir, todos los cuadernos forrados antes del primer día de clases. Él aprendió que el amor está hecho de detalles, que el amor es práctico. Para él, puede faltar un abrazo o un beso, pero no los pequeños actos de preocupación cotidiana.

1695. PSICOTERAPIA INFANTO-JUVENIL EN DIEZ SESIONES

1. Entrevista con la madre.
2. Entrevista con el padre.
3. Entrevista con el hijo.
4. Dibujos narrados (hijo).
5. Sesión vincular madre e hijo.
6. Sesión vincular padre e hijo.
7. Sesión familiar (incluyendo hermanos).
8. Sesión con hijo.
9. Sesión con ambos padres.
10. Seguimiento con padres e hijo.

(Este esquema es flexible y puede acomodarse a los requerimientos específicos de cada situación clínica).

1696. UN ACTO FALLIDO DEL PSICOTERAPEUTA

Hoy me traspapelé con mi agenda. Los jueves por lo general empiezo a las 9:30 de la mañana, pero hoy empezaba a las 8:45 y lo olvidé. Me di cuenta muy tarde y tuve que llamar casi encima de la hora a mi primera paciente del día para reagendar (afortunadamente, era una atención vía

Skype, por lo cual no significó que viajara en vano hasta mi consulta). Por supuesto, asumí mi error y le pedí disculpas.

Después de hablar con ella, pensé que no es habitual que me traspapele con mis horarios y me pregunté si sería señal de algo. A los pocos segundos, me di cuenta que estos últimos días he estado más cansado que de costumbre. Me acordé que con mi pareja no hemos decidido salir de vacaciones de invierno y que probablemente lo necesito. Este acto fallido me sirvió para asumirlo.

Tres aspectos importantes en mi tarea como psicoterapeuta: 1) reconocer mis errores y pedir disculpas, desde un lugar de ser humano auténtico, sin disfrazarme de robot ni de ente perfecto; 2) darme el tiempo para reflexionar acerca de mis propios actos fallidos y hacerme consciente de sus mensajes emocionales; 3) no postergar mi autocuidado, tanto por mis pacientes como por mí mismo.

Falibilidad, conciencia y autocuidado: tres ángulos relevantes del oficio psicoterapéutico.

1697. ATRACONES DE MAMÁ

Culturalmente, es común la relación entre comida y amor materno. En mi experiencia clínica, no ha sido infrecuente encontrar que la bulimia y/o el sobrepeso estén asociados a la falta de contención materna en la niñez, a manera de sobrecompensación de dicho vacío afectivo.

1698. UNA SENSIBILIDAD ESTRATÉGICA EN PSICOTERAPIA

Me esfuerzo por ayudar prontamente a las personas que me consultan. Soy consciente de que hacen un esfuerzo en tiempo y dinero, y procuro ser lo más efectivo posible. En general, los psicoterapeutas hemos sido formados más para procesos que para resultados, quedando esto último impregnado de cierto prejuicio. Yo amo la trama tanto como el desenlace. Me interesa que mis pacientes puedan resolver el problema por el cual llegaron de manera pronta y profunda a la vez. Porque no todo lo que importa en psicoterapia es el vínculo, aunque el vínculo ciertamente sea la base. Luego de cerca de dos décadas de ejercicio psicoterapéutico, he escogido ciertas estrategias e intervenciones que me resultan de suma ayuda en mi trabajo clínico (destaco aquí, por ejemplo, el uso de cartas terapéuticas, así como la inclusión de sesiones vinculares, entre muchas otras herramientas). Hoy, con la gran mayoría de mis consultantes podemos observar cambios significativos en no más de diez sesiones, lo cual me alegra y satisface. Esta sensibilidad estratégica requiere identificar muy claramente el problema a

resolver y también ir evaluando en conjunto, cada cuatro o cinco sesiones, los avances y pendientes. Me consta que la profundidad no es enemiga de la eficacia.

1699. EL SECRETO DE UNA BUENA VIDA

Comer la mitad, caminar el doble, reír el triple y amar sin medida. (Proverbio tibetano).

1700. REGALO DE CUMPLEAÑOS: DE LO MATERIAL A LO RELACIONAL

No regales más un objeto material, mejor regala una experiencia compartida: salir a comer y conversar juntos, ir los dos a un recital o al teatro y después a tomar algo, escaparse juntos un fin de semana fuera de la ciudad, etc.

Menos consumismo y más experiencias de vida en común.

Válido para todo tipo de celebraciones y regalos, no solo cumpleaños.

1701. LA LETRA MÁS IGNORANTE EN LA HISTORIA DE LA MÚSICA

«Nosotros con el machismo, ustedes al feminismo y al final la historia termina en par.»

1702. PERFECCIONISMO

Dícese de la incapacidad de disfrutar, porque nunca es suficiente.

1703. HIJA ESTRELLA

Prisionera de expectativas parentales. Llega a terapia casi en secreto, sin contarles a sus padres «para que no se preocupen». Suele tener un hermano problema. Le cuesta contar sus propias dificultades. Primera tarea terapéutica: contarle a los padres que viene a terapia y el problema emocional que necesita resolver. La hija estrella (más común en mujeres que en hombres, acaso por mandato cultual o estereotipo de género) se sana cuando puede permitirse dejar de brillar y abraza su lado opaco.

1704. LOS CAMBIOS EXTRATERAPÉUTICOS TAMBIÉN SON TERAPÉUTICOS

Antonio tiene doce años y estuvo en su anterior psicoterapia durante más de un año y medio, afectado por ser víctima de bullying en su colegio. Los padres deciden cambiar de terapeuta, considerando que no había suficientes resultados. Luego de conversar con los padres y también con Antonio, me doy cuenta que su malestar en el colegio actual es altísimo. De hecho, en nuestra primera y única entrevista le pregunto: «De uno a diez, siendo diez el malestar máximo, ¿cuán mal lo has pasado los últimos años en tu colegio?». Me responde «diez». Sigo explorando: «¿Te gustaría cambiar de colegio?» Me dice: «Es lo único que quiero, pero mis papás, el director del colegio y mi psicóloga anterior, dicen que debo enfrentar este problema y resolverlo.» Le señalo que no estoy de acuerdo, que no todos los cambios psicológicos vienen de uno mismo, sino que a veces uno necesita hacer un cambio externo, un cambio de ambiente. Hago pasar a los padres y les digo lo mismo. Ellos me responden que el problema se repetiría en el colegio nuevo. Replico que eso sería un empate, pero que podrían ganar mucho y no perder nada. Luego de ciertas reticencias, me responden que lo tendrán que pensar y evaluar. En el rostro de Antonio, aparece una evidente expresión de alivio. No vuelven a consultar.

Ayer, luego de varios meses de esa única reunión, los padres me escriben contándome que, después de dos semanas de habernos visto, Antonio se incorporó a un nuevo colegio, donde se ha sentido aceptado y querido. No ha habido problemas de bullying. Hace unos días, fue elegido presidente de curso.

1705. PASIONES

–¡Pan y circo, opio para el pueblo! –gritan desde su ignorancia amarga, disfrazados de revolucionarios.

Y yo siento lástima hacia quienes no conocen la pasión por el fútbol, tal como los amantes se compadecen de quienes jamás han vivido un orgasmo.

1706. EL AMOR SEGÚN MI HIJO DE 4 AÑOS

–Dante, ¿qué es el amor?

–El amor es dar besitos, abrazar y decir «te amo».

1707. CONFLICTO DE PAREJA DEPOSITADO EN UN HIJO

Cuando una pareja con hijos no asume ni resuelve un problema que los divide, es probable que dicho problema sea depositado en alguno de los hijos.

Antes de asumir que tu hijo tiene un problema emocional individual, pregúntate: ¿hay algún conflicto de pareja no resuelto?

1708. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN PARADERO

–Niña (de unos siete años): «¡Mamá, se me quedó mi sticker de unicornio, tenemos que volver a la casa!»

–Mamá: «¿Estás loca? Ya estamos atrasadas para ir al colegio y se nos va a pasar la micro.»

–Niña: «Mamá, mi sticker de unicornio es tan importante para mí como tu celular para ti.»

–Mamá: «Vamos corriendo, apúrate.»

1709. CRIANZA SOBREPROTECTORA Y CONTROLADORA

Cuando madres y padres sobreprotegen y controlan en exceso a sus hijos, a estos últimos les quedan solo dos opciones: arrancar o volverse niños eternos.

1710. LOS TRES INGREDIENTES DEL ÉXITO

«Claudio Bravo dice que los tres ingredientes del éxito son la pasión, la confianza y el hambre infinita. A mí solo me faltan los dos primeros.»

1711. PRIORIDADES

–Papá, mi psicólogo dice que es importante que vayas a mi terapia, para que él tenga tu visión acerca de mí y así apoyar mi tratamiento.

–Hablé con él. Lo encontré muy caro, así que le dije que no.

–¿Eso le dijiste? Pero no encontraste caro cambiar tu auto por uno nuevo la semana pasada, ¿cierto?

1712. FORMACIÓN CONTINUA

La consigna es jamás perder la curiosidad intelectual, nunca dejar de estudiar ni de aprender. La formación continua es una responsabilidad no solo técnica, sino también ética, para todos los oficios, en particular para el ejercicio de la psicoterapia.

1713. TOLERAR LA INCERTIDUMBRE: UN DESAFÍO PARA LOS PSICOTERAPEUTAS

Aprender a estar ahí, sin saber, sin entender, esperando que algo emerja.

1714. DISCREPANCIAS HABITUALES ENTRE MI ESTILO TERAPÉUTICO Y MIS COLEGAS PSICOANALISTAS

En congresos, jornadas y charlas psicoanalíticas (incluso de orientación relacional e intersubjetiva) suelo escuchar a expositores decir frases como «luego del primer año de terapia, recién empecé a entender por qué había venido», o «la primera vez que lloró fue a los tres años de tratamiento», o «a los cinco años de terapia pudo por fin contarme que había sufrido un abuso sexual», o «como psicoanalistas, estamos centrados en el proceso y no nos preocupa el resultado». Personalmente, discrepo de todas esas afirmaciones: desde mi forma de trabajar, me esfuerzo por comprender el motivo de consulta desde la primera entrevista, busco facilitar la expresión emocional y la develación de secretos familiares ya en los primeros encuentros terapéuticos, y me oriento desde el inicio del trabajo clínico a que logremos resultados en el corto plazo, es decir, cambios emocionales e interpersonales significativos, que la persona que me consulta pueda identificar con claridad luego de diez sesiones de trabajo conjunto. La buena noticia: todo esto es posible.

1715. CHILENIDAD Y POLÍTICA: DIÁLOGO EN UN BAR

–Lo peor de Chile es que se valida al pillo, al vivo, al que «la hace» pasando por alto la ética, al que logra su fin sin importar los medios.

–Sin ir más lejos, Piñera encarna justamente eso: tiene decenas de problemas con la moral e incluso con la justicia.

–Pero logró vender su imagen de buen administrador, además de empresario millonario.

–Y el chileno se encandila con eso.

–Exacto. Piñera puede ser descubierto pedófilo y aun así tendría un séquito que no va a cambiar su voto duro. Es parte del alma chilena, encarna al pillo que «la hace», arquetipo nacional.

1716. GRACIAS POR TANTO

Qué importa que Alemania nos jugara de chico a grande. Qué importa que el alemán retuviera desesperado la pelota contra el suelo, esperando

que el partido acabara pronto. Qué importa que Sagal la haya echado arriba. Qué importa que Alexis casi cantara el tiro libre en la agonía. Qué importan los triunfos morales. Qué importa todo esto si hoy nos toca llorar. Llorar a sangre viva hasta que la cancha se vuelva roja. Llorar con lágrimas de sudor caliente. Llorar con dolor de mapuche herido. Porque llorar la derrota es vivir el fútbol: padecerlo, sufrirlo, llevarlo en la piel ardiendo. Porque los que están afuera no lo entenderán jamás. Y porque yo lo único que ahora entiendo es que los chilenos sabemos de llorar y de pararnos de nuevo, y de volver a empezar de cero, para reinventarnos desde el barro, desde el glaciar y el desierto. Porque llorar es de chileno, hoy te lloro, Roja querida. Y mi lamento azota la misma garganta gastada que ha gritado tantas veces «Viva Chile, mierda».
Gracias por tanto.

1717. VOTAR CON MIS HIJOS

Siempre voy a votar con mis hijos. Acaso porque yo mismo, en mi infancia, no tuve la posibilidad de hacerlo: viví mi infancia y pubertad en dictadura. Por ello es que me interesa transmitirles, desde la experiencia vivida, que las votaciones son una fiesta ciudadana, un ritual democrático, una celebración de la libertad, un romance entre deberes y derechos.

1718. ESCENAS DE PSICOTERAPIA

Un hombre recupera su funcionamiento sexual cuando sana la relación con su padre agresivo. Una mujer deja de elegir como pareja a hombres transgresores cuando elabora su experiencia infantil de incesto. Un hombre deja de abusar del alcohol después de llorar el desamor que siempre ha sentido de parte de su madre. Una mujer logra trabajar sin tormentos una vez que se conecta con la rabia hacia la madre trabajólica de su infancia.

1719. CARTA DE CIERRE: TAREA TERAPÉUTICA PARA LA ÚLTIMA SESIÓN

«Es sorprendente pensar que, luego de cinco meses, estoy llegando al término de mi proceso de terapia. Recuerdo que pensé muchas veces en escribirte para pedir una hora, pero por una u otra razón no lo hacía, aunque imaginaba y escribía en mi mente las palabras precisas que quería decir Hasta que un día me armé de valor y lo hice. La respuesta fue inmediata, lo que me sorprendió mucho, y a pesar de mi media jornada en mi

trabajo, el dinero no fue un impedimento para comenzar esta etapa. Lo quise tomar como una inversión para poder estar mejor.

«La primera sesión estaba súper nerviosa y ansiosa, recuerdo que duró como una hora. Hablé harto y lloré mucho también. ¡Ah! Y vine con mi mamá. En ese tiempo, casi no salía de la casa y menos sola. Otro recuerdo que tengo de esa primera sesión, es que la distancia entre los dos sillones se me hacía inmensa, sentía que estábamos muy lejos. Me gustó esa primera sesión, me diste confianza (que ya tenía por lo que había leído durante bastante tiempo en Facebook).

«En las siguientes sesiones seguí llorando, sobre todo al leer las cartas terapéuticas, las tareas, que siempre dejaba para el último día, al igual que ésta Le escribí a mi mamá, a mi papá y a mi ex pareja. Creo que fueron un buen recurso para comenzar el cambio. Necesitaba expresar de alguna manera esas cosas que tenía guardadas y que quizás jamás diré. Sólo la de mi mamá sentí que era necesario entregársela y así lo hice.

«Durante las vacaciones de verano estuve súper bien: sentía que todas las crisis y la ansiedad se me habían pasado Pero llegó el primer día de trabajo y todo volvió y peor que nunca: terminé en la urgencia haciéndome un electro para descartar algo al corazón. Eran esos momentos donde sentía que era muy difícil todo, me daban ganas de retroceder el tiempo y volver a ser "normal" y trabajar, vivir y disfrutar tranquilamente. Pero no, cada mañana era una tortura salir de la casa, sentía mucho miedo. Miedo a que me pasara algo o me desmayara, miedo a que le pasara algo a mi familia, sobre todo a mi amada sobrina. Y entremedio de todo esto, también sentía mucha ansiedad con el tema de mi pareja o ex pareja, el no tener nada claro, el creer que sí, pero no Me estaba volviendo loca.

«Otro de los momentos que recuerdo como importante fue cuando me dijiste que tenía que ver a un psiquiatra. Sentí mucho miedo, más que nada por los prejuicios y porque de alguna manera me iba metiendo más en esto en vez de ir saliendo. En ese momento, no era consciente de que justamente era uno de los caminos para la salida.

«Comencé con el tratamiento justo el día en que me cambiaron de cargo: pasé de media jornada a jornada completa. Me fue muy difícil aceptar, pero pude Los primeros días fueron horrendos, despertaba y era terrible saber que me tenía que tomar una pastilla para poder salir; tenía miedo de que me doliera la guata o que me afectara en el sueño. Afortunadamente, ninguna de esas cosas pasó y de a poco me empecé a sentir un poquito mejor.

«Muchas veces no quería venir a las sesiones, porque no quería volver a hablar de lo mismo y volver a llorar. Pero si no lo hacía ahí, ¿cuándo?

«Empecé a sentirme mejor, mucho mejor y lo comprobé la primera vez que vine y no lloré. Siento que fue un gran avance, no forzado obviamente

Ese día también te comenté que sentía que la distancia entre los sillones ya no era tan amplia, fue muy raro eso.

«La última tarea que cumplí fue la de tomar una decisión respecto a mi relación de pareja. Y bueno, me animé a tomar distancia de ese vínculo inestable. Desde ahí que no hablo con él.

«En este momento, puedo decir que me siento tranquila, que despierto con ganas, que disfruto. Disfruto mi trabajo, disfruto la comida, disfruto a mi sobrina, disfruto mi tiempo libre… Y trato de no adelantarme tanto a lo que viene, sino pensar en el hoy y agradecer por todo lo que tengo y lo que soy.»

1720. FLORENCIA Y SU CARTA DE CIERRE TERAPÉUTICO

«A través del proceso personal de psicoterapia, siento que he podido trabajar, solucionar y repensar algunos temas pendientes que venía arrastrando hasta ahora, en lo que va de mi vida.

«Por una parte, siempre pensé que, producto de la separación de mis papás, el gran conflicto era con mi papá, asunto que en un momento trabajé terapéuticamente con él. Pero desde esta mirada, el foco fue otro: evaluar la relación que tengo con mi mamá y ver lo bueno, lo malo y lo feo de aquello. Las sesiones junto a ella fueron de alta significación, al permitirme comparar en el momento ("aquí y ahora") cosas que nunca nos dijimos o supuestos de la relación.

«El desarrollo de la terapia coincidió con el término de mi relación de pareja, con quien había estado por muchos años. En un punto de balance de mi vida, nuevamente quise tomar esta decisión pero con otra mirada, poniéndome a mí como foco principal, más que a las dudas de sentimientos u otras personas; no es fácil desvincularse de alguien tan querido, es un duelo, pero necesario para vivir otras aventuras y experiencias que sé que no habría vivido estando con él.

«Otro foco fue el arreglo en la relación de mi papá con mi hermano. A pesar de que no era un conflicto directo, afectaba de igual manera a la familia. Pude ser consciente de que no necesito ni debo solucionar o mediar todos los problemas; "tiempo al tiempo" dije muchas veces y fue lo que bastó para que la solución llegara.

«Siento que en un principio venía con pena y angustia, quizás no muy clara con el motivo de esas emociones, que al hablar lloraba de la nada, pero con el paso de las sesiones me fui dando cuenta que había más alegría que pena, más ganas de disfrutar que de llorar; un alivio que no buscaba y que encontré aquí.

«No es la primera ni la última psicoterapia que tendré, uno nunca deja de conocerse y es necesario mirarse antes de mirar a otros.»

1721. INFIELES Y DESLEALES

Andrea tiene veinticinco años y sus celos siempre han perjudicado sus relaciones de pareja. Tampoco tiene amigas: dice que las mujeres son «víboras» y poco leales. Cuando tenía doce años, Andrea descubrió a su papá teniendo sexo con la mejor amiga de su madre. Desde entonces, su madre (con quien duerme hasta el día de hoy) siempre le ha dicho que no confíe en nadie, porque los hombres son infieles y las mujeres son desleales.

1722. SECRETO ROMANCE INVERNAL

Me está saludando. Estoy seguro. Entonces miro para otro lado. Espero un rato. Ahora miro de reojo. Ella sigue allí. Mirándome. No hay dudas. Me pongo nervioso. Me hago el leso. La evito. Pero ella insiste. Entonces me acerco. La acaricio. Se deja acariciar. Acerco mi boca. Ella sonríe. Me pide que la muerda. Me la como.

Aléjenme de las sopaipillas.

1723. ESCULTURA TERAPÉUTICA: CUANDO LOS CUERPOS HABLAN

Les pido que hagan una figura corporal entre las dos, usando sus cuerpos. Una figura corporal que represente el peor momento de la relación entre ambas. Se ponen espalda contra espalda. La madre tapa sus oídos con sus manos. La hija se cruza de brazos. Al rato, les pido que le pongan nombre a esa escultura que han hecho con los cuerpos. «Estupidez humana», dice la madre, «porque dejé de lado a mi hija sin darme cuenta». «Hielo», dice la hija, «porque así he sentido nuestra relación».

Ahora les pido que hagan una nueva figura corporal entre las dos. Una figura corporal que represente una relación óptima entre ambas. Se abrazan. Fuerte, apretado. La madre soba la espalda de la hija y llora. La hija suspira profundo y apoya su cabeza en el hombro de la madre, plácida. Al rato, les pido que le pongan nombre a esta nueva escultura que han hecho con sus cuerpos. «Calor», dice la hija, «por primera vez siento calor de madre». «Amor incondicional», dice la madre, «siento que por fin he despertado».

Termina la sesión. Seco mis ojos. Me siento profundamente conmovido.

1724. EXCESOS

Que todos los excesos son malos es sabiduría popular. Pero lo que muchos no saben, lo que la mayoría ignora, es que existe un exceso que se

hace el vivo, un exceso pillo, un exceso disfrazado de buenito, pero que es el más malote de la pandilla de los excesos: el exceso de equilibrio.

1725. DE VIAJES Y PEPITAS

Amo viajar. Viajar me abre la mente. Me despoja de prejuicios, de supuestos, de ideas fijas. Y cada psicoterapia es un viaje. Por eso amo ir a psicoterapia. De distintas escuelas, corrientes y enfoques. Me abre la mente. Me despoja de prejuicios, de supuestos, de ideas fijas. En ninguno de mis múltiples psicoterapeutas he encontrado un ladrillo de oro. Pero sí pepitas. Pepitas de oro que llevo conmigo. Para vivir mejor. Y para ayudar mejor a quienes viajan conmigo.

1726. LA LOCURA DEL EQUILIBRIO

El equilibrio está sobrevalorado: una vida sin una buena dosis de locura no vale la pena.

1727. POR ESO ESTUDIÉ DERECHO

«Mi mamá fue desleal y traicionera: engañó a mi papá. Él se deprimió y a los meses se suicidó. Yo tenía catorce años. Fue un terremoto en mi vida. Culpé mucho a mi madre. Desde entonces, supe que mi vida sería muy apegada a la rectitud y a la norma, todo lo contrario a mi mamá. Por eso estudié Derecho.»

1728. TERCERA SESIÓN

«Me ha hecho bien expresar mis emociones, dejar de reprimir mis sentimientos. Estoy con menos angustia, con menos presión en el pecho, con menos dolor de guata. Ya no quiero seguir por la vida funcionando desconectada de lo que siento.»

1729. FUI UNA MAMÁ EXCESIVAMENTE ESTRICTA

«Fui una mamá excesivamente estricta, especialmente con mis hijos mayores. Tardé mucho en darme cuenta que eso era malo, demoré años en relajarme y ser más cariñosa. Si pudiera darle un consejo a las madres y los padres más jóvenes, sería eso: que no dejen de lado el amor y el cariño por poner demasiado énfasis en el rigor y la disciplina.»

1730. EL NIÑO REY DESPLAZADO

Martín tiene catorce años. Repitió de curso el año pasado. Se ha sentido triste, desanimado, solo. Ha llegado a cortarse los brazos, por una rabia que no sabe explicar. Martín fue por mucho tiempo la guagua de la casa, hasta que nació Gonzalo, su hermano, dos años atrás. Gonzalito acaparó la atención de su familia. Martín se ha sentido desplazado y ya no sabe bien cuál es su lugar.

Martín ha pedido inconscientemente ayuda a sus padres. Necesita comprobar que él aún es importante para ellos. La psicoterapia de Martín es una manera de volver a otorgarle un lugar de exclusividad, con presencia de sus padres, para que le resulte menos difícil tramitar los celos fraternos y para que pueda continuar creciendo, en lugar de permanecer fijado a la infancia (repetir) como forma de protesta.

1731. ANGUSTIA DE CRECIMIENTO

Llorar el ansiado primer día de colegio. Pánico escénico al momento de salir de la universidad. Temor a irse de la casa de los padres e independizarse. Aferramiento a nuestra zona de confort. Vértigo de la novedad. Angustia de crecimiento.

1732. UNA VERDAD UNIVERSAL

Como psicoterapeuta, he tenido la suerte de trabajar con personas de muchos países: Chile, Argentina, Perú, Ecuador, Colombia, Venezuela, Costa Rica, Guatemala, México, España, entre otros. Con los años, he reencontrado una verdad que parece ser universal, porque atraviesa todas las fronteras: las heridas abiertas de la infancia siguen doliendo en la vida adulta.

1733. UNA TARDE DE INVIERNO (PATER-SON)

Hoy es jueves. Tengo libre desde las 14:00 hasta las 18:00. Luego de almorzar en casa contigo, tu mamá y tu hermano, me apresto a confirmar la hora del cine en el computador de mi escritorio. *Paterson*, de Jim Jarmusch, empieza a las 15:30 y termina a las 17:30, en el Normandie. Perfecto. Ya sabrás que tu papá ama la cartelera del Normandie: buenas y variadas películas. Junto con el tenis y alguna salida musical nocturna, es mi espacio personal durante la semana. De hecho, voy al cine solo. Y lo disfruto. Pero entonces tú, con tus cuatro años y tu sonrisa de dulzura traviesa, te

acercas y me dices: «Papá, quiero ver *El festival de los robots* contigo.» Te sonrío. Ayer te mostré los dibujos animados de mi época y los vimos juntos. Te gustaron mucho. Te tomo en brazos, te siento junto a mí y vemos un par de capítulos de *El vengador*. Después los *Transformers* en su versión ochentera. Luego de un rato, me dices: «Papá, quiero mimitos acostado.» Claro: muchas noches te acuestas a mi lado y te duermes mientras yo te acaricio la espalda («sin uñas, con deditos»). Y ahora, aunque sea plena tarde, los dos tenemos un poco de sueño. Entonces el Normandie queda atrás y nos acostamos en la cama grande y yo te hago mimitos con deditos mientras tú y yo vamos cayendo juntos en el más dulce de los sueños, en la más linda de las siestas que solo la conjunción entre el amor y el invierno es capaz de regalarnos.

1734. CUATRO PRINCIPIOS DE MI PRÁCTICA PSICOTERAPÉUTICA ACTUAL

1. Historia: mi punto de partida es enlazar el motivo de consulta actual con la historia de vida de la persona, particularmente con el niño herido que habita en el adulto.

2. Estrategia: me interesa construir con quien consulta un foco de trabajo definido, claro y explícito, que nos permita hacer balances periódicos de nuestros avances y pendientes, usando tareas terapéuticas de manera habitual.

3. Autenticidad: como psicoterapeuta, procuro estar presente como persona real y auténtica, desde una actitud de honestidad y transparencia.

4. Contexto: en toda psicoterapia individual, incorporo a otros significativos (pareja, padres, etc.), tanto en reuniones con ellos a solas como en sesiones vinculares o familiares.

El primer principio está inspirado en las corrientes psicoanalíticas, el segundo en los modelos cognitivo-conductuales, el tercero en los enfoques humanistas y el cuarto en las terapias sistémicas.

1735. ELEMENTOS PARA UN MANIFIESTO DE PSICOTERAPIA HEREJE

–Como profesionales luchamos en contra del eclecticismo, ¿cómo manejas tú ese tema?

–Yo prefiero luchar contra el dogmatismo. El psicoanálisis nació de un neurólogo de laboratorio apasionado por la hipnosis. ¿Habrá algo más ecléctico que eso? A mí me interesa construir mi propia experiencia, de

manera hereje, libre de lealtades. La teoría, cuando es novedosa, siempre viene después.

1736. LA VIDA DE LOS WAKIRIS

Supe de la existencia de los wakiris por Dante, mi hijo de cuatro años, quien desde hace algún tiempo se ha interesado por los planetas y sus secretas vicisitudes. Él me contó que los wakiris viven en Saturno. Los wakiris parecen malos, pero son buenos y amistosos. Criaturas salvajes, les gusta comer trozos de meteoritos, rayos de sol y arcoíris. A ojos humanos, los wakiris pueden parecer extraños: tienen cabeza cuadrada, cuerpo triangular, cerebro con forma de estrella, patas de tubo y manos rectangulares. A los wakiris les encanta deslizarse en trineos de madera por los anillos de Saturno. A veces lo pasan mal, como cuando se hacen pipí encima (en su planeta no hay baños), pero tienen un enorme privilegio, del cual carecemos los humanos: están de cumpleaños todos los días.

1737. DESPERTARES POLÍTICOS

Santino (6 años): «Mamá, Donald Trump es súper malo, pero no tan malo como Pinochet. ¿O sí?»

1738. DUELO DOBLE

Cuando ha habido un duelo doloroso en la infancia que no ha quedado suficientemente resuelto, el duelo adulto duele el doble, porque reabre la vieja herida del duelo infantil.

1739. MEMORIA MUSICAL Y ALZHEIMER

La música está conectada profundamente con la memoria emocional y es una herramienta fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida de pacientes con Alzheimer y otras demencias.

1740. SE BUSCA RELIGIÓN

Se busca religión feminista que se pronuncie a favor de la diversidad sexual y del aborto.

1741. ES TAN FÁCIL PREDICAR EL AMOR

María José fue aislada por su familia por tener relaciones sexuales sin estar casada. Andrés fue echado de su casa luego que contó a sus padres que es homosexual. Martina fue golpeada por su madre cuando no pudo seguir ocultando su embarazo adolescente. Juan Carlos jamás les contará a sus padres que, cuando tenía veinte años, acompañó a su polola a abortar.

Los padres de María José, Andrés, Martina y Juan Carlos son practicantes de cuatro religiones distintas. Todos sus credos predican el amor.

1742. ADVERTENCIA ARGUMENTATIVA

Desconfía de cualquier argumento que incluya la palabra «natural» o «naturaleza». Es una trampa.

1743. BUS DE LA «LIBERTAD»: NADA NUEVO BAJO EL SOL

Los que aplauden el bus de la «libertad» son los mismos que maltratan a sus hijos «por su propio bien» o que los violentan como un «acto de amor».

En nombre de la libertad, del bien y del amor se han cometido las peores atrocidades de la historia.

1744. COLEGIOS CATÓLICOS: EL PODEROSO ORIGEN DEL CONSERVADURISMO CHILENO

Hoy, en pleno siglo XXI, se paseó por Santiago de Chile un bus con consignas homofóbicas y transfóbicas. Esta performance de discriminación amparada por iglesias cristianas no debería extrañar a nadie, aunque sí llamar a la reflexión y a la acción.

Existen 195 países en el mundo. 191 de ellos aprobaron la ley de divorcio antes que Chile. Hoy, dicha ley sólo brilla por su ausencia en El Vaticano y Filipinas, países de enorme influencia cristiana, particularmente católica.

Chile es uno de los países más conservadores del mundo. Esto se debe, en buena parte, al poder y la influencia de la iglesia católica en nuestro país, muy presente en la cultura y la élite chilena, reproducida –de manera no poco hábil y estratégica– en esos laboratorios ideológicos llamados «colegios católicos» o «colegios cristianos».

A mí no me gusta el conservadurismo chilensis, siempre tan cartucho, gris y doble estándar. Me interesa un Chile diverso y pluralista, abierto y progresista, crítico, culto y colorido. Mi grano de arena para modificar

esta realidad ha sido educar a mis hijos en un colegio laico, fuera de la élite católica.

Un auto-engaño habitual: «El colegio de mis hijos es católico, pero súper relajado y liberal.»

1745. EL DIARIO DE JORGE

15 de octubre de 1973

Me llamo Jorge y tengo nueve años. En diciembre voy a cumplir los diez. Anoche, cuando llegamos a la casa (antes del toque de queda) vimos que alguien había entrado. Estaban los cajones tirados, con toda la ropa y también con cuadernos de mi papá. En el colgador del patio, dejaron los calzoncillos y pantalones de mi papá manchados con caca. Me dio mucho miedo y mucho asco. Yo sé que mi papá es bueno y tiene reuniones con personas que están en contra de la junta militar. Ellos son los malos.

17 de octubre de 1973

Nos estamos cambiando de casa. Es un secreto. Mis papás dicen que los milicos (así se llaman los militares) nos pueden hacer cosas malas.

21 de octubre de 1973

Primera vez que veo llorar a mi papá. Mi mamá dice que mataron al tío René, un amigo de él, el papá del Jose. Pobre Jose, ya no tiene papá.

28 de octubre de 1973

Mi mamá me dice que no escriba nada, que es peligroso. Pero yo estoy muy triste, muy asustado, muy enojado. Me duele la guata. Resulta que los milicos entraron anoche, botaron la puerta de la casa y se llevaron a mi papá. Mi mamá gritaba. La tía Gladys, que vive con nosotros, me agarró del brazo y me encerró en el baño. Yo estaba en la tina. Tiritaba. Me hice pichí.

11 de noviembre de 1973

No hemos sabido nada de mi papá. Ahora estamos en otra casa. Mi mamá se cortó el pelo y usa una peluca rubia. Para que no la pillen los milicos. Ya no estoy yendo al liceo.

23 de noviembre de 1973

¡Estoy feliz porque anoche volvió mi papito! Pero me dio pena verlo así. La tía Gladys dice que no pregunte, que son cosas de grandes. Pero yo me hice el dormido y después me levanté. Escuché detrás de la puerta de la cocina. Mi papá decía que los milicos le pegaron, le pusieron electricidad, le metieron la cabeza al wáter. Pobre papito. Yo cuando grande voy a ser policía, para meter en la cárcel a todos los milicos.

24 de noviembre de 1973

Mi papá tiene un ojo morado y está más flaco. Mi mamá me dijo que los policías también son malos. Ya no quiero ser policía.

9 de diciembre de 1973

Hoy me asusté mucho. Es domingo y estábamos caminando por la calle con mi mamá, mi papá y mi tía Gladys, cuando de repente se acercaron unos hombres con lentes oscuros y bigotes. Eran tres. Nos rodearon en círculo y le decían a mi papá que lo iban a matar y que iban a violar a mi mamá. Después lo escupieron y se fueron riendo. Mi papito se hizo caca. Le pregunté a mi mamá qué significa violar. No me respondió.

15 de diciembre de 1973

Hoy es mi cumpleaños. Mis papás me regalaron una pelota de fútbol. Pero no cualquier pelota: ¡tiene la firma del Caszely! Mi mamá me abrazó muy fuerte. Me pinché con su pelo cortito. Mi papá me dijo que él estaba luchando para que un día yo reciba el mejor regalo. Le pregunté cuál regalo. Me respondió «democracia».

1746. PIROPOS PSICOLÓGICOS

1. Piropo psicoanalítico: «Tu mirada me deja inconsciente.»
2. Piropo conductista: «Me tienes como al perro de Pavlov: con sólo escucharte salivo.»
3. Piropo cognitivo: «No estar contigo es una idea irracional.»
4. Piropo humanista: «Te toco y me autorrealizo.»
5. Piropo sistémico: «Si tuvieras una gemela, haríamos doble vínculo.»

1747. EL SECRETO DE LA SALUD MENTAL

Como psicoterapeuta, lo constato día a día en mi trabajo: no hay nada más importante para la salud mental que la contención emocional infantil o el cuidado amoroso de parte de los padres.

Ahora bien, el pasado nos condiciona, pero no nos determina. Hay vínculos posteriores reparadores, tanto en la vida misma como en la psicoterapia.

1748. TRES FRASES QUE REFLEJAN IGNORANCIA

1. «Yo no creo en la depresión: hay que salir adelante con fuerza de voluntad.»
2. «Yo no creo en la homosexualidad: la naturaleza nos creó hombre o mujer.»
3. «Yo no creo en eso de las personas "trans": ¿qué es ese invento de no sentirse cómodo en el cuerpo del propio sexo?»

Usted, no regale su cerebro a dogmas y fanatismos. Lea, edúquese e infórmese.

1749. «CON MIS HIJOS NO TE METAS»

–¡Oye, no le pegues al niño! –gritan las personas en la calle.

–¡Con mis hijos no te metas, huevón, que los educo como se me da la gana! –vocifera la madre, fuera de sí, mientras sacude al niño que llora.

Madres y padres del mundo: los niños no son «nuestros», simplemente porque no son «objetos» que puedan asumirse como «propiedad privada». Son personas, sujetos de derecho que forman parte de nuestra sociedad.

1750. DOS PALABRAS PARA QUIENES EMPIEZAN

Los primeros años no fueron fáciles. Mucho estudio después de salir de la universidad. Varias psicoterapias personales y supervisiones. Libros, libros y más libros. Poca plata. Trabajos paralelos mientras la consulta crecía por goteo. Hoy, casi veinte años después de haber atendido a mi primer paciente, veo mi agenda sin horas disponibles por varias semanas, reviso las solicitudes de atención que me llegan a diario, me reconozco viviendo desde hace una década exclusivamente de mi consulta y sonrío al sentir que he podido vivir de lo que me apasiona. Un mensaje de dos palabras para quienes están empezando el arduo camino de ser psicoterapeutas: ¡voh dale!

1751. IDEOLOGÍA DE SEXO

La ideología de sexo es la creencia dogmática en una presunta naturaleza divina que habría creado dos géneros únicos e inmutables: hombre y mujer, definidos cada uno por el pene y la vulva.

Suele ser defendida por grupos religiosos fanáticos, ultraconservadores e intransigentes, que carecen de los mínimos conocimientos sociológicos, antropológicos y psicológicos acerca de la teoría de género, a la cual degradan con la insípida expresión «ideología de género».

La inmensa mayoría de las personas que cuestionan lo que ellos mismos llaman «ideología de género», son ultraconservadores criados bajo fanatismo religioso y creyentes en la ideología de sexo.

1752. LA IDEOLOGÍA NO ES AJENA A LA PSICOTERAPIA

Algunos quisieron convencerme de que, como psicólogo clínico, debía ser neutral, mostrarme abstinente y anónimo; que la política no incide en

la ejecución de un tratamiento; que la ideología es ajena a la psicoterapia. Pero yo me opongo: como psicólogo clínico, inevitable y afortunadamente, sigo siendo persona y también sujeto político, estoy provisto de ideología y no soy un ente anónimo. Ciertamente, no pretendo convencer a mis consultantes ni adoctrinarlos a mi imagen y semejanza, pero tampoco busco ocultar lo que pienso ni lo que siento: apunto hacia una actitud de autenticidad responsable. Sucede que la política sí incide en la práctica clínica: yo oriento mi trabajo hacia el cuestionamiento de los roles, creencias y mandatos asumidos, no hacia el acallamiento conformista y complaciente de la queja y del síntoma. La ideología no es ajena a la psicoterapia.

1753. ABRIR LA PUERTA DEL SÓTANO

¿Qué es la psicoterapia? Psicoterapia es abrir la puerta del sótano, prender la luz, bajar la escalera, sacudir el polvo y abrazar al niño solo, herido y asustado, tomarlo en brazos y subirlo a tomar aire fresco, darle agua y alimentarlo, en lugar de rechazarlo y seguir encerrándolo.

1754. HIJA SOBREADAPTADA, PAREJA MATERNAL

Desde niña, Valeria ha sido mamá de sus papás, ambos demasiado inmaduros. Ahora que es adulta llega a psicoterapia porque está cansada de elegir como pareja a hombres inmaduros, con quienes ha repetido su histórico rol de madre.

Hija sobreadaptada, pareja maternal.

1755. SEMÁNTICA DEL SENAME

¿Cómo puede proteger a la infancia una institución que habla del «stock» de niños y que se refiere a sus muertes como «egresos administrativos»? Tal semántica delata que los niños han sido concebidos y tratados como objetos de depósito al servicio de una burocracia impersonal y mercantilista, y no como sujetos de derecho provistos de una historia singular, provenientes de contextos profundamente marcados por un doble trauma social y afectivo.

1756. INTENTO DE SUICIDIO: UNA FORMA DESESPERADA DE ESPERANZA

«Hola, Sebastián, me encontré de casualidad con tu página, por algo que compartió una compañera de trabajo. Hace unos diez años atrás, llevé

a mi hija que entonces era adolescente a tu consulta, porque estaba muy depre. Nuestra relación era distante, yo trabajaba mucho (el papá nunca ha estado) y ella pasaba sola, es hija única. Una noche de sábado hizo un intento de suicidio. Yo justo estaba en la playa con unas amigas. Ella te llamó a ti. Y tú me llamaste. Todavía recuerdo tus palabras: "Vuelve ahora mismo de la playa. Este intento de suicidio no sólo es un problema delicado, también es una oportunidad para que tu hija te sienta presente, apoyándola y acompañándola. Quizás es una forma desesperada de esperanza." Algo así me dijiste. Todo lo que pasó fue como una cachetada para mí, me di cuenta lo botada que la tenía. Desde ahí empecé a ser una mamá mucho más presente, nuestra relación mejoró cualquier cantidad. Hoy la Marce tiene veintisiete, es una mujer hecha y derecha, una buena hija y una buena persona. Gracias por acompañarnos en esa etapa difícil. Suerte en tus cosas, te sigo ahora en tu página.»

1757. CONSEJO DE UN HOMBRE JUBILADO

–Después de casi cincuenta años de trabajo, acabo de jubilar...

–¿Qué consejo le darías a quienes están empezando a trabajar?

–Que no se vuelvan locos con el trabajo. Yo pasé diez años sin vacaciones, pensando que no podía tomar descanso. Fue lo peor que pude hacer. Hay que cuidarse. Y también disfrutar la vida. Mi consejo sería que nunca dejen que pase un año sin tomarse vacaciones. Aunque crean que es imposible, siempre será posible, si se lo proponen de verdad. Por salud física, por salud mental y también para rendir mejor en el trabajo.

1758. UN SOLO EQUIPO

Julio (30 años): «En mi casa éramos dos bandos: por un lado, mi mamá y yo; por otro lado, mi papá y mi hermana. Cuando murió mi mamá, me quedé muy solo. La relación con mi papá es distante y con mi hermana nos llevamos mal.»

Usted, no divida a su familia en dos bandos. Que la familia sea siempre un solo equipo.

1759. PAPÁ FÚTBOL

Beltrán (10 años): «La verdad, papá, es que no me gusta jugar al fútbol, mucho menos verlo.»

Papá: «¿Pero cómo? Si siempre me has dicho que te gusta y me acompañas a todos los partidos.»

Beltrán: «Prefiero que el psicólogo te lo diga.»

Yo: «Lo que hemos descubierto en nuestras sesiones con Beltrán, es que él te quiere mucho y ha buscado acercarse a ti a través del fútbol, porque sabe que es lo que más te apasiona. Lo que a él le interesa no es el fútbol, sino estar contigo.»

1760. PRIMER PASO DE LA PRIMERA ENTREVISTA CLÍNICA: DETENERNOS EN EL MOTIVO DE CONSULTA

Stephanie tiene veinticinco años y me dice que viene a psicoterapia porque se ha sentido desmotivada. Durante la primera parte de nuestra primera entrevista, me detengo en su motivo de consulta, con el fin de explorarlo y comprenderlo. Le hago varias preguntas, todas bastante concretas: a qué se refiere con «desmotivada», desde cuándo se siente así, si hubo algún hecho desencadenante, en qué situaciones se siente de esa manera y en cuáles no; le pido un par de ejemplos concretos para entender cómo lo vive, indago cuán intensamente (en escala de 1 a 10) experimenta dicha desmotivación, cómo la siente a nivel corporal, qué ideas y emociones están asociadas; averiguo si ha buscado ayuda antes, si existe alguien en su familia a quien le haya pasado o le esté pasando algo parecido, cómo ha intentado resolverlo antes, qué explicación le da a lo que le pasa, si existen antecedentes de patología psiquiátrica en su familia, etcétera.

Psicoterapeutas: no pasen tan rápido del motivo de consulta, por más que les parezca obvio su significado o su contexto. Deténganse allí hasta que hayan podido explorarlo y comprenderlo de manera amplia y concreta. Esto les servirá para poder ayudar mejor a la persona que consulta y para, más adelante, poder realizar mejores balances del estado de avance de la psicoterapia.

1761. VALIDAR LA RABIA

«No te voy a escribir la palabra "mamá", porque no te la mereces. Eres una maldita desgraciada, una perra. No, una perra no, porque las perras sí cuidan a sus cachorros. ¿Cómo se te ocurrió dejarme botada y sola, a mis cuatro años? ¿Tan importante era para ti arrancarte para culear con ese tipo? ¿Supiste alguna vez que lloré todo ese día, hasta que una vecina tocó la puerta y llamó a los pacos? ¿Supiste que me fui a un hogar de menores, porque tú eras mi única familia? ¿Supiste, por la concha de tu madre, que ahí me violaba el "tío del aseo"? ¿Supiste que a mis seis años me adoptó una familia cariñosa, pero que el daño ya estaba hecho? ¿Supiste que en

ese colegio cuico al que iba me hacían la vida imposible y me decían "La Carepobla"? No supiste nada de eso. No tienes alma, no tienes corazón, no tienes cerebro. Nunca más te preocupaste por mí. Te odio. Ojalá, si estás viva, tengas una muerte lenta y dolorosa. Yo ahora soy profesional. Y nada de eso te lo debo a ti. Muérete. Púdrete. No eres mi madre. Eres una puta maraca, sucia y desquiciada. Y ni eso: las prostitutas tienen mucho mejor corazón que tú. Guardo una sola foto tuya. Ahora me voy a limpiar el culo con ella, porque eso es lo que eres: una mierda.»

Jessica me lee esta carta y después me pide perdón por los garabatos. Le respondo: «Al contrario, gracias a ti por tu sinceridad. Es necesario sacar la pus para limpiar las heridas…» Jessica suspira. Suspira y llora. Profundamente. Auténticamente.

Como psicoterapeutas, es muy importante que sepamos validar la rabia y el resentimiento del niño herido que habita en el adulto. Nuestro rol no es buscar el perdón ni apelar a que una persona debe necesariamente «honrar» a sus padres. Lo que sana en psicoterapia es otorgar hogar relacional y contención afectiva a las emociones que han quedado excluidas e invalidadas.

1762. DESAFÍO PARENTAL

Dedicar tiempo individual a cada hijo.

1763. JAQUECA Y CONTENCIÓN EMOCIONAL

Hija de padres maltratadores, Verónica no tuvo contención emocional en su infancia. Ella aprendió a frenar la expresión de sus afectos, especialmente la rabia, la pena y el miedo. A falta de padres contenedores, su propia cabeza –sobreexplotada– tuvo que hacerse cargo de archivar todos los sentimientos. Desde entonces, Verónica ha sufrido de jaqueca.

A veces, la falta de sostén emocional es literalmente un dolor de cabeza.

1764. DEJAR DE SER LA HERMANA-MAMÁ

«Hola, me llamo María José, te escribo no por mí sino por mi hermano Matías. Estoy preocupada por él, tiene hartos problemas. Él no quiere ir a psicoterapia, pero quiero hablar contigo para ver cómo lo podemos convencer, porque de verdad lo necesita.»

Me ha pasado varias veces que una hermana (por lo general mayor) se contacta conmigo para pedir atención para su hermano problemático, que no tiene motivación para venir. En buena parte de estas ocasiones, finalmente resulta que el pedido de atención inconsciente es de la misma hermana.

Lo traduzco: «Soy la hija fuerte y brillante, sobreadaptada y parentalizada. Necesito ayuda, pero no sé cómo pedirla, porque siempre he sido yo quien la otorga, nunca quien la pide. No sé cómo dejar de funcionar como si fuera la mamá de mi hermano, no sé cómo dejar de hacerme cargo de lo que ni mis papás ni mi hermano hacen, pero ya no puedo más.»

1765. ¿CUÁLES SON LOS INTERESES DE TUS HIJOS?

Madres y padres del mundo: no impongan sus propios intereses en sus hijos. En lugar de ello, exploren, validen y estimulen los intereses de ellos mismos.

1766. ESTRÉS POR SOBREADAPTACIÓN

–Vengo por estrés. Los últimos meses he tenido mucho trabajo: no sólo el mío, sino que también he tenido que ayudar a mi jefa, que no hace bien su pega, haciendo yo buena parte de su trabajo.

–¿Te ha pasado en otros trabajos eso de hacerte cargo de la pega de otras personas?

–Siempre. Es que, si no lo hago yo, no lo hace nadie…

–¿En la universidad también?

–Siempre terminaba haciendo yo sola los trabajos, porque los demás descansaban en mí.

–Entiendo. Y a nivel familiar, ¿te ha pasado hacer la pega de tu mamá?

–Mira, no había visto esa relación Pero sí, claro que sí: mi mamá es súper cabra chica, insegura. Yo parezco la mamá de ella. Piensa que a las reuniones de colegio de mis hermanos iba yo en lugar de ella. Para qué hablar de mi papá: un cero a la izquierda.

–O sea que tu sobrecarga de trabajo viene de tu vida familiar, donde –por el abandono de funciones de tus papás– te has hecho cargo de roles que no te han correspondido, y luego has repetido esa manera de funcionar en tu vida académica y laboral.

–Así ha sido, parece que es la historia de mi vida.

–Me imagino que también eres bastante complaciente y te cuesta enojarte, poner límites o decir que no, ¿cierto?

–(Se ríe) Chuta, ¿tan fácil soy de adivinar?

–Es común en situaciones como la tuya, donde hay sobreadaptación y parentalización, es decir, donde más que hija has sido mamá de tus papás y de tus hermanos. Ya podemos ir adelantando algunos objetivos de la terapia

–¡Eso me interesa! ¿Cuáles?

–Por lo visto hasta ahora, ayudarte a salirte de ese rol rígido que has asumido en tu vida: dejar de ser la mamá de tu familia y la jefa de tu jefa, poder poner límites sin culpa, aprender a decir que no, dejar de hacerte cargo de los problemas de los demás.

–¿Y eso se puede lograr?

–Claro, ya diste el primer paso: estás acá, buscando ayuda, asumiendo que no puedes hacerlo todo tú, que esa manera de funcionar te tiene estresada.

1767. DISOCIACIÓN DEL CAMPO TERAPÉUTICO

Es común, en equipos clínicos públicos y privados, encontrarse con la siguiente situación: un psicólogo o psicóloga trabaja con el niño, mientras que otr@ atiende a alguno de los padres, o a ambos. Esto no reviste problema, salvo cuando dicho encuadre se rigidiza, al punto de transformarse en una disociación del campo terapéutico. ¿Cuándo sucede esto último? Cuando quien atiende al niño se siente imposibilitado de tener sesiones con la madre y/o el padre «porque ese es terreno de mi colega», o viceversa. En mi experiencia clínica, el trabajo con los padres es fundamental en psicoterapia con niños y adolescentes: explorar sus propias historias infantiles, visibilizar y empatizar con el niño herido que hay en ellos y que dificulta su capacidad de contener, realizar sesiones vinculares que permitan descongelar la relación, etc. Niños y adolescentes no son entes individuales (los adultos tampoco), por lo cual el trabajo clínico no puede prescindir de la inclusión activa y profunda de sus contextos relacionales significativos.

1768. TATUAJE

–Me tatué una frase en el brazo.

–¿Cuál frase?

–La vida no tiene que ser perfecta para ser extraordinaria.

1769. VER LA LEALTAD INVISIBLE

Gustavo tiene treinta y ocho años. Consulta porque boicotea sus relaciones de pareja, volviéndose frío e indiferente, hasta que sus parejas se aburren y lo dejan. Sin embargo, desea consolidar una relación de pareja y también formar una familia. Al preguntarle por su historia de vida, Gustavo me comenta que su madre murió poco después de darlo a luz, por una infección generalizada. «Me crió mi tía materna. Ella ha sido una verdadera madre para mí. Además, pasó que su marido murió en un accidente de

auto poco antes que yo naciera. Yo llevo el nombre de él, me lo puso mi tía. Ella dice que yo soy como su "marido chico" que el cielo le envió. Mi tía, además de mí, no tiene a nadie. Y yo tampoco, porque no conozco a mi papá.» Le señalo: «Ahora entiendo por qué boicoteas tus relaciones de pareja: una parte tuya desea estar con una mujer, pero otra parte tuya se siente en deuda con tu tía-mamá y, por lealtad hacia ella, espanta a todas las mujeres que te puedan alejar de su compañía.» Gustavo se queda pensativo. Guarda silencio y suspira. Al rato, me dice: «Gracias. Acabo de ver algo que nunca había visto.»

1770. LOS CUIDADORES DESCUIDADOS

Muchos profesionales de la salud, que trabajan cuidando a otros (médic@s, psicólog@s, enfermer@s, matron@s, trabajador@s sociales) lo hacen como una extensión de su rol histórico: desde niños, suelen haber tenido que cuidar a una madre y/o a un padre enfermo o emocionalmente inestable. Al mismo tiempo que han asumido precoces roles parentales, han sido niños carentes de suficiente contención afectiva o cuidado de parte de sus progenitores o familiares significativos. Ellos son los cuidadores que han sido descuidados.

1771. VOLVER A APRENDER A SER PADRE

Manuel (65 años): «Soy de campo, me crié a guascazos. ¡Qué psicólogo ni qué ocho cuartos! Todavía tengo las marcas de la guasca en la espalda, cada vez que hacía alguna travesura me llegaba firme. Pero los tiempos han cambiado: hoy mis viejos estarían los dos presos por maltrato infantil, pero antes era lo normal. No ha sido fácil para mí, todo esto es nuevo. Me ha costado harto hacerme la idea de que es mejor criar con cariño que con golpes. Yo soy duro, de campo, no estoy acostumbrado a abrazar. Con mi hijo chico, este bandido de diez años, he tenido que volver a aprender a ser padre.»

1772. ACEPTAR LA PREDISPOSICIÓN BIOLÓGICA A LA DEPRESIÓN

Yo: «¿Qué sacas en limpio de la sesión de hoy?»

Nicole (36 años): «Que con mis antecedentes familiares de una mamá que se suicidó por depresión y un papá que toda su vida ha intentado tapar su depresión con su alcoholismo tengo que aceptar y asumir que tengo una fuerte predisposición biológica a la depresión, en lugar de negarla. Tengo

que dejar de creerme una especie de heroína y empezar a tratarme responsablemente, incluyendo el dejar de rechazar la medicación.»

Yo: «¿Cuál es para ti la señal más clara de tu predisposición biológica a la depresión?»

Nicole: «Además de mis antecedentes familiares, el hecho de todos los años, cuando hay menos luz, me deprimo, aunque mi vida ande bien y sin grandes problemas.»

Yo: «Eso es cierto: las depresiones estacionales, cuando son marcadas como en tu caso, en general están asociadas a una predisposición biológica. Estoy de acuerdo contigo en asumir tu herencia genética y tratarte también con antidepresivos. Hoy no es ninguna novedad que el mejor tratamiento de la depresión es mixto, es decir, psicoterapia y antidepresivos.»

1773. CARRERA CONGELADA, NIÑO CONGELADO

He atendido a muchas personas que llegan a consultar porque han congelado sus estudios y se sienten sin rumbo en la vida. En numerosas ocasiones, hemos descubierto que congelar la carrera ha sido señal de que no es posible seguir avanzando en la vida si no es acogido el niño interior herido y congelado.

Congelar la carrera puede ser una oportunidad para, por fin, visibilizar, descongelar y sanar al niño herido que habita en el cuerpo de una persona en etapa universitaria.

1774. AUTOEXIGENCIA, AUTOCRÍTICA Y DEPRESIÓN

Cuando una persona es tan autocrítica que llega a desanimarse por sus propios reproches, el problema de fondo no es la autocrítica, sino la autoexigencia desmedida que está a la base: la autocrítica es proporcional a la distancia entre su estado actual y su ideal autoimpuesto.

Cuando es extrema, la autoexigencia puede volverse la mochila tan pesada que nos impida levantarnos y avanzar.

Menos autoexigencias imposibles y tormentosas, más proyectos viables y disfrutables.

1775. REDUCCIONISMO PSICOLOGICISTA

No cabe duda que los aspectos psicológicos y sociales son fundamentales en la constitución y desarrollo de la subjetividad. Pero no deja de sorprender cómo a muchos psicoterapeutas (en su mayoría principiantes) todavía les cuesta aceptar la influencia de la dimensión biológica. Por

ejemplo, ya no es novedad afirmar que en la mayor parte de las depresiones, especialmente en las moderadas y severas, la medicación no sólo es necesaria, sino fundamental, junto con la psicoterapia. Pero algunos colegas todavía desmienten el aporte de los psicofármacos. En mi opinión, a estas alturas negarlo es ceguera, fanatismo o simplemente ignorancia. Es cierto que la sobremedicación es un problema muy importante (basta observar el caso de los niños sobrediagnosticados con «trastorno por déficit atencional con hiperactividad»), problema tan grave como la submedicación. En casos de depresión con riesgo suicida, una medicación responsable e informada suele ser asunto de vida o muerte.

1776. DOBLE MANDATO (HERMANA MAYOR Y MUJER)

«Me acuerdo que siempre me dijeron "tú eres la hermana mayor, debes ser fuerte, debes darle el ejemplo a tu hermano, debes, debes, debes..." Había veces en que yo me asustaba por algo, arañas por ejemplo (que les tengo fobia), y mi mamá se reía y me decía "ay, cómo te puede asustar algo así, cómo tanto", con tono burlón, mientras que a mi hermano le asustaba una película de terror y era validado en su temor…»

Los hermanos mayores no tienen la obligación de ser fuertes.
Los hermanos mayores no tienen la obligación de dar el ejemplo.
Los hermanos mayores tienen derecho a ser frágiles y a tener miedo.
Las hijas mujeres no tienen la obligación de ser fuertes.
Las hijas mujeres no tienen la obligación de dar el ejemplo.
Las hijas mujeres tienen derecho a ser frágiles y a tener miedo.

1777. LOS DOGMATISMOS SON DAÑINOS PARA LA SALUD MENTAL

Si usted llega a un psiquiatra que –de manera radical, absoluta y dogmática– dice no «creer» en la psicoterapia, huya.

Si usted llega a un psicólogo que –de manera radical, absoluta y dogmática– dice no «creer» en la farmacoterapia, huya.

Los dogmatismos son dañinos para la salud mental.

1778. TODA DEPRESIÓN GRAVE REQUIERE MEDICACIÓN

«He visto cómo muchas personas se recuperan de una depresión grave sin medicación». Entonces no era depresión grave. Quizás ni siquiera era depresión. Me refiero con «depresión grave» a la presencia de riesgo suicida, además de incapacidad de hacer la vida habitual. En la «depresión

moderada», no hay riesgo suicida, aunque la persona tampoco puede hacer su vida habitual. En este contexto, jamás recomendaría a un psicólogo que se abstuviera de sugerir medicación a un paciente con depresión grave. Es una falta técnica y ética grave, que puede terminar en resultado de muerte.

1779. SOMOS PARTE DE UNA HISTORIA

Dante, mi hijo de cuatro años, es amante de los cuentos. Le encanta escuchar las historias que yo le invento o leo. Hoy, hablando con su mamá, le preguntó: «Mamá, ¿y si nosotros somos parte de una historia que otra persona está contando? O quizás somos la historia que un papá oso le cuenta a su hijo oso…»

1780. EDUCACIÓN Y RELIGIÓN: UNA SEPARACIÓN SALUDABLE

Soy partidario de una educación pública universal, gratuita y laica. Y que cada familia pueda desarrollar su espiritualidad de manera independiente a la educación formal, encontrando espacios en templos, grupos y tradiciones familiares. Este modelo es seguido en muchos países de la Europa nórdica, conocida por sus progresos en materia educativa, igualdad social y calidad de vida. Sucede que, cuando la religión impera en la educación formal (como en Chile, uno de los países más conservadores del mundo), una nación se vuelve más dogmática, menos crítica y menos libre.

1781. PADRE AUSENTE, AUTOESTIMA Y ELECCIÓN DE PAREJA

Un padre ausente y abandonador suele dejar huella en sus hijos. A nivel de autoestima, es común encontrar una herida, un sentimiento de inferioridad afectiva, el supuesto emocional de ser menos querible. En numerosas mujeres, he constatado cómo condiciona las relaciones de pareja, contribuyendo a una mayor probabilidad de elegir inconscientemente hombres abandonadores o desligados, repitiendo el patrón paterno. En numerosos hombres, he observado cómo influye en la identidad y en el desarrollo emocional, facilitando la fijación a una posición infantil, por temor a alcanzar un lugar de hombre adulto que aparece dañado y amenazante. Sin duda, estas situaciones no son reglas absolutas y tienen, además, una salida: una psicoterapia, cuando permite elaborar el trauma del abandono, libera de la repetición.

1782. RECORDATORIO PARA UN PAPÁ SEPARADO

Si eres papá separado y tienes una nueva familia, con pareja y nuevos hijos, no olvides dedicar suficiente atención y tiempo de exclusividad a tus hijos de tu relación anterior. Ellos lo anhelan y necesitan.

1783. MUNDO PELIGROSO

Su papá, cuando tenía veintidós años, fue asaltado con violencia y casi perdió la vida. Su mamá, cuando tenía veinte años, fue violada a la salida de un bar. Ahora la hija tiene treinta y seis años y sigue viviendo con sus papás, con escasa vida social. Ha aprendido de sus padres que el mundo externo es peligroso. Un día cualquiera, ella hace una crisis de pánico. Al día siguiente, otra. Va al cardiólogo. Nada. Va al psicólogo. Se da cuenta que se siente ahogada, que no puede seguir así (las crisis de pánico suelen ser señales de ahogo emocional). El psicólogo incluye sesiones con ambos padres. Ella se siente liberada. Al poco tiempo encuentra una pareja. Un par de años después de concluida la terapia, ella le escribe al psicólogo y le adjunta una foto de su nueva casa, con su pareja y su hijo pequeño. El asunto del mail: «El mundo ya no es peligroso.»

1784. DIBUJOS NARRADOS: LIBRE, OPUESTO, INTERMEDIO

Camila tiene veintiún años y acaba de congelar la carrera. Se siente sin rumbo. Ella era la «hija estrella», de excelentes notas e intachable conducta. Hasta que quedó embarazada dos años atrás. La culpa por haber "decepcionado" a sus padres la ha derrumbado. Se siente una "estrella caída". Hoy se siente deprimida y sin fuerzas para seguir estudiando.

Le pido que haga un dibujo libre. Dibuja una alta montaña en un día soleado. Le pido que invente una historia a partir del dibujo. "Soy yo en la cima del Everest. Logré la altura máxima. Al bajar, muero congelada." Ahora le pido que dibuje lo contrario del dibujo anterior. Dibuja una noche en el mar. Le pido que invente una historia a partir del dibujo. "Soy yo, náufraga en el medio del mar, sin rumbo. Al final, muero ahogada." Le pido que ahora haga un dibujo intermedio entre el libre y el opuesto. Dibuja una alta montaña junto al mar, con una carretera en el costado. Le pido que invente una historia a partir del dibujo. "Soy yo manejando por la carretera de vuelta a mi casa después del trabajo, estoy tranquila y voy a llegar a tomarme un té calentito." Conversamos acerca de la relación entre los dibujos, su vida actual y su vida deseada. Me dice: "Hoy me

siento como la náufraga, sin rumbo. Me gustaría estar como en el primer dibujo, arriba del Everest." Le señalo: «Fíjate que en el dibujo del Everest, al final te mueres, igual que la náufraga. Yo creo que el problema de origen es la tremenda expectativa que has sentido sobre tus hombros, el Everest que te ha llevado a sentirte fracasada si no eres la "hija perfecta". Parece que el escenario más benigno es el intermedio: el único donde no mueres y donde está presente el calor de las cosas tan simples como un té, muy lejos de la sobreexigencia abrumadora del Everest y del naufragio derrotista.»

Veo los ojos de Camila brillar y humedecerse. Me mira y sonríe.

Dibujos narrados: una hermosa herramienta clínica para graficar y poner en palabras lo que antes era invisible.

1785. EL VALOR CLÍNICO DE LAS INTERVENCIONES ACTIVAS

«Hice la tarea terapéutica que me pediste la última sesión: le escribí a mi profesor guía para retomar la tesis que tengo (o tenía) postergada desde hace dos años. De hecho, ayer me reuní con él y fijamos un plan de trabajo para terminarla a fin de semestre. Me costó dejar la zona de confort, pero ahora siento que estoy saliendo del estancamiento. Necesitaba un empujón para avanzar.»

Sin dejar de lado el trabajo emocional profundo vinculado a la elaboración de traumas afectivos y conflictos relacionales, las tareas terapéuticas pueden ser intervenciones pragmáticas de considerable utilidad clínica.

La psicoterapia es mucho más que vínculo, escucha y empatía.

1786. LA TRISTEZA Y EL OTRO

Lo abrumador de la tristeza radica en su incomprensión. O dicho a la inversa: no hay tristeza suficientemente comprendida, contenida y validada que resulte del todo abrumadora.

1787. CULPA Y ABUSO SEXUAL

«Es tu culpa, tú me provocaste», te dijo el abusador. Hoy yo te digo: «No fue tu culpa, tú no lo provocaste.»

1788. MADRE PRIMERIZA

Ser madre primeriza puede ser una oportunidad privilegiada para ver, acoger y sanar en psicoterapia aquellas viejas heridas emocionales que han vuelto a brotar junto con el bebé, espejo de la propia infancia.

1789. LA DEPRESIÓN NO DISCRIMINA

La depresión no discrimina por dinero, ni por talento, ni por fama. Si tú estás pasando por una depresión y a veces no tienes ganas de vivir, pide ayuda lo antes posible. El tiempo de espera puede ser asunto de vida o muerte.

1790. VOLVER AL BARRIO, VOLVER AL BARRO

Veo a mis hijos jugando en la plaza con otros niños a saltar sobre charcos, a embarrarse manos y zapatos, a lanzar piedras al agua. Los veo salpicar y ensuciar sus buzos y polerones, en algo tan simple como el agua, la tierra, el barro y las piedras. Los escucho reírse y disfrutar junto a niños que nunca antes habían visto pero que luego de cinco minutos parecen mejores amigos. Imagino a niños de la prehistoria jugando a lo mismo, hace millones de años. O a niños de nuestros pueblos originarios antes de ser invadidos y diezmados. Pienso en tantas madres y padres obsesionados con la limpieza y el orden, incapaces de permitir el limpio juego sucio de sus hijos. Niños encerrados en jaulas de oro, niños vestidos de blanco impecable, niños impolutos, aburridos, condenados a su triste burbuja de pulcritud. Veo a mis hijos jugando en la plaza con otros niños a saltar sobre charcos, a embarrarse manos y zapatos, a lanzar piedras al agua. Y sonrío.

1791. EL SUICIDIO NO ES UNA ELECCIÓN

El suicidio no es una elección. No, al menos, en personas con depresión. El suicidio depresivo es justamente lo opuesto a una elección: es la ausencia absoluta de la capacidad de decidir.

1792. UNA EXCEPCIÓN LUMINOSA

Está a favor de la ley de despenalización del aborto en tres causales. Está a favor del matrimonio homosexual. Está a favor de la adopción de hijos por parte de parejas homosexuales. Está a favor de las reformas sociales y económicas por un Chile más igualitario y más justo. Y es un cura católico. Su apellido es Berríos.

Ojalá no solo toda la Iglesia católica, sino todas las religiones fueran así de lúcidas, abiertas y pluralistas. Nuestro país y nuestro planeta serían mejores lugares para vivir.

1793. NO OBLIGUES A LOS NIÑOS A COMER

No obligues a los niños a comer lo que no les gusta. No repitas ese error de tus padres o de la crianza tradicional. Ofrécele a probar nuevas comidas y sabores, pero jamás con violencia. Empatiza, escucha, dialoga, negocia. ¿Te gustaría que a ti te obligaran a comer lo que no te gusta? El rechazo de los niños a ciertas comidas no es «maña» ni «capricho»: estas dos palabras son las excusas de los padres que no se dieron el tiempo para escuchar y comprender a sus hijos. Hay sensibilidades personales a sabores, aromas y texturas. No transformes la experiencia de comer en una tortura. Aprovéchala para enseñar respeto, comprensión y diálogo. Es un mito que entonces sólo comerán golosinas o alimentos poco saludables. Pero no es un mito que, si los obligas o fuerzas, aprenderán que tú eres una persona incomprensiva y que la alimentación es una experiencia desagradable.

1794. EL AMOR ES MÁS IMPORTANTE QUE EL RIGOR

«Mi mamá nunca me dijo «te amo». Para ella, lo más importante es que yo ayudara con las tareas domésticas.»

«Mi papá jamás me dijo que se sentía orgulloso de mí. Cada vez que yo tenía un logro en el colegio, me decía "con tu deber no más cumples" o "la próxima vez quiero una nota mejor".»

«De mis papás nunca recibí un abrazo. Eran muy rigurosos con mi comportamiento y con mis notas, pero muy poco afectivos, cero piel.»

Madres y padres: que la exigencia a tus hijos nunca sea mayor que el amor incondicional, explícito y constante hacia ellos.

1795. LA NECESIDAD EMOCIONAL DE VÍNCULO EXCLUSIVO

¿Uno de tus hijos está agresivo, difícil, demandante o francamente insoportable? Prueba con dedicarle tiempo y espacio de exclusividad, sin presencia de sus hermanos. A lo menos un par de horas cada semana. Todos los niños necesitan momentos de vínculo exclusivo con sus padres.

1796. NIÑOS SOBREPROTEGIDOS, ADULTOS INMADUROS

Detrás de muchos adultos inmaduros o «niños eternos», hay madres o padres sobreprotectores, que los siguen tratando como niños aun en la adultez. Madres o padres que no dejan crecer a sus hijos, porque temen quedarse solos. Madres o padres con vacíos afectivos de sus propias

infancias, que intentan tapar a través de sus hijos. Madres o padres que se enemistan con las parejas de sus hijos, porque se los han «quitado». Madres o padres que a veces más parecen parejas posesivas que papás amorosos. Madres o padres que, ojalá, puedan buscar psicoterapia. Porque más vale tarde que nunca.

1797. TERAPIA DE PAREJA EN 2 SESIONES

Patricio y Madelaine pronto se irán a vivir juntos al extranjero. Ella lo ha sentido a él indiferente. Y tiene miedo de que la relación no funcione. La inseguridad, de pronto, la ha abrumado. Llegan a terapia de pareja. Patricio dice que él no se siente indiferente, que está muy entusiasmado con el proyecto común, aunque es cierto que es reservado e introvertido. Le pregunto a Madelaine si cuando niña sintió indiferencia de alguno de sus padres. «Mi papá nos abandonó», responde. Y llora. «Pensé que lo tenía superado.» Le señalo: «A veces las heridas infantiles reaparecen en momentos importantes de nuestra vida adulta.» Le dejo como tarea escribirle una carta a su padre, desde la pena y la rabia, sin censura (no para hacérsela llegar, sino para la terapia). A la sesión siguiente, ella lee la carta ante Patricio y ante mí. Aparece la rabia, la soledad, el abandono. «Ahora me doy cuenta que Pato es callado, pero no indiferente. Era el miedo que yo tenía a revivir el abandono de mi papá. Ahora que he podido espantar el fantasma de mi niñez, me siento mucho más tranquila y aliviada.»

1798. NIÑOS DESAFIANTES

Los niños desafiantes no son «malos»: necesitan recobrar aquella atención de sus padres que sienten que han perdido, generalmente por la presencia de un hermano menor o de alguna otra persona o situación familiar. Su mensaje más habitual puede traducirse así: «Estoy dispuesto a jugar el papel del «niño agresivo», incluso el del «niño enfermo», con tal de tener de vuelta la mirada de mis padres, aunque sea desde la rabia y no desde el cariño, porque su atención me brinda seguridad.»

1799. CELOS DE HERMANO MAYOR

Los celos de hermano mayor son esperables y «normales». De todos modos, es importante abordarlos a tiempo, para que no se agiganten y obstaculicen el vínculo fraterno. ¿Cómo abordarlos? Otorgándole mucha contención emocional al hermano mayor, dedicándole tiempo y espacio de

exclusividad, no forzándole a crecer muy de prisa, validando sus aspectos más regresivos, regaloneándolo mucho.

1800. TAREA PARA PERSONAS COMPLACIENTES

Poner límites y decir que no.

1801. DECÁLOGO PARA VIEJOS CHICOS

1. No asumirás un rol parental con tu madre.
2. No asumirás un rol parental con tu padre.
3. No asumirás un rol parental con tus hermanos.
4. No asumirás un rol parental con tus amistades.
5. No asumirás un rol parental con tu pareja.
6. No asumirás un rol parental con tus compañeros de universidad.
7. No asumirás un rol parental con tus compañeros de trabajo.
8. No asumirás un rol parental con tu jefe.
9. Sólo asumirás un rol parental con tus hijos.
10. No postergarás tus propias necesidades por complacer al resto.

1802. ADOPCIÓN: LUNA DE MIEL, INFIERNO, FAMILIA

Los primeros días o semanas, hay luna de miel: parece todo maravilloso. A las pocas semanas o meses, el niño adoptado puede empezar a volverse infernalmente difícil de manejar. En esos casos, lo que necesita es probar el vínculo: comprobar que no volverá a ser abandonado, para lo cual pone a prueba inconscientemente a sus padres adoptivos, quienes deben abrocharse los cinturones, sobrevivir a la agresión y atravesar las turbulencias emocionales. Si el resultado es positivo, el niño habrá comprobado la resistencia y amor de los nuevos padres, por lo cual se sentirá más seguro y no necesitará seguir complicando en demasía el escenario. Allí, y recién allí, habrá nacido una nueva familia.

Resistes, luego me amas.

1803. PADRES PATOLÓGICAMENTE POSESIVOS

«Estudia lo que yo quiero, no tengas pareja ni hijos, no te quiero compartir: tú me perteneces.»

1804. LA IMPORTANCIA CLÍNICA DE CERRAR LA PSICOTERAPIA

Muchas terapias quedan sin cierre, porque se estiran indefinidamente, perdiendo sentido psicoterapéutico. Durante el proceso, ir haciendo balances periódicos acerca de los avances y pendientes de la terapia, permite ir perfilando más clara y nítidamente el momento del cierre. El criterio principal para cerrar un proceso terapéutico es la resolución del problema que motivó la consulta, al menos en un grado suficiente o satisfactorio para la persona que consulta. La mejor forma de cerrar es llegar a un acuerdo entre ambas partes: ni alta unilateral de parte del psicoterapeuta, ni baja unilateral de parte del consultante. Una vez acordado el cierre, es bueno dejar unas pocas sesiones (o al menos una) para ir «aterrizando» el vuelo de la psicoterapia, con el fin de hacer síntesis y balances finales. Otra forma de cerrar es proponer un número limitado de seguimientos espaciados, que permitan confirmar la mantención de los cambios en el tiempo y hacer menos drástica y más «natural» la despedida.

1805. NO MÁS PADRES NI MADRES HOMOFÓBICOS

La homosexualidad no es una patología. Si tu hijo o hija adolescente tiene una experiencia homosexual o te dice que es homosexual, jamás lo rechaces ni juzgues: acéptalo y valídalo, del mismo modo que en el caso de la heterosexualidad. No dejes que dogmas religiosos homofóbicos traumen a tus hijos o destruyan tu relación con ellos. Si rechazas o juzgas a tu hijo homosexual, tenlo claro: el problema no será su sana homosexualidad, sino tu dañina homofobia y tu añejo dogmatismo.

1806. CÓMO SER MEJORES PADRES

–Si pudieras pedir un deseo, ¿qué pedirías?

–Que mis papás hubieran ido al psicólogo cuando yo estaba recién nacido o por nacer, para que hubieran resuelto sus traumas infantiles y así haber sido mejores padres.

1807. HERMANA MAMÁ

Situación clínica común: hermana mayor que parece mamá de hermano menor, que a su vez parece su hijo. Objetivo de la psicoterapia: salir del rol parentalizado, soltar la mochila de «hermana mamá», liberarse de responsabilidades que no le corresponden. Efecto dominó: dejar de ser la

mamá del hermano, suele favorecer que el hermano salga de su posición de hijo eterno y se vuelva más adulto.

1808. MÚSICA MAESTRA

Jorge (56 años, músico): «La música ha sido mi mayor maestra, porque de ella he aprendido lo más importante: escuchar.»

1809. TENER LA RAZÓN

Dícese de la más absurda de las luchas. La razón no existe: existen razones.

1810. ESTANQUE EMOCIONAL

Todos tenemos un estanque emocional. Los traumas, conflictos o duelos no resueltos, van ocupando buena parte del volumen de nuestro estanque emocional. Por eso, después bastan pequeños eventos disruptivos para sentirnos ahogados o colapsados. La psicoterapia ayuda a vaciar el estanque emocional, a soltar el tapón de la coraza y dejar ir las viejas aguas contenidas, para que los nuevos estímulos afectivos no nos sobrepasen demasiado pronto.

Y en tu caso, ¿hasta dónde tienes ocupado tu estanque emocional?

1811. LA FRIALDAD REACTIVA EN LA RELACIÓN PADRE E HIJA

Es común encontrar hombres que, en su rol paterno, son distantes y fríos con sus hijas mujeres. Más aún cuando han conocido casos de abuso sexual en sus propias familias. Entonces, por «respeto» a sus hijas, finalmente se van al extremo opuesto, esto es, al distanciamiento relacional y a la frialdad afectiva. Si tú eres o serás papá de una hija mujer, es importante que lo sepas: no es necesario ser frío y distante para evitar ser abusador. El tesoro está en los matices: el cariño corporal, aquel de los abrazos y del tacto respetuoso, es fundamental en toda relación entre padres e hijos.

1812. ÉL PEGA EN LO SUYO

«Él pega en lo suyo», dice una mujer maltratada por su pareja. El discurso machista coloca a la mujer como posesión del hombre, en el lugar

de objeto. A partir de allí, el paso a la violencia (y su justificación) es mera consecuencia directa.

1813. LA AGRESIVIDAD INFANTIL COMO PEDIDO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

Dos escenarios que los padres de un hijo agresivo deben evitar: el primero es rendirse y dejarlo solo; el segundo es entrar en una escalada de violencia. La agresividad de un hijo es, paradójicamente, un pedido de contención emocional. Detrás de la coraza agresiva, hay un bebé que llora y pide un abrazo. Escúchenlo, aunque nadie dijo que fuera fácil.

1814. MADRES Y PADRES INMADUROS

Madres y padres: sean maduros y responsables con sus hijos. En caso contrario, si son inmaduros o irresponsables, obligarán a sus hijos a crecer prematuramente y les robarán la preciada y maravillosa oportunidad de ser niños y sentirse cuidados. Muchas veces, lo que impide a los padres asumir su rol adulto son traumas emocionales infantiles no resueltos. Una psicoterapia ayuda a sanar las viejas heridas afectivas, para dejar de permanecer adheridos a una posición infantil y poder ejercer la parentalidad de manera suficientemente amorosa, respetuosa y responsable.

1815. NO CONTAMINAR EMOCIONALMENTE A LOS HIJOS

Bárbara tiene dieciocho años y le cuenta a su mamá que, por primera vez, está pololeando. Lo primero que su mamá le dice es lo siguiente: «Hija, hay que desconfiar de todos los hombres. Tú no lo sabes, pero tu papá me fue infiel. No confíes en tu pololo.»

Madres y padres del mundo: no transmitan sus propios miedos o heridas a sus hijos, no los triangulen o dejen al medio del conflicto parental. Déjenlos vivir sus propias experiencias emocionales.

1816. DIARREA CRÓNICA

Dificultad para expresar la rabia.

1817. DIEZ CONSEJOS A PSICOTERAPEUTAS PRINCIPIANTES

1. No hay mejor escuela que la propia psicoterapia personal.
2. Nunca dejes de leer y estudiar por tu cuenta acerca de psicoterapia.
3. Supervisa al menos durante los cinco primeros años de atención clínica.
4. Asiste a congresos, seminarios, jornadas, grupos de estudio y talleres.
5. Participa de asociaciones psicoterapéuticas: no te aísles de tus colegas.
6. No adhieras religiosamente a una escuela: explora, descubre, inventa.
7. Escribe para congresos y jornadas, así perfilarás mejor tu propio estilo.
8. Trabaja en equipo con psiquiatras y otros especialistas de tu confianza.
9. Ocupa tus intereses y talentos como parte de tus herramientas clínicas.
10. No sigas a un solo maestro: la infidelidad clínica es una virtud terapéutica.

1818. AL ENCUENTRO DE LAS VERDADES EMOCIONALES

La psicoterapia es un camino de encuentro con las verdades emocionales de la propia historia, encuentro doloroso y auténtico que sólo es posible si ambos participantes del proceso mantienen una actitud de apertura mutua a la experiencia, sin acorazarse en sus respectivas zonas de confort, a saber, la técnica en el caso del psicoterapeuta y la historia oficial de parte del consultante.

1819. DEL POSITIVISMO AL CONSTRUCCIONISMO: PARADIGMAS EN LA ENSEÑANZA DEL PSICOANÁLISIS

En muchas universidades, todavía se enseña un psicoanálisis añejo, sostenido en el paradigma positivista de la ciencia natural decimonónica. Un psicoanálisis en el cual el analista es concebido como «pantalla en blanco», frío, desafectado y dueño de la verdad. Un psicoanálisis en el cual el paciente es concebido como un enfermo que «distorsiona la realidad objetiva».

En unas pocas universidades, ya se enseña un psicoanálisis contemporáneo, sostenido en el paradigma construccionista de la ciencia social de las últimas décadas. Un psicoanálisis en el cual el analista es concebido

como sujeto vivo y sintiente, cálido, participativo y facilitador de una conversación terapéutica orientada a la mutua construcción de significados emocionales. Un psicoanálisis en el cual el consultante es concebido como un experto en su propia historia y como un co-constructor válido y legítimo del diálogo terapéutico.

Algunos dirán que esto último ya deja de ser psicoanálisis. Tendríamos que replicar, afinando dicha aseveración, que esto deja de ser psicoanálisis clásico. El psicoanálisis relacional e intersubjetivo contemporáneo (distinto al psicoanálisis clásico) tiene mucho que decir.

1820. DE LA AUTONOMÍA A LA CONEXIÓN

La autonomía individual –meta asociada al individualismo capitalista– ha sido un ideal sobrevalorado en psicoterapia. Asimismo, la conexión emocional con otros –ideal correlativo a una sociedad más cooperativa– ha sido, en psicoterapia, una meta subvalorada.

1821. PRINCIPIO DE HUMILDAD TEÓRICA

No hay práctica sin teoría. En lugar de buscar prescindir de teorías (pretensión imposible), es un sano ejercicio intelectual explorar e identificar nuestros supuestos y premisas teóricas, cuidando siempre de no naturalizarlos o darlos por una realidad incuestionable. «No tengo por qué estar de acuerdo con lo que pienso», decía un futbolista disfrazado de lúcido epistemólogo. En otras palabras: no idolatremos nuestras teorías, no transformemos al autor de turno en amo, no confundamos hipótesis con certezas irrefutables.

1822. SEPARACIONES

Una separación con la pareja duele el doble cuando ha habido una separación no superada con alguno de los padres.

1823. ELEGIR PAREJAS DAÑINAS

La elección repetida de parejas dañinas suele tener su origen en las heridas infantiles no resueltas asociadas al vínculo con los padres.

1824. NO HAY DESEO SEXUAL

Cuando la pareja se parece mucho a alguno de los propios padres, el deseo sexual –por ley de prohibición del incesto– suele verse interferido.

1825. NO HAY DIVORCIO CON LOS HIJOS

Madres y padres divorciados, no se confundan: el divorcio o la separación es con la pareja, pero nunca con los hijos.

1826. FRASE HABITUAL EN LA SEGUNDA O TERCERA SESIÓN DE PSICOTERAPIA

«Yo pensaba que ya no me afectaba el abandono de parte de mis papás, creía que lo había superado simplemente con mirar hacia adelante y seguir haciendo mi vida.»

1827. BARRERA MACHISTA EN LA AMISTAD ENTRE HOMBRES

Es común que entre amigos hombres no exista suficiente intimidad emocional. Pese a que pueda haber compañerismo, complicidad y fraternidad, la profundidad del diálogo afectivo (por ejemplo, hablar acerca de los dolores emocionales infantiles) es habitualmente escasa. Hablemos de fútbol y de minas, de pega y de política, incluso de nuestras relaciones de pareja, pero no de nuestras viejas heridas de infancia. La contención emocional no es asunto de hombres, dice el viejo mandato patriarcal.

1828. LO QUE DAMOS POR SENTADO

María Paz me dice que su mayor deseo sería que su mamá estuviera viva: que conociera a sus nietas, que sus hijas la tuvieran de abuela, que ella pudiera verlas compartir. Alfonso llora al recordar la muerte prematura de su hermano: «No sabes cuánto extraño nuestras conversaciones, nuestras risas, nuestras trasnochadas.» Josefina llega a consulta un año después de la muerte de su marido en un accidente de auto: «Jamás pensé que me iba a pasar a mí», me dice con la mirada perdida. Rodrigo pide ayuda psicológica porque en febrero su hijo de tres años murió ahogado en la piscina de su hermana: «Estoy viviendo una pesadilla», me comenta con voz onírica y temblorosa.

Escucho a María Paz y a Alfonso, a Josefina y a Rodrigo, y pienso: ¿cuántas cosas damos por sentado en nuestras vidas cotidianas, partiendo por el «simple» hecho de estar vivos y de que muchas de las personas que amamos estén también con nosotros?

1829. PENÚLTIMA SESIÓN

–¿Para qué sientes que te ha servido la terapia?

–Para sanar a la niña abandonada que llevo o llevaba adentro. Eso me ha ayudado a no interpretar como abandono situaciones actuales, tales como discusiones temporales o desencuentros esporádicos, que antes me colapsaban. Aprendí a ser más consciente de mi historia y a separar mi pasado de mi presente. Hoy vivo menos angustiada y más tranquila.

1830. SI UNA PERSONA CERCANA ESTÁ CON DEPRESIÓN

No le digas frases del tipo: «¡arriba el ánimo, tienes que ser fuerte y proponerte estar bien!». La depresión no es un problema de debilidad ni de falta de fuerza de voluntad. En lugar de ello, ayúdale a buscar tratamiento psicológico y/o psiquiátrico, bríndale compañía y comprensión, y no le juzgues ni presiones.

1831. PRESENCIA DE PADRES EN LA VIDA ESCOLAR Y PREESCOLAR

Madres y padres: asistan a las presentaciones de sus hijos en el jardín y en el colegio, vayan a las reuniones de apoderados, acompáñenlos a los cumpleaños infantiles de sus amigos cercanos. La presencia de ustedes en su vida escolar y preescolar les entrega seguridad afectiva en el presente y recuerdos satisfactorios para el futuro.

1832. BRAZOS

No es que tu bebé se «acostumbre» a los brazos: necesita los brazos.

1833. DOS FINALES

Hoy terminamos dos psicoterapias (de diez y doce sesiones cada una) con dos personas entrañables: la primera, me dice que aprendió a dejar de ser la mamá de todo el mundo, especialmente cuando aceptó que era ella misma quien más necesitaba una mamá; la segunda, me dice que por

primera vez se siente segura y estable en su vida adulta, luego de haber resuelto los duelos que la mantenían estancada. ¿Y qué aprendí yo? Que los cambios profundos y significativos no necesariamente tienen que ser lentos.

1834. RETROALIMENTACIÓN TERAPÉUTICA

¡Qué ganas de haber sabido antes en mi experiencia como psicoterapeuta que algo tan simple como pedirle al consultante una retroalimentación del proceso terapéutico podía ser tan útil! Usted no demore tanto como yo: a cada una de las personas que atiende, pregúntele cada cuatro sesiones qué porcentaje de avance siente ella o él que han logrado, en qué consisten esos avances y cuáles son los asuntos pendientes por trabajar. Me cuesta dimensionar todo lo que ha mejorado mi trabajo clínico con esta sencilla herramienta.

1835. MANDAR A LA PAREJA A PSICOTERAPIA

Cada cierto tiempo, llega a mi consulta un hombre obligado por su mujer a empezar una psicoterapia, como ultimátum con amenaza de separación: «Si no vas a terapia, me separo». Como es de esperar, estos hombres van a terapia más para cumplir con sus parejas que por motivación propia, que suele ser escasa. Mi experiencia clínica en estos casos me ha mostrado que una mejor alternativa que mandar al marido o pololo a psicoterapia es hacer juntos una terapia de pareja.

1836. CARTA TERAPÉUTICA DE LORENA A SU PADRE

«Bueno, llegó el momento de escribir esta carta, ya he dilatado suficientemente el tema Es que me da mucha lata y rabia tener que invertir pate de mi tiempo en hacer algo para ti, aunque sé que jamás la recibirás.

«Trato de pensar en qué decirte y cómo comenzar y lo primero que viene a mi mente es recordar que hace años atrás te hice una carta, en donde expresaba lo que sentía por ti y lo importante que era para mí, en ese entonces, contar contigo. También te preguntaba por qué no te importaba y qué más podía hacer para que decidieras ser parte de mi vida, ya que sentía que me había esforzado bastante como para no tener ningún tipo de respuesta de tu parte. En ese entonces, era solo una niña que deseaba tener a su padre presente. Pero eso ya pasó: ahora que soy adulta, ya no me hago esas preguntas. Ahora eres alguien insignificante para mí, alguien que se perdió los mejores momentos de mi vida porque así lo decidió.

«Hace algunas semanas, comenzaste a mandarme fotos por Facebook, mensajes sin sentido para mí, fotos de cuando era pequeña, corazones; me escribes "te amo", que siempre me recuerdas, etc. No sé qué esperas de eso, ¿alguna respuesta? Al menos de mí no la tendrás. Han pasado más de quince o diecisiete años, ya no lo recuerdo bien. Vives a una cuadra de mi casa Ocasionalmente, durante estos últimos años, no cruzamos ni las miradas, ¿y ahora me mandas estos mensajes por Facebook? Bueno, no sé de qué me sorprendo, viniendo de alguien tan inmaduro como tú. ¿Qué te pasa? ¿Te estás volviendo viejo y te ves solo? ¿Estás arrepentido? Mmm... No lo creo, eres incapaz de sentir algo así. Bueno, sin importar el motivo, no me interesa establecer contacto contigo, porque tú no traes nada bueno. ¿O te tengo que recordar todas las veces que me hiciste daño? Si es así, bueno, aquí vamos:

«- Recuerdo cuando estaba en el jardín y nunca ibas a mis presentaciones. La única vez que fuiste, la tía invitó a todos los papás a bailar cueca con sus hijas y cuando fui donde estabas tú, me despreciaste y dijiste que te daba vergüenza. Recuerdo que mi mamá quiso bailar conmigo y le dije que no, porque era en pareja y otro papá al ver la situación me sacó a bailar Aún tengo guardada esa foto con aquel caballero y no contigo.

«- Recuerdo cuando pasaban días sin que llegaras a la casa y cuando volvías estabas ebrio y drogado.

«- Recuerdo cuando peleabas con mi mamá y todo era gritos y cosas que se rompían Tenía tanto miedo.

«- Recuerdo cuando me robaste mis alcancías.

«- Recuerdo cuando sacaste todos los ahorros que mi mamá me tenía en el banco, los cuales eran para la universidad.

«- Recuerdo las miles de veces que hacías llorar a mi mamá Ella siempre decía que todo estaba bien, que nada pasaba.

«- Recuerdo tus borracheras y escándalos en casa.

«- Recuerdo cuando jugabas conmigo al papá y a la mamá y me dabas besos con lengua en la boca También recuerdo a mi mamá diciéndote que no le gustaban esos juegos y tú me hacías responsable de aquello.

«- Recuerdo las reuniones familiares en casa de tus padres, donde todos mis primos paternos estaban con sus papás y tú te ibas a tomar con tus amigos y me dejabas sola.

«- Recuerdo lo incómoda que me sentía y como me apartaban los primos por tener un padre curado.

«- Recuerdo las veces que encontré ese «polvo blanco» en tus bolsillos.

«- Recuerdo ese olor asqueroso a marihuana y alcohol que siempre traías.

«- Recuerdo cómo «joteabas» a otras mujeres estando con mi mamá o solo conmigo Me sentía tan incómoda, tan pasada a llevar.

«- Recuerdo cuando invitaba a compañeras a la casa para jugar y siempre estabas ahí en la esquina tomando y drogándote Te pedí tantas veces que dejaras de hacerlo Pronto mis amigas dejaron de venir.

«- Recuerdo cuando te acostaste con la mejor amiga de mi mamá, en la pieza que está frente a la mía. Recuerdo que no te importó nada, ni siquiera yo Recuerdo a mi mamá desolada, pero eso fue el empuje que ella necesitaba para apartarnos de tu lado... Recuerdo los gritos de ese momento, los golpes, las cosas rotas en el suelo. Incluso rompiste la reja de acceso a la casa y querías pegarle a mi mamá Yo a escondidas llamé a Carabineros.

«- Recuerdo que después de la separación te desligaste de mí. Después me decías que me irías a buscar y nunca llegabas Pasé horas en la ventana esperando.

«- Recuerdo cuando decidiste colocarte un pellet para dejar de tomar Me ibas a buscar, salíamos a dar vueltas, incluso me pasabas algo de plata, lo que nunca habías hecho Qué lata que solo duró un par de meses.

«- Recuerdo cuando me pedías dinero prestado.

«- Recuerdo cuando te demandé por pensión alimenticia, ya tenía dieciocho años y decidí hacerlo para apoyar a mi mamá con mis estudios . Te sentiste muy ofendido y te molestaste mucho conmigo. Me gritabas, insultabas y tratabas pésimo frente a toda la gente que ahí se encontraba De igual forma, nunca cumpliste.

«¿Y ahora? Ahora ya no te recuerdo, pero me causaste muchas cicatrices que llevo conmigo hasta el día de hoy. ¿Y tú? Estoy segura de que tú no las recuerdas, no recuerdas nada.»

1837. PADRES QUE PIDEN PERDÓN

Es sanador que madres y padres reconozcan sus errores pasados o presentes y pidan perdón a sus hijos.

1838. PAREJAS EN SALA DE ESPERA

Desde el saludo inicial y la disposición en la sala de espera, ya he aprendido a adelantar el clima emocional de una sesión de terapia de pareja. Cuando hay desconexión emocional y la relación de pareja no anda suficientemente bien, hay tres indicadores claros previos a comenzar la sesión: suelen saludarme con seriedad, por lo general se sientan separados en la sala de espera y habitualmente no conversan entre ellos. Por el contrario, cuando hay conexión emocional y la relación de pareja anda suficientemente

bien, suelen saludarme con una sonrisa, por lo general se sientan juntos en la sala de espera y habitualmente conversan.

1839. «NO HAGO NADA BIEN»: LA VOZ DEL PERFECCIONISMO

Pamela (37 años): «Llegué a terapia hace cuatro meses porque sentía que no hacía nada bien, me sentía una mala mamá, quería hacerlo todo perfecto. Después de estas ocho sesiones, ahora me siento mucho más relajada, menos ansiosa, menos culposa, menos explosiva. Disfruto más con mis hijos, me río más de sus travesuras, ya no los ando retando todo el día. Siento que por fin pude soltar el perfeccionismo que heredé de mi mamá.»

1840. LEPRA INTELECTUAL

Dícese de una grave enfermedad cuyos síntomas son la xenofobia, la ignorancia y la discriminación. Si no es tratada a tiempo (con intensas dosis de lectura), suele llevar a la pérdida del cerebro.

1841. ¡ES POSIBLE!

Soy afortunado: hago lo que me apasiona, ayudo a muchas personas a ser más felices, mis escritos tocan el alma de lectores en muchas partes del mundo, trabajo media jornada y puedo viajar y conocer lugares maravillosos con mi amada familia. No puedo pedir más. Si tú estás empezando en el hermoso camino de la psicoterapia, no olvides estas dos palabras: ¡es posible!

1842. TRES TIPS PARA UNAS BUENAS VACACIONES CON NIÑOS

1. No tengas expectativas propias de un viaje sin niños.
2. Disfruta los pequeños momentos cotidianos.
3. Lleva un bolso con sus juguetes y comida favorita.

1843. CALOR DE HOGAR

La palabra «hogar» remite a «fuego». En efecto, y desde tiempos inmemoriales, el núcleo de la vida familiar ha estado asociado al acto de reunirse en torno a la hoguera, para fines de abrigo, alimentación y compañía.

No basta, entonces, un conjunto de personas con lazos sanguíneos o de parentesco conviviendo en un mismo espacio físico para que exista hogar: es necesario que haya fuego, hoguera, calor, calidez.

Una familia que no es cálida no es un hogar. A la inversa, puede ser vivido como hogar un espacio nutritivo de acogida y calidez, aunque no involucre un lazo consanguíneo.

Y tu familia, ¿es también un hogar?

1844. CRISIS DE PÁNICO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: SENTIRSE AHOGADO POR LOS PADRES

«Ayer vi una filmación familiar de mi hijo cuando tenía doce años. Su hermana le decía "déjale un mensaje a la mamá" y él decía sonriendo "¡mamá por favor déjame respirar!" Al escuchar esto, me hicieron sentido sus crisis de pánico del año pasado: desde que dejé de estar encima, bajó su angustia. Ahora lo dejo ser mucho más autónomo.»

A veces, el sentimiento de ahogo propio de una crisis de pánico en los hijos, es la expresión de un mensaje emocional a los padres: «Siento que me están ahogando con su excesivo control o sobreprotección.»

1845. «TRASTORNO OPOSICIONISTA DESAFIANTE»

–Hola, Sebastián, ¿cómo estás? Quisiera hacerte una consulta: diagnosticaron a mi hijo con trastorno oposicionista desafiante. Quisiera saber cómo poder ayudarlo en la casa, cómo llevar nosotros la situación de la mejor manera y apoyarlo. Me gustaría saber a qué pudiese deberse el trastorno. Agradecería mucho tus consejos. Un abrazo.

–Hola, mis consejos son: 1. Eviten rotularlo. 2. Intenten comprenderlo. 3. Nunca dejen de entregarle amor y contención. Bonus track: si todo esto no basta, busquen una psicoterapia. Pero la premisa es preguntarse por qué o para qué necesita tu hijo «oponerse» o «desafiar». Probablemente, sea su forma de pedir ser visto o de buscar contención emocional. Cariños.

1846. SANAR

Una colega psicoterapeuta a quien aprecio mucho me dice que la palabra «sanar» suena «chanta, como de autoayuda o charlatanería». Es curioso, porque yo vengo de una estricta formación psicoanalítica y de un riguroso estudio doctoral en Psicología (ambas experiencias que valoro y atesoro) y, sin embargo, hablar de «sanar las heridas afectivas de infancia» me resulta de lo más cómodo, apropiado y sintónico con mi trabajo

terapéutico cotidiano. Entonces, acudo a una disciplina que amo: la etimología, aquella historia de las palabras que guarda sus sentidos secretos. Y descubro lo obvio, a saber, que «sanar» remite a «restaurar la salud» y a «sano». Y reafirmo mi impresión: me interesa la salud, me interesa el individuo sano. Como un tal Winnicott, también he constatado que es mucho más difícil enfocarnos en la salud que en la enfermedad. Y porfío con dicha palabra de mala prensa para nuestro imperativo intelectual: yo me dedico a acompañar el proceso de sanación de personas que me traen sus heridas emocionales infantiles. Podría, acaso, definirme como un cosanador, asumiendo que es siempre la propia persona la protagonista central de su propio proceso de reparación. ¿Seré un clínico menos ortodoxo por hablar también de «sanación» y no restringirme a vocablos más clásicos como «tratamiento», «proceso» o «cura»? Quizás. Afortunadamente.

1847. DESAPRENDIZAJE

Para aprender a ser nosotros mismos, primero necesitamos desaprender aquello que no somos y que nos impusieron o nos autoimpusimos.

1848. REBELDÍA VERSUS CONFORMISMO

–Lo traigo porque es muy rebelde.
–Vuelva cuando sea muy conformista.

1849. LA IDEOLOGÍA EN EL CORAZÓN DE LA PSIQUIATRÍA

¿Por qué existe el «trastorno oposicionista-desafiante» y no el «trastorno conformista-acatante»? Personalmente, me parece mucho más sana y creativa una persona capaz de oponerse y desafiar la normativa vigente que otra resignada a acatarla sin oponerle resistencia ni desafío.

1850. TRADICIÓN Y RUPTURA: UNA ETERNA DIALÉCTICA TRANSGENERACIONAL

La adolescencia es el trabajo emocional –hermoso y doloroso, peligroso y necesario– de romper con la tradición que hemos recibido en la infancia de parte de nuestros padres, familia y sociedad. El adolescente rompe lo heredado e imprime su propia huella: recorta su ropa, marca su cuerpo y su hábitat. Le tocará a la adultez venidera la tarea posterior de recomponer

algo distinto a partir de los fragmentos esparcidos por la adolescencia, recomposición que más tarde llegará a instituir una nueva tradición a ser saludablemente confrontada por la generación siguiente.

1851. CINCO CLAVES PARA LA PSICOTERAPIA CON NIÑOS

1. Comprender el «problema» del niño como un pedido inconsciente de ayuda y contención emocional y/o como expresión de un problema latente de los padres o de la familia.

2. Identificar cuál es el rol, lugar o «personaje» rígido que encarna el niño en la familia.

3. Empatizar con ambos padres desde sus respectivas historias en lugar de juzgarlos.

4. Explorar las infancias de ambos padres y su impacto en sus vínculos con el niño.

5. Incluir sesiones vinculares madre-hijo y/o padre-hijo.

1852. RECETA PARA SUPERAR DEPRESIONES

Cuatro ingredientes (biológico, psicológico, social y temporal): antidepresivos, psicoterapia y apoyo familiar, todo esto cocinado de manera rápida, apenas comiencen los primeros síntomas.

Sucede que la depresión en sus primeros días es como una bolita de nieve en la palma de la mano: si se le trata oportunamente, puede disolverse de manera fácil. Pero la misma depresión, luego de unos meses de crecer libre de tratamiento, puede transformarse en una avalancha aplastante y mortífera.

1853. ADULTEZ EMOCIONALMENTE ESTABLE

Con frecuencia, en una persona adulta emocionalmente inestable encontramos heridas afectivas abiertas que se arrastran desde su infancia. Dicho a la inversa: para poder vivir una vida adulta con suficiente estabilidad emocional, es necesario cicatrizar las heridas afectivas que vienen sangrando desde la niñez.

1854. INCLUSIÓN DE FAMILIARES SIGNIFICATIVOS EN LA PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

Hace cerca de veinte años, cuando empecé a atender niños, todavía estaba vigente un modelo clínico (basado en Klein y Aberastury) que excluía

a los padres de la terapia del niño. Hoy, los psicoterapeutas infantiles a quienes superviso consideran obvio incluirlos.

Hoy, todavía muchos psicoterapeutas consideran que la psicoterapia de un adulto es estrictamente individual. En veinte años más, probablemente será obvio incluir a familiares cercanos también en la psicoterapia individual de adultos. Hoy, yo lo practico de manera sistemática y me resulta sumamente valioso.

1855. LOS HIJOS NO SON ENFERMEROS DE SUS PADRES

Madres y padres: si alguno de ustedes tiene una enfermedad crónica o en algún grado invalidante, eviten transformar a sus hijos en sus enfermeros, especialmente si son niños o adolescentes. Y si sus hijos ya son adultos, permitan que colaboren en las atenciones que ustedes necesitan, pero en lo posible (porque hay contextos donde no hay otra opción) no exijan que ellos sacrifiquen sus propias vidas para dedicarse a su cuidado exclusivo y permanente.

1856. SORTEAR LA TENTACIÓN DE LA INERCIA

Desde hace muchos años, juego tenis todas las semanas. Hago ejercicio, boto estrés, libero endorfinas y lo disfruto mucho. Sin embargo, muchas veces antes de salir de mi casa me tienta la inercia y pienso en no ir a la cancha. Son esas mismas veces en que (como ahora) después de jugar me siento como nuevo y pienso «qué bueno que vine». Del mismo modo, muchas personas me han dicho palabras como estas al terminar una sesión de psicoterapia: «Pensar que hoy tenía flojera de venir, pero qué bueno que vine.»

1857. ELOGIO DE LA INCOMODIDAD

No hay cambio verdadero y profundo que surja de la comodidad: es la incomodidad el genuino agente de cambio. Cambiar es salir (con pasos pequeños y acumulativos) de la zona de confort, de nuestra caja habitual de pensamiento, de nuestra inercia conformista. ¡Celebremos la incomodidad, tierra fértil para que advenga lo novedoso!

1858. SOBREPESO: CUANDO EL CUERPO REFLEJA LA SOBRECARGA EMOCIONAL

Al terminar su psicoterapia, Priscilla me dice: «Venir para acá me ayudó a soltar la sobrecarga emocional de sentirme la hija perfecta y la

mamá de mis papás y de mis hermanos. Estoy contenta, también, porque he bajado cerca de diez kilos de mi sobrepeso». Le señalo: «No creo que sea coincidencia: me parece que tu sobrepeso reflejaba en tu cuerpo tu sobrecarga emocional y ahora que has podido soltarla también tu cuerpo está más liviano.» Priscilla asiente y sonríe.

1859. PAREJA: NI HIJOS NI PADRES

Si no quieres que tu pareja se comporte contigo como un niño o una niña, entonces tampoco te comportes como si fueras su madre o su padre. Y si no quieres que tu pareja se comporte contigo como un padre o una madre, entonces no te comportes como su hija o su hijo.

1860. A FREUD LE GUSTA ESTO

Dante (4 años): «Papá, yo te amo a ti y a la mamá, pero como la mamá es mujer y es hermosa y se ve preciosa con sus vestidos, la amo un poco más.»

Contra el Edipo no se puede.

1861. EL DERECHO A LLORAR

Usted no diga «no llores, tienes que estar bien». Diga «llora, tienes derecho a estar mal».

1862. VIEJO CHICO AMARGADO

Cuando Marcelo era niño, su madre lloraba a diario y él debía consolarla. Marcelo no pudo ser niño: se transformó precozmente en un «viejo chico», contenido y amargado. Ahora Marcelo es adulto y llega a terapia porque se siente infeliz, incapaz de disfrutar y de conectarse con las emociones, las cuales rechaza y descalifica porque le evocan a su madre desbordada.

1863. SOLTAR LAS IDENTIFICACIONES

Graciela me dice: «Te confieso que mi hijo me causa rechazo, porque es idéntico a su papá y él me hizo mucho daño.» Antonio me comenta: «Mi hija vivió sus primeros cinco años con mi suegra. Hoy tiene ocho y conserva los gestos de esa vieja de mierda, eso me hace automáticamente tomar distancia.»

Hay madres y padres que no pueden ver a sus hijos, porque están interferidos con la imagen de una tercera persona. Es necesario que aquellos padres puedan soltar dicha identificación, para que sus hijos no paguen por conflictos ajenos a su incumbencia e injerencia.

1864. MI TERAPIA: MI ESPACIO PARA REENCONTRARME

«Escribo estas líneas después de ocho meses de terapia. Las escribo porque es una tarea (escribir para mi última sesión un texto de síntesis de la terapia), pero también porque siempre pensé en este tiempo que quiero dejar constancia de este proceso. Siempre he sostenido que, cuando uno escribe algo, tiene la posibilidad de madurar el pensamiento y a la vez dejar testimonio de un hecho, de un sentir. Y en eso estoy, queriendo dejar un testimonio para mí, para hoy, para el futuro.

«Comencé esta terapia porque tenía un nudo en la garganta que me impedía pensar: todo en la vida (al estar en mi trabajo, con mis hijos, etcétera) me conducía a una angustia relacionada con no saber cómo poder ayudar a mi hermana. No sabía cómo la podía hacer entender que estaba haciendo las cosas mal, tenía ganas de convertirme en su mamá, en su consejera, en un ser omnipotente. Sabía, en el fondo, que sobre-involucrarme en su vida no estaba bien, que no me hacía bien, porque naturalmente no puedo cubrir todos los frentes, pero no sabía cómo ni qué hacer. Así llegué a ti, contándote mi historia y entendiendo tus reflexiones, reflexiones que en un principio me parecieron un poco obvias pero al mismo tiempo difíciles de aplicar: "soltar" roles que no me competen.

«En este proceso tuve otro interlocutor, mi marido, quien ha sido siempre un apoyo y contención, y quien, desde fuera y a la vez desde dentro, me ha comprendido y no me ha juzgado; él ha puesto la racionalidad que necesitaba, ajena a mi sentir de mamá-hermana, que a mí me emborrachaba. Después de cada sesión, yo le contaba nuestra conversación y en lo cotidiano, me ayudaba a visualizar lo que a mí me costaba aterrizar en lo fáctico, para aplicar esto de "soltar" roles que no me competen.

«Con el avanzar de las sesiones, pude advertir que esto solo era la punta del iceberg, pues este sentimiento que tenía hacia mi hermana era eso, era asumir roles que no me competen, y que ella solo fue un ejemplo –extremo, hay que reconocerlo– de otros roles que yo asumía como propios. Fue revelador poder juntos revisar cómo me ve mi madre, como "su ángel". Criada bajo una concepción cristiana, ser un ángel pudiera parecer un piropo, pero en este proceso advertí la gran mochila que en mi espalda pesaba; no era consciente de ello, no era consciente que no soy la llamada a solucionar la vida a quienes me rodean. Aquí debo decir que esto último

sigue siendo un objetivo en desarrollo, porque frente a un problema, afloran en mí ganas naturales de poder siempre contribuir a que todo mejore, esto con mis padres, hermanas, tíos, sobrinos. Pero hoy, al estar consciente de esta mochila y tener claro desde lo cognitivo que no es mi problema, hace que me enfrente a esta posibilidad ya no desde la obligación de actuar. Me permite realizar varias reflexiones: ¿querrá el otro que yo intervenga o tal vez solo quiere que lo escuche? ¿Qué consigo con inmiscuirme en un problema que no soy la llamada a solucionar? ¿Realmente quiero ayudar? Aprendí que el no querer ayudar no me convierte en una persona mala. Ese "egoísmo" implica también una mejor calidad de vida para mí. Pienso que tener claro esto en mi mente me permite actuar desde el querer y no desde el deber y esto aliviana mi mochila de las culpas.

«Dentro de todo este proceso, jugaron un rol importante, las cartas terapéuticas que escribí a mi hermana, a mis papás y a mi hijo.

«Esta terapia me ha permitido mirar hacia dentro y ver de dónde vienen mis verdades, cuestionarlas, reafirmarlas y a la vez desmentirlas; ver con qué me quedo y qué despojo por opción, como también reconocer y aceptar lo que tengo, con cariño y sin culpas. Es por eso que ha sido un espacio para reencontrarme, para sentir que en estos ocho meses he madurado mucho más que en mis treinta y cinco años vividos. Me he dado el tiempo para hacer una reflexión necesaria de lo que quiero ser y de la materia prima que tengo para ello, el tiempo para reconocer y atesorar también mis defectos.

«Me siento una persona más feliz, más segura, con menos miedo, teniendo claro qué historias no quiero repetir ni perpetuar. Sabiendo que me gusta sentirme fuerte y capaz de lograr lo que me proponga, pero que en ocasiones también quiero dejarme querer y mimar, y que frente a las decisiones que se me presenten, necesito poner en primer lugar lo que yo quiero y pienso, más allá de si ello está bien, de si es lo correcto, de si se condice con el deber ser. Aquí, hoy me encuentro redefiniendo mi ser, buscando, encontrando y desechando día a día. Más consciente de lo que me pasa y de lo que quiero.

«Finalmente, quiero reconocer que esta terapia también ha sido acompañada por mi psicólogo virtual, a través de tus publicaciones en tu página de Facebook: allí ha habido muchas cosas que me han hecho sentido y que han complementado mi psicoterapia propiamente tal.»

1865. TRES CARACTERÍSTICAS QUE VALORO EN PSIQUIATRAS

1. Buen manejo farmacológico.
2. Empatía y tacto con personas a quienes derivo.

3. Entrega de feedback a mí como psicoterapeuta después de cada vez que atienden a las personas que les refiero.

1866. CAMBIOS

Mamás y papás: ¿seguirían ustedes durante tres, cinco o diez años en un trabajo al que van todos los días por muchas horas y donde lo pasan mal y se sienten infelices, o más bien buscarían otro trabajo donde sentirse más a gusto y realizados? Muy probablemente, escojan la segunda opción. Entonces, no esperen tres, ni cinco ni mucho menos diez años para cambiar a sus hijos de un colegio en el cual lo pasan mal y se sienten infelices.

1867. CÓMO ARRUINAR LA RELACIÓN CON TUS HIJOS EN UN SOLO PASO

1. Privilegia la sobreexigencia por sobre el amor y la contención emocional.

La sobreexigencia es una forma de violencia, porque implica un «amor» condicional basado en el hacer y no un amor incondicional basado en el ser.

1868. LA PSICOTERAPIA ES UN OFICIO LIBERADOR

El problema por el que una persona llega a psicoterapia suele expresar un mensaje emocional que necesita ser escuchado y aceptado. La tarea del psicoterapeuta es facilitar la expresión y la escucha de dicha verdad oprimida, en lugar de seguir rechazándola o de domesticarla. La psicoterapia es, por definición, un oficio liberador y emancipador.

1869. RECORDATORIO PSICOLÓGICO PARA POLÍTICOS Y EDUCADORES

Desde hace décadas que la Psicología sabe que la felicidad, el bienestar y el buen trato están mucho más asociados a la inteligencia emocional que a la inteligencia cognitiva. La consecuencia directa de esto es que la asignatura de Educación Emocional es tanto o más importante que Matemáticas y que Lenguaje, asignaturas asumidas tradicionalmente como pilares de la inteligencia cognitiva y del sistema educativo. Políticos y educadores del mundo: ¿cuándo le darán a la Educación Emocional el lugar de privilegio que se merece? Partamos por incluirla como asignatura obligatoria durante la educación básica y media. Seguramente tendríamos adultos más conscientes, menos violentos y más felices.

1870. LOS TRES CAMBIOS DE LISETTE EN PSICOTERAPIA

Lisette (30 años): «Cuando llegué a terapia, me irritaba por todo: si mi marido sorbía al tomar vino, por el ladrido de los perros, por las conversaciones superficiales entre mis compañeras de trabajo. Todo me enfurecía y ponía de mal humor. Acá he aprendido a darme cuenta de tres cosas que me han ayudado a relajarme y pasarlo mejor: lo primero, es entender que muchas veces el problema no son los demás, sino mi propia intolerancia; lo segundo es distinguir entre lo importante y lo no importante, no ir a todas las peleas; y lo tercero, es disfrutar lo simple, como conversaciones entre amigas, sin esperar que todo sea profundo o intelectual.»

1871. TRES SUGERENCIAS DE MANEJO CON NIÑOS «DIFÍCILES» (Y NO TAN «DIFÍCILES» TAMBIÉN)

1. No rotules a tu hijo o hija (por ejemplo: jamás lo tildes de «tonto», «inútil», «floja», etcétera, porque eso bajará su autoestima y terminará por reproducir y confirmar sus rótulos negativos).

2. Refuerza sus capacidades, habilidades y recursos (por ejemplo: repítele a diario lo bueno o buena que es para el dibujo, lo hábil que es para avanzar en juegos de computador, para hacer reír a la gente, etcétera).

3. Canaliza su problema hacia algo productivo (por ejemplo: si es muy inquieto, que haga más deportes; si ella necesita llamar mucho la atención, que participe en algún taller de teatro; si es muy agresivo, que aprenda a tocar batería o practique artes marciales, etcétera).

1872. HIJOS DE CRISTAL

Muchos niños que han tenido algún problema médico de cuidado crecen siendo los «hijos de cristal»: a su enfermedad o vulnerabilidad biológica suele sumarse una relación fusionada o simbiótica con la madre que se traduce en una sobreprotección y en un miedo a su autonomía. Con frecuencia, la psicoterapia de los «hijos de cristal» consiste en ayudarlos a crecer, empatizando también con los padres.

1873. MADRE SACRIFICADA Y DOLOR DE COLUMNA

No pocas madres sacrificadas sufren dolor de columna: tienen o se echan encima mucha carga emocional en la espalda.

1874. MANIFIESTO MILENIAL

«Para mis papás, la vida es trabajo y esfuerzo, rigor y sacrificio. Pero me cuesta verlos disfrutar. Para mí, la vida es ser feliz. No es que el trabajo no importe, pero el dicho es claro: trabajar para vivir y no vivir para trabajar.«

1875. BREVE TRATADO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL PARA PADRES

Apoya a tu hij@ en lo que decida estudiar y jamás le obligues a estudiar una carrera impuesta por ti o por el mercado.

Fin.

1876. TERAPIA RELACIONAL NARRATIVA BREVE: MODELO EN CINCO ETAPAS

1° Etapa: entrevistas inicial y complementaria (dos sesiones).
2° Etapa: cartas terapéuticas (dos sesiones).
3° Etapa: dibujos narrados (una sesión).
4° Etapa: sesiones vinculares (tres sesiones).
5° Etapa: síntesis y seguimiento (dos sesiones).
Total: diez sesiones de frecuencia quincenal.

1877. CONFESIÓN

Hoy quiero, por fin, sacarme este peso de encima y ser honesto y transparente. Lo diré sin rodeos: tengo una amante. La conocí incluso antes que a mi querida pareja y madre de mis hijos. Mi amante ha estado conmigo todo este tiempo, por más de veinte años (cerca de veintitrés, si la memoria no me falla). Tenemos una relación libre y muy apasionada. Ella es hermosa. Al estar con ella –ya sea durante el día o en espacios íntimos y secretos durante la noche– se me eriza la piel. Pero no solo es algo corporal: todos los días aprendo de mi amante algo nuevo. Porque ella es sabia y profunda, sin por ello dejar de ser entretenida ni carecer de sentido del humor. Sin embargo, no todo es idílico: mi amante también tiene defectos que con el tiempo he aprendido a conocer bastante bien. Su defecto principal es ser demasiado demandante. De hecho, se lleva buena parte de mis ahorros. Pero confieso que no quiero dejarla. No puedo dejarla. Y ahora lo hago público y se lo grito al mundo: ¡no podría vivir sin ti, amada Psicología!

1878. PSICOTERAPIA INFANTO-JUVENIL: MODELO CLÍNICO DE DIEZ SESIONES

1. Entrevista con ambos padres e hij@.
2. Entrevista con la madre.
3. Entrevista con el padre.
4. Entrevista con hij@ (dibujos narrados).
5. Entrevista familiar (padres, hij@ y hermanos).
6. Sesión vincular madre e hij@ (cartas recíprocas).
7. Sesión vincular madre e hij@ (escultura).
8. Sesión vincular padre e hij@ (cartas recíprocas).
9. Sesión vincular padre e hij@ (escultura).
10. Sesión de cierre con hij@ y sus padres.

1879. MIEDO A LA MUERTE

Una niña de unos cinco o seis años conversa con su mamá en un almacén:

–Mamá, ¿tú a qué le tienes miedo?

–Mmm… Le tengo miedo a la muerte.

–¿Y por qué le tienes miedo, si ya vas a estar muerta?

1880. ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS HOY A LA NIÑA O AL NIÑO QUE FUISTE?

«Disfruta la vida, sus pequeños y grandes momentos, sin que te importe lo que digan los demás. Ríe, juega y haz lo que a ti te gusta. Disfruta tu niñez, a tu familia y a tus amigos.» (Ricardo, 42 años)

«Di lo que piensas sin sentir culpa. Enfrenta a las personas que te hacen daño, no te dejes pasar a llevar. No temas a nada.» (Mariana, 27 años)

«Juega, explora y desarrolla tu creatividad. No todo es estudio.» (Alejandro, 33 años)

«Cuida a tus amigos y ábrete a conocer nuevas amistades.» (Mauricio, 40 años)

«No le hagas caso a ese profesor de matemáticas que te dice que no vas a llegar a ninguna parte si no aprendes su materia.» (Soledad, 54 años)

«No pienses tanto antes de hacer las cosas: suéltate, relájate, fluye. El vidrio que rompiste con la pelota se puede comprar, deja de preocuparte tanto.» (Antonio, 30 años)

«No trates de hacer todo perfecto ni de complacer a los demás.» (Catalina, 35 años)

«Denuncia el maltrato o abuso a tiempo. No es tu culpa, no sientas vergüenza, no sientas miedo. Busca ayuda: habla con alguien y cuéntale todo.» (Paulina, 23 años)

«Los problemas de tus padres no son tu culpa.» (Rodrigo, 37 años)

«Sigue así: yo soy quien serás y hoy me siento orgullosa de ti.» (Ana María, 65 años)

Y tú, ¿qué consejo le darías hoy a la niña o al niño que fuiste?

1881. BAJAR LA TEMPERATURA EMOCIONAL

Madres y padres: eviten a toda costa la violencia hacia sus hijos (y entre ustedes también). Prevengan explosiones de ira: cuando sientan que el termómetro interno va subiendo en temperatura emocional, congelen la situación y salgan de escena, a tomar aire, a contar hasta cien. El «tiempo fuera parental» es un buen antídoto contra el propio desborde afectivo.

1882. PEDIR RETROALIMENTACIÓN A LOS HIJOS

Madres y padres: pidan retroalimentación a sus hijos. Pregúntenles: «¿qué te gusta y qué no te gusta de mí como mamá o papá?» No esperen a que ellos sean adultos para recibir un feedback negativo e inmodificable. Acepten sus elogios y también validen sus críticas, en lugar de rebatirlas.

1883. EJERCICIO PARA PADRES

Acércate ahora a tu hija o hijo y dile tres cosas positivas de ella o de él. Así, porque sí, sin mediar justificación o contexto alguno.

1884. HABILIDADES VERTICALES, HABILIDADES HORIZONTALES, HABILIDADES DIAGONALES

1. Habilidades verticales: capacidad para dirigir, liderar y gestionar.

2. Habilidades horizontales: capacidad para el compañerismo, la empatía y la camaradería.

3. Habilidades diagonales: capacidad para combinar oportunamente habilidades verticales y horizontales.

Los líderes efectivos y los padres suficientemente buenos son aquellos que logran desarrollar sus habilidades diagonales.

1885. VIEJA CHICA MANDONA

1. Javiera tiene diez años y es la hermana mayor. Su mamá es depresiva y pasa los días acostada. Javiera ha asumido el rol de madre, encargándose de sus dos hermanos menores.

2. Javiera tiene veinte años y su primer pololo terminó con ella porque se aburrió de que fuera tan «mandona» con él.

3. Javiera tiene treinta años y la pasa mal en su trabajo: le cuesta trabajar en equipo, tiende a decirles a sus compañeros lo que tienen que hacer, como si ella fuera la jefa.

4. Javiera tiene treinta y un años y en psicoterapia logra liberarse del rol de «vieja chica mandona» que asumió desde niña por las circunstancias de su familia.

1886. LA PSICOTERAPIA COMO ACUPUNTURA

Daniel (42 años, acupunturista): «La psicoterapia es como la acupuntura: cuando las intervenciones del psicoterapeuta son precisas funcionan como agujas terapéuticas que tocan los puntos sensibles y permiten liberar el dolor y la tensión.»

1887. HIJO DEL MEDIO

«¿Quién soy? Ni el hijo mayor y grande, ni el hijo menor y chico. Me esfuerzo más que mis hermanos por ser visto y por definir mi identidad. Necesito que mis padres me ayuden a encontrar mi propio lugar en la familia y en el mundo, reforzando mis recursos y mis habilidades, mis capacidades y mi creatividad. Así, podré evitar que –en el esfuerzo por no sentirme invisible– adopte roles forzados, exagerados o dañinos.»

1888. HISTORIA SECRETA DE BARADIT

De adulto, escribe libros sobre héroes imperfectos.

De niño, fue abandonado por su padre.

¿Qué es escribir sino el arte de transformar algo de la propia historia en relato universal?

1889. HIJOS DE ALTO RENDIMIENTO

«Tomé ocho ramos para terminar antes la universidad, pero al final del semestre me empezó un dolor de cabeza y de guata súper fuerte, lo

pasé pésimo. No he pololeado nunca, porque nadie cumple con todos mis parámetros y además me quita tiempo para cumplir rápido mis objetivos. Mis dos papás son súper exitosos y yo quiero seguir ese camino: mientras antes llegue a la cima, mejor.»

Los «hijos estrella» o «hijos de alto rendimiento» suelen vivir con ansiedad y estrés.

Ya lo decía el viejo Voltaire: lo óptimo es enemigo de lo bueno.

1890. LOS CUENTOS INFANTILES COMO INSTRUMENTOS IDEOLÓGICOS

«Mamá araña tiene 213 hijas. Todas salieron muy normales, pero la última era bien rara. Se pasaba todo el día cantando: 'Soy una mariposa, soy una mariposa'.» Así se lee en la contratapa del libro de cuento de infantil *Ochopatas y un cuento*, escrito por la chilena Beatriz Concha. La historia sigue así: sus hermanas la maltratan y torturan para que entre en «razón», pero ella no se convence. Luego, es humillada y discriminada por las mariposas («tú no eres mariposa») y también por una niña, que siente repugnancia hacia ella. Finalmente, vuelve resignada y sometida donde las arañas maltratadoras, conformándose a su «verdadera» y «normal» identidad de araña.

¿Qué es esto sino adoctrinamiento normalizador, discriminación de la diversidad, apología del bullying y justificación del acatamiento conformista? Madres, padres y educadores: pongamos atención a lo que hacemos leer a nuestros hijos y a nuestros estudiantes. En este caso, no se trata necesariamente de no leer la transfóbica historia de *Ochopatas y un cuento*, sino –mejor aún– de aprovechar la oportunidad para realizar una lectura crítica, que enseñe la riqueza de la diversidad y no imponga el mandato moralista, naturalista y conservador de la homogeneidad.

No hay cuento infantil que no sea instrumento de ideología.

1891. EJERCICIO PARA ALIVIAR LA JAQUECA TENSIONAL

En mi experiencia clínica, he observado que una de las causas recurrentes de la jaqueca «tensional» o «psicológica» es la insuficiente expresión de la rabia y del malestar emocional, con el fin de evitar conflictos interpersonales. Por lo mismo, una manera de atenuar la jaqueca es desarrollando la asertividad, esto es, la expresión no agresiva de las emociones displacenteras. Ejercicio: dos veces al día, diga una frase que comience con «me da rabia que» o «me molesta que». Después de algunas semanas, el manejo de la rabia irá dejando de ser un dolor de cabeza.

1892. ACCIÓN TERAPÉUTICA EN PSICOTERAPIA INFANTO-JUVENIL: SENTIR LA PREOCUPACIÓN DE LOS PADRES

Suele suceder que el solo hecho de que sus padres le lleven a una psicoterapia, haga que el hijo o la hija sienta el amor y la preocupación de parte de ellos y –por lo mismo– las heridas emocionales empiecen a sanar. A esto hay que sumar el tiempo compartido que implica ir a terapia: dirigirse juntos a la consulta y no pocas veces pasar a comer o tomar algo y conversar después o antes. Todo este proceso es de suma importancia y se agrega a la acción terapéutica de los contenidos trabajados durante la sesión.

1893. EL ORIGEN DE LA INSEGURIDAD AMOROSA

La inseguridad amorosa en las relaciones de pareja suele tener su origen en carencias afectivas en la relación con los propios padres. «Si ni siquiera mi papá o mi mamá me quisieron lo suficiente, ¿cómo puedo tener seguridad de tu amor?» La buena noticia: la inseguridad amorosa puede superarse con una psicoterapia.

1894. PROBLEMA DE ERECCIÓN Y RELACIÓN SIMBIÓTICA CON LA MADRE

Javier, treinta años. Llegó por problema de erección (antes descartó causas físicas). Relación edípica, simbiótica y fusionada con la madre. Rivalidad y rabia hacia el padre. No sólo fantasía: el padre ha sido emocionalmente ausente. La madre ha sido «todo» para él. Niño herido entrampado en conflicto triangular con padres. De manera inconsciente, ve a la madre en su pareja. La ausencia o pérdida de erección opera como defensa frente al incesto (también como autocastigo): con la madre no hay sexo. Solución: en psicoterapia, trabajamos diferenciación emocional con la madre y elaboramos relación ambivalente con el padre. «Suelta» la dependencia a la madre y la rabia hacia el padre. Empoderamiento adulto coincide con logro de potencia sexual.

1895. APRENDER DE ESTAR POSTRADO

Arturo (95 años): «Tengo que agradecerle a mi enfermedad por mantenerme postrado en cama durante varios años: gracias a ella, ya no le temo a la muerte, sino que la añoro.»

1896. TRES MUJERES QUE SUFREN DE VAGINISMO

Macarena tiene treinta y cinco, Loreto treinta y dos, Cecilia veintiocho. Cada una de ellas quiere disfrutar su vida sexual, pero las tres involuntariamente imposibilitan la penetración contrayendo los músculos que rodean a la vagina. En las tres, problemas para «abrirse» a la relación con otro, para entregarse sexualmente, para confiar. En dos de ellas, historias de abandono infantil; en otra, antecedente de abuso sexual en su pubertad. En las tres, por tanto, razones legítimas para no confiar en entregar su vulnerable intimidad al otro. En psicoterapia, intervengo desde la validación: «No estás loca, tienes razón para no abrirte y entregarte al otro, te han hecho daño.» Llanto, catarsis. Sólo después de eso, es posible separar el trauma infantil de la relación de pareja actual. En cada una de ellas, una vez acogida la niña herida, la mujer adulta puede volver a confiar y entregarse al acto sexual sin miedo.

1897. FACTURA DE AMOR

Los adultos excesivamente demandantes de amor, atención y cuidado suelen tener carencias infantiles de amor, atención y cuidado.

Usted, no le pida a su pareja ni a sus hijos que paguen la factura de sus padres: vaya a psicoterapia.

1898. ESTABILIDAD DE PAREJA

Dícese de aquel vínculo suficientemente sólido, difícil de alcanzar si uno o ambos miembros de la pareja aún no sanan sus heridas emocionales infantiles.

1899. CÓMO SER INFELIZ EN SU RELACIÓN DE PAREJA

1. Busque en su pareja a una madre o a un padre. O, si prefiere, actúe como la madre o el padre de su pareja.

2. No hay paso 2.

1900. EXPLORAR LA INFANCIA DE LOS ADULTOS MALTRATADORES

No para justificar lo injustificable, sino para intentar comprender lo que parece incomprensible.

1901. ANTIDEPRESIVOS

Rodrigo (35 años): «Siempre había pensado que los antidepresivos eran para las personas extremadamente deprimidas. Tenía mis prejuicios al respecto. Yo estaba súper irritable, desmotivado y con angustia, pero no consideraba que estaba tan grave como para tomar pastillas. Te agradezco que me hayas sugerido ir al psiquiatra: junto con la psicoterapia, el antidepresivo claramente ha hecho efecto y hoy he vuelto a sonreír, ya no ando irritable, por fin disfruto de la vida y del sexo, y ya no siento angustia. He entendido que, además de los conflictos y traumas de mi historia de vida, en mi familia hay un gen depresivo y que me tengo que cuidar y tratar con responsabilidad.»

1902. DOSIS

Te haría bien incorporar una dosis de aquello que tanto criticas en tu pareja.

1903. HIJO HUÉSPED

¿Tu hijo adolescente parece huésped en tu casa? Alíviate: eso es señal de salud. El verdadero problema sería que jamás saliera a la calle. La adolescencia se vive puertas afuera: es apertura, exploración, salida. Adolescencia es exogamia.

1904. ELOGIO DE LA EFICIENCIA TERAPÉUTICA

Como psicoterapeuta, me alegra que la mayoría de las personas que me consultan sientan alivio emocional luego de pocas sesiones. Para mí, ser eficiente (ayudar de manera a la vez rápida y profunda) es un esfuerzo clínico permanente: para eso sigo leyendo mucho, trabajando en mí mismo y seleccionando con cuidado las mejores herramientas terapéuticas. Las palabras «eficiencia» y «eficacia» remiten a «efecto», esto es, a lograr que una determinada acción consiga un resultado buscado. En el caso de la psicoterapia, pienso que el trabajo clínico debe estar orientado a conseguir una mejor calidad de vida en la persona que consulta, por la vía de resolver el problema por el cual llegó y sanar –de manera liberadora– las heridas emocionales que han estado a la base de dicho problema. Sin embargo, todavía muchos psicoterapeutas (especialmente dentro del psicoanálisis) siguen mirando con recelo las palabras «resultado», «eficacia» y «eficiencia», asociándolas con frecuencia a una mera adaptación conformista. En

mi opinión, la búsqueda de un tratamiento eficaz es parte fundamental de la ética psicoterapéutica.

1905. SEGURIDAD CIUDADANA

No se trata de más policías, sino de más igualdad de oportunidades.

1906. NIDO LLENO

–Estimado Sebastián, soy periodista de un matinal de televisión y este viernes tendremos un tema de conversación en el estudio sobre el «fenómeno del nido lleno». Esto a raíz de un estudio que afirma que más de un millón de chilenos mayores de treinta años aún viven con los papás. Una situación que es una tendencia a nivel mundial. Vamos a tocar este tema. Los por qué, los pro y contra de la tardía independencia. Nos gustaría invitarte al programa para hablar de esto, desde tu mirada y especialidad en temas relacionados con familia y crianza. Estaría muy agradecido si te pareciera venir al programa. Muchas gracias, ¡saludos!

–Agradezco tu invitación. Lamentablemente, mi agenda en la consulta no me permite ir al estudio. Pero comparto más abajo algunas observaciones contigo sobre la temática, en caso de que te sirvan.

El así llamado «nido lleno» refiere a la postergación de la etapa familiar del «nido vacío» en comparación con décadas o épocas anteriores. En efecto, hoy, es común encontrar –tanto en Chile como en el resto del mundo– hijos treintañeros viviendo con sus padres. Es importante no juzgar a priori esta realidad, sino más bien intentar comprenderla en el contexto de nuestro actual horizonte sociocultural e histórico. Asimismo, es importante distinguir diversos escenarios: el hijo o la hija que por decisión propia y libre sigue viviendo pasados los treinta años con sus padres; el hijo o la hija que desea vivir de manera independiente pero no encuentra trabajo estable o está endeudado por sus estudios; el hijo o la hija que vuelve a la casa paterna luego de una separación; el hijo o la hija que retorna temporalmente vivir con sus padres mientras se cambia de casa o se va al extranjero, etcétera.

En cuanto al primer escenario –el hijo o la hija que por decisión propia y libre sigue viviendo pasados los treinta años con sus padres–, podemos encontrar explicaciones sociales y también psicológicas. A nivel social, el mercado laboral de hoy es complejo y exige mayor tiempo de estudio y de especialización, a la vez que el compromiso amoroso (matrimonio o convivencia) ya no se da tan temprano como antes; simultáneamente, la actual generación de jóvenes valora la experiencia de viajar y conocer el

mundo, postergando la inversión en la casa propia. A nivel psicológico, puede haber conflictos familiares y personales que compliquen el paso a la autonomía: el miedo a la adultez, percibida como amenazante, que contrasta con la comodidad y zona de confort percibida en el hogar paterno; la presencia de padres sobreprotectores o controladores, que no dejan crecer a los hijos; dificultades en el matrimonio de los padres que vuelven a los hijos verdaderos «pegamentos» de dicho vínculo; hijos de madres solas o padres solos que se sienten culpables de «abandonar» a quien los crió; hijos que se comportan como niños o adolescentes eternos, que padecen enfermedades psiquiátricas, etcétera.

Los pro y los contra del nido lleno deben ser evaluados según cada contexto singular. De manera general, podemos decir que los pro involucran una mayor capacidad de ahorro para los hijos y de tiempo compartido para la familia. Los contra incluyen potencialmente más conflictos por la tensión entre la necesidad de autonomía de parte de los hijos ya adultos y la reafirmación de la autoridad por parte de los padres. Cuando los contra exceden a los pro, una psicoterapia puede ayudar a aliviar la tensión emocional tanto a nivel individual como familiar.

1907. DIEZ INDICADORES SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

1. Padres presentes, confiables y protectores.
2. Grupo de amistades amplio y sostenedor.
3. Mayor independencia y oposición hacia los padres y la familia.
4. Nuevos intereses, pasatiempos y gustos musicales.
5. Interés por relación de pareja e iniciación sexual responsable.
6. Exploración vocacional activa.
7. Cuando existe uso de alcohol y/o drogas es acotado y responsable.
8. Cuestionamiento ideológico y crítica social.
9. Aceptación y cuidado del propio cuerpo.
10. Capacidad de pedir ayuda frente a situaciones de angustia o estrés.

PD: El punto 7 no alude a estimular el consumo adolescente de alcohol y drogas, sino más bien a no satanizarlo, a comprenderlo como parte de su exploración y a asumir que un uso limitado y no abusivo no tiene por qué ser problemático, sino más bien exploratorio (cegarse a ello sería mero conservadurismo ingenuo y moralista).

1908. CONSUMO DE MARIHUANA EN HIJOS ADOLESCENTES

Madres y padres: no condenen ni castiguen con las penas del infierno a sus hijos adolescentes si averiguan que ellos han probado la marihuana o que la consumen en algunas reuniones sociales. Mejor asuman una postura reflexiva, dialogante y negociadora. Sucede que la rigidez y la sordera parental suelen transformarse en un tiro por la culata.

1909. EL BUEN USO DE UN DIAGNÓSTICO EN PSICOTERAPIA

María José (29 años): «Para mí fue muy aliviador cuando me dijiste en nuestra primera sesión que yo tenía depresión. Pasé dos años desanimada, desmotivada, sin poder dormir bien, muy irritable, sin deseo sexual, aunque sin saber qué me pasaba. Ir a la psiquiatra que me recomendaste y tomar antidepresivos me ayudó a salir del hoyo. Acá en la terapia he podido comprender y sanar la raíz de mis problemas emocionales, especialmente en mi infancia y mi relación con mis papás. Antes de venir al psicólogo pensaba que los diagnósticos eran malos porque etiquetaban. Hoy veo que muchas veces, cuando son precisos y no arbitrarios, son la brújula para salir de la confusión, empezar a comprender lo que a una le pasa e iniciar o seguir un tratamiento adecuado.»

1910. CREENCIAS PRE-RACIONALES O CREENCIAS EMOCIONALES

Psicoterapeutas: no se trata de creencias «irracionales» a desafiar, contrastar y doblegar por la fuerza de una pretendida evidencia objetiva, sino de creencias pre-racionales y emocionales construidas en contextos relacionales tempranos y que moldean la experiencia actual.

Por ejemplo, si una persona dice «yo no merezco ser amado», no es tarea del psicoterapeuta demostrarle que esa idea es irracional e invalidar así su sentir, sino más bien explorar juntos la historia familiar que dio origen a dicha convicción afectiva (quizás el abandono o rechazo de parte de la madre o del padre), para desde allí comprenderla, contextualizarla y transformarla.

Aunque parezca nimio cambiar la palabra «irracional» por «pre-racional», de allí deriva una dirección completamente diferente del trabajo psicoterapéutico.

1911. ESTACIONALIDAD

Muchas personas se ven afectadas por los cambios de luz: algunas lo pasan mal en invierno, otras en primavera, etcétera. ¿Cuál suele ser tu mes, estación o período del año más inestable emocionalmente?

1912. AMARGA PERFECCIÓN

Siembra niños perfectos y cosecharás adultos amargados.

1913. ESPANTAR EL FANTASMA DEL ABUSADOR

Octubre de 2012. Me consulta Isabel, treinta años, casi dos años sin vida sexual con su pareja. Siente que el problema es suyo. Antes de eso, cuatro años de sexualidad fluida con él. También antes con otras parejas. Le pregunto qué pasó hace dos años. No sabe. Le pido que me diga lo que se le ocurra al respecto. Al rato, asocia la fecha con haber visto un reportaje sobre abuso sexual en la televisión. Allí recordó y comprendió que ella había sido abusada por un tío en su infancia (antes de eso, amnesia disociativa, no recordaba nada): pudo volver a sentir las tocaciones, los besos en los genitales, el intento doloroso y fallido de penetración. A los pocos días de haber visto el reportaje, su vida sexual se vio interferida: ya no lograba lubricarse como antes y le empezó a doler la penetración. En psicoterapia, le digo: «El fantasma del abusador está entre tu pareja y tú. Es necesario espantarlo.» Le dejo como tarea que escriba una carta al abusador. No para entregársela, sino para la terapia. Sin censura: toda la pus afuera, con rabia, con pena, con miedo, con asco. Le cuesta. Vomita mientras la redacta. La escribe, la trae, la lee frente a mí. Llora, se enrabia, le dan náuseas. Dos semanas más tarde, empieza a recuperar gradualmente su vida íntima. A los tres meses, ya no hay huellas de disfunción sexual.

1914. LA FÓRMULA DE LA VOCACIÓN

Vocación = Talento + Pasión

1915. ENTREVISTA COMPLEMENTARIA

En el contexto de la psicoterapia con adultos y desde hace bastante tiempo, he notado la gran utilidad clínica de incluir una entrevista a una persona cercana al consultante, para que me hable acerca del ella o de él y así ampliar la perspectiva y enfocar de mejor manera el tratamiento. Hasta

hace unas semanas, mi procedimiento había sido citar a esa persona cercana a solas y en la sesión siguiente contarle a mi paciente lo que habíamos hablado, a partir de mis detalladas notas. Pero recientemente he incluido una variación que ha vuelto más efectiva esta herramienta clínica: citar a esa persona en presencia del consultante, para que escuche «en vivo y en directo» la percepción que tiene de ella o él, para luego discutir sus propias impresiones al respecto.

Comparto la lista de diez preguntas fundamentales que he seleccionado, por su gran utilidad, para esta entrevista complementaria (inventaré el nombre de Andrea para una consultante ficticia):

1) ¿Qué es lo que entiendes de por qué Andrea llegó a consultar acá?

2) ¿Me puedes decir tres virtudes y tres defectos de Andrea?

3) Si Andrea pudiera pedir tres deseos concretos, ¿qué crees que ella pediría?

4) Si Andrea fuera un animal, ¿cuál sería y por qué? ¿Y cuál jamás sería y por qué?

5) ¿Qué nota, de 1 a 7 y por separado, le pones a la relación de Andrea con su madre, su padre, sus hermanos, su marido y sus hijos?

6) ¿Cuál ha sido un momento feliz y un momento difícil en la vida de Andrea?

7) ¿Cuáles son los tres principales pasatiempos o intereses de Andrea?

8) ¿Qué consejo le darías a Andrea?

9) ¿Qué sientes que Andrea necesita hoy en su vida?

10) ¿Hay algo más que quisieras agregar?

A continuación, le pregunto a Andrea cuál es su sensación o impresión respecto a las respuestas que ha escuchado, con qué está de acuerdo y con qué no y qué le ha parecido especialmente relevante para su psicoterapia.

Esta entrevista complementaria me resulta de mucha utilidad y me ahorra unas cinco o diez sesiones con el consultante. Con este ajuste «en vivo y en directo» ahora la acción terapéutica no sólo consiste en su valioso contenido, sino también en el apoyo emocional y la interacción vivida, que suele constituir un espacio relacional inédito, profundo y transformador.

En mi trabajo como psicoterapeuta, afinar las herramientas clínicas para que se vuelvan cada vez más efectivas no sólo es una tarea técnica, sino también una responsabilidad ética y humana.

1916. MEMORIA IMPLÍCITA Y SUEÑOS

La memoria implícita es el registro somático, pre-verbal y pre-simbólico de experiencias relacionales tempranas que conforman el plano arquitectónico de la subjetividad. Los contenidos de la memoria implícita reaparecen

en forma simbólica por medio de los sueños. Dicho a la inversa: los sueños son el camino privilegiado para acceder a experiencias relacionales tempranas registradas en la memoria implícita. Los sueños están hechos de aquello que hemos olvidado. No se trata tanto del inconsciente pulsional reprimido como del inconsciente relacional pre-reflexivo.

1917. CARTA A MI PAPÁ BIOLÓGICO

«Antes de comenzar esta carta, quiero decirle que, aunque lo intento, no puedo tutearlo. Usted me lo pidió cuando nos conocimos, pero no lo logré ese día ni tampoco lo haré en estas líneas. No crea que es un símbolo de respeto en todo caso.

«El año pasado, por primera vez en mi vida, tomé en consideración que existía una versión de la historia, mi historia, que nunca había escuchado: la suya. Nunca había analizado que podía haber una versión donde a usted realmente le había importado mi existencia de alguna manera.

«Lo que siempre pensé, sin que nadie en particular me lo comentara, era que usted me había abandonado sin siquiera darme la oportunidad de conocerme, de saber quién era yo.

«Pero al escuchar a mi madrina decir que usted estaba feliz de que una niña llegara a su vida, por primera vez pensé que era posible que hubiera información que desconocía.

«No fueron pocas las veces en que quise buscarlo a través de los años. Mientras más grande era mi rabia contra usted, especialmente en la adolescencia, más ganas tenía de verlo, de saber si me parecía a usted, si había algo de mi personalidad, algo de mí en general, que viniera de su "aporte genético". Pero siempre me detuve pensando en que a mi papá (la pareja posterior de mi mamá, quien me crió) le iba a doler mucho, lo iba a sentir como una traición. Y que para mi mamá iba a ser muy difícil también. El bienestar de ellos me interesó más, al menos en esas ocasiones.

«Pero este año cuando decidí buscarlo sentía que era algo mío. Que no tenía que ver con mis padres. Sentía que era algo de mi historia, mi vida, no de ellos. Mía. Para sanarme y no seguir repitiendo soledades. "A los padres no hay que perdonarlos, hay que amarlos. Hicieron lo que pudieron con las posibilidades que tenían." Con esa idea en mente, pensé que era bueno buscarlo.

«A fines de abril de este año logré finalmente contarle a mi hija que yo tenía un padre biológico y uno de crianza. Y digo finalmente porque siempre quise hacerlo, no me ha gustado nunca ser parte de este "secreto familiar". Pero mi mamá nunca estuvo de acuerdo en que yo le contara. Me decía: "se va a cuestionar que el tata no es su tata realmente." Cuando

le conté, lo hice de manera muy natural, porque así está incorporado en mi relato de vida. Y así se lo tomó ella también. Fue un shock, pero no de manera negativa.

«Sin embargo, en ese momento se activaron varias cosas en mí, cosas que creo que tenía anuladas, silenciadas. Pero lo que más empezó a rondar por mi cabeza era lo fuerte que me había pegado mi cambio de identidad en el colegio, momento en que a usted, tal como le dije el día en que nos conocimos, yo lo maté. Sí. Tal cual. Para que ya no me preguntaran más mis compañeros ni me molestaran, les dije a todos que usted se había muerto en un accidente bien trágico, así nadie me decía nada más.

«Hoy entiendo que en mi vida he vivido con una sensación de eterno abandono. Ese es mi daño "original". Me duele todavía que usted me haya desechado como una cosa, que no haya querido ser mi padre. Pero lo peor, ahora, es que siento que la vida le dio a usted una segunda oportunidad. Me senté con usted a escucharlo, sin putearlo ni recriminarle nada. Le di las gracias por haberme dado la vida. Le di la opción de que me contara su parte de la historia. Y usted nuevamente se esfumó.

«¿Qué fue? ¿Se desilusionó porque no soy doctora? Andar de sapo por las redes sociales no le sirvió para estar actualizado con los detalles de mi vida. Claro, supo que tenía una hija, se imaginó que era doctora, veía mis fotos y con eso le bastó.

«Honestamente lo considero un cobarde. Y ahora sí tengo ganas de putearlo por tanta mariconada.

«Cada uno conoce sus motivaciones, miedos, donde le aprieta el zapato. Pero dice mucho de usted que nuevamente su esposa, compañera de vida al fin y al cabo, no supiera que usted estaba conversando conmigo, su hija no reconocida de 35 años.

«Lo positivo de haber hablado con usted cara a cara fue ponerle un rostro a la imagen distorsionada que tenía en mi mente como recuerdo. Y que ahora tengo mucha más información y que estoy rearmando mi historia de vida de manera interna. Pero no fue por la información parcializada que usted me dio, no. Fue porque gracias a la psicoterapia que estoy haciendo pude encontrar el valor para hablar con mi madre y pedirle que ella también me contara su versión de la historia. Y pude contrastar, conocer más a mi madre todavía y valorar aún más la imagen de mujer valiente y luchadora que siempre he tenido de ella.

«Ella nunca jamás habló de usted. Ni para bien ni para mal. Pero debió haberlo hecho. Así me hubiese enterado antes de la mierda de persona que es usted. Tal vez así no habría sufrido tanto por su abandono. Porque le digo, no la he tenido fácil. Claro, usted no lo deseó ni lo planificó. Y tal vez con usted a cargo, lo habría pasado peor. Quién sabe. Pero de una

cosa estoy segura: soy lo que soy no por usted ni porque usted hizo algo. Nada que agradecerle ahora, ya lo hice por haber aportado a darme la vida y sería todo. Porque ni lo que yo pensaba que usted había hecho cuando nací era tal: hubo que obligarlo a que me reconociera con abogados. Y cuando tenía más de dos años. ¡Fue muy fuerte saber que mi identidad actual en realidad no es la segunda, sino la tercera! Qué ganas tengo ahora de haberme quedado así no más, tal como lo decía mi primer certificado de nacimiento de hija natural: Javiera González González.

«Nunca he entendido ni entenderé jamás cómo alguien puede darle la vida a alguien y después no importarle nada. Yo, siendo madre, no logro entenderlo.

«Quédese con su esposa, hijos y nietos. Esa es su familia. Si ya no me buscó después de casi cuatro meses de que nos conocimos, no espero ni quiero que lo haga ahora. Pero sepa que se perdió la oportunidad de conocer a las mejores personas de la vida: mi familia. Mi hija y yo sí nos tenemos la una a la otra, contamos la una con la otra y nos amamos infinitamente.»

1918. EL PELIGRO DE LOS ROLES RÍGIDOS

Amalia creció como la «hija perfecta» y llega a psicoterapia porque no se permite fallar. Jorge creció como el «hijo inteligente» y llega a psicoterapia porque no tiene amigos, luego de dedicar todo su tiempo al estudio. Sofía creció como la «hija guagua» y llega a psicoterapia porque acaba de ser madre adolescente para sentirse adulta. Mateo creció como el «hijo rey» y no puede tolerar el nacimiento de su hermano.

Madres y padres: tengamos cuidado con fomentar en exceso los roles rígidos de nuestros hijos. Que las Amalias crezcan sintiendo que tienen permiso para equivocarse; que los Jorges crezcan sintiendo que tienen permiso para no saber; que las Sofías crezcan sintiendo que tienen permiso para crecer; que los Mateos crezcan sintiendo que tienen permiso para bajar del trono.

1919. LOS NIÑOS HERIDOS INTERNOS EN LA PSICOTERAPIA CON ADULTOS

La psicoterapia es el espacio emocional que permite sanar al niño herido que habita en el adulto, trabajo que solo es posible si el psicoterapeuta ha sanado antes a su propio niño herido en su psicoterapia personal.

1920. SESIÓN VINCULAR EN SIETE PREGUNTAS

Una sesión vincular es aquella en la que el psicoterapeuta se reúne con dos personas: un hijo o hija con su madre o padre. Es común en la psicoterapia con niños y adolescentes, y a veces también –como en mi propia práctica clínica– en psicoterapia con adultos.

Una estructura habitual que utilizo para una primera sesión vincular es el siguiente conjunto de siete preguntas:

1) ¿De qué les gustaría que habláramos hoy?

2) Pónganle una nota (de 1 a 7) a la relación entre ambos en la infancia del hijo, justifiquen y ejemplifiquen su respuesta. Piensen la nota antes de decirla, para que no se influyan.

3) Pónganle una nota (de 1 a 7) a la relación entre ambos en la adolescencia del hijo, justifiquen y ejemplifiquen su respuesta. Piensen la nota antes de decirla, para que no se influyan.

4) Pónganle una nota (de 1 a 7) a la relación entre ambos en la adultez del hijo, justifiquen y ejemplifiquen su respuesta. Piensen la nota antes de decirla, para que no se influyan.

5) ¿Qué le pedirían el uno al otro?

6) Cada uno tendrá como tarea comprometerse a avanzar hacia el cumplimiento de lo que el otro pidió (toda vez que la petición sea sensata y contribuya a mejorar el vínculo).

7) ¿Qué sacan en limpio cada uno de la sesión de hoy?

1921. MIS DIEZ PSICOTERAPIAS PERSONALES: ALGUNOS APRENDIZAJES DEL OFICIO

1. En mi primera terapia psicoanalítica, por lejos la más larga de todas, aprendí a escuchar a mi propio niño herido y trabajar con los sueños y la transferencia.

2. En mi primera terapia sistémica, aprendí a usar la técnica de la escultura y a constatar que el paciente índice muchas veces es un chivo expiatorio.

3. En mi primera terapia humanista, aprendí a trabajar sin máscaras y a darme permiso para emocionarme junto con el consultante.

4. En mi primera terapia cognitivo-conductual, aprendí a nunca anteponer las pruebas psicológicas a la escucha.

5. En mi segunda terapia sistémica, aprendí a no abanderarme con un miembro de la pareja o familia en contra del otro o los otros.

6. En mi segunda terapia humanista, aprendí a trabajar con polaridades y a no etiquetar a las personas.

7. En mi tercera terapia sistémica, aprendí a mediar como tercero para resolver problemas de pareja.

8. En mi tercera terapia humanista, aprendí que no todo se resuelve con psicoterapia.

9. En mi segunda terapia psicoanalítica, aprendí a dejar de lado la cabeza y sentir con el cuerpo.

10. En mi segunda terapia cognitivo-conductual, aprendí a atreverme a dar tareas y plantear mi opinión de manera directa.

1922. LOS MEJORES PSICOTERAPEUTAS

Con frecuencia, los mejores psicoterapeutas no son aquellas personas que han tenido una vida fácil, simple y libre de conflictos o traumas intensos. Por el contrario: los mejores psicoterapeutas suelen ser aquellas personas que han tenido una vida difícil, compleja y con traumas o conflictos intensos. Pero con una importante condición: que hayan atravesado al menos una psicoterapia personal profunda, liberadora y transformadora que les haya permitido convertir su infierno emocional en calidez, honestidad y empatía.

1923. PRIMERAS SESIONES: LA MAYOR OPORTUNIDAD DE CAMBIO

Hasta hace algunos años, me demoraba varias entrevistas en hacer un «psicodiagnóstico», que concluía en una devolución, después de la cual comenzaba recién el tratamiento, como a la quinta o sexta entrevista. Eso es lo que había aprendido en mi formación clínica. Hoy ya no me preocupa demasiado la distinción tradicional (y originalmente médica) entre «diagnóstico» y «tratamiento»: desde la primera reunión con el consultante asumo que estamos en un proceso terapéutico. Hoy soy más directo en abordar el problema, así como los conflictos y traumas emocionales que suelen estar a la base. La investigación contemporánea en psicoterapia sostiene que el mayor porcentaje de cambio y avance ocurre en las primeras sesiones. Entonces, ¿por qué desperdiciar esa maravillosa oportunidad?

1924. TIP PARA MADRES Y PADRES

Antes de retar a tu hij@, pregúntate: ¿qué le está pasando? ¿Tendrá sueño o hambre? ¿Sentirá legítima rabia por algo? ¿Será que no puede controlarse simplemente porque un niño de su edad no está en condiciones de hacerlo (si de hecho muchas veces tampoco podemos controlarnos los

adultos)? ¿Quizás yo mism@ ando estresad@ o alterad@ y lo que mi hij@ hizo no es tan grave? ¿A lo mejor es una tranca mía la que se ha activado? Antes de retar a tu hij@, tómate dos minutos para responder a estas reflexiones.

1925. EYACULACIÓN PRECOZ Y AUSENCIA DE ORGASMO FEMENINO: LAS MUJERES PRIMERO

Él sufre de eyaculación precoz. Ella no ha tenido orgasmos con él, aunque sí vía autoestimulación. Les dejo una tarea simple: que primero él se preocupe por el orgasmo de ella, como requisito para buscar luego su propio orgasmo. Y que ella le guíe en lo que le gusta, tanto a nivel sensorial como de fantasías. Un mes después, ella cuenta que ha tenido tres orgasmos con él, mientras que él señala que se siente muy bien al poder satisfacer primero a su mujer y que eso ha resuelto su eyaculación precoz.

1926. HIJO ESTRELLA VA A PSICOTERAPIA

Un par de crisis de pánico lo alertan y llega, no sin reservas, a mi consulta. Al principio, es su secreto: nadie lo sabe. Le da vergüenza. Poco a poco, comprende que tiene derecho a tener problemas y empieza a aceptarse a sí mismo con sus luces y también con sus sombras. Le cuenta a personas cercanas que va al psicólogo. En su última sesión, dice: «Me saqué de encima el peso de tener que brillar. Soy persona, no superhéroe.»

1927. APOLOGÍA DEL CAOS

No hay creatividad sin desorden.

1928. RITUAL FAMILIAR: UNA NOTICIA DEL DÍA

No le preguntes a tus hijos «cómo te fue», porque te responderán «bien» y ahí quedará el diálogo. Mejor, instaura un rito a la hora de comer juntos: que cada uno cuente una noticia de su día. Algo simple y cotidiano, por turno. Por ejemplo, mi hijo mayor cuenta que jugó al fútbol con el otro curso y que hizo un gol. Mi hijo menor cuenta que jugó a los autitos con sus dos mejores amigos. Mi pareja cuenta que en la mañana no tuvo que trabajar y aprovechó para comprar dos regalos para los cumpleaños del fin de semana. Yo cuento que hoy una querida paciente me abrazó de agradecimiento al terminar su terapia.

1929. SE ACABÓ LA GUERRA

«Ya se acabó la guerra: no necesitas seguir con la armadura puesta. Es cierto que tu infancia fue muy difícil, tuviste que sostenerte por ti misma y construiste una coraza que te protegió, pero ahora te está pesando innecesariamente, volviéndote una persona demasiado dura y rígida.» María Eugenia me escucha, suspira y, por primera vez, llora.

1930. TAREA TERAPÉUTICA: ESCRIBIR SOBRE FOCO PENDIENTE

–¿Qué sientes que está pendiente en la terapia?

–He avanzado harto en retomar mis amistades, en resolver mis problemas con mis papás, pero todavía siento que algunas de mis inseguridades están ahí.

–Entiendo. Para poder precisar mejor el foco en lo que nos queda, te propongo una tarea terapéutica: escribir un texto que lleve por título «Mis inseguridades». No menos de una plana (para que tenga desarrollo), no más de dos planas (para que alcancemos a leerlo y trabajarlo).

–Me parece. Eso me va ayudar a pensar y a identificar mejor mis inseguridades.

1931. MIEDO A REVIVIR EL DOLOR

La dificultad para separarse de una pareja dañina suele provenir del miedo a revivir el dolor de una separación anterior, ya sea de una pareja previa o del abandono por parte de alguno de los padres en la infancia o adolescencia.

1932. ATRASO TERAPÉUTICO

–Te felicito: hoy llegaste diez minutos tarde a nuestra sesión.

–Sí, perdona. Pero, ¿por qué me felicitas?

–Porque en tu caso es un logro: siempre has sido extremadamente puntual, pero también rígido y excesivamente estructurado. Así que este atraso lo tomo como señal de mayor soltura, relajo y flexibilidad.

–¿Sabes? El último tiempo siento que he estado más contento, disfrutando más... Es verdad que ya no ando tan estructurado y sobreexigido por la vida...

1933. AMARGURA CRÓNICA

Muchas veces, he visto personas que padecen de amargura crónica y que dicen «es mi personalidad, yo soy así, soy una persona amargada». Pero durante la psicoterapia, y frecuentemente con apoyo de antidepresivos, la amargura empieza a desaparecer y la sonrisa retorna. El cambio resulta visible para el paciente, su familia y también para mí como psicoterapeuta. Queda en evidencia, entonces, que la amargura crónica era expresión de una larga depresión no tratada, y no un componente intrínseco de la personalidad o del carácter.

En resumen, la amargura crónica suele ser el resultado de una depresión no tratada. O incluso un paso más allá: detrás de un adulto amargado, hay un niño deprimido.

1934. CARTA DE FRANCISCA

«Hace aproximadamente un año y medio que comenzamos este viaje. Primero en la terapia de pareja junto a Tomás y posteriormente yo en psicoterapia individual. Nuestra relación estaba opacándose, la confianza se estaba perdiendo. De hecho, ya todo era duda por mi parte; los celos me atormentaban, la violencia se me hacía costumbre y los cara-a-cara eran muy duros y dolorosos.

«Si bien en la vida los conflictos nunca acaban, poco a poco nuestra terapia de pareja me fue ayudando a comprender que quien tenía a mi lado no podía ser como yo soñaba, que la posesión no es parte del amor, que el punto no era cambiarnos, sino aceptarnos. Y que mis pensamientos patriarcales y machistas solo me ayudaban a posicionarme como una víctima frente a la relación y que, apoyándome en eso, justificaba mi actuar.

«La aceptación se me estaba haciendo difícil, algo en mí había que no lograba avanzar, no sé si fue porque no lograba estar en sintonía con Tomás o porque yo simplemente estaba estancada. Justo en ese momento, entendí que para lograr tener una relación sana, primero necesitaba sanarme yo, que para avanzar debíamos trabajar por separado, en nuestras propias historias de vida.

«Este acto reflexivo creo que ha sido el más inteligente que he podido tener: dejé de pensar en mí en tanto a pareja y comencé a pensarme como mujer. Me imaginé de pequeña y sentí que lamentablemente estaba repitiendo mi historia infantil con mis hijos. Ese fue el motor para entender que el cambio pasaba por mí.

«Cuando partí la terapia individual, sabía que tendría que viajar a mi infancia y recordar a mi familia nuclear, a mis padres. Y si bien fui

una hija amada, también fui una hija dañada: el alcoholismo de mi papá y el excesivo control y disciplina de mi mamá, fueron una mezcla perfecta para que creciera y me desarrollara en un ambiente tóxico, que me llevó a naturalizar que las relaciones de parejas eran siempre –y en extremo– conflictivas y violentas.

«Si bien el amor más puro e incondicional que he sentido ha sido con mi viejo, siempre supe que no debía ser como él. Los viajes intensos a mi infancia me permitieron hacer clic y entender que él siempre necesitó ayuda. Y como yo ahora estaba recibiéndola, no me dejé otra opción que evolucionar. Camino difícil y menos fácil aun cuando, de manera consciente, vuelves a cometer los mismos errores: eso me trajo sensaciones de retroceso que hoy siento que fueron y son necesarias para llegar al cambio que me dispuse a hacer.

«En cuanto a mi madre, debo decir que también siempre me sentí amada por ella, aunque a veces desplazada y otras responsable de que ella siguiera con mi papá. Pero frente a esto, comprendí que no era mi culpa, que siempre fue una decisión y opción de ella continuar con la relación que tenían. También entendí que mi adolescencia no fue tan terrible como siempre lo creí, pese a que nunca tuve una contención que acompañara mi etapa.

«No juzgo a mis padres, pero estoy segura de que si ellos, en algún minuto de sus vidas, hubiesen tomado conciencia sobre qué estaban haciendo como padres, yo no estaría aquí relatando mi paso por la terapia.

«A mi papito ya no le puedo decir nada, por qué no está. Pero con mi mami sí he logrado tener conversaciones reflexivas acerca de lo que hemos vivido juntas. Y eso te lo agradezco a ti, Sebastián, que has sido quien me ha acompañado en esta re-construcción de mi vida. Porque me impulsaste a decir las cosas que tenía guardadas, a decir lo que callaba para no ser conflictiva, y a entender que la incondicionalidad a veces no es tan buena, porque en mi caso terminé idealizando a mi padre y tomando como propias sus costumbres, sin ver cuánto daño me podían hacer.

«Hoy, y aunque muchas veces me cuesta, trato de ser menos controladora con Tomás. Ya no corro por un copete cuando me siento mal y la violencia poco a poco va dejando de ser parte de mi vida. Por otra parte, asumo que considerar el respeto como valor y acto fundamental en la armonía de las relaciones, es un trabajo que aún no acaba y que en un futuro se enlazará con nuevos desafíos.

«Eso me asusta de dejar la terapia. De hecho, me da pena. Porque en este, "nuestro espacio", me he sentido como nunca antes: escuchada, valorada y hasta confrontada, pero siempre con la intención de ser mejor y lograr una estabilidad emocional.

«Gracias, Seba, por todo. Por los pañuelos, por la comprensión cuando no podía asistir y también por los descuentos. Has sido un gran compañero de viaje. Hoy es momento de que mi lugar lo tome otra persona.

«Un abrazo fraterno,

Francisca.»

1935. NOTARIO EMOCIONAL

Manuel quiere irse de viaje, pero le cuesta tomar la decisión. Ya hemos trabajado los aspectos emocionales. Sabemos que será terapéutico para él. Necesita un último impulso. Le pregunto cuál sería la fecha óptima. «El 30 de agosto, por el precio de los pasajes», me responde. Entonces me paro de mi asiento, me dirijo hacia él con seriedad y le pido que me dé la mano. Le digo: «Este es un acto solemne: con este apretón de manos, queda pactado que tu fecha de salida será el 30 de agosto, de manera indeclinable.» Manuel sonríe, suspira y asiente.

El primero de septiembre, Manuel me escribe por WhatsApp: «Estimado señor notario emocional: acá estoy, en Brasil. He cumplido mi palabra. Gracias por todo.»

1936. UN ACTO ADULTO

En la etapa adulta, un acto adulto es poder decirle que no a los propios padres. En especial cuando se trata de padres invasivos, controladores o descalificadores.

No hay verdadera madurez que sea compatible con la complacencia.

1937. SOLITARIA HIJA PERFECTA

Hija perfecta le teme al amor, porque le teme a la posibilidad del fracaso. Le duele la soledad, pero el terror a fallar es más fuerte.

1938. UN ORIGEN DE LA IMPUNTUALIDAD

La persona impuntual, como la novia que llega última al casamiento, se siente secretamente esperada e importante.

Un origen de la impuntualidad: no haberse sentido suficientemente importante para los padres.

1939. PERFECCIONISMO Y AMOR CONDICIONAL

Juan no podía llegar un minuto antes o después de la hora. Siempre debía ser en la hora exacta, con ansioso y obsesivo rigor. Igual perfeccionismo tenía en su trabajo: todo era extremada y muchas veces innecesariamente meticuloso, a costa de grandes esfuerzos. Hasta que un día, Juan descubrió en psicoterapia el origen de su perfeccionismo: sus padres no eran afectuosos ni de piel, pero sí lo felicitaban cuando sacaba la nota máxima en el colegio. Entonces Juan aprendió un amor condicionado: «No me aman simplemente por ser yo, sino que aman cuando soy perfecto.»

1940. APRENDER A SER PADRES

Para entrar al mundo del trabajo, nos preparamos desde muy niños, estudiando una gran cantidad de años. En efecto, cada vez más personas se vuelven profesionales y no pocas siguen incluso maestrías y doctorados para volverse especialistas. Sin embargo, para el mundo de la crianza (que solemos considerar como el aspecto más importante de nuestras vidas), no existe preparación alguna: apelamos solo a nuestro «instinto», a los modelos –con frecuencia precarios– aprendidos de nuestros padres o simplemente avanzamos a tientas, por ensayo y error, dejando muchas veces a nuestros hijos con heridas profundas en el camino. ¿Cómo sería la calidad de nuestro trabajo si en vez de dedicarle tantos años de preparación, avanzáramos por ensayo y error? Y lo que es más importante: ¿cómo sería la calidad de nuestra crianza si le dedicáramos años a estudiar, investigar y prepararnos para ella?

1941. ¿ES NECESARIO PERDONAR A LOS PADRES?

En consultantes que han sufrido maltrato infantil de parte de sus progenitores, vale la pena preguntarse: ¿es necesario perdonar a los padres para sanar las heridas emocionales? Ciertamente, hay un debate clínico e ideológico interesante respecto a la función del perdón. Personalmente, prefiero hablar de «elaborar el trauma» o «sanar las heridas», considerando el perdón en un eje más moral que terapéutico. En mi experiencia clínica, muchas veces es más sanador soltar el mandato del perdón y conectarse con la rabia y la pena contenidas, que perdonar. El perdón, menos aún si es impuesto por una ideología religiosa de la «reconciliación», no tiene por qué ser la solución. Con frecuencia, de hecho, es parte fundamental del problema.

Aplíquese no sólo para la psicología individual, sino también para la psicología de los pueblos.

1942. AMOR EN TRES PALABRAS

Quien dice amar a su pareja o a su hijo cuando se ajustan a su expectativa, está enamorado de su propia imagen.

Sucede que el amor no calza con las expectativas: es más amigo del desencanto que de la vanagloria, más afín a lo otro que a lo idéntico, más cercano al trabajo que al trofeo.

La palabra «aceptar» proviene de «ad-captare»: acoger, captar o recibir, ir hacia el otro. Lo opuesto de rechazar. No tiene que ver con una actitud de tolerancia resignada, sino con el acto de dar espacio a la otredad, que siempre me excede.

Amar es aceptar la diferencia.

1943. ADIÓS A LA CORAZA

Ahora en tu adultez, ya no necesitas la coraza que te sirvió en tu infancia para sobrevivir a las tormentas emocionales.

Puedes salir de la trinchera: ya se acabó la guerra.

1944. CÓMO PERJUDICAR A TU HIJ@ MAYOR

¿Quieres dañar a tu primogénit@? Dile que debe ser el ejemplo de sus hermanos menores. Así le harás madurar antes de tiempo, haciendo que renuncie a la espontaneidad de su niñez o a la vitalidad de su adolescencia por adaptarse a tu exigencia de comportamiento ejemplar.

Aunque exista diferencia de edad, la relación entre hermanos es horizontal y no vertical, es de complicidad y no de modelamiento. Cuando los hermanos mayores son los cuidadores, nunca es gratis: siempre es a costa de renunciar a alguna etapa de la vida. Porque son los padres quienes deben dar el ejemplo a sus hijos, no los hermanos mayores.

1945. S.O.S: EPISODIO DEPRESIVO

Si duerme casi todo el día, si se ha aislado progresivamente, si dice que no quiere seguir viviendo, no está manipulando, ni haciendo «show», ni llamando la atención: está pidiendo ayuda, porque está atravesando un angustiante y peligroso episodio depresivo. ¿Cómo ayudarle? Llevándole al psiquiatra para que tome antidepresivos, también al psicólogo para que inicie psicoterapia y brindándole compañía de manera comprensiva y no enjuiciadora.

Usted, opte por la información y no por la ignorancia: la depresión es una enfermedad y no un «cuento»; un buen tratamiento psicofarmacológico puede salvar una vida y no genera «dependencia a las pastillas»; una buena psicoterapia permite sanar dolorosas heridas emocionales y no es «para los locos».

1946. ALCOHOLISMO, DEPRESIÓN Y TRAUMA INFANTIL

Detrás de una persona alcohólica, suele haber una persona deprimida, que arrastra heridas emocionales abiertas desde su niñez.

1947. NO HAY «HIJO PROBLEMA»

El «hijo problema» siempre es el reflejo de una familia problema.

1948. DÉJATE AYUDAR

Ya no te sirve tu disfraz de persona fuerte: sácate la coraza y déjate ayudar.

1949. CUANDO UN CONSULTANTE SE ENOJA CONMIGO

1. Acepto y valido su capacidad para expresar su enojo.
2. De haberla, asumo mi responsabilidad y le ofrezco disculpas.
3. Le invito a recordar situaciones parecidas en su historia de vida.

1950. TAREA TERAPÉUTICA PARA HIJOS SOBREADAPTADOS

Contarle a sus padres que viene a psicoterapia (en general, no cuentan, porque no está dentro de su rol sobreadaptado tener problemas, sino más bien resolver los problemas de los padres).

1951. CARTA AL ABUSADOR

«Escribirte me da asco, rabia y pena. Me cagaste la vida. Hiciste que mi vida se transformara en un caos. Desde que tuve la edad para entender lo que me hiciste, no ha pasado un día sin que piense en eso. Este dolor me ha limitado para ser feliz. No entiendo por qué lo hiciste, por qué me hiciste ese daño, si yo no te había hecho nada. Me siento incómoda con mi cuerpo, me molesta que me toquen. Y ahora al escribirte siento cómo

comienzan a doler mis pechos: me arden como si los tuviera partidos. También siento cómo mi vagina comienza a apretarse y a tensarse hasta el dolor. Siento ganas de llorar y vomitar, se me revuelve la guata. Y no es justo, no es justo que sea yo quien tenga que pasar por todo esto, no es justo que yo me sienta incómoda en mi propio cuerpo, no es justo que yo no pueda tener vida sexual, porque lo que me hiciste aparece en mi cabeza a cada instante. No es justo que sea yo quien tenga que pasar por todo esto, mientras tú vives feliz tu vida, mientras tú seguramente ni recuerdas lo que me hiciste a mis ocho años, porque esa noche (como tantas otras noches) tú estabas borracho... papá.»

1952. BRINDIS POR LOS ANORMALES

Brindo por nuestra rareza:
ella es nuestro fiel tesoro.
No hay normales de cabeza,
en lo diverso está el oro.

1953. TRES IDEALES LABORALES

1. Trabaja en lo que te gusta.
2. Trabaja independiente.
3. Trabaja la mitad.

1954. ELOGIO DE LA MEMORIA

Somos nuestra historia
estamos hechos de nuestros muertos
No hay luz desprovista de sombra
Somos nuestra historia
hueso y carne de nuestros duelos
No renace quien no llora
Somos nuestra historia
hijos de fantasmas y desvelos
No hay sonrisa si no hay memoria.

1955. PROBLEMAS SEXUALES EN EL HOMBRE

Ya son varios los consultantes hombres que han llegado a mi consulta por problemas de erección y/o eyaculación precoz. En todos ellos he observado varias de las siguientes características:

1. Conflicto emocional con el padre.
2. Relación fusionada con la madre.
3. Alta autoexigencia.
4. Baja tolerancia a la frustración.
5. Ansiedad de ejecución.
6. Profecía negativa autocumplida.
7. Percepción selectiva negativa.
8. Temor al fracaso.
9. Miedo al rechazo.
10. Exceso de intelectualización.

Hace pocos días, Roberto me dijo: «Pude superar mi problema de falta de erección cuando solté mi autoexigencia y me permití disfrutar en el presente, sin estar tan pendiente del resultado. También me ayudó botar la rabia que tenía acumulada hacia mi papá y dejar de ser el hijo maridito de mi mamá. Me siento más suelto y relajado, no sólo en la cama sino también en la vida.»

1956. EL IMPACTO DE MI PATERNIDAD EN MI TRABAJO CLÍNICO

1. Mayor empatía y menor juicio hacia los padres.
2. Mayor conciencia del rol de las heridas emocionales infantiles.
3. Mayor sensibilidad e identificación tanto con adultos como con niños.
4. Mayor desconfianza hacia el exceso de teorías e intelectualizaciones.
5. Mayor capacidad de espontaneidad, autenticidad y juego.
6. Mayor contacto con mis propias vulnerabilidades y heridas emocionales infantiles.
7. Mayor cantidad de horas de atención a adultos y menor a niños, por el tiempo y la energía que requiere la crianza de mis propios hijos.

1957. TERROR A FALLAR

Marcelo es hijo de padres muy perfeccionistas. Desde niño, aprendió que debía ser perfecto para sentirse valorado, reconocido y querido. Por lo mismo, tiene terror a equivocarse. Excesivamente rígido, es incapaz de exponerse a situaciones donde pueda fallar. Hoy se siente estancado, angustiado e infeliz.

1958. LA PSICOTERAPIA COMO RECICLAJE EMOCIONAL

«La terapia ha sido como un reciclaje emocional: lo que sentía como mis basuras, las reutilicé y transformé para cambiar.»

1959. HIJO ÚNICO, REGALÓN DE MAMÁ

Le cuesta cortar el cordón emocional con la madre (y viceversa). Busca pareja similar a ella, con quien perpetuar su rol de hijo.

1960. DEPRESIÓN NO ES SINÓNIMO DE ESTRÉS

«Antes confundía estrés y depresión. Ahora ya sé cómo distinguirlos: el estrés es un cansancio que se pasa con descanso; la depresión es un desánimo profundo que no se resuelve con descanso, sino con psicoterapia y antidepresivos.»

1961. PREGUNTA CLAVE

¿Te ha pasado antes algo parecido a lo que te está pasando ahora, quizás en tu infancia o adolescencia y en relación con alguno de tus padres?

1962. DEL TORMENTO A LA PAZ INTERIOR

Magdalena (35 años, última sesión): «La psicoterapia me ha servido para tener paz interior: he eliminado los fantasmas que me atormentaban y que se originaban en los vacíos afectivos que arrastraba de mi infancia.»

1963. PENSAR LAS EMOCIONES

Las emociones dan vida a los vínculos, pero también pueden juntar y mezclar todo. La psicoterapia ayuda a pensar las emociones, para poner cada cosa en su lugar.

1964. APOLOGÍA DE LA MEDICACIÓN OPORTUNA Y RESPONSABLE

Un buen psicoterapeuta sabe que las depresiones moderadas y severas no se resuelven sólo con psicoterapia, sino que también requieren antidepresivos.

Un psicoterapeuta con poca experiencia puede quedarse adherido a una lucha teórica contra los psicofármacos, satanizándolos como si fueran el demonio encarnado.

La sub-medicación es tanto o más grave que la sobre-medicación: en los cementerios abundan cadáveres de personas que rechazaron una medicación oportuna y responsable.

1965. PREGUNTAS PARA SESIONES VINCULARES

Una sesión vincular es aquella del consultante con alguna persona significativa (familiar, pareja, etcétera). Estas preguntas me han resultado útiles para desarrollar una sesión vincular:

1. ¿Cuál es la expectativa que cada uno tiene de la sesión de hoy?
2. ¿Qué nota (de 1 a 7) le pone cada uno a la relación entre ambos? ¿Por qué?
3. ¿Qué es lo que más te gusta de la otra persona?
4. ¿Qué no te gusta tanto de la otra persona?
5. ¿Qué le pedirías a la otra persona?
6. ¿Qué compromiso harías para la otra persona?
7. ¿Qué ha sacado en limpio cada uno de lo que hemos hablado hoy?

1966. DEL PREJUICIO AL AUTOCUIDADO

«Yo antes tenía prejuicios con la depresión: sentía que era un invento, algo de personas débiles. Hasta que me tocó a mí. Ahí aprendí, en carne propia, que es una enfermedad. Hoy he aprendido a informarme y a cuidarme. El estigma de que los depresivos son personas débiles o simplemente no creer en la depresión es pura ignorancia.»

1967. EL PELIGROSO AMOR CONDICIONAL

Javiera (30 años): «La primera vez que mi papá me abrazó fue a mis once años, cuando fui la mejor alumna del curso. Desde ahí, supe que debía ser perfecta para ganarme su amor. Me encerré a estudiar, dejando todo de lado: amistades, pololeos, pasatiempos. La segunda vez que mi papá me abrazó fue cuando obtuve puntaje nacional en la PSU. Pero el costo ha sido muy alto. Hoy me siento sola e infeliz. He vivido para sentirme querida por mi papá.»

Pocas cosas hay más peligrosas que el amor condicional de parte de los padres.

1968. SÍNTESIS DE UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO

Primera sesión

1. Sentía una pena tan grande que me hacía llorar constantemente y quería dormir para evadir mi realidad.

2. Sentía que era inútil en todos los roles: mujer, madre, esposa, trabajadora, dueña de casa, etcétera.

3. Sentía que era una carga para mi esposo, pues me tenía que contener emocionalmente todo el tiempo.

4. Sentía que era una pésima madre porque presionaba mucho a los niños, llegando incluso a gritarles.

5. Sentía que era una pésima dueña de casa, no porque hiciera mal las cosas, sino porque me cargaba hacerlas y me pesaba el mandato machista de que «la mujer perfecta ama los quehaceres del hogar».

6. Sentía rabia hacia mi madre por su falta de apoyo emocional e incomprensión: sus consejos de mujer perfecta sólo me demostraban cuán inoperante era.

7. Me sentía abandonada: había asumido el rol de reunir a todos (amigos y familiares) y ahora por temas económicos no podía invitarlos. Sentía que necesitaba ser atendida, invitada, querida y nadie estaba.

8. Me sentía atrapada, con ganas de arrancar y no escuchar a mi esposo, hijos, familia; sin tareas ni horarios que cumplir, sin responsabilidades, sin gritos ni peticiones de niños.

9. Me sentía tan mal, pensaba que todos estarían mejor sin mí, que todos serían más felices sin mí...

A los cinco meses de terapia:

Me siento feliz, ahora trato de ver el lado positivo a cualquier problema o situación, porque entendí

1. Que hay cosas que no me gusta hacer y otras que no hago bien.

2. Que gano más siendo relajada y flexible en cuanto a compromisos, horarios, tareas, pruebas (de mis cuatro hijos) que presionándome.

3. Que amo lo que hago y quiero seguir aprendiendo (ya he tomado dos seminarios).

4. Que mis ganas de hacer deporte, bailar, caminar, etcétera, deben ser escuchadas.

5. Que respirar ¡hace bien! Antes de pensar, antes de hablar, antes de enojarse. (Creo que es mi primera incursión en «meditación».)

6. Que tomar distancia de la familia de origen a veces es necesario. No porque los haya dejado de amar, sino porque sus estilos de convivencia y crianza afectan la armonía de los míos. Los amo y acepto nuestras diferencias.

7. Que un pequeño momento de compartir a solas con cada uno de mis hijos es de mucho valor. No intento más desdoblarme y pasar una tarde con cada uno como «nuestro momento», trato dentro de mis tiempos y de los suyos hacerlos sentir especiales.

8. Que mis amigos siempre estuvieron ahí cuando les conté mis temas emocionales y monetarios (me daba vergüenza hacerlo, creo que para no mostrar debilidad). Comenzamos a salir más a sus casas y a otros lugares.

9. Que alejarme de situaciones o personas que me producen desasosiego, disconformidad o rabia, es muy beneficioso. Personas que son demasiado víctimas, a quienes siempre hay que ayudar, o demasiado héroes y siempre hay que seguir, cansan y me quitan la energía.

10. Que el matrimonio es en las buenas y en las malas, mi esposo nunca me vio como problema, sino como preocupación.

Y ahora me doy cuenta que la lista podría seguir y que son muchas más las cosas buenas que me han pasado estos últimos meses.

1969. VIOLENCIA FÍSICA DE PADRES A HIJOS
(Entrevista para la revista *Velvet*)

1. ¿A qué se debe que la violencia física esté condenada hacia todas las personas y roles, pero aún existan muchas personas que la normalizan cuando es hacia los hijos, en tantas partes del mundo y a lo largo de tantos años?

SL: Suele tratarse de un amor mal comprendido hacia los propios padres violentos, una señal de lealtad disfuncional hacia ellos. En psicoanálisis, a dicho mecanismo –que permite explicar la transmisión intergeneracional de la violencia– se le ha denominado «identificación con el agresor».

2. ¿Qué opinas de una frase muy usada por padres golpeadores: «Es mi hijo y lo educo como quiero»? ¿Tiene que ver con un abuso de poder o creerse dueño de sus hijos más que sus guías?

SL: Esa frase expresa de manera explícita la reducción de los niños de su condición de sujetos a mera situación de objetos. Los hijos no son propiedad privada de los padres: la parentalidad es un lazo social que está regulado por un marco de derechos, a saber, por la Constitución, por los derechos humanos y más específicamente por la Declaración de los Derechos del Niño.

3. Según la Unicef, pegar una cachetada o tirar el pelo son agresiones catalogadas dentro de «violencia física leve», sin embargo, muchos padres las utilizan en situaciones extremas como si están atrasados para ir al colegio o el hijo está haciendo un escándalo en un supermercado. ¿Crees que

en esos casos sería justificable? ¿Por qué? ¿Cuál sería la mejor forma en que los padres podrían abordar esas situaciones desesperantes, en general?

SL: Siempre es mejor prevenir: por ejemplo, levantarse quince minutos antes para evitar atrasos. También es importante la negociación: si llevamos a un niño al supermercado, es comprensible que quiera irse con algo que le guste, cosa que también hacemos los adultos. Lo único no negociable es el amor, que debe ser incondicional.

4. Cuando un niño es golpeado ¿qué siente y qué creencias comienza a adoptar dentro de sí mismo?

SL: Depende de cada contexto, pero sin duda afecta tanto su autoestima como el vínculo con quien lo golpea. Es habitual que sienta que es culpa suya, por ser un «mal niño». Puede traer como consecuencia una pérdida de la vitalidad y autenticidad del niño, así como la edificación de corazas protectoras que pueden manifestarse en conductas que van del sometimiento a la agresividad.

5. ¿Qué consecuencias puede traer para un niño el ser «educado» en base a agresiones físicas?

SL: Junto con la merma en la autoestima y el empobrecimiento del vínculo, puede llegar a normalizar la violencia como forma «natural» de resolver los conflictos.

6. ¿Decir «A mí me pegaron cuando chico y no estoy traumado» es síntoma de un trauma?, ¿podrías explicarme el fenómeno en el cual la víctima busca sentirse identificado con el victimario para no sentir el dolor? ¿Por eso es común que hijos golpeados se conviertan en padres golpeadores?

SL: La respuesta nos lleva de vuelta a la identificación con el agresor, que es una manera de salir del dolor que supone identificarse con el agredido. Este mecanismo conduce a la naturalización y reproducción de la violencia.

7. ¿Cómo cortar el círculo vicioso de hijos golpeados, padres golpeadores?

SL: No todo niño golpeado se transforma en adulto golpeador. Entre otros factores protectores, la presencia de figuras de apego alternativas o tutores de resiliencia facilita la construcción de nuevas identificaciones. Una psicoterapia también permite elaborar traumas relacionales y evitar la repetición del maltrato.

8. Por último, sé que muchas personas comprenden que golpear a los hijos provoca daño, pero a veces cuesta convencer a nuestro entorno. ¿Qué recomendarías hacer al saber o ver que un pariente o amigo de uno le pega a su hijo? Me ha pasado que por mucho que les explique no quieren verlo, por miedo a sentir su propio dolor de niños, pero duele saber que sus hijos sufren.

SL: Creo importante intervenir e intentar frenar el acto violento, aunque pueda producir conflicto. Una vez calmados los ánimos, quizás haya oportunidad para hablar más en profundidad acerca del uso de la violencia. Sugerir psicoterapia es una de las posibilidades. Cada acción en esta dirección contribuye a construir una cultura del buen trato y una educación para la no violencia.

1970. LA LOCURA MATERNA

«Mi madre me torturaba. Era una persona que disfrutaba lastimándome. Mi primer recuerdo es escucharla decir que yo no debería haber nacido. Ella no me quería. Ella no quería niñas. Ella quería que yo fuera un niño. Me vestía como un niño, me cortaba el pelo. Ella decía que yo era mala. Decía que yo era la razón por la cual mi papá se había ido, que era mi culpa. Siempre que me golpeaba, que era a diario, estaba desnuda. Me hacía quitarme la ropa. Tenía que tumbarme en el suelo. Tenía que abrir los brazos y las piernas. Tenía que dejar que agrediera mi abdomen. Ella quería romper mi vientre. Quería destruir mi sistema reproductivo. Quería impedirme ser una mujer. Lo que yo quería de mi mamá, y que no tuve, era amor, besos, dulzura, dormir con ella en la cama, regalos cariñosos. Ahora lo que más amo de mi madre es que esté muerta.» (Sinéad O'Connor, 2017)

1971. INFELICES FIESTAS

Melissa: «Hola, Sebastián, me gustaría que pudieras escribir algo respecto a las personas que generan conflictos en épocas de celebraciones, tales como Navidad, Año Nuevo y fiestas patrias. Mi mamá siempre crea conflictos en estas fechas y las celebraciones ya se vuelven algo totalmente deprimente. ¿Qué podrías decir respecto a eso? Son años con la misma situación.»

Sebastián: «Hola, Melissa, cuéntame acerca de la relación de tu mamá con sus propios padres, para tener más contexto.»

Melissa: «Muchas gracias por responder. Te cuento que la relación era muy mala con ambos. Mi abuelo era alcohólico y mi abuela la trataba muy mal. Nunca fueron un apoyo real para ella. Ambos ya están fallecidos. Mi mamá sufrió un abuso sexual cuando pequeña y cuando se lo contó a mis abuelos ellos no le creyeron. Este tipo era cercano a la familia, así que mi mamá tuvo que soportar su presencia siempre. Ese es el conflicto más importante. Hasta hace unos diez años vivieron juntas y mi abuela se fue de la casa porque encontró un pololo. Luego no se hablaron jamás: mi abuela no soportaba que mi mamá fuera lesbiana. Esto salió a la luz un poco antes

de que mi abuela abandonara la casa y desde ahí la trató pésimo. Yo viví muchas veces su odio hacia mi mamá: la insultaba y denigraba. Cuando se fue de la casa no hablaron nunca más, ni siquiera cuando se topaban en la calle. Mi abuela falleció y nunca pudieron conversar sobre sus conflictos. Eso en resumen, muchas gracias por responder.»

Sebastián: «Ahí está la clave: celebraciones como Navidad, Año Nuevo y fiestas patrias son sinónimo de familia, y tu mamá tiene muchos conflictos no resueltos con su familia de origen, que se reactivan en estas ocasiones. Ojalá pueda ir a psicoterapia. Le ayudaría mucho. Cuéntame si te hace sentido. Cariños.»

Melissa: «¡Sí, me hace mucho sentido! Como mi mamá desde niña no ha estado familiarizada con la gratificación y el sentido de unión que se da en estas fechas, le cuesta elaborarlas y desplaza los conflictos hacia el presente. La ansiedad que le trae su pasado es tanta que le impide vivir situaciones fraternales. Y como ahora el conflicto no podrá ser resuelto con las personas correspondientes, porque fallecieron, más importante aún se vuelve la psicoterapia. Me pasaba que los intensos sentimientos que tengo me impedían ver el real conflicto y no podía llegar a una conclusión. Tú me diste el punto y armaste el puzzle. ¡Gracias!»

1972. QUE VIVAN LOS INMIGRANTES

¡Que vivan los inmigrantes
de toditas las naciones!
Todos somos caminantes
en distintas migraciones.

1973. DE LA RELIGIÓN A LA ESPIRITUALIDAD

Que la asignatura escolar deje de llamarse «Religión» (donde hoy suele enseñarse sólo la católica o la dominante en cada colegio) y pase a llamarse «Espiritualidad» (donde enseñen no solo una gran diversidad de religiones actuales e históricas, sino también meditación, yoga y otras prácticas no regidas por una institución, además de ateísmo y agnosticismo).

Más libertad de pensamiento, menos adoctrinamiento.

1974. PARADA CULTURAL

Chile será un mejor país cuando en lugar de Parada Militar exista Parada Cultural.

1975. PRESENCIA, HUMANIDAD, ESPERANZA

Carolina (34 años): «Para mí, venir a terapia fue darme un gran regalo: siempre me había preocupado por los demás y yo misma me tenía botada.»

Yo: «¿Y qué es lo que más te ha servido de venir a psicoterapia?»

Carolina: «Siento que he podido transformar el dolor paralizante en alegría de vivir. Es increíble como la presencia del otro, cuando parte de la humanidad y transmite esperanza, permite sanar dolores arraigados y profundos.»

1976. CONFLICTOS DE PAREJA Y HERIDAS EMOCIONALES INFANTILES

Muchos de los conflictos de pareja derivan del desencuentro entre las necesidades infantiles no resueltas en ambos miembros de la díada.

Una pareja funciona suficientemente bien cuando lo que hay es el encuentro amoroso entre dos adultos. Dicho de otra manera: una de las maneras más eficaces de prevenir conflictos crónicos de pareja es que cada uno pueda sanar sus propias heridas emocionales infantiles.

1977. ROLES RÍGIDOS EN TERAPIA DE PAREJA

Después de cerca de veinte años trabajando como terapeuta de parejas, he podido identificar tres roles rígidos recurrentes que están a la base de muchos problemas de pareja:

1) Relación madre-hijo («mujer fuerte» y «niño inmaduro»).

2) Relación padre-hija («hombre fuerte» y «niña inmadura»).

3) Relación hermano-hermana («hermano competitivo» y «hermana competitiva»).

En el caso de parejas homosexuales, no es demasiado diferente:

1) Relación madre-hija («mujer fuerte» y «niña inmadura»).

2) Relación padre-hijo («hombre fuerte» y «niño inmaduro»).

3) Relación hermano/a-hermano/a («herman@s competitiv@s»).

La terapia de pareja implica:

1) Identificar los roles rígidos predominantes.

2) Explorar y sanar las heridas emocionales infantiles en cada miembro de la pareja y en presencia del otro.

3) Construir y ejercitar roles de pareja más flexibles y novedosos.

Y en tu relación de pareja, ¿cuáles son los roles rígidos predominantes?

1978. LOS HIJOS NO SON CONFIDENTES DE SUS PADRES

Madres y padres: no hagan de su hija o hijo su confidente. Menos aún si es para contarle sus problemas de pareja con quien es su padre o madre.

Para eso están las amistades y también la psicoterapia.

1979. CUANDO LOS FUERTES SE ENFERMAN

Cuando los fuertes se enferman, surge una oportunidad para aprender a dejarse cuidar y a soltar el pesado y excesivo rol de pilares de la familia. Una psicoterapia suele ayudar a hacer más fácil este proceso, especialmente cuando los apoyos externos no abundan.

1980. PSICOTERAPIA: VACIAR MÁS QUE LLENAR

La psicoterapia no consiste en llenar a la persona de información o de nuevos ideales, sino en ayudarla a liberarse de sus viejos mandatos y ataduras.

1981. EL CORAZÓN DEL CAMBIO PSICOTERAPÉUTICO

El corazón del cambio psicoterapéutico radica en intensos e impredecibles momentos de encuentro humano entre consultante y terapeuta, momentos de profunda conexión emocional, así como en la elaboración y resolución conjunta de aquellos momentos de desencuentro y desconexión emocional entre ambos. Una condición para la emergencia de momentos de encuentro y para la transformación terapéutica es la actitud auténtica, humana y radicalmente presente de parte del terapeuta, capaz de trabajar desde su propia vulnerabilidad, desde un estilo abierto y honesto, lejos de imposturas y dogmatismos.

1982. SIETE INGREDIENTES DE LA AMISTAD

La palabra «amigo» deriva de «amor» y significa originariamente «alguien que te ama». El amor de la amistad tiene siete ingredientes fundamentales:

1. Confianza
2. Lealtad
3. Reciprocidad
4. Complicidad
5. Afinidad

6. Humor
7. Apoyo
Agregue otro:

1983. RELACIÓN CON LOS HIJOS Y HERIDAS EMOCIONALES INFANTILES

¿Te cuesta relacionarte y expresarle tu cariño a alguno de tus hijos? Es posible que sean tus propias heridas emocionales infantiles las que se interpongan entre ambos. Una psicoterapia puede ayudarte a sanar las viejas heridas que todavía sangran por dentro, para mejorar así tu relación con quienes más amas.

1984. YO NO CREÍA EN LOS PSICÓLOGOS

Papá de Magdalena: «Voy a ser sincero: yo no creía en los psicólogos. Pensaba que cada uno podía resolver sus problemas por su cuenta. Creía que lo de Magdalena era solo una pataleta, que no asumía que ya a sus veinte años debía dejar de ser adolescente y empezar a hacerse cargo de su vida. Pero en los últimos meses, desde que comenzó a ir a psicoterapia, he notado un cambio radical en ella: hoy la veo más contenta y motivada, más abierta y participativa. Nuestra relación ha mejorado mucho.»

1985. RECORDAR PARA DEJAR DE REPETIR

Antonia no toleraba a Jacinta, la pequeña hija de Carlos, su pareja. Hasta que recordó que se sintió desplazada y sola cuando nació Martina, su querida hermana. Una vez que Antonia pudo separar ambas situaciones, logró aceptar a Jacinta y vincularse mucho mejor con ella.

Recordar para dejar de repetir: una antigua pero vigente receta del viejo Freud.

1986. DEPRESIÓN: EL ROSTRO DEL NIÑO INVISIBLE

Muchas veces, y sin por ello descartar los factores biológicos también involucrados, detrás de una depresión hay un niño interior invisible o abandonado que espera ser visto, escuchado y acogido.

1987. PRINCIPAL ERROR DE LOS TERAPEUTAS DE PAREJA

Aliarse sutil o manifiestamente –y no por fines estratégicos– con uno de los miembros de la pareja que consulta, entrando en coalición contra el otro miembro, con frecuencia debido a un proceso inconsciente de identificación. Antídoto: psicoterapia personal, supervisión e introspección constante.

1988. PROBLEMA SEXUAL EN LA PAREJA

Detrás de un problema sexual en la pareja, suele haber una relación padre-hija o madre-hijo. Cuando el patrón incestuoso empieza a ser modificado, la sexualidad florece. Requisito: sanar las heridas emocionales infantiles que cada miembro de la pareja proyecta en la relación actual.

1989. ESTADOS POLÍTICOS DE LA MENTE: DE LA DICTADURA EMOCIONAL A LA DEMOCRACIA AFECTIVA

«Yo debo ser inteligente para sentirme querid@».
«Yo debo ser lind@ para sentirme querid@».
«Yo debo ser buen@ y complaciente para sentirme querid@».
«Yo debo ser conflictiv@ para ser vist@ y sentirme querid@».

Los mandatos internalizados operan como una verdadera dictadura emocional: se imponen por la fuerza en nuestra vida afectiva, concentrando todo el poder emocional y reprimiendo los pensamientos o sentimientos alternativos.

Una psicoterapia puede ser comprendida como el trabajo colaborativo dirigido a desmontar la dictadura emocional para transformarla en una democracia afectiva, donde los mandatos pierden su fuerza imperante y hegemónica y la persona se abre a pensamientos y sentimientos diversos y alternativos.

1990. PRINCIPIO BÁSICO DEL CAMBIO TERAPÉUTICO

Tomar contacto con las emociones rechazadas.

1991. UNA MISMA PERSONA

Kim Trump-un

1992. PRIMAVERA: BUEN TIEMPO Y MAL TIEMPO

La palabra «primavera» significa «inicio del buen tiempo». En efecto, sabemos que septiembre –para nuestras latitudes– trae el declinar del frío invernal y el inicio de la transición hacia el verano. Ahora bien, lo que es «buen tiempo» a nivel externo no siempre coincide con el buen tiempo interno o emocional: la primavera suele ser un período complejo para la salud mental, una estación donde no sólo florece la naturaleza sino también las depresiones y otros desórdenes psicológicos, detonados precisamente por los cambios lumínicos. Por eso, la primavera llama a duplicar la atención y cuidado frente a los episodios depresivos: si tú sientes que empeora tu estado de ánimo, no dudes en tratar la situación a tiempo. Lo mismo si ves apagada o irritable a una persona cercana. No hay mejor prevención del suicidio que un tratamiento oportuno y eficaz, que suele involucrar la acción conjunta de psicofármacos y psicoterapia.

Que la depresión sea sinónimo del florecer de la vida y no del precipitar de la muerte.

1993. EL FLORECER DE LA NIÑEZ MARCHITA

Daniela (34 años, última sesión): «La psicoterapia me ha ayudado a dejar de vivir la vida en gris, a dejar de sentir que ando con una nube negra encima. Ya no me siento deprimida, mis compañeros de trabajo me dicen que por fin me ven contenta. Con mi pareja recuperé el deseo sexual y nos estamos llevando mucho mejor. Por primera vez en mi vida, siento que estoy disfrutando en lugar de amargarme. El fin de semana llevé a mi sobrina a Fantasilandia y lo pasé increíble, me subí a la mayoría de los juegos, cosa que nunca hice cuando cabra chica. Yo siento que tiene que ver con lo que hemos conversado otras veces: ha florecido la niña marchita y triste que vivía en mí.»

1994. RECORDATORIO DEL CARIÑO FÍSICO

Abraza a tus seres queridos.

No basta con sentir el amor: también hay que demostrarlo.

1995. RETRAÍDOS E INSEGUROS: FALTA DE SOSTÉN EMOCIONAL

Las personas muy retraídas e inseguras no se hacen solas: por lo general, aprendieron a retraerse y aislarse por no encontrar suficiente sostén

emocional y seguridad en sus propios padres (que también vivieron algo similar cuando niños). La buena noticia: es posible encontrar contención afectiva en otras relaciones significativas y también descongelar las relaciones con los padres, por ejemplo en psicoterapia.

1996. NORMALIZACIÓN DEL MALTRATO INFANTIL

Uno de los peores efectos del maltrato infantil es su normalización en la vida adulta, pues facilita su reproducción y transmisión intergeneracional. La expresión más común de la normalización del maltrato sucede cuando un adulto que lo ha sufrido dice, de manera convencida, algo así: «Está bien pegar o tratar mal a los niños para que aprendan, conmigo lo hicieron y gracias a eso yo soy ahora quien soy, una persona correcta y sin traumas.»

No hay mayor evidencia del trauma resultante del maltrato infantil que la normalización de la violencia.

1997. 33 EJEMPLOS DE MALTRATO PSICOLÓGICO HACIA LOS NIÑOS

1. Gritar.
2. Insultar.
3. Renegar del afecto («no te quiero»).
4. Encerrar.
5. Burlarse.
6. Dejar de hablar (ley del hielo).
7. Amenazar.
8. Humillar o ridiculizar.
9. Descalificar o menospreciar.
10. Discriminar.
11. Criticar constantemente.
12. Culparles por problemas de los adultos («nos separamos por tu culpa»).
13. Explotar o corromper («trabaja para darme plata»).
14. Rechazar.
15. Atemorizar.
16. Aislar.
17. Sobreproteger.
18. Comparar.
19. Sobreexigir.
20. Obligar con autoritarismo y arbitrariedad («porque yo lo digo»).
21. Pelear o discutir frente a ellos.

22. Imponer estereotipos de género.
23. Etiquetar o rotular.
24. Excluir.
25. Forzar a comer.
26. Hablar mal del otro padre frente a ellos.
27. No respetar sus tiempos (apurarlos o retrasarlos).
28. Adoctrinarlos dogmáticamente en alguna religión o creencia.
29. Prometer e incumplir.
30. Practicar el tiempo fuera o la «silla para pensar».
31. Complacerlos en todo.
32. Corregirlos ignorando sus emociones.
33. Condicionar el cariño.

Agrega otro:

1998. TARDE DE UNA FAMILIA DEL SIGLO XXI

Cada uno en su pantalla.

1999. LAS SALUDABLES DERROTAS DE VICTORIA

Victoria tiene veinte años y llegó a psicoterapia porque reprobó cuatro de los ocho ramos que tomó el semestre pasado en la universidad. Siempre ha sido la «hija estrella», una estudiante y deportista exitosa. Quería terminar lo antes posible la carrera y se sobreexigió. El golpe fue duro para su autoimagen de superhéroe. El semestre pasado estudiaba y trabajaba a la vez en un emprendimiento personal. En dos sesiones, comprendió rápidamente su ansiedad de logro y dejó de lado el trabajo para enfocarse en sus estudios, además de tomar cinco ramos –y no ocho– en la universidad. En su tercera sesión, me dice: «Estoy mejor, más relajada. Me siento bien de nuevo en la universidad. Sólo me preocupa que me como las uñas. Quiero dejar de hacerlo.» Luego de hablar un buen rato acerca del tema, le digo: «¿Sabes, Victoria? Yo siento que toda tu vida has llevado puesta la capa de superhéroe. Tu problema no es haberte echado cuatro ramos, ni tampoco comerte las uñas: esas dos cosas son recordatorios saludables de que eres persona y que tienes derecho a equivocarte y tener defectos. Tu problema es, justamente, la capa de superhéroe. Yo creo que el objetivo más importante de la terapia no es que dejes de comerte las uñas y te vuelvas un robot infalible, sino que toleres tus imperfecciones y puedas disfrutar de la vida sin sobreexigirte tanto.» Victoria abre los ojos con sorpresa, se queda pensando un rato y me dice: «Mis papás me pusieron "Victoria" y siempre me han dicho "campeona"…»

2000. OBSESIVO POR AUTOSOSTÉN

Jorge tuvo padres muy exigentes y críticos, centrados en lo académico y con pocas habilidades emocionales. Desde muy niño, Jorge comprendió que debía contenerse por sí mismo. Entonces se dedicó a explotar su intelecto y perdió contacto con su cuerpo. Se volvió una persona racionalizadora y rígida, con mucho miedo a soltar el control intelectual y a explorar su propia espontaneidad. Las jaquecas lo atormentaban y lo empujaron a pedirme una hora. En psicoterapia fue necesario que pasaran algunos meses para que confiara en mí. «No es tan fácil, si ni siquiera pude confiar en mis papás«, me decía. Gradualmente, fue sacándose la armadura y permitió que la psicoterapia fuera su nueva envoltura contenedora. Poco a poco, empezó a actuar de manera más lúdica, más suelta, más imprevista. Al año, me dijo: «No me había dado cuenta, pero es la primera vez en mi vida que paso tres meses seguidos sin dolores de cabeza.» Le respondí: «Eso es porque estás dejando de explotar tu cabeza y estás mucho más conectado con el resto de tu cuerpo.» Jorge sonrió: «¿Te cuento? El viernes voy a ir con mi mujer a bailar salsa. No tengo idea, pero voy sólo para disfrutarlo.» Le dije, también con una sonrisa: «Por fin te veo en tu salsa…» Nos despedimos con un abrazo.

V.
Los huérfanos emocionales

2001. NO HAY NIÑOS INVISIBLES, HAY PADRES CIEGOS

Mariela dice: «Siento que fui una niña invisible…» La escucho y le comento: «Tú no eras la invisible, tus papás eran los ciegos.» Me mira, después de algunos segundos estalla en un llanto intenso, agudo, desbordante. Como el de una niña. Señalo: «Ahora estoy viendo a la Mariela niña, llorando. Ahí estás. Te puedo ver.» Mariela cuenta, entre sollozos: «Cuando era cabra chica, mi papá me decía que llorar era para los débiles. Y mi mamá nunca supo lo que me pasaba. Yo me encerraba a llorar en el baño…»

No hay niños invisibles, hay padres ciegos.

2002. CONFLICTO DE PAREJA

Cuando él la deja sola, ella ve en él a su papá abandonador y explota de rabia. Cuando ella explota de rabia, él ve en ella a su mamá explosiva y la deja sola.

Cuando ambos se dan cuenta de su contribución al círculo vicioso, el terapeuta encuentra la oportunidad para que espanten los fantasmas del pasado y puedan mirar al otro sin velos.

2003. LA CONTENCIÓN EMOCIONAL, ESE REMEDIO MILAGROSO

1. La contención emocional es un ingrediente fundamental de la crianza: se trata de la capacidad de los padres o cuidadores para conectarse con las emociones del niño, recibir sus ansiedades y calmarlas por medio del buen trato.

2. La ausencia crónica o sostenida de contención emocional en la infancia, asociada generalmente a alguna forma de maltrato infantil (violencia física o psicológica, abuso sexual, abandono y/o negligencia) es fuente de trauma psicológico y de estancamiento del desarrollo afectivo en los niños.

3. La psicoterapia, tanto con niños como con adultos, implica cicatrizar las heridas emocionales infantiles, justamente por la vía de la contención emocional. El desestancamiento del desarrollo afectivo requiere el contacto doloroso con dichas heridas, desde una actitud terapéutica cálida y auténtica, desprovista de rigideces y dogmatismos.

2004. DIEZ EJEMPLOS DE BUEN TRATO HACIA LOS NIÑOS: LA SACRA INFANCIA

1. «Tener siempre el amor, el respeto y la paciencia como pilares. Ponernos en su lugar: hablarle a su altura, respetar sus ritmos, empatizar

con su motricidad, ver a través de sus ojos. Así volvemos a aprender y a re-encantarnos del mundo nosotros mismos como padres.»

2. «Brindarles contención emocional, escucharlos, cuidarlos, defenderlos de las injusticias, jugar con ellos, hablarles, mirarles, abrazarles, cantarles, dejarles expresar sus emociones, respetar sus creencias, creer en su palabra, hacerles sentir amados y felices.»

3. «Escucharlos y contenerlos emocionalmente. Validar sus emociones. Empatizar con sus problemas. Preguntarles por qué están tristes y consolarlos con abrazos y palabras comprensivas. Evitar menospreciar su dolor, con la típica frase "pero cómo vas a llorar por eso".»

4. «Fomentar sus intereses y apoyarlos: no matar sus sueños de niño diciéndoles "cómo vas a ser bombero, si no ganan plata", "estudiar a los dinosaurios no tiene campo", etcétera.«

5. «Explicarle las cosas: los por qué y para qué. Decirles "tú puedes, hazlo, si no nunca sabrás si podías". Decirles "te quiero", preguntarles "cómo te fue", etcétera. Entender que, si se ensucian, no importa. Depende de nosotros como padres crearles hábitos, seguridad y confianza.»

6. «No imponerles estereotipos de género: que jueguen con los juguetes que quieran y se vistan con los colores que les guste.»

7. «Darles palabras de aliento cada vez que logran superarse en algo y no matar su satisfacción con un "sólo cumples con tu deber".»

8. «Pedir y respetar su opinión. No imponer, sino decidir juntos.»

9. «Contacto de piel, abrazos. Pero también pedirles permiso cuando abordemos su cuerpo, fundamentalmente en situaciones de cuidados (al bañarlos y cambiarlos)».

10. «Límites respetuosos: desde la conexión emocional antes que desde la mera corrección conductual autoritaria.»

Porque la infancia es S.A.C.R.A., el buen trato es brindar: Seguridad, Amor, Contención, Respeto y Apoyo.

2005. NO HAY NIÑOS «MANIPULADORES», SÓLO HAY NIÑOS

–Yo tengo un niño de cinco años que es muy manipulador. Se me fue de las manos su carácter: me grita, hace rabietas y se pega en la cabeza para que haga lo que él quiere. Y si le hablo fuerte, la gente lo ve llorando (llora desconsolado pidiendo cosas) y le regala cosas. Al final, yo quedo como la mala.

–Entiendo lo que señalas. Al mismo tiempo, te invito a mirar a tu hijo desde sus capacidades y fortalezas, más que desde sus aspectos «negativos». Las rabietas, gritos y golpes no son estrategias de manipulación, sino

señales de que no puede regular sus emociones por sí mismo y necesita de tu contención emocional. Si él quiere algún objeto, tómate el tiempo para negociar juntos (lo único no negociable es tu amor incondicional). Tú no eres la «mala» y él tampoco: tú eres una persona con uno de los trabajos más hermosos y agotadores del mundo (ser padres) y él es un niño que todavía no tiene la madurez psico-biológica para regular sus emociones.

2006. LA HISTORIA RECIENTE DE CHILE SEGÚN MI HIJO DE 4 AÑOS

Dante: «Papá, ¿tú sabes quién era Pinochet?»

Yo: «Mmm... A ver, cuéntame.»

Dante: «Pinochet era un malo que vivía en Chile hace mucho tiempo, pero no tanto tiempo como los dinosaurios.»

Yo: «¿Y por qué era malo?»

Dante: «Porque tenía una pistola y mataba personas. También era ladrón y robaba.»

2007. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN ALMACÉN

–Sé que me hace daño estar con él, pero lo pasamos tan bien en la cama...

–Amiga, el sexo es como Piñera: rico, pero mentiroso.

2008. ESTEBAN SE COMÍA LAS UÑAS

«La terapia me ha servido para salir del rol de hijo perfecto. Antes vivía para no decepcionar a mis papás, para no fallarles, siempre con mucha autoexigencia y ansiedad. Mi única salida o descarga era comerme las uñas. Quizás porque las uñas también tienen que ver con arañar, con expresar la rabia. Siento que comerme las uñas era mi manera de comerme la rabia, de no protestar frente a la exigencia de mis papás, exigencia que nunca fue tan explícita, pero que estaba siempre presente. Estando en terapia, empecé gradualmente a relajarme y soltarme, a permitirme fallar, a dejar de sentir que debía ser perfecto para sentirme querido. Hoy ya casi no me como las uñas y mi relación con mis papás ha cambiado harto: me atrevo a contarle mis problemas, cosa que antes no hacía, por temor a preocuparlos o para que se quedaran con una impresión de mí impecable, aunque fuera falsa.»

2009. LA FILOSOFÍA DE LOS POLLOS

Martín tiene doce años. La próxima semana tiene dos pruebas (una de Historia y otra de Ciencias Naturales) y hoy ha estudiado a los dioses

griegos y también las críticas ecologistas a los mataderos de pollos. Mientras descansa de su estudio jugando a la pelota con su padre, le pregunta: «Papá, ¿y si nuestro mundo fuera un matadero de humanos para dioses que no conocemos?»

2010. UN ESPEJO DEL TIEMPO

En enero del año 2010, con el desmedido entusiasmo de los albores de una nueva década, empecé un proyecto personal: sacar una foto cada día, como registro para una biografía visual. Hace un par de meses, luego de más de siete años sin claudicar, me aburrí: sentí que había perdido sentido y motivación. Pero de todos modos, por holgazana o lúcida porfía, seguí sacando fotos diarias. Hoy las subí al álbum y decidí retomar el proyecto. Ya son cerca de tres mil las fotografías que testimonian las etapas más importantes de mi vida, que incluyen los nacimientos y primeros años de mis hijos, día tras día. Tú, lector de estas palabras que te asaltan por azar, ¿te imaginas contar con un registro de una foto diaria de tus primeros cinco o diez años de vida? ¿Cuántas memorias olvidadas quedarían allí revividas, resistiendo la amnesia de la conciencia explícita? Alguna vez, quizás, mis hijos abrirán este ocioso y preciado baúl de imágenes para mirarse en ellas como en un espejo del tiempo.

2011. EL MAYOR ERROR DE MI MAMÁ

Luciana (29 años): «Cuando yo era niña, el mayor error de mi mamá fue su poca empatía: cuando lloraba por algo, en lugar de abrazarme y consolarme, me gritaba "¡cállate y deja de llorar!". Yo entonces pensaba que llorar era algo malo, que me tenía que aguantar o ser fuerte para complacerla.»

2012. FUTURA ENFERMERA

Jacinta (12 años): «Cuando grande, yo quiero ser enfermera de niños, para cuidarlos como mis papás no me cuidaron a mí.»

2013. PASIÓN Y SABIDURÍA

Un docente transmite información y conocimiento, mientras que un maestro también transmite pasión y sabiduría.

2014. MANIPULADO POR EL EGO

«Antes me sentía superior y necesitaba aplastar a los demás: estaba siendo manipulado por mi ego.»

2015. PSICOTERAPIA A TIEMPO

Si cada uno de tus padres hubiera hecho psicoterapia a tiempo, ¿cuántas cosas habrían cambiado?

2016. LOS HIJOS Y EL AMOR DE PAREJA

Ver y escuchar a sus padres expresarse mutuamente su amor de pareja (tomándose la mano, abrazándose, besándose, diciéndose «te amo», bailando) es muy importante para los hijos.

2017. TIP TERAPÉUTICO PARA (ALGUNOS) ABOGADOS

Chasconearse, desempaquetarse, soltarse.

2018. FUTURA PERIODISTA: LA NECESIDAD DE COMUNICAR

–Fue importante para mí la sesión pasada. Por fin pude decirle a alguien que, cuando era niña, mi papá me abusaba sexualmente. Nunca lo pude comunicar, porque mi papá me tenía amenazada...

–¿Qué estás estudiando?

–Periodismo, ¿por qué? ¿Qué tiene que ver?

–Pensaba que ahora entiendo tu urgente necesidad de comunicar...

–Mmm.... Nunca lo había pensado, pero me hace sentido: me voy a dedicar por el resto de mi vida a comunicarle cosas a los demás, que fue exactamente lo que no pude hacer de niña...

2019. FOBIA ESCOLAR: EL SACRIFICIO DEL HIJO ANTIDEPRESIVO

–Hola, Sebastián, estuve leyendo por mucho rato tus publicaciones Estoy atrapada en un problema difícil con uno de mis hijos. Y leyendo me di cuenta que, en alguna parte de Chile, hay alguien que puede ayudarme: tú. Yo soy de Punta Arenas, estamos lejos. Podría relatar aquí algo, pero no sé cómo empezar

–Cuéntame.

–Bueno, tengo cuatro hijos: de 32, 29, 27 y 12 años. Mi conchito no quiso ir más al colegio. Le daban crisis de angustia antes de entrar al colegio: llanto, pena, vergüenza, descontrol. Así comenzó. Yo siempre lo llevaba y nos regresábamos a casa, con el mismo episodio. Comencé a indagar: no hay *bullying* ni nada extraño en el colegio. Su primer "¡no quiero ir a clases, mamá!" fue hace dos años. Igual ese año terminó su quinto básico. Cabe agregar que tiene muy buen rendimiento, es muy inteligente. El año pasado, desde mayo, comenzó a no querer ir: «Es aburrido mama, es muy largo el horario, me duele aquí, me duele acá.» Después empezó a escaparse: llegábamos a la entrada del colegio y me decía: «No mamá, no me dejes aquí, por favor.» Llorando, tiritando, angustiado. Y corría de vuelta como loco hasta nuestra casa. Y yo detrás de él tratando de entender el porqué. Comenzamos con psicólogo. Aún va, pero no hay solución. Este año lo cambié de colegio, pensando yo que era su colegio anterior lo que le provocaba todo esto. En abril cumplió los doce años. Empezó a ir al nuevo colegio, hasta que un día se escapó del bus y llegó a casa. ¡Otra vez no quería ir! Comenzó nuevamente a no entrar al colegio, a llorar y a descontrolarse... Y eso que en su colegio nuevo lo quieren mucho. Él es un joven disciplinado, ubicado, buen alumno, buena persona. Por eso decidieron permitirle dar exámenes libres para que termine su séptimo año. Ahora está en casa todo el día. No se relaciona con personas de su edad, dejó de lado a sus amigos del barrio, no quiere salir a andar en bici, ni le llama la atención salir a divertirnos Le fascina jugar en línea con el computador. Ahora que está en casa, ¿cómo puedo ayudarlo? ¡Necesito ayuda! Gracias por hablarme sin conocerme, este tema me tiene paralizada.

–Entiendo. Una pregunta: ¿el papá?

–Somos divorciados. Él lo ve. Su padre se casó.

–Y tú, ¿has estado deprimida o con algún tipo de enfermedad?

–Sí, yo sí. Lloro mucho. Creo que he estado mucho tiempo deprimida, pero no he estado en tratamiento nunca.

–Quizás él se queda en casa para cuidar de ti, como un hijo «maridito». Anda tú a psicoterapia y a psiquiatra. Cuando tú te sientas mejor, probablemente él no se va a sentir culpable de «dejarte».

–¡Lo haré! Gracias, Sebastián, bendiciones.

–Cuéntame en un par de semanas más cómo vas. Y muéstrale a tu hijo esta conversación.

–Así lo haré, cariños.

Muchas veces, cuando un niño no quiere ir al colegio y necesita quedarse en casa, hay una madre deprimida y sola de quien el hijo se hace cargo, como si fuera un antidepresivo humano y/o un pequeño marido. El

mensaje sería más o menos así: «¿Cómo quieres que vaya al colegio si tú, deprimida y sola acá en la casa, te puedes llegar a matar? Prefiero sacrificar mis estudios a vivir con esa pena y esa culpa. Yo te amo y te voy a cuidar, aunque congele mi propia vida y eso me genere rabia.»

2020. COGITO ROGERIANO

Me acepto, luego cambio.

2021. EL DIVINO SIETE

Hay países en que las calificaciones educativas («notas») tienen una escala numérica que va del 1 al 10, o del 1 al 20, o del 1 al 100. En un país como Chile, cuya cultura y educación están marcadas a fuego por el conservadurismo eclesiástico, la escala va del 1 al 7. Porque el 7 es el número de dios, el número que simboliza el trabajo completo y perfecto, tal como la Biblia señala respecto a la creación de la Tierra. En Chile, sacarse un 7 es sinónimo de haber realizado un trabajo divino e irreprochable. Como vemos, en nuestro país la Iglesia católica sigue estando involucrada en los aspectos más transversales e invisibles de nuestra sociedad civil.

2022. PAREJAS QUE PARTEN COMO AMANTES

Las parejas que han iniciado su relación siendo amantes, es decir, en situación de infidelidad respecto de relaciones anteriores, tienen un desafío particular: hacer un acto de confianza redoblado hacia el otro. En lugar de pensar «si ya fue infiel cuando me conoció, puede volver a serlo», partir de «asumimos nuestro origen y ahora creemos cada uno en el otro, porque las circunstancias han cambiado». Sin dicho acto de confianza, los celos y las inseguridades pueden dañar la relación y terminar por transformarse en una profecía autocumplida.

2023. MALTRATO Y ABUSO SEXUAL INFANTIL EN CHILE: ALGUNAS CIFRAS

- 1 de cada 4 niñ@s sufre maltrato físico.
- 1 de cada 14 niñ@s sufre abuso sexual.
- Las niñas sufren tres veces más abuso sexual que los niños.
- 9 de cada 10 abusadores sexuales son hombres.
- 9 de cada 10 abusadores sexuales son familiares o cercanos a la familia.

(Fuentes: UNICEF, 2012; UC, 2008).

2024. 21 FORMAS DE VIOLENCIA

1. Violencia física
2. Violencia psicológica
3. Violencia sexual
4. Violencia infantil
5. Violencia de género
6. Violencia económica
7. Violencia política
8. Violencia institucional
9. Violencia simbólica
10. Violencia obstétrica
11. Violencia religiosa
12. Violencia de Estado
13. Violencia cibernética
14. Violencia escolar
15. Violencia laboral
16. Violencia geriátrica
17. Violencia racial
18. Violencia social
19. Violencia animal
20. Negligencia parental
21. Abandono parental

Agregue otra:

2025. NOBEL DE LITERATURA 2017

Bien x Kazuo Ishiguro
pero Nicanor Parra
le pega patá en la raja.

2026. EN EL PUENTE

En el puente
los enamorados cuelgan candados
para simbolizar el amor
Lo que aún no saben
es que el amor no es el candado
sino la llave.

2027. LEALTADES FAMILIARES: EL PUNTO CIEGO DE LA CONCIENCIA POLÍTICA

Muchas veces, me he encontrado con personas que se resisten a condenar radicalmente la violación a los derechos humanos cometida por la dictadura en Chile. En la mayoría de las ocasiones, se trata de personas cuyos padres o familiares forman o han formado parte del ejército o de las fuerzas armadas (asunto que, por sí mismo y sin duda alguna, no es objeto de cuestionamiento o de reproche). En otras palabras, cuando existe ceguera respecto a la transgresión sistemática del respeto a los derechos humanos fundamentales por parte de la dictadura, dicha situación responde mucho menos a posicionamientos ideológicos que a profundas y complejas lealtades afectivas.

2028. RELIGIONES

¿Instrumentos de poder y dominación disfrazados de espiritualidad?

2029. LA VIEJA PENA

Desde que era niña, vi a mi papá triste. Pero él siempre fue responsable: como buen militar, la disciplina era lo primero. Hasta que jubiló y se derrumbó. Su refugio fue el alcohol. Pero la vieja pena, lejos de desaparecer, se acrecentó. Después llegó el cáncer. Poco antes que muriera, le pregunté por su pena. Entonces levantó la mirada con una expresión irrepetible, mezcla de pánico, culpa y vergüenza. Y me dijo, tembloroso, dos palabras que no olvido: «Los maté.» No le pregunté nada. En un segundo entendí todo. Lo abracé y él lloró sobre mi hombro como un niño pequeño.

2030. NIÑOS INTERNOS HERIDOS: DEL MALTRATO INFANTIL A LA CRIANZA RESPETUOSA

Desde hace algunos años comprendo que mi trabajo como psicoterapeuta consiste fundamentalmente en ayudar a sanar las heridas emocionales infantiles. Cuando trabajo con personas adultas, busco al niño interno herido que habita en ellos. Y sucede que, con asombrosa y lamentable frecuencia, me encuentro con experiencias de maltrato infantil: violencia física y psicológica, abuso sexual, negligencia y abandono. Hablar del niño interior herido, entonces, es hablar del niño maltratado, así como hablar de psicoterapia es hablar de reparación del trauma infantil. Pero no se trata sólo de curar, sino también de prevenir: es allí donde entra en escena la

promoción de la crianza respetuosa, amorosa y centrada en el buen trato, un gran antídoto para que a futuro sean menos los niños internos heridos que pidan ser vistos, escuchados y contenidos.

2031. HUÉRFANOS EMOCIONALES

Hijos de padres vivos, pero emocionalmente ausentes.

2032. UN HOMBRE QUE AGREDIÓ A SU PAREJA

Hasta que intervino la justicia, se desquitaba con su mujer de los golpes que recibió de su madre. Objetivo de la psicoterapia: sanar al niño maltratado, validando su rabia, impotencia, pena y soledad infantil, de manera que no siga necesitando proyectarla en sus vínculos actuales.

Un camino privilegiado para hacer psicoterapia con personas que han agredido a sus parejas, es conectarnos con la niña o el niño interior herido que todavía llora dentro de ellas.

2033. ALGUNAS MADRES CATÓLICAS

Sumisas, no dicen nada, no se quejan, se resignan. Abnegadas y sacrificadas, dicen que es la cruz que les toca cargar.

2034. CUATRO FACTORES QUE OBSTACULIZAN UNA CRIANZA RESPETUOSA

1. Factor sociológico: cultura de la violencia (ej.: «a veces los golpes son necesarios»).

2. Factor psicológico: traumas biográficos no elaborados (ej.: maltrato infantil no reparado).

3. Factor biológico: patología psiquiátrica no tratada (ej.: depresión crónica).

4. Factor desencadenante: estrés laboral, familiar y/o social (ej.: cesantía, conflicto de pareja, crisis política).

2035. CUATRO FACTORES QUE FACILITAN UNA CRIANZA RESPETUOSA

1. Factor sociológico: cultura de la no violencia (ej.: «los golpes nunca son necesarios»).

2. Factor psicológico: traumas biográficos elaborados (ej.: maltrato infantil reparado en psicoterapia).

3. Factor biológico: patología psiquiátrica tratada (ej.: depresión equilibrada con antidepresivos).

4. Factor desencadenante: estabilidad laboral, familiar y social (ej.: satisfacción laboral y de pareja, estabilidad política).

2036. EN EL TAXI

En el taxi
pago con monedas de cien
para que el taxista tenga sencillo
pero el muy conchesumadre
me grita mientras las cuento.

2037. YISUS ES MI THERAPIST

La cura no busca el perdón
–el perdón lo busca el cura–
la cura busca la liberación
O si queremos que suene a Yisus
la verdad nos hará libres

2038. «SIEMPRE BUSCO A PAREJAS QUE ME IGNORAN»

Dos factores recurrentes: 1) experiencia de abandono o de rechazo parental, que la persona repite en sus elecciones amorosas («no supero el abandono de mi papá y lo sigo viviendo con mis parejas»); 2) relación fusionada o emocionalmente incestuosa con alguno de los padres, donde la prohibición del incesto es ejercida en la elección amorosa («quien me gusta es igual a mi mamá y con mi mamá no es posible una relación de pareja»). En ambos casos, una psicoterapia puede ayudar a dejar de repetir el patrón amoroso disfuncional.

2039. RELACIÓN DE CODEPENDENCIA DESTRUCTIVA

No pueden estar juntos. Pero tampoco separados.

2040. TRES PALABRAS USUALES EN MADRES Y PADRES POCO EMPÁTICOS

1. Show.
2. Maña.
3. Manipulación.

2041. RÉQUIEM

Gracias por tanto, Generación Dorada: fuiste para mí lo que la selección del 62 para mi viejo.

2042. EL TRATO

Es el año 2012. Creo que mayo o junio. Hay mucha niebla y corre viento. Un tipo con sombrero, lentes y un maletín se me acerca y me dice: «Chile irá al Mundial de Brasil el 2014. Le ganará al campeón del mundo en el Maracaná. Al año siguiente, Chile será campeón de América por primera vez en su historia. Y lo será por segunda vez el 2016. Además de ser bicampeón de América, será vicecampeón de la Copa Confederaciones. Pero a cambio de eso, no irá al Mundial del 2018. ¿Firmas el trato?» Me pasa un papel. Yo asumo que es un loco o que se trata de una broma. Aun así, acepto el juego y firmo. El tipo desaparece en la niebla. Yo sigo caminando.

2043. UN EJEMPLO DEL USO CLÍNICO DE LA CONTRATRANSFERENCIA

Alberto me escribe continuamente por WhatsApp en horarios fuera de trabajo: en las noches y en fines de semana. Luego de cinco o seis mensajes de este tipo, yo comienzo a sentirme irritado e invadido, fantaseando con que él interrumpa el tratamiento y así me deje tranquilo. En una sesión, cuando logro darme cuenta de mi dificultad para sintonizar con su urgente necesidad de contacto, le pregunto: «¿Hay alguien en tu familia, quizás alguno de tus padres, con quien te hayas sentido rechazado o poco aceptado?» Aunque él consultaba por sus problemas de pareja, Alberto rápidamente me contesta: «Mi mamá siempre ha estado ocupada en sus asuntos, hasta el día de hoy. Siempre me he sentido un estorbo para ella. Un día me dijo que había intentado abortarme.» A partir de aquí, podemos explorar cómo él demanda con vehemencia que sus parejas le entreguen la atención, la dedicación y la aceptación que su madre no le ha ofrecido, llevando muchas veces a situaciones de saturación y –cual profecía autocumplida– de rechazo.

Sentir en carne propia la irritación y la intrusión me ha ayudado a abrir una dimensión emocional que quizás no hubiéramos abordado de otro modo.

2044. DE TERREMOTOS EMOCIONALES

–Papá, ¿por qué se cayeron esos edificios con el terremoto y los otros no?

–Porque no eran flexibles, mi amor.

–Y las personas que no son flexibles, ¿también se rompen cuando les pasa algo fuerte como un terremoto?

2045. ME NOT

Y esto es
en buena parte
un privilegio de género.

2046. NIÑOS SABIOS

Niños que han dejado de ser niños para cumplir con las expectativas desmedidas (o desesperadas) de sus padres.

Nota al pie: Un buen número de niños sabios serán psicólogos.

2047. NIÑOS SOBREEXIGIDOS

Martín no puede jugar con sus amigos del condominio. Los lunes y miércoles tiene clases de fútbol, los martes y jueves clases de piano, los viernes psicopedagoga y los fines de semana estudia por las tardes para que –como dicen sus padres– no se le acumule la materia.

2048. DE CAÍDAS Y VUELOS

Por muchos años desconfié de mi propio trabajo clínico. Me sentía muy teórico, pero insuficientemente hábil en la práctica. Por cierto, coincidió con mis tiempos de menos experticia, con los años de principiante. Pero también con mi adhesión a una institución que me dictaba la pauta de cómo ser «psicoanalista». Después de mi autoexilio institucional, quedé expuesto a mis propias experiencias, a mis propias convicciones e incertidumbres, a mi propia creatividad. Y en poco tiempo, crecí como terapeuta como nunca antes: me atreví a ser infiel, a pensar por mí mismo, a defraudar a mis maestros y a muchos de mis colegas, a transitar terrenos herejes y diversos.

Hoy, confío en mi trabajo clínico como no pensé que llegaría a hacerlo. Siempre cauto, nunca con exceso de confianza. Pero sí con la satisfacción de llegar a buen puerto con innumerables consultantes que han depositado en mí a veces la última esperanza de romper el cerco del sufrimiento. Hoy miro hacia atrás y agradezco el doloroso quiebre con la que una vez sentí mi base segura en lo profesional. Sin caída no hubiera habido vuelo.

2049. JORNADA COMPLETA: UN ATENTADO A LOS DERECHOS HUMANOS

A mis cuarenta años decidí trabajar media jornada por el resto de mi vida. Sin duda que en esto hay privilegio, como también renuncia, riesgo y elección. ¿Qué hago en la otra media jornada? Por ejemplo, jugar en el patio con mis hijos a la pinta.

La jornada completa, tanto laboral como escolar, es un atentado a los derechos humanos fundamentales, tales como vivir.

En el siglo XXII, los que vendrán mirarán la vieja jornada completa como hoy contemplamos la esclavitud.

2050. LA TIERRA NO ES REDONDA

Más de 315 personas muertas. Más de 300 personas heridas.

Si hubiera sido en Nueva York, no habría otro tema de conversación. Pero fue en un país invisible llamado Somalia.

La Tierra no es redonda.

2051. FALSO SELF BEATO Y JAQUECA TENSIONAL

Presente especialmente en la educación religiosa: «Debes ser buena» (para ser querida). Consecuencia: alta dosis de culpa cuando el mandato no es seguido al pie de la letra. A la culpa, sigue el autorreproche y la necesidad de autocastigo. Una forma común de autocastigo es la jaqueca, encarnación de andar por la vida con un «dolor de cabeza».

Resolución terapéutica: identificar y relajar mandato severo de bondad. Soltar falso self beato y avanzar hacia la propia autenticidad.

2052. SENTIRSE USADA

Rafaela (25 años): «Luis, mi pareja, me pide plata prestada muy seguido y yo me siento usada por él Siempre peleamos por lo mismo.»

Yo: «Entiendo la situación. Al mismo tiempo, ¿recuerdas haberte sentido "usada" anteriormente y en algún otro contexto, quizás de niña?»

Rafaela: «Mmm... Cuando niña, para esa casa yo no era más que la hija de la nana. El hijo de los patrones –que hoy tiene la misma edad que mi pareja– me tenía para los mandados y yo me sentía usada y humillada. No me había dado cuenta de esa conexión.»

Yo: «¿Y peleabas con ese niño?»

Rafaela: «No po, no podía. Mi vieja podía perder su pega. A lo mejor hoy peleo con el Lucho todo lo que no pude pelear con ese desgraciado. Quizás lo elegí por eso, como punching ball, pa desquitarme del pendejo canalla, jajaja.»

2053. AUTOEXIGENCIA DESMEDIDA: UNA ENEMIGA DE LA SEXUALIDAD

Rodrigo, 30 años, médico. Consulta por pérdida recurrente de erección ad portas de cada experiencia sexual, con diversas parejas. Alta expectativa de logro. Autopresión y autoexigencia. Resultado: la ansiedad lleva a desconectarlo de la experiencia presente. Profecía autocumplida: «No lo logré.»

Vía terapéutica: el problema no es la pérdida de erección, sino su excesiva autoexigencia y la ansiedad derivada. La pérdida de erección es la alarma. Analizamos el origen de su autoexigencia: padres críticos, exigentes y poco afectivos, muy centrados en su rendimiento escolar. Resultado: convicción de que debe «lograr los objetivos» para sentirse amado y reconocido. La fijación por el resultado futuro obnubila el placer de la experiencia presente. Elaborar relación con sus padres, especialmente con el padre. Soltar expectativa de logro. Conexión con el aquí y ahora.

Luego de dos meses, Rodrigo reporta que por primera vez en años no perdió la erección y pudo disfrutar del sexo hasta el orgasmo.

2054. LA VIOLENCIA COMO INTENTO DE VISIBILIZACIÓN

Niño tildado de «violento»: insulta a la madre, pelea en el liceo. Rabia por sentirse poco querido. Problema de fondo: desapego con madre y ausencia de padre. Primer paso terapéutico: validar rabia (no es «niño enfermo», ni es «niño problema», ni tampoco «niño violento»).

Sugerencia: terapia vincular del niño con la madre. Objetivo: reparar el vínculo dañado.

Reflexión: tanto a nivel individual como a nivel social, la violencia no es el problema de fondo, sino el indicador de que existe un problema de

raíz que no ha sido resuelto, muchas veces asociado a la invisibilización de una persona o de un colectivo.

Advertencia: no se trata de justificar, sino de comprender y contextualizar, como vía privilegiada para resolver.

2055. ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN EL BRUXISMO, EL COLON IRRITABLE Y LA DEPRESIÓN?

No expresar la rabia.

Vía terapéutica: validar la rabia y estimular su expresión y contextualización (por ejemplo, a través de cartas terapéuticas).

La rabia no es una emoción «negativa». No hay emociones «negativas». Sólo hay emociones, sin adjetivos morales.

2056. SENTIR, COMPRENDER, ACEPTAR

Adriana terminó ayer su psicoterapia, luego de siete meses de trabajo profundo y comprometido. Le pedí que me compartiera su conclusión. Me dijo: «Lo que me ayudó a sentirme mejor y resolver mi problema podría resumirlo en tres pasos: primero, tener el espacio acá para sentir y expresar sin restricciones lo que sentía; segundo, comprenderme a fondo desde mi historia y comprender también a mis papás desde sus respectivas historias; tercero, luego de sentir y comprender, aceptarme a mí misma y a mis papás.»

Tres momentos en una psicoterapia: el momento de sentir, el momento de comprender y el momento de aceptar. No hay comprensión genuina sin conexión emocional, del mismo modo como no existe aceptación verdadera sin comprensión profunda.

2057. AUTOCUIDADO PARA PAREJAS CON HIJOS (Y SIN HIJOS TAMBIÉN)

Salir juntos una vez por semana. Solos, sin hijos.

Un día fijo. Por ejemplo, «los miércoles de pareja».

Se trata de una estrategia de autocuidado. Así como los escolares necesitan recreos entre clase y clase para poder seguir aprendiendo, las parejas con hijos necesitan recreos entre semana y semana para poder seguir criando con respeto.

Como decía mi abuelita: «Mijito, nunca dejen de pololear.»

2058. EL ARTE DE NEGOCIAR CON LA PAREJA

Ni imponer ni dejarse imponer: negociar, negociar, negociar.

2059. PAGAR LA DEUDA DEL PADRE AUSENTE

Marcela, 25 años. Padre ausente y abandonador, nunca le prestó atención: ella fue invisible a sus ojos. Marcela consulta porque nunca ha tenido una relación de pareja suficientemente satisfactoria. Sucede que, a poco andar, ella se vuelve muy demandante con su pareja de turno: exige ser el foco de atención exclusivo y primordial en la vida de sus parejas, necesita que ellos le prometan un proyecto y un compromiso inclaudicables, aunque lleven apenas dos o tres meses juntos. Por supuesto, esto termina por espantar o ahuyentar a sus parejas y Marcela vuelve a sentirse abandonada, como en una profecía autocumplida. Vía terapéutica: elaborar y hacer el duelo del abandono paterno, para dejar de exigir a la pareja que pague la deuda del padre ausente.

2060. ACTO TERAPÉUTICO

Identifica la persona hacia quien tengas más rabia acumulada (especialmente por asuntos de infancia), escríbele una carta de unas dos planas (no para entregársela, sino para expresarte), echando toda la rabia afuera y léesela a alguien de confianza.

2061. ¿Y CON QUIÉN DEJO A MIS HIJOS?

En mi experiencia clínica he visto que muchas madres se sienten abrumadas con la crianza, añoran más espacios personales y de pareja, pero al mismo tiempo se aterran frente a la eventualidad de dejar a los hijos con otra persona que no sean ellas. Ciertamente, dejar a los hijos con terceros nunca es algo a tomar con ligereza. Al mismo tiempo, y con bastante frecuencia, he encontrado que un buen número de esas madres sufrieron abuso sexual infantil intrafamiliar cuando niñas (de parte de sus padres, padrastros, hermanos, tíos o abuelos), o a veces algún otro tipo de maltrato severo o crónico, por lo cual no están dispuestas a confiar en nadie más para la crianza de sus hijos.

Hay salida: sanar en psicoterapia a la propia niña herida que llora, con derecho y razón, en esa madre abrumada, aislada y temerosa.

2062. UN ACTO NECESARIO

Pedir perdón genuino a los hijos por los errores cometidos, además de trabajar activa y continuadamente para intentar reparar el daño.

Tanto los viejos errores en la infancia de hijos adultos como errores recientes en la crianza actual.

No quita autoridad. Pero sí puede aumentar la confianza.

Advertencia: hay daños severos que no son reparables por la vía del perdón, sino mediante la justicia.

2063. TRAUMA, DISOCIACIÓN, PROGRESIÓN

Cristina (30 años): «Durante casi toda mi infancia, fui abusada por mi hermano, que es quince años mayor que yo. Por muchos años, separé mi experiencia de abuso sexual del resto de mi vida, como si no hubiera pasado. No le conté a nadie. Lo minimicé. Desde el primer abuso, dejé de ser niña. Me volví una vieja chica. Dejé de lado mi espontaneidad y me volví sumamente cerebral.»

Trauma (herida): «Durante casi toda mi infancia fui abusada por mi hermano, quince años mayor que yo.»

Disociación (separación): «Por muchos años, separé mi experiencia de abuso sexual del resto de mi vida, como si no hubiera pasado. No le conté a nadie. Lo minimicé.»

Progresión (premaduración): «Desde el primer abuso, dejé de ser niña. Me volví una vieja chica. Dejé de lado mi espontaneidad y me volví sumamente cerebral.»

2064. PERSONAS QUE COMETEN ABUSO SEXUAL INFANTIL

En mi experiencia clínica, muchas de las personas que cometen abuso sexual infantil comparten, además de alguna perturbación psicopatológica, rasgos de inmadurez o infantilismo, junto con –como anticipó Ferenczi hace muchas décadas– la incapacidad para distinguir entre la ternura de la sexualidad infantil y la pasión de la sexualidad adulta. A veces puede decir respecto de una niña de cinco años: «Ella me provocó, se sentaba en mis rodillas y se movía para sentir placer.» Ciertamente, de esto no se desprende la lógica inversa, en cuanto no toda persona inmadura o infantil es una potencial perpetradora de abuso sexual.

2065. HIPOCONDRÍA: UNA EXPRESIÓN DEL BLOQUEO EMOCIONAL

Eduardo tiene un miedo permanente e injustificado a padecer cáncer o a morirse. Siempre piensa que es portador de alguna enfermedad

catastrófica. En psicoterapia, nos damos cuenta que es una persona «fuerte» y muy cerebral, que bloquea sus emociones, porque lo hacen sentir «débil». Comprendemos, a partir de allí, que su hipocondría es el canal de expresión que encuentran sus emociones para salir a la luz. Es como si el pacto interno fuera el siguiente: «No quiero sentir pena o rabia, porque me hace sentir débil. Entonces pongo una pared. Pero mi pena y mi rabia buscan algún tubo de escape. Entonces las dejo salir disfrazadas de miedo a enfermarme. Porque enfermar físicamente no tiene nada de debilidad: sólo sucede, por azar o por herencia.»

Un camino terapéutico: facilitar la expresión emocional. Pasar del bloqueo afectivo a obtener licencia para sentir.

2066. CELOS: EL ECO DE LA HISTORIA FAMILIAR

–No entiendo. Nunca he sido celoso, pero ahora mi pareja me contó que llegó un compañero nuevo a su trabajo, joven y simpático, y no puedo dejar de pensar en que es un peligro. Y es raro, porque confío cien por ciento en ella, pero los celos y el miedo esta vez son grandes, siento como una angustia en el pecho

–Una pregunta: ¿ha habido en tu familia alguna situación de infidelidad, quizás entre tus padres?

–Bueno, mis papás se separaron porque mi mamá le puso el gorro a mi papá y él la descubrió.

–¿Con quién le puso el gorro?

–No lo conocí, pero era un compañero nuevo en su oficina, un tipo que era más joven que ella y parece que bien simpático.

–¿Escuchaste tus palabras?

–Me acabo de dar cuenta . Qué heavy.

2067. SOBREADAPTACIÓN Y DESOBREADAPTACIÓN

Sobreadaptación (altruismo patológico): desconocer y postergar las propias necesidades, dedicando la vida a cumplir expectativas ajenas.

Desobreadaptación (egoísmo saludable): reconocer y validar las propias necesidades, dejando de dedicar la vida a cumplir expectativas ajenas.

2068. EL SOBREPESO COMO REBELIÓN

–Yo amo mi sobrepeso: es una forma de rebelión frente a los mandatos familiares y sociales de delgadez, que nos oprimen especialmente a nosotras las mujeres.

–Piensa lo que quieras, pero la salud es la salud.

–Lo que llamas «salud» y que das como un absoluto universal e incuestionable, es una construcción histórica que opera como imperativo social y que ejerce una enorme influencia alienante en nuestras vidas. Todos debemos calzar y adecuarnos a «índices», «contar» obsesivamente el «número» de calorías, responder a «parámetros» y «medidas». Es el cuerpo como objeto para el discurso cientificista y capitalista, el cuerpo desubjetivado, la «masa corporal».

–Ok, tú decides si quieres morir de un infarto.

–Y tú decides si quieres vivir como autómata.

2069. LA APRENSIÓN PARENTAL Y SUS ORÍGENES

En mi experiencia clínica, he podido identificar tres orígenes de la excesiva aprensión parental. En el primero, que podemos llamar «aprensión por contraidentificación», se trata de personas que han sido hijos de padres negligentes o abandonadores, respecto a quienes se sintieron desamparados o descuidados; entonces, cuando tienen hijos, deciden ser de manera opuesta a sus propios padres y mueven el péndulo hacia el extremo contrario: el exceso de control, el temor desmedido, la constante fantasía de tragedia. En el segundo, que podemos denominar «aprensión por identificación», encontramos a aquellas madres y padres que repiten el patrón de crianza de sus propios padres aprensivos, en una posta transgeneracional que suele conducir, en retrospectiva, a alguna remota y más indirecta experiencia de abandono o desamparo. En estos dos casos, el trabajo con la propia infancia de las madres y padres aprensivos, puede transformar control y temor en responsabilidad y sensatez. En un tercer grupo, que podemos referir como «aprensión por traumatización», la conducta parental excesivamente temerosa o controladora es la respuesta a experiencias traumáticas vividas tempranamente en relación con los hijos o con algún tercero significativo, experiencias que incluyen riesgo de muerte, accidentes severos o enfermedades graves. En este último caso, el trabajo de acogida y reparación del trauma parental contribuye a aliviar la preocupación constante y desbordada por las acciones actuales o futuras de los hijos.

2070. MANIFIESTO PSICOTERAPÉUTICO

En mi trabajo como psicoterapeuta procuro estar disponible como persona real, auténtico y sincero, cercano y participativo, empático y autoreflexivo. Evito adherirme a una actitud técnica fría e impersonal, aunque ciertamente dispongo de una pluralidad de herramientas que me han sido

útiles y provechosas. Me propongo construir un espacio de contención y acogida que nos permita, junto con la persona que me consulta, identificar, explorar y flexibilizar su rol familiar implícito. Para esto, facilito la conexión emocional con la niñez herida, poniendo palabras a experiencias silenciadas y validando emociones rechazadas. Si todo va suficientemente bien, esta aventura terapéutica será vivida como una nueva experiencia relacional, capaz no solo de aliviar síntomas y transformar patrones de interacción disfuncionales, sino también de despertar la vitalidad y la creatividad de la persona. Soy un afortunado: en cada viaje terapéutico, yo también conozco y experimento algo nuevo y transformador.

2071. LOS HERMANOS INVISIBLES DE LOS HIJOS ENFERMOS

Durante años, la compleja enfermedad de Alonso, el hijo menor, ha absorbido gran parte de la atención de los padres. Ema, su hermana mayor, ha sido la fuerte, la brillante, la que no necesita ayuda. Hasta que, un día, Ema se corta las muñecas. Abrumada de tanto tiempo jugando a ser invisible, su sangre se convierte en la huella de una desesperada protesta. Ahora, por primera vez, siente que existe para sus padres. Ella no es de fierro, también sufre y necesita ser cuidada. A veces, dejar de ser invisible es asunto de vida o muerte.

2072. SUEÑO Y TRANSFERENCIA

–Soñé que un compañero de trabajo no le daba importancia a algo que yo le decía y yo me enojaba. Qué raro el sueño.

–Juguemos un poco con el sueño. Si pudieras pensar en alguna persona que no le ha dado importancia a algo tuyo, ¿quién se te ocurre?

–Mi papá nunca consideraba mi opinión, lo hemos hablado acá. No sé quién más.

–Yo estaba pensando que acá nosotros dos somos compañeros en el trabajo de tu psicoterapia. ¿Has sentido que yo no le doy importancia a algo que me cuentas?

–De hecho, la sesión pasada me pasó: yo te comentaba de cómo quedé traumada cuando me caí en bicicleta cuando chica, que eso influyó en mis miedos a enfrentar las cosas, y sentí que tú lo pasaste por alto y no le diste importancia.

–Entiendo, disculpa si lo pasé por alto. ¿Quieres contarme un poco más acerca de eso?

2073. EL TRABAJO COMO ANTIDEPRESIVO

Ester tiene cincuenta y tres años. Vive sola. No tiene amigas. Su única hija, de treinta años, vive en el extranjero. Ester trabaja, trabaja y no para de trabajar. Si no trabaja, se siente vacía y deprimida. Ester es trabajólica porque el trabajo es su antidepresivo.

2074. MENSAJE A MADRES Y PADRES OBSESIVOS

La perfección del aseo es menos importante que disfrutar con los hijos. Que la preocupación por el orden y la limpieza nunca esté por encima del respeto y el buen trato a los niños.

2075. CLAUDIO EXPLOTA DE RABIA

Claudio explota de rabia. Desde que era niño, se guardó por tanto tiempo la rabia hacia sus padres, que ahora de adulto estalla por cualquier cosa.

2076. CUANDO UN NIÑO QUIERE CAMBIARSE DE COLEGIO

Si tu hijo o hija te insiste con que quiere cambiarse de colegio, es por algo. No le insistas que se quede. Habla con él o con ella, explora la situación y busca alternativas.

2077. EL ACOSO ESCOLAR Y SUS EFECTOS

Durante toda su educación básica, los hombres del curso le decían «fea» y «asquerosa». Hoy tiene treinta años y nunca ha dado un beso. Siente que es fea y asquerosa, que nadie podría fijarse en ella.

2078. MOMENTO CUMBRE

Santi tiene seis años y Dante cuatro. Santi –en la víspera de su partido en la kermesse escolar de mañana– le enseña a Dante a jugar al fútbol. Dante, entusiasmado, sigue atento sus consejos y patea la pelota. Santi dice «no me importa perder, yo quiero que tú ganes y que juguemos juntos». Dante dice «antes no me gustaba el fútbol, pero ahora que tú me enseñas, sí me gusta». Santi dice «somos hermanos y parecemos mellizos». Los dos juegan un largo rato, riendo y gritando con entusiasmo. Con la Agu, nos miramos y también los filmamos, extasiados de amor y ternura. El partido termina

y Santi le entrega una copa (la pelota) a Dante, declarándolo campeón. Dante eleva su trofeo y sonríe orgulloso. Momento cumbre.

2079. UNO DE LOS PEORES ERRORES DE PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

El padre de Esteban no lo dejó estudiar Pedagogía: él tuvo que estudiar Derecho y esperar a trabajar como abogado para poder pagarse él mismo la carrera de Pedagogía en jornada vespertina. La madre de Francisca no la dejó estudiar Teatro: ella tuvo que estudiar Ingeniería Comercial y lleva veinte años odiando su trabajo. El padre de Antonio no lo dejó estudiar Música: él tuvo que terminar de estudiar Medicina para poder dedicarse a la música.

Uno de los peores errores que pueden cometer los padres de adolescentes es imponerles una carrera a sus hijos, basados en sus propios prejuicios, preferencias o expectativas. Esta falta grave es más común con los hijos mayores, que «pagan el pato» de la inexperiencia de los padres.

Si tu hijo o hija quiere estudiar Pedagogía, Teatro, Música o cualquier otra carrera que no sea la regalona del mercado, no interfieras en su decisión. Podrías transformar una vida feliz y creativa en miserable y vacía, o botar a la basura preciados años que no volverán.

2080. VIVIANA Y LA LIBERTAD

Viviana salió con promedio 6,9 de su colegio. Mejor deportista. Puntaje nacional en la PSU. Desde muy niña, su padre la entrenó personal y sistemáticamente en todas las materias posibles: Matemáticas, Lenguaje, Biología, Física, Ciencias Sociales, Química, Educación Física. La ausencia de amistades y de tiempo libre era compensada con los trofeos, medallas y diplomas que colmaban su pieza y la entrada de la casa. Viviana era el orgullo de sus padres, de su familia y del colegio. Sus inigualables capacidades manuales y plásticas la hicieron pensar, por un momento, en estudiar Arte. Su padre, sin embargo, pronto la hizo entrar en razón: ella sería una gran médica, estudiaría después una especialización y un doctorado en Europa o Estados Unidos, quizás ganaría un premio Nobel en dos o tres décadas.

El día antes de entrar a Medicina, Viviana abrió la ventana de su pieza, en su departamento del piso dieciséis, y vio volar a unas palomas. «Son tan libres…», murmuró, mientras asomaba su cuerpo al vacío. Una ráfaga de viento cálido golpeó su cara.

2081. DESERCIÓN ESCOLAR: LOS HIJOS PROTECTORES

Gonzalo tiene catorce años. Es hijo único, su padre es ausente y él vive con su madre. Lleva un año sin asistir al colegio. Su madre sufre de constantes depresiones y también de alcoholismo. Ella ha tenido dos intentos de suicidio. La última pareja de su mamá la golpeó y Gonzalo se interpuso en la pelea para defenderla, golpeándolo de vuelta. Gonzalo también le pegó a su tío, por haber tratado de «inútil» y «buena para nada» a su madre. Gonzalo se ha vuelto agresivo e irritable. En nuestra primera sesión, Gonzalo me dice: «¿Cómo quieren que retome mis estudios, si mi mamá se puede matar? Yo tengo que protegerla».

Muchas veces, los niños o adolescentes que dejan de lado los estudios, son hijos que están demasiado ocupados protegiendo o sosteniendo emocionalmente a una madre deprimida o inmadura. Una psicoterapia que permita trabajar el vínculo madre-hijo, acogiendo también a la niña herida que habita en la figura materna, puede liberarlo de su rol protector y facilitarle el retorno a su vida de niño o adolescente.

2082. ENFERMEDAD TERMINAL: HABLAR DE LA MUERTE

Si la madre, el padre o un hermano mayor tiene una enfermedad terminal e incurable (por ejemplo, un cáncer irreversible), jamás negarlo u ocultarlo a los hijos pequeños. Porque cuando la muerte de su querido familiar le toma por sorpresa, el trauma será doble. ¿Qué hacer entonces? Pedir pronta asesoría psicológica para la familia y abordar el tema con sinceridad y tacto, privilegiando la contención emocional de los pequeños niños.

2083. PORCENTAJE DE AVANCE TERAPÉUTICO

–¿Qué porcentaje de avance sientes que llevamos en la terapia?

–Un 80% porque la depresión y la angustia que sentía cuando llegué ya son cosas del pasado. También me siento más seguro de mí mismo y más sociable.

–Yo también había pensado un porcentaje similar. ¿Cuál es para ti el 20% pendiente?

–Más que otra cosa, seguir practicando y avanzando en lo mismo, pero no siento que haya otro asunto que me preocupe ahora.

–De acuerdo. Entonces quizás podemos ir terminando la terapia, ¿te parece? Te propongo que la próxima vez nos veamos en un mes más, a manera de seguimiento.

–Me parece.

Cuando una persona me dice que ha llegado al 80% de avance de su terapia (o un porcentaje afín), en general quiere decir que estamos finalizando el tratamiento, porque el 100% es un ideal imposible. Entonces vale la pena espaciar las sesiones en forma de seguimiento terapéutico.

2084. ABUSO SEXUAL INFANTIL Y SENTIMIENTO DE CULPA

Tú no tuviste la culpa.
Eras una niña o un niño.

2085. DAR DE PAPAR: LA RELACIÓN TEMPRANA PADRE-BEBÉ

Buena parte de la psicología tradicional planteaba que la crianza temprana es un territorio exclusivo de la madre y que el padre aparece en escena como figura medianamente relevante meses o incluso años más tarde. Hoy en día, hay mucho más consenso respecto a que tanto la madre como el padre están implicados en una relación con el bebé (al principio imaginario o fantaseado) incluso desde mucho antes de la concepción. Asimismo, en los primeros meses de vida del infante, el padre –cuando es una figura presente y activa– no es sólo el «tercero» que sostiene a la díada, sino que también co-construye junto con el bebé y desde el inicio una relación directa, profunda y conmovedora, no necesariamente mediada por la madre. El padre es un actor primario de la crianza temprana: llegó la hora de abrir las puertas anchas al apego paterno. Esta insistencia cobra valor crítico en una época que se pretende post-patriarcal, pero que suele relegar al padre como mero actor secundario de la crianza temprana.

2086. POLÍTICA Y EMOCIONES

Las convicciones políticas suelen tener una base emocional y prereflexiva implícita que es inconmovible por argumentos lógicos.

En una discusión política, lo que aparenta ser un intercambio de argumentos lógicos suele revelarse como una explicitación de profundas convicciones emocionales, donde no habrá movimiento de las partes respecto a sus puntos de partida, sino más bien un reforzamiento de las posiciones afectivamente determinadas.

2087. TRAUMA TRANSGENERACIONAL

Rosa se crió sin su madre, quien murió de tuberculosis cuando ella tenía tres años. Eliana, hija de Rosa, vivió sin su madre, quien trabajó en la capital como empleada en la casona de una familia adinerada. Matilde, hija de Rosa, vivió sin su madre, quien la puso en un internado como única manera de sobrellevar la pobreza. Luisa, hija de Matilde, creció sin su madre, porque eran muchos niños y ella fue cedida a una tía materna. Inés, hija de Luisa, creció sin el afecto de su mamá, porque ella trabajaba todo el día, por lo cual su abuela se hizo cargo de la crianza. Los padres de Rosa, Eliana, Matilde, Luisa e Inés fueron figuras masculinas ausentes y desinvolucradas, ya sea por abandono, alcoholismo o exceso de trabajo. Paula, hija de Inés, consulta porque siente un profundo e inexplicable desapego por su hija Leonor, pese a haber sido una hija muy esperada y deseada, tanto por ella como por Roberto, su pareja y padre de Leonor.

2088. CONSEJOS A ADULTOS SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL INFANTIL

Como psicoterapeuta, he atendido a muchas personas adultas que han sido víctimas y sobrevivientes de abuso sexual en su infancia. En su mayoría, han guardado el secreto hasta consultarme, no sin importantes secuelas en su salud mental, en su experiencia corporal y en sus relaciones afectivas. Si yo pudiera dar algunos respetuosos consejos a aquellos adultos que todavía cargan con el secreto de haber padecido abuso sexual en la infancia, dichas sugerencias serían las siguientes:

1) Busca psicoterapia.

2) Cuéntale tu experiencia de abuso sexual a tu psicoterapeuta.

3) Confíale tu vivencia de abuso sexual infantil a alguna otra persona de confianza.

4) Escríbele una carta a la persona que te abusó donde puedas expresar tu rabia (no para entregársela, sino como ejercicio terapéutico liberador).

5) Comparte dicha carta con tu psicoterapeuta y con la persona a quien le compartiste tu vivencia.

6) Si existen miembros de tu familia suficientemente comprensivos y acogedores, incapaces de desmentirte de manera retraumatizante, cuéntales tu secreto.

7) Escribe lo que sientes en todo este proceso y llévalo a tu psicoterapia.

El trauma por abuso sexual infantil es superable.

2089. PRINCIPIO ESTRATÉGICO PARA LA PSICOTERAPIA Y LA VIDA

Definir bien el problema es el 50% de la solución.

2090. AUTO-LESIONES: LA RABIA POR ABANDONO

Constanza tiene diecisiete años y llega porque hace pocos días se cortó los brazos. Semanas antes, había roto un vidrio de un combo y había golpeado una muralla. Luego de un par de sesiones, nos damos cuenta que sus auto-lesiones han sido una manera inconsciente de descargar la rabia contenida hacia su padre. En efecto, desde que Constanza era niña, su padre la dejaba esperando luego de prometer visitarla y nunca se involucró afectivamente con ella. Después de tres meses de terapia, Constanza no ha vuelto a hacerse daño y su ánimo ha mejorado mucho. Le pregunto qué le ha servido de la terapia. Me responde: «Primero, entender que tenía rabia hacia mi papá. Después, escribir la carta hacia él donde eché toda la mierda afuera. También he ocupado el punching ball que me recomendaste comprar: cuando me enojo o ando nerviosa, practico ahí en vez de golpear la pared o la ventana como antes.»

Detrás de muchas auto-lesiones, hay rabia contenida hacia un padre o una madre que ha ejercido maltrato o abandono.

2091. ABUSO SEXUAL INFANTIL Y PERDÓN

No es necesario que perdones a tu abusador para superar el trauma del abuso sexual infantil. Sí es necesario que otra persona escuche, acoja y valide tu experiencia emocional.

2092. INDICACIÓN DE TERAPIA INDIVIDUAL EN TERAPIA DE PAREJA

«Siento que no te amo, pero igual quiero estar contigo. Estoy confundida. Me da terror separarme. Quizás por haber sufrido tantos abandonos de niña.»

A veces, en paralelo a una terapia de pareja, es necesaria una psicoterapia individual en uno o en los dos miembros de la díada, que permita sanar profundas heridas emocionales infantiles.

2093. CINCO EFICACES HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

En el último tiempo, tanto mis consultantes como yo mismo hemos constatado el valor terapéutico de estas cinco herramientas clínicas: 1) definición precisa y acotada del motivo de consulta o problema; 2) trabajo en equipo con psiquiatra (cuando es necesaria la administración de psicofármacos); 3) uso de cartas terapéuticas; 4) sesiones vinculares; 5) balances periódicos de los avances y pendientes en el tratamiento. La utilización de estos cinco elementos me ha reportado un progreso notable en mi eficacia clínica.

2094. ADOLESCENTES QUE SE CORTAN

No es «show», es pedido de ayuda.
Válido también para niños y adultos.

2095. INICIACIÓN SEXUAL DE HIJOS ADOLESCENTES: TRES REGLAS PARA PADRES

1. Nunca retarlos, ni castigarlos, ni humillarlos.
2. Siempre acogerlos, acompañarlos y orientarlos.
3. Ninguna religión vale más que el amor y respeto a tus hijos.

2096. LOS MEJORES PSICOTERAPEUTAS

1. No dejan de explorar y trabajar en su propia persona del terapeuta.
2. No dejan de supervisar o pensar con colegas sus propias atenciones clínicas.
3. No dejan de estudiar ni de actualizarse en modelos y herramientas terapéuticas.

2097. DEPRESIÓN: MAESTRA EN HUMANIDAD

Antonia es el pilar de su familia. Siempre lo ha sido. Parece la mamá de sus papás. Siempre ha sido muy responsable, perfeccionista y autoexigente. Tiene una relación de pareja que los demás juzgan como «perfecta». Cuida a los otros, pero le cuesta dejarse cuidar. Cuando descubre la infidelidad de su marido, cae en depresión.

Pablo se siente la «oveja negra» de su familia. Siempre se ha sentido así. Ha sido la preocupación constante de sus padres y hermanos. Ha abusado del alcohol y de las drogas, se ha cortado los brazos, ha tenido relaciones de pareja inestables y tormentosas.

En psicoterapia, Antonia se da cuenta de que su depresión es una manera de expresar su propia vulnerabilidad, su propia necesidad de ser cuidada, un modo de sacudir su armadura de perfección, que ha llegado a ahogarla: ya no es posible seguir aferrándose a la desgastante ilusión de ser una persona perfecta o de tener un matrimonio perfecto.

En psicoterapia, Pablo se da cuenta que su depresión –junto con su abuso de sustancias– ha sido una forma de «tocar fondo» para tomar impulso hacia adelante: ya no quiere seguir sintiéndose el «niño eterno», sino que desea empoderarse y demostrarse a sí mismo y a los demás que puede superar sus obstáculos.

Algo tienen en común las depresiones de Antonia y de Pablo: la polarización. Ella ha sido la «oveja blanca» y sobreadaptada; él ha sido la «oveja negra» y desadaptada. Sus respectivas psicoterapias les han ayudado a soltar ambos extremos y conectarse con la persona de carne y hueso que habita en cada uno de ellos: la persona con virtudes y defectos, con fortalezas y fragilidades. Porque si hay algo que enseña la depresión, es justamente eso: mostrarnos que todos somos humanos. Demasiado humanos.

2098. SISTEMA NERVIOSO Y PSICOFÁRMACOS: EL PESO DE LOS PREJUICIOS

Tenemos sistema circulatorio, sistema que veces falla, pero afortunadamente hay medicamentos que compensan sus fallas o enfermedades. Tenemos sistema digestivo, sistema que veces falla, pero afortunadamente hay medicamentos que compensan sus fallas o enfermedades. Tenemos sistema nervioso, sistema que veces falla, pero afortunadamente hay medicamentos que compensan sus fallas o enfermedades.

Poca resistencia generan los medicamentos que contribuyen a compensar las fallas o enfermedades del sistema circulatorio o del sistema digestivo. Sin embargo, es increíble el grado de prejuicio, suspicacia y escepticismo que siguen despertando los medicamentos que contribuyen a regular el sistema nervioso.

Cuando llegan a consultarme personas aquejadas por profundas depresiones o intensas crisis de angustia, no dudo en indicarles que también vean a un psiquiatra para que reciban medicación antidepresiva y/o ansiolítica. Una inmensa cantidad de pacientes me ha reportado que los medicamentos les han sido de enorme ayuda para superar sus sintomatologías.

¿Y qué sucede con la eventual dependencia a los psicofármacos? Estoy tan en contra de la submedicación como de la sobremedicación. Y especialmente en casos graves, prefiero la «dependencia» (mucho más mito que realidad en tratamientos responsables) antes que el suicidio. Las

«terapias integrales» o «complementarias» no reemplazan, en situaciones de sintomatología severa, a la medicación: pueden ser, precisamente, un buen complemento. Por lo demás, hay enfermedades o situaciones clínicas que implican cierto grado de «dependencia» necesaria hacia determinados medicamentos o sustancias, como la insulina en el caso de las personas que padecen diabetes. Pero allí no se escucha ni la décima parte de la aprensión que se oye respecto de la «dependencia» a los psicofármacos. Curioso, por decir lo menos.

El problema es la sobremedicación, no la medicación: he allí la gran confusión.

Cualquier psicoterapeuta suficientemente informado y responsable lo sabe: cuando los síntomas que presenta una persona le generan malestar o disfunción importante, no hay mejor combinación que aquella entre psicoterapia y psicofármacos.

2099. CONSTELACIONES FAMILIARES Y EMDR

Después de pasar por terapias psicoanalíticas, sistémicas, humanistas, cognitivo-conductuales y estratégicas, mis últimas dos experiencias como paciente han sido en constelaciones familiares y en EMDR. Al comentarlo con una colega lacaniana, ella me preguntó si enloquecí. Yo le respondí que, en mi opinión, la locura está más acerca de la adoración exclusiva y dogmática de Lacan que de la exploración de diversos modelos y herramientas terapéuticas. Por su expresión facial, noté que no le agradó mi respuesta.

2100. LA CULPA NO ES DE LOS PADRES

La culpa no es de los padres
Ellos son otro eslabón en la cadena
Ellos también fueron niños heridos
La culpa no es de los padres
Pero sí la responsabilidad.

2101. CARTA A LA MADRASTRA

«Me ha costado mucho empezar a escribir esta carta, porque he guardado demasiado tiempo los sentimientos que estamparé en ella. Cómo olvidar tu llegada: yo apenas tenía nueve años, no veía hace tiempo a mi mamá y mi carencia de afecto estaba muy presente. Por amor a mi papá, siempre quise demostrar lo buena niña que era. Llegaste con una guagua, mi hermano, uff, lo quise desde un principio. Todo bien, hasta el día aquel

donde empezó el círculo de violencia: se había perdido una manzana, me culparon de robarla y me diste la primera cachetada. De ahí en más comenzaron los insultos, los desprecios, el tomar once con pan lleno de hongos, tazas de té con agua tan caliente, que me dejaba la boca llena de ampollas durante días. Los golpes, tantos garabatos, tanto culparme de cosas que jamás hice. Cómo olvidar lo del anillo de tu mamá, que inventé que robé, por todo lo que me presionaron echándome la culpa, cuando jamás fue así. Para ese verano, en que tú, mi hermano y mi papá viajaron solos de vacaciones, sin mí, porque para mí solo había sobras, comida fría, comer de pie, ropa usada, rota, vieja, pasar vergüenzas. Usar tallas dos o tres veces más grande, el resto se burlaba de mí, en el liceo me llenaron de sobrenombres. No había permisos, la maraca podía quedar embarazada, no podía quedarme ni cinco minutos más en el colegio, porque para ti eso era webiar, era andar maraqueando, ¿y quién se podía fijar en mí así?

«Palos, correazos hasta sangrar, fierrazos, ese intento de ahorcarme, la vez que un compañero fue a buscarme... ¡¡Por Dios!! Lo escribo y no sé cómo pude soportar tanta mierda. ¿Qué hice para merecer esto? ¿Qué hice? ¿Nacer? No fue mi culpa que tu mamá te criara así.

«Me levantabas a las 6:00 am de lunes a lunes para hacer aseo, sin derecho a desayuno. Si no escuchaba la orden a la primera, era porque estaba haciendo quizás qué cosa... Y los golpes de nuevo... Treinta minutos para llegar a la casa, si no los golpes no los quitaba nadie. Pero solo diez minutos para irnos al colegio. Llenos de atrasos, citaciones, rogar que nadie notara los moretones, que se me caía el pelo a mechones de los mechoneos. No había derecho a ser feliz, a compartir en fiestas, en convivencias del colegio, no podía andar webiando. Asustada todo el tiempo de que me pillaran en algo, como yéndome por un trayecto diferente al obligado, con algún amigo, porque claro, no se podía, porque "yo andaría webiando". Odio haber perdido toda mi adolescencia, haber tenido que salvarme sola siempre, no haber podido compartir con amigos, vestirme con ropa decente, con ropa que yo quisiera, comportarme como yo quisiera, ser yo, no tener que mentir, esconderme, levantarme a la hora que yo quisiera, aunque fuera un solo día.

«¿Por qué chucha no me atreví a darte una de vuelta? Tenía tanto miedo, era una niña. Nadie jamás me defendió, nadie fue capaz de parar esto. Nunca una disculpa, nunca, yo era la mala, la mentirosa, la desobediente. Qué pena, qué pena llevar esta carga eterna de desamparo, de llorar horas y días para que por fin se acabara tu violencia. Odio que aparecieras en mi vida, porque me la cagaste, vivo soñando con tus golpes, con tus malos tratos, con tu forma mojigata de mujer perfecta. Enferma, tiraste toda tu mierda sobre mí, era una niña, sola, muy sola. Quisiera no tener

que recuperarme de esa infancia y adolescencia que me hiciste pasar. Vivo ansiosa, mi papá se comportó como un idiota, estaba embobado contigo y solo le preocupaba su trabajo, se olvidó de su hija.

«Manipuladora, tenía todo bloqueado, "ya fue" me dije una y otra vez, pero por tu culpa no vivo bien, no pienso bien, actúo desde el miedo de mierda, porque nadie jamás me protegió de ti, monstruo culiao. Ojalá nunca haberte conocido, ojalá nunca hubieras nacido, siento tanta rabia en este momento, rabia de tener que seguirte viendo y casi lamerte el culo, porque sin eso tampoco podría hablar con mi papá.

«Insisto: weona enferma, manipuladora de mierda, maltratadora de mierda, ojalá haberte dado un puro palo en la cabeza para que aprendieras tu lección.

«Aún siento que vigilan lo que hago, dónde voy, pestañeo rápido pensando que alguien me va a pegar por nada, aún veo las cicatrices de mis piernas por tus golpes, mi falta de autoestima, mi inseguridad para todo. ¿Por qué chucha tenía que pasarme esto a mí? ¡¿Qué hice?! ¡¡Qué mierda hice para merecer que aparecieras en mi vida, perra de mierda!!

«A nadie le enseñan a ser padre o madre, pero tú fuiste la madrastra más mala de todas. No era culpa mía que eligieras mal a tu pareja, no era culpa mía tus traumas, no era culpa mía tu mierda de historia. Pero destruiste la mía. Cargo una tremenda mochila, que pesa cada vez más. Ahora que tengo hijos, más presente se ha hecho todo este peso. Weona basura. Maltratadora. Mala.»

2102. TRES CUALIDADES DE MADRES Y PADRES SUFICIENTEMENTE BUENOS

1. Aceptación incondicional: aman y respetan a sus hijos tal cual son, sin rechazarlos ni violentarlos.

2. Empatía: se conectan emocionalmente con ellos y reconocen sus necesidades.

3. Autenticidad: establecen con sus hijos una relación humana real y cercana, sincera y confiable.

Aplíquese también, como sabía el viejo Rogers, a los psicoterapeutas suficientemente buenos.

2103. CORAZA DE METAL

Samuel (35 años): «Lo digo porque es mi caso y el de muchos otros que conozco: detrás de un adulto metalero y rudo, suele haber un niño tímido e inseguro.»

2104. NADA DE ANDAR LLORIQUEANDO

Andrea tenía diez años. Había llegado a su casa llorando, porque sus amigas la habían excluido del grupo de trabajo y había quedado sola. Su mamá la retó y le dijo casi gritando: «¡Nada de andar lloriqueando! No quiero hijas débiles acá, debes ser fuerte, te quiero bien mujercita pa tus cosas.»

Veinte años después, y tras una doliente ruptura amorosa, Andrea comprende en psicoterapia que eso de guardar tanto sus sentimientos, eso de sentirse débil al llorar, lo había aprendido de su madre.

2105. SLOW TREKKING O EL ÚLTIMO ASIENTO DEL TREN

A fines de la década del 70 y a principios de los 80 me gustaba subirme al trencito eléctrico de Fantasilandia. Recuerdo que todos los niños peleaban por sentarse en el primer asiento. Por alguna extraña razón que entonces no comprendía, yo prefería el último, ese por el que nadie luchaba, el asiento que siempre iba vacío. Mi vaga sensación era que, desde allí, podía contemplar con más perspectiva el horizonte. Mi padre siempre recuerda esa particularidad mía: yo era el niño del último asiento.

Hace un par de días, ya en mi quinta década de vida, escalé hasta la base de las Torres del Paine. Quienes lo hayan hecho, saben que se trata de una caminata larga, no poco exigente, de varias horas de ardua dedicación. Junto a mí, desfilaban decenas de personas en idéntica aventura. Sin embargo, ya al poco andar noté que la inmensa mayoría (como los niños del tren) luchaba por avanzar rápido e ir adelante en la fila: casi sin mirar el paisaje y un poco como autómatas, los velocistas se encerraban en un ritmo frenético y robótico. Yo no quise ser parte de esa competencia implícita: me detenía en cada arroyo, en cada flor silenciosa, en cada asomo de las montañas majestuosas. Naturalmente, demoré más que los maratonistas de la Patagonia. Al llegar a la cima, algunos de ellos me preguntaron si estaba bien, que por qué había tardado tanto. Como cuando tenía cuatro o seis años, no supe explicar del todo lo que recién ahora entiendo: deseaba ir a paso lento, amando la trama, contemplando en lugar de corriendo.

Quizás sea un asunto de cómo vivir la vida: con ritmo frenético y robotizado, o a fuego lento y tomando conciencia de cada paso.

2106. LA SALUDABLE CAPACIDAD PARA ODIAR

«¿Acaso crees que te voy a volver a decir "papá", concha de tu madre? ¿A ti, viejo de mierda, abusador sexual, pedófilo asqueroso? Yo era una

niña de siete años, enfermo de la cabeza, hijo de las remil putas. ¿Sabes qué? Por más de treinta años guardé este secreto, por más de treinta años intenté amarte, por más de treinta años jugué a ser la "hija correcta" de la "familia perfecta". Pero sorprenderte en las vacaciones tocando a mi sobrina hizo que estallara todo. Ahora estoy en terapia, sacándome la culpa que me dejaste cuando me decías que yo lo había provocado y que mi mamá se iba a morir si se enteraba. Ahora estoy en terapia dándome cuenta que poder odiarte es lo más liberador que me ha pasado. Odiarte sin sentirme mala hija, odiarte porque te lo mereces, odiarte porque ya no estoy amarrada a la obligación de perdonarte, ese perdón que me enseñaron las monjas pechoñas del colegio. Hoy ser capaz de odiarte me hace sentir aliviada y tranquila, libre por primera vez en mi vida. Váyanse a la mierda las religiones y su mandato de perdonar, de reconciliarse y olvidar: yo a ti te odio, no te perdono y no olvido lo que me hiciste. ¿Quién iba a pensar que ser capaz de odiarte me iba a devolver la esperanza en la vida?»

El perdón no es una obligación ni es el único camino. Asumirlo como desenlace necesario puede ser (y suele ser) retraumatizante.

2107. AMOR ROMÁNTICO

«Desde niña, siempre soñé que al casarme sería feliz para siempre. Que un día iba a encontrar al hombre de mi vida, a esa persona que estaba destinada para mí y que él iba a ser mi media naranja, mi alma gemela, mi príncipe azul, alguien que completaría mi existencia. A mis veinte años, estaba muy mal por la muerte de mi papá. Entonces apareció Jorge en mi vida. Gracias a él, volvía sentirme viva. Sentí que él era el héroe que me venía a rescatar de mi depresión. Estando juntos, me sentía amada y protegida. Al poco tiempo, nos casamos y me convertí en una esposa amorosa y dedicada. Él me pidió que no trabajara, que me quedara en la casa. Yo accedí y me dediqué a ser una dueña de casa atenta y servicial. Dejé todo por él. Yo era suya y él era mío. No podía vivir sin él. Pero entonces Jorge empezó con el trago, a tomar todos los días. Y poco después, con los garabatos y los golpes. Pero yo me decía a mí misma que era una prueba de amor, que mi amor debía ser incondicional, que yo lo iba a cambiar. Desde el liceo, había aprendido que amar era ofrecer la otra mejilla, ser abnegada, sacrificarse por el otro, estar juntos hasta que la muerte nos separara. De esa noche no recuerdo mucho. No sé dónde consiguió la pistola. Estaba borracho, como casi todas las noches. Me amenazó. Yo pensé que estaba bromeando. Me acerqué a abrazarlo. Y sonó ese ruido infernal, un estruendo gigante y después ese dolor profundo en el estómago, como si me hubiera pateado un elefante. Caí al suelo. Sangraba. Lo demás es muy difuso. Parece que me

desmayé. Después supe que mi vecina me recogió y me llevó a la posta. Por suerte, no tenía riesgo vital. Meses después, en la terapia con el psicólogo, me di cuenta que me había convertido en su esclava, que el amor romántico me había vuelto ciega, que había confundido amor con sumisión, que había perdido todo mi amor propio. Hoy escribo esto para que otras mujeres no se demoren tanto como yo en abrir los ojos.»

2108. TRES DEFENSAS DE LA CREATIVIDAD

Hoy, luego de varios años, recién me doy cuenta que mis tres primeros libros tratan acerca de un mismo tema: la creatividad. En el primero, *Psicoterapia psicoanalítica: una ética terapéutica más allá de la técnica*, la idea fundamental es defender la creatividad del psicoterapeuta, por sobre la adhesión rígida y mecánica a una técnica estandarizada. En el segundo, *Problemas actuales en psicoanálisis infanto-juvenil*, la tesis principal es subrayar que niños y adolescentes son sujetos creativos que no deben ser oprimidos ni por una psicoterapia adaptativa ni por una educación homologante. En el tercero, *El lugar del padre en psicoanálisis*, el postulado central es apelar a ejercicios creativos y diversos de la paternidad, más allá de la función tradicional y vertical de la prohibición.

Psicoterapeutas creativos, niños creativos y padres creativos: he allí el denominador común de mis tres primeros escritos.

2109. NADIE TIENE LA RAZÓN

Porque razón nunca hay una sola: siempre hay razones.
Nadie tiene La Razón: todos tenemos razones.
Y a la base de nuestras razones, todos tenemos emociones.

2110. UN IDIOMA COMPRENSIBLE

–Hola Sebastián, ¿cómo estás? ¡Anoche soñé contigo! Hacías una clase en inglés en mi magister. Como contexto del sueño, te cuento que me vine a estudiar a Inglaterra, es mi primer sueño en otro idioma y salías tú.

–Hola Carolina, ¡qué lindo proyecto lo de Inglaterra! Si quieres, cuéntame con qué asocias el sueño. ¡Cariños!

–Sí, necesitaba un cambio completo y se pasó lo feliz que estoy. Aunque también he estado bien enredada con el idioma: el magister es en inglés y me da mucha vergüenza hablarlo, entiendo poco y he tenido situaciones donde no sé qué contestar y se me arma una nube en la cabeza. Creo que lo asocio con que tal vez ya estoy incorporando el lenguaje del magister. En

el sueño, tu clase era sobre el análisis de una película: hablabas en inglés y yo entendía. Tal vez apareces tú en mi sueño porque en tus talleres siempre entendía todo. A lo mejor es una señal de que voy entendiendo cada vez más el idioma. ¡Saludos!

2111. SOBRE LA AMISTAD Y LAS DIFERENCIAS

La amistad, cuando es profunda y verdadera, resiste las diferencias. Puede discutirse de política, de religión, de fútbol o de cualquier otro tema, puede incluso haber calenturas pasajeras, pero el afecto y el compañerismo permanecen. Por el contrario, una amistad demuestra ser frágil e incierta cuando no resiste el embate de las diferencias.

2112. DIEZ COSAS QUE NO ME GUSTAN DE LOS PSICOANALISTAS FREUDIANOS

1. Sometimiento del paciente a una técnica rígida.
2. Más foco en la teoría que en la persona.
3. Actitud poco acogedora, poco cálida, poco amable.
4. Trato demasiado formal, empaquetado y distante.
5. En lugar de que el analista asuma sus errores, los achaca a la «resistencia» del paciente.
6. Exceso de silencio y escasa implicación personal.
7. Analista con coraza intelectual, que abusa de la intelectualización.
8. Estilo autoritario y demasiado vertical.
9. Prolongación excesiva de los tratamientos (varios años).
10. Idealización de Freud.

Advertencia: lejos de responder a una caricatura a priori, esta caracterización surge de la experiencia directa y recurrente con muchos psicoanalistas freudianos o clásicos. Un puñado de excepciones confirma la regla.

2113. ABUSO DE ALCOHOL Y RELACIÓN CON LA MADRE

Rodrigo (30 años): «Yo llegué a consultar por mi abuso de alcohol. Estaba casi alcohólico. Jamás pensé que terminaría descubriendo que mi problema de fondo era mi relación con mi mamá: ella tiene un carácter fuerte y dominante, y por mucho tiempo me costó sentirme autónomo en mi relación con ella. Mi mamá siempre pesó mucho en mis decisiones. Me hizo mucho sentido cuando tú me dijiste que, con el tema del trago, es como si yo hubiera estado mamando alcohol. Entendí que el exceso de

alcohol me mantenía en una posición infantil. Hoy me siento más adulto, más responsable de mi vida, menos mamón. He aprendido a ponerle límites a mi mamá y a ser el gestor de mi propia vida. Paralelamente, mi consumo de alcohol ha bajado mucho: ya no necesito mi mamadera diaria de vino. Me siento más maduro.»

2114. PUNKTERAPIA

Yo tenía unos doce o trece años. Corrían los últimos años de la década de los ochenta cuando, de una sola estocada a mis oídos preadolescentes, el punk remeció mi vida. Desde entonces, bandas como Ramones, The Clash o Sex Pistols (y tantas otras) son parte de la banda sonora de mis días.

¿Cómo es el punk? Simple. Directo. Auténtico. Independiente. Rebelde. Sincero. Divertido. Accesible. Imperfecto. Libre.

Recién ahora lo comprendo: el punk también inspiró mi estilo terapéutico.

2115. CONFESIÓN DE UN OUTSIDER

Confieso que no me llevo bien con las instituciones. Tengo una vocación especial por vivir fuera del estándar. Tarde o temprano, caigo en la provocación o en lo políticamente incorrecto. Los conductos regulares y las oficialidades no me interesan. Me atrae la crítica a la norma, la subversión de lo adecuado. Me gusta hacer las cosas de manera artesanal, *lo-fi*, sin las presiones de la industria. Es cierto que muchas veces caigo mal, sobre todo a quienes profesan la adhesión ciega a la autoridad o al orden establecido. Padezco una arrogante tendencia al sarcasmo. Tiendo a ser más confrontacional que evitador de conflictos. Quizás algo de mi afición al punk tenga que ver con todo esto. Pero de una cosa estoy seguro: no hay creatividad que no sea insurrecta.

2116. EXPECTATIVAS PARENTALES: UN AMOR CONDICIONAL

«Debes ser la hija modelo.» «Debes estudiar Medicina.» «Debes ser flaca.» «Debes ser exitoso.» «Debes ser feliz.»

Las expectativas parentales son una forma de amor condicional. Se traducen en mandatos que imponen un determinado «deber ser» a los hijos, cuyo cumplimiento tendría el premio del amor materno o paterno. Esto trae como consecuencia que los hijos vivan de manera alienada, dejando de lado sus propios deseos y necesidades para ajustarse al ideal de los padres, de

modo de obtener su exigente amor. En estas no poco habituales circunstancias, la psicoterapia opera como un trabajo liberador, en cuanto contribuye a identificar, explorar y soltar la adhesión a las expectativas parentales.

Sucede que el amor hacia los hijos, cuando es incondicional, no está atado a expectativas rígidas.

2117. DIÁLOGO ESCUCHADO EN UN AEROPUERTO

Un padre pregunta a su hija de unos cinco o seis años:
–¿Qué te gustaría ser cuando grande, mi amor?
–Cuando sea grande me gustaría ser turista, papá.

2118. CARTA A MIS COMPAÑEROS DE COLEGIO

«Hace veinte años me liberaron de esa tortura. Aun así, sigo teniendo pesadillas recurrentes de que, por algún motivo u otro, debo volver a ese colegio y volver a verlos a todos ustedes, mentes enfermas y perturbadas.

«Desde que me liberaron de esa tortura, a mis catorce años, sueño que estoy en un campo de concentración. Siempre escondida en los baños, siempre intentando que no se me vean los pies, para que los torturadores no me encuentren. Cada vez que contaba esa pesadilla, las interpretaciones ajenas eran variadas: quizás una vida pasada, quizás una memoria familiar. La verdad, hace dos semanas y en plena psicoterapia hice el clic: lo viví yo en esta vida. ¡Efectivamente, estuve en un campo de tortura y ustedes, a los catorce años, eran unos perfectos y entrenados torturadores!

«Quizás después de veinte años no lo recuerden, pero yo sí. Y lo recuerdo como si fuera ayer. Esos momentos cuando tenía que caminar por el pasillo de la sala y ustedes hacían arcadas, porque se supone que yo era asquerosa y fea, por no cumplir con sus prototipos de belleza. ¿Qué se creían? El huevón de piernas cortas y con rasgos de enanismo era tan cara de raja como para webearme a mí por la altura; la weoncita con los ojos saltones me trataba de australopitecus. Enfermos de mierda, destinaban su día entero a hacerme la vida imposible y cuando yo no estaba tenían a su próxima víctima. Después que yo me fui, se ensañaron tanto con esa pobre niña de catorce años, que sus consecutivos intentos de suicidio, hasta el día de hoy, son completa responsabilidad de ustedes. Si Catalina llegase a morir, ¡no tendría vergüenza en llamarlos asesinos!

«No eran un mal curso, no eran un curso conflictivo. ¡Son personas enfermas, sociópatas de mierda! Durante estos días, mientras pensaba cómo escribir esta carta, recordé un hecho que tenía completamente borrado de mi memoria: Gabriel, un compañero epiléptico, sufrió un ataque mientras

bajaba la escalera. Se golpeó la cabeza, convulsionaba. Ustedes lo vieron, pero no lo ayudaron, sólo se reían de él mientras imitaban la sacudida de su cuerpo. ¡Weones enfermos!

«Ese trece de octubre de 1997 era día lunes. Jamás lo olvidaré. Al llegar a clases, nos comunicaron que una niñita de primero básico había fallecido producto de un derrame cerebral. El velorio y el funeral serían en el colegio. Su nombre era Daniela Concha. Durante esos días, cada vez que decían su nombre, ustedes completaban la frase "de su madre". ¡Weones enfermos, poco empáticos, psicópatas! Todavía recuerdo lo triste que fue esa despedida, lo ilógico de la muerte de una niña pequeña, más de mil personas despidiéndola con pañuelos blancos y flores. Al terminar, una de ustedes, grandísima hija de puta, me comentó que cuando yo muera nadie iría a mi funeral. Ahora entiendo mi rechazo a los funerales y responsos, mi petición de que mi cuerpo sea donado a la ciencia y mi deseo de no tener ningún tipo de ceremonia. ¡Eso no es de curso conflictivo, es de gente mala!

«Mientras pensaba cómo escribir esta carta, mientras recordaba los distintos episodios de violencia y humillación, se me ocurrió buscar por Facebook a algunos de ustedes. Quizás estaban viviendo la mala vida que se merecen. Una de las pocas características positivas que reconozco en mí es la empatía, pero esta vez ¡puta que me alegré ante un caso de violencia de género! Escribiste que tu pareja te trataba de tonta, de fea, que te humillaba día a día y que no te quedó otra opción que creerlo, que por esa razón demoraste en denunciar. Pues así pasó conmigo: me trataron (tú incluida) de tonta, de fea, me humillaban día a día y no me quedó otra opción que creerlo. Insisto, ¡no te imaginas cuánto me alegro por cada combo que te pegaron! ¡Gracias, gracias al cobarde que lo hizo!

«Pero no sólo los culpo a ustedes. También a todos los profesores que, en lugar de proteger y contener, preferían hacer la vista gorda. ¡Viejos de mierda! Ustedes lo vieron todo. Ustedes lo sabían todo. Sabían de las amenazas, de los encierros en los baños, de las quemaduras con cigarros. Uno de mis últimos días en el colegio, la profesora de Historia me llamó a interrogación, la cual había preparado la noche anterior. Me sabía toda la materia. Pero mientras caminaba hacia adelante, ustedes –como de costumbre– hicieron ese ruido de asco, de arcadas, como si estuviesen vomitando. Al llegar a la pizarra, estaba desecha, sin herramientas para enfrentar nada. Llegué llorando a la mesa de la profesora. La vieja de mierda escuchó todo, vio todo, pero fue más fácil decir "no responde, entonces no sabe, se acaba de sacar un dos". En ese minuto, supe que no había salida. No sé qué me llevó a no matarme. Sólo recuerdo pedir todas las noches no despertar al día siguiente, irme en el sueño. Ellos, los profesores, fueron testigos de todo. ¡Son tan enfermos como todos ustedes!

«Quizás por todo esto es que decidí ser profesora: para que todo esto no fuera en vano, para que si se llegara a juntar otro grupo de gente tan enferma como ustedes, no tenga las mismas consecuencias que hace veinte años.»

2119. ACRÓSTICO

Amor
Generoso
Urgente
Sincero
Tierno
Intenso
Numinoso
Amor

2120. ADULTEZ SUFICIENTEMENTE AUTÓNOMA

Para vivir como adultos suficientemente autónomos, es necesario cortar el cordón umbilical con la familia de origen.

Hay hijos adultos que siguen siendo niños eternos y otros que parecen padres de sus padres y/o hermanos: en ninguno de estos dos casos hay una auténtica autonomía.

No hay adultez suficientemente autónoma si no hay exogamia.

2121. FORMAS DE EDUCAR

Cuando la educación deja de lado la empatía y la creatividad, se transforma en imposición y en sometimiento.

2122. EL OLVIDO DE CALAMARO

No se puede vivir del amor.
Pero tampoco sin.

2123. HOMBRE DURO Y PESADO EN TERAPIA

Mario (45 años): «Hoy, que es mi última sesión, puedo decir que la terapia me sirvió para darme cuenta que, detrás del adulto duro y pesado que yo era, había un niño inseguro y vulnerable. Acá pude verlo y dejar de negarlo. Mi coraza de acero ya no es necesaria.»

Detrás de un adulto duro e insensible, suele esconderse un niño frágil e inseguro.

2124. HIPOCONDRÍA: EL IDIOMA SECRETO DE LOS «FUERTES»

La hipocondría es un malestar habitual en las personas «fuertes», «duras» y a las cuales les cuesta expresar las emociones y reconocer su fragilidad. El miedo a padecer una enfermedad física es –de manera inconsciente– el tubo de escape de la vulnerabilidad, la única manera de expresar el lado frágil. Es como si la persona dijera: «Debo ser una persona fuerte y no me permitirme expresar mi debilidad, pero mis angustias buscan salida, entonces las disfrazo de enfermedades físicas, para que no parezcan fragilidades emocionales.»

Dirección de la psicoterapia: facilitar la expresión emocional y la conexión con el lado frágil de la personalidad. En función de ello, comprender el contexto infantil que forzó la construcción de la coraza.

2125. DESAMOR

En estos momentos
no puedo atender tu llamada
Por favor deja tu mensaje
después de la señal

2126. FALLAR COMO PADRE

–He fallado como padre: mi hijo me salió maricón.

–Has fallado como padre, pero no por tener un hijo homosexual, sino por rechazarlo.

2127. FEMICIDIO: FACTORES DE RIESGO

Rosa (43 años): «Viví para contarlo: sobreviví a un intento de femicidio. Muchas mujeres me han preguntado cuáles son las señales para prevenir algo así. En mi experiencia y en varias otras que he conocido desde entonces, yo les diría a las mujeres que tengan cuidado con hombres machistas, celosos y controladores, que abusan del alcohol o de las drogas, que han sido violentos anteriormente con ellas o que las han amenazado con matarse o matarlas. El riesgo aumenta cuando están cesantes o cuando les cuesta aceptar la separación de pareja: ahí se sienten inferiores y pueden

buscar compensar ese sentimiento de inferioridad con extrema violencia. Peor aún si, además de todo esto, tienen acceso a armas.»

2128. FRASE MACHISTA DISFRAZADA DE ECUANIMIDAD

«Ni machismo ni feminismo: igualdad.»

2129. DOLOR DE ESPALDA: EL PESO DEL SOBREINVOLUCRAMIENTO

Muchas veces, el dolor de espalda es un malestar que se explica –al menos en parte– por cargar con el peso de roles o responsabilidades ajenas. Es común en personas «fuertes», sobreadaptadas y/o parentalizadas.

Indicación terapéutica: soltar roles o responsabilidades que no le corresponden a la persona. Por ejemplo, dejar de actuar como la mamá o el papá de los propios padres o hermanos.

2130. TENER HIJOS EN EL SIGLO XXI

–El único problema es que mi polola no puede tener hijos. Ella quiere y yo también, pero no puede.

–¿No puede tener hijos?

–No puede, porque tiene problemas irreversibles en el útero. La única opción sería que la unión de mi espermatozoide con su óvulo fuera alojada en el útero de otra mujer. De hecho, una amiga de ella nos ha dicho un par de veces que ella estaría disponible.

–Entonces tu polola sí puede tener hijos, incluso de manera biológica.

–(Piensa unos segundos) Mmm... En realidad sí, po. No me había abierto a esa opción, pero ¿por qué no? Es verdad: mi polola sí puede tener hijos.

2131. DIÁLOGO EN UN PASILLO UNIVERSITARIO

–Decídete luego, pareces maricón. ¡Hazte hombre y ponte los pantalones!

–Gracias, pero no necesito tus frases de macho patriarcal, homofóbico y misógino.

2132. DOS SIMPLES PREGUNTAS QUE HAN DUPLICADO MI EFICACIA TERAPÉUTICA

–¿Qué porcentaje de avance sientes que llevamos?

–¿Qué es para ti lo que nos queda pendiente por trabajar?

2133. MI OBJETIVO COMO PSICÓLOGO CLÍNICO

Mi objetivo como psicólogo clínico es que, al final del tratamiento, la persona que me consulta se sienta mejor, que pueda disfrutar más de la vida. Me interesa ayudar a aliviar su sufrimiento emocional, aunque eso signifique que algunas sesiones puedan ser dolorosas, en la medida en que tocamos heridas emocionales sensibles, con miras a sanarlas. Algunos psicoanalistas tradicionales dicen que el bienestar de la persona es secundario, que lo relevante es la investigación del inconsciente, transformando el tratamiento en un procedimiento intelectualizado, desapegado y distante. Yo, como psicoterapeuta, discrepo: me inclino por una psicoterapia comprendida como un encuentro profundamente humano, afectivo, auténtico y cercano. Porque de lo que se trata es de descongelar y sanar la niñez herida. Y para eso, la calidez humana es requisito fundamental. Antes: pensaba que solo el consultante debía indicar el momento y yo esperar a que ello ocurriera.

Ahora: entiendo el cierre como una decisión conjunta y compartida, resultante del diálogo acerca de los avances y pendientes en la terapia.

Ser menos pasivo y proponer balances periódicos de los avances en psicoterapia ha hecho que disminuyan las interrupciones de procesos terapéuticos.

2134. ADIÓS AL SUPERHÉROE

Sácate la capa de superhéroe: no puedes hacerte cargo de la vida de los demás. Al sobreinvolucrarte en los problemas de los otros, te postergas demasiado. No necesitas desinvolucrarte, sino dejar el rol de salvavidas. Reconoce tus propios límites y así evitarás el peso del desgaste.

2135. PATALETAS: COMUNICACIÓN Y NO MANIPULACIÓN

Según una errónea y desinformada creencia tradicional, las pataletas serían mecanismos de manipulación que sólo buscarían llamar la atención y que deberían ser sancionadas para que los niños aprendieran a hablar de sus emociones.

En contraste con dicho mito, la psicología contemporánea comprende y asume que las pataletas son actos comunicativos, por medio de los cuales un niño expresa que todavía no es capaz de hablar de sus emociones. Para que aprendan a hacerlo, es necesario que los adultos traduzcan las

pataletas en palabras, con lo cual el niño irá gradualmente aprendiendo a hacer lo mismo.

2136. VEINTE FRASES MACHISTAS DE MADRES CHILENAS

1. «Este primer plato con la presa grande es para tu papá.»
2. «Tú sabes cómo son los hombres: a veces es mejor hacerse la loca y no decirles nada, hay que tenerlos contentos o si no después miran pal lado.»
3. «Ningún hombre te va a aguantar con ese carácter: compórtese como una señorita y siéntese con las piernas cruzadas.»
4. «Tu papá me puede mandar porque es mi marido.»
5. «Qué mala suerte que no tengas una hija para que te ayude.»
6. «Mírate como andas vestida, con razón te dejaron.»
7. «Se pasó tu esposo, te ayuda tanto con los niños…»
8. «Ordena luego, que va a llegar tu papá.»
9. «Si él te hizo eso, será porque tú lo provocaste.»
10. «Pídele permiso a tu papá, él es el que pone orden en esta casa.»
11. «Te mando a hacer las cosas a ti y no a tu hermano, porque él es hombre.»
12. «No comas tanto, que pareces hombre.»
13. «Los hombres no se meten a la cocina.»
14. «Apúrate en conseguir marido, mira que la belleza no dura toda la vida.»
15. «No puedo salir ahora, tu papá viene en camino y tengo que servirle la comida.»
16. «Los hombres pueden tener sus capillas, pero la catedral siempre es la esposa.»
17. «Cuando llegue su marido, usted debe estar bien vestida, alegre y los niños ordenaditos.»
18. «Tú debes llegar más temprano que tu hermano, porque eres mujer.»
19. «Hija, tú debes llegar virgen al matrimonio; tu hermano no, porque él es hombre.»
20. «Nada de andar lloriqueando: usted es hombrecito y los hombres no lloran, lo quiero bien machito pa sus cosas.»

2137. 20 FRASES MACHISTAS DE PADRES CHILENOS

1. «Ya me senté en la mesa, estoy esperando que me sirvan.»
2. «Anda a atender a tu marido.»
3. «Hijo, no sea mujercita: las mujeres lloran, los hombres no.»

4. «Yo salgo donde quiero, no tengo que avisar ni andar pidiendo permiso.»

5. «La mujer cuando quiere, el hombre cuando puede.»

6. «Qué tanto, le mando porno a tu marido por WhatsApp porque él es hombre.»

7. «Hija, deja que tu hermano hable con esa persona, a él lo pueden escuchar más.»

8. «Si vas a salir, compórtate como señorita.»

9. «Estudia algo corto, total seguro te vas a casar pronto.»

10. «¿Cómo es eso de andar tomando alcohol y diciendo garabatos, si usted es una señorita?»

11. «La madre es la que cría.»

12. «Las mujeres no deberían tener licencia de conducir.»

13. «Hija, le pago la universidad sólo a tu hermano, porque él es hombre y tendrá que mantener una familia.»

14. «Cuando es infiel, el hombre no involucra sentimientos, en cambio la mujer cuando es infiel deja la cagá.»

15. «Las mujeres son más bonitas cuando se quedan en la casa guardaditas.»

16. «A tu hermano le doy más permiso para salir porque es hombre.»

17. «Una mujer debe andar bien tapada, no andar mostrando las carnes.»

18. «Lo dice la Biblia: el hombre es cabeza del hogar, la mujer debe agradar al marido y los hijos deben obedecer a los padres.»

19. «¿Para qué vas a estudiar, si vas a quedar embarazada?»

20. «Él es hombre y puede tener muchas mujeres.»

2138. LOS HOMBRES DEBEN SER

Según los mandatos sociales, los hombres deben ser:

1. Proveedores.
2. Fuertes.
3. Duros.
4. Heterosexuales.
5. Valientes.
6. Caballeros.
7. Activos.
8. Protectores.
9. Sexuales.
10. Exitosos.

2139. LAS MUJERES DEBEN SER

Según los mandatos sociales, las mujeres deben ser:
1. Delicadas.
2. Flacas.
3. Lindas.
4. Madres.
5. Esposas.
6. Dueñas de casa.
7. Buenas para cocinar.
8. Hacendosas.
9. Serviciales.
10. Sacrificadas.

2140. DOS SIMPLES PREGUNTAS QUE HAN DUPLICADO MI EFICACIA TERAPÉUTICA

–¿Qué porcentaje de avance sientes que llevamos?
–¿Qué es para ti lo que nos queda pendiente por trabajar?

2141. TERMINAR UNA PSICOTERAPIA

Antes: pensaba que solo el consultante debía indicar el momento y yo esperar a que ello ocurriera.

Ahora: entiendo el cierre como una decisión conjunta y compartida, resultante del diálogo acerca de los avances y pendientes en la terapia.

Ser menos pasivo y proponer balances periódicos de los avances en psicoterapia, ha hecho que disminuyan las interrupciones de procesos terapéuticos.

2142. NUESTRAS DOS CAPAS EMOCIONALES

En toda persona adulta, hay dos capas emocionales: la capa externa es justamente la del adulto protector, aquella que sirve de coraza defensiva, con el costo de una cierta inautenticidad; la capa interna es la del niño herido, aquella cuyo contacto genera angustia, pero que también es fuente de autenticidad. Cuando una persona llega a psicoterapia, es porque la capa externa, la de la coraza, se ha vuelto demasiado rígida y porque la capa interna, la del niño herido, está necesitando expresarse y sacar afuera su voz. Una psicoterapia ayuda a flexibilizar la capa emocional externa y a integrar la capa emocional interna.

2143. EDUCACIÓN: MÁS ALLÁ DE LA REPETICIÓN

Una educación sólo destinada a repetir y reproducir atrofia la singularidad y la creatividad. La educación necesita, también, producir novedad y buscar lo irrepetible. Quizás sea cierto que una educación sin repetición pueda perder estructura, pero lo innegable es que una educación sin originalidad pierde sentido y razón.

2144. EL TRABAJO VINCULAR Y TRANSGENERACIONAL EN LA PSICOTERAPIA INFANTO-JUVENIL

Una psicoterapia con un niño o adolescente puede lograr mayor profundidad en menor tiempo, si los padres o cuidadores son incluidos de manera activa en el tratamiento, por medio de sesiones vinculares y cuidando el trabajo en equipo con ellos y no contra ellos. Para lograr una alianza terapéutica sólida con padres disfuncionales, es necesario explorar sus propias heridas emocionales infantiles y su incidencia en su forma de ejercer la parentalidad. No hay psicoterapia infanto-juvenil que no requiera incluir al menos tres generaciones.

2145. APRENDIZAJE POR EJEMPLIFICACIÓN

Del ejemplo a la teoría y no al revés.
Favor aplicar en las carreras de Psicología.

2146. UNA MUJER SUMISA

De niña, sufrió el doloroso abandono de su padre. De adulta, el miedo a un nuevo abandono la hace actuar de manera sumisa y complaciente con su pareja.

2147. «SI QUIERES, MÁTATE»

No toma el frasco entero de pastillas para llamar la atención. No se corta los brazos para manipularte. No le digas «si quieres, mátate». Dile «te amo y estoy contigo para apoyarte».

2148. CRISIS DE PÁNICO Y MIEDO A VOLAR EN AVIÓN

¿Qué suelen tener en común la crisis de pánico y el miedo a volar en avión? El miedo a perder o no tener el control. Común en personas que

necesitan tener el control, porque han sufrido cuando el control ha estado en manos de sus padres o cuidadores.

2149. PROBLEMAS ENTRE HERMANOS

¿Quieres que tus hijos se lleven mal? Muy fácil: compáralos, elige un favorito, delega responsabilidades en uno más que en otro.

2150. ENSEÑAR CON MALTRATO

Si al enseñarle algo a tu hijo, pierdes la paciencia y lo maltratas, deja que otra persona le enseñe y tú busca ayuda psicológica, pues probablemente estás repitiendo el maltrato que sufriste en tu niñez.

2151. EL MEJOR PATIO

No hay mejor patio que la plaza del barrio.

2152. INICIO SEXUAL DE LOS HIJOS ADOLESCENTES

A sus dieciséis años, Susana empezó a tener relaciones sexuales con su pololo, con quien llevaba un año. Cuando su madre se enteró, la trató de «puta» y la echó de la casa.

Usted no haga como la madre de Susana: acepte la sexualidad de sus hijos adolescentes, provea contención emocional y facilite un cuidado informado y responsable.

2153. CORTAR ABRUPTAMENTE LA SESIÓN

–Estimado Sebastián, espero que te encuentres muy bien. Esta decisión de escribirte me es un poco extraña, pero al seguir tu página durante varios años, he podido constatar tu calidez y recepción a los comentarios e inquietudes de las personas. Así que bueno, ahora me toca a mí... Aquí voy: soy socióloga y me interesa el psicoanálisis. Hace un tiempo, decidí comenzar un proceso de análisis. Lo inicié con un psicoanalista lacaniano, a quien había escuchado en un seminario sobre sociología, política y psicoanálisis. Bien hasta ahí. Desde hace un tiempo, me ha llamado la atención que mi analista corta la sesión de manera abrupta en momentos que parecen ser importantes. Entiendo que es parte de la técnica de esta corriente. Esto no me había generado problema, solo sorpresa, hasta hace algunas sesiones. Hace poco, abrí un tema relacionado con experiencias de

maltrato en mi infancia. Fue tremendamente doloroso para mí. De hecho, se lo comuniqué a mi analista. Lloré mucho, me dolía el pecho, necesitaba compañía. Transcurridos algunos minutos, él decide cortar abruptamente la sesión, luego de un silencio. Quedé helada, necesitaba reponerme después de haber estado navegando en un océano doloroso y tormentoso. Me dolió lo que hizo, me sentí sola. Me fui pensando en que tal vez el problema era mío, en que espero la contención del otro. Pero pensándolo bien, cuando tú abres un episodio doloroso de tu vida, el analista deja de ser solo eso: se transforma en un otro en quien se confía. En este caso, yo expuse y me adentré en una experiencia dolorosa, y sentí que este analista tan distante no se dio la posibilidad de acompañarme, de preocuparse por cómo me sentía. En fin, quedé con bastantes dudas. Me gustaría que pudieses darme tu opinión, confío bastante en ella. Gracias y cariños.

–Hola, Paola, mi opinión es que no es infrecuente que el psicoanálisis lacaniano se vuelva dogmático en la aplicación de la doctrina de su gurú. En particular, el corte abrupto de las sesiones –propuesto por Lacan– ha sido históricamente polémico y yo personalmente no lo comparto: me parece autoritario y arbitrario, emocionalmente distante y poco contenedor, especialmente cuando se trata de contenidos sensibles, como en tu caso. En términos generales, me parece que el psicoanálisis lacaniano funciona cuando hay un futuro psicoanalista lacaniano que quiere entrar al club (algo no muy lejano al adoctrinamiento), pero en situaciones de trauma relacional temprano –como el maltrato infantil– técnicas como la escansión (corte abrupto de sesiones) o la interpretación enigmática alusiva al significante (por homofonía o ambigüedades del discurso del paciente) quedan muy cortas. De Lacan me quedo con su insistencia en que el trabajo clínico busca rescatar la singularidad y no promover la adaptación, pero sus herramientas me parecen insuficientes y muchas veces iatrogénicas. Tu situación es una nueva confirmación de aquello. De todas maneras, yo en tu lugar lo hablaría con tu analista, le comentaría lo mal que te sentiste con su intervención, que de hecho fue retraumatizante en lugar de acogedora. Si luego de hablarlo, sientes que no es capaz de acomodar su técnica a tus necesidades, quizás no sea mala idea pensar en buscar otro camino terapéutico. Cariños.

2154. VOTAR ES BUENO PARA LA SALUD MENTAL

La participación ciudadana favorece el bienestar de las personas, en cuanto conlleva un sentimiento de pertenencia, inclusión y decisión al interior de una comunidad determinada. Por el contrario, el aislamiento

social, la indiferencia política y el individualismo exacerbado contribuyen al malestar emocional y relacional.

Votar es bueno para la salud mental.

2155. LA RABIA DE AMALIA

Amalia tiene diez años. Llega con un diagnóstico de trastorno oposicionista-desafiante y está fuertemente medicada. Es agresiva con sus profesoras y con sus familiares: les golpea y dice fuertes garabatos. Aún no sabe leer. A sus dos años, Amalia fue abandonada por su madre. Del tema nunca más se habló en la familia. Hoy, ocho años después, Amalia desplaza hacia sus profesoras la rabia guardada hacia su madre. No puede leer porque eso lo hacen los niños de seis años y ella quedó congelada a los dos. En psicoterapia, Amalia expresa la rabia y la pena por el abandono de su madre. Paralelamente, se refuerza el vínculo con su padre y con su abuela. De manera gradual, Amalia deja de ser agresiva en el colegio. En la última sesión, me cuenta que por primera vez pudo leer lo que decía la portada de la revista de mi sala de espera.

2156. LA SECRETA LUCIDEZ DE LA LOCURA

Germán tiene treinta años. En su primera sesión, me dice: «Vas a pensar que estoy loco, pero tengo un miedo inmenso a tragarme una abeja. Suena ridículo y lo es, pero todo el día ando pendiente de mirar alrededor para evitar tragarme una abeja o impedir que una abeja caiga en mi comida. Ya no puedo vivir así. Antes me pasaba lo mismo con los lápices filosos y pequeños: me daba susto que cayeran en mi comida. Ahora es más con las abejas.» Germán me mira con cara de vergüenza. Le pregunto qué tienen para él en común las abejas y los lápices que describe. Me responde: «Que al tragarlos me pueden hacer daño por dentro…» Entonces indago: «¿Hay alguna persona que te haya hecho daño por dentro?» Germán replica: «Mi papá, sin duda. Yo tuve que vivir con él por casi veinte años. Él me pegaba hasta hacerme sangrar y me decía que yo era una basura. Por suerte ya no tengo que tragármelo más…» Escucho con atención sus palabras y le señalo: «A mí me parece que el miedo a tragarte algo que te dañe por dentro está relacionado con haber tenido que tragarte por tanto tiempo a un papá dañino…» Germán se queda pensando y me dice: «Nunca lo había mirado así... Quizás no estoy tan loco como yo pensaba…» Le digo: «No estás loco. Tú fuiste un niño y un adolescente muy maltratado y ahora eres un adulto que busca sanar esas heridas. Tu miedo a las abejas o a los lápices filosos ha sido tu propia manera de buscar ayuda. Esa locura que

trajiste para acá ha sido muy lúcida.» Germán sonríe y suspira profundo. La psicoterapia ha comenzado.

2157. CUATRO FILÓSOFOS

Cuatro filósofos hablaban acerca de sus hijos:
- Yo quiero que sean filósofos.
- Yo quiero que sean felices.
- Yo quiero que sean libres.
- Yo quiero que sean.

2158. CONDORITO

Hombres protagonistas y ladinos, lascivos y borrachos.
Mujeres secundarias y decorativas, hipersexuadas y superficiales.
Ya basta de reproducir estereotipos de género machistas.

2159. HOMOSEXUALIDAD, POLÍTICA Y NATURALEZA

–¡Hola Sebastián! Disculpa la hora, pero en mi casa hay debate pre elecciones presidenciales. Sucede que estamos discutiendo sobre la homosexualidad y las políticas de gobierno que se decidirán al respecto. Mi padre dice que la homosexualidad no es natural y que no puede ser enseñada o explicada a niños menores de doce años. Yo estoy en contra de esa postura. ¿Me podrías decir tu opinión de psicólogo al respecto? ¡Saludos!

–La homosexualidad es natural: de hecho, está presente en cientos de especies animales. Lo que no es natural es la homofobia, solo presente en el ser humano.

2160. APOLOGÍA DEL RESENTIMIENTO

Re-pensar es volver a pensar: un acto que expresa capacidad de reflexión y de juicio.

Re-sentir es volver a sentir: un acto que expresa capacidad de introspección y de empatía.

¡Yo brindo por el repensamiento y el resentimiento, semillas de un mundo con más afecto y más argumento!

2161. DEFENSA DE LA INDIGNACIÓN

La Historia es testigo: en nombre del amor, de Dios y la armonía, los poderosos de siempre suelen perpetuar sus abusos de poder.

La indignación es fuerza de cambio. ¡Yo celebro a los indignados, porque son ellos los que transforman el mundo!

2162. LOS HUÉRFANOS EMOCIONALES

En cada una de las personas que me consulta, tarde o temprano me encuentro con un niño herido o huérfano emocional que ha sobrevivido a traumas o experiencias dolorosas en su historia de vida. La psicoterapia consiste, justamente, en ir más allá de la coraza protectora y facilitar la conexión con el huérfano emocional o el niño herido, para así descongelar la experiencia de sufrimiento, ahora en un ambiente humano cálido y sostenedor.

2163. ELEMENTOS DE PSICOLOGÍA CÍNICA

A nivel cultural, el sarcasmo, la controversia y la caricatura pueden ser potentes herramientas críticas al servicio del cuestionamiento de creencias hegemónicas y mandatos sociales.

A nivel terapéutico, el encuadre es distinto: allí está en juego la vulnerabilidad emocional de una persona, por lo que el sarcasmo, la controversia o la caricatura pueden ser (y suelen ser) retraumatizantes.

2164. BREVÍSIMO TRATADO SOBRE LA AMISTAD

La amistad nace con la afinidad, crece con la reciprocidad y madura con la aceptación mutua.

2165. PSICOTERAPIA Y POSTMODERNISMO

¿Qué tienen en común la psicoterapia y el postmodernismo? Acaso el cuestionamiento de las identidades asumidas como fijas y la desestabilización de las categorías concebidas como naturales o universales.

2166. CUIDADO CON LOS ANOS

Freudiano.
Kleiniano.
Lacaniano.
Winnicottiano.
Tarde o temprano, todos los anos terminan oliendo mal.

2167. DÍA DE LOS ATEOS

Dos jóvenes conversan animadamente en el metro de Santiago:

–Lo bueno de la religión es que nos da feriados.

–Como ateo, me siento discriminado: debería haber un feriado en honor a los que no creemos, algo así como el Día de los Ateos.

2168. PSU

Personas secretamente uniformes
pasean solitarios utensilios
pidiendo simple usufructo
para sembrar usuras

2169. DOS BUENOS AMIGOS

Religión y machismo.

2170. EL ERROR DE LENNON

Imaginar un mundo viviendo como uno solo no es un sueño, sino una pesadilla totalitaria.

2171. LOS HIJOS DEL DOGMA

Madres y padres dogmáticos y fundamentalistas dejan solo dos caminos a sus hijos: el sometimiento crónico o el distanciamiento rupturista. Entre estos dos caminos, el segundo es por lejos mejor que el primero.

2172. TIP PARA PADRES RELIGIOSOS

Que el amor a tu religión nunca supere el amor a tus hijos.

2173. CONSEJO A LOS PADRES DE UN HIJO PUERCOESPÍN

Hay niños que se muestran agresivos y rechazantes, que parecieran tener púas sobre su piel. Púas que probablemente han crecido como escudo protector luego de haberse sentido heridos o dañados.

Consejo a sus padres: no tirar la esponja, no rendirse, no darse por vencidos. Reconocer, también, los propios errores cometidos. Porque detrás de la coraza de púas, hay un niño necesitado de amor y de cariño.

2174. ANSIEDAD

Válvula de escape en las personas que reprimen o contienen sus emociones, su lado sensible y su vulnerabilidad.

2175. EL SECRETO DE LOS PREDICADORES FANÁTICOS

Un predicador fanático suele vivir de manera secreta aquello que más rechaza en su prédica.

2176. COMPENSACIÓN Y REPETICIÓN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

Hombre que perdió a su madre de niño busca una figura materna en sus parejas.

Mujer que tuvo de niña una madre rechazante, encuentra hombres que terminan rechazándola.

En el primer caso, la elección de pareja es por compensación de un trauma infantil; en el segundo, es por repetición de un trauma infantil. En ambas situaciones, sanar las heridas emocionales infantiles contribuye a elecciones de pareja más conscientes, lúcidas y libres.

2177. MEDICACIÓN PSIQUIÁTRICA

Por sobremedicación, hay personas vivas que parecen muertas. Por submedicación, hay personas vivas que aparecen muertas.

Ni sobremedicación, ni submedicación: medicación informada y responsable, cuando sea necesario.

2178. RECORDATORIO

No dejes que los mandatos familiares y sociales te hagan renunciar a tus propios sueños.

2179. TRABAJO «PUERTAS ADENTRO»

A inicios del siglo XIX, la esclavitud era vista como algo normal. En el siglo XXII, el trabajo «puertas adentro» (eufemismo mediante) será visto como hoy vemos la esclavitud.

2180. CUIDADO CON EL DOGMATISMO MORAL

No es infrecuente encontrarse con que personas exageradamente moralistas o con una religiosidad rígida, dogmática y aplastante, esconden simultáneamente actos inmorales que transgreden no sólo la misma moralidad exacerbada que profesan, sino también la integridad de personas más vulnerables. En estos casos, queda en evidencia que la moralidad hipertrofiada opera como defensa y encubrimiento de tendencias y conductas abusivas.

Cuidado: el moralismo dogmático puede ser peligroso.

2181. DOS PREGUNTAS CLÍNICAS IMPRESCINDIBLES

¿Qué me está comunicando el paciente? ¿Qué está pasando aquí y ahora entre nosotros?

2182. PARA ESTO ESCRIBO

Para que, sin saber cómo ni cuándo, alguien que no conozco resuene con lo que escribo.

2183. DOGMAFÓBICO

Si tengo alguna fobia es al dogma, que puede tomar cualquier rostro o discurso.

2184. VALE POR UNA EXPERIENCIA COMPARTIDA

Esta Navidad, en lugar de un objeto material, regala una experiencia compartida: una invitación a comer, una salida al cine, ir juntos a un concierto, una noche diferente con la pareja, un paseo por los viejos barrios de infancia, una buena obra de teatro, trotar juntos, hacer mermelada a cuatro manos, juntarse a guitarrear y cantar, subir el cerro, hacer el amor con tiempo, imaginación y ganas. Esta Navidad, en lugar de un objeto material, regala un vale por una experiencia compartida.

2185. ABANDONO Y AUTOESTIMA

El abandono de parte de uno de los padres suele dejar una huella profunda en los hijos, aunque no lo hayan conocido. Una secuela habitual es un daño en la autoestima, expresado en sentirse una persona poco valiosa,

prescindible y poco importante para los demás (por generalización del sentir frente a la figura de abandono). La presencia de figuras parentales sustitutivas o tutores de resilencia puede atenuar mucho esta huella negativa. Asimismo, una psicoterapia contribuye a sanar las heridas infantiles y reparar los daños en la autoestima.

2186. CUERPO RELACIONAL

Tu problema no es con tu cuerpo, sino con lo que tus padres te han hecho sentir sobre tu cuerpo.

2187. PAREJA RESPETUOSA

Madres y padres de hijos pequeños (y no tan pequeños): no dejen que la crianza respetuosa de sus hijos les haga olvidar su vida de pareja.

El equilibrio es difícil, pero no imposible.

2188. EN EL NOMBRE DEL MUERTO

No le pongas a tu hijo el nombre de ese familiar cercano que ha muerto prematuramente. No le hagas cargar en su espalda el agobiante peso del luto.

2189. EL HOGAR PROPIO

Para formar el propio hogar adulto es necesario dejar de sentir que la casa de los padres es el hogar principal.

Pasar de decir «mi casa» a «la casa de mis papás» es un gran paso.

2190. EL TAMAÑO NO IMPORTA

«Cuando era niña, vivía en una casa grande pero fría. Mis papás trabajaban todo el día y yo pasaba sola la mayor parte del tiempo. Hoy vivo con mi pareja y mis hijas en un pequeño departamento, pero cálido y acogedor. Muchas personas que conozco trabajan como condenados para pagar una casa grande, a la que sólo llegan a dormir, sin tiempo suficiente para la pareja ni para los hijos. No se dan cuenta que lo que hace al hogar es el calor y no el tamaño.»

2191. HIJOS DE ALTO RENDIMIENTO

Muchas veces, los hijos de alto rendimiento –ya sea deportivo o intelectual– muestran un exacerbado sentido de la competencia y un desmedido

perfeccionismo, con frecuencia incentivado por sus propios progenitores. En estas circunstancias, el desafío para los padres es ayudarlos a soltar la exigencia triunfalista y permitirles fallar, evitando depositar expectativas asfixiantes en ellos, cuyo incumplimiento los llene de culpa.

A veces, decepcionar a los padres es un saludable camino de crecimiento emocional.

2192. LOS HIJOS COMO LECTORES DE LA MENTE DE LOS PADRES

José es muy tímido y le cuesta expresar su molestia y su rabia. Cuando su madre supo que estaba esperando un hombrecito, se aterró: su papá, su hermano mayor y su abuelo habían sido hombres explosivos y violentos, y ella tenía mucho miedo de que su hijo siguiera el mismo camino. José supo adivinar el miedo de su madre y fue desarrollando una manera de ser opuesta a sus temores: tímido en lugar de explosivo, contenido en lugar de violento.

No hay mejores lectores de la mente de los padres que los propios hijos.

2193. NO ES TU CULPA

No es tu culpa que tus papás peleen.
No es tu culpa que tu papá se emborrache.
No es tu culpa que tu mamá se deprima.
No es tu culpa que tus papás se separen.
No es tu culpa que tu hermano mayor te abuse.
No es tu culpa que te vuelvas a hacer pipí a los siete.
Nada de esto es tu culpa.

2194. SENTIMIENTO DE POSTERGACIÓN

¿Te sientes postergado por tu pareja luego de que nació tu hijo? Soluciones: involúcrate más en la crianza y dialoga con tu pareja para encontrar espacios de reencuentro. Si esto no es suficiente, busca terapia de pareja. Explora, también, tus propias experiencias de abandono. Sentirse postergado no justifica una infidelidad.

2195. LA PSICOTERAPIA COMO LIBERACIÓN DE ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

–Hoy es nuestra última sesión. ¿Qué sientes que has podido lograr en la terapia?

–Siento que ahora soy capaz de pedir ayuda y de delegar, también aprendí a decir lo que pienso y a decir que no. Ya no sigo sometida al rol de mujer calladita y condescendiente, que era el estereotipo de género machista que había aprendido de mi familia. Me siento más auténtica, más libre.»

2196. CÓMO ABORDAR UNA PATALETA EN 3 PASOS

1. Cálmate tú.
2. Calma a tu hijo.
3. Negocien juntos.

Primero la contención emocional, después la resolución conjunta del problema.

Nadie dijo que fuera fácil.

2197. ERES IGUAL A TU PADRE

«Eres igual a tu padre», le dice su madre. Y el hijo sabe que ella lo está rechazando, porque su madre odia a su padre.

Usted no lo diga.

2198. ESTUDIAR A GOLPES

En tu infancia, tus padres te pegaban cuando pretendían ayudarte en los estudios.

Tú no repitas su violencia.

2199. PREOCUPACIÓN POR EL ESTUDIO ESCOLAR

Madres y padres de niños escolares: que la preocupación por el estudio de sus hijos no les haga perder la conexión emocional con ellos, que es lo más importante. Por lo demás, una base afectiva segura favorece un mejor aprendizaje. O dicho a la inversa: la obsesión por el rendimiento, en especial cuando está desprovista de afecto, sólo trae a largo plazo malos resultados.

2200. CUECA FEMINISTA

Que no sea solo el hombre quien lleva la iniciativa de seducción y quien persigue a la mujer, a quien le toca escurrirse, sino que sea también a la inversa, de manera igualitaria.

Aplíquese a otros bailes de origen igualmente machista, donde es el hombre el personaje activo o quien lleva el control.

2201. 3 INDICADORES DE AVANCE TERAPÉUTICO

1. Tomar conciencia de la repetición de patrones familiares disfuncionales.

2. Soltar mandatos, exigencias, expectativas y roles rígidos.

3. Aceptar los errores propios y ajenos, así como las diferencias con los demás.

2202. CUANDO TU HIJO LLORE

No lo retes por llorar: abrázalo e intenta explorar qué le pasa.

2203. LA CRIANZA RESPETUOSA NO ES UN DOGMA

La crianza respetuosa puede ser tomada como un dogma por madres y padres que fueron maltratados en sus propias infancias, o también por aquellos que han basado su autoestima en ser los «hijos perfectos». El costo es la postergación de la propia vida y de la vida de pareja.

La crianza deja de ser respetuosa cuando se vuelve perfeccionista, ansiosa y culposa. Y sabemos que no existen padres perfectos: sólo podemos aspirar a ser madres y padres suficientemente buenos.

2204. UNA SEÑAL DE CRECIMIENTO EMOCIONAL

Darse cuenta, de manera sentida y no sólo abstracta, de la mortalidad propia y ajena.

2205. EL LADO AMABLE DE LOS DIAGNÓSTICOS

El lado oscuro es conocido: pueden convertirse en etiquetas alienantes.

El lado amable: cuando existe una patología psiquiátrica evidente, pueden tranquilizar las angustias provocadas por el desconocimiento y contribuir a un tratamiento oportuno, responsable y eficaz.

2206. LOS NIÑOS NO SON CONFIDENTES DE SUS PADRES

No hagas de tu hijo el confidente de tus problemas. Para eso está la pareja, las amistades y la psicoterapia.

2207. LOS PROBLEMAS DE PAREJA NO SE RESUELVEN TENIENDO UN HIJO

Los problemas de pareja no se resuelven teniendo un hijo: se resuelven con diálogo. Y si el diálogo resulta muy difícil, con terapia de pareja.

2208. PARADOJA DEL EMBARAZO ADOLESCENTE

Mientras más controladores sean los padres de una hija adolescente, más probabilidades existen de que ella quede embarazada.

Con hijas e hijos adolescentes, ni exceso de control ni negligencia: confianza, educación sexual y comunicación.

2209. SUEÑO CUMPLIDO

Antes de cumplir cuarenta años, me pregunté qué sueño aún no había cumplido. Y entonces tomé mi guitarra y grabé un disco.

2210. CUANDO SENTIRSE PEOR ES PARA MEJOR

A veces, en plena psicoterapia sorprende –al menos a primera vista– que el sufrimiento emocional que motivó el tratamiento empieza a empeorar. Entonces la persona que consulta, con legitimidad, se pregunta: «¿No se supone que venir a psicoterapia es para sentirse mejor en lugar de peor?» Y yo respondo: «Así es. Y esto que sientes ahora, aunque sea difícil, no es mala noticia: es señal de que estás es pleno proceso de sanar, abriendo las viejas heridas infectadas para poder limpiarlas y cicatrizarlas. Sucede que, al ir soltando la coraza dura que te protegía como un escudo, está empezando a aparecer tu lado vulnerable, que es justamente el aspecto que juntos estamos llamados a recibir y acoger. Esta es una oportunidad para dejar de ser la persona fuerte que has sido siempre y sentirte con licencia para estar mal.» Muchas veces, esta licencia para estar mal es literal: viene acompañada de una licencia médica que contribuye a tomar el respiro y el descanso necesario.

2211. NOTICIAS QUE DESGARRAN EL CORAZÓN

«Luego de golpearlo, quemarlo y torturarlo con ayuda de su pareja, mujer asesinó a golpes a su hijo de seis años porque no hacía caso.»

Sanar las propias heridas emocionales infantiles y tratar precozmente las propias enfermedades psiquiátricas pueden ser asuntos de vida o muerte.

No más normalización de la violencia.

2212. INFELIZ NAVIDAD

La Navidad es una fecha en la que suelen resurgir aquellos conflictos familiares y emocionales que han sido negados, evitados o reprimidos. Esto no constituye sólo un problema, sino también una oportunidad para que dichos problemas sean, por fin, reconocidos, conversados y eventualmente resueltos.

2213. DIÁLOGO EN EL PARQUE FORESTAL

Un hombre y su hijo de unos doce años conversan mientras caminan por el parque:

–¿Sabes, hijo? Yo nunca he perdido en toda mi vida.

–¡Obvio que sí has perdido, papá!

–Te digo la verdad. Nunca he perdido: siempre he ganado o aprendido.

2214. EMPATIZAR CON LOS PADRES

Nada es más difícil para un psicoterapeuta infanto-juvenil que empatizar con los padres en lugar de juzgarlos. Ir a sus propias historias de vida es la llave que abre la puerta de la empatía.

2215. NOTA SOBRE POLÍTICA Y PSICOTERAPIA

Hay al menos dos visiones acerca de la relación entre política y psicoterapia: la primera es la conservadora, que plantea que los psicoterapeutas debieran mantenerse «alejados» de la política, «neutrales» y «desinvolucrados»; la segunda es la crítica, aquella que sostiene que la política atraviesa ineludiblemente la psicoterapia y que la «neutralidad» no existe. La posición crítica, lejos de significar el intento de imponer una determinada visión en el consultante (riesgo que acaso es mayor en la visión conservadora), implica reconocer que la dirección que toma el tratamiento psicoterapéutico es intrínsecamente ideológica. Asimismo, la perspectiva crítica asume que

el psicoterapeuta está implicado en el campo social y que el compromiso tanto con el respeto a la diversidad como con los derechos humanos es parte fundamental de su rol como trabajador de las ciencias sociales y humanas.

Yo, como psicoterapeuta, me inclino decididamente por la posición crítica.

2216. TRES VIEJOS MITOS SOBRE IR AL PSICÓLOGO

1. Ir al psicólogo es para los locos.
2. Ir al psicólogo es para los débiles.
3. Ir al psicólogo es para los ricos.

2217. MATRIMONIO IGUALITARIO

El matrimonio igualitario es un derecho humano innegociable. Que ningún prejuicio moralista, ceguera política o fanatismo religioso discrimine, segregue o limite la dignidad de las personas.

2218. «ME CARGAN LOS HOMOSEXUALES»

Esa frase leí hoy en Facebook, en pleno siglo XXI, a propósito del debate sobre el matrimonio igualitario. ¡Cuánto nos falta en Chile en materia de derechos humanos y aceptación de la diversidad! El problema no son las personas homosexuales ni transgénero, sino la homofobia y la transfobia. Más educación, menos prejuicios.

2219. RESPONSABILIDAD DE EXPRESIÓN

Compañera ineludible de la libertad de expresión.

2220. CUMPLEAÑOS: FERIADO PERSONAL

Propongo que el día de cumpleaños de cada persona sea declarado «feriado personal» y que el cumpleañero o la cumpleañera pueda tomarse el día libre, cada año, para hacer lo que se le antoje, sin ir al trabajo (o al colegio si fuere el caso).

Yo este año iniciaré mi propia tradición de feriado personal de cumpleaños y no iré a trabajar mañana.

Decrétese, promúlguese y publíquese.

2221. ADOPCIÓN HOMOPARENTAL

–Sebastián, ¿qué opinas de la adopción de niños en los casos de matrimonios gay? Pensando en los niños, no en los adultos, y desde un punto de vista profesional.

–La psicología contemporánea no tiene dudas al respecto: lo importante es el amor hacia los hijos y no la orientación sexual de los padres o cuidadores.

2222. CONTRA EL FANATISMO RELIGIOSO

Hay cerca de cinco mil dioses venerados por la humanidad. Pero ¡no te preocupes! Sólo el tuyo es el verdadero.

2223. EL COMPLEJO DE EDIPO EN EL SIGLO XXI

El «complejo de Edipo» es una construcción teórica de fines del siglo XIX y en plena sociedad victoriana, que necesita ser repensada el siglo XXI, en lugar de naturalizarla e intentar hacerla encajar. Buena parte del psicoanálisis contemporáneo no la sigue considerando un articulador central de la subjetividad. Por lo demás, muchas teorías contemporáneas ya no piensan en un solo articulador nuclear de la experiencia subjetiva, sino en múltiples, siempre de manera situada, es decir, subrayando el contexto histórico, social y relacional de la persona.

2224. PSICOTERAPIA: RETEJER EL CHALECO

Hoy una querida persona, con quien hemos avanzado juntos en su psicoterapia, me regala esta linda metáfora: la psicoterapia es como volver a tejer, juntos y con la misma lana, un chaleco que antes era incómodo para hacerlo a la propia medida y al propio gusto.

2225. LOS MEJORES REGALOS

Hoy es mi cumpleaños. Mis hijos están empezando a aprender a escribir. Santi, que está terminando kínder, me escribe un mensaje que dice: «Papá, tengo un regalo para ti, espero que te guste, papá». Lo veo y son las tijeras con las que trabajó todo este año en su colegio, un objeto muy importante para él. Por su parte, Dante, que está pasando a pre-kínder, me escribe un mensaje que dice: «Papá, eres Luke.» Él es fanático de *Star Wars* y, cada vez que jugamos a la guerra de las galaxias, él me pide que

yo sea Darth Vader (el malo) y él Luke (el bueno), así que yo sé que este gesto es de mucho amor.

No hay mejor regalo en la vida que ser padre.

2226. ESCUCHAR EL LLANTO DE LOS NIÑOS

Romina (39 años): «Mi hija de seis años lloraba cada vez que tenía que irse fin de semana por medio con su papá. Quería quedarse conmigo. Yo la obligaba a irse, porque tenía que tener contacto con el padre. Pensaba que era pura maña o mamitis. ¡Cómo me iba a imaginar que el desgraciado la abusaba! Me siento tan culpable ahora de no haberla escuchado ni haber explorado por qué no quería ir y por qué era que lloraba... Tendría que haberla llevado al psicólogo…»

2227. TAREA PARA LA ÚLTIMA SESIÓN DE UNA PSICOTERAPIA

Escribir una síntesis del proceso terapéutico: por qué empezó, qué pasó durante, cómo terminó.

2228. CON DERECHO A CANSARSE

Madres y padres: tenemos derecho a cansarnos, a querer mandar todo a la punta del cerro, a estar sobrepasados, a añorar que sea lunes, a necesitar nuestros espacios personales.

Ser madres y ser padres incluye las más grandes alegrías y también los mayores cansancios. Asumir esto último sin culpa nos hace bien a nosotros y también a nuestros hijos.

2229. EL PRESENTE ES MÍO

«Estimado Sebastián, quiero compartir contigo una reflexión que va muy en línea con lo que he aprendido de tus publicaciones. Tuve a mi hijo desde pre-kínder hasta tercero medio en un colegio de élite, excelencia y culto. Antes de comenzar cuarto medio, y a raíz de un trastorno ansioso, decidimos cambiarlo a un colegio menos masivo, laico y académicamente menos competitivo. La decisión fue muy acertada: la ansiedad quedó atrás y fue reemplazada por maravillosas experiencias con su nuevo curso y colegio. Vi florecer todos sus talentos, su risa espontánea y su alegría de vivir. Hoy creo entender la razón que provocó ese cambio: recuerdo que en el antiguo colegio, el discurso central de directivos y docentes instaba a

los niños a esforzarse por «alcanzar un futuro de éxito». En cambio, en el nuevo colegio, la filosofía es radicalmente distinta. Recuerdo emocionada que, en el acto de fin de año del nuevo colegio, había un gran telón de fondo que tenía escrito con letra grande: "El presente es mío".»

2230. SALTO AL VACÍO: UN ACTO NECESARIO

Hace cerca de una década, y luego de largos años de estudio y trabajo personal, decidí dejar de repetir lo que decían los libros y mis maestros y atreverme a desarrollar un estilo terapéutico propio y personal. Tres años después, renuncié a la institución donde me había formado, porque comencé a sentirla estrecha, demasiado teórica y dogmática. Desde entonces, creo que jamás había trabajado con más pasión y eficiencia. Hoy, con la mayoría de las personas que me consultan llegamos a cambios profundos y significativos, en mucho menos tiempo que lo que los libros y mis maestros me decían. Sin haber dado el salto al vacío, este progreso hubiera sido imposible.

2231. MÁXIMA DE TERAPIA DE PAREJA

Una terapia de pareja no sólo sirve para mejorar un vínculo deteriorado, sino también para separarse de manera menos tóxica o conflictiva. El terapeuta de pareja no busca unir ni separar, sino acompañar a ambos a comprender y desenredar la madeja de la relación. Es la propia pareja la que toma la decisión respecto a su futuro.

2232. EN DEFENSA DEL CAMBIO DEL COLEGIO

Si lo pasas pésimo en un trabajo, ¿te gustaría seguir varios años ahí? Seguramente no. Entonces, si tu hijo lo pasa pésimo en su colegio, no favorezcas que siga crónicamente ahí.

2233. CRISIS NORMATIVAS Y CRISIS ACCIDENTALES EN LA PAREJA

Irse a vivir juntos, tener hijos, que los hijos se vuelvan niños escolares, que los hijos se vuelvan adolescentes, que los hijos vayan a la universidad, que los hijos se vayan de la casa, que uno o ambos miembros de la pareja jubilen, que uno de los dos enferme.

Toda pareja pasa por etapas «normales» que requieren de adaptación y reinvención del vínculo. Las viejas pautas de interacción ya no sirven del todo y requieren ser transformadas, al menos parcialmente.

Una terapia de pareja suele ser necesaria allí donde la pareja no puede lidiar sola en una crisis de adaptación. Ciertamente, también hay crisis de pareja no normativas o accidentales, como la que puede traer la súbita enfermedad o muerte de algún integrante de la familia, o alguna pérdida de trabajo, o algún cambio de casa, ciudad o país, etcétera.

Crisis normativas y crisis accidentales reúnen la gran mayoría de los problemas de pareja. Identificar el tipo de crisis es un primer paso en la comprensión y resolución del problema.

El saber común ya lo indica: toda crisis es también una oportunidad de desarrollo.

2234. UNA PREMISA COMÚN EN FAMILIAS MACHISTAS

Los hombres deben ser inteligentes y las mujeres deben ser lindas.

2235. SER MUJER, TENER MÁS DE 35 AÑOS Y NO TENER HIJOS

«Hola, Sebastián, me encantan tus publicaciones. Te quiero contar algo que muy a menudo nos pasa a las mujeres que tenemos más de 35 años y no tenemos ni queremos tener hijos: somos discriminadas, desde nuestros propios ginecólogos hasta nuestras propias amigas, por no cumplir con los estándares o mandatos sociales. En mi caso, yo tengo 36 y fui al ginecólogo por chequeo general. Era uno nuevo, por cambio de ciudad. Lo primero que me preguntó fue cuántos hijos tengo. Le dije que no tengo hijos y que no quiero ser mamá. Me respondió: "¡Pero cómo! Tienes treintaiséis y no eres mamá, eso está mal." Le dije: "¿Por qué? Si es una decisión personal." Y me contestó: "Pero es súper egoísta de tu parte no querer ser mamá, además que con más edad te puede salir enfermo". Después me revisó todo rápido y me despachó (y eso que era una consulta privada). Fue denigrante. Sentí que no cumplía con los parámetros sociales. Yo pololeo hace años y con mi pareja estamos felices así, sin hijos. También cuando sale el tema entre amigas y te preguntan cuándo quieres ser mamá y les digo que no quiero serlo, me dicen que cómo, que es la naturaleza de la mujer, que soy egoísta, que un hijo es el amor más grande. Quizás lo sea, pero es una decisión propia: así como existen mujeres que quieren tener muchos hijos, también existimos las mujeres de treinta y cinco o más años que no deseamos tener hijos. Y eso no nos hace anormales ni peores personas. Pero aun así, somos criticadas o discriminadas por pensar diferente. ¿Acaso no es peor ser mamá por una obligación social?»

2236. DESCONFIAR DE LA PAREJA

Muchas veces, el origen de la desconfianza hacia la pareja (cuando no se funda en infidelidades o conductas desleales previas cometidas por esa persona) radica en fallas de los propios padres en la infancia o adolescencia. La pregunta explícita o implícita de la persona es: ¿por qué habría de confiar en mi pareja si hasta mis propios padres me fallaron? A veces, sanando las heridas emocionales infantiles es posible recuperar la confianza en aquellas personas que no nos han fallado.

2237. EMBARAZO ADOLESCENTE

Con frecuencia, manera de darle sentido a la vida y necesidad de armar la propia familia, especialmente cuando la familia de origen ha demostrado desamor.

2238. AUTOCUIDADO PARENTAL

Madres y padres: disfruten de espacios personales de autocuidado sin culpa. No sólo les hace bien a ustedes, sino también a sus hijos, porque previenen el estrés parental y la desregulación emocional. ¿Se imaginan que no hubiera recreos en los colegios? Los estudiantes se fundirían. Los padres también necesitamos recreos para no fundirnos.

2239. DESLEALTAD EN LA PAREJA

Una falta mayor en la relación de pareja es la infidelidad. Un ejemplo común es la interacción sexual con otras personas, particularmente si esto no ha sido consentido por la pareja.

Otra falta que no es menor es la deslealtad. Un ejemplo común es coquetear a escondidas con otras personas, sin llegar a consumar la infidelidad.

No solo la infidelidad, sino también la deslealtad contamina con desconfianza e inseguridad la vida de pareja. O dicho a la inversa: tanto la fidelidad como la lealtad son factores que promueven una vida de pareja sana y confiable.

2240. «ME QUEDARÉ SOLA PARA SIEMPRE»

Frase que, cuando es expresada de manera sufriente y fatalista, sirve de escudo frente al miedo a volver a sufrir un desamor.

2241. 23 DE DICIEMBRE

Pedrito cierra la puerta despacio para no despertar a su mamá, que otra vez llegó borracha. Sabe que tiene que traer por lo menos tres mil pesos para que ella no le pegue con la correa. Mientras camina por las calles a media luz, lleva en su mano el tarrito de lata donde guarda las monedas. En las tiendas, hay muchos viejos pascueros. Mañana es Navidad.

2242. MI HIJO NO ME HACE CASO

¿Te gustaría que tu jefe te pidiera que le hicieras caso en todo? Seguramente no. Más bien, te gustaría que te considerara y escuchara, que te valorara y motivara tu desarrollo. Eso mismo necesitan tus hijos de ti. Si quieres que tu hijo te haga caso siempre, solo te llevarás frustraciones, porque afortunadamente eso no va a pasar: los niños tienen iniciativa, voluntad, afectos y pensamientos propios. Una crianza respetuosa no apunta a la obediencia, sino a un acompañamiento amoroso y seguro, teniendo como base la consideración de los niños como personas y apuntando a expectativas realistas acordes a su edad. Se trata de un permanente proceso de negociación, donde lo único no negociable es el amor incondicional.

2243. CRIANZA RESPETUOSA: UNA AUTORIDAD DEMOCRÁTICA

Muchas veces se escucha decir que hoy, como ley del péndulo, hemos pasado del autoritarismo del pasado a una especie de laxitud parental, donde el ejercicio de la autoridad está cuestionado y atravesado por juicios y culpas. Se dice que antes los niños les tenían miedo a los padres y que ahora son los padres quienes le tienen miedo a los niños; que los hijos ahora hacen lo que quieren, sin restricciones ni límites. Pues bien, es importante recordar una triple distinción clásica entre padres autoritarios, padres laxos y padres democráticos. Porque dejar el autoritarismo de la violencia no significa pasarse al bando de la negligencia, que es otra forma de maltrato, esta vez pasivo o por omisión. Así, una crianza respetuosa y basada en el buen trato no es sinónimo de un «todo vale», sino de un trato humano y digno hacia los hijos, que lejos de excluir o delegar el ejercicio de la autoridad, la reformula en términos de una responsabilidad amorosa, segura y confiable. Dicho en otras palabras: es posible una autoridad no autoritaria, capaz de establecer límites de manera firme y clara, sin por eso llegar a la violencia ni al maltrato. Madres y padres dejamos de ser monarcas déspotas, pero seguimos presidiendo el destino de las familias. En definitiva, la

crianza respetuosa cuestiona la crianza autoritaria y maltratadora, pero no propone en cambio una crianza laxa y negligente, sino una crianza basada en una autoridad democrática y responsable.

2244. PREGUNTA NAVIDEÑA EN UNA PLAZA

–Mamá, ¿si hoy es noche buena quiere decir que todas las otras noches del año son malas?

2245. ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, hay personas que sufren «trastorno por videojuegos». Pero no todas. Igual que con el alcohol, hay personas que tienen consumo no problemático y otras que son adictas. ¿Cuáles son las señales de que jugar con videojuegos deja de ser solo un pasatiempo y se convierte en un problema de salud mental? Como en toda adicción, cuando la persona ya no puede controlar su conducta de juego y se vuelve la prioridad irrefrenable de su vida, deteriorando su vida familiar, social u ocupacional (ya sea escolar o laboral). A la base del problema, y tal como sucede con otras conductas adictivas, suele haber conflictos emocionales y relacionales no resueltos.

2246. PREDISPOSICIÓN EMOCIONAL Y BUEN TRATO

Antes de reaccionar frente a tu hijo, pregúntate: ¿Cómo me siento? ¿Estoy cansad@? ¿Estoy enferm@? ¿Estoy apurad@? ¿Estoy irritad@? Cualquiera de estos estados es una predisposición a actuar fuera del buen trato. Si te sientes así, nada mejor que darte cuenta, abstenerte de reaccionar impulsivamente, darte un tiempo para respirar profundo y responder desde el buen trato.

Le llaman introspección, auto-mentalización o auto-regulación. Aplíquese también para la relación de pareja, para vínculos laborales o sociales y en general para toda relación interpersonal.

2247. MI MAMÁ ME ODIA

«Hola, quería compartir contigo la felicidad que siento de que mi mamá me dijera en pocas palabras que me odia. Sí, felicidad. Porque necesitaba oírlo de su boca. Tanta terapia tratando de autoconvencerme de su amor sin aceptar la realidad. Me lo dijo y me liberé. El vínculo entre ambas empeoró, pero ahora es una relación honesta.»

2248. CULTIVAR EL AMOR POR EL PROPIO CUERPO

«Estimado Sebastián, me gusta mucho lo que escribes y compartes. Te quería contar algo que me ocurrió. Hace un tiempo, llegué con un pequeño dulce para mi sobrina de cuatro años, pero al ofrecérselo me dijo que "no, porque ya estoy muy gorda". Yo quedé helada. ¡Ella es muy delgada! Intenté conversarle que, a mi parecer, lo importante es ser saludable, independiente del tamaño de tu cuerpo, pero pese a todo, persiste en ella el discurso de no querer ser gorda, de no querer ser fea, de no querer que la molesten. ¡Pero estas cosas no van de la mano! Quedé pensando en esto y todo cobró mucho más sentido cuando escuché a sus padres molestándose mutuamente por el tamaño de sus cuerpos, agarrando los rollos que les sobraban y así, haciendo un sinfín de alusiones a que sus cuerpos estaban mal y que debían cerrar la boca y comer menos. Pero no se trata de comer menos Y bueno, viendo cómo los padres de mi sobrina se referían a sus propios cuerpos, difícil habría sido que ella tuviera una imagen positiva del suyo. Creo que en esta sociedad no es precisamente fácil cultivar el amor propio desde la niñez. Ya suficiente hacen los estereotipos, la televisión y otros medios de comunicación para que, además, aprendamos en casa que desde los cuatro años hay que cuestionar nuestro cuerpo, hay que "cerrar la boca y comer menos" o hay que cuestionar el cuerpo del otro riéndose. Yo entiendo que todos tenemos nuestros propios conflictos y trabas personales, pero creo que hay que tener mucho cuidado cuando esos conflictos y trabas comienzan a habitar en la vida de alguien más mediante la crianza, porque todos aprendemos viendo. Entre tantas cosas que nos enseñan cuando somos chicos, sería bueno que nos enseñen que tenemos que querernos, así como somos, desde el primer día de vida. Te escribo porque desde que yo misma lo vi en mi casa, comencé a fijarme más en este tipo de cosas y es más común de lo que había dimensionado. Así como ocurre con la gordura, ocurre con la delgadez, los gustos personales o el matrimonio. Puede que todo lo que digo suene bastante obvio, pero creo que sería genial si pudiéramos preocuparnos por el amor propio en los niños y cómo afectan este tipo de actitudes críticas de parte de los padres. Aprovecho de enviarte un gran abrazo.»

2249. HARÉ LO QUE QUIERAS (PERO NO ME ABANDONES)

Advertencia: una infancia de abandonos emocionales puede llevar a una adultez de complacencia, sometimiento y excesiva dependencia afectiva. «Haré lo que quieras con tal de no volver a sentirme abandonad@».

Común en personas que permanecen en relaciones tóxicas y/o violentas.

Una psicoterapia puede ayudar a sanar la infancia y liberar la adultez.

2250. ACEPTAR LA FAMILIA REAL

En psicoterapia, suele resultar liberador soltar el sueño de la familia ideal y aceptar la familia real. Esto implica dejar de jugar a la familia feliz y aceptar con honestidad que existen distancias irreconciliables.

2251. DIFICULTAD PARA SEPARARSE

A la base de una excesiva dificultad para separarse de una pareja disfuncional o maltratadora, es posible encontrar con frecuencia una experiencia de abandono en la infancia, herida que la nueva separación vuelve a abrir.

Una psicoterapia puede ayudar a acompañar la separación actual y también a sanar el dolor del antiguo abandono.

2252. ABUELOS Y CRIANZA

Abuelas y abuelos: apoyen a sus hijos con la crianza de sus nietos, pero no los critiquen, descalifiquen ni desautoricen. Sus hijos necesitan de ustedes un acompañamiento amoroso, no una intrusión dominante.

2253. NO TE METAS CON MIS HIJOS

–No te metas con mis hijos: yo los educo como se me da la gana.

–No, no puedes educarlos «como se te da la gana». Partiendo de lo más básico, maltratarlos no forma parte de tus libertades y está, afortunadamente, penado por la ley. Los hijos son personas, no objetos con los cuales podamos hacer «lo que se nos da la gana».

2254. PSU

Prueba de segregación universitaria, cuyos resultados de vergonzosa desigualdad exhiben la urgencia de una reforma educacional profunda y estructural, que garantice educación pública, gratuita y de calidad para todos.

2255. TIP PARA MEJORAR EL CLIMA EMOCIONAL EN LA PAREJA

1. Piensa en tres cosas que te gustan de tu pareja.
2. Anda y díselas, sin pretexto alguno, simplemente porque sí.

3. No esperes que tu pareja diga tres cosas que le gustan de ti.

2256. ESTEREOTIPOS DE GÉNERO MACHISTAS

Hombre muy egoísta, que vive exclusivamente para sí mismo y posterga a los demás; mujer muy generosa, que vive exclusivamente para los demás y se posterga a sí misma.

Una psicoterapia contribuye a cuestionar estos estereotipos de género sociales y familiares, liberando a la persona de seguir reproduciendo los mandatos culturales hegemónicos.

2257. PSICOTERAPIA BREVE EN PROCESO ADAPTATIVO

Mariela buscó terapia para acompañar su proceso de cambio de carrera, de Ingeniería Comercial a Psicología: buscaba sentirse segura con su decisión y poder tener mayor conciencia de su proceso adaptativo.

Gabriel buscó terapia para acompañar su proceso de cambio de ciudad, de Antofagasta a Santiago: buscaba sentirse seguro con su decisión y poder tener mayor conciencia de su proceso adaptativo.

En ambos casos, coincidió que trabajamos durante cuatro meses, con frecuencia quincenal, completando ocho sesiones que fueron suficientes para consolidar dichos cambios con seguridad y lucidez.

Sucede que hay psicoterapias que no están orientadas a sanar heridas emocionales infantiles (aunque en algunos casos puedan aparecer en el camino), sino más bien a apoyar y acompañar procesos de cambio en la vida actual.

2258. OVODONACIÓN: UNA NUEVA ESPERANZA

«Hola, Sebastián, te escribo porque desde hace un tiempo sigo tu página y siempre que leo algo, me resuena mucho. Quería compartir contigo algo que me ha hecho mucho sentido. Hace un tiempo escribiste que un paciente tuyo te había dicho que su polola no podía ser mamá, porque tenía problemas en su útero, y tú le respondiste "¿tiene óvulos?" Y él te dijo que sí y que de hecho una amiga le había ofrecido su vientre. En ese momento, yo estaba pasando por algo similar, ya que me habían detectado miomas uterinos y endometriosis con una probabilidad grande de que me tuviesen que sacar el útero. Después de pasar por cuatro médicos diferentes, llegué al quinto y su mirada fue de tratar de salvar el útero a como diera lugar. Gracias a Dios se logró eso, pero posterior a la operación con exámenes hormonales, me dijeron que era infértil, que no tenía óvulos y que ni en cien años intentándolo podría

conseguir ser madre biológica. Me derrumbé, no quería nada, pues luego de eso ya no había nada más. Pero estaba equivocada: hoy existe en Chile un tratamiento de fertilidad para personas como yo, que no tienen óvulos propios, y es la ovodonación o donación de óvulos. Hoy me confirmaron que, gracias a esta nueva técnica, tengo tres semanas de embarazo. Quería compartir esto contigo, pues así como aquella vez lo que compartiste me ayudó a mí, quizás lo que estoy vivenciando yo pueda ayudar a otras mujeres. Un saludo y gracias por compartir tus experiencias.»

2259. TODOS LOS HIJOS NECESITAN ATENCIÓN

Madres y padres: no dejen de lado a los hijos que parecen ser más autónomos o no dar problemas, por la atención que exigen los hijos con más dificultades. Todos los hijos necesitan atención y dedicación, aunque parezca que no lo necesiten.

2260. FIESTAS

No tienes la obligación de pasarlo bien.

2261. SESIONES VINCULARES EN PSICOTERAPIA INDIVIDUAL CON ADULTOS

Andrés, de cincuenta años, me dice que en estos cuatro meses de terapia se ha sentido más positivo y menos amargado. Eso sí, señala que su vínculo con su hijo Gonzalo, de doce años, le preocupa. En efecto, el mismo Gonzalo ha dicho que su principal problema es su papá, porque es muy crítico con él. A Andrés le preocupa repetir el ejemplo de su propio padre, que era muy crítico con él, asunto que ya hemos abordado en la terapia. Entonces yo sugiero a Andrés que la próxima sesión venga con Gonzalo, para poder hablar juntos de lo bueno de la relación entre ambos y de aquello que pueden mejorar.

Psicoterapeutas de adultos: un tratamiento individual no excluye la posibilidad de incluir sesiones vinculares con otros significativos. El encuadre es flexible y se adapta a los requerimientos particulares de cada proceso.

2262. ABANDONO INFANTIL Y DEPENDENCIA PATOLÓGICA

Mariano tiene treinta y ocho años y no puede tolerar estar sin su pareja. Se angustia cuando ella no está con él en su casa, incluso cuando

está en otra pieza. Él necesita permanentemente el contacto físico con ella para sentirse tranquilo.

Cuando Mariano era niño, su papá lo abandonó y su mamá se dedicó totalmente a su hermana enferma. Mariano creció como un niño solo, invisible y postergado. Hoy, Mariano siente terror de volver a sufrir un nuevo abandono. El problema es que, al ser extremadamente demandante, su pareja se siente agobiada y siente legítimas ganas de salir corriendo.

Una psicoterapia puede ayudar a que Mariano sane su trauma infantil de abandono, para dejar de exigirle a su pareja que pague las deudas afectivas de sus padres.

2263. LOS PEORES PSICOANALISTAS

Los peores psicoanalistas son aquellos que dedican su vida a idolatrar a Freud y/o a Lacan, forzando sus teorías para hacerlas «calzar» en sus pacientes. Se les reconoce porque hablan en jerga y son parcos. Suelen vestirse de negro. Abundan en la academia, donde contagian a estudiantes desprevenidos, facilitando así su desmedida reproducción. Si a usted le toca uno de estos, ¡corra!

2264. PEDIDO IMPLÍCITO AL PSICOTERAPEUTA

Dame la contención emocional que no me dieron mis padres.

2265. POR QUÉ SEGUÍA CON UNA PAREJA QUE ME MALTRATABA

Daniela (37 años): «Cada vez que él me pegaba, yo le daba un ultimátum: le decía que si no volvía a terapia, yo me iba a separar. Hasta que entendí que era yo quien tenía que ir a psicoterapia para comprender por qué no me decidía a dejar a alguien que me maltrataba. Como era de esperar, acá en mi terapia aparecieron mis propias experiencias de abandono y soledad en mi infancia, que me aterraba volver a sentir. Ahora ya llevo seis meses separada: ha sido muy duro, no lo niego, pero también muy liberador.»

2266. EL INCONSCIENTE DE LACAN

Sobrevaloración del inconsciente verbal y discursivo, infravaloración del inconsciente emocional y relacional.

2267. IME

¿Cómo se calcula el índice de masa emocional?

2268. ADOLESCENCIA, DEPRESIÓN Y RIESGO SUICIDA

1. La adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad emocional.

2. Diversas psicopatologías, depresiones incluidas, suelen desencadenarse en esta etapa del desarrollo emocional.

3. Los conflictos o traumas afectivos infantiles que no han quedado resueltos pueden reabrirse durante la adolescencia.

4. Cuando existen antecedentes de patología psiquiátrica en la familia, el riesgo de un estallido psicopatológico en la adolescencia es mayor.

5. La conducta suicida está asociada, común pero no exclusivamente, a cuadros depresivos. Señales de preocupación incluyen irritabilidad, desánimo o desinterés generalizado, ensimismamiento o aislamiento, tristeza recurrente, autorreproches, ideas de muerte, incapacidad para disfrutar, problemas de sueño, desregulación del apetito, falta de energía y de concentración, problemas académicos o interpersonales, alto consumo de alcohol o drogas, conductas temerarias o de riesgo, escapes o huidas, entre otras.

6. Los intentos de suicidio (incluidos cortes y toma de pastillas) no son meros llamados de atención ni manipulaciones, sino pedidos de ayuda que necesitan ser escuchados y considerados.

7. En casos de síntomas depresivos, y especialmente cuando existen ideas o intentos de suicidio, es muy importante un tratamiento precoz y mixto, que incluya tanto psicoterapia como psicofármacos.

8. La psicoterapia con adolescentes debe incluir la participación activa y responsable de los padres o cuidadores.

9. La presencia de apoyo tanto familiar como de grupos de pares es un factor protector de la salud mental adolescente.

10. La adolescencia no solo es una etapa de vulnerabilidad, sino también de creatividad: es importante validar, facilitar y estimular las expresiones creativas de los adolescentes. Además de una etapa de creatividad individual, la adolescencia también es una fuerza de cambio social.

2269. LA MATERNIDAD NO ES SINÓNIMO DE AUTOPOSTERGACIÓN

1. La maternidad no es sinónimo de autopostergación. Por el contrario: una madre libre de estrés es mejor para sus hijos que una madre agobiada

por la falta de espacios de autocuidado. No necesitas jugar el rol de madre abnegada, sacrificada y postergada. Eso déjaselo a la historia bíblica de la Virgen María.

2. ¿Dices que no puedes dejar de postergarte porque no tienes redes de apoyo? Entonces activa las viejas redes desactivadas y crea redes nuevas. Acude a la pareja, a la familia, a las amistades, a los vecinos, a compañeros de trabajo o estudio, a la municipalidad, a organizaciones no gubernamentales, a grupos en redes sociales. La proactividad es buen antídoto contra la autopostergación. Si la tribu no va hacia ti, anda tú hacia la tribu.

3. ¿No tienes fuerza ni energía para crear redes de apoyo? ¿El desánimo te supera y el aislamiento te acecha? Entonces quizás la maternidad ha reactivado en ti viejas heridas emocionales infantiles. Es una oportunidad para trabajarlas y sanar a la niña que llora dentro de ti.

4. ¿No hay plata para una psicoterapia? Quizás sea asunto de prioridades. De todas maneras, siempre es posible encontrar espacios accesibles e incluso gratuitos. Muchas veces, el verdadero obstáculo, más que el dinero, es el mismo desánimo y su porfiado compañero: el miedo.

5. ¿Significa todo esto que eres culpable de estar sola? ¿Implica esto dejar fuera de escena el rol del padre? En absoluto. No se trata de caer en un individualismo descontextualizado que invisibilice tanto los factores sociales como las desigualdades económicas y de género que dificultan la ya compleja tarea de la crianza. Pero cuestionar el mandato cultural de autopostergación materna ya es un primer paso liberador.

2270. OBJETIVO BÁSICO DE UNA TERAPIA DE PAREJA

Abrirse a escuchar al otro, saliendo de la autorreferencia.

2271. SIETE CARACTERÍSTICAS COMUNES EN LOS HOMBRES MACHISTAS

1. Autoritarios
2. Posesivos
3. Celosos
4. Alcohólicos
5. Violentos
6. Mujeriegos
7. Distantes como padres.

¿Cuántas de estas tienes tú o tu pareja? ¿Cuántas tu padre y tus hermanos?

2272. CHILE, UN PAÍS MÁS PAPISTA QUE EL PAPA

En Chile, existe separación entre Estado e Iglesia, aunque seamos (por desgracia) uno de los países más conservadores del mundo. Por consiguiente, el martes 16 de enero (declarado feriado por visita papal) voy a trabajar. Ya es suficiente la presencia eclesiástica en el calendario nacional representada por los feriados religiosos. No estoy de acuerdo, entonces, con que ahora el país derroche desorbitantes recursos y las ciudades se detengan tan solo porque venga a Chile el líder de una institución religiosa sostenida en un poder de estructura machista, misógina y encubridora de delitos de abuso sexual infantil, donde abundan sacerdotes de dudosa moral (ciertamente no todos, pero demasiados). Horas agendadas. Como cualquier otro martes. Porque lo es.

2273. EL ESPEJO DE CHILE

La famosilla obra *Viejos de mierda*: clasismo, misoginia y homofobia. Con razón tuvo tanto éxito: un retrato chilensis.

2274. RECETARIO BREVE PARA UN CHILE MEJOR

Más Danielas Vega, menos Marcelas Aranda.

2275. SENTIRSE «FEA»

Dícese de estar atrapada en estereotipos sociales y familiares de belleza, transmitidos especialmente por la propia familia y/o el espacio escolar.

Por mandatos de género, aplíquese más a mujeres que a hombres. Porque «las mujeres deben ser lindas».

2276. DUELOS INVISIBLES

Pérdida de la nana durante la infancia, por despido o salida espontánea, particularmente cuando ella ha cumplido funciones maternas por un tiempo considerable.

Psicoterapeutas: mientras siga siendo una institución social en Chile, no se olviden de la figura de la nana como factor afectivo en la historia de sus consultantes.

2277. TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS

Los trastornos psiquiátricos no son meras construcciones sociales: son enfermedades con fuerte impronta biológica que requieren un tratamiento mixto (psicofarmacológico y psicoterapéutico) de manera oportuna y responsable.

Muchas personas han llegado al suicidio o a extraviar sus vidas para siempre por no darle el peso requerido a sus trastornos del ánimo u otros desórdenes psiquiátricos.

Psicoterapeutas: no trabajar en equipo con psiquiatra ni derivar a tiempo a un paciente con riesgo suicida puede ser asunto de vida o muerte.

Advertencia: esto no significa en absoluto reducir a una persona a su trastorno, tal como una persona con diabetes no se reduce a su afección.

No es necesario convertir al DSM (Manual de los Trastornos Mentales) en la biblia, pero tampoco arrojarlo a la hoguera por satánico.

2278. UNA PAREJA PARENTAL MACHISTA

Padre autoritario y violento, madre sumisa y sacrificada.
¿Conoces alguna así?

2279. DÉFICIT ATENCIONAL Y DISFUNCIÓN FAMILIAR

A veces a los niños o adolescentes se les hace imposible prestar atención suficiente a los estudios, y no por una incapacidad o trastorno individual, sino por exceso de conflictos al interior de la familia, que distraen su energía, concentración y preocupación.

2280. EL TÍTULO DE LA SESIÓN: UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

Carolina, de 35 años, siente asco de su cuerpo: no se mira al espejo ni se saca fotos. Cuando era niña, su profesora la tildó de «asquerosa» cuando ella le contó que un niño de un curso mayor la manoseaba. Hablamos de que el asco que siente ella no es propio, sino adquirido, como el bicho de una enfermedad. Tal como con las enfermedades físicas, los bichos o agentes patógenos externos pueden eliminarse. La psicoterapia puede ser un antídoto contra la interiorización de esa traumatizante respuesta de asco de parte de la profesora. Al final de la sesión, junto con Carolina titulamos nuestra conversación «El Bicho del Asco».

Mauricio, de 27 años, se siente incapaz de estar en pareja. Siempre ha sido una persona solitaria. Hablamos acerca de su niñez, hijo único de un padre ausente y una madre dedicada exclusivamente al trabajo. Al final de la sesión, junto con Mauricio titulamos nuestra conversación «El Niño Solo».

Vania, de 30 años, acaba de irse a vivir sola. Siempre se sintió invadida por las instrucciones de su mamá, muy dominante e intrusiva. Hoy, por fin puede centrarse en lo que a ella le gusta y necesita. Al final de la sesión, junto con Vania titulamos nuestra conversación «Construyendo Autonomía».

Un buen ejercicio terapéutico es ponerle un título a la sesión cuando está por terminar. Este título sirve como expresión condensada y sintética de los contenidos emergentes en cada reunión terapéutica.

2281. DEJAR DE ESPERAR EL AMOR DE LOS PADRES

Hay adultos que tuvieron en su niñez padres maltratadores, que nunca han reconocido a sus hijos el daño cometido. Muchos de estos hijos viven esperando que sus padres les pidan perdón y, por fin, les expresen amor genuino e incondicional. Como es de suponer, en numerosos casos esto nunca sucede. En estos contextos, una psicoterapia ayuda a hacer el duelo por los padres amorosos que nunca existieron, para soltar la expectativa de perdón y vivir de manera más libre.

2282. VOLVER A NACER

«Hola Sebastián, hoy es 7 de enero de 2018. Hace exactamente un año, me intenté matar. En marzo llegué a tu consulta. Te agradezco por haberme acompañado en mi renacimiento a la vida. Después de un año de haber estado al borde de la muerte, por primera vez en mi vida puedo decir que hoy soy feliz.»

2283. CINCO FRASES DE VIOLENCIA MACHISTA

1. «¿Otra vez saldrás a la calle? ¿Dónde vas esta vez, puta?»
2. «¿Por qué está la casa desordenada, floja de mierda?»
3. «Tu deber es cuidar a los niños, te prohíbo trabajar.»
4. «Yo hago lo que quiero y tengo las mujeres que quiero.»
5. «Agradece que no te pego.»

Si usted dice o acepta que le digan este tipo de frases (o expresiones mucho más sutiles, pero que conducen a contenidos afines), busque ayuda psicológica con prontitud: probablemente está repitiendo los patrones relacionales disfuncionales de sus propios padres y abuelos.

2284. EXPRESAR EMOCIONES Y MEJORAR VÍNCULOS

Magdalena (12 años): «La terapia me ha servido para aprender a expresar lo que siento. Antes me lo guardaba hasta que explotaba de rabia o de pena. También nos ha servido a mi mamá y a mí para mejorar nuestra relación, sobre todo gracias a las sesiones que vinimos juntas.»

2285. LA HUELLA DEL PADRE AUSENTE

«No me afecta la ausencia de mi papá, porque no lo conocí; o si lo conocí, no me acuerdo», dice Manuela en su primera sesión. «Vengo a terapia porque siempre me emparejo con hombres que me terminan dejando botada, no sé por qué.» «Parece que la ausencia de tu papá dejó una huella», le señalo. Manuela se queda pensando. «No había hecho esa relación ¿Tú crees que yo busco el amor de un padre en mis parejas, pero que busco a hombres que me terminan abandonando igual que él?»

Ha comenzado la psicoterapia.

2286. JACINTA, SU ABUELO Y SU MADRE

«Es tu culpa, hija, por andarte subiendo a las piernas de mi papá, tú te lo estabas buscando, tú sabes que tu abuelito es hombre y los hombres son frescos.» Jacinta, de nueve años, escuchó las palabras de su mamá, sintió una soledad inmensa e intolerable, y supo que su confianza en su madre se había roto para siempre.

2287. SEXUALIDAD ADOLESCENTE Y ABUSO SEXUAL INFANTIL

Gabriela tiene quince años. Lleva tres meses pololeando. Ayer tuvo sus primeras tocaciones genitales, mutuamente consentidas, con su pololo Matías. Fue un lindo momento, lleno de pasión y descubrimiento. Sin embargo, anoche tuvo un sueño perturbador: soñó que quien la tocaba no era el Mati, sino su tío Mario, hermano menor de su madre. Entonces, al despertar, recordó lo que por diez años tuvo bloqueado: el abuso sexual que había sufrido de parte de este tío en su primera infancia.

Muchas veces, el inicio de la exploración sexual en la adolescencia permite desbloquear experiencias de abuso sexual infantil.

2288. LA HUELLA DEL PADRE AUSENTE II

«No me afecta la ausencia de mi papá, porque no lo conocí; o si lo conocí, no me acuerdo», dice Manuel en su primera sesión. «Vengo a terapia porque siempre dejo todo botado, a medias, me cuesta ser responsable con mi vida.» «Parece que la ausencia de tu papá dejó una huella», le señalo. Manuel se queda pensando. «No había hecho esa relación ¿Tú crees que yo dejo todo botado porque repito lo que hizo mi papá conmigo?»

Ha comenzado la psicoterapia.

2289. SALIDA

La salida es hacia adentro.

2290. DESPUÉS DE NAVIDAD

Ramón tiene setenta y dos años. Vive de allegado en la casa de un sobrino. Es alcohólico. Ha tenido tres intentos de suicidio en su vida. Nunca ha tenido un trabajo estable. Salvo vestirse de Viejo Pascuero, sentarse en un sillón adornado y sacarse fotos con niños en un mall de Santiago cada mes de diciembre.

2291. ELOGIO A LOS CURAS REBELDES

Algunos de los sacerdotes católicos que admiro: Raúl Silva Henríquez, Pierre Dubois, André Jarlan, Ronaldo Muñoz, Alfonso Baeza, José Aldunate, Mariano Puga, Gerard Ouisse, Felipe Berríos.

Todos ellos han compartido pensamiento crítico y sensibilidad política, un trabajo incansable en favor de los derechos humanos, una actitud de valiente rebeldía frente al dogma religioso cuando se ha vuelto insensato, una ocupada preocupación por los sectores sociales marginados o perseguidos, y una profunda coherencia entre discurso y acción.

No es de extrañar que varios de estos «curas rebeldes» han sido, precisamente, los más cuestionados y denunciados por la institución eclesiástica oficial.

El problema no es la fe religiosa, sino el dogma ciego y autoritario, despojado de pensamiento crítico y de conciencia ideológica.

2292. TRES ETAPAS EN TERAPIA DE PAREJA

Etapa 1: ambos miembros de la pareja piden que el otro cambie.

Etapa 2: ambos miembros de la pareja se abren al cambio.
Etapa 3: ambos miembros de la pareja han cambiado.

2293. MALTRATO EN LA PAREJA

El maltrato en la pareja tiene su mejor aliado en el secreto.

2294. LA PSICOTERAPIA COMO INVITACIÓN AL CAMBIO

Los psicoterapeutas no cambiamos a las personas: los psicoterapeutas invitamos a las personas a que ellas mismas puedan cambiar.

2295. CHIVO EXPIATORIO: CUANDO LA PERSONA «ENFERMA» ES LA MÁS LEAL A LA FAMILIA

En los tiempos antiguos, un joven macho de la cabra era sacrificado y ofrecido a Dios a cambio de la purificación de los pecados y culpas del pueblo. Sacrificio y expiación se reunían en la figura del chivo.

En la familia de Natalia, ella es señalada como la loca y la enferma de la familia. Sus cortes en los brazos y sus ataques de angustia hacen olvidar la extrema falta de cariño y preocupación por el otro que existe en todo el grupo familiar. Natalia, sin ser consciente de ello, se sacrifica por su familia, haciendo que exista una preocupación común que une a sus miembros, aunque sea a costa de su padecimiento.

Máxima fundamental de la comprensión sistémica de una persona: lo que parece un problema individual, es en el fondo un problema familiar. Segunda máxima: el miembro de la familia que parece más «enfermo», suele ser la persona más leal a la familia, dado que está dispuesto a sacrificarse para expiar los conflictos familiares.

Una terapia familiar puede ayudar a que la familia de Natalia deje de necesitar que ella se sacrifique en función de la unión familiar. Si la terapia familiar no es viable, una psicoterapia individual puede ayudar a Natalia a liberarse de dicho rol.

2296. ¡QUÉ EXAGERAD@!

Frase que invalida la experiencia subjetiva de una persona.

2297. CONJUGACIÓN SANADORA EN TERAPIA DE PAREJA

Yo cedo.

Tú cedes.
Nosotros cedemos.

2298. LEY DEL PÉNDULO EN LA CRIANZA

Padre y/o madre: «Como yo no tenía nada material en mi niñez y me tuve que sacar la cresta trabajando para tener algo, quiero que mis hijos no pasen por lo que pasé yo: ellos lo tendrán todo, cuando ellos quieran y sin esfuerzo o restricción alguna.»

Resultado frecuente: hijos adultos que siguen siendo emocionalmente inmaduros o «niños eternos», esperando que todo les llegue «en bandeja» en sus vidas.

2299. NIÑOS CON HIPERSENSIBILIDAD CORPORAL: NO SON «ALARACOS»

–Hola, Sebastián, te cuento que mi hija es una alaraca tremenda y yo se lo digo. ¡Vieras el escándalo que arma por una etiqueta de la ropa que le pica! Empieza a decir «¡mamá, ven pronto, es que no puedo soportarlo!» Y yo voy lo más rápido que puedo, corto la etiqueta y después le digo «pero hijita, que eres alharaca».

–Es probable que tenga hipersensibilidad: hay niños que sienten las etiquetas como cuchillos. No es «alharaca», ni se trata de una patología, es la modalidad de su experiencia corporal real. Le ayudará tener ropa suave, sin etiquetas ni costuras, ojalá de material natural y no sintético, porque estos últimos pican más.

–Gracias, Sebastián, lo tendré presente, porque la pobre arma un escándalo atroz.

–Quizás necesite sentirse escuchada, validada y atendida en su hipersensibilidad. Prueba con eso. ¡Cariños!

2300. INICIO DE LA PSICOTERAPIA

La psicoterapia no empieza en la primera sesión con el terapeuta: comienza antes de eso, cuando la persona toma conciencia de que necesita ayuda para resolver un problema emocional y decide solicitarla.

2301. APRENDER DE LOS GOLPES DE LA VIDA

Solo es posible aprender de los golpes duros de la vida cuando ha existido al menos una persona que nos ha brindado un abrazo blando y cariñoso.

Es justamente esto aquello que ha sido llamado resiliencia.

2302. EL PASADO RESIGNIFICADO

Cuando Jorge tenía diez años, sus compañeros de curso le decían «retardado» porque le costaba más tiempo que al resto aprender las materias.

Cuando Jorge tenía quince años, este recuerdo de su pasado le generaba inseguridad, rabia y tristeza.

Cuando Jorge tenía dieciocho años, este recuerdo de su pasado lo motivó a estudiar Pedagogía, para ayudar a niños con problemas de aprendizaje.

Cuando Jorge tenía veintitrés años, este recuerdo de su pasado revivió cuando se sintió rechazado por una polola que decidió terminar su relación con él.

Cuando Jorge tenía treinta y cinco años, este recuerdo de su pasado le ayudó a ser un profesor más sensible y atento para percibir qué niños estaban siendo agredidos por sus compañeros.

Cuando Jorge tenía sesenta años, este recuerdo de su pasado fue mencionado en su discurso al recibir el premio al mejor profesor de su colegio, por su aporte a una educación escolar libre de acoso y violencia.

Sucede que el pasado no es una roca dura e inmodificable: el pasado es como una plasticina que va cambiando a partir de los significados que le otorgamos en distintos momentos de nuestra vida.

En psicoterapia, no se trata de negar la materialidad de los hechos vividos, pero sí de estar abiertos a construir nuevos sentidos y significaciones de la experiencia, con especial acento en la validación del dolor emocional y en la posterior transformación de problemas en oportunidades de desarrollo.

2303. CAMBIO RECÍPROCO EN PSICOTERAPIA

Cuando hago psicoterapia, estoy lejos de ser un ente impersonal, desafectado e inconmovible: afortunadamente, no hay cambio verdadero en el otro que no me estremezca y conmueva emocionalmente como psicoterapeuta.

Sucede que, cuando una psicoterapia ha facilitado la transformación profunda de una persona, es prácticamente imposible que la otra se mantenga inmodificada.

El viejo Jung lo sabía.

2304. YO TE LLEVO PARA QUE TE LLEVES

Para poder ayudarme a mí mismo, necesito haber sido ayudado por otro.

No hay autonomía genuina que no sea heredera de la experiencia de apoyo.

Un autoapoyo construido sin la base de la sana dependencia en otro, suele revelarse como una coraza de fortaleza o falsa autonomía, que encubre profundos vacíos afectivos.

Para volar y explorar el mundo, tal como las aves, necesitamos primero un nido que nos sostenga.

Perls, Winnicott y Bowlby (esos tres maestros de la psicoterapia) le darían, probablemente, un «me gusta» a esta publicación.

2305. CUANDO LA HISTORIA SE REPITE

Cuando la historia se repite, es el pasado llamando a la puerta para ser sanado.

2306. DE AMOR Y EXPECTATIVAS

Te empiezo a amar cuando dejo de esperar que te ajustes a mis expectativas.

2307. REBELDÍA ADOLESCENTE Y ROL DE LOS PADRES

Es saludable que los hijos adolescentes se rebelen y defrauden a los padres, como forma de comenzar a construir sus propios caminos.

La tarea de los padres no es reprimir la rebeldía, sino canalizarla hacia una ruta segura.

A abrocharse los cinturones, que el viaje por la adolescencia no será tranquilo.

Afortunadamente.

2308. EL ORIGEN DE LA AUTOCONFIANZA

Para confiar en mí, necesito que al menos una persona haya confiado en mí antes.

La falta de autoconfianza suele ser heredera de alguna forma de desamor.

Confíen en mí, con amor seguro e indestructible –dice el niño a sus padres–, y yo confiaré suficientemente en mí por el resto de mis días.

2309. CURAR HERIDAS EMOCIONALES

Abrir la herida infectada, sacar afuera todo el pus, limpiar la herida y cuidarla hasta que cicatrice.

2310. PRESENCIA Y AUSENCIA DE SOSTÉN EMOCIONAL

Un niño sube a una pared, salta y lo reciben los brazos de sus padres.
Otro niño sube a la misma pared, salta y se azota contra el suelo.

2311. LOS ESPEJOS

El primer espejo son los ojos de los padres.
El segundo espejo son los ojos de los pares.
El tercer espejo son los mandatos sociales.
Cuando estos espejos te dicen que eres fea o feo, entonces corres el riego de asumirlo como una realidad, en lugar de cuestionar la calidad de los espejos.

A veces es necesaria una psicoterapia para romper los espejos dañinos y empezar, por primera vez, a mirar por uno mismo.

2312. DE RESPUESTAS Y PREGUNTAS

Una psicoterapia ayuda a soltar respuestas rígidas y abrirse a preguntas nuevas.

2313. PERSONA EN TRÁNSITO

Hacer consciente lo inconsciente, integrar lo reprimido o disociado, iluminar la sombra, abrazar la polaridad.

La psicoterapia suele ser el tránsito, no pocas veces doloroso, desde el auto-rechazo hacia la auto-aceptación.

2314. LOS DESTINOS DEL DESAMOR

Entre otros caminos, una persona que no ha sido suficientemente amada por sus padres o cuidadores, puede: 1) no amarse a sí misma y desarrollar una baja autoestima; 2) tapar el desamor con ilusiones de grandeza;

3) buscar desesperadamente amor en personas equivocadas; 4) encontrar afecto verdadero en nuevas personas significativas; 5) acudir a psicoterapia para que las heridas emocionales infantiles dejen de guiar su destino.

2315. AUTENTICIDAD VERSUS ACOMODACIÓN

La autenticidad de los hijos es el resultado del amor incondicional de los padres. Cuando estas condiciones están dadas, hay tierra fértil para una vida con suficiente sentido, alegría y creatividad. Por el contrario, cuando el amor parental es condicional, los hijos sacrifican su autenticidad para acomodarse a lo que los padres esperan de ellos. El costo suele ser una vida con menos sentido, menos alegría y menos creatividad. Una psicoterapia puede ayudar a una persona a liberarse del peso de las expectativas parentales, para vivir una vida más auténtica y significativa.

2316. LOS HOMBRES DE LA FAMILIA

José tiene treinta años y me consulta porque siente que la está «cagando en la vida». Bebe en exceso, es mujeriego y tiene dos hijos con quienes no mantiene contacto. Prontamente en nuestra conversación, le pregunto si hay alguien más en su familia que sea o haya sido alcohólico, mujeriego y ausente como padre. «Bueno, si lo pienso así, mi papá, mis dos abuelos, mis cuatro tíos y mis dos hermanos mayores.» «Parece entonces que ser hombre significa, en tu familia, ser alcohólico, mujeriego y padre ausente», le señalo. José piensa un instante y me dice: «No lo había visto así, pensé que era algo solo mío, pero así somos los hombres en mi familia, cortados por la misma tijera ¿Cómo puedo ser diferente? ¿Puedo ser diferente?»

Una psicoterapia permite identificar, explorar y dejar de repetir el patrón familiar transgeneracional, el estereotipo de género perpetuado por la familia, el piloto automático que ha pasado de generación a generación.

La psicoterapia es un antídoto para dejar de repetir y comenzar a elegir.

2317. LA EYACULACIÓN PRECOZ COMO PRUEBA DE AMOR

Antonio tiene veinticinco años y llega a psicoterapia porque sufre de eyaculación precoz. «Toda la vida me ha pasado, desde que soy adolescente. No sé por qué. Pero lo raro es que no me pasa en el sexo casual, sino con las mujeres con las que estoy más comprometido o con las que me proyecto.» Luego de conversar un rato, le pregunto por su relación con su madre. «Siempre me he sentido rechazado por ella, cuando niño ella era violenta,

siempre he sentido que no me quiere, no sé qué he hecho de malo para que me trate así». Lo escucho con atención y le señalo: «Es interesante que la eyaculación precoz te pase solo con mujeres significativas. Lo relaciono con el rechazo de tu mamá. Es como si les dijeras a estas mujeres: "¿Me querrás igual, aunque tenga esta falla?". Siento que puede ser una forma de buscar en ellas el amor incondicional que no has tenido de parte de tu mamá».

Antonio lanza un suspiro y se pone a llorar. Yo le paso un pañuelo. Aunque sé que es una persona adulta, siento que estoy frente a un pequeño niño herido.

2318. LAS RAÍCES DE LA VIDA ADULTA

Constanza: «Cada vez que leo tus publicaciones, me doy cuenta que lo que más influye en nuestras vidas cuando adultos, es la relación con nuestros padres en la infancia.»

2319. «NO CREO EN LOS PSICÓLOGOS»

Hay veces en que esta frase es el resultado de un conjunto de malas experiencias terapéuticas. En otros numerosos casos, es una frase común en personas cerradas a las emociones, que temen abrirse afectivamente y conectarse con su vulnerabilidad. En estos contextos, suele tratarse de una defensa frente al miedo a remover la coraza de dureza, adquirida desde la temprana infancia como escudo frente al desamor.

2320. LA VOZ DEL PADRE

«¡Eres un incapaz!», le vociferaba su padre cuando niño. Hoy, tiene cincuenta años y, aunque ha logrado muchas cosas valiosas en su vida, se sigue sintiendo incapaz.

2321. ALERTA MÁXIMA

Edmundo, de cuarenta años, está siempre pensando que algo malo puede pasar. Es como si viviera con las alarmas internas constantemente prendidas. Siempre preparado para lo peor. Pero Edmundo no está loco: cuando tenía siete años, fue abusado por su padrastro, en quien confiaba ciegamente. A partir de allí, perdió la confianza en todos y en todo, y vive en alerta constante.

Con frecuencia, los adultos que viven en alerta máxima fueron niños que sufrieron un daño emocional para el cual no estaban preparados.

2322. SOLTAR LA PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

Alejandra fue abandonada por su padre. Ya adulta, sentía tanto terror a ser abandonada por su pareja, que los mismos celos e inseguridades continuos y desbordantes, terminaron por arruinar la relación. Entonces Alejandra confirmó su profecía autocumplida: todos los hombres son abandonadores. Hoy, está en psicoterapia para sanar sus heridas emocionales infantiles y así poder relacionarse con su nueva pareja de manera más sana y libre de fantasmas del pasado.

2323. CATORCE

«¡Viniste a puro cagarme la vida!», repetía su madre al momento de la bofetada. Tantas veces la misma escena en su infancia. Hasta que cumplió catorce. Cuando la misma escena se iba a volver a repetir, paró por primera vez en su vida la mano de su madre y le gritó, antes que lo hiciera ella: «¡La que me ha cagado la vida eres tú! ¡No te mereces que te llame madre, loca de mierda!» Jamás se sintió tan liberada como en ese momento.

2324. NO ESTOY LOCA: LA PELÍCULA

Lo bueno: la invitación a vivir la propia vida, soltando la acomodación a las expectativas familiares y sociales.

Lo malo: la banalización y estigmatización de las personas que padecen enfermedades psiquiátricas.

2325. EL SEXO ES MALO

A sus veinticuatro años, Mariana consulta porque tiene problemas sexuales. «Sufro de vaginismo. Es como si mi propio cuerpo se cerrara a la penetración. Además, jamás he sentido un orgasmo. No sé por qué, si yo quiero tener relaciones con mi pololo. Con mi ex, que fue mi primera pareja sexual, me pasaba lo mismo.» Después de conversar un rato, le pregunto por la educación sexual en su familia, particularmente por la idea que tiene su familia acerca de la sexualidad. «Desde que tengo uso de razón, vengo escuchando de boca de mi abuela y de mi madre que el sexo es malo, cochino y sucio. Ellas dos son fervientes devotas religiosas. Además, mi abuelo y mi papá han sido hombres muy mujeriegos, y mi abuela y mi mamá dicen que la culpa es de la calentura sexual, que es el llamado del diablo. ¿Crees tú que todo esto influye en mi problema? Nunca lo había considerado, pero ahora que lo pienso, siempre he vivido mi vida sexual con mucha culpa y vergüenza…»

2326. NO EXPROPIAR HIJOS

Abuelas que ayudan con la crianza a sus hijas que trabajan: no olviden que sus nietos no son sus hijos. No compitan con sus hijas por el amor de sus nietos. Salvo que se trate de madres abandonadoras o negligentes, el rol de ustedes como abuelas es apoyar en la crianza, no apropiarse de los niños.

2327. ABORTO, TRAUMA Y CONSTELACIONES FAMILIARES

–Hola, Sebastián. Soy colega y quiero agradecer tus publicaciones. Me han ayudado profundamente en mi trabajo y también a mí, con mis propias heridas y traumas infantiles. En tu libro *Confieso que he sentido* planteas algo que me llamó la atención. Escribes lo siguiente: «La experiencia clínica y la investigación en psicoterapia coinciden: el aborto, cuando es legal, no suele ser una experiencia emocionalmente traumática. Lo que hace del aborto un trauma psicológico es su ilegalidad, tabú y estigma social.» Aparte de psicólogo, soy constelador familiar y desde dicha disciplina, todo aborto (espontáneo, inducido, legal e ilegal) deja una herida tanto en la persona como en la descendencia, que si no se honra (reconoce tal y como es, ajeno a todo juicio y con plena aceptación desde el amor incondicional) perdura como patrón repetitivo. ¿Podrías profundizar un poco al respecto? Me aportaría mucho en mi quehacer clínico. Nuevamente, muchas gracias por todo tu trabajo, que me inspira profundamente.

–Hola, Andrés, la verdad es que me parece muy determinista el planteamiento de las Constelaciones Familiares. En ese breve texto, quise contextualizar el tema del aborto, que no sólo es un tema de relevancia psicológica, sino también un asunto profundamente ideológico. En mi opinión, cuando las Constelaciones Familiares plantean que todo aborto es por definición traumático (o que deja siempre una herida), dejan ver una impronta claramente conservadora. ¡Saludos!

2328. OBESIDAD Y DEPRESIÓN

Marta (52 años): «Hoy es mi última sesión de terapia. Si me preguntas qué es lo que más me ha servido de venir acá, es haber entendido que detrás de mi obesidad ha habido una depresión silenciosa, que no había visto ni escuchado. Desde niña, aprendí a tragarlo todo: comida, rabias y penas. Hoy, no te digo que me siento en la mejor forma física del mundo ni que me interesa ser deportista de alto rendimiento, porque sería mentir. Pero sí acepto y cuido más mi cuerpo, desde que comprendo mejor mi historia.»

2329. DEJAR BOTADO

–Vengo porque siempre dejo todo botado: los estudios, los amigos, los pasatiempos...

–Entiendo. Cuéntame: ¿sientes que alguna vez alguien te dejó botado a ti?

–Eh... Sí... Mi mamá se fue del país a mis cinco años y me dejó con mi papá, pero él tampoco se hizo cargo y crecí en la casa de una tía... Siempre me he sentido botado y rechazado en mi vida...

A menudo, las personas que «dejan todo botado» han sido ellas mismas dejadas botadas en la infancia.

Una forma de dejar de repetir el patrón de abandono es sanando, en psicoterapia, el trauma emocional infantil. Para prevenir que la persona también deje botada la terapia, es importante hablar de este riesgo desde el inicio del proceso.

2330. RECORDATORIO A PSICOTERAPEUTAS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Muchas veces, los padres repiten patrones disfuncionales aprendidos de sus propios padres, que terminan afectando el desarrollo emocional de sus hijos. Otras veces, los padres arrastran traumas infantiles no resueltos, que también contaminan el vínculo con sus hijos.

Psicoterapeutas de niños y adolescentes: nunca olviden explorar las infancias de los padres.

2331. VOCACIÓN E HISTORIA DE VIDA

Cristian es prevencionista de riesgos. Ama su trabajo. Dice que el único gran riesgo que no ha podido prevenir en su vida, ha sido la muerte de su padre, cuando él tenía once años, por efecto del alcoholismo. Agrega que, a partir de allí, supo que quería dedicar su vida a evitar peligros o tragedias. En cada persona que logra ayudar, Cristian ve el rostro sonriente de su padre.

Sucede que no hay verdadera vocación que no esté enraizada en la propia historia de vida.

2332. CUANDO REPETIR DE CURSO ES UNA FORMA DE BUSCAR AMOR

El padre de Pablo nunca ha estado presente en su vida. La madre de Pablo, entre sus cinco y sus once años, llegaba a casa a medianoche, por su

trabajo y sus estudios. Cuando él tenía doce años, su madre se emparejó y empezó a pasar la mayor parte del tiempo con su pareja. Durante toda su vida, Pablo se ha sentido solo. Salvo este último año: como bajó las notas hasta el punto de repetir de curso, su madre se ha preocupado y le ha dedicado mucho más tiempo y atención que lo habitual.

A veces, los niños bajan las notas y repiten de curso como una forma inconsciente (o consciente) de llamar la atención de los padres. Pero no por mero capricho, sino para volver a sentirse vistos y amados. O a veces, para sentir por primera vez su preocupación.

La repitencia escolar está lejos de explicarse solo por dificultades cognitivas: en la mayoría de los casos, el trasfondo radica en el mundo emocional y relacional del niño y su familia.

2333. LOS PSICOANALISTAS BAJARON DEL OLIMPO

Ha muerto Nicanor Parra. Desde que yo tenía dieciséis años, ha sido uno de mis poetas regalones. Me he apropiado, en mi rubro, de parte de su legado y manifiesto. Este robo podría resumirlo así:

1. Los psicoanalistas bajaron del Olimpo.
2. El psicoanalista es un hombre como todos.
3. Los psicoanalistas conversamos en el lenguaje de todos los días.
4. Nosotros denunciamos al psicoanalista ratón de biblioteca.
5. Propiciamos en cambio el psicoanálisis a ojo desnudo, a pecho descubierto, a cabeza desnuda.
6. Nosotros condenamos el psicoanálisis de pequeño dios, de vaca sagrada, de toro furioso.
7. Contra el psicoanálisis de las nubes, nosotros oponemos el psicoanálisis de la tierra firme.

Los psicoanalistas bajaron del Olimpo.

2334. UN MOTIVO FRECUENTE DE CONFLICTOS HUMANOS

Un motivo frecuente de conflictos humanos es cuando la complicidad, el compañerismo y la colaboración se rompen y en la relación predomina la competencia. Aplíquese a la pareja, a los hermanos, a las amistades y al trabajo, entre otras dimensiones interpersonales.

Dicho a la inversa: una relación interpersonal suficientemente buena es aquella donde prima la complicidad, el compañerismo y la colaboración por sobre la competencia. Ahora bien, como las relaciones no son idílicas ni ideales, sino reales y cotidianas, frente a la competencia y el antagonismo,

un buen camino es la capacidad de negociar juntos en el respeto recíproco de las legítimas diferencias.

2335. PSICOTERAPIA CON ADULTOS: DAR LUGAR A SESIONES VINCULARES

Marcela, de cuarenta años, me dice: «Una de las cosas que más rescato de esta terapia, es la sesión que tuve con mi mamá, cuando vinimos las dos. Me gustó venir con mi mamá. Pudimos hablar cosas que jamás habíamos hablado juntas.»

Psicoterapeutas de adultos: no se limiten a sesiones individuales. Incluir sesiones vinculares (con la madre, el padre, la pareja o un hijo, entre otras posibilidades) suele resultar tremendamente provechoso.

2336. DEJAR DE SER EL SUPERHÉROE DE LA FAMILIA

«Llegué a terapia porque quería rescatar a mi familia: con un papá alcohólico y una mamá violenta, desde niño mi vida familiar había sido un caos. Entonces yo ocupaba todas mis fuerzas en que ellos no pelearan, en que cada uno de mis padres estuviera tranquilo, en que la vida familiar fuera mínimamente armónica. Acá, en estas sesiones, abrí los ojos y acepté que no está en mis manos cambiar la manera de ser de mis papás. Con dolor, acepté que ya era hora de sacarme la capa de superhéroe y aceptar que me tocó una familia enferma. Hoy he tomado más distancia, no una lejanía total, pero sí una distancia saludable que me permite centrarme en mi propia vida, que la tenía postergada. Aprendí que eso no es egoísmo, sino que tengo derecho a vivir mi propia vida, en lugar de estar mediando todo el tiempo en la relación entre mis papás, buscando la ilusión de la familia feliz.»

2337. LA CAPACIDAD PARA PEDIR AYUDA

«Está todo bien, no pasa nada, lo resuelvo por mi cuenta, no necesito ayuda», decimos, mientras nos hundimos en un pantano emocional.

A veces, la mejor forma de ayudarnos a nosotros mismos es aceptando que necesitamos ayuda.

2338. LA ADIVINANZA MÁS FÁCIL DEL MUNDO

Manipulan la economía para desestabilizar gobiernos.
Manipulan los medios de comunicación.

Manipulan los rankings internacionales de competitividad.
Manipulan las encuestas previas a una elección.
¿Quiénes son?

2339. EL VALOR DE LOS ENEMIGOS

Uno todavía no ha hecho algo importante en la vida si no han aparecido enemigos en el camino.

2340. PSICOTERAPIA Y ELECCIÓN DE PAREJA

La psicoterapia suele ser un buen antídoto para no tropezar dos o más veces con la misma piedra.

2341. MUCHOS

Muchos son misóginos
Muchos son homofóbicos
Muchos son transfóbicos
Muchos defienden a pedófilos
Mientras predican sobre el amor

2342. LA VENDEDORA DE SOPAIPILLAS

Gladys vende sopaipillas en el puente Pío Nono. Llega a las ocho de la mañana para ofrecer desayuno y se queda hasta las doce de la noche, cuando ya hay pocas personas en las calles. Le gusta el sonido de las micros, porque le recuerda su infancia: su papá era micrero y los días domingo la llevaba en sus recorridos por el centro. A veces Gladys sueña con haber sido cantante. Cuando despierta con ánimo, canta junto a su carro de sopaipillas. Eso sí, nunca frente a sus clientes, porque le da vergüenza.

2343. LA ARTESANA

Cada vez que salía del trabajo, estaba ella vendiendo sus artesanías. Tendía un largo pañuelo morado sobre la vereda y ahí ponía sus cosas. A la izquierda, los aros. A la derecha, las pulseras. En una pequeña radio a pilas, escuchaba canciones de Violeta Parra. Nunca le compré nada, ni supe su nombre. Un día, dejé de verla. Después de un par de años, me cambié de trabajo. Ayer, fui al supermercado y la vi de nuevo. Estaba trabajando

de cajera. Pasé al lado suyo y quise saludarla, pero al final tomé mi carro y seguí caminando.

2344. MARGARITA

Margarita aprendió a tocar la guitarra mirando a su abuela. Estudió en un liceo de niñas y su mejor amiga era colorina. Cuando cumplió diez años, su papá la llamó por teléfono. A Margarita le gustaban las canciones de Britney Spears. Ella veía sus videos y bailaba. Cuando terminó el liceo, Margarita se puso a trabajar en un local de comida rápida. Ahí conoció a Nelson. Los lunes, como salían más temprano, les gustaba caminar en el mall hasta el cine y comprar cabritas.

2345. MARTÍN Y EL ESMILOTE

Martín soñó con un esmilote. Nunca había visto un esmilote en su vida. Pero anoche, en su sueño, el esmilote estaba ahí: redondo como una pelota, brillante como una estrella. A las ocho de la mañana, Martín no se puede concentrar en la pizarra: solo piensa en el esmilote. ¿Dónde estará su casa? ¿Quiénes serán sus amigos? A la salida del colegio, el recuerdo del sueño del esmilote ya se ha esfumado. Martín llega a su casa, enciende la consola y juega en línea con un niño de Ecuador.

2346. EL HOMBRE CANSADO

El hombre cansado suspira cuando la alarma lo despierta a las seis de la mañana. El hombre cansado se lava la cara evitando mirarse en el espejo. El hombre cansado se sube al metro sin despegar sus ojos del piso. El hombre cansado enciende el computador de su oficina y acomoda su maletín junto a la silla. El hombre cansado responde correos y escribe números en una planilla. El hombre cansado come un pan con queso que preparó a la rápida en su departamento. El hombre cansado responde más correos y escribe más números en una planilla.

2347. TIP PARA PSICÓLOGOS INFANTILES

Miren a los padres (o al menos a la mayoría de ellos) como personas que han sobrevivido a infancias dolorosas y que intentan hacer lo mejor posible por sus hijos.

«Cuéntame cómo eras tú a la edad de tu hijo, cómo era tu relación con tus padres en esa época.» Esta invitación es una buena manera de comenzar

a escuchar al niño herido que habita en cada padre o madre y que afecta decididamente la relación con sus hijos.

No hay psicoterapia infantil que no requiera una fuerte alianza de trabajo con los padres.

2348. LA ILUSIÓN DE COMPLETUD EN LA PSICOTERAPIA «INTEGRATIVA»

Adhiero a la idea de que tomar modelos teóricos como dogmas constituye un reduccionismo empobrecedor e incluso peligroso para la práctica clínica, en cuanto puede transformarse en una forma solapada de adoctrinamiento. Pero también cuestiono la pretensión de algunos modelos clínicos de inspiración integrativa de autodefinirse como «completos», como «macro-teorías capaces de abarcar los 360 grados de la dinámica psicológica», «sin dejar conocimientos válidos en el tintero». Esta ingenua ilusión captura el proyecto del libro *Psicoterapia integrativa EIS*, del psicólogo chileno Roberto Opazo. No por escribir un libro de cerca de 1.500 páginas (que corre el riesgo de volverse excesivo, tedioso, redundante y falto de síntesis), estará «todo dicho». Ni aunque fueran 100 mil las páginas. Porque, afortunadamente, nunca habrá un modelo teórico-clínico que lo abarque todo: más bien, de lo que se trata es del diálogo entre perspectivas y corrientes. Ya a nivel idiomático ha habido un esfuerzo por generar una lengua única, que «integre» de manera lo más acabada posible la diversidad de idiomas: el esperanto. ¿Y quién lo habla? Nadie. Lo mismo puede suceder con este libro: si bien constituye un esfuerzo de investigación importante, la ingenua soberbia de pretender abarcar toda la psicoterapia oscurece y hasta ridiculiza su propósito.

Por cierto, siempre se «integra» desde algún lugar, ineludiblemente parcial e incompleto. En el caso de Opazo, se trata sin dudas del marco teórico y clínico del modelo cognitivo-conductual, que tiñe y atraviesa toda su propuesta «íntegrativa». Negar este punto de referencia es sencillamente una ceguera epistemológica, además de una evidente ambición de hegemonía.

Sí a la integración en psicoterapia, si por ello entendemos la valoración de la diversidad y del diálogo; no a la pretensión de generar un modelo «completo» y definitivo de la psicoterapia.

Movimientos como el nazismo o el fascismo ya nos han demostrado lo nefasto de cualquier proyecto totalitario para los destinos del ser humano.

2349. NO HAY NADA QUE FESTEJAR

Mientras tú disfrutas y agradeces el descanso por el feriado papal, cientos de familias lloran la obscena impunidad de sus abusadores sexuales.

2350. DEFENSA DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Parte fundamental del trabajo intelectual, así como del clínico, consiste en interrogar y cuestionar las premisas y supuestos básicos que sostienen un determinado punto de vista, argumento o convicción. El pensamiento crítico es un compañero necesario e imprescindible de la disciplina psicológica, en cualquiera de sus manifestaciones y aplicaciones. Sin embargo, es muy común que en Chile el uso de las facultades críticas sea interpretado como actitud «intolerante», «irrespetuosa» e incluso «incorrecta», hasta el punto de la censura. Sucede que casi dos décadas de dictadura y autoritarismo militarista nos dejaron como triste «enseñanza» que hacer uso del pensamiento crítico es «malo», «indebido con la autoridad» e incluso «peligroso». Es hora de sacudirnos el sometimiento intelectual y atrevernos a pensar críticamente. Porque no hay creatividad que no sea heredera de la crítica.

2351. MARCELA Y EL ORGASMO

Marcela, de treinta años, llega a psicoterapia por insatisfacción sexual crónica: nunca en su vida ha tenido un orgasmo. Al primer mes de psicoterapia, se da cuenta que toda su vida ha girado en torno a satisfacer a otras personas, desde sus padres hasta su pareja. Al segundo mes de psicoterapia, comienza por primera vez a centrarse en ella misma, en sus propios deseos y necesidades. Al tercer mes de psicoterapia, comenta que por primera vez se ha masturbado. Al cuarto mes de psicoterapia, señala que supo decirle a su pareja lo que a ella le gusta sexualmente. Al quinto mes de psicoterapia, llega feliz y contándome que sintió el primer orgasmo de su vida.

2352. CON PICARSE

«Es sin picarse»: una frase que es posible escuchar o leer con cierta frecuencia. Apela a una actitud de parsimonia, de presunta neutralidad ideológica y afectiva, de comportamiento adecuado y sin ruido.

Para mí, la vida es con picarse: porque picarse es señal de pasión, de opinión, de vibrar, de estar vivo.

Los robots no se pican.

2353. UNA ÉTICA PUNK

Independencia. Autenticidad. Pensamiento crítico. Creatividad. Autogestión.

2354. MALTRATO INFANTIL Y VIDA EMOCIONAL ADULTA

Nueve de cada 10 personas adultas que recibo en mi consulta, sufrieron a lo menos un tipo de maltrato infantil de parte de sus padres o cuidadores, ya sea violencia física o psicológica, abuso sexual, negligencia o abandono.

2355. NO QUIERO SER COMO TÚ

Constanza tiene treinta años y consulta porque le cuesta establecer relaciones de pareja. «Soy muy cerebral, me cuesta mucho el contacto con mis emociones y eso me juega en contra.» Después de un rato, le pregunto si alguno de sus padres es opuesto a ella. «Mi mamá, sin duda. Cuando yo era chica, ella era una tormenta emocional: cuando se enojaba, dejaba la escoba, era violenta. Y cuando andaba triste, no le hablaba a nadie…» La escucho y le pregunto: «¿Alguna vez pensaste que tú no querías ser como ella?» Me contesta: «Toda mi vida. Siempre me aterró ser como ella…» Yo agrego: «Entonces, quizás como una forma de alejarte del modelo de tu mamá, te volviste una persona muy cerebral y rechazaste tus emociones. Y ahora, como ley del péndulo, tu problema no es la tormenta afectiva, sino el bloqueo de las emociones.» Constanza se queda pensando. Después de un par de minutos, me dice: «Parece que vale la pena venir a terapia.»

2356. EXPLORAR ANTECEDENTES HEREDITARIOS

Una de las preguntas que no puede faltar en una primera entrevista psicoterapéutica es: «¿Existen antecedentes de problemas de salud mental en tu familia? ¿Depresión o problemas de ansiedad en tus papás, hermanos, abuelos o tíos?» Muchas veces, escucho de vuelta respuestas como: «Mi mamá, mi hermano, una tía y mi abuela han tenido depresión. Mi tía estuvo hospitalizada una vez por intento de suicidio. Yo nunca he estado deprimida. ¿Crees tú que mi irritabilidad y mi problema para dormir tengan que ver con eso?»

Explorar la predisposición biológica y estar abiertos al trabajo en equipo con psiquiatras, es una responsabilidad ética básica del trabajo psicoterapéutico.

2357. ALICIA EN EL PAÍS DE LOS ABANDONOS

Llamaré «Alicia» a una mujer imaginaria que reúne y condensa a muchas (demasiadas) mujeres que me han consultado por un problema similar. La historia más recurrente podemos contarla así:

Cuando Graciela quedó embarazada, Rafael se desentendió de ella y del futuro bebé. Desde que Alicia nació, solo contó con su madre. Cuando Alicia era niña, no entendía por qué su papá no la quería. Pensaba que era culpa de ella: que ella no era suficientemente buena, que ella no valía la pena como persona, que ella no era digna del amor de su padre, ni del cariño de ningún hombre. Ahora Alicia es adulta y llega a terapia porque siempre busca al hombre equivocado, al tipo desinvolucrado, a ese que la terminará abandonando, igual que su papá.

Con cada una de las «Alicias», la psicoterapia no llegará a su fin sin antes sanar real y profundamente la herida del abandono paterno, para evitar que siga contaminando tanto su autoestima como sus elecciones de pareja.

Alicia (una de las tantas) me dijo hoy: «Por fin dejé de enamorarme de pasteles, de tipos inmaduros o egoístas. Desde que empecé a centrarme más en mí misma, desde que empecé a entenderme desde mi historia, me fui sintiendo más segura y tranquila. Ya no ando buscando en un hombre el amor de papá que me faltó. Ahora estoy saliendo con Cristián y estoy impactada por lo distinto que es a mis últimas parejas. Siento que podemos ir paso a paso. Ya no ando con el vestido de novia en la cartera, que en el fondo era el terror a que me dejaran, suponiendo ingenuamente que el matrimonio era una especie de seguro amoroso. A lo mejor mis heridas siguen ahí, pero ahora les puse un parche curita y están cicatrizando. Ya no me duelen tanto.»

2358. LA ANGUSTIA DE LAS MADRES PERFECTAS

Hijas perfectas que fueron alumnas perfectas ahora quieren ser madres perfectas. Y se angustian, porque la crianza es un terreno más difícil y movedizo. Hasta que al final se dan cuenta que el perfeccionismo es un obstáculo. Y que basta con ser madres suficientemente buenas. Madres imperfectas. De carne y hueso.

2359. RELACIÓN DE PAREJA INFELIZ

¿Sigues en una relación de pareja que te hace infeliz? Probablemente estás repitiendo el patrón de pareja de tus papás.

2360. LA RIGIDEZ DE UN PSICOANALISTA CLÁSICO

Andrea (25 años): «Hasta hace poco, estaba en terapia con un psicoanalista clásico, pero ahora vengo acá porque quiero cambiar de terapeuta. Resulta que yo fui para sanar una experiencia de abuso sexual infantil

que todavía repercute en mi relación de pareja. Pero él me dijo que, si yo quería trabajar mis traumas infantiles, eso requería una frecuencia de dos sesiones semanales. Le dije que solo podía pagar una semanal y me dijo que entonces podíamos hablar de la relación de pareja, hablar del presente, pero sin ir a la infancia. Me pareció insólita su rigidez. Lo encontré más un negociante que un psicoterapeuta. Por eso estoy acá.»

2361. HIJO ESTANCADO POR LEALTAD A LA MADRE

Marco, de treinta y cinco años, se siente estancado en su vida: vive con su mamá, no trabaja y no tiene pareja. Indago acerca de su relación con su madre. «Ella también está muy sola. Dedica su vida completa a mí…» Le pregunto: «¿Qué le pasaría a tu mamá si tú dejaras de estar estancado e hicieras tu propia vida?» Los ojos de Marco se humedecen. Me responde: «Yo creo que mi mamá se pega un tiro.»

2362. DEJAR DE REPETIR EL PATRÓN FAMILIAR

Marisol (38 años): «Llegué a terapia por problemas de pareja: estaba cansada de que Raúl fuera tan pasivo y dependiente de mí, como si fuera otro hijo más. Habría hecho terapia de pareja, pero él no quería. Lo que más me sirvió de estas sesiones individuales fue darme cuenta de nuestro patrón de relación: es cierto que él era pasivo y dependiente, pero yo también era demasiado maternal y hasta servicial con él. Y claro, pude ver que ese mismo es el patrón de pareja típico en mi familia: hombre inmaduro y mujer maternal. Así es la relación entre mis papás, así era la relación entre mis abuelos. Yo creo que sin terapia de por medio es mucho más fácil repetir el patrón, porque el piloto automático se activa sin darnos cuenta.»

2363. PERDÓN, NUNCA MÁS

«Perdón, nunca más», había dicho el hombre maltratador a su pareja, una semana antes de matarla.

«Perdón, nunca más», había dicho el jefe del ejército al país vecino, una semana antes de bombardearlo.

«Perdón, nunca más», había dicho el cura pedófilo al niño, una semana antes de violarlo.

2364. RECORDATORIO PARA PSICOTERAPEUTAS

Exploren no solo los problemas y lo que funciona mal, sino también los recursos y lo que funciona bien.

2365. LA PSICOTERAPIA Y EL TIEMPO

Una psicoterapia ayuda a vivir el presente con pasión, proyectar el futuro con esperanza y recordar el pasado con tranquilidad.

2366. ELOGIO A LA IRREVERENCIA

La palabra «reverencia» deriva de «vereri», verbo latino que significa «temer por respeto», en una relación interpersonal de sumisión o sometimiento.

La reverencia es asumida habitualmente como un «valor» o «virtud» por grupos poderosos y conservadores.

La irreverencia, por tanto, no alude a una simple y pueril «falta de respeto», sino al rechazo a una actitud sumisa y temerosa frente a una presunta «autoridad». Se trata, entonces, del cuestionamiento de una relación de poder, de la subversión frente a una persona o entidad que encarne una posición de dominación o hegemonía.

¡Yo celebro la irreverencia! Bienvenida dicha actitud crítica y liberadora, que nos sacude del sometimiento y del apocamiento servil.

2367. «TÚ CREAS TU DOLOR»

«Tú eres quien crea tu dolor», reza la máxima new age. Frase peligrosa y re-traumatizante, especialmente cuando en la práctica psicoterapéutica confirmamos la presencia tan abarcativa de la violencia, el maltrato y el abuso.

A quienes han sufrido ataques contra su dignidad humana, les digo: tú no creaste tu dolor. Tú fuiste una persona violentada.

Que otra persona reconozca y valide la condición de víctima, es el primer y necesario paso para dejar de serlo.

2368. CINCO HERRAMIENTAS ESTRATÉGICAS PARA PSICOTERAPEUTAS

1. DEFINICIÓN. Logra una definición clara y precisa del problema: «¿Qué problema quieres resolver? ¿Desde cuándo te pasa eso? ¿Qué sientes cuando te sucede? ¿A qué lo atribuyes? ¿Por qué consultas en este momento?»

2. SIGNIFICADO. Identifica los significados específicos que la persona le atribuye a su problema: «Tú me dices que te has sentido deprimido. ¿Me puedes explicar a qué te refieres con eso?»

3. EJEMPLOS. Solicita tres ejemplos que ilustren de manera muy concreta y cotidiana el problema: «¿Me puedes dar tres ejemplos concretos y cotidianos de situaciones o momentos en los que te has sentido así?»

4. ESCALA. Aplica escalas subjetivas para puntuar y cuantificar el problema: «De 1 a 10, donde 10 es lo más intenso, ¿cuán deprimido te has sentido durante la última semana?»

5. CONTEXTO. Comprende el problema de la persona en el contexto de su vida actual y de su historia: «¿Qué situaciones de tu vida actual sientes que influyen en tu problema? ¿Qué situaciones de tu historia de vida sientes que influyen en tu problema actual?»

Definición, significado, ejemplos, escala, contexto: cinco sencillas pero eficaces herramientas estratégicas para psicoterapeutas.

2369. APRENDIZAJE

Érase una vez... pero dos veces no.

2370. CUMPLEAÑOS

Tenía diez años. Estaba de cumpleaños. Llegué al colegio con mi pelota nueva. Quería jugar con mis amigos en el patio. Pero a Pedro, que también estaba de cumpleaños, le habían regalado un celular. Era el primero del curso en tener celular propio. Todos querían ver su teléfono. Yo le di un par de chuteadas a mi pelota y después me fui a ver el celular de Pedro.

2371. REENCUENTRO

Lo vi sentado en un banco de la plaza. Canoso como yo, somnoliento, bastón en mano. De pronto, él alzó la mirada y nuestros ojos se cruzaron. Y desfilaron, en cinco segundos, los hijos que no tuvimos, los viajes que no emprendimos, la casa que no compramos, los sueños que no cumplimos. Al final de cuentas, había sido solo mi primer pololo.

2372. VUELTA A CASA

Hace dos días, había llegado de su viaje. Dos años fuera de Chile. Esa noche, estaba disfrutando de su cama. Hasta que escuchó el resonar de la reja, el ladrido del perro, el estallar del vidrio de la cocina. Quiso encerrarse en el baño. Pero sintió el grito del hombre. Quedó paralizada. El perro seguía ladrando.

2373. LA SEÑORA QUE BARRÍA

La señora barría. Primero las hojas, después el polvo, más tarde el cemento. Barría temprano en la mañana, a mediodía y en la noche. Un día, cuando volví de vacaciones, no escuché el sonido habitual de su escoba. Me asomé por la ventana y vi un camión. «Demoliciones Mendoza», decía.

2374. PIÑERIGNORANCIAS

«Piñericosas», les llamamos, mientras reímos como si se tratara de un inocente chiste de Condorito. Pero no: la interminable seguidilla de errores de Piñera acerca de la cultura, revelan algo mucho más de fondo: la hegemonía de una ideología centrada en el valor del dinero y de los números, a costa de la vida cultural y las humanidades.

No son Piñericosas: son Piñerignorancias que no debemos banalizar, sino reconocer como expresiones de un modelo político donde la economía es el dios y la cultura es la pordiosera.

2375. DEFENSA DE LA INDIGNACIÓN

La indignación nos despierta.
La indignación nos moviliza.
La indignación nos reúne.
La indignación es la madre de todas las revoluciones.

2376. ARTEFACTO PÓSTUMO

Nicanor no ve el Nobel.
¿Parra qué te fuiste a meter a la Casa Blanca?

2377. NUESTROS ERRORES COMO PSICOTERAPEUTAS

Bion, un psicoanalista británico de alto renombre, decía: «Si el analista comete un error, lo importante no es analizar el error, sino la reacción del paciente ante el error. Si un paciente no puede tener una relación con las personas que cometen errores, tendrá que abandonar toda posibilidad de tener algo que ver con los seres humanos.»

Personalmente, no estoy de acuerdo con Bion. Me parece unipersonal y autoritaria su visión. Es fácil lavarse las manos y poner la responsabilidad en el paciente, incluso por nuestras equivocaciones. Cuando yo, como psicoterapeuta, cometo un error, parto por asumirlo y reconocerlo. A partir

de ahí se desprenderán otras posibilidades terapéuticas. Pero reconocer mis errores en mi trabajo clínico es el primer e imprescindible paso, que implica sacudir una eventual investidura de autoridad infalible y mostrarme como ser humano. Muchas veces, mis errores pueden convertirse en valiosas oportunidades de cambio: especialmente cuando los padres no han reconocido sus fallas, lo que un paciente necesita es escuchar un «perdón, te fallé». El reconocimiento y la validación de parte del terapeuta ayudan a sanar las heridas de la invalidación parental.

PD: A veces convertimos a algunos autores en vacas sagradas, incluso cuando puedan comportarse como vacas.

2378. LA CEGUERA DE LOS «APOLÍTICOS»

–Me carga hablar, leer y discutir sobre política, me estresa y me desagrada. Tú tienes un color político: eso es un sesgo y te hace tuerto. Yo soy una persona apolítica.

–No hay que confundir la política con los políticos ni con los partidos políticos: la primera remite a la «politiké techne» de los griegos, esto es, al arte ciudadano de vivir en sociedad. Interroga el poder, su distribución y transformación, así como alerta acerca del abuso de poder. La política es para debatirla, no para callarla. Por cierto, es imposible no tener un «color político»: suponer que no lo tienes ya es una posición política, además de una ingenuidad. El «color político» no nos vuelve tuertos, sino implicados y opinantes. La ceguera es creernos «apolíticos».

2379. EDUCACIÓN RELIGIOSA Y SENTIMIENTO DE CULPA

Muchas de las personas que han llegado a mi consulta y que han tenido una educación marcadamente religiosa (en sus familias y/o colegios), comparten un mismo rasgo: un sentimiento de culpa exacerbado, que interrumpe la capacidad para disfrutar.

Soltar la tiranía de la culpa y validar el disfrute de la vida es uno de los objetivos de la psicoterapia.

Nietzsche, ese viejo y lúcido psicoterapeuta, ya lo sabía.

2380. DEJAR IR

No hay mejor camino para soltar un afecto que volver a pasarlo por el corazón.

Recordar para olvidar: he allí el secreto terapéutico de Freud.

2381. DAÑOS TRANSGENERACIONALES

«Estoy cansada de ver que tú no brillas en nada», dijo la madre a su hija, justo antes de recordar que esas mismas palabras hirientes las escuchó ella de su propia madre.

2382. MALAS ELECCIONES DE PAREJA

Elegir como pareja a personas que terminarán por dañarnos, especialmente cuando era obvio para todos menos para uno, suele ser expresión de heridas emocionales infantiles no resueltas en relación con los propios padres o hermanos.

2383. LOS HIJOS NO SON MEDIADORES DE LOS PADRES

«Hija, habla con tu mamá, otra vez se enojó conmigo…»

«Hijo, anda a la oficina de tu papá y recuérdale que no ha pagado la pensión.»

Usted no lo haga.

Los hijos no son mediadores de los conflictos entre los padres.

2384. NO EXISTE MASOQUISMO

Existe repetición de relaciones dañinas por traumas afectivos no resueltos.

2385. TENTACIÓN DE PSICOTERAPEUTAS

Actuar como guías morales o conductuales de sus consultantes, diciéndoles de manera paternalista o maternalista qué deben hacer.

Recordatorio: los psicoterapeutas podemos conducir la terapia, pero nunca a los pacientes.

Lacan dixit.

2386. INICIACIÓN A LA POESÍA

–Papá, ¿esta piedra puede ser un avión?

–Puede ser lo que tú quieras, hijo.

2387. CRIANZA RESPETUOSA NO ES CRIANZA PERMISIVA

Es muy fácil que la crianza que se pretende respetuosa se vuelva excesivamente permisiva. Un ejemplo común es la presencia de niños golpeando o garabateando a sus padres, sin que estos últimos reaccionen ni reafirmen límites mutuamente respetuosos. Sin duda que es una muy buena noticia la mayor conciencia de los nuevos padres y madres respecto al efecto tóxico y traumatizante de la violencia, tan propia de la crianza autoritaria. Pero dicha lucidez puede llegar a nublarse cuando estos mismos padres y madres temen ejercer la autoridad, confundiéndola con violencia. Porque sucede que la crianza se apoya en dos pies: la mutualidad y la asimetría. Autoridad no es sinónimo de autoritarismo, asimetría no es lo mismo que imposición, respeto no es equivalente de permisividad. En la crianza, no todo vale, ni para los padres ni para los hijos. Es posible una parentalidad basada en una autoridad amorosa y no violenta, que parta por asumir la asimetría de roles, la responsabilidad de los padres y el respeto mutuo y recíproco.

2388. MANDAR A LA MIERDA

–Hoy mandé a la mierda a mi pololo.

–¿Por qué?

–Porque dijo que iba a llegar con un helado y no trajo nada. Me carga la gente que no cumple su palabra…

–¿Y sientes que era como para mandarlo a la mierda?

–Sí, no me gusta que no cumplan lo que me prometen.

–Entiendo. Se me ocurre preguntarte: ¿hay alguien que no haya cumplido su palabra cuando tú eras niña, quizás tu mamá o tu papá?

–Mi papá jamás cumplió su palabra. Siempre me decía que me iba a venir a visitar y al final me dejaba plantada. Más encima, no pasaba ni la plata pa la pensión, el viejo cagao.

–Entonces quizás por eso te pones en alerta inmediata cuando alguien no cumple lo que promete, como tu pololo con el helado. Parece que te recuerda el dolor que sentías por lo de tu papá...

–(Guarda un largo silencio.) Mmm... Me dejaste pensando Quizás mi respuesta a mi pololo fue una sobrerreacción No lo había visto así, pero es verdad. Lo mismo me pasó con una ex amiga, que la mandé a la mierda porque nunca concretó nuestro plan de ir al cine.

–¿Alguna vez pudiste mandar a la mierda a tu papá?

–No, ya no lo veo, eso me quedó pendiente. A veces sueño con que lo hago. Una vez soñé que le vomitaba en la cara, jajaja.

–A lo mejor te sale fácil mandar a la mierda a las personas, como a tu pololo o a tu amiga, porque has tenido atrapada en la garganta la rabia hacia tu papá, esa que no pudiste vomitarle

–Sí, puede ser. De hecho, también iba a mandar a la mierda esta terapia, porque sentía que no servía, pero en esta segunda sesión veo que igual puede servirme de algo.

2389. YO VIVÍ UN ABORTO SIN CULPA

«Hola, Sebastián, te escribo para compartir contigo y tus lectores mi experiencia. Aborté en una clínica extranjera, en un país donde el aborto es legal, con doctoras y enfermeras. Hago hincapié en que eran mujeres, porque yo me sentí mucho más contenida. Una enfermera me tomó la mano durante el proceso y me hizo cariño en la cabeza. El procedimiento que me hice, un legrado, es duro y muy fuerte, corporalmente hablando. La doctora me explicó el procedimiento. Antes y después de hacerlo, me acompañó una psicóloga. Después de terminar el aborto en el pabellón, me llevaron a un salón tranquilo, con sillones cómodos para mi recuperación, me dieron tecitos y también palabras lindas y cariñosas. No fue traumático, ni nada que se le parezca. Pienso que cuando el aborto es legal no deja consecuencias ni traumas. Así lo viví yo. Ahora tengo dos hijas que amo y no siento culpa. Sí recuerdo a ese hijo/a que no tuve y lo recuerdo con amor. Apenas me enteré que estaba embarazada, supe que no lo tendría y en ese mismo momento me perdoné y le pedí perdón a la vida por no poder aceptar ese regalo. La vida me entendió: no era el momento ni el lugar. Creo que también jugó un papel fundamental no creer en dogmas que prohíben a la mujer tomar conciencia y decisiones sobre su cuerpo. Te escribo pidiendo que no reveles mi nombre, porque estamos en Chile y no quiero ser apuntada con el dedo por conocidos, amigos y menos por mi familia Opus Dei. Porque si yo no siento culpa, nadie tiene el derecho de hacerme sentir así. Te mando un abrazo y gracias por tu página.»

2390. CARTA AL TÍO QUE ME ABUSÓ

«Por primera vez en mi vida, te voy a dirigir unas palabras. Nunca pensé que lo haría, la verdad. Y a medida que intento hacerlo, mi mente trata de evadirse, me desconcentro, no logro armar frases con sentido, mis ideas no están claras. Y comienzo a sentir algo en el estómago Asco, creo. Como nunca te había dirigido palabra alguna, nunca había tenido la oportunidad de decirte lo gran conchesumadre que eres, un pobre y patético weón, una escoria humana, a decir verdad. He tratado de sacar

cuentas para saber cuántos años tenías cuando abusabas de mí. Mi papá debe haber tenido unos veintiocho años, por lo tanto, tú debes haber tenido unos veinte o veintiuno. Ya tenías un hijo, que era un poco menor que yo, así es que sí sabías lo que hacías. Pero tú tuviste el descaro de decir que "era un juego de cabro chico" cuando mi papá se enteró años después y te enfrentó. ¿Cabro chico? ¡Era yo la que tenía ocho años, no tú! Era yo la niña inocente. Tú eras un weón grande, peludo y hediondo (y harto hediondo, según recuerdo). No tengo muchas certezas. Era muy pequeña como para tener un manejo claro de los hechos y del paso del tiempo ¿Cómo saber cuánto tiempo exactamente estuve viviendo tus abusos? Lo que sí recuerdo vívidamente es el miedo. Estar escondida bajo mi cama para que no me encontraras. Las pesadillas recurrentes en mis noches de niña, que luego un doctor llamó "terrores nocturnos". Recuerdo con mucho asco tu respiración fuerte, jadeando en mi oído Esa respiración era la que me despertaba en mis pesadillas de adolescente. No sé si alguien de mi familia nuclear puede imaginar lo que me hiciste vivir realmente. O sea, creo que pueden imaginarlo, pero no se pueden acercar siquiera a las sensaciones, emociones y pensamientos de cuando vives algo tan feo siendo un niño o una niña. Yo creo que tu familia, que también era mi familia extendida, menos se lo imagina. No tienen un entendimiento claro de lo que me hiciste. Siempre he creído que se quedaron con tu idea de que era «un juego de cabro chico» y que con eso no me hiciste daño alguno. Pero están tan equivocados Yo confieso que en algún momento empecé a cargar con tus culpas. Cuando ya fui grande para entender las cosas, vi que habías tenido hijas, sólo mujeres ¡a las que podías violentar de tantas maneras! Vi a mi prima, hija de tu otro hermano, con crisis depresivas en su adolescencia y no podía evitar pensar si a ella también le habías hecho algo. Pero la verdad es que nunca tuve el coraje suficiente como para preguntarle, mirándola a la cara "¿a ti también te hizo algo el tío Gastón?" (Acá debo decir que pronunciar o escribir tu nombre ¡aún me genera asco!). Porque sí po, eras el tío. ¡Mi tío, po! ¡Hermano de mi papá! ¿O en realidad me lo hiciste porque pensaste que como tu hermano no era mi padre biológico daba lo mismo? Uf. Bueno, vuelvo a mi prima. Si le preguntaba algo a ella, implicaba que la familia completa iba a saber y yo no podía dañarlos a todos, como sentí que lo hice cuando, a los dieciséis años, revelé lo que me habías hecho Cargué tantos años con una culpa que no era mía, ¡que era sólo tuya, weón! Cuando miro a la cara a mis tíos, que son tus hermanos, a mi abuela, tu madre, a mi papá, tu hermano, te veo. Porque siento que ellos te creyeron. Ellos no entendieron nada. Ellos se siguen juntando contigo como si nada, apareces feliz en las fotos que ellos publican en sus redes sociales.

¡Si hasta nietos tienes! Y yo sólo me pregunto si te habrás mejorado y si habrás dejado de cagarle la vida a los que no se pueden defender.»

2391. UN BUEN PSICOTERAPEUTA

Un buen psicoterapeuta no considera al paciente como una especie de máquina que hay que arreglar, ni como una hoja en blanco donde imprimir el sello de sus propios valores, sino como una persona singular y creativa, provista de una historia de vida que busca ser escuchada, validada y comprendida.

2392. CRIANZA CIUDADANA

Que el patio de tus hijos sea la ciudad entera.

2393. TOMAR PERSPECTIVA

María José (32 años, penúltima sesión): «La terapia me ha servido para ver las cosas desde fuera, para tomar distancia, como si estuviera viendo una película de mi propia vida. Antes me sobreinvolucraba emocionalmente en todo. Ahora he aprendido a aceptar y a soltar.»

2394. CARTA AL TÍO QUE ME ABUSÓ: REACCIÓN A LOS COMENTARIOS

«Uno de los comentarios me puso la piel de gallina. La chica decía que era increíble que el relato de una completa desconocida le hiciera sentir tanto, que casi era como si era ella la que había escrito la carta. Una de las cosas más tristes de una experiencia como ésta es que una se va aislando. Y esa soledad te acompaña por mucho tiempo. Sentí en esas pocas pero sentidas palabras, que esta chica sabía por experiencia de ese dolor y de esa soledad. Pero es lindo darse cuenta de que no estamos solos, porque hay más de alguien allá afuera que vivió lo mismo o algo similar a ti. Ojalá ella pudiera escribir su propia carta. Le va a servir tanto o más de lo que me ha servido a mí. Lo otro que me ha tocado mucho, es leer en los comentarios algo que yo recién ahora, después de la carta, he podido entender y verbalizar: que el dolor efectivamente ha sido doble. Primero, el daño que me hizo este tipo. Y segundo, la casi nula empatía de mi familia. Y leer las ideas que vari@s plantean sobre esto, me ha ayudado a quitarme un poco el peso de encima que aún cargo, porque en realidad, como alguien escribió,

"la mala de la película" no soy yo. Una vez más te agradezco, Sebastián. Por todo. Un abrazo.»

2395. ME DAN TODO, LUEGO NO LUCHO

Dales todo a tus hijos y aprenderán a no luchar por nada.
Aplíquese a todo menos el amor.

2396. UN PSICOTERAPEUTA EN UN RECITAL

Toca Attaque 77 en el Cariola. Suena «Vuelve a casa». Estoy con mis cuarenta y un años, pero también con mis quince. Canto, salto, vibro. Voy al escenario. Slam. Querido viejo ritual punky. Empujo, me empujan. Gozo. Escucho «¡Wena, Sebastián, tú eres el de la página!». Abrazo a un desconocido, a quien probablemente doblo en edad. Cantamos, gritamos. Junto con otros ocho o diez, hacemos un círculo y giramos mientras saltamos. Vuelvo atrás. De repente, entre la masa sudorosa, una pareja que atendí hace poco. Nos abrazamos y cantamos: «Podrán pasar mil años, verás muchos caer, pero si nos juntamos, no nos van a detener.»

2397. NO CRECER

Hay muchas personas a quienes les cuesta crecer y avanzar hacia la adultez. Un indicador habitual es congelar la carrera universitaria o repetir de curso en el colegio, como expresión de «congelamiento» o estancamiento en la vida.

En mi trabajo clínico, he observado dos factores recurrentes: 1) estancamiento por identificación (por ejemplo, un hijo que repite la inmadurez emocional de su padre); 2) estancamiento por contra-identificación (por ejemplo, una hija que no quiere llegar a ser como su madre inestable).

Una psicoterapia puede ayudar a trabajar y elaborar los vínculos con los propios padres, de manera que no interrumpan el propio desarrollo emocional.

2398. ESPACIO CERRADO

Elena me cuenta que sufre de claustrofobia: tiene miedo a los espacios cerrados. No sabe por qué, pero evita ascensores, túneles y andar en metro. Le pregunto si alguna vez, quizás cuando niña, lo pasó mal en algún espacio cerrado. Elena clava sus ojos en el infinito y, con la mirada perdida, me dice: «Él se encerraba conmigo en la bodega del departamento. Yo

tenía seis años. Él unos veinte. Fueron varias veces. Siempre oscuro. Me manoseaba entera…»

2399. NO ES UN JUEGO

«Es un juego»: discurso y justificación típicos de la persona que comete abuso sexual infantil. Variantes comunes: «jugar al doctor», «jugar al papá y a la mamá», «jugar a los esposos».

Educación sexual: dígale a sus hijas e hijos que no es un juego, que nunca será un juego si otra persona adulta o de más edad llegara a obligarlos a cualquier tipo de actividad que involucre sus cuerpos.

2400. MIEDO AL AMOR

Muchas personas adultas que me consultan tienen una relación ambivalente con el amor de pareja: por un lado, lo que más desean es tener una relación estable; por otro lado, se sienten amenazadas cuando dicha estabilidad empieza a construirse y terminan huyendo.

La mayoría de estos adultos a quienes les gusta pero les asusta la estabilidad amorosa, han sido niños que han sufrido desamor o violencia de parte de sus padres.

Yo les digo que no están locos: ¿cómo entregarse al amor si, de parte de quienes debieran haber sido las personas más confiables, recibieron daño, abandono o agresión?

Sanar las heridas emocionales infantiles en psicoterapia, contribuye a construir relaciones amorosas suficientemente estables y satisfactorias.

2401. LEY DEL PÉNDULO FAMILIAR

La madre dice: «Mi mamá fue demasiado invasiva y metida en mis cosas. Yo siempre dije que con mis hijos yo sería distinta a ella.» La hija dice: «Mi mamá ha sido demasiado distante y desligada de mis cosas. Yo siempre digo que con mis hijos yo seré distinta a ella.»

2402. ¿NO ME VAS A HACER DAÑO, CIERTO?

Andrea tiene treintaidós años y consulta porque siempre se involucra con hombres que define como «cachos», relaciones «que no van a ningún lado». Agrega: «No sé cómo, pero es como si me las arreglara para que las cosas no funcionen.» Yo la escucho y pienso que es como si una parte de ella misma la protegiera frente a algún peligro. Le pregunto, entonces,

si alguna vez ha tenido alguna mala experiencia con algún hombre, quizás en su infancia o adolescencia. «Cuando tenía siete años, mi padrastro me abusó sexualmente. A mis nueve años, mi profesor de religión me hacía tocarle el pene. A mis once años, vi cómo un tío se masturbaba mientras me miraba en la ducha. Yo no confío en ningún hombre. Creo que todos son peligrosos.» Le respondo: «Te entiendo. A partir de esas experiencias tan traumáticas, es súper comprensible que no confíes en los hombres. Me pregunto, de todas maneras, qué te trae a un psicólogo hombre como yo » Me mira a los ojos y me dice: «No sé, una amiga con una historia parecida a la mía estuvo en terapia contigo y me recomendó que viniera. Yo en ella confío harto. Tú eres algo así como mi última esperanza en los hombres. ¿No me vas a hacer daño, cierto?»

2403. YO VIVÍ UN ABORTO SIN CULPA: RESPUESTA A LOS COMENTARIOS

«Hola, Sebastián, ¿cómo te va? Yo acá, todavía viendo los comentarios sobre el testimonio de mi aborto. La verdad es que te escribo por dos cosas que me llamaron la atención. La primera, es que muchas personas asumieron que tengo plata (y mucha) por haber tenido una experiencia no traumática al abortar y la verdad es que no es así: cuando me realicé el aborto yo trabajaba de mesera en Colombia y era el único ingreso de mi familia, por lo que comprenderás que mucha plata no tenía; lo hice en una fundación que se dedica a la medicina reproductiva de mujeres y que se llama Oriéntame. Ellos usan una modalidad de co-pago: ellos financian la mitad del procedimiento y una la otra mitad. En aquellos tiempos me costó cerca de 60 mil pesos chilenos. Cabe destacar que en Colombia también existe la ley de las tres causales como acá, aunque la diferencia es que en la causa que refiere a la salud de la madre, también contempla la salud mental (o sea no es necesario riesgo muerte para abortar). Y lo segundo que me sorprendió es que aquellas personas que me trataron de "asesina" y "bastarda" no me afectaron ni un poquito, lo cual era mi gran miedo del por qué no he hecho público mi relato a mis más cercanos. Es que insisto: el haberlo hecho sin prejuicios ni tabúes y desde el perdón hacia mí misma, hace que nadie ni nada pueda hacerme sentir mal por lo que hice y que, aunque haya personas que creen que el abortar puede dejar traumas y heridas incurables, les digo que no es así, que habemos mujeres conscientes, normales y felices de verdad que nos realizamos abortos. Espero con mi relato haber ayudado a alguna mujer que esté pasando por alguna situación así. De nuevo, gracias por leerme. ¡Un abrazo!»

2404. LA DEPRESIÓN EN CHILE: ALGUNOS DATOS

1. 1 de cada 2 chilenos tiene depresión mínima o leve.
2. 1 de cada 5 chilenos tiene depresión moderada o severa.
3. Más mujeres (especialmente en edad fértil) que hombres tienen depresión.
4. Más personas con ingresos bajos que altos tienen depresión.
5. Más personas con ingresos altos que bajos ocultan su depresión.
6. Más mujeres que hombres buscan tratamiento.
7. Han aumentado los suicidios en hombres.
8. Hay más depresión en invierno que en verano.
9. Hay más depresión en el norte del país que en el sur.
10. Hay más depresión en personas con obesidad y tabaquismo.
11. Más chilenos que inmigrantes tienen depresión.

(Fuente: Investigación COES - MIDAP, 2018).

2405. YO ABORTÉ Y ES LA MEJOR DECISIÓN QUE HE TOMADO

Camila (31 años): «Yo aborté y no me arrepiento ni un solo día. No me siento mal por haberlo hecho, no lo dudé ni medio segundo, cuando pasó fue un alivio inmenso, no marcó mi vida. No digo esto como una provocación media inútil. Es que siento que aquí está el centro de la cuestión: no es necesario andar pidiendo disculpas. En Chile, si no dices que el aborto es lo peor que te pasó, que te sentiste culpable, que estuviste tres años soñando con la guagüita muerta, es como si no te perdonaran. Para estas personas, una mujer solo limpia su experiencia si lo pasa como el orto. Entonces ahí eres perdonada. Es una cosa muy católica, de sufrimiento y perdón. Yo no encuentro nada de malo no sufrir al respecto. Anticipo las respuestas que tendré: irán desde que Hitler estaría de acuerdo conmigo hasta si acaso no me gustó abrir las patas. Yo no quería ser madre (no tenía ni tiempo ni plata y lo más importante: ganas) y serlo a contrapelo me pareció irresponsable. Yo aborté hace dos años. Y es una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida.»

2406. ABORTAR: UN ACTO PRO VIDA, DE RESPETO Y DE AMOR

Annabella: «La decisión de abortar un embarazo no deseado es un acto de amor y respeto por la vida. Por esa vida de la que no te harás cargo y que eventualmente podrías arruinar. El mundo no necesita más personas dañadas.»

2407. DATO CIENTÍFICO

¿Sabía usted que, cada vez que una persona dice «abortion is murder» («el aborto es asesinato»), una célula de su cerebro se desactiva para siempre?

(Fuente: *Science & Law*, 2017, vol. 27, No. 5).

2408. LA MASTURBACIÓN ES GENOCIDIO

A escala global, el panorama es terrorífico. En el mundo, hay cerca de 4.000.000.000 de personas de género masculino. 3.500.000.000 están en edad de eyacular. La tasa de masturbación masculina promedio es de dos actos a la semana. Esto quiere decir que 145.600.000.000.000.000 vidas en potencia son desperdiciadas cada año. Simple y cruelmente para obtener un placer personal tan egoísta como fugaz.

A escala individual, el panorama tampoco es alentador. Una eyaculación contiene hasta 400.000.000 de espermatozoides, cada uno de los cuales es capaz de dar vida. Dicho en otras palabras, cada masturbación es un genocidio de 400.000.000 de niños.

El aborto es asesinato, pero la masturbación es genocidio.

La masturbación es el verdadero problema.

Detengámosla a tiempo.

También depende de ti.

2409. HUYE

Reniega de toda «religión» que castigue los «pecados» con rechazo social, especialmente con indiferencia de parte de la familia o de los amigos. Eso es abuso de poder y lleva al trauma emocional. Es propio de las sectas. Huye.

2410. «YO SOY ASÍ»

Frase que supone una fijeza inconmovible de la propia identidad y que suele ser puesta en cuestión durante una psicoterapia.

2411. DEJEN DE JUZGAR

«Hola, Sebastián. Te escribo porque, a propósito de tus últimas publicaciones, me llama la atención el revuelo que causa el tema del aborto y cómo la gente se apresura a condenar a quienes han abortado (en especial

los hombres). Quería compartirte mi historia, principalmente para aportar con experiencias no traumáticas y desmitificar el asunto. A los 25 quedé embarazada. No estaba en condiciones económicas ni emocionales de ser madre. Decidí averiguar qué opciones tenía y di con "Woman On Waves", una ONG holandesa que brinda orientación y ayuda para abortar con pastillas. Me contacté con ellos, junté y envié el dinero para la dosis necesaria. Me mandaron el Misotrol a domicilio en un sobre muy discreto y, acompañada de mi pareja de ese entonces, aborté en la tranquilidad de mi departamento. Fue como una regla dolorosa, nada traumático (a los dos meses de gestación con suerte se desprende una especie de coágulo). Con mi pololo nunca más hablamos del tema. Confieso que de lo único que me sentí culpable alguna vez fue de no sentir culpa. No hubo ni una sola noche que el tema me quitara el sueño, nunca tuve pesadillas, nunca me cuestioné si fue una buena decisión, nunca me sentí un mal ser humano, ni se me pasó por la cabeza que la vida o dios me van a castigar por lo que hice. Y no soy una mala persona. Quienes me conocen probablemente tengan buenas palabras para hablar de mí. Sin embargo, hasta el día de hoy no me atrevo a contárselo ni a la más liberal de mis amigas. Sé que me juzgarán, que perderé amistades, que tendré que dar explicaciones que no quiero dar... Es una lata que seamos tan pechoños como sociedad. Abortar es una decisión absolutamente personal. Dejen de juzgar, porque todos los motivos pueden ser válidos. Dejen de querer que nos sintamos culpables. Paren de esperar que quienes abortan sufran y se arrepientan como una especie de "redención". Córtenla con sus argumentos copiados de alguna discusión básica de redes sociales o repetida del sermón dominical. Gracias por compartir tus experiencias, siempre son muy útiles para mirarse uno mismo. ¡Saludos!»

2412. DESCONFIANZA BÁSICA

Cuando Javier era niño, aprendió a no confiar en sus padres, que fueron maltratadores y violentos. Ahora Javier es adulto y le cuesta mucho confiar en su pareja.

2413. BREVE EVANGELIO APÓCRIFO

Al tercer día, no resucitó.

2414. LOGROS Y FRACASOS TERAPÉUTICOS

1. «Los logros terapéuticos son míos», dice el terapeuta soberbio. «Los logros terapéuticos son de mis pacientes», dice el terapeuta de falsa

modestia. Para mí, la mayoría de los logros terapéuticos no son míos ni de mis pacientes, sino de ambos, como testimonio de un encuentro humano singular e irrepetible, donde se combinan como ingredientes principales la motivación del paciente y la empatía del terapeuta.

2. «Los fracasos terapéuticos son de mis pacientes», dice el terapeuta soberbio. «Los fracasos terapéuticos son míos», dice el terapeuta de falsa modestia. Para mí, la mayoría de los fracasos terapéuticos no son míos ni de mis pacientes, sino de ambos, como testimonio de un desencuentro humano singular e irrepetible, donde se combinan como ingredientes principales la desmotivación del paciente y la falta de empatía del terapeuta.

3. Si digo «la mayoría», es para dar cabida a excepciones a la regla, siempre especificas y particulares. Aunque el principio clínico sigue siendo el mismo: tanto los logros terapéuticos como los fracasos terapéuticos suelen ser emergentes de la interacción entre paciente y terapeuta, más que de un individuo aislado.

4. Un excepción a la regla es el fracaso terapéutico por falta ética de parte del terapeuta, donde el paciente es víctima y no co-responsable (por ejemplo, un intento de seducción amorosa o sexual). Otra excepción a la regla, es el fracaso terapéutico por falta ética de parte del paciente, donde el terapeuta es víctima y no co-responsable (por ejemplo, un ataque real a su integridad física, no explicado por provocación del terapeuta).

5. En el caso de los logros terapéuticos, resulta más difícil encontrar excepciones. ¿Alta capacidad introspectiva del paciente? ¿Intervenciones particularmente eficaces del terapeuta? En ambas situaciones, es fundamental la participación del otro.

2415. SOY PARTIDARIO: BREVE RADIOGRAFÍA IDEOLÓGICA DE UN PSICOTERAPEUTA

1. Soy partidario de la centro-izquierda política, bacheletista por tradición y frenteamplista por entusiasmo, pero siempre independiente. En la última elección presidencial, voté primero por Beatriz Sánchez y luego por Alejandro Guillier.

2. Soy partidario del agnosticismo, cercano al ateísmo, interesado por la diversidad religiosa y crítico del fundamentalismo dogmático.

3. Soy partidario e hincha sufriente de la Universidad Católica, más por afición histórica que por afinidades institucionales.

4. Soy partidario del aborto libre en las primeras doce semanas de embarazo.

5. Soy partidario de la diversidad sexual y de género, crítico de la homofobia y de la transfobia, feminista tardío y machista en rehabilitación.

6. Soy partidario de la eutanasia, especialmente cuando el sufrimiento físico es intolerable.

7. Soy partidario de la cadena perpetua, pero no de la pena de muerte, que más me parece venganza que justicia.

¿Significan estas posiciones ideológicas que intento adoctrinar a mis pacientes con mis convicciones? En absoluto. Por lo general, la psicoterapia transita temáticamente por otras áreas. Y cuando tocamos estos temas, soy honesto con mis inclinaciones y respetuoso con las del otro. No pretendo ser neutral ni anónimo: me interesa mostrarme como la persona que soy.

¿Considero que los psicólogos somos agentes sociales, con opinión y sensibilidad política? Sí, como todo ciudadano. Quizás más aún como profesional de las ciencias humanas y sociales, aunque esto no supone pedestal alguno, sino más bien una responsabilidad. No temo hacer presentes mis posiciones ideológicas en mis escritos, ni busco esconderlas ni invisibilizarlas.

Soy apasionado. Intento ser crítico. Trato de ser respetuoso. No niego que soy picado.

Soy persona. Soy ciudadano. Tengo opinión. No soy neutral: tomo partido.

Soy partidario.

2416. LA VIOLENCIA NO ES AMIGA DE LA LUZ

¿Alguien de tu familia o tu pareja te maltrata o abusa, sin que los demás lo sepan? No lo sigas callando. La violencia funciona mucho mejor a escondidas que a plena luz. Revela tu secreto: eso ayudará a que el maltrato o el abuso se detenga. Si alguien no te cree, cuéntale a otras personas, hasta que te sientas a salvo. La violencia no es amiga de la luz.

2417. EL MACHISMO EN LA FAMILIA

El machismo en la familia está asociado a:

- Autoritarismo masculino
- Violencia masculina
- Alcoholismo masculino
- Infidelidad masculina
- Celopatía masculina
- Privilegios masculinos
- Sumisión femenina
- Depresión femenina
- Adultocentrismo familiar

- Distribución desigual de tareas domésticas
- Violencia económica
- Maltrato infantil
- Abuso sexual infantil
- Negación del abuso sexual infantil
- Padre ausente
- Madre sola sacrificada
- Femicidio
- Filicidio

2418. FEDERER, PSICOTERAPEUTA

Los grandes tenistas no se desgastan en torneos pequeños: solo juegan los más importantes. En su relación de pareja, haga lo mismo: no se desgaste en discusiones pequeñas y solo dedique tiempo a las grandes.

2419. MARCELO RÍOS

A veces, un buen deportista puede tener el cerebro más liviano que paquete de cabritas. Enseñémosle deporte a nuestros hijos, pero también cultura.

2420. LOS MUERTOS SERÍAMOS LOS DOS Y NO UNO

«Hola, Sebastián, siempre te leo, me gusta hacerlo. Soy psicóloga, me titulé hace una semana y viví un aborto sin culpa. A los 13 años, empecé un pololeo inocente, de niños buenos, eso pensé. Él era mayor que yo, tenía 16. No recuerdo mucho la relación, creo haber bloqueado de mi vida algunos momentos. Él abusó de mí, me golpeaba. Yo soy hija única y vivía solo con mi mamá. Nunca tuve un papá que me defendiera. Cuando viví eso, callé: él me amenazaba que mataría a mi mamá si le contaba que me pegaba y que me obligaba a tener relaciones sexuales con él. Un día, en una de las tantas palizas que me dio y de las veces que me obligó a estar con él, quedé embarazada. Yo era una niña. No sabía qué hacer. Tenía miedo. No quería tener una guagua: yo misma me sentía una guagua todavía, siempre mimada, única hija. Mi mamá se sacaba la chucha por darme todo y yo le había fallado Creo que pasaron unos dos días cuando ella empezó a notar que yo estaba rara, que algo pasaba. Recuerdo que me dijo "te voy a llevar al ginecólogo para que me diga si estás teniendo relaciones". Y morí de miedo y le conté, no que me pegaba, pero sí que estaba embarazada. Mi mamá lloraba y no sabía qué hacer. Una tía le dijo que me llevaran

donde un ginecólogo amigo. Recuerdo que me hicieron unos exámenes y sí, estaba embarazada. Bueno, yo ya lo sabía, porque me había hecho un test con una amiga, así que no era novedad para mí. El ginecólogo hizo una receta, pero no la firmó. Tuvimos que buscar otro médico amigo que quiso firmarla y me compraron en ese tiempo las Misotrol: se tomaban dos y dos se inducían. Recuerdo que esa noche no dormí. Mi mamá y mi abuela me cuidaban. Me dolía, pero más me dolía no haberle contado antes a mi mamá. A veces pienso que, si hubiera nacido, tendría unos 17 años, porque yo voy a cumplir 30. Pero rápido se me pasa: no siento culpa. Al contrario, creo que fue mi salvación: gracias a eso, pude contarle a mi mamá lo del maltrato y abuso. Ella lo denunció, yo me fui de mi casa y estuve un año lejos de todos. Él estaba loco, creo que es un enfermo, a veces me busca a través de redes sociales para pedirme perdón, pero creo que ni siquiera se merece que lo lea y le responda. En la actualidad, tengo una linda familia, una pareja y dos hijos. No tengo pena, no me siento culpable y tampoco creo que Dios me vaya a juzgar por lo que hice, porque quizás si hubiese nacido, los muertos seríamos los dos y no uno.»

2421. ABORTO RETENIDO: LA FRIALDAD DEL EQUIPO MÉDICO

«Hola, Sebastián, te cuento: el año pasado me tocó dos veces pasar por un proceso de aborto. Nunca fue mi idea, por el contrario, con mi marido estábamos felices de ir por nuestro segundo hijo. Pero las cosas no fueron como queríamos y cerca de los tres meses, en ambas oportunidades, sus corazoncitos dejaron de latir. "Aborto retenido", nos dijeron. El procedimiento: un legrado en la clínica. Lejos, una de las peores experiencias de nuestras vidas. Medicamentos e intervención quirúrgica. Sin los cuestionamientos ni juicios morales que pasan muchas mujeres cuando es una situación de decisión propia, fue difícil por la poca humanidad con la que se apoya el proceso, por la falta de información y apoyo recibido. Creo que la mayor de las dificultades que se presentan hoy frente al tema, sacando todos los juicios valóricos y morales que existen, es la falta de calidez humana para apoyar un proceso en el cual se requiere de un equipo médico consciente y humano. Abajo las culpas, arriba la información y el apoyo de los equipos médicos.»

2422. SIETE PRINCIPIOS FEMINISTAS PARA LA VIDA DIARIA

1. Amor en lugar de violencia.

2. Igualdad en lugar de hegemonía.
3. Colaboración en lugar de competencia.
4. Respeto en lugar de dominación.
5. Vulnerabilidad en lugar de acorazamiento.
6. Emocionalidad en lugar de bloqueo.
7. Interdependencia en lugar de individualismo.

2423. UNA MANIPULACIÓN RELIGIOSA LLAMADA CULPA

«Hola Sebastián, te cuento mi historia de aborto. Tenía 20 años, no tenía recursos económicos ni apoyo para realizarme un aborto. Estaba desesperada, así que hice casi todo lo que me dijeron que hiciera, poniendo en riesgo mi salud. La situación era muy compleja y el tiempo seguía pasando. Después de mucho pensarlo y debido a mi desesperación, decidí hablar con mi madre y pedirle ayuda. No sabía cómo ella iba a reaccionar y tampoco tenía claro si es que me podía ayudar. Por suerte, ella respetó mi decisión y logramos conseguir Misotrol. Estaba sola cuando lo tomé. Tuve dolores menstruales fuertes, pero nada más que eso. En un par de días, ya estaba nuevamente tranquila, fui al ginecólogo y todo iba bien. Nunca me arrepentí de lo que hice. Años después, tuve a mi hijo bello que llegó cuando yo lo decidí. La decisión de abortar siempre es algo muy personal y nadie debería juzgarte por algo así, es tu cuerpo y tu vida. La religión y la sociedad nos manipulan por medio de la culpa, aún más a nosotras. Para mí, el aborto debe ser libre y sin apellidos, y que todas quienes así lo decidan puedan ser acompañadas y respetadas. ¡Saludos, Sebastián!»

2424. LA HISTORIA DE UNA EXCEPCIÓN

«Hola, Sebastián. Te escribo para contarte una historia personal que me gustaría que pudieras publicar. Entiendo que la libertad es una de tus banderas de lucha y estoy de acuerdo contigo. Sin embargo, apelo a tu intención de aportar a hacer de nuestra sociedad una más inteligente, con mayor capacidad de pensamiento crítico. Y para esto, se requiere información de la que muchas veces carecemos. Antes de vivir lo que te voy a contar ahora, nadie me dijo que esto podía ocurrir. Y hasta hoy, nunca he escuchado a nadie hablando acerca de esto, en ningún debate acerca del aborto. La única vez que he estado embarazada fue hace más de 15 años. Lo logré gracias a un tratamiento de fertilidad. Fue un embarazo de trillizos. En la semana 13, tuve una hemorragia que me llevó a urgencias a revisar qué estaba pasando y me encontré con que uno de mis fetos estaba prácticamente sin líquido amniótico. Fue triste para mí, muy triste. Repito

que mi embarazo había sido buscado y que cada uno de esos hijos era esperado con mucha ilusión. Nos dijeron que el motivo por el que no había casi líquido (oligohidroamnios se llama la condición) era que ese feto venía con un síndrome llamado Potter y que, entre otras cosas, este hijo venía sin riñones. Pasé por los mejores doctores de Santiago (soy afortunada, pude pagar por eso) y el resultado era el mismo una y otra vez: esa guagua se iba quedando chica, tenía todas las características anatómicas y funcionales propias de un síndrome incompatible con la vida. A mí no me lo contaron: yo lo vi en cada una de las ecografías... Los doctores buscando sus riñones para volver a reafirmar el diagnóstico fatal una y otra vez. Como había dos guaguas más junto con él, la posibilidad de un aborto jamás se mencionó. Los doctores esperaban que este feto dejara de latir en algún momento del embarazo, o como mucho, que naciera y viviera pocos minutos. Pero si hubiese sido un embarazo único, sé que abortar hubiese sido una posibilidad y la verdad es que no tengo idea de qué decisión hubiera podido tomar. Posiblemente, la agonía y el dolor de saber que esperaba un hijo que nacería para morir, me hubiesen llevado a querer acortar ese período de espera dolorosa y negra. No lo sé. Y no juzgo a nadie que decida abortar a un embrión o feto incompatible con la vida. El dolor emocional de un embarazo en esas condiciones es indescriptible. Sin embargo, la ciencia falla. Y mi feto incompatible con la vida es hoy un joven sano de 15 años. Tanto sus riñones como el resto de su cuerpo funcionan y siempre funcionaron a la perfección. Sé que esta historia es una excepción. "Milagro", les gusta llamarlo a los religiosos; yo me quedo con "error de la ciencia". Pero es una realidad, es algo que puede ocurrir, de hecho a mí me pasó. Las cosas no son todas blancas o negras, abortar no es (ni debe ser, desde mi personal punto de vista) una decisión fácil de tomar. Es una apuesta, un tirarse al río, un creer en algo y llevar hasta las últimas consecuencias esa creencia. Puedes abortar y sentirte aliviada, puedes hacerlo y no sentir culpa. Pero también es posible que te quedes toda la vida pensando en qué hubiese pasado si ese hijo hubiera nacido. Y ojo que no lo digo desde una mirada castigadora ni moralista. Es que no somos omnipotentes ni podemos saber ni controlar todo. La vida es tan compleja, tan loca a veces. De más está decir que agradezco no haber podido abortar a mi hijo y sé de muchas madres que no pudieron abortar y hoy se sienten como yo. No seamos tan tajantes ni tan simplistas. Estar a favor o en contra del aborto siempre es fácil desde la vereda del frente, la mirada teórica, la que juzga y quiere dictar cómo debe ser el mundo. Personalmente, me hago cargo de que muchas personas conozcan nuestra historia, no para "detener" ni "prevenir" abortos, sino paras sumar una variable más a un tema nada simple y muy sensible para muchos. Cariños.»

2425. JUICIO PECHOÑO COMÚN

«No es por juzgar a nadie, pero pienso que las mujeres que abortan son unas asesinas irresponsables y carentes de corazón. Merecen sufrir, vivir con el yugo de la culpa y recibir el castigo de Dios por matar a esos angelitos. Arderán para siempre en el infierno. Es mi opinión y espero que me la respeten.»

2426. CUANDO LOS HIJOS NO NACEN «SANITOS»

«Hola, Sebastián, me permito escribirte nuevamente porque acabo de leer *Historia de una excepción* y estoy llorando tanto. Me doy cuenta que no he superado un tremendo trauma y que nunca tuve apoyo emocional. Mi primer hijo tiene 7 años y tiene una malformación renal. Uno de sus primeros diagnósticos, todavía en el útero, fue el síndrome de Potter. Nunca me planteé el aborto seriamente, pero recuerdo que busqué información del síndrome en Internet y quedé horrorizada con las imágenes. Quería morir y le pedía a Dios que mi hijo mejor se muriera. Fue horrible. Tenía bien sepultado todo lo vivido, pero ahora leyendo esto, sale todo afuera en llanto. El miedo, la culpa, la soledad, la impotencia. ¿Por qué escribo esto? Porque las madres, sobre todo las que no vivimos esa maternidad idílica, necesitamos apoyo y contención. Y yo no la tuve. Y ahora estoy desbordada con las emociones que me produjo este recuerdo. Mi hijo está bien, pero todos los días tengo miedo a que se muera, que su enfermedad se agrave. Odio cuando alguien dice "lo importante es que nazca sanito". No po, no todos nacen sanitos y es tremendamente doloroso y agotador que los padres enfrenten eso sin apoyo emocional. Sólo quería contarte cómo aportas a que pueda mirarme nuevamente. Gracias.»

2427. PREGUNTA ABIERTA AL «PADRE» DE SOPHIE

Maltrataste, torturaste, violaste y asesinaste a tu hija de casi dos años de edad. Nada te justifica, nada te exime, no hay palabra que borre el horror, ni teoría que conmueva tu oscuro lugar de victimario. Pero dime: ¿quién te hizo tanto daño como para devolver esa puñalada monstruosa al mundo, encarnado en tu pequeña hija? ¿Hay, debajo de la bestia, un niño herido que agoniza y se desangra en el estruendo de la ira?

2428. PREMISA EVOLUTIVA

No hay niño que nazca «malo» o «psicópata».

2429. REDES DE APOYO

Los equilibristas suelen realizar su rutina sobre una red que los sostiene en caso de caer, soporte que les otorga confianza y seguridad. Igual que los equilibristas, cuando tenemos un problema, redes de apoyo como la familia y las amistades, nos sostienen y evitan que caigamos al suelo.

Sin redes de apoyo, los porrazos son mucho más fuertes y pueden llevarnos, incluso, a la muerte. Con redes de apoyo, los porrazos son amortiguados y pueden llevarnos a nuevos aprendizajes.

2430. VIOLENCIA OBSTÉTRICA Y NEGLIGENCIA MÉDICA

«Hola, Sebastián, leí el testimonio "Aborto retenido" y no pude dejar de escribirte mi historia... Planifiqué por muchos meses la llegada de mi bebé, tomando ácido fólico, alimentándome bien, preparando mi cuerpo para engendrar. No me costó nada quedar embarazada, pero a los 3 meses de gestación, la ginecóloga –con la menor empatía del mundo– me dice que su corazón dejó de latir, que no me aflija "porque la naturaleza es sabia y seguramente el bebé venía con malformaciones y por eso mi cuerpo lo eliminó". Diagnóstico: "aborto retenido". Me indica que debía hacerme un legrado en la clínica, que ella tenía convenio y que no me preocupara, porque esto era un mero trámite, un procedimiento ambulatorio, nada de qué preocuparse.

«Salí de ese lugar en estado de shock, no lograba entender que ya no estaba vivo y que mi mismo organismo lo había matado (así fue como me tomé «la sabia naturaleza»). No lloré, no reí, evité sentir por muchos días. En esta disociación de mis sentimientos, solo seguí sus instrucciones como un zombi y así fue como llegué a internarme a la clínica. Ella operaba a las seis de la mañana porque después debía seguir atendiendo pacientes, así que tuve que internarme la noche anterior, sola, esperando que llegara el momento. Debo confesar que no dormí nada, no podía entender cómo había pasado de la felicidad más grande a estar en ese lugar. Temprano me preparan para pabellón y me indican que solo dormirían mis piernas (anestesia parcial). Yo saco la poca voz que tenía, les digo que la doctora me dijo que me dormirían completa, que no quería presenciar ese momento. Pero poco valía mi voluntad: la doctora había dejado en la ficha que sería así y así debía ser.

«Ya acostada en la camilla, sin sentir mis piernas, instalada en el pabellón, llega la doctora. Quería hablar con ella, hacerle preguntas, decirle que me durmiera completa, que cumpliera su palabra. Pero al enunciar la

primera palabra, su respuesta fue "tengo muy poco tiempo, así que tenemos que empezar al tiro".

«Fue la peor experiencia de mi vida, ver esa cantidad de instrumentos, sentir cómo me tiraban, me raspaban Toda esa escena sanguinaria la veía reflejada en la lámpara encima de mí.

«Termina el procedimiento y ella se va de inmediato. Me pasan a una sala de recuperación, donde me empecé a sentir muy mal. Estaba sola y solo quería sentarme para poder respirar. No entendía qué me estaba pasando. Me desmayé. Desperté con mucha gente encima de mí: me estaban haciendo una ecografía y me indican –con la misma suavidad que los caracteriza– que en el legrado me perforaron el útero y se estaba filtrando sangre a mis órganos, que era grave y me debían operar de inmediato. Obviamente la "ocupada" doctora ya se había ido y por la urgencia debía entregarme al médico de turno. Yo solo decía "no quiero volver ahí", pero ya el daño estaba hecho.

«Vuelvo al pabellón, semi-inconsciente por la cantidad de sangre que había perdido, recuerdo que mi cuerpo saltaba, sentía mucho frío. La anestesista se apiadó de mí y me durmió. Despierto horas después en una pieza con un tajo en mi vientre.

«Con el tiempo averigüé y el procedimiento no se hizo como correspondía: no me pusieron un medicamento para dilatar mi útero y tampoco llevaron las máquinas para corroborar que el legrado había quedado bien hecho. Hubo negligencia médica, pero ¿qué podía hacer? Había firmado un consentimiento asumiendo los riesgos, los médicos y clínicas cuentan con los mejores abogados y no tenía fuerzas para pelear.

«Yo no sé cómo nunca pedí una segunda opinión, cómo no cuestioné nada, cómo no me enojé con ella, cómo no la enfrenté. Fue tal mi nivel de vulneración, que simplemente me sometí. Nunca en la vida me había sentido así, tan pequeña, tan indefensa, tan sola, tan ultrajada, tan vulnerada. Sentía que había perdido a mi bebé y que además había perdido mi dignidad.

«Esta situación no solo dejó cicatrices en mi vientre, también dejó cicatrices en mi alma. Por esto, me indigna tanto cuando personas descriteriadas decían que las mujeres empezaríamos a practicar el aborto como deporte o como método anticonceptivo con la ley que lo despenalizaba. Porque es una experiencia potencialmente traumatizante para cualquiera, más aún, con toda la carga emocional que significa el no querer o no poder tener a tu hijo(a). Sumado a esto, nos encontramos con profesionales que ven esto como una oportunidad de negocio y que se han vuelto indolentes ante el dolor del prójimo.

«Hoy estoy bien, Sebastián, después de terapias y soltando toda las culpas y rencores. Solo quería compartir mi historia para pedirles a los

profesionales de la salud que por favor nunca pierdan la empatía, que sepan que esa mujer tendida en la camilla está sufriendo un duelo personal, que tiene miedo y que están confiando en ustedes.

«En conclusión, dejemos de cuestionar el "porqué" las mujeres se están sometiendo a abortos, porque los motivos pueden ser los más diversos y empecemos a preocuparnos en el "cómo" se está realizando este procedimiento. Porque si yo, adulta y profesional, que pagué una importante suma de dinero en una "buena" clínica, recibí ese indolente trato, no quiero ni imaginar el miedo y el estado de vulneración en el que llegan niñas con pocas redes de apoyo a atenderse en el sistema público. Esto, sumado a la sanción social que trae consigo la palabra "aborto".

«Bueno, esa es mi historia, te envío un abrazo grande y agradezco que pongas en el tapete temas como este. No hay que esconder, hay que hacerse cargo.

«Cariños.»

2431. QUIEN TE QUIERE, NO TE APORREA

La «porra» es un instrumento usado por algunos cuerpos de seguridad o policías, cercano a lo que en Chile es la luma. Así, «aporrear» es golpear con la porra.

«Quien te quiere, te aporrea», decía el viejo y lamentable refrán, suponiendo que las personas que más te aprecian, son aquellas que más te golpean. Este dicho ha sido usado para justificar el uso del maltrato como medida disciplinaria en la crianza.

Cambio de paradigma, firme y claro: quien te quiere, no te aporrea. Y aunque no te quiera, tampoco tiene el derecho de aporrearte.

El amor, la crianza y la convivencia son sin violencia.

2432. 28.000.000 DE DIOSES

En la historia humana, han sido descritos alrededor de 28 millones de dioses.

Pero por cuestión de fe, el tuyo es el único verdadero, ¿cierto?

La historia es un buen antídoto contra el dogmatismo.

2433. NO NORMALIZAR LA VIOLENCIA

Alejandra: «Mi papá mató a mi mamá. La degolló, después de haberla fracturado entera. Yo tenía catorce años. Fue después de que ella le pidiera el divorcio. Mi papá era violento. Nos pegaba a los hijos y –lo supe después– a

ella también. La dejaba sangrando y con moretones. Pero nunca nos dijo nada. Mi papá era alcohólico y cocainómano. También era celópata: no la dejaba salir sola ni tener amigas y la rondaba en el trabajo. El femicidio de mi mamá fue el número 48 de ese año. Mi testimonio es un llamado a no normalizar la violencia: no es normal gritarse, empujarse, ni tirarse platos por la cabeza. Yo ahora soy enfermera y trabajo sanando niños.»

2434. FÓRMULA DEL FEMICIDA

Machista
+ Agresivo
+ Celópata
+ Controlador
+ Alcohólico

———————

POSIBLE FEMICIDA

2435. UNA HISTORIA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

«Hola, Sebastián, te escribo porque he leído últimamente tus publicaciones acerca de la violencia de género y quisiera contar mi historia. Quiero contarlo porque es necesario que se deje de normalizar la violencia. Comenzó cuando yo cumplí 17 y él tenía 27 años. Estuvimos juntos cerca de 15 años. Primero fueron enojos, luego gritos, insultos, empujones, jaladas de pelo que llegaron a las amenazas de muerte, de quemarme viva si no accedía a sus demandas. ¿Cuáles eran sus demandas? Que hiciera oídos sordos a sus infidelidades, mentiras, humillaciones, etc. También tengo culpa porque yo lo amaba y confundí su posesividad, control y obsesión con amor y preocupación. Mi círculo de amigos, que antes era grande, se redujo a él y su mamá. Su mamá me decía: "Ya sabes cómo es este niño, su genio es así, pero él te ama y se preocupa por ti." Ella normalizaba su forma de ser, porque su propia vida fue igual.

«'¿Por qué sales de nuevo? ¿Por qué usas esa ropa? ¿Por qué te maquillas? ¿Por qué vas a estudiar de noche donde una amiga, si puedes hacerlo en tu casa? ¿Por qué todo es para tu hijo y para mí nada?'. Y después: 'Aunque peleemos, no importa, porque tú me quieres y yo igual te aguanto todo y estaremos juntos siempre, jamás dejaré que estés con otro.' Así, un sinfín de dichos. Yo no tenía vida, no podía mirar a nadie ni hablarle a nadie, mucho menos salir. Porque si lo hacía, me insultaba y gritaba tanto que temía por mí. Fue un período difícil de mi vida, lo mantuve en silencio. En mi familia, nadie lo supo, hasta que mi profesora de la universidad se dio

cuenta y me ayudó a salir. Nunca pensé que yo, una mujer profesional, madre, inteligente, caería en las manos de alguien que decía que me "amaba". Afortunadamente, salí. Tarde, pero lo hice, antes de que ocurriera lo peor.

«Hoy en día no tengo contacto con él: me bloqueó porque yo lo dejé y me dejó mal con todos los amigos y familiares, con quienes quedé como la mala de la historia. Para mí, es un alivio, aunque me sigue molestando desde perfiles falsos. Me vine a otra ciudad y terminé mi carrera. Soy feliz con mi hijo y familia. Yo sé que pronto encontraré un buen amor.

«Quiero decir que no son normales los celos, los gritos y las peleas con empujones. Al primer indicio de un maltrato, hay que salir y pedir ayuda. Nadie es dueño de nadie, nadie tiene derecho a insultarte, a controlarte ni manipularte. Hay muchas personas psicópatas, narcisistas y manipuladoras que usan máscaras. Hay que quererse y entregarse a un amor bonito, que te dé estabilidad, seguridad y compañía. Gracias por leerme y por compartir mi relato sobre la violencia de género de forma anónima. Adiós.»

2436. AL HUESO Y SIN ESTIRAR EL CHICLE

Me formé como psicoanalista. Aprendí que un tratamiento debía ser de tiempo indefinido, lo que en general significaba de muchos años, varias sesiones por semana, sin rumbo fijo ni objetivos claros. Pero renuncié a ese ideal, que no tardó en parecerme mucho más centrado en las necesidades del psicoanalista (sobre todo las económicas) que en las del paciente. Y comencé a trabajar a mi manera, ayudando a mis consultantes del modo en que mi propia práctica clínica me decía que era mejor, más eficaz y acotado. Hace unos días, un paciente me dijo, al terminar su tratamiento de frecuencia quincenal y que duró cerca de seis meses: «Había ido a muchos psicólogos, pero siempre sentía que la cosa no iba para ningún lado. Acá sentí desde el principio que iba avanzando. El trabajo acá contigo ha sido al hueso, no de estirar el chicle, sin por eso dejar de ser cuidadoso.»

2437. LEALTAD TÓXICA Y DETENCIÓN DEL DESARROLLO

«Mamá, tú siempre has vivido para cuidar a otros. Te tengo una buena noticia: no resolveré mis problemas emocionales, para que puedas cuidar siempre de mí.»

Este mensaje nunca es explícito, pero abunda especialmente en los hijos que nunca crecen.

2438. PROBLEMA DE ERECCIÓN Y RELACIÓN CON EL PADRE

En muchos consultantes hombres que sufren impotencia sexual, he notado que el problema de erección está correlacionado con el vínculo afectivo con el padre. Denominador común: relación conflictiva con un padre emocionalmente «impotente» en su función (por ejemplo, ausente, agresivo o poco amoroso), con quien opera una identificación no exenta de ambivalencia. Así, la impotencia sexual es una expresión simbólica de la impotencia de la función paterna. Cuando la psicoterapia logra elaborar el conflicto emocional con el padre, la impotencia sexual suele resolverse o remitir significativamente.

2439. CÓMO APAGAR LA ALEGRÍA DE UN HIJO

Claudia es muy seria. No sonríe. Cuando era niña, cada vez que reía, su padre la retaba y le decía: «¡Cállate de una vez, niña! La risa abunda en la boca de los tontos.»

2440. ABUSO SEXUAL INFANTIL Y SEXUALIDAD ADULTA

Macarena no ha tenido relaciones sexuales con su marido desde hace dos años. «No me gusta tener sexo. Me siento sucia, como si estuviera haciendo algo malo. Me da asco.» La escucho con atención y le pregunto si alguna vez sufrió algún tipo de abuso sexual cuando niña. Macarena llora y me dice que, cuando tenía siete años, el mejor amigo de su papá la manoseó varias veces. Me dice que no le contó a sus papás, porque él le decía que ella tenía la culpa, que sus papás la iban a dejar de querer por ser una niña sucia y mala.

Muchas veces, el trauma de un abuso sexual infantil deja secuelas en la sexualidad adulta. Una psicoterapia puede contribuir a sanar la niñez herida y recuperar el sano disfrute de la vida sexual.

2441. MARÍA

María es una esposa sumisa. María repite el patrón de su mamá sumisa. María tuvo un papá ausente. María busca un papá en su marido. María no sabe ser mamá, porque está demasiado preocupada de ser hija.

2442. BÚSCATE UN HOMBRE

–Hija, si quieres conseguir a un hombre, tienes que verte linda y ser amable.

–¿Un hombre como mi papá, por ejemplo, para que me sea infiel y me pegue borracho?

2443. SUEÑO DE SELECCIÓN

Siempre soñé con ser futbolista. Desde que tenía cinco años, me gustaba jugar al arco. En el colegio, mis compañeros se peleaban por jugar de delanteros, pero el arco no lo quería nadie aparte de mí. A los siete años, tuve mis primeros guantes. A los nueve, mi papá me puso un arco en el patio y jugábamos a los penales. Nunca dejé los estudios: ese era mi compromiso con mi mamá para seguir entrenando. Empecé a ir tres veces a la semana, a veces cuatro. La semana pasada entrené todos los días. Es que mañana será mi primer partido oficial en la selección sub trece. ¡Estoy tan contenta!

2444. AMOR VERSUS DOMINACIÓN

«¿Dónde crees que vas?» «¿Así que quieres salir?» «¿Tú crees que te voy a dejar juntarte con tus amigas?» «¿Así pretendes ir vestida?»

El amor y el control son como el agua y el aceite. Cuando hay amor, hay respeto por la libertad del otro. Si prima la necesidad de control, no se trata de amor, sino de dominación.

Sartre ya lo sabía.

2445. NO VALGO NADA

«Si incluso mi papá o mi mamá fueron capaces de abandonarme, entonces quiere decir que no valgo nada.»

«No valgo nada»: creencia emocional que suele quedar fijada en la persona cuando ha sufrido un abandono parental. Esta convicción afecta directamente la autoestima y puede dificultar la vida amorosa, social y/o laboral.

Una psicoterapia puede ayudar a sanar las heridas emocionales infantiles, para que dejen de afectar la vida adulta.

2446. SEMBRANDO CONFLICTOS FRATERNOS

«¡Por fin tendremos el varoncito que tanto soñamos!», dicen los padres, mientras las hermanas mayores se sienten insuficientes y menos queridas, despertando en ellas fuertes sentimientos de celos y rivalidad.

Usted, evite sembrar con palabras desafortunadas una mala relación entre hermanos.

2447. LA LIMPIADORA DE AVIONES

Doña Luisa trabaja limpiando aviones. Lleva 42 años en el aeropuerto: primero en los baños, después en las oficinas, ahora en los aviones que aterrizan y despegan sin parar. Doña Luisa nunca ha volado en avión. Cuando cumplió veinte años de trabajo, le ofrecieron volar gratis al sur, donde vive parte de su familia. Lo mismo a los treinta y cuarenta años de servicio. Pero a Doña Luisa no le gusta la idea de volar en avión. A ella le gusta cantar rancheras mientras limpia los aviones y después despedirlos con su pañuelo blanco cuando desaparecen en el cielo.

2448. COLORES

En su tercer día en Chile, y luego de conversar con un haitiano y un colombiano en la Avenida Perú, la mujer brasileña entró a la Fuente Alemana por un lomito italiano y la cajera argentina la vio salir de la mano de una española.

2449. SOBRECOMPENSACIÓN

Hija abandonada por sus padres se dice a sí misma que, cuando sea grande, ella nunca dejará de lado a sus hijos. Décadas más tarde, se convierte en una madre excesivamente controladora e invasiva.
Usted, evite la ley del péndulo.

2450. LAS METÁFORAS IMPLÍCITAS EN PSICOTERAPIA

Mario, de cuarenta y cinco años, llegó a psicoterapia por dificultades sexuales: no podía lograr la erección. Durante la psicoterapia, especialmente luego de trabajar su relación con un padre emocionalmente impotente, su problema desapareció y pudo acceder a una vida sexual satisfactoria. En su última sesión, me cuenta: «Desde hace años que tenía botada una guitarra eléctrica, sin poder usarla. La semana pasada compré un amplificador y estoy feliz tocándola.» Le señalo: «Me parece una hermosa metáfora de lo que has podido lograr en la psicoterapia: así como ahora tienes un instrumento musical que puedes disfrutar porque existe amplificación, ahora también tienes un órgano sexual que puedes disfrutar en el acto sexual porque existe erección.» Mario se ríe y me dice: «¡Buena analogía! No lo había pensado, pero me hace harto sentido…»

2451. REPETICIÓN DE PATRONES RELACIONALES

Niña sometida por un padre dominante se vuelve una mujer sometida por un hombre dominante.

Niño sometido por una madre dominante se vuelve un hombre sometido por una mujer dominante.

Los patrones relacionales de dominio y sumisión tienden reproducirse y perpetuarse en el tiempo.

Una psicoterapia puede ayudar a elaborar las relaciones tempranas con las figuras parentales, de manera de no seguir repitiendo vínculos rígidos o disfuncionales en la vida adulta.

2452. PABLO, EL NIÑO PAYASO

Pablo tiene diez años y el colegio lo manda al psicólogo porque es «muy payaso» y «está siempre interrumpiendo la clase con bromas inadecuadas». Pablo llega con su abuela materna. Me entero que su madre murió en el parto y que su padre lo envió a vivir con su suegra, porque sentía que «allí iba a estar mejor». Pablo dibuja un niño en un desierto. «Busca agua, pero no hay.» La expresión del niño en el dibujo es triste. «Lo dejaron botado, pero él cruzará el desierto y se dedicará a ser payaso, porque así las personas se van a reír y él va a recibir mucho amor.» Le pregunto en qué se parece él al niño del dibujo. Me dice: «Yo vivo en una ciudad y él en el desierto. Pero a mí también me gustaría ser payaso. Así todos me miran y me aplauden.» Me doy cuenta que Pablo es un niño que busca el afecto que no pudo recibir de sus padres a través de sus «payasadas». Hablo con el colegio y sugiero que Pablo pueda preparar un pequeño espectáculo de payaso frente a sus compañeros. La profesora jefa accede. Pablo lo hace muy bien, sus compañeros y su profesora aplauden. Una vez al mes, Pablo presentará un nuevo show en consejo de curso. En paralelo, las sesiones terapéuticas han incluido a Pablo junto a su papá, avanzando hacia una revinculación que transforme el desierto afectivo de Pablo en un lugar más habitable. Al poco tiempo, la profesora me cuenta que las «payasadas» inadecuadas de Pablo durante las clases han desaparecido, que ahora está más integrado socialmente y que se le ve más contento.

2453. DEJAR DE AGUANTAR EL MALTRATO

Julia (63 años): «Por muchos años, yo aguanté el maltrato de mi ex marido, igual como lo había hecho mi mamá con mi papá, y mi abuela con mi abuelo. Pero me cansé. Todo esto del feminismo me hizo abrir los ojos:

no tengo por qué estar aguantando a un hombre borracho y violento. Así que un día lo pillé sobrio y le dije que pescara sus pilchas y se mandara a cambiar, o si no iba a ir a denunciarlo a carabineros. Alegó un rato, pero después hizo su maleta y se fue.»

2454. HIJA NO QUERIDA Y RELACIONES DE PAREJA

Hija no querida busca hombres que no la amen, con la esperanza de romper el patrón y hacerse amar, y con el riesgo de repetir el patrón y volver a sentirse rechazada.

2455. DUELO EN CUOTAS

«Mi hermano, a quien yo quería mucho, murió hace tres semanas en un accidente de auto», me dice desafectada y sin inmutarse, como si no hubiera señales de dolor. Sucede que la mente es sabia y el duelo se vive en cuotas, para hacerlo más digerible y no derrumbarnos de tanta angustia.

2456. POBREZA Y DELINCUENCIA

Les quitaron tanto, que terminaron quitándoles el miedo.

No se trata de justificar la delincuencia, mucho menos de criminalizar la pobreza, sino de comprender la delincuencia como síntoma de la desigualdad.

Exclúyase la delincuencia de cuello y corbata: esa solo se explica por sed de poder, codicia y corrupción.

En Chile, tanto como en la mayor parte del mundo, no se encarcela la delincuencia, sino la pobreza.

2457. TIEMPO DE CALIDAD CON LOS PADRES

¿Cuándo tuviste la oportunidad de compartir días completos a solas con tu mamá y días completos a solas con tu papá, solo ustedes dos, con tiempo suficiente para estar juntos, pasarlo bien y hablar de la vida?

Es frecuente escuchar «mis papás ya no están y yo no compartí en profundidad con ellos. Me hubiera gustado hacerme el tiempo con cada uno por separado, para conversar más a fondo de nuestras vidas, disfrutar juntos y conocernos más».

Si tus padres están vivos, y por supuesto solo si te interesa (porque también hay vínculos que no lo ameritan), programa días a solas con cada uno de ellos. O al menos algunas horas.

La vida es hoy.

2458. SANTO REMEDIO

Cada vez que le agobiaba un problema, subía al metro en la hora punta.

2459. EL OMNIPRESENTE

Vio de cerca el gol de Alexis en la final de la Copa América. Orinó, sin que lo vieran, el llamado «bus de la libertad». Estuvo cerca del Papa. Sus ojos son oscuros y su mirada profunda. Nadie sabe su nombre. Cuando lo molestan, ladra.

2460. ASCENSOR

El hombre con el maletín bajó en el piso tres. La mujer que revisaba su celular, en el piso cinco. La anciana con la enfermera, en el seis. El adolescente mascando chicle, en el nueve. Ella bajó en el décimo piso. Nadie saludó.

2461. RECREO

Con mi mejor amigo, jugábamos a las bolitas. El patio parecía inmenso. Tenía nogales, que de vez en cuando regalaban nueces que caían al maicillo. Algunas niñas saltaban la cuerda y otras se entretenían con el elástico. En la cancha del lado, una veintena de niños jugaba a la pelota. El inspector miraba desde un rincón. Hasta que sonaba la campana.

2462. EN LA CALLE

Ella me está mirando. Lo sé. La miro de reojo. Ella sonríe. Me da vergüenza decirle algo. Ella mueve sus dedos. Tiene lindas manos. Yo carraspeo, no sé bien por qué. Ella me vuelve a mirar. Sonríe. Yo le sonrío de vuelta. Me dice «hola». Mis latidos se aceleran. Luz verde.

2463. EL HOMBRE QUE CANTABA

Echaba bencina y cantaba. Limpiaba los vidrios y cantaba. Revisaba el aceite y cantaba. Nivelaba el aire y cantaba. Yo no sé por qué cantaba tanto, pero salí de la bomba cantando la misma canción.

2464. EN EL CENTRO MÉDICO

La máquina me entrega el número 146. La pantalla muestra el 119. Al lado mío, un hombre lee el diario. Al otro lado, una pareja dormita abrazada. «Alejandro Rodríguez, pase a box 3», escucho. Ahora la pantalla muestra el número 120.

2465. SEGURIDAD Y RIESGO EN EL AMOR DE PAREJA

Cuando el amor hacia los hijos funciona, hay seguridad y no riesgo. Se trata de un amor incondicional. El amor de pareja, en cambio, es condicional: hay seguridad y a la vez riesgo. Puede acabarse en cualquier momento. La seguridad es la base de la estabilidad, la tranquilidad y lo predecible; el riesgo es el motor del dinamismo, la creatividad y la pasión. Sin seguridad, el amor de pareja se vuelve inestable y peligroso; sin riesgo, el amor de pareja se vuelve monótono, plano e insípido.

2466. LAS CINCO MANERAS MÁS EFICACES DE PERJUDICAR LA VIDA DE TUS HIJOS

1. Golpéalos
2. Abúsalos
3. Insúltalos
4. Descuídalos
5. Abandónalos

2467. PSICOTERAPIA VIRTUAL: SUPERANDO PREJUICIOS

Jessica (28 años): «Como soy de Arica y tú de Santiago, pensé que no podía tener terapia contigo. Cuando me ofreciste la posibilidad de trabajar juntos de manera virtual, lo dudé un poco. Pensé que algo tan íntimo como una psicoterapia necesitaba sí o sí ser presencial. Pero decidí probar. Y después de cuatro meses, puedo decir que he avanzado mucho. Todavía me falta, pero esa angustia insoportable que sentía y mi enredo absoluto en mi relación de pareja ya son cosas del pasado. Me saqué un prejuicio de encima.»

2468. NO BAJARLE EL PERFIL AL ABUSO SEXUAL

«Hola, Sebastián, me gusta mucho leer tu página, soy psicóloga y trabajo en un programa de Sename; tus publicaciones me han orientado en

la labor que desempeño, así que te agradezco. Te quería contar mi historia de abuso sexual, para que la publiques si deseas. Cuando tenía trece años, mis papás le pidieron a un vecino que me enseñara inglés. Se trataba de un caballero de unos setenta u ochenta años, por ahí. Me hacía las clases en mi casa, en presencia de mis papás. De repente, me empezó a tocar las piernas. La verdad, yo me sentía invadida, pero era algo "normal" o por lo menos nadie decía nada. Un día, llegué del colegio y no tenía llaves, así que me quedé esperando afuera de mi casa (en ese tiempo no había celular). Hasta que llegó mi vecino y me invitó a esperar a mis papás en su casa, cosa que no acepté. Menos mal que seguí mi instinto: él insistió, insistió mucho y como yo nunca acepté, me agarró los brazos e intentó besarme. Fue asqueroso, yo estaba en shock y no pude moverme, hasta que salí arrancando y fui a un teléfono público a llamar a mi mamá. Estaba llorando y muy asustada. Cuando ella llegó, fue a su casa y le armó un tremendo escándalo al viejo culiao, pero mi papá le bajó el perfil y me dijo "ay, pero si es un abuelito, son picarones, nada más", y siguió hablando con él como si nada pasara.»

2469. FRESCO

–Tu papá fue un buen hombre, hija, solo que era fresco.

–¿Le llamas «fresco» a haberte engañado durante cinco décadas con todas las mujeres que pudo, teniendo varios hijos por fuera del matrimonio? Fresco de raja, será.

2470. ¡TAN FEÍTA QUE ME SALIÓ!

«¡Tan feíta que me salió! Esta sí que va a sufrir en el amor…», eran las palabras que escuchó toda su infancia de parte de su madre. Hoy, tiene treinta y cinco años, y jamás ha tenido una relación de pareja estable: se aferra tanto a cada hombre que la encuentra linda, que termina por asfixiarlos, confirmando –como profecía autocumplida– la cruel sentencia de su madre.

2471. LAS OVEJAS BLANCAS

Hay hijos que llevan la etiqueta de la «oveja negra»: inmaduros, inestables o conflictivos. Resulta evidente, para un observador externo, que ellos tienen problemas y que una psicoterapia puede ayudarles a cambiar su conducta y salir de ese rol.

Hay otros hijos que llevan la etiqueta de la «oveja blanca»: maduros, estables y cuidadores de sus padres o hermanos. Resulta menos evidente,

para un observador externo, que ellos también tienen problemas y que una psicoterapia puede ayudarles a cambiar su conducta y salir de ese rol.

2472. INTOLERANTES

Quienes acusan de intolerantes a los demás, suelen ser los más intolerantes.

2473. SOBRE EL «FRACASO MATRIMONIAL»

Separarse no tiene por qué ser sinónimo de «fracaso matrimonial»: muchas veces ser capaz de separarse y no permanecer en una relación tóxica es todo un éxito.

2474. PERSONA «FUERTE» EN PSICOTERAPIA

A las personas «fuertes», les cuesta expresar la pena y suelen transformarla en rabia.

Desafío terapéutico: ir más allá de la coraza de fortaleza, facilitar el contacto con la vulnerabilidad y ampliar la paleta de emociones.

2475. MI HIJO MENOR

Mi hijo menor tiene cinco años recién cumplidos. Es fanático de *Star Wars*. Se levanta hablando de Luke Skywalker y se duerme luchando contra Darth Vader. Su polera, su mochila y sus juguetes lo delatan. Cuando sea grande, le gustaría tener un sable de luz para pelear contra los malos.

2476. MI HIJO MAYOR

Mi hijo mayor tiene seis años y medio. Ama los aviones y los barcos. Le gusta dibujar el Titanic, pintarlo, recortarlo y jugar a que se hunde. Sabe mucho acerca de líneas aéreas y cruceros. También se divierte viendo en Youtube videos de Roblox, Minecraft y Los Polinesios. Cuando grande, le gustaría ser capitán de barco, ojalá de un transatlántico.

2477. MACHISMO Y ABUSO SEXUAL INFANTIL

Una familia machista es campo fértil para el abuso sexual infantil.

2478. TERAPIA MIXTA

Cuando hay síntomas depresivos en la persona y antecedentes de depresión en la familia, es altamente probable que la psicoterapia se vea beneficiada por el uso paralelo de antidepresivos. Negarse a dicha alternativa, lejos de constituir un acto de rebeldía crítica, es negligencia profesional.

2479. PSICOANÁLISIS Y GÉNERO

Por más disfraz intelectual, no hay psicoanalistas más machistas que Freud y Lacan.

Ferenczi: el primer psicoterapeuta feminista.

2480. SÍNDROME DEL MACHO HERIDO

Dícese del cuadro mental de ofuscación e irritación que padece el hombre machista al sentirse «ofendido» por el feminismo.

2481. REVISTA MUJER, REVISTA HOMBRE

Leo en una revista «para mujeres» que sus temas son moda, belleza y wellness. Leo en una revista «para hombres» que sus temas son poder, dinero y negocios. Sobredosis de estereotipos de género.

Usted, no lea sin pensamiento crítico.

2482. LLORIQUEAR

La palabra «lloriqueo», de raigambre machista y adultocéntrica, descalifica el llanto o la queja y los asumen como actos antojadizos y débiles, sin causas justificadas.

Quien enjuicia al otro de «lloriquear», suele ser alguien criado de manera machista y que no se ha dado el tiempo suficiente para cuestionar su crianza ni para comprender la justificación del malestar del otro.

«Lloriquear» –junto con «maña», «manipulación», «capricho» y varias otras– forma parte de las palabras que encienden las alarmas del machismo y el adultocentrismo, rasgos centrales de la crianza tradicional y la cultura hegemónica.

Niños y adultos no «lloriquean»: lloran y protestan, con una razón digna de explorar.

La vida es con llorar.

2483. SUICIDIO: DEPRESIÓN Y NO «COBARDÍA»

El suicidio no es una salida cobarde de quien no busca solución a sus problemas. Por ejemplo, si alguien se mata por deudas o porque lo dejaron de amar, es porque eso gatilló un cuadro depresivo severo en una persona que ya tenía predisposición hereditaria para la depresión. El riesgo suicida no se trata con «valentía», sino con antidepresivos y psicoterapia.

2484. PROPUESTA DE TRANSPARENCIA DE DIARIOS

Que cada diario lleve como subtítulo el partido político más afín a sus contenidos. Por ejemplo: «*El Mercurio*: su diario UDI» o «*La Tercera*: su diario RN». Quizás incluso «*The Clinic*: su diario PPD». Así nadie nos hace pasar como «neutrales» sus «noticias» o publicaciones.

2485. «NO ME GUSTA MI CUERPO»

Un problema emocional frecuente es el auto-rechazo corporal. Este problema afecta especialmente a las mujeres, más atacadas por estereotipos de género machistas reproducidos por los medios de comunicación y por la cultura en general, familia mediante. Un parámetro cultural habitualmente distorsionado, desmedido y poco realista es aquel encarnado en las «modelos», que influye directa o indirectamente en la auto-evaluación corporal de muchas mujeres, como si se tratara de verdaderos «modelos» a seguir. Estas referencias sociales golpean más fuertemente en la auto-imagen cuando son validadas por la familia, especialmente por los propios padres, en particular cuando ellos son excesivamente exigentes y perfeccionistas. Una psicoterapia puede ayudar a una mayor auto-aceptación del propio cuerpo, explorando, historizando y cuestionando los mandatos corporales transmitidos por la cultura y la familia.

2486. PSICOTERAPIA A TIEMPO

¿Cuántas infancias habrían sido mucho más felices si los padres hubieran tratado a tiempo sus problemas de salud mental o sus heridas emocionales? Hay pocos regalos mejores para los hijos que hacernos una psicoterapia antes de ser padres o al poco tiempo de serlo.

2487. MISILES A LA AUTOESTIMA

«Eres una imbécil.» «Tarado igual que tu padre.» «No sé por qué mierda no te aborté.» «Tan feíta que me saliste.» «Puta como tu madre.»

«¿Cómo no entiendes, retrasado?» «A las mujeres gordas no las quiere nadie.» Algunas de las frases de madres y padres que escucho con frecuencia en mi trabajo y que dañan directamente la autoestima de sus hijos.

2488. SOBRERREACCIÓN

¿Por qué reaccionamos a veces tan intensamente a estímulos menores, pequeños o incluso insignificantes? Usualmente, porque dicho estímulo nos toca una herida emocional abierta que viene de otro contexto o situación.

Cada vez que sobrerreacciones, pregúntate: ¿qué herida emocional me está tocando la puerta por dentro?

2489. PERSONA CRÓNICAMENTE IRRITABLE

Sofía es la hija fuerte de la familia. Funciona como si fuera la madre de sus padres. No tiene permiso para sentir pena o aflojar. Parece siempre malgenio o irritable. Expresa su fragilidad rechazada a través de la rabia.

2490. VACIAR EL ESTANQUE EMOCIONAL

«Cuando llegué a terapia, estaba lleno de emociones y dolores que venía guardando desde la niñez y la adolescencia. Acá, he podido por primera vez expresar lo que siento y botar esa carga emocional, además de comprenderla y procesarla. Ha sido como vaciar el estanque. Hoy me siento más liviano y aliviado.»

2491. ABANDONO EMOCIONAL

«Mi papá siempre se preocupó de lo material, pero nunca de lo emocional.»

2492. TRATAMIENTOS «NATURALES» PARA LA DEPRESIÓN

«No estoy de acuerdo con el uso de antidepresivos, porque son medicamentos químicos. Para la depresión, prefiero algo más natural», escucho con cierta frecuencia.

En el manejo biológico de la depresión, los antidepresivos son el tratamiento indicado y más efectivo. Algunos productos «naturales» o alternativos pueden ser agregados como complemento, pero no como sustituto, menos en depresiones moderadas o severas.

En muchos casos, esta simple diferencia puede ser de vida o muerte.

2493. INCLUSIÓN TRANS: PARTICIPAR EN ÁREAS «VETADAS»

«Hola. Soy un joven trans en busca de experiencias nuevas. Ahora, a mis veinte años, busco hacer el servicio militar y quizás hacer carrera militar ¿Estaré loco? Extraño un poco la autoridad y la disciplina a la que estuve acostumbrado desde pequeño, parado derecho, bien peinado, bien vestido y con los zapatos lustrados como buen niño de colegio católico. Según el estereotipo, yo debiese ser liberal, odiar todo lo que sea institución e ir a las marchas, pero según yo, los cambios y la inclusión no se logran únicamente con marchas. Los cambios se logran participando en las áreas "vetadas" y en pedir oportunidades para llevarlas a cabo. Las mujeres aún no podrían acceder a ciertas carreras como Ingeniería e Informática de no ser porque hubo mujeres que se atrevieron y tuvieron éxito.»

2494. SER MADRE, SER PADRE: UNA OPORTUNIDAD TERAPÉUTICA

Muchas veces, las viejas heridas emocionales infantiles retornan de manera intensa con la propia maternidad o paternidad. Esto, que a primera vista parece un obstáculo, es una tremenda y valiosa oportunidad para sanar dichas heridas y evitar repetir con nuestros hijos los errores de nuestros padres.

2495. SUPERAR EL TEMOR A LOS ANTIDEPRESIVOS

«Sufrí años de depresión y tres depresiones mayores post parto. Me tomó años de terapia psicológica convencerme de consultar a una psiquiatra, por temor a los fármacos. Cuando al fin lo hice, me recetó un medicamento que en dos semanas dejó atrás una vida de días nublados y opresión angustiosa en el pecho. No anduve ni drogada, ni modo zombie, ni con sueño, ni híper alerta, ni súper alegre, etc. Solo me permitió conectarme conmigo misma sin la nube negra de la depresión tiñendo todo y vivir los desafíos del día a día con perspectiva. La reticencia a tomar fármacos va de la mano con el tabú de reconocer las enfermedades mentales. Creo que es fundamental que las enfermedades mentales "salgan del clóset" y buscar el apoyo profesional para tratarlas seriamente.»

2496. NO SIENTO CULPA DE ESTAR ALEJADA DE MIS PADRES

«Hola Sebastián, hace mucho tiempo sigo tu página. Me haces reflexionar con cada historia que publicas. Te cuento mi historia. Mis primeros tres años, los viví en casa de mis abuelos maternos. Tuve mucho amor y protección de ellos. Un día cualquiera, mi mamá –que vivía conmigo y mis abuelos– tomó la decisión de irnos a vivir con mi papá, a quien solo veía de vez en cuando. Me recuerdo a los tres años teniendo mucha pena, no quería alejarme de mis abuelos... Con mis padres, no tenía una relación afectiva estable. Desde los tres años, fui testigo de violencia física y psicológica entre ellos. Tuve tres hermanos menores. Mi papá también fue violento con mis hermanos y conmigo. Cada vez que intentaba defender a mi mamá o a mis hermanos de su agresividad, me llegaba alguna cachetada o golpe. Mi mamá era la dueña de casa y mi papá trabajaba de manera independiente, pero producto de la poca responsabilidad de ambos, en ocasiones pasamos hambre y mil necesidades con mis hermanos. Mi mamá nos hizo pasar necesidades y presenciar toda esa violencia, contando con el apoyo de mis abuelos. La relación entre mis padres fue tóxica en todo sentido. Gracias a mis abuelos, llegué a ser profesional y tener una vida tranquila en mi etapa universitaria, ya que volví a vivir con ellos cuando entré a la universidad, volví a tener la protección y el amor que tuve de ellos en mi primera infancia. Hoy, no siento culpa de estar alejada de mis padres y de no querer saber de ellos. Me desilusiona que, aunque estén separados, sigan siendo igual o peor: egoístas, no preocupados por mis hermanos, etcétera. Nunca les importé, solo me hicieron daño. Le debo todo a mis abuelos. Sebastián, aunque no lo creas, gracias a lo que escribes dejé de sentir culpa por no tener una relación cercana con mis padres. No quiero tener una relación con personas que me hicieron daño. Gracias, Sebastián. Si quieres, puedes publicar esta historia de manera anónima. Saludos.»

2497. LA CRIANZA NO ES SOLO ASUNTO DE MADRES

Seguir asociando «crianza» exclusivamente a «mamá» es reproducir estilos familiares machistas.

2498. NI VIOLENCIA NI OBEDIENCIA

–Cuando los hijos no obedecen, ¿es bueno recurrir a una palmada, a una ducha fría o a obligarlos a comer a la fuerza?

–Lejos de ser bueno, es del todo desaconsejable. Palmada, ducha fría y comer a la fuerza son expresiones de violencia. Por otra parte, obediencia es sumisión. No queremos niños violentados ni sumisos, sino respetados y escuchados.

–Entonces, ¿qué se hace cuando no comen, cuando desobedecen y cuando se vuelven atrevidos con tanta conversa?

–Primero, cambiar tu paradigma: «desobedecer», «tanta conversa» y «atrevidos» son expresiones de una crianza tradicional, autoritaria y adultocéntrica (probablemente estés repitiendo de manera automática el modelo de tus padres). Segundo, anteponiendo la conexión emocional a la corrección conductual. Tercero, ser consciente de tus propios estados emocionales. Cuarto, establecer límites claros y firmes, aunque también flexibles y adaptados a cada contexto. Quinto, no hacerles a tus hijos lo que no te gustaría que te hicieran a ti (¿te gustaría que te obligaran a comer lo que no te gusta o cuando no tienes hambre?). Sexto, no ir a todas las peleas (dejar pasar lo irrelevante). Séptimo, negociar todo menos el amor. Octavo, redireccionar la atención cuando sea necesario. Noveno, ocupar el humor y la creatividad. Décimo, asumir que todo esto es difícil y que no existen los padres perfectos.

–Creo que no hay que demonizar el obedecer, es parte de la regulación.

–Tantos años de dictadura nos hicieron normalizar la obediencia. Yo no la demonizo, porque no creo en demonios. Pero sí la cuestiono.

–¿Qué opinión te merece el asunto de la jerarquía dentro de la familia?

–La jerarquía dentro de la familia la concibo como una relación de mutualidad asimétrica: hay horizontalidad a la vez que verticalidad. La jerarquía implica responsabilidad, no dominación. Cuando confundimos esto, aparece la violencia.

2499. NO PUEDO DECIR QUE SOY FELIZ

«Por compromiso ético no me puedo declarar feliz. El mundo tendría que ser otro para decir que uno es feliz. Tenemos momentos de felicidad y nos levanta la utopía, pero feliz es mucho decir. Soy una indignada con momentos de felicidad.»

2500. SI TE QUEDAS EMBARAZADA

«Si te quedas embarazada, eso te va a cagar la vida para siempre», le dice a su hija mayor, que nació de su propio embarazo adolescente. Hija que, toda su vida, se ha sentido una molestia para su madre y para el mundo.

VI.
La adultez herida

2501. LA INFANCIA ROBADA

Cuando Mario era niño, le tocó ser papá de sus papás: hijo de un padre alcohólico y de una madre deprimida, él llevaba el orden de la casa desde sus siete años. Hoy, Mario es adulto y necesita vivir la niñez que no tuvo en su infancia. Amalia, su pareja, lo cuida como a un hijo.

Sucede que la infancia no vivida busca salida en la adultez.

2502. NO CONFÍO EN LOS HOMBRES

María José tiene diez años y observa cómo su papá le es infiel a su mamá.

María José tiene veinte años y siente una gran desconfianza hacia los hombres.

María José tiene cuarenta años y nunca ha tenido una relación de pareja estable.

2503. «MALA SUERTE» EN EL AMOR

No es mala suerte: es repetir patrones disfuncionales aprendidos de los propios padres.

No es mala suerte: son heridas emocionales de la niñez que siguen abiertas.

No es mala suerte: es trauma infantil.

2504. ¡BÁJENSE DEL PONY, LACANIANOS!

«El psicoanálisis no es psicoterapia: el psicoanálisis (al menos el que lleva la marca de Freud y Lacan) es liberador, mientras que la psicoterapia es alienante.»

«El psicoanalista no es un ser humano común: el psicoanalista se hace cargo de su palabra y de su deseo.»

¡Bájense del pony, lacanianos!

2505. MALTRATO INFANTIL Y BUEN TRATO PSICOTERAPÉUTICO

Muchas de las personas que llegan a psicoterapia han vivido experiencias de maltrato en su infancia de parte de sus padres o cuidadores, que han marcado su vida adulta. Maltrato activo, como violencia física, psicológica y abuso sexual; maltrato pasivo, como negligencia o abandono.

La psicoterapia constituye una oportunidad de sanar dichas heridas, en un encuentro interpersonal basado en el buen trato, con un psicoterapeuta empático e introspectivo, capaz de conectarse emocionalmente con los estados afectivos del otro y de sí mismo.

2506. 14 DE FEBRERO

(Patricia, neurocientífica): «¡Feliz día de la liberación de dopamina, oxitocina y adrenalina!»

2507. DÍA DEL ODIO

Falta un día que nos haga recordar las heridas que nos ha dejado el odio, para no repetirlas.

2508. AMOR Y APOR

No, amor no remite a «sin muerte».

Amor es una palabra que viene de la expresión «amma», antigua voz infantil para llamar a la madre. Así, «amor» significa «aquello propio de una madre».

Es un prejuicio patriarcal y machista asumir que solo la madre es la que ama y que el padre está dedicado a otros asuntos, particularmente proveer.

Habría que inventar la palabra «apor», derivada de la voz infantil «appa», para dar cuenta de que el padre también ama. O apa.

Para no reproducir los mandatos patriarcales: te amo y te apo.

2509. MADRE QUE NO SUELTA, HIJO QUE NO CRECE

Muchas veces, detrás de un hijo inmaduro, hay una madre (o un padre) que necesita que su hijo no crezca, porque le cuesta mucho soltar a su «bebé».

Para que un hijo crezca, es necesario permitírselo.

2510. ESTANCAMIENTO

A veces, nos estancamos en la vida porque asumimos que existe solo un camino para avanzar. Un buen antídoto contra el estancamiento es la flexibilidad: abrirnos a más alternativas en lugar de aferrarnos rígidamente a la opción presuntamente «perfecta».

2511. PERSONA AUTOCRÍTICA

Detrás de una persona excesivamente autocrítica, suele haber padres muy exigentes.

2512. PSICOTERAPEUTAS EN LA ACADEMIA

No se limiten a repetir una y otra vez a los autores consagrados: saquen la voz y produzcan sus propias ideas.

2513. «NO SOY IMPORTANTE»

Creencia emocional arraigada en muchas personas que sufrieron algún tipo de abandono o maltrato en la infancia.

Una vez adultos, los hijos abandonados pueden repetir relaciones con figuras abandonadoras o exigir a las personas cercanas que les demuestren, una y otra vez, lo importantes que son para ellas.

2514. DE VIAJES Y APRENDIZAJES

No hay viaje sin aprendizaje y no hay mejor aprendizaje que un viaje.

2515. LETRA PARA CANCIÓN DE SABINA

Te desperdono por daños y perjuicios
te desperdono por las noches embriagadas
por los días alargados te desperdono
Desperdóname tú por la guitarra y el poema,
por la canción y el delirio
Te desperdono por todas las palabras
por los silencios también te desperdono
Y que el destino nos desperdone a ambos
por tanto amor derrochado y sin rumbo.

2516. LOS NIÑOS COMO MAESTROS

En una plaza, mi hijo de cinco años jugó un largo rato y animadamente con una niña sudafricana. Jamás dijo «es negra». Solo dijo «habla en inglés».

Los niños suelen ser nuestros mejores maestros.

2517. NO IDEALIZAR A FREUD

Me parece que hay en el medio psicoanalítico una excesiva idealización de Freud, que suele obnubilar y obstaculizar la creatividad, el pensamiento crítico y las habilidades clínicas. A ratos el asunto se vuelve un dogmatismo casi religioso. Y la estrategia conceptual más frecuente reza así: «El problema no es Freud, sino sus seguidores.»

Yo creo que es importante no idealizar a Freud (ni a ningún otro autor), en cuya obra hay muchos aportes, pero también un sinnúmero de aspectos cuestionables. Solo por mencionar tres puntos ciegos: machismo, autoritarismo y rigidez. Yo prefiero una clínica feminista, democrática y flexible.

«Lo que pasa es que Freud fue, inevitablemente, hijo de su época.» Quizás, aunque otros autores relativamente contemporáneos a Freud no compartieron esa ceguera (Ferenczi es un buen ejemplo). Además, justamente porque Freud fue hijo de su época, no debemos aferrarnos incautamente a todos sus planteamientos.

¿Qué aportes de Freud rescato? Para ser ecuánime, también aludiré a tres: inconsciente, niñez y síntoma. Yo comparto la idea de que hay un estrato inconsciente de la mente que influye mucho en nuestra vida emocional, que la infancia deja huella afectiva en la adultez y que en los síntomas suelen habitar verdades rechazadas.

2518. LOS VERDADEROS TESOROS

No tengo una gran casa. No tengo un gran auto. No tengo joyas ni gran patrimonio. Pero tengo algunos viajes: esas inolvidables experiencias de vida que son los verdaderos tesoros.

2519. NALGADA

Jamás en la crianza.
En el sexo, con autorización.

2520. BENDITA VUELTA A CLASES

En la vida familiar, las vacaciones significan una oportunidad de pasar hermosos días reunidos. Esto suele ser un tesoro emocional, tanto en el presente como para el recuerdo. Al mismo tiempo, las vacaciones con frecuencia conllevan un desgaste y un cansancio para los padres, derivado de la intensidad de la interacción continua e ininterrumpida con los hijos, especialmente cuando estos son niños. Por ello, vale la pena reconocer algo

que comúnmente es mantenido como tabú, esto es, que el reinicio de la rutina escolar y laboral trae aparejado un nuevo tipo de descanso: esta vez no del trabajo, sino de los hijos. Porque tal como las vacaciones laborales nos hacen volver a trabajar mejor y con más energía, también el tiempo sin hijos (cuando no es excesivo ni está asociado a una explotación laboral) evita el desgaste del vínculo con los niños y nos permite disfrutar el tiempo compartido con más presencia, paciencia y compromiso.

2521. DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Derechos, no flores.

2522. EL ESTANCAMIENTO COMO UNA FORMA DE LEALTAD

Javiera tiene treinta años y llega a consultar porque se siente estancada en su vida. No trabaja, no tiene pareja, tiene escasa vida social y está muy desanimada. Me cuenta que pasa mucho tiempo con su madre, quien está sola y es depresiva. Le pregunto qué pasaría con su madre si ella, Javiera, saliera de su estancamiento e hiciera su vida. «Ella se mata», me responde sin pensarlo demasiado. Hablamos, entonces, de cómo su estancamiento parece ser en el fondo un acto de lealtad hacia su madre, una forma de mantenerse como su eterna compañera, como su cuidadora.

Seis meses después, Javiera me dice: «La terapia me ha ayudado a cortar el cordón umbilical con mi mamá. Me atreví a buscar trabajo y ahora estoy contenta en mi pega. Estoy saliendo con Claudio, eso me tiene entusiasmada. Lo más curioso de todo, es que desde que yo salí de mi estancamiento, mi mamá también salió del suyo: ahora se junta más con amigas, está yendo a unos cursos de la municipalidad y volvió al gimnasio.»

2523. MATRIZ VINCULAR

–¿Qué nota (de 1 a 7) le pones a tus relaciones con tu papá, tu mamá y tu hermano en tu infancia?

–Con mi papá, un 6. Con mi mamá, un 5,5. Con mi hermano, un 5.

–¿Qué nota (de 1 a 7) le pones a tus relaciones con tu papá, tu mamá y tu hermano en tu adolescencia?

–Con mi papá, un 2. Con mi mamá, un 5. Con mi hermano, un 5,5.

–¿Qué nota (de 1 a 7) le pones a tus relaciones con tu papá, tu mamá y tu hermano en tu adultez?

–Con mi papá, un 4. Con mi mamá, un 6. Con mi hermano, un 6.

–Veo que la nota más baja es con tu papá en tu adolescencia: bajó del 6 de tu infancia a un 2. ¿Qué pasó?

–Pasó que lo encontré siéndole infiel a mi mamá.

–Tú me dices que vienes a terapia porque te cuesta confiar en los hombres. ¿Sientes que la infidelidad de tu papá tiene que ver en esto?

–No lo había pensado, pero ahora con este ejercicio de las notas, veo con más claridad que mi papá se me cayó en la adolescencia Quizás me cuesta confiar en los hombres, porque yo confiaba mucho en mi papá cuando niña y después me desilusionó. ¿Cómo confiar en otros hombres si hasta mi propio papá me demostró ser poco confiable?

La matriz vincular es una herramienta terapéutica simple pero efectiva, que consiste en evaluar con una nota (de 1 a 7) los vínculos con los miembros de la familia nuclear en la infancia, adolescencia y adultez. Funciona como una rápida radiografía relacional, que permite hacer foco en las relaciones peor evaluadas, comprendiendo su evolución histórica, así como percibir cuáles son los vínculos más sólidos o fuertes.

Sugiero a psicoterapeutas hacer uso de la matriz vincular en la primera entrevista clínica, como una manera de evaluar los vínculos familiares, comprender su relación con el motivo de consulta y enfocar con mayor nitidez el trabajo terapéutico.

2524. YO ESTOY SOLA

Isabel es muy autoexigente y le cuesta mucho delegar. Eso le ha traído un considerable estrés laboral, que la trae a consultar. «Yo no sé de dónde viene esa autoexigencia tan feroz que tengo. Hago todo yo, como si no hubiera nadie más que pudiera ayudarme», me dice. Le pregunto: «¿Cuándo fue la primera vez que sentiste que no había nadie más que pudiera ayudarte?» Isabel se queda en silencio unos segundos y luego me responde con voz quebrada: «Mis papás murieron en un accidente de auto a mis trece años. Yo me quedé sola. Mi hermana –que entonces tenía seis años– y yo nos fuimos a vivir con mis abuelos maternos, que no eran tan cercanos. De hecho, mi abuela era muy de gritarnos y castigarnos. Desde ahí, sentí que estaba sola en el mundo.» Le señalo: «Me puedo imaginar tu profundo sentimiento de soledad después de semejante tragedia Y entiendo que, a partir de allí, tú empezaste a vivir sintiendo que estabas sola, que nadie podía ayudarte. Quizás ahí esté la raíz de por qué ahora te cuesta delegar y sientes que debes hacerlo todo por ti misma.» Isabel me escucha con atención y suspira.

2525. YO NO SOY UNA BASURA

Cuando Daniel era niño, su padre le decía que era una basura. Hoy Daniel es adulto y vive intentando demostrarle a todo el mundo que él es una persona valiosa.

2526. PAREJA

Pareja es compañerismo y colaboración. Pareja es ser partners. Implica un permanente trabajo de negociación, para que las tensiones de poder (inevitables en todo vínculo) no se transformen en competencia desmedida ni en abuso de poder.

En la vida, uno junto al otro: ni abajo ni arriba. En la cama, arriba, abajo, al lado y otras cuantas posiciones creativas.

2527. SOLTAR AL PADRE

«Me ha hecho bien la terapia. Me ha servido para dejar de esperar que mi papá me entregue el amor que nunca me entregado. He soltado esa expectativa que antes mantenía muy ocupada mi cabeza. Solté a mi papá y ahora vivo más tranquila.»

2528. RECONOCER Y POTENCIAR LA SALUD

Los mejores psicoterapeutas no son quienes se restringen a tratar la enfermedad mental o los problemas emocionales, sino aquellos que también son capaces de reconocer y potenciar la salud, los recursos psicológicos y la creatividad.

2529. LA HIJA PERFECTA Y EL MIEDO A DEFRAUDAR A LOS PADRES

Antonia tiene veintisiete años y me consulta porque no ha podido rendir su examen final de Derecho. Cada vez que ha llegado el día, la invade una angustia que la paraliza y le hace volver a su casa, sin presentarse a la prueba. Al rato de escucharla, le pregunto por su contexto familiar. Me dice: «Soy la hija mayor. Siempre he sido de muy buenas notas y muy buen rendimiento académico, por eso me extraña esto que me pasa. Nunca he sido de dar problemas, como sí lo ha hecho mi hermano menor, que es muy conflictivo. Seré la primera profesional de mi familia, algo que tiene orgullosos a mis papás.» Le señalo: «Debe ser una carga pesada ser la hija

perfecta, la hija ejemplar. Me imagino que debes sentir mucho miedo a fracasar y defraudar a tus papás. Eso puede ser una autoexigencia adicional. ¿Lo sientes así?»

Dos meses después, Antonia me comenta que pudo dar el examen. «Me saqué de encima la presión de no defraudar a mis papás. Eso me relajó. Sentir que tengo derecho a fallar y que no pasa nada con eso, que puedo volver a intentarlo, que no necesito ser la hija perfecta. Me saqué ese peso de encima y pude rendir el examen. No te miento: igual sentí nervios, pero ya no esa angustia paralizante. Me fue bien, lo pasé. Ahora soy abogada.»

2530. UN TIPO DE INSEGURIDAD MASCULINA

«Mi pareja solo me amará si soy un buen proveedor y me muestro pudiente»; esta creencia, enraizada en una ideología machista, puede conducir a un endeudamiento mantenido en secreto, así como al estrés, la depresión y el abuso de alcohol. También puede generar un importante conflicto de pareja, en especial cuando el secreto del endeudamiento es revelado o descubierto, afectando profundamente la base de la confianza.

2531. EL TRAUMA POR MALTRATO INFANTIL EN LA PSICOTERAPIA CON ADULTOS

La psicoterapia con adultos consiste fundamentalmente en sanar heridas emocionales enraizadas en la infancia y que afectan la vida actual. Su reverso es la crianza respetuosa y bien-tratante, que fomenta la salud mental y previene de traumas afectivos que conduzcan a problemas emocionales y relacionales en el futuro. El maltrato infantil es una de las principales puertas de entrada a la psicoterapia con adultos.

2532. PATERNIDAD ACTIVA Y RESPONSABLE: ENTREVISTA PARA «CRECIENDO JUNTOS», RADIO COOPERATIVA

Tú has escuchado hablar de «paternidad activa» y «co-responsabilidad» en la crianza. ¿Qué te evoca hoy esto?

Antiguamente los niños no tenían voz. En la mesa, por ejemplo, no podían hablar. Y eso es interesante, porque la palabra infancia remite a eso: «infans» significa «el que no habla», «el que no tiene voz». Y ahora estamos en una época donde afortunadamente los niños sí tienen voz, es decir, en tiempos de una infancia activa. Entonces no podemos hablar de una paternidad activa sin relacionarlo con una infancia activa también,

donde los niños son sujetos, no objetos, sino sujetos de derecho. Asimismo, cuando hablamos de paternidad activa, tenemos que pensarnos –madres y padres– como cuidadores y, en ese sentido, como co-responsables en la crianza.

¿En qué te apoyas para ejercer tu paternidad?

Creo que es interesante la noción de tribu, bajo la premisa de que nadie puede criar a solas. Incluso si hay una madre sola, no puede criar en soledad: necesita a su madre, a una abuela, una red. Y yo creo que eso es especialmente interesante porque estamos en una época donde se ha contraído la familia: antes predominaba la familia extensa y hoy día es la familia nuclear, inmersa en un contexto individualista que nos ha hecho perder redes. En mi caso, afortunadamente, contamos con la familia, los abuelos son muy presentes, los vecinos también (cosa que no siempre es muy habitual, porque cada uno vive a veces en su propio lugar encerrado); asimismo, tenemos una persona que nos ayuda, lo cual es un privilegio, porque no todas las personas cuentan con esto. Pero sí yo creo que lo importante son dos nociones: primero, la idea de tribu, y segundo, por lo menos para nosotros y muy en lo práctico, una crianza ciudadana, abierta a la ciudad. Por ejemplo, el uso de plazas públicas. O sea, que los niños no estén solamente cerrados a la familia, sino también abiertos a conocer la ciudad. Nosotros los llevamos mucho a las marchas, a conocer el arte y la cultura, mucha plaza pública, cosa que ellos también puedan crecer en conjunto con la comunidad, no solamente con la familia.

Desde Chile Crece Contigo se promueve el lema «menos juicio, más apoyo». ¿En algún momento te has sentido juzgado? ¿Qué dirías a aquellas personas que no te han apoyado?

Yo diría que quizás el mayor juicio viene de aquellas personas que son partícipes de lo que podríamos llamar una «crianza tradicional», donde opera una disciplina negativa o punitiva, del tipo «ya, pégale un charchazo, pégale un grito y ahí se le va a acabar la maña». Desde la crianza tradicional, la crianza respetuosa y centrada en una disciplina positiva, que parte por una conexión emocional antes de la corrección conductual, es mirada en menos, a veces, como un «todo vale».

¿Cómo ves que está este tema en la sociedad?

Chile es un país muy conservador y muy tradicional. Aunque el último tiempo ha ido cambiando, estos cambios todavía operan a veces más en el discurso y en la teoría que en la práctica. Y esto es interesante, porque la ausencia paterna genera efectos concretos en los niños. Entonces asumir que hay una co-responsabilidad en la crianza es fundamental no solo para el momento presente sino también para las secuelas futuras. También

tenemos como reto pensar en las diversas formas de familia: monoparental, homoparental, etcétera, donde el rol del padre tiene distintas versiones.

¿Cambia la crianza y el trato cuando se trata de una niña o de un niño?

En lo personal, yo tengo dos niños hombres. Pero a nivel más general, cuando hablamos de diferencias de género, también estamos hablando entrelíneas de algo muy chileno y que todavía es –lamentablemente– muy contemporáneo, esto es, el machismo. Yo diría que todos los hombres podemos aspirar –como dice alguien por ahí– a ser machistas en rehabilitación, porque hemos nacido en una cultura machista que nos atraviesa en nuestro desarrollo y crecimiento; lo olemos, lo degustamos a cada rato. Entonces, podemos aspirar a ser lúcidos respecto de eso, para poder separarnos de esa influencia.

¿Qué cosas de tu propio padre has utilizado al momento de criar?

En mi caso, mi papá siempre fue (y sigue siendo) con nosotros muy lúdico, mucho de juego. En ese sentido, había una cosa muy horizontal de jugar, desde muy chico. Y también muy afectivo: yo creo que mi Viejo (que tiene setenta y tantos ya) era bien atípico para su generación. Lo que sí, cuando yo tenía apenas tres años, mis viejos se separaron y a partir de ahí yo lo veía solo los fines de semana. Esto me ha hecho a mí mucho más cuidadoso de la relación de pareja. Acá vemos cómo se teje la pareja con los hijos. Entonces, lo que yo he conservado o quiero conservar (mis hijos dirán si lo logré o no) es lo afectivo y lo lúdico; y lo que no he conservado o pretendo cambiar es el cuidado de la relación de pareja.

Antiguamente, era difícil que las parejas se separaran, por los hijos. En cambio, ahora no.

Es cierto, aunque me parece positivo. Porque muchas veces antes se quedaban juntos «por los niños», pero había maltrato o violencia. Yo diría que el mayor número de separaciones de hoy en día tiene ese lado positivo, de romper con el argumento del «por los hijos» en contextos agresivos o violentos.

Como padre, ¿has vivido barreras o falta de comprensión en tu entorno laboral para ejercer la crianza?

En mi caso, yo opté por el difícil y largo camino de trabajar de manera independiente. Y he tomado, desde hace un tiempo atrás, la arriesgada decisión de trabajar media jornada. Y eso me ha dado el tiempo para estar la otra media jornada dedicado fundamentalmente a estar en la casa con los niños; sin dejar de hacer mis cosas, como espacios de deporte, arrancadas al cine u otros espacios recreativos, pero sí teniendo mucho más tiempo compartido. Ahora, yo sé que esto es otro privilegio, que no todo el mundo lo puede hacer, pero por otro lado también es una decisión, que a veces cuesta tomar, porque uno está calentito y seguro al alero de su pega. Mi decisión ha sido para mejor, con todo el vértigo que eso significa. Ahora,

en términos más amplios, estamos en una cultura de la competencia que estimula el trabajolismo. Yo tengo muchos conocidos que se desviven trabajando para ganar más plata, para comprarse el mejor auto, y de repente pasa que tienes el mejor auto pero que a tu hijo ni lo conoces. Se mezcla ahí el materialismo y otras influencias culturales que bogan para el otro lado. Este es el difícil tema de la conciliación entre trabajo y familia, donde la flexibilidad laboral es un principio orientador.

¿Qué le aconsejarías a un papá primerizo?

Como primer consejo, que se involucre activa y participativamente desde la gestación y en todas las etapas de la crianza, sin asumir que es terreno de la mujer. Al mismo tiempo, si pienso en dar una recomendación, no podría salirme de mi trabajo como psicoterapeuta. Yo he acompañado a muchos padres y hombres que han hecho un trabajo personal de autoconciencia justamente para lograr una paternidad consciente, que permita iluminar la propia historia y también los mandatos sociales, y así poder generar una propia forma de ejercer la paternidad (y también la masculinidad) que sea libre y creativa. También es cierto que no siempre se cuenta con las posibilidades de hacerlo, pero si uno rebusca hay posibilidades, hay incluso espacios gratuitos de psicoterapia. Yo considero que ese camino de desarrollo personal favorece mucho el logro de una paternidad activa, en la medida en que sea consciente.

Junio de 2018

2533. EL DERECHO A LA RABIA

La madre de Consuelo me dice: «Traje a mi hija porque estaba muy rabiosa, irritable y enojona. Yo quería que la terapia suprimiera esas reacciones. Me costó entender que ella estaba enrabiada con su papá, por ser frío, distante y despreocupado. Por eso me separé de él. Cuando tú me dijiste que ella tenía derecho a sentir rabia, empecé a validar sus emociones. Eso la hizo sentir, quizás por primera vez en su vida, escuchada y comprendida. Al poco tiempo, su rabia se transformó en pena y después su pena en resignación. Hoy sabe que su papá es como es, que ella no podrá cambiarlo y ha aprendido a vivir con eso. Hizo el duelo, como me señalaste en una sesión. Se ha acercado más a mí, a su hermano mayor y a su abuelo. La rabia abrió el camino de su proceso de cambio.»

La rabia no es una emoción «negativa», sino un afecto que nos protege del dolor y nos moviliza a la acción. La rabia no es caprichosa: suele responder a un motivo, manifiesto o latente, que necesitamos explorar, comprender y validar.

Tenemos derecho a la rabia.

2534. COMPETENCIA Y RELACIÓN DE PAREJA

Cuando una pareja compite, los dos pierden.

2535. CELOS Y FAMILIA DE ORIGEN

Muchas veces, los celos son un sentimiento de inseguridad cuyo origen es una infidelidad en la familia de origen (del padre a la madre o a la inversa), que se teme sea replicada por la pareja actual.

Una psicoterapia puede ayudar a elaborar el impacto emocional de la infidelidad de los padres, para evitar que su fantasma afecte la propia relación de pareja.

2536. CORTARSE

«Tuve depresión hace varios años atrás y me empecé a cortar. Sentía un dolor tan pero tan gigante, tan enorme, que me comía y me desesperaba, me iba matando de la forma más abrumadora posible. Este dolor era emocional, pero lo sentía en cada parte de mi ser físico, emocional, espiritual, mental, etcétera. Entonces un día me hice daño. Sin pensarlo, vine y me corté. Y dolió, obviamente. Y ese dolor de alguna forma opacaba el dolor emocional. Al ver la sangre, me daba cuenta de que estaba viva y me daba un golpe de realidad. Me impactaba ver esa escena y me desconectaba de mi dolor emocional. Pero los cortes y el daño tenían que ser cada vez más intensos para opacar el dolor emocional…»

Cortarse: un intento desesperado por cortar el dolor emocional y sentirse vivo.

2537. LA INFIDELIDAD: UN DOLOR QUE LIBERA

Javiera tenía la vida perfecta: el marido perfecto, el trabajo perfecto, los hijos perfectos, la casa perfecta. Hasta que un día, descubrió que su marido le era infiel. Entonces, todo empezó a derrumbarse. Llegó a psicoterapia. Y empezó a ver lo que jamás había asumido: que había llevado la vida que los demás esperaban para ella, especialmente sus padres, pero no la que ella quería. Una vida perfecta en apariencia, pero falsa y vacía. Luego de unos meses, Javiera se separó de su marido, empezó a estudiar Teatro (lo que siempre había soñado) y se enfrentó –por primera vez en su vida– a su madre, quien le insistía que siguiera con su marido, porque «aunque fuera fresco, sigue siendo un buen partido». En su última sesión de psicoterapia, Javiera dice: «La infidelidad fue algo muy doloroso, pero

también algo muy liberador, porque me permitió darme cuenta que llevaba una vida de mentira. A partir de ahí, he podido rehacer mi vida hacia algo mucho más genuino y verdadero.»

2538. ESTRÉS Y AUTOEXIGENCIA

Muchas veces, el estrés es resultado de la autoexigencia, que a su vez se origina en la exigencia excesiva de los propios padres. Una vez explorada y elaborada la relación los padres en psicoterapia, es posible soltar el mandato de autoexigencia y aliviar el estrés asociado.

2539. «ERES IGUAL A TU PADRE»

Es una de las peores ofensas que puede recibir un hijo o una hija, especialmente cuando está claro que la comparación alude a las cualidades negativas del padre en cuestión.

Aplíquese también a la inversa: cuando es el padre quien dice «eres igual a tu madre».

Usted, no lo diga.

2540. RECORDATORIO PARA MADRES Y PADRES

El amor es más importante que la disciplina rígida.

2541. PRIMER MANDAMIENTO PARA PADRES SEPARADOS

No abandonarás a tus hijos luego de la separación de pareja.

2542. SEGUNDO MANDAMIENTO PARA PADRES SEPARADOS

No castigarás a tu ex pareja a través de los hijos.

2543. CRISIS DE PÁNICO Y NECESIDAD DE CONTROL

Muchas veces, las crisis de pánico visitan a aquellas personas que se caracterizan por ser excesivamente controladoras. Precisamente, las crisis de pánico involucran el miedo a perder el control. Acaso las crisis de pánico sean una oportunidad para aprender a soltar el control excesivo, para estar abiertos a lo impredecible y aceptar los aspectos de la vida que escapan a nuestro control.

2544. PALABRAS EN LA ÚLTIMA SESIÓN

«Me siento distinto: la terapia me ha servido para ser consciente de lo que siento; ya no guardo las emociones, sino que puedo expresarlas. Estoy menos cerrado. Siento que he podido hacer el duelo por mi separación. Ahora estoy abierto a conocer a alguien. Me siento tranquilo: estoy bien en mi pega, bien en mi casa. He retomado las actividades que me gustan, como bailar salsa. Antes estaba pegado en el sufrimiento, era una olla a presión de muchas emociones guardadas, pero ya no.»

2545. ATRASOS: SENTIRSE IMPORTANTE

Claudia suele llegar tarde a todas partes. Necesita hacerse esperar. Así se siente querida e importante, sabiendo que los demás esperan su llegada. Cuando era niña, Claudia pasaba sola en su casa. Cuando llegaba del colegio, nadie la esperaba. Ella sentía que no era importante para sus padres.

A veces, los atrasos reiterados son una forma inconsciente de buscar un cariño y sentir una importancia que no se experimentaron en la infancia, pese a que por lo general se obtenga de parte del otro fastidio y enojo, reproduciendo así la vivencia infantil de rechazo.

2546. EL MENSAJE DE LAS CRISIS DE PÁNICO

Con frecuencia, las crisis de pánico visitan a quienes en su vida han ocupado el rol de personas «fuertes» y «autosuficientes». En algún momento, cuando se sienten sobrepasadas o colapsadas, estas personas se dan cuenta que ya no pueden solas, que necesitan apoyo externo. Justamente ese suele ser el mensaje de las crisis de angustia: es el niño o la niña interna que grita «¡siento pánico, tengo miedo, necesito contención!» Las crisis de pánico, entonces, son una oportunidad para soltar la ilusión de autosuficiencia y buscar en una psicoterapia la contención emocional que nuestro lado vulnerable pide y necesita.

2547. ATRASO Y MIEDO AL ABANDONO

«Seba, ¿cómo estás? Leí tu hipótesis de la gente que llega atrasada y me llegó al corazoncito, porque me pasa eso. Pero, además, me pasa otra cosa (segunda hipótesis que se suma a la tuya, no son excluyentes). Llevo un tiempo analizando por qué cresta siempre llego atrasada a todo; por más que me súper planifico, es como si el universo conspirara en mi contra y al final no lo logro. La cosa es que... en el fondo de mis fantasías

infantiles, temo llegar a la hora o antes porque me angustia esperar que los demás lleguen, porque en realidad podrían no llegar nunca y quedarme sola. ¡Chan, chan! Tengo historia infantil de sobra para haberme creído ese cuento. Quería compartirlo contigo. ¡Un abrazo, colega!»

2548. ¿SUFRISTE UN ABUSO SEXUAL INFANTIL Y NADIE LO SABE?

Revela tu secreto a una persona de confianza y busca apoyo psicológico. La verdad, aunque sea dolorosa, siempre libera.

2549. DUELO POR SIMÓN

En cerca de dos décadas de trabajo psicoterapéutico, he acompañado un sinnúmero de duelos por parejas, hijos, abuelos, padres, madres, amigos. Hoy, recibí a Gabriela, mujer de cuarenta y dos años cuyo motivo de consulta es el duelo por Simón, su amado perro que la acompañó durante diez años.

Gracias Gabriela por mostrarme que el dolor por la pérdida de una mascota también puede justificar una psicoterapia.

2550. UNA PSICOTERAPIA RELIGIOSA

Daniela (17 años): «Llegué acá contigo porque me cambié de psicólogo.»

Yo: «¿Y por qué te cambiaste de psicólogo?»

Daniela: «Porque el otro es mormón y me insistía en que no tuviera relaciones sexuales antes del matrimonio.»

2551. ÚLTIMA FRASE DE UNA PSICOTERAPIA

«La terapia me sirvió para sacarme las trancas y para aprender a expresar mis sentimientos, que antes no podía.»

2552. DIÁLOGO EN UNA SESIÓN DE PSICOTERAPIA

Hija (19 años): «Mamá, te tengo que contar algo: soy lesbiana.»

Mamá: «Hija, yo te amo y te acepto incondicionalmente, seas heterosexual, homosexual, transexual o lo que fueras.»

2553. COMO EN UNA MENTE BRILLANTE

«¿Viste la película *Una mente brillante*, donde al final las voces todavía existen, pero ya no hacen daño? Bueno, yo al final de esta terapia siento lo mismo: mi inseguridad y mis pensamientos negativos todavía existen, pero ya no me perturban, no me afectan ni me invaden.»

2554. LA BELLEZA DE LA ESCENIFICACIÓN EN PSICOTERAPIA

Es nuestra tercera sesión. Sin embargo, a la hora de vernos, Luis me escribe por WhatsApp que está perdido en el edificio, que no recuerda qué piso es. Después, en sesión, habla de cómo la muerte de su papá a sus seis años le hizo sentirse desprotegido y desorientado, sin guía. Le señalo que a lo mejor el olvido del piso no es tan casual: quizás acá está trayendo a ese niño perdido, buscando la acogida y el cobijo que perdió en su infancia. Luis me escucha, suspira y llora. Como un niño de seis años.

2555. UN TIPO DE FRACASO DE PAREJA

Muchas veces, las parejas fracasan por la repetición de patrones disfuncionales de las respectivas familias de origen. Un ejemplo común es elegir a una pareja que termina siendo igual de maltratadora que el padre o la madre. Otro ejemplo es maltratar a la pareja tal como los propios padres se maltrataban, o como alguno de ellos ejerció maltrato infantil en la propia niñez. Por lo mismo, trabajar en psicoterapia el vínculo con los propios padres es un factor protector de la relación de pareja.

2556. VIOLENCIA SIMBÓLICA, ESTEREOTIPO DE GÉNERO Y AUTOESTIMA

Un tipo de violencia simbólica es aquella encarnada en el estereotipo de género (re)producido por medios de comunicación de masas: mujer flaca, blanca, de figura estilizada, sin defectos, photoshopeada. Este ideal prefabricado tiene efectos concretos en la autoestima de muchas mujeres que no se ajustan al estereotipo: no estar satisfechas con su corporalidad, repudio constante de una o más partes del cuerpo, representación del propio cuerpo como algo deforme o indeseable. Hay más riesgos de afectación de la autoestima cuando ya ha existido una vivencia temprana de rechazo corporal, ya sea a nivel familiar y/o escolar.

2557. MIEDO A CRECER: CUANDO LOS ADULTOS TRABAN EL CAMINO

Nicolás (8 años): «¿Te cuento mi secreto?»

Yo: «Te escucho.»

Nicolás: «Yo no quiero ser grande, yo quiero ser niño para siempre.»

Yo: «¿Y por qué no quieres ser grande?»

Nicolás: «Porque los grandes están siempre peleando, como mis papás.»

2558. PARA QUE DUELA MENOS

Pedro (10 años): «Yo a mi mamá no le digo mamá, le digo por su nombre: Mariana.»

Yo: «Ahá. ¿Y por qué no le dices "mamá"?»

Pedro: «Es que mi papá se murió y yo lloré mucho. Entonces no quiero volver a llorar tanto si se muere mi mamá. Por eso prefiero llamarla Mariana: así, si se muere, me duele menos.»

2559. RELACIONES SUPERFICIALES

Nunca profundiza, siempre termina antes que la relación se vuelva más sólida e íntima. A sus diez años, murió su mamá. De allí el temor a vivir una nueva pérdida significativa, un nuevo abandono de parte de una persona amada.

2560. UNA SESIÓN DE PSICOTERAPIA CON UN ADOLESCENTE

Con Miguel, de dieciséis años, pasamos toda una sesión escuchando canciones, desde su celular y también del mío. Al final de la hora, me dice que le gustaría ser músico. ¿Es esto terapéutico? Sí. Porque es parte de la construcción del vínculo, a partir de intereses comunes, de manera auténtica y genuina. Será este espacio de complicidad musical el que permitirá avanzar hacia otras profundidades, como su vocación, su relación con sus padres, su deseo y temor a entablar una relación de pareja, sus dificultades con algunas amistades. Especialmente en la adolescencia, la música es un camino privilegiado hacia el mundo emocional.

2561. DÍA DE LAS FAMILIAS

«Día de la Madre» y después «Día del Padre». Y así vamos perpetuando la hegemonía del modelo familiar heteronormativo y binario. Una alternativa: celebrar el «Día de las Familias», así, en plural, festejando la diversidad y el pluralismo.

2562. ADOLESCENCIA TARDÍA

Ricardo (32 años): «¿Qué saco en limpio de la sesión de hoy? Que he estado viviendo una adolescencia tardía. Fui un niño bueno en mi adolescencia y las cagadas me las he mandado en la adultez. Si volviera a ser adolescente, me chasconearía más y sería menos correctito, porque entendería que la adolescencia es la etapa en la cual uno tiene derecho a dar problemas. Parece que lo que uno no vive en la adolescencia, lo vive en la adultez. Es importante ir viviendo cada etapa a su tiempo.»

2563. DÍAS DE LOS PADRES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Para el día de la madre, a Matilde que está en primero básico le piden preparar en el colegio una cuchara de cocina con corazones; mientras que para el día del padre, una corbata de papel con caritas felices.

Para el día de la madre, a Javier –que está en segundo básico– le piden preparar en el colegio un dibujo de una mujer delgada con tacos y cartera; mientras que para el día del padre, un dibujo de un hombre gordo con maletín.

Fíjate en el regalo escolar del día del padre y de la madre, y podrás identificar el correspondiente estereotipo de género.

2564. DE FÚTBOL, AMOR Y SEXO

El fútbol es como el amor: hay que trabajar en equipo. Pero el fútbol también es como el sexo: no tiene brillo si ambos equipos no se divierten.

2565. PARADOJA DE LA CRIANZA

Primero brindar nuestra cercanía para desarrollar su seguridad; después soltar gradualmente la exclusividad del vínculo, de manera de favorecer su socialización y autonomía.

No hay genuina exploración sin base segura y no existe base segura si no es posible la exploración.

2566. LOS INCREÍBLES 2

«Ejercida debidamente, la paternidad es un acto heroico.»

2567. FRASE DE UNA MADRE A SU HIJO EN EL SUPERMERCADO

Aprovecha lo que sí tienes en lugar de llorar por lo que no tienes.

2568. PRIMERA POLUCIÓN

Enrique (13 años): «Para mí, la primera polución fue mucho más mística que la primera comunión.»

2569. ARABIA SAUDITA

Ahora las mujeres pueden conducir un auto. ¿Cuánto faltará para que puedan conducir sus vidas?

2570. UN CASO DE TRABAJOLISMO

César tiene treinta y cinco años, es ingeniero y trabaja como independiente. Su jornada laboral es de lunes a domingo, de ocho de la mañana hasta once de la noche. César se siente seguro en su trabajo: es su zona de confort y también su refugio.

La vida emocional y relacional de César es muy pobre: allí se siente profundamente inseguro. No tiene pareja ni amigos. Desde que era niño, César ha sido una persona solitaria. En su infancia tenía muy buenas notas, pero era víctima de hostigamiento y acoso escolar de parte de sus compañeros. En su casa, su papá lo trataba de «tonto» e «inútil» cada vez que llegaba con una nota por debajo de seis.

En psicoterapia, trabajamos sus heridas afectivas infantiles que están a base de sus inseguridades. A los cuatro meses, César ha podido dejar de trabajar los fines de semana y lleva varias semanas saliendo con una mujer que conoció por Tinder.

2571. ÚLTIMA SESIÓN CON ALFONSO

«Llegué acá hace cinco meses porque mi relación de pareja estaba muy mal. De uno a siete, estaba con nota cuatro. Desconfiaba de ella y estaba muy intolerante, me molestaba por cualquier cosa.

«Hoy mi relación de pareja está mucho mejor. De uno a siete, le pongo nota seis. Creo más en ella y ya no me fijo ni me molesto por detalles menores. Estoy más tolerante.

«Junto con mis sesiones individuales, han sido importantes y provechosas las sesiones que tuve junto con mi esposa. Yo pensé que solo vendría yo y eso fue una sorpresa.»

2572. DOS ANOTACIONES CLÍNICAS

¿Qué saco en limpio de mis últimas dos atenciones clínicas? Primero, que una mascota puede ocupar el lugar de un hijo y su muerte ser vivida como la pérdida de tal. Segundo, que la música –especialmente con adolescentes– puede ser una zona de encuentro fértil y significativa, que reemplace a ratos el intercambio verbal.

2573. AMOR POR LA LITERATURA

«Hola, Sebastián, te encontré por casualidad en Internet. Yo fui paciente tuyo el 2008, hace ya una década, yo creo que te acuerdas de mí. ¿Sabes? Una de las cosas que más me marcaron de la terapia que hice contigo, fue cuando te dije que quería estudiar Literatura y tú me dijiste que también habías estudiado Literatura en paralelo a Psicología y me prestaste tu libro regalón, uno de Borges, bien carreteado. También me pediste que llevara a la terapia mis poemas y cuentos, y los leímos en las sesiones. Me acuerdo que me dijiste que tenía harto talento y que no dudabas en que me iría bien en Literatura, todo lo contrario del rechazo que vivía en mi casa. Hoy estoy haciendo mi doctorado en Literatura en España y estoy más que feliz con mi camino, con mi amor por la Literatura, que también pude sentir en ti. Un abrazo, Sebastián.»

2574. NO QUERER SEGUIR: UN IMPASSE Y SU RESOLUCIÓN TERAPÉUTICA

–Vine hoy solo para decirte que no voy a seguir viniendo. No hay resultados y veo que tú solo escuchas y anotas, pero no me guías ni orientas.

–Entiendo, Camila. Me parece bueno que me lo puedas decir estando acá, porque perfectamente podrías no haber venido. Te agradezco decirme que necesitas de mí un rol más activo, que pueda guiarte u orientarte, porque cada persona necesita cosas distintas. Al mismo tiempo, te recuerdo que llevamos solo cuatro sesiones de terapia, por lo cual es comprensible que todavía no veamos resultados o cambios sustantivos.

–Sí, ya sé que llevamos solo cuatro sesiones.

–Cuéntame, ¿cómo fue que tú supiste de mí?

–Por Facebook, encontré genial lo que escribes ahí.

–Claro, te puede haber pasado que mi página de Facebook te haya generado una expectativa demasiado alta, condenada a chocar con la realidad (que nunca es tan ideal). ¿Te ha pasado antes hacerte expectativas altas y después frustrarte?

–Siempre, especialmente con mis amistades y mis parejas. Siempre termino alejándome y quedándome sola.

–Tal como ahora te estás alejando de la terapia y de mí

–(Pausa.) Quizás es verdad: soy una persona muy cerrada, cuadrada, seria.

–Yo veo a una adolescente cerrada que protege y cuida a una niña herida, para que no resulte herida de nuevo; una adolescente que prefiere escapar de todo vínculo más profundo, para evitar la posibilidad de volver a ser dañada.

(Camila empieza a llorar.)

–(Le paso un pañuelo) Gracias por permitirte abrirte y llorar en este espacio, luego de haber llegado con una actitud cerrada y avisando que te ibas. Igual yo recojo tu crítica y reconozco que he sido poco activo, intentaré darte más guía y orientación. Asimismo, te pregunto: ¿hay alguien cercano o cercana a ti que tú sientas demasiado pasivo y poco guía?

–Mi papá, todo el rato. Nunca ha estado suficientemente presente en mi vida.

–Esto es otro aspecto, entonces, que ilumina este impasse que hemos tenido y que podemos seguir trabajando, si así lo quieres. Por último, ¿qué sacas en limpio de lo que ha pasado hoy acá?

–Que no querer seguir viniendo era una forma de cerrarme y alejarme. Lo entendí. (Suspira).

–¿Fijemos la próxima sesión?

–Fijemos la próxima sesión.

2575. MIEDO A UNA NUEVA DECEPCIÓN

Corta las relaciones justo cuando empiezan a ponerse más profundas, por miedo a vivir una nueva decepción.

Esto seguirá pasando hasta que la primera decepción no haya sido sanada.

2576. ME SIENTO BIEN

Me doy cuenta que me siento bien. Y esto, que tantas otras veces he dado por sentado, es simplemente maravilloso.

2577. TRANSFERENCIA HACIA AFUERA Y HACIA ADENTRO

- Exploración de la transferencia hacia afuera: «Esto que te pasa ahora conmigo, ¿te ha pasado antes con otra persona?»

- Exploración de la transferencia hacia adentro: «Esto que te pasa con esa persona, ¿te ha pasado también con la terapia y conmigo?»

2578. VOCACIÓN: LLAMADO, HISTORIA, DESEO

Andrés: «Estimado Sebastián: leo los posteos de tu página y me parecen muy interesantes; algunas publicaciones incluso las he llevado a mi propia historia, en fin, admiro mucho tu trabajo. En este correo, te escribo porque me gustaría saber tu opinión respecto a un tema: la vocación. Verás, una de tus publicaciones (que aún recuerdo) hablaba sobre cómo toda vocación lleva algo intrínseco, una conexión con la propia historia. Ahora, ¿crees tú que esta se desarrolla a lo largo de un transcurso largo de tiempo? ¿Piensas tú que conlleva una conexión con momentos tempranos de la historia de una persona? ¿Crees que una persona, repentinamente (por sucesos de la vida) pueda replantear su vocación hacia profesiones en las que nunca antes de equis hecho significativo habría pensado? Me interesa mucho saber qué opinas al respecto, espero que se comprenda mi punto y que, cuando tengas algún tiempito, pudieras responder con tu perspectiva. Agradezco de antemano tu respuesta, y seguiré atento a tus publicaciones, siempre hay algo que aprender de ahí. ¡Saludos!»

Yo: «Gracias, Andrés, por tus palabras. El origen de la palabra "vocación" remite a un "llamado divino" a seguir el camino de Dios por la vía del sacerdocio. Es decir, se trata de seguir un mandato externo concebido como sagrado y, por tanto, incuestionable. Esta etimología ha cargado de sentido la concepción de la vocación, que ha sido comprendida como una especie de llamado natural y esencial a seguir un camino prefigurado, que solo habría que descubrir y reconocer en uno mismo. Ahora bien, lo que antes era el llamado divino, bien puede ser en nuestros tiempos el llamado o mandato familiar ("debes estudiar Derecho, tal como tu padre y tu abuelo") o el mandato social ("debes estudiar una carrera que sea rentable"). A diferencia de esta concepción alienada de la vocación, es

posible comprender la elección profesional como el resultado personal y singular de una construcción armada a partir de la propia historia individual, familiar y social. Es en este sentido que toda "vocación" conlleva una conexión con la propia historia, tanto temprana como posterior. En este escenario, efectivamente, es posible que, por sucesos de la vida, una persona pueda replantear su elección vocacional, tal como puede variar su elección amorosa. En definitiva, más que el acatamiento de mandatos externos orientados hacia caminos prefigurados, la verdadera "vocación" implica reconocer el propio deseo, construido desde nuestra propia e irrepetible historia y marco sociocultural, para orientarlo de manera auténtica y creativa, no sin esfuerzo y trabajo. Espero haber respondido, al menos parcialmente, tus interrogantes. Un abrazo.»

2579. CON LOS PAPÁS NO SE TIRA

Muchas veces, detrás de las dificultades sexuales en la pareja hay un patrón relacional incestuoso: una mujer que actúa en la vida como madre de su marido infantil, o un hombre que actúa en la vida como padre de su mujer inmadura.

Una vez resuelto y modificado este patrón relacional, por la vía de la psicoterapia, la sexualidad en la pareja suele destaparse y revivir.

Sucede que con los papás no se tira, pero con la pareja sí.

2580. APLÍQUESE A INFINITAS COSAS

No es fácil. Pero es hermoso.

2581. ABORTO

Libre, seguro y gratuito. Hasta la semana 12. Tal como en Francia a partir de 1975.

2582. EL HIJO GAY Y LA FAMILIA RELIGIOSA

Rubén: «Muchas familias en el mundo, especialmente aquellas de alta religiosidad, se olvidan del amor a un hijo cuando es homosexual. Imaginen lo doloroso que debe ser que el único refugio que tienes en la vida, sea el que te de la espalda y te haga entender que tú no debes existir. Que eres casi un monstruo. Que debes odiar ser quien eres. Y que ante los demás, lleguen a sentir vergüenza de decir que su hijo es gay. Esas famosas rehabilitaciones, esas curas de la homosexualidad no hacen más que dañar

el triple. Generan traumas, rencores, falencias irreparables a veces. Lamentablemente, es algo que se está dando en este mismo momento y nadie hace nada. Ojalá cuando tengan hijos o pasen por una situación como esta, no hagan lo mismo. Apoyen a sus hijos y ámenlos sean como sean. Porque no hay mayor coraza protectora que la que brinda la familia. Y cuando esta te da la espalda, el quiebre no se supera jamás.»

2583. MINISTERIO DE FAMILIAS

Así, en hermoso y diverso plural. Porque «ministerio de familia», en singular, parece más un discurso eclesiástico que un reconocimiento del pluralismo y la heterogeneidad que despliega la composición de las familias chilenas.

A veces, una sola letra hace la gran diferencia.

2584. CONVERSACIÓN ENTRE DOS ADULTOS JÓVENES EN EL METRO BAQUEDANO

–¿Sabes cuándo te vuelves viejo?

–¿Cuándo?

–Cuando, en lugar de escapar de la casa para ir a una fiesta, te escapas de la fiesta para volver a tu casa.

–Chucha, me pasó el sábado. Me fui a la B.

2585. CONVERSACIÓN ENTRE DOS UNIVERSITARIAS EN EL METRO REPÚBLICA

–¿Hay cachao que la mayoría de las feministas somos de izquierda?

–Sí po, y la mayoría de las personas machistas son de derecha, sin olvidar a los machitos de izquierda. El macho derechista es el símbolo del poder patriarcal y neoliberal.

–O sea que lo más raro es ser feminista y de derecha.

–Esa weá sí que es rara, po amiga. Yo pienso que no existe feminismo de derecha, porque el feminismo es por definición crítico y liberador, es indignación y lucha frente al poder dominante, encarnado más que nadie en el macho facho.

–Nada más cacho que el típico macho facho y lacho.

(Risas.)

2586. CORTES

Los cortes en brazos, piernas u otras partes del cuerpo, suelen ser un pedido de ayuda. Por lo mismo, junto con ser un peligro, también son una oportunidad para sanar las heridas de fondo, en su mayoría emocionales.

2587. LA HOMOSEXUALIDAD NO REQUIERE PSICOTERAPIA

La homofobia sí.

2588. TRANSEXUALIDAD Y PSICOTERAPIA: UN TESTIMONIO DE CIERRE

Andrea (24 años): «Lo que más valoro de la terapia es que hayas sido sensible a mi transexualidad, escuchándome y aceptándome tal como soy, sin tratarme como enferma. Acá he encontrado un espacio de respeto que nunca he tenido en mi familia. Siento que pudiste entender la discriminación que he vivido y que he podido sanar traumas que venía arrastrando desde mi niñez.»

2589. DOBLE SEPARACIÓN

Las separaciones en la vida adulta (separación de pareja, muerte de familiares, etcétera) suelen reabrir heridas de otras separaciones anteriores, tales como duelos o abandonos infantiles. Así, una separación se vuelve doble separación, lo cual exige mayor trabajo de elaboración.

2590. EL NIÑO ABANDONADO EN EL ADULTO

Cuando era niño, Luis fue abandonado por sus padres. Hoy Luis es adulto y llega a terapia porque vive sintiendo que él no es importante para nadie.

2591. EL EJERCICIO DE SACAR EN LIMPIO

Al cierre de cada sesión, preguntar a la persona: «¿Qué sacas en limpio de la sesión de hoy?» Después de escucharle, comentar qué sacaste tú en limpio de la sesión. Por ejemplo, un paciente puede responder: «saco en limpio que mi necesidad de estar solo tiene que ver con sentir que nadie me puede ayudar»; y yo agregar: «Yo saco en limpio que tu sentimiento de que

nadie te puede ayudar se remonta a tu niñez, donde tus papás trabajaban todo el día y tú sentías que no podías contar con ellos.»

El ejercicio de sacar en limpio ayuda a decantar los contenidos de la sesión, a sintetizarlos y extraer de allí una idea fuerza provechosa para el progreso del tratamiento.

2592. PERSONAS MUY DEMANDANTES DE CARIÑO

Suelen demandar lo que les faltó de niños. Es como si dijeran: «Dame todo el cariño que no me dieron mis padres.» Ciertamente, no lo hacen a propósito y pueden trabajarlo en psicoterapia.

2593. UN CASO DE ESTRÉS: CUANDO EL TRABAJO ES LA CORAZA

Nicole tiene treinta años y llega a terapia por «estrés»: dice que está «sobrecargada y saturada», que ya no puede aguantar más la carga laboral. Me señala que no es que el trabajo sea tan sacrificado, sino que ella se lo toma muy a pecho, quedándose todos los días hasta muy tarde y llegando a trabajar a su casa. Los fines de semana también trabaja desde su computador, sin que su jefe se lo pida. Le pregunto a Nicole por otros ámbitos de su vida: pareja, amistades, pasatiempos. Me dice que nunca ha tenido pareja, que tiene una amiga que ahora vive en el extranjero y que con su familia tiene escaso contacto. Me señala que le gusta ver series y que no tiene hobbies. Le comento a Nicole que mi impresión es que el estrés tiene que ver con su dedicación excesiva al trabajo, y esta última con el hecho de que su trabajo es su zona de confort, su refugio, frente a una vida interpersonal y emocional empobrecida. Nicole agrega que, cuando era niña, le hacían bullying por su nariz grande y que sufrió mucho por eso; que a partir de allí, comenzó a alejarse de la gente, centrándose exclusivamente en estudiar, tal como lo haría luego con trabajar. En su casa, el escenario tampoco era favorable: un padre muy severo y castigador, junto a una madre sumisa, más interesada por complacer al marido que por conectarse emocionalmente con su hija. Al final de la sesión, le pregunto qué saca en limpio de lo que hemos hablado y me responde: «Ahora veo que el trabajo ha sido la coraza con la que he querido tapar mis heridas. Parece que llegó la hora de soltar la coraza y hacerle frente a los dolores que he guardado por tanto tiempo.»

2594. ABUELA-MAMI

Muchas abuelas cumplen un rol materno, especialmente en hogares donde el padre está ausente y la madre está volcada al trabajo. El lenguaje lo señala con claridad. Cuando pregunto cómo le dices a tu abuela, suelen responderme «mami» o «mamá». En algunos casos la abuela es la «mami», con una connotación de afecto muy grande, mientras que la madre biológica es la «mamá». En otros, la «mami» o «mamá» es la abuela y la madre biológica es «Marcela» (ejemplo del nombre a secas).

2595. DOWN, SÍNDROME DE

«1. Condición genética causada por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo).

«2. Habilidad innata para ver el bien y la belleza en el mundo, para irradiar alegría y felicidad, y ofrecer una perspectiva única en la vida, gracias a la capacidad para cambiar las percepciones de los demás.»

2596. EL MATRIMONIO Y SUS FANTASMAS

Jorge llega a terapia porque, por segunda vez, desistió de casarse a pocas semanas del matrimonio. Le pido a Jorge que me diga una palabra que asocie a «matrimonio». Con sorpresa, me responde «conflicto». Jorge agrega: «Nunca lo había pensado, pero mis papás fueron felices en su pololeo, mientras que entraron en serios conflictos desde que se casaron. ¿Crees tú que tengo miedo a repetir en un matrimonio la vida de mierda de mis viejos?»

La terapia ha comenzado.

2597. ESPACIOS UNO A UNO

Salir uno a uno con los padres y hermanos: una práctica familiar saludable. Por ejemplo: un día salgo al cine y a comer con mi mamá, otra semana salgo a tomar un café con mi papá, otro día vamos con mi hermana al teatro, y otra semana con mi hermano al estadio.

Nada mejor que los espacios uno a uno para cultivar una relación profunda.

2598. EL DRAMA DE LAS PERSONAS SERVICIALES

Muchas veces, no existe espacio para sus propios problemas: todo está orientado hacia los demás, con excesiva postergación de las propias necesidades y conflictos.

Detrás de una persona muy servicial, suele haber un niño o una niña necesitada de amor y reconocimiento.

2599. IMPACIENCIA

La impaciencia es uno de los grandes enemigos de la psicoterapia.

2600. TRES HERRAMIENTAS PSICOTERAPÉUTICAS

Me encontré a mí mismo preguntándome por tres elementos o herramientas imprescindibles en mi trabajo clínico actual. Mi respuesta espontánea fue: 1) definición clara y precisa del motivo de consulta; 2) uso de cartas terapéuticas; 3) realización de balances periódicos acerca de los avances y pendientes de la terapia.

2601. CARTA DE CONSUELO A SU MADRE

«Sentir toda la vida que no encajas en ningún lugar. Toda la vida sintiendo que sobras, que estorbas, que todo hubiese sido mejor sin ti. Dueña de ningún lugar, heredera de ningún abrazo. Palabras de desdén de parte de los cientos que, en su imaginación, dijeron que mi vida era perfecta. Un pan en la boca y debía ser suficiente. Preferí morir cientos de veces, preferí destruirme por las drogas y el alcohol. Era solo una niña. No tienes idea de todos los golpes que tuve que sortear realmente sola. Y me gritas en la cara la palabra débil. Me gritas débil por no pregonar las historias que me mantenían despierta en la niñez, por no pregonar de esas noches de miedos infantiles que poco a poco se convirtieron en pánicos nocturnos, de los hitos dolorosos que marcaron mi presencia en este mundo. Me arrullé cientos de veces en los rincones de esa habitación repleta de juguetes, me consolé con la música sentada en un rincón en donde el espacio era vasto para mí, con mis rodillas en la cara secando mis propias lágrimas con tan solo seis años. Me dices débil cuando era yo la que debía contenerse de los gritos, golpes y abusos. Nadie a quien compartirle mis dolores. Ni siquiera alguien que tomara mi pequeña mano y me hiciera sentir que el mundo no era tan cruel. ¡Pero qué importaba, si lo tenía todo! Nunca te diste cuenta que a mis once años mis brazos ya tenían cicatrices, no te dabas cuenta de los

trapos llenos de sangre que escondía bajo el colchón, no te percatabas de las pastillas para dormir que faltaban en tus cócteles nocturnos, ni en los centímetros menos de tus botellas en el bar. No te dabas cuenta de lo que sucedía mientras te engullías litros y litros, pastillas y pastillas. Pero había tanta perfección en nuestra familia. Éramos perfectos para los que miraban desde afuera, para todos los que no escuchaban mis gritos de auxilio, para todos esos que omitían mis ojos tristes. "Mal agradecida": las palabras que marcaron mi adolescencia, las palabras que todos los que llevan tu apellido repetían una y otra vez hacia mí, por ser "insolente", por vestir de negro y escuchar música "satánica", "rara", porque a los catorce años no tenía pololo y mis mejores amigos eran los libros. ¡Lesbiana! ¡Obesa! ¡Mal agradecida! ¡Rara! ¡Loca! Veinte años y quise apagar el mundo. Los insomnios y esas arañas que veía asomarse por debajo de mi almohada me vaticinaron el camino a la locura. Un trago y dos líneas. Tres tragos más, quizás una bolsa no sería tanto. Mi nariz se rompía. Taquicardias y crisis de pánico. Sexo por deporte. Escribir como enajenada, aislamiento por derecho propio. Me recompuse pieza por pieza, terapia por terapia. Abandoné cada intento y recaí muchas veces. ¿Dónde mirabas que no te diste cuenta? Tus palabras dolían más que las navajas que cruzaban mis brazos. Los años pasan, pude sanar las costras que dejaron en mí, aunque las cicatrices permanecen como la prueba irrefutable de ser una sobreviviente. Me enorgullezco de cada una de las marcas de mi cuerpo. Pero aún le tengo miedo, por las noches no puedo dormir, como si el monstruo durmiera debajo de mi cama, aún no puedo descansar por las mañanas por miedo a que me grites y despiertes a golpes por no ser quien debía ser para ti. Pero esos monstruos ya no viven aquí, hace mucho que emigré. Siempre dijiste que hubieses querido que fuera bonita, femenina, simpática y alegre como todas las demás, que no fuera una amargada que pasaba sus días entre los libros. ¡No tienes idea de nada, mujer! ¡Siempre insolente, siempre rebelde, siempre luchadora! Me cagué en todo. Y soy todo eso, vanidad, femineidad, arte y cultura. No por mandato familiar, no por patrones patriarcales paupérrimos y misóginos. Fue porque un día me miré en el espejo y decidí ser algo más que el patito feo, decidí ser eso que desea el mundo simplemente para poder tenerlo en mis manos. Dejé los dolores y me marché kilómetros en dirección contraria. Sigo siendo un ser solitario, pero me basto conmigo misma. Perdono a los cientos que no vieron mi dolor, entiendo que –cegados en sus propias amarguras– fueron incapaces de verme. Te perdono a ti, porque no te doliera el útero al fallarme, por secar el mío en consecuencia y nunca permitirme a mí misma soñar con ser madre, al dejarme en la completa soledad y sumisión por una violencia arraigada en tu ADN. Perdono el dolor más grande de la vida, ese que aún algunas

noches aparece en mis pesadillas y el haberme obligado a racionalizarlo todo para que no doliera. Te perdono a ti, los perdono a ellos. Te perdono por llamarme débil. Al menos yo sé cómo lidiar con toda esta historia de mierda que tú jamás hubieras podido sobrellevar».

2602. AMAR ES AMAR LA DIFERENCIA

Amar no es esperar que el otro se ajuste a mis expectativas, sino estar abierto a recibir al otro en su extrañeza, en una relación de mutua exposición y vulnerabilidad. Amar es amar la diferencia.

2603. PREGUNTAS GLOBALES

Cada cierto tiempo, me gusta preguntar a mis pacientes lo siguiente: ¿Qué es lo que te tiene más satisfech@ hoy en tu vida? ¿Y qué es lo que te tiene más insatisfech@ hoy en tu vida?

Estas sencillas preguntas otorgan una perspectiva global de la vida de la persona, útil para enfocar con mayor precisión el desarrollo de la psicoterapia.

A veces lo más simple es lo más útil.

2604. EL SUCIO Y ASQUEROSO SEXO

Daniela consulta porque está muy afectada por el término de su relación de pareja. Carlos, su ex, decidió cortar la relación, particularmente por la ausencia casi absoluta de relaciones sexuales. Sucede que Daniela siente que el sexo es «sucio» y «asqueroso». Al explorar su historia infantil, aparece un episodio de abuso sexual por parte de un primo mayor, que permite comprender su significación de la sexualidad. En psicoterapia, nos dedicamos a elaborar el trauma por abuso sexual. Luego de algunos meses, Daniela siente que el sexo ya no le provoca asco: por primera vez, se ha masturbado y ha tenido encuentros sexuales con Carlos como no los había tenido durante los dos años previos de relación.

2605. LA HOMOSEXUALIDAD Y SUS ESCENARIOS

Es claro que la homosexualidad no es una enfermedad, así como tampoco debiera ser un problema. La homosexualidad solo se vuelve problemática e incluso traumática cuando se enfrenta con un ambiente familiar y/o social rechazante e invalidante. En estos casos, lo traumático no es la homosexualidad, sino el rechazo. En la vereda opuesta, el mejor escenario

es una familia amorosa, que acepte incondicionalmente a la persona homosexual, así como una sociedad que reconozca en la homosexualidad una realidad sana, viable y digna de derechos equivalentes a la heterosexualidad.

2606. UN INDICADOR DE CIERRE

En una psicoterapia en etapa avanzada, puede suceder que las sesiones comiencen a volverse más planas o con menos contenido que al principio. En muchas ocasiones, esto que parecería un signo negativo, es más bien un indicador positivo: se trata de una señal de que los problemas principales que motivaron el inicio de la terapia se han ido resolviendo y que el cierre del proceso se acerca.

2607. SESIONES DE PAREJA Y VINCULARES EN PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

En su versión más ortodoxa, la psicoterapia individual solo permite la presencia de la persona que está siendo tratada, sin inclusión de terceros. Lo mismo pasa con la terapia familiar más tradicional, donde solo se trabaja con la familia completa, sin que falte ni sobre integrante alguno. En mi forma de realizar la psicoterapia, trato de evitar dichas ortodoxias, especialmente si estas implican dejar de lado opciones terapéuticas útiles y facilitadoras del avance de la terapia. En particular, hago bastante uso de sesiones de pareja en terapias individuales donde el conflicto de pareja toma un lugar de relieve, que no excluye la presencia de otros conflictos individuales. Además de sesiones de pareja, también realizo –en el marco de una psicoterapia individual– sesiones vinculares que incluyen al padre, a la madre o a un otro significativo. En definitiva, me interesa hacer uso de encuadres flexibles, ni rígidos ni laxos.

2608. DEL CONFLICTO DE PAREJA AL CONFLICTO CON LOS PADRES

Muchas veces, las personas que recurrentemente tienen problemas en sus relaciones de pareja, tienen también conflictos o traumas infantiles no resueltos asociados al vínculo con sus propios padres. En estos casos, cuando una psicoterapia puede sanar las heridas emocionales de la infancia, la relación de pareja en curso se descomprime, descontamina y libera; y cuando no hay relación de pareja en curso, la persona queda con una disposición mucho menos conflictuada a encontrar un vínculo de pareja sano y enriquecedor.

2609. DIARREA EMOCIONAL

«Cuando la gastroenteróloga me dijo que no tenía nada orgánico y que mi diarrea crónica podía ser emocional, pensé que estaba leseando. Pero viniendo acá al psicólogo he podido echar afuera toda la mierda que tenía guardada desde hace tantos años, especialmente la rabia hacia mi papá, que primero me abusó sexualmente y después me abandonó. Hoy la diarrea es cosa del pasado: lo boté todo. Ahora me siento más liviana.»

2610. LA NOTICIA DE DANIEL

He tenido varios pacientes que llegan a verme luego de reprobar una, dos, tres o cuatro veces el examen final de Derecho (que suele ser una injustificada carnicería humana). Por lo general, buscan bajar sus niveles de ansiedad y enfrentar con más herramientas emocionales su próximo reto. Hace pocos minutos, Daniel me ha escrito al WhatsApp dándome su especial noticia: en su tercer intento, por fin pudo pasar la prueba. Lo llamé enseguida para festejar juntos el merecido logro. Ahora estoy feliz por él y agradecido de que me haya dado la oportunidad de ayudarlo, en una pequeña medida, a sortear una difícil prueba.

2611. NI CONTIGO NI SIN TI (CANCIÓN DEL AMOR BORDER)

Cuando estamos juntos peleamos
cuando estamos separados nos extrañamos
entonces volvemos a estar juntos y pelear
hasta que nos separamos y nos volvemos a extrañar.
Ni contigo ni sin ti
así reza nuestro amor
Ni contigo ni sin ti
así de border es nuestro amor
Cuando estamos juntos nos odiamos
cuando estamos separados nos amamos
necesitamos estar juntos al estar separados
necesitamos estar separados al estar lado a lado
Ni contigo ni sin ti
así reza nuestro amor
Ni contigo ni sin ti
así de border es nuestro amor.

2612. DESPROTECCIÓN FAMILIAR Y BULLYING ESCOLAR

La falta de protección y contención emocional a nivel familiar es un factor de riesgo que aumenta las posibilidades de sufrir bullying escolar: la indefensión experimentada en el hogar suele reeditarse en el colegio, dejando a la niña o al niño más expuesto y vulnerable frente al acoso y hostigamiento de los pares.

2613. EMBARAZO ADOLESCENTE

Madres y padres: no obliguen a casarse a sus hijas adolescentes embarazadas, ni a sus hijos adolescentes embarazados tampoco (digo «hijo embarazado» porque el embarazo es de a dos). El tiempo dirá si la pareja se une o se separa, pero no un acto de forzamiento externo, que suele generar más dificultades que las que supuestamente resuelve.

2614. UN RITUAL MUSICAL

Ya es un ritual: Roberto, de diecisiete años, entra a mi consulta escuchando alguna música con su celular y audífonos. Entonces yo le pregunto qué está escuchando. Él me hace escuchar y me explica cosas acerca de esa banda. Luego conversamos un rato sobre música. Tras ese rito, que dura unos diez minutos, estamos listos y preparados para entrar en las profundidades de su vida adolescente.

2615. LOS ZAPATOS Y LA PSICOTERAPIA

Denisse (21 años, estudiante de Teatro): «Antes de venir acá, estuve algunas sesiones con otro psicólogo, pero dejé de ir porque era súper frío, rígido e incluso enjuiciador. Me acuerdo que como en la quinta sesión me saqué los zapatos para estar más cómoda y ¡me pidió que me los pusiera de vuelta! Eso fue la gota que rebalsó el vaso. Cuando me saqué los zapatos acá, tú también te los sacaste, me pediste los míos y te los probaste. Yo tenía curiosidad y te pregunté por qué te los probabas y tú me dijiste «para estar en tus zapatos». Yo me reí, lo encontré divertido y preciso. Este espacio lo he sentido mucho más cálido, más humano, con más sentido del humor, lo cual de por sí me parece muy sanador.»

2616. BULLYING: DIEZ IDEAS CLAVE

1. La palabra bullying remite a «bull», palabra inglesa para «toro». Así bullying significa originariamente «toreo», vale decir, el hostigamiento que un animal fuerte ejerce sobre otro más débil o pequeño.

2. Bullying es una situación de acoso escolar sostenida en el tiempo y marcada por una diferencia de poder entre víctima y victimario, con agresiones que derivan en un daño físico y/o psicológico en la víctima.

3. Existen distintas formas de bullying o acoso escolar: físico (golpes), psicológico (amenazas), verbal (insultos), sexual (acoso o abuso), social (aislamiento) y ciberbullying (humillación virtual).

4. Una modalidad particular de bullying es el acoso escolar homofóbico o transfóbico, donde la víctima es una persona homosexual o transexual.

5. Las señales físicas de bullying son heridas, cortes o moretones, terror nocturno, vómitos, sudoración, temblores, etcétera; las señales psicológicas son ansiedad, miedo, culpa, baja autoestima, problemas para relacionarse con los pares, deseo de no ir al colegio, entre otras. Una consecuencia extrema del bullying es el suicidio.

6. Es frecuente que el victimario o victimaria no actúe en soledad, sino acompañado por un grupo que se suma a la conducta de hostigamiento, quienes suelen proyectar en el acosador un rol de liderazgo.

7. Una forma de prevenir el bullying es promover desde temprana edad las relaciones basadas en el respeto, la empatía y la confianza. Es fundamental que los niños se relacionen como sujetos iguales y no traten al otro como objeto a dominar.

8. La profesora o el profesor tiene un papel central en la detección del bullying, primera etapa luego de la cual es importante la puesta en marcha de un protocolo o un plan de acción integral de parte del sistema escolar, incluyendo la presencia de un psicólogo educacional y la participación de las familias. En este escenario, brindar contención emocional a la víctima es fundamental.

9. Una adecuada prevención del bullying requiere intervenir simultáneamente en los factores individual, familiar y social. Así, hay diversos niveles de intervención: familiar (educación basada en el respeto y la no violencia), social (contenidos no violentos de los medios de comunicación de masas), población de riesgo (sensibilización del tema en niños y adolescentes), profesorado (capacitación en prevención y resolución de conflictos).

10. Muchas veces, no basta con la prevención ni con la intervención escolar, y se hace necesaria la ayuda de un psicólogo clínico infanto-juvenil que permita brindar la contención emocional, la comprensión y orientación necesarias, ya sea para la víctima y/o para el victimario del acoso escolar, junto a sus respectivas familias y en coordinación con el espacio escolar.

2617. SESIONES INTENSAS, SESIONES PLANAS

En una psicoterapia, a veces hay sesiones intensas y otras veces hay sesiones más planas. La expectativa de que todas las sesiones serán intensas, conmovedoras y transformadoras, puede generar frustración y deserción. Por el contrario, aceptar que habrá sesiones intensas y también sesiones más planas, tolerando la frustración que pueden conllevar estas últimas, es un camino más seguro al cambio.

2618. LA PRIMERA SESIÓN COMO DESTRABE

La mamá de un adolescente me dice: «Después que vino a esa primera sesión, mi hijo se nota más abierto, más relajado, menos ansioso.» Su hijo sonríe y asiente.

A veces, basta una sesión para destrabar algo, produciendo un primer alivio sintomático o una primera soltura caracterológica. Como el descorchamiento de una botella, se trata de un primer paso, de una apertura necesaria para poder fluir en las sesiones posteriores.

2619. CAMILA, MARTÍN, ANDREA Y BENJAMÍN

Camila consultó por un duelo no resuelto asociado a la muerte de su hermano. Martín consultó por un sentimiento de inseguridad que afectaba sus relaciones amorosas y laborales. Andrea consultó por su tendencia a buscar parejas maltratadoras. Benjamín consultó porque no sabía cómo decirles a sus papás que él es gay. Con ellos cuatro, pudimos llegar a buen puerto: Camila pudo, por fin, llorar a su hermano; Martín pudo comprender que su inseguridad provenía del maltrato que sufrió de parte de su padre cuando niño; Andrea estableció por primera vez una relación de pareja sana; y Benjamín pudo salir del clóset de manera franca, abierta y no traumática. ¿Qué es lo común a estos cuatro procesos terapéuticos? Que los cuatro fueron terapias a distancia, por video-llamadas de WhatsApp: Camila es de Arica, Martín es de La Serena, Andrea es de Concepción y Benjamín de Puerto Varas.

2620. KARINA NO VOLVIÓ: UN FRACASO TERAPÉUTICO

La primera sesión con Karina, me atrasé diez minutos en atenderla, por una urgencia de la persona que la antecedía. La segunda sesión con Karina, me atrasé cinco minutos, por un taco mayor al esperado. La tercera sesión con Karina, no pude ir, porque me enfermé. Las dos semanas siguientes,

no estuve, por vacaciones. A la cuarta sesión, Karina no llegó: me avisó sobre la hora que no iba a seguir viniendo, porque no podía confiar en mí después de tantos atrasos y ausencias. Entonces recordé que el padre de Karina, cuando ella era niña y los padres estaban separados, le prometía ir a verla y nunca llegaba; recordé, también, que su ex pololo le prometió casarse y ella descubrió que le era infiel. Traté de asociar dichos eventos a su decisión, pero ya era tarde. Karina no volvió.

2621. DISPAREJA

Aceptar las diferencias es central en una pareja. De hecho, la misma palabra «pareja» conduce a confusión, como si todo fuera parejo en el vínculo amoroso. Aceptar lo disparejo es el gran trabajo de la pareja, que es siempre «dispareja», es decir, con legítimas, valiosas y constructivas diferencias.

2622. DE SOBREVIVIR A VIVIR

Valeska (30 años, última sesión): «A alguien más le podrá parecer exagerado, pero la verdad es que a mí la terapia me cambió la vida: pasé de sobrevivir a vivir, de pasar mis días amargada a poder disfrutar, de estar enrabiada con mi papá a aceptarlo con distancia, de evitar la sexualidad a vivirla con placer, de rechazar la vida a aprovecharla día a día. Había pasado por otras terapias antes y no me había ido bien. Esta era mi última oportunidad y por suerte me sirvió.»

2623. LAS RAÍCES INFANTILES DE LOS OFICIOS

1. Andrés es contador. De niño ayudaba a llevar las cuentas de la casa, porque sus padres eran desordenados en lo financiero.

2. Carla es psicóloga. De niña era la psicóloga de su mamá, que sufre de depresión crónica.

3. Osvaldo es enfermero. De niño era el enfermero de su papá, que finalmente falleció de diabetes.

4. Luis es cantante. De niño era el cantante que su papá soñaba ser.

5. Magdalena es constructora. De niña participó en reconstruir la casa familiar que derribó un terremoto.

6. María Paz es abogada. De niña defendía a sus hermanos del maltrato de su madre.

No todo oficio tiene una raíz infantil. Pero muchas veces basta una breve exploración para encontrarla.

2624.3 MOTIVOS HABITUALES DE DESERCIÓN EN PSICOTERAPIA

1. Falta de dinero (motivo por lejos el más frecuente).
2. Falta de feedback («era como hablarle a una pared o hablar sola»).
3. Falta de empatía («no me entendía»).

2625. EXPLORACIÓN, INTERPRETACIÓN, ORIENTACIÓN A LA ACCIÓN

1. Exploración: «Cuéntame.»
2. Interpretación: «A lo mejor esto tiene que ver con…»
3. Orientación a la acción: «Te quiero dejar una tarea terapéutica.»

Exploración, interpretación, orientación a la acción: tres momentos facilitadores del cambio.

2626. APROVECHA A TUS PADRES

Si todavía tienes a tus padres vivos, aprovéchalos: sale con ellos, vayan al cine, al teatro, a comer; o simplemente a caminar y conversar. Es tan común escuchar «yo nunca compartí en profundidad con mi papá y ya no lo tengo» o «cómo quisiera que estuviera mi mamá viva para decirle que la quiero». Ciertamente, en caso de madres y padres maltratadores o abusivos, la distancia afectiva puede estar justificada y ser, incluso, saludable.

2627. APOLOGÍA DE LA PALABRA «PACIENTE»

La palabra «paciente» remite a «padeciente», alguien que porta un padecer. Nada que ver con «pasivo» ni «quien tiene paciencia». «Cliente» y «usuario» son peores alternativas: la primera, por mercantilista; la segunda, por burocrática. «Consultante» es más inofensiva que las dos anteriores, pero en su apariencia de cristalina neutralidad, termina por no hacerse cargo del sufrimiento emocional. Y «persona» es tan genérico que, paradójicamente, termina siendo impersonal.

2628. EL TERAPEUTA DE PAREJA COMO TERCERO MEDIADOR

Andrés: «Lo que más nos sirvió de la terapia de pareja fue tener a un tercero que hiciera de mediador y nos escuchara a los dos.»

Javier: «Antes estábamos haciendo un gallito para ver quién le ganaba al otro.»

2629. UN VACÍO QUE NO SE LLENA

Katherine: «Nada me satisface: ni parejas, ni trabajos, ni viajes. Como que al principio a veces me entusiasmo, pero rápidamente me aburro. Nada me llena.»

Yo: «¿Habrá algún vacío emocional a la base de esa insatisfacción? ¿Algo que no puedan llenar personas ni cosas?»

Katherine: «Mm... Mi mamá murió a mis tres años. Pero yo casi no me acuerdo de eso ¿Tendrá algo que ver?»

Yo: «¿Te diste cuenta que tu voz se quebró?»

Katherine: (Llora.) «Jamás en mis treinta años de vida había llorado por mi mamá.»

2630. NEUROPLASTICIDAD Y PSICOTERAPIA

El cerebro humano se parece mucho más a una gran masa de plasticina que a una roca: se deja moldear y modificar por la experiencia. Así, una psicoterapia puede cambiar el cerebro, tanto a nivel de sinapsis, como de formación de mielina e incluso a nivel de expresión genética. Cuando la psicoterapia logra un cambio profundo en la persona, dicho cambio también se ha producido en el cerebro. No podría ser de otra forma.

2631. LA FALTA DE DESEO Y LOS FANTASMAS INCESTUOSOS

Jorge pololeaba con Mariana y tenían una vida sexual satisfactoria. Sin embargo, desde que se casaron, Jorge perdió el deseo sexual hacia ella, no obstante lo cual puede masturbarse y llegar a orgasmos con pornografía. En el vínculo entre ambos, Mariana tiene una personalidad fuerte y dominante, mientras que Jorge tiene una personalidad más débil y algo sumisa. Mariana le dice «Jorgito» y él le dice «reina». Mariana lleva las cuentas de Jorge, porque él «es muy desordenado». En terapia de pareja, empezamos a notar que existe un vínculo madre-hijo entre ambos. De hecho, Jorge tiene una madre muy parecida a Mariana, fuerte y dominante. La terapia de pareja empieza a combinarse con sesiones individuales con Jorge, donde él comienza a hacer consciente que su falta de deseo tiene que ver con la superposición de la figura de Mariana y la imagen de su madre. Una vez trabajado este punto, así como su relación con una madre amorosa pero

asfixiante, Jorge es capaz de recuperar el deseo sexual hacia Mariana, ya no interferido por fantasmas incestuosos.

2632. ¡QUIERO QUE TE MUERAS!

Carolita tiene cinco años y está enojada con su papá. Él no le compró el dulce que ella quería. «Lo siento, Carolita, vamos a almorzar ahora», dijo el papá. «¡Quiero que te mueras!», le respondió Carolita. Esa noche, el papá no llegó a casa desde el trabajo. Su mamá tampoco. Carolita se quedó con su abuela. Al día siguiente, la mamá llegó llorando a la casa y le dijo a Carolita que a su papá lo habían chocado en el auto y que desde ahora él la iba a cuidar desde el cielo. La mamá abrazó fuerte a Carolita, que no entendía mucho qué sucedía, pero que recordaba que ella le había dicho a su papá que se muriera.

Ha pasado el tiempo y ahora Carolina tiene veintisiete años. Llegó a psicoterapia porque siempre boicoteaba ella misma sus relaciones de pareja: cada vez que la relación se afiataba, ella cortaba el vínculo o se las ingeniaba para que el otro lo hiciera por ella. En su última sesión de terapia, me dice: «Acá entendí que yo siempre he vivido con el sentimiento de culpa por la muerte de mi papá, por haberle deseado la muerte justo antes que eso pasara. Entonces mi autocastigo era arruinar mis relaciones y quedarme sola. Siento que en este espacio pude, por fin, hacer el duelo por mi papá, dejar de sentirme culpable y sentirme libre para amar.»

2633. MADRE ALCOHÓLICA, HIJA PARENTALIZADA

Estefanía: «Hola, Sebastián, sigo tu página hace años, te volví a seguir cuando te bajaron de Facebook la primera. Tus publicaciones son tan buenas, tengo algunos libros tuyos y espero conseguir los que me faltan. Te quería hacer una consulta, ya que veo que mucha gente te escribe. Creo que mi consulta podría ayudar a muchas personas... Espero me puedas orientar. Soy el típico caso de la hija con una mamá alcohólica. Ella lleva más de diez años con alcoholismo extremo: no se levanta de la cama, pasa días sin comer, no se da cuenta de la realidad, está con un peso tan bajo que yo creo ya tiene anorexia, es agresiva, entre muchos etcéteras. Mi pregunta es: ¿qué puedo hacer concretamente para ayudarla? He ido al juzgado, a carabineros, a consultorio, municipalidad, asistente social, religiones varias, pero ya nada funciona. Solo me dicen que si ella no quiere aceptar realizarse un tratamiento y asumir su enfermedad, no pueden hacer nada. Pero ¿qué hago mientras? ¿Seguir aguantando como familia y esperar un milagro? Espero me puedas ayudar. Muchas gracias.»

Yo: «Tú dices que tu mamá no se levanta de la cama, que pasa días sin comer, que ya no se da cuenta de la realidad, que está con un peso tan bajo que tú crees que ya tiene anorexia, que es agresiva. Yo creo que tu mamá tiene una profunda y crónica depresión, y que la experiencia de tomar alcohol es su única manera de sentirse mínimamente viva, aunque al mismo tiempo la deteriora. Hay centros de tratamiento de conducta adictiva que también pueden intervenir en estados depresivos. Tampoco descartaría, por lo grave de la situación y el peligro incluso de muerte, una internación en una clínica u hospital psiquiátrico, como primer paso de su tratamiento. Es muy importante que sea evaluada por un psiquiatra. Junto con todo esto, yo creo que sería importante una psicoterapia para ti, que tú tengas un espacio, entre otras cosas para trabajar tu relación con tu mamá y tu posición en la familia, que parece ser de parentalización y sobreadaptación. Sucede que a veces nos ponemos capas de superhéroe que nos pesan demasiado. Y no es raro que, cuando una pieza del dominó se mueve, se muevan también las otras: por ejemplo, si tú te corres un poco del lugar de cuidadora de tu mamá, quizás tu mamá empiece a cuidarse por sí misma. Y si no sucede eso, también a veces es necesario un apoyo terapéutico para comprender, sin culpas de por medio, que no podemos vivir como eternos rescatistas de nuestros propios padres. Nadie dijo que fuera fácil. En resumen: psiquiatra para tu mamá (que evalúe depresión, alcoholismo y anorexia) y psicólogo para ti (que trate parentalización y sobreadaptación). Cariños.»

2634. LA OBESIDAD COMO AUTODEFENSA

Yo: «¿Qué sacas en limpio de la sesión de hoy?»

Macarena: «Que mi obesidad ha sido una manera de alejar a los hombres, a quienes he sentido peligrosos desde que mi primo abusó de mí cuando niña. Nunca lo había pensado.»

2635. EL JAZZ DE LA PSICOTERAPIA

Como un músico de jazz, un psicoterapeuta debe tener una partitura que lo guíe (sus teorías, sus técnicas, su psicoterapia personal, sus supervisiones) y al mismo tiempo estar abierto a la improvisación (la creatividad, la espontaneidad, la vitalidad personal). La improvisación sin un marco corre el riesgo de convertirse en una acción dispersa, incoherente y antojadiza; la partitura sin improvisación, puede volverse monótona, plana y desvitalizada. Partitura e improvisación: he allí los dos aspectos imprescindibles en la ejecución de la psicoterapia.

2636. EL OCASO DE LOS ÍDOLOS

Josefa llega a terapia porque nunca ha confiado en sus parejas. Aunque nunca le han sido infiel, ella siempre sospecha que están o estarán engañándola. Ahora está en una relación que valora y no quiere perder, como las otras. En la primera sesión, la escucho y le pregunto: «¿Quién de tus papás fue infiel?» Josefa abre los ojos y me dice, con voz temblorosa: «Yo vi a mi papá con otra mujer, tenía yo como once años. Él no me vio a mí. Pero ahí mi papá se cayó del cielo al subsuelo. Yo creía en él, era lo máximo para mí…» Le señalo: «Entonces, ¿cómo confiar en otros hombres comunes y corrientes si el que era tu ídolo te falló?» Josefa suspira. La psicoterapia ha comenzado.

2637. EGO, NARCISISMO Y HUMOR

Dicen que el ego te puede llevar a la cima, pero también que te deja allí solo.

Tip para narcisos: aprender a reírnos de nosotros mismos.

2638. EL TRABAJO INTEGRADOR DEL PSICOTERAPEUTA EXPERIMENTADO

El dogmatismo teórico y técnico es para algunos psicoterapeutas principiantes y para académicos intransigentes. Psicoterapeutas más experimentados (digamos, con más de quince años de experiencia clínica) se encuentran inevitablemente con el desafío de saltar las barreras de su enfoque teórico-clínico y asomar la nariz hacia los terrenos vecinos.

En otras palabras, es muy raro que un psicoterapeuta experimentado y eficaz no sea, en alguna medida, integrador de aportes de diversas escuelas en psicoterapia, así como de su propio estilo creativo, singular y único.

Como psicoanalista, enfatizo lo inconsciente y lo infantil, pero también robo de lo sistémico su acento en lo relacional y contextual; tomo de lo humanista el relevar la autenticidad del terapeuta como persona; extraigo de lo cognitivo-conductual la orientación a la acción y el uso de tareas terapéuticas; y agrego mi propio amor por los recursos literarios en psicoterapia.

2639. ELOGIO DE LA PASIÓN O BAUDELAIRE COMO PSICOTERAPEUTA

Hay que estar siempre apasionado. Todo consiste en eso; es la única cuestión. Para no sentir el peso horrible del tiempo, que te rompe los

hombros y te inclina hacia el suelo, tienes que apasionarte sin tregua. Pero, ¿de qué? De un amor, de un trabajo, de un hijo, de un viaje, como quieras. Pero apasiónate. Y si alguna vez, caminando por la calle, sobre el verde pasto de un parque o en la triste soledad de tu pieza, te despiertas, disminuida ya o disipada la pasión, pregúntale al viento, a las olas, a las estrellas, a los pájaros, al reloj, a todo lo que huye, a todo lo que gime, a todo lo que gira, a todo lo que canta, a todo lo que habla, pregúntale qué hora es; y el viento, las olas, las estrellas, los pájaros, el reloj, te contestarán: «¡Es la hora de la pasión!» Para no ser los esclavos martirizados del tiempo, apasiónate; apasiónate sin cesar. De un amor, de un trabajo, de un hijo, de un viaje, como quieras. Pero apasiónate.

2640. CATARSIS DE LO NO DICHO

«Hola, primera vez que te escribo, quizás como una catarsis, ya que todavía no me siento preparada para contar a mis cercanos lo que te escribiré. Desde que tengo recuerdos, tengo imágenes de una de mis primas ocho años mayor que yo abusando de mí. Llegué a un punto en que normalicé la situación y no veía la realidad de lo que pasaba. Esto también sucedía con su hermana, quién tenía una edad cercana a la mía. Recién a mis catorce años pude cortar la situación, alejándome de ella y su familia. Ella dentro de la familia es una figura de respeto, es la única prima que tiene un hijo (situación de importancia en la familia matriarcal a la que pertenezco) y yo pasé a ser la oveja negra, a pesar de ser profesional y mantener un estilo de vida tranquilo. Recuerdo otras situaciones de abuso provenientes de mi hermano mayor, tíos y vecinos, y otras situaciones extrañas. Todo esto me ha afectado a distintos niveles, asistí a psicólogo y obtuve el alta, pero hay momentos que me siento la peor del mundo, sin futuro, que no tengo capacidades para lograr nada, aunque mis colegas tienen una idea totalmente contraria a esa. A veces siento que no me esfuerzo por las cosas porque creo que no las merecería, a veces no me defiendo porque creo que merezco que me pasen a llevar. Creo que mi familia sabe de las situaciones que te comento, pero nunca hizo nada por protegerme y son cosas de las que no se habla. Ahora me dedico a la Psicología, creo que en parte para proteger y apoyar a otros. Quizás sea banal, pero quisiera que publicaras estas palabras. Sentiría que pude contarlo de alguna forma. Saludos.

«PD: Me gustan mucho las cosas que escribes, adquirí algunos de tus libros hace poco y ahora comenzaré a leerlos.»

2641. EXCAVANDO EN LA SUCIEDAD

Pedro Gabriel: «Venir a psicoterapia es como excavar en la suciedad y buscar allí los lugares donde fui herido. Quédate conmigo, necesito ayuda. Cuanto más miro, más encuentro. Me acerco y me voy encegueciendo. Lo siento en mi cabeza, lo siento en mis pies, lo siento en mi sexo, ese es el lugar.»

2642. EL DUELO Y LOS DUELOS

Soledad me trae a la consulta a su hijo Joaquín, de diez años. Sucede que Alberto, padre de Joaquín y ex pareja de Soledad, falleció hace tres meses. Soledad me dice: «Juaco no ha llorado nada de nada. Y eso me preocupa. Porque mal que mal es su papá, es algo fuerte. Siento que su duelo puede estar bloqueado. Por eso lo traigo, para que me ayudes a ayudarlo a llorar a su papá.» Luego de un par de meses, Soledad me dice: «Viniendo con Joaquín para acá, entendí que no es obligación que él llore, que el duelo puede ir por otros lados, como recordarlo mientras dibuja o mientras escucha música (les gustaba la misma música), como hablar conmigo de anécdotas del papá, qué sé yo. Para mí esto de que no es necesario llorar al muerto para que el duelo sea válido y profundo, es algo nuevo.»

Tal como para Soledad, para buena parte de las psicoterapias tradicionales la elaboración del duelo pasaba exclusivamente por la expresión y verbalización de las emociones asociadas a la pérdida. Para las psicoterapias contemporáneas, en cambio, la verbalización de las emociones no es la única manera de hacer el duelo. No hay que forzar a nadie a llorar. Existen diferencias culturales y también individuales. No existe «el» duelo, sino «los» duelos, es decir, múltiples maneras de enfrentar una pérdida. Y el duelo es multidimensional, no solo emocional: también es biológico, cognitivo, motor, familiar, social, espiritual, etcétera.

2643. LA EMPATÍA

«Hola, Sebastián: Quiero compartir contigo parte de mi experiencia de vida, que quizá les sirva o les haga sentido a otros amigos de la red. Voy a cambiar datos irrelevantes para mantener mi anonimato. Muchísimos amigos, incluso mis hijos te siguen en la web y no quiero ser identificada. Nací y crecí en México en el DF. Tuve una infancia normal, de niña nunca me destaqué en nada especial: no era buena alumna en el colegio, no era bonita, no era «popular» en mi curso, me costaba tener amigos. A medida que entré en la adolescencia, se mantuvo el patrón: tampoco me "llovían"

los pretendientes como a mis amigas. En un escenario "hostil" como ese necesité recurrir y echar mano a otras herramientas para poder ser aceptada entre mis pares: comencé, sin darme cuenta, a desarrollar una empatía que me permitió atraer a muchos amigos, pololos y a sentirme, tanto en el Instituto de Humanidades como en mi posterior trabajo, el centro de las miradas y de los elogios de mis amigos y jefes. La empatía que desarrollé me fue acomodando mucho; aprendí de verdad a ponerme en el lugar del otro y a interesarme por el otro. Hoy soy muy destacada profesionalmente; periódicamente soy reconocida en mi compañía con premios que destacan mis cualidades personales, profesionales y mis habilidades blandas: el 90% de mis logros laborales y personales, se los debo a esa empatía que desarrollé, sin darme cuenta, como mecanismo de defensa para conseguir el cariño y aceptación del resto y que hoy es parte de mi sello y mi ADN. Sin considerar los resultados positivos que la empatía me ha traído, te puedo decir que ser capaz de ponerse, permanentemente, en el lugar del otro y ser capaz de sentir lo que el otro siente es la más maravillosa experiencia de vida que puedas tener. Un afectuoso saludo desde México.»

2644. VOH DALE

Repítelo veinte veces cada mañana, a manera de mantra.

2645. CONTRA LA EVALUACIÓN

En mi trabajo clínico, no evalúo. Evaluar es asignar un valor o número y pienso que las personas somos mucho más que valores o números. En mi trabajo clínico, escucho, intento comprender y aspiro a construir sentidos junto con la persona que acude a mí en busca de ayuda, teniendo siempre como objetivo resolver el motivo de consulta o aliviar el sufrimiento emocional del consultante.

2646. «YO SOY APOLÍTICO»

Léase: «Yo soy partidario de una política derechista, conservadora y conformista»:

Porque todo es político y todos somos políticos, lo «apolítico» es una fachada que encubre una posición política clara y determinada, usualmente derechista, conservadora y conformista; aparentemente desinvolucrada y desinteresada de la política, pero atenta al mantenimiento del statu quo.

Mi trabajo es político. Mi escritura es política. Yo soy político.

2647. ROBAR

¿Tu hijo robó? No lo trates como a un delincuente. Desde lo emocional, robar muchas veces tiene que ver con carencias afectivas. Un niño puede robar cuando siente que a él le robaron primero algo relativo al afecto, al amor o a la seguridad.

2648. ¿PUEDE UNA FUTURA PSICÓLOGA SUFRIR DEPRESIÓN Y ANSIEDAD?

Marcela: «Estimado Sebastián, le escribo porque necesito su ayuda, orientación, si pudiera publicar esto en su página de Facebook como anónimo lo agradecería. Tengo 21 años, soy estudiante de Psicología, primer año. Llevo al menos tres años con problemas de ansiedad, bajo estado de ánimo, me siento desconectada del mundo a veces. Este año realmente ha sido duro, he subido de peso por mi ansiedad, como demasiado, sumado a bajo estado ánimo y falta de motivación al hacer las cosas. Me siento muerta en vida, estaba conociendo a un compañero de U, pero no logré conectar con él porque siento que mi estado de ánimo no me permite estar feliz. En la sala me estoy moviendo casi todas las clases, me cuesta estar ahí tranquila, quieta. En mi tiempo libre, duermo solamente muchas horas. Quiero seguir esta carrera, pero tengo todo eso que he contado No sé si seré la persona ideal para ser psicóloga.»

Yo: «Hola Marcela, te sugiero consultar a un psicólogo para iniciar psicoterapia y también a un psiquiatra, para explorar un posible cuadro de depresión ansiosa y evaluar medicación (usualmente necesaria en estos casos). Una vez que te trates adecuadamente, verás que tendrás incluso más herramientas para ser psicóloga, porque habrás vivido en carne propia lo que estudias y quizás aquello en lo que trabajes. Cariños.»

2649. ME MATÉ A MÍ MISMA

Alejandra: «Fui un accidente. Mis padres eran una pareja que recién se conocía y de eso nací yo. Mi madre se hizo cargo, pues se sentía muy sola luego que el amor de su vida la dejara antes de la boda. Tras ello, le diagnosticaron depresión y nunca buscó ayuda, hasta ahora. Por temas económicos, viví hasta mis siete años junto a mis tías, mi madre, mis abuelos y mi primo en una casa vieja. Fue una etapa que no me gusta recordar. Mi mamá trabajaba todo el día y ahorraba para que nos pudiéramos independizar ella y yo, mientras yo veía maltrato psicológico y físico todos los días. Desde que tengo conciencia, mi tía menor me decía al oído que mi mamá

era prostituta, siendo que mi mamá era profesora y me constaba porque la acompañaba al colegio arrancando de esa casa. Esa tía nos atacó a todos, era pan de cada día, mi tía mayor golpeaba a mi primo con correa y puño por tener notas bajo seis, y el único que, cuando estaba en casa, nos sacaba de ahí a mí y a mi primo para no ver esas cosas, era mi abuelo, que perdí por una negligencia médica cuando tenía doce años. Mi abuela me enseñó a callar desde pequeña. Prohibido llorar, prohibido decir no, prohibido acusar, prohibido quejarse. Si no, tendría consecuencias. Me lo dejó claro un día que me encerró en mi pieza con llave tras no querer saludar por el cumpleaños de mi tía conflictiva, pues dije que ella le hacía daño a mi mamá. Estuve encerrada ahí cinco horas y cuando abrió, me dejó mi almuerzo frío, y luego me pellizcó. Obviamente, prohibido contarle a mi mamá, pues todos sabían que mi mamá me defendería y estaría furiosa. Desde entonces, aprendí a callar. A que me vistieran a gusto ajeno, a presenciar conflictos y no llorar. Pero yo siempre me escondía bajo un manzano a llorar. Luego recibía castigo, ya que llegaba con la cara húmeda y los ojos llorosos. De mis nueve a mis doce años, fui víctima de *bullying*, que por supuesto callé. Mi ansiedad era tanta, que tenía sobrepeso. Para evadir la pena, estudiaba sin parar y era el primer lugar del curso. Me decían fea, gorda, ñoña, mono, rata de alcantarilla, me aislaban, en fin. A mi madre le diagnosticaron una enfermedad de la que tenía pocas probabilidades de vivir. Estaba literalmente sola. Toda mi adolescencia fue así: de burlas, de aislamiento, de comer mucho, de estudiar sin descansar, de recibir noticias alentadoras y desalentadoras de la enfermedad de mi mamá, quien siempre me decía que iba a morir y yo trataba de contenerla. A mis trece años, empecé a cortarme el pelo de rabia, me lo dejé como varón, me vestía con ropa holgada, y mi familia –de la cual logré independizarme– me creían lesbiana por mi apariencia y me hacían la desconocida. Y en eso, mi mamá se incluyó. Ahora sí que no tenía a nadie. Recuerdo haber llorado a escondidas en una parte de nuestro campo pidiéndole a Dios que me llevara con mi abuelo, se lo suplicaba. Toda mi adolescencia fue así. A mis diecisiete, sufrí de bullying y acoso escolar y cibernético de parte de mis compañeras, que me mataron por dentro. Solo una fue sancionada. Yo me cambié de curso en cuarto medio y llegué a un curso maravilloso, pero en agosto del 2017, caí en una crisis de la que casi no salí viva. Me preguntaba cuál era el motivo, si ya no estaba sola, si mi madre se había recuperado, etcétera. Pero mi cuerpo y mi mente no me lo permitieron. Traté de suicidarme cinco veces. Di la PSU y me fue bien, pero yo quería estudiar Psicología. Toda mi familia me volvió a juzgar, diciendo que yo debía estudiar Medicina por mis notas, y que era una rara, por lo que no podía ser psicóloga. Fue entonces cuando maté a Alejandra. Me maté a mí misma. Me negué a entrar a la universidad

y me rebelé contra todos, busqué ayuda en el hospital psiquiátrico de mi ciudad y ya no veo a mi familia. Tengo diagnóstico de depresión mayor, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno de ansiedad generalizada. Me tomé un año para hacer psicoterapia. No fallo a mi medicación, he llorado y gritado lo que nunca hice, digo lo que pienso, nadie me pasa a llevar, bajé doce kilos, y no veo a esa familia tóxica que tengo. La psicoterapia me ha ayudado bastante a ser como ahora, pero seguiré hasta que me den el alta y lucharé por mis sueños. A veces dudo de mí, a veces oigo la poca fe que me tienen y dudo si seré capaz de ser una profesional, pero cada día es una lucha contra todo eso. Cada día renuevo mis energías para luchar contra esto, y poder andar tranquila por la calle, sin querer vengarme de todas mis acosadoras y de mi familia, sanar mis heridas internas y poder decir que ya pasó. Pero esa Alejandra, la deprimida, la que todos pasaban a llevar, la que era objeto de risas, la que siempre estaba callada, la que lloraba a escondidas, la que vivía del miedo, la que estudiaba sin parar para no pensar, a esa Alejandra yo la maté. Ahora soy una Alejandra nueva, que quiere aportar al mundo orientación, darle fuerzas a otros para decirles que sí se puede salir del círculo tóxico de ser atropellado constantemente, decirles que las emociones nunca se deben reprimir, decirles que el bullying debería ser sancionado y las victimas socorridas rápidamente, decirles que la salud mental en Chile debería masificarse. Sé que esto último suena utópico, pero espero que cuando sea una viejita, pueda ver que la gente a mi alrededor accede a la salud mental, sin tener vergüenza ni ser tachados de locos o depresivos, como me lo dijeron a mí. Gracias por leerme.»

Yo: «Gracias a ti, Alejandra, por compartir tu testimonio, tan lleno de dolor como de superación. Quizás, más que «matar» a la vieja Alejandra, de lo que se trata es de abrazarla y curar sus heridas, como creo que de hecho ha sucedido en este período curativo. Ojalá puedas iniciar tus estudios de Psicología cuando te sientas más aliviada. No me cabe duda que podrás ser una gran psicóloga, dotada de introspección, empatía, pensamiento crítico y conciencia social. Cariños.»

2650. MISOGINIA EN EL FÚTBOL CHILENO

Madre, zorra, monja.

2651. ACOMPAÑAR, NO PREVENIR

Madres y padres no podemos prevenir muchos de los dolores de la vida a nuestros hijos: la muerte de un ser querido, la partida de un amigo del colegio, la enfermedad de un conocido. Pero sí podemos acompañarlos

con afecto y contención emocional, para que dichos dolores sean más llevaderos y no sean traumáticos.

2652. YO APOYO LA LEY DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿Cuánto ganaría Chile en salud mental si, de primero básico a cuarto medio, existiera la asignatura de Educación Emocional, con activa participación de los padres o cuidadores?

2653. APP PARA SALIR DE LA DEPRESIÓN

1. Apoyo (familiar y social)
2. Psiquiatra (antidepresivos)
3. Psicólogo (psicoterapia)

2654. TRANSFORMACIÓN, CONMOCIÓN, PSICOTERAPIA

1. No hay transformación en la indiferencia.
2. Todo cambio es una manera de ser conmovido.
3. Si sales ileso de una psicoterapia, es porque nunca la empezaste.

2655. LA MATERNIDAD Y SUS FANTASMAS

Dania tiene veintinueve años y, en nuestra primera sesión, me dice: «Me convertí en madre y afloraron todos mis fantasmas.» En efecto, con el primer hijo no sólo nace un hijo, una madre y un padre, sino que además renace la niña que esa madre fue, con todos los fantasmas no suficientemente espantados en la infancia. Esto, que de por sí es atemorizante, también es una oportunidad para resolver los conflictos y elaborar los traumas que han quedado congelados y pendientes.

2656. ACADÉMICOS DEL MUNDO

No se refugien en un hermetismo elitista. Recuerden que un verdadero maestro es aquel capaz de traducir lo complejo a lo simple.

2657. PSICOLOGÍA: ¿CIENCIA SOCIAL O CIENCIA DE LA SALUD?

Valeria: «Estimado Sebastián: Te escribo desde La Serena. Soy estudiante de Psicología. Por referencia de un profesor, es que surgió en mí el

interés por saber quién eras. Comencé a seguirte en Facebook y he aprendido tanto de ti leyendo lo que compartes en esta red social, como lo que he aprendido en la universidad misma. Es por eso que, considerando tu trayectoria, experiencia y generosidad al compartir tus conocimientos con nosotros, quería por favor que me orientaras ante una duda. Duda que manifesté en mis clases y que no me contestaron, aunque sí me alentaron a investigar. Entonces: ¿por qué Psicología es parte de las ciencias sociales y no parte de las ciencias de la salud? ¿Podrías por favor compartirme tu opinión personal, para ahondar en el tema, ya que despierta gran interés en mí? Desde ya, aprovecho la instancia para reiterar mi agradecimiento por tu generosidad. Por lo general, los profesionales no son muy asiduos a compartir sus experiencias y es algo que rescato y valoro enormemente en ti. Con cariño.»

Yo: «Hola, Valeria, ¡gracias por tus palabras! Te cuento que, en algunos espacios académicos, Psicología efectivamente es situada como parte de ciencias de la salud. Mi opinión es que en general forma parte de las ciencias sociales, porque no hay solo psicología clínica (más afín a las ciencias de la salud), sino también muchas otras especialidades (educacional, social, comunitaria, organizacional, jurídica) que hacen del ámbito psicológico algo más amplio que el de la salud y más circunscrito a la esfera de las ciencias sociales. Espero te sirva mi respuesta. ¡Saludos!»

2658. ÚLTIMA SESIÓN DE TERAPIA DE PAREJA

Ernesto: «Cuando llegamos a terapia, estábamos atrapados cada uno en su burbuja, yo creyendo ciegamente que tenía la razón y la Andrea igual. Era una batalla desgastante, porque al final nadie ganaba, sino que los dos perdíamos cercanía y ganas de estar juntos. La terapia de pareja nos ha ayudado a volver a conversar sin discutir, a aceptarnos en nuestros distintos puntos de vista.»

Andrea: «Junto con lo que dice Ernesto, para mí ha sido vital retomar la pasión, la complicidad y el humor. Siento que pudimos entender que el enamoramiento no es solo una etapa inicial de la vida de pareja, sino su motor fundamental, que hay que mantener encendido.»

2659. LOCURA CUERDA

Dícese de la capacidad para concretar sueños. La locura cuerda difiere de la locura a secas en que esta última no implica concreción; asimismo, se distingue de la cordura a secas en que esta última no incluye creatividad. La locura cuerda es sinónimo de habitar creativamente el mundo, sin dejar

de tener los pies en la tierra y sin dejarse atrapar por una vida meramente mecánica y rutinaria.

Y tú, ¿vives en conexión con tu propia locura cuerda?

2660. EL INSOMNIO DE ISABEL

A Isabel le cuesta quedarse dormida. Cuando lo hace, suele despertarse con facilidad. Sucede que Isabel no puede relajarse y está siempre híper alerta. Cuando era niña, Isabel cuidaba a su madre alcohólica, quien cada cierto tiempo cometía intentos de suicidio. A Isabel le aterraba la idea de quedarse dormida y despertar con su madre muerta.

2661. BUSCANDO A LA MADRE PERDIDA

Marta perdió a su mamá a sus cinco años. Hoy tiene treinta y consulta porque siempre ha tenido relaciones de pareja con mujeres mucho mayores y que terminan abandonándola, tal como su madre. En psicoterapia, trabajamos su duelo pendiente por su madre: le pido que le escriba una larga carta a su madre, que traiga fotos de ella, que le deje la carta con una foto de ella misma en el cementerio, que entreviste a familiares cercanos para saber más detalles de su mamá, etcétera. Un año y medio después de terminada la terapia, Marta me escribe para decirme que está emparejada con una mujer de su edad y que, por primera vez, se siente segura en su relación. «Ya no ando buscando a mi mamá en mi pareja», concluye.

2662. EL TRABAJO DE MARIBEL

¿Acumula puntos? Gracias por comprar en Cencosud. ¿Acumula puntos? Gracias por comprar en Cencosud. ¿Acumula puntos? Gracias por comprar en Cencosud. Brotan los árboles, sus hojas crecen, sus frutos maduran, sus hojas caen y se pudren bajo la lluvia. ¿Acumula puntos? Gracias por comprar en Cencosud.

2663. LA FORTALEZA Y EL TESORO

Daniel tiene dieciséis años y llega a terapia porque se siente desanimado, tiene baja autoestima y no tiene amigos. En nuestra segunda sesión, le pido que haga un dibujo libre. Hace unas rayas circulares. Le pregunto qué dibujó. «Son solo rayas», me dice. Le pido que invente una historia a partir del dibujo. No sin dificultad, señala: «Es un túnel. Una persona intenta entrar a una fortaleza. Quiere ver algo que hay adentro, algún

tesoro, algo que nadie ha visto o creían que no existía.» Le pregunto cómo podría relacionar esta historia con su vida, con él mismo o con lo que a él le pasa. Me dice: «La percepción que tiene la gente de mí es que soy difícil, inaccesible, como una fortaleza.» Entonces yo agrego: «Una fortaleza que adentro esconde un tesoro, que puede ser tu mundo interno detrás de la coraza. Quizás ese es el sentido de la terapia: explorar juntos, como en un túnel, los caminos que llegan a tu fortaleza y poder entrar ahí para descubrir tesoros que nadie ha visto, ni siquiera tú mismo.» Miro a Daniel y veo que sus ojos se han humedecido.

Reflexión: acaso todos tengamos esos dos aspectos: por un lado, una fortaleza externa que nos protege, aunque también puede rigidizarse y alejarnos del mundo; y por otro lado, un tesoro, que es nuestro mundo interno, vulnerable y creativo, siempre único, personal e irrepetible.

2664. DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

804.000 personas se suicidan cada año. 4.020.000 personas intentan suicidarse cada año. Cada 40 segundos, una nueva persona se suicida. Por cada suicidio, hay cinco intentos de suicidio. El 10 de septiembre es el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

2665. CARTA TERAPÉUTICA

Las cartas terapéuticas (escribir, en el contexto de una psicoterapia y no para entregarlas, cartas a personas cercanas y/o significativas, especialmente a aquellas donde la relación ha sido conflictiva o traumática) es una potente herramienta clínica, que facilita la expresión emocional y el despliegue de la propia historia de vida, con sus dolores y sus tesoros.

Aquí, la carta al padre de una persona que me permitió compartirla y publicarla.

«Debo escribirte una carta He pensado casi todas las noches que te escribiría, pero ahora que debo hacerlo, no sé cómo comenzar.

«Mmm... Creo que no tengo algo que agradecerte, porque todos los recuerdos que tengo de ti son malos. Cuando era chica nunca estabas, porque trabajas, dormías o estabas borracho.

«Siento que te odio profundamente, porque fuiste y eres una mierda, que jamás nos dedicó tiempo, afecto, cuidados Por ti, siempre estuve en alerta. Recuerdo que cuando era el día de pago, desaparecías y llegabas muy tarde; el sentir cuando se abría la puerta hacía que mi panza se apretara. Hacías ruido y luego entrabas a la pieza en que dormía con mi hermana,

no puedo recordar lo que decías, pero eso me hacía sentir mucho miedo. Luego te ibas a la pieza de mi mamá y comenzabas a discutir con ella, yo me paraba de mi cama y escuchaba tras la puerta porque tenía miedo que le hicieras dado. En esos momentos, sólo quería que murieras, que algo ocurriera y desaparecieras.

«Siempre era lo mismo: al día siguiente de tu borrachera, todos debíamos permanecer en silencio, porque tenías que descansar y debíamos evitar que te enojaras, mientras mi mamita hacía todo lo necesario para evitar problemas. Por eso creo que hoy mis hermanos y yo somos tan enrollados con todo, porque tú nos hiciste daño.

«Tu familia era un completo desagrado, pero pese a ello debíamos ir los fines de semana a la casa de la abuela, ahí todos se emborrachaban y terminaban discutiendo, además la abuela criticaba todo en nosotros.

«Lo mismo ocurría en las celebraciones. Por eso aún las odio, no logro disfrutar porque tu huella maldita sigue presente. Contigo todo era alcohol, humillación, ausencia y estado de alerta.

«Por tu culpa odiaba los fines de semana, porque te emborrachabas, subías el volumen de la música y discutías, mientras todos debíamos permanecer "escondidos" hasta saber que te habías dormido para apagar la música Era horrible vivir así.

«Cuando era chica, definitivamente no tengo recuerdos positivos o agradables en los que estés tú. Fue mi abuelito quien cubrió el amor, cuidados que tú no nos diste, pero pese a ello también fuiste una mierda con él. Tenía trece o catorce años y mi abuelito se enfermó gravemente, estuvo hospitalizado, todos estábamos muy mal, pero jamás hubo de tu parte un consuelo Te odié tanto, te tuvimos que pedir que fueras al hospital, después de muchos intentos lo hiciste, fue luego de tu visita que mi abuelito se murió. Él solo quería despedirse de ti y tú te negabas a ir, fuiste maldito. Luego para hacer el velorio, te negaste a hacerlo en casa y con mi mamá tuvimos que pedir al tío Eduardo hacerlo en su casa. Me sentí tan sola, mi mamita estaba destruida y mis hermanos no estaban. Ese día fue muy triste, porque se iba una de las personas más bellas que conocí, quien me aconsejaba, me cuidaba. En esos momentos pensaba por qué no se murió este viejo asqueroso.

«Ya estaba en primero o segundo medio, a mi mamá le detectaron un tumor cerebral, debían operarla, viajó a Santiago y mi hermana la acompañó porque ella estaba en la U, en casa nos quedamos mi hermano, papá y yo, todo empeoró: él salía y cuando llegaba borracho me despertaba para decirme que él tenía otra mujer y una hija que lo hacían sentir orgulloso, me daba impotencia escucharlo, quería matarlo. Pensaba en formas cómo hacerlo.

«El día que operaron a mi mamá estábamos los tres (mis hermanos) y una tía, el viejo una vez más ausente, era todo tan difícil, tenía terror que algo le pasara a mi mamita, tenía pena porque estábamos tan solos, eras un viejo indolente, una mierda.

«Luego de la operación, mi mamá tenía su pelo muy corto y un parche que le cubría parte de la cabeza, solo quería abrazarla fuerte o quedarme a su lado por siempre, pero tuve que volver a Coquimbo, recuerdo que cuando llegué había evidencia en la mesa de que alguien había estado en casa, el viejo me dijo una estupidez que no recuerdo, comencé a llorar y me encerré en mi habitación, no quería estar ahí.

«Ese día o tal vez otro, confirmó que tenía otra mujer e hija, que se iría porque con ellas sería feliz, no recuerdo porque estaba sola en casa parece que mi hermano se quedó en Coquimbo y yo no podía faltar al colegio.

«Como no había nada para cocinar, fui al almacén para fiar y la señora me dice vino su papá y dijo que no le podía fiar, me quería morir Cómo podía ser tan maricón, era para sus hijos.

«Luego mamá volvió a casa y le tuve que contar lo que estaba pasando, mi mamita lloró se veía tan indefensa y le dijo que se iban a separar pero él dijo que no se iría de casa, esos meses fueron una tortura, porque fue como en diciembre. Él llegaba con bolsas del supermercado y tiendas y a nosotros nada nos daba.

«Mi mamá comenzó a coser para tener algo de dinero, me desagarraba el corazón no poder ayudar a mi mamita, recuerdo que unos vecinos nos dieron un cajón familiar, el papá de mi mejor amiga nos regaló una plancha porque mi mamá le pidió si se la podía arreglar y ese viejo de mierda seguía con su vida y nos privaba a nosotros del dinero, mi sentimiento de odio crecía.

«Ella estaba muy sola y yo fui su refugio, por opción y convicción, debía retribuir todo el amor que ella me entregaba, la acompañé en todo.

«Luego de un tiempo ellos se separaron, la calma poco a poco llegó a casa, no había apuros en las tareas de la casa, podíamos dormir tranquilamente. Pero todavía cuando alguien abre la puerta de mi habitación mi corazón se acelera y siento miedo y eso te lo debo a ti, mi inseguridad es gracias a ti, mi complacencia también, porque me imagino que cuando era chica trataba de hacer de todo para agradarte, pero nada funcionaba.

«Hoy trato de defender a todos quienes me parecen indefensos, pero cuando se trata de mí siento que no lo hago con la misma fuerza. Estoy estancada, no me siento adulta y es porque debo resolver conflictos de mi niñez y tú eres culpable, te odio profundamente, quisiera llamarte e insultarte, pero sé que no lo haré. Necesito curar las heridas y seguir, te odio y espero que pagues todo el daño que nos hiciste.

«NO TE DEBO NADA.»

2666. UN SUEÑO DE PATRICIA

Patricia (29 años): «Anoche tuve un sueño extraño: soñé que estaba en un escenario donde tenía que decir un trabalenguas y después podía bailar libremente. Era en un lugar de reciclaje.»

Yo: «¿Se te ocurre alguna relación entre el sueño y la terapia?»

Patricia: «Mmm... El trabalenguas es algo difícil de decir, como las cosas que he hablado acá, especialmente lo del abuso; lo de bailar lo asocio con la libertad y la soltura que he sentido después de haber contado mi secreto; y lo del reciclaje, con que en la terapia he aprendido que las malas experiencias no pueden botarse, pero sí pueden ser procesadas y reutilizadas. No es casual, por ejemplo, que yo ahora trabaje con niños que sufren…»

2667. LA ÚLTIMA SESIÓN DE ANTONIA

«¿Para qué me sirvió la psicoterapia? Para entender mi historia, para tener más herramientas emocionales, para armar el rompecabezas de mi vida. Hoy soy la versión 2.0 de mí misma.»

2668. TE DEUM Y PARADA MILITAR

Chile será un mejor país cuando el Te Deum y la parada militar ya no existan y sean solo añejos recuerdos de un sombrío país impregnado de Ejército e Iglesia.

2669. METÁFORAS Y SÍMBOLOS EN PSICOTERAPIA

Claudio tiene 30 años y cuenta que, luego de terminar su relación de pareja, arrojó un vaso al suelo. Le pregunto con qué asocia el vaso y me dice que con un recipiente, con algo que contiene. Le señalo que quizás el vaso roto simbolice el quiebre de una relación que había sido contenedora. Claudio asiente y solloza. Me dice que, mientras discutían, ella veía la película Misión Imposible en la televisión. Le pregunto con qué asocia el nombre de la película y me dice que con su lucha por mantener una relación de pareja destinada al fracaso. Le señalo que hoy estamos hablando de la misión imposible de rescatar su relación de pareja, que ha dejado de ser un espacio receptivo y contenedor. Claudio seca sus lágrimas con mis pañuelos y suspira.

«Vaso roto» y «misión imposible» son dos ejemplos de la utilidad de ocupar metáforas y símbolos que aparecen en el propio discurso del

paciente para efectos de profundizar y desplegar los contenidos emocionales de una sesión.

2670. LA VIDA ES COMO EL CLÍTORIS

Aunque la felicidad está al alcance de la mano, no todos lo saben aprovechar.

2671. LEÍDO POR AHÍ

–Hola, vengo por estrés y ansiedad. Mi jefe me hace trabajar horas extra sin pagarme y tengo que estar conectado todo el fin de semana por si surge alguna emergencia en la pega. Su trato es horrible: algunas veces me grita y menosprecia, otras veces me ignora y no me habla. Más encima, el sueldo es muy malo. Si tuviera otra alternativa de trabajo, me hubiera ido, pero he buscado dos años y no hay. ¿Cómo supero mi estrés y mi ansiedad? ¿Necesito fármacos?

–Tú no tienes ansiedad, tienes un jefe que es un hijo de puta. Y no necesitas fármacos, sino un sindicato.

Reflexión: los psicoterapeutas corremos el riesgo de psicologizarlo todo, olvidándonos de los factores que exceden al sujeto individual. Las variables colectivas, sociales y políticas no pueden ser obviadas en el curso de una psicoterapia.

2672. IKIGAI

Ikigai es un concepto japonés que significa «razón para vivir». Cada ikigai es un sentimiento personal, único y específico. El ikigai expresa el ser verdadero de una persona y está vinculado a la espontaneidad, la creatividad y la satisfacción. No es fácil acceder al ikigai: encontrarlo puede requerir de un largo y profundo proceso de búsqueda interior. El ikigai es una pasión ardiente y un talento único que otorga sentido a levantarse por la mañana.

El camino hacia el ikigai consta de once leyes: 1) Mantente siempre en actividad; 2) Toma las cosas con calma; 3) No comas hasta llenarte; 4) Rodéate de buenos amigos; 5) Ponte en forma para tu próximo cumpleaños; 6) Sonríe; 7) Reconecta con la naturaleza; 8) Da las gracias; 9) Vive el momento; 10) Disfruta de tu música preferida; 11) Sigue tu ikigai.

El ikigai es aquel punto donde se une aquello que amas, aquello en que eres bueno, aquello que necesita el mundo y aquello por lo que te pueden pagar.

Una psicoterapia bien puede formularse como el camino hacia el ikigai. Personalmente, hacer psicoterapia es una de los rostros de mi propio ikigai: me apasiona, creo que lo hago suficientemente bien, es algo que muchas personas en el mundo necesitan y también me da la posibilidad de vivir de ello.

Y en tu caso, ¿cuál es tu ikigai?

2673. 5 INGREDIENTES MÍNIMOS DEL TRABAJO CLÍNICO CON PERSONAS TRANSGÉNERO

1. Informarse acerca del mundo transgénero.
2. No psicopatologizar ni discriminar.
3. Acompañar el transitar y contener ansiedades.
4. Orientar a la familia.
5. Facilitar el contacto con agrupaciones transgénero (ej: OTD, Juntos Contigo, Renaciendo, Transitar, Movilh, Fundación Selenna).

2674. DE FAMILIAS Y AMIGOS

Las verdaderas amistades son aquellas que, con el tiempo, se vuelven familia, así como los familiares más significativos se vuelven, con el tiempo, amistades.

2675. CANOSO Y ARRUGADO: EL SUEÑO COMO VÍA DE ACCESO A LO OLVIDADO

La noche que siguió a su primera relación sexual, Maritza soñó que su pololo la tocaba. En el sueño, ella lo miraba con dulzura hasta que descubría, con espanto, que él tenía el pelo canoso y la piel arrugada.

Gracias a ese sueño, Maritza y yo pudimos desempolvar algo que ella había olvidado: el abuso sexual que sufrió en su infancia de parte de su canoso y arrugado abuelo.

2676. UNA ABERRACIÓN RELIGIOSA

«Has fornicado: has tenido sexo antes del matrimonio. Por lo tanto, no puedo volver a mirarte ni saludarte, aunque seas mi hijo.»

2677. DIÁLOGO ENTRE DOS UNIVERSITARIOS

–¿Sabes qué es lo que más me gusta de ti?

–No sé, dame una pista...
–Es amplia.
–¿Mis caderas?
–Es profunda.
–¿Mi mirada?
–Es flexible.
–¿Mis piernas?
–Lo que más me gusta de ti es tu mente.

2678. NACÍ DE UN MATRIMONIO TESTIGO DE JEHOVÁ

«Nací de un matrimonio Testigo de Jehová, mis padres nacieron en hogares católicos tradicionales pero todo tuvo su origen en mi familia paterna, cuando mi abuela se convirtió de religión y de paso arruinó su vida familiar cuando privó a su esposo no creyente e hijos de festividades como la Navidad, por ejemplo, situación que causó un quiebre en esa familia ya resquebrajada por los problemas, la violencia, y el alcoholismo. Mi padre convenció a mi mamá de hacerse Testigo de Jehová, ellos se casaron por la Iglesia católica, mi madre católica y mi padre un gozador que yo creo que para expiar sus culpas se convirtió a esta religión, arrastrando a mi madre por sumisión.

«La infancia fue bonita con mis padres, pero cuando había que ir al salón para mí era una tortura desde que tuve uso de razón. Yo tenía cinco años y me daba vergüenza que la gente supiera cuál era mi religión, para mí era terrible salir a predicar, era una vergüenza insuperable que mis amigos vieran que yo andaba allí mientras que los otros chicos de mi edad de la congregación se creían la muerte. Íbamos a las asambleas que duraban tres días y había que estar todo el día ahí sentado escuchando, era catastrófico. Yo era muy chica y la religión sencillamente no me entraba, me gustaba jugar, leer, decir garabatos, andar en bici, nadar y por supuesto juntarme con gente con la que pudiera ser yo. Mis padres siempre fueron excluidos, no se les trataba como al resto, no tenían privilegios dentro de la congregación, no nos invitaban a sus juntas y paseos, incluso los que decían ser amigos de mis papás les hacían sus buenas zancadillas. Yo crecí viendo esto y nunca me cayeron bien, aun así me indujeron a bautizarme a los 9 años pero yo seguí echando garabatos, jugando y haciendo de manera secreta todo aquello que estaba prohibido y sancionado. Teniendo doble vida, como ellos decían, el único lugar donde era y sigo siendo libre es en el campo, en la Comuna de San Vicente de Tagua Tagua, allí estaba con mi abuelita materna, tíos, tía y primas a quienes amo y visito frecuentemente; allí se echaba garabatos,

no se pedía permiso para salir a jugar y nos bañábamos en el tranque con toda libertad. Aun sigo carreteando y pasándolo bien con ellos.

«Mi mamá quería que yo fuera precursora, misionera, que fuera alguien espiritual, me idealizó a tal punto que lo pasé pésimo porque ella no podía ocultar la frustración que sentía al no ser yo lo que ella quería y esperaba. En esta religión se incentivaba el castigo físico para dominar a los niños y jóvenes, a mí me sacaron la cresta para dominarme, aplacaron la rebelión pero mi mente no; mi cuerpo estaba allí, pero mi mente no. Me obligaban a ir a reuniones y a predicar, a levantarme temprano los fines de semana, todo era malo, el sexo era asqueroso, todas las prácticas sexuales que no fueran para reproducirse dentro del matrimonio te conducirían directo a Satanás, todo es culpa de él. Debo reconocer que mi mamá me dominó a través del miedo, pero aún así pololeé con chicos "mundanos", fui a fiestas "mundanas" y tomé y fumé a escondidas con mis amigos mundanos.

«Siempre fuimos mal mirados por ser gente pensante que no se sometía a lo que nuestros ancianos decían, porque siempre razonamos y evaluamos. Comenzaron a hacerle la guerra a mis padres más aún cuando ellos me cambiaron a un colegio mejor, lejos de la casa, con miras a postular a la universidad; y cuando entré a la universidad la persecución fue peor, mi familia fue maltratada por esa gente y yo cada vez les tenía más mala. Forniqué cuando estaba en la universidad y ahí me rebelé definitivamente, me empezó a importar nada todo, ya no iba a reuniones con la excusa del estudio, ya no predicaba. Fue en el 2008 que mientras hacía mi práctica, que conocí a mi pololo con el que estuve por casi diez años, de él me enamoré hasta las patas. Un día me vieron con él, yo me dejé ver, dejé que literalmente me cazaran porque cuando tú cometes un error literalmente se arma una cacería en tu contra, te someten a un juicio injusto, al escarnio y la vergüenza pública, para decir sin decir: VEAN LO QUE LE PASÓ A ESTE, LO MISMO LES PASARÁ A USTEDES...

«A mí me agarraron y reconocí inmediatamente que pololeaba, que no era cristiano, era agnóstico el hombre con el que estaba; desesperados, dos hombres me interrogaron sobre qué hacía con él, si teníamos relaciones sexuales, querían todos los detalles de mi vida personal, fue horrible, toda la congregación supo de lo mío, pero a mí me importó nada, me fui para nunca volver, amenazaron con expulsarme, censurarme, etcétera. Yo les dije que hagan lo que quieran y que conmigo no iban a contar, ya no me presto para su show, cuando tengan el decreto de expulsión listo me avisan para pasar a firmarlo. Mis padres siguieron siendo perseguidos hasta que se hartaron y se fueron (dos años después que yo), mi padre indujo a mi madre a esta religión siempre fue sensato y llamó a mi mamá a la cordura,

pues esta religión vuelve loca a la gente, conozco un caso así que si quieres te lo puedo contar.

«Hace dos semanas, conversando con mi padre mientras subíamos el San Cristóbal, me contó que los señores ancianos le dijeron que no me pagara más la universidad, me echara de la casa y no me hablaran más, y que ni me dieran comida. Pero el amor que mis padres me tenían los hizo incapaces de hacer algo así, sin embargo otros si lo hicieron. Igual siento que esta religión nos cagó la vida, se perdieron años valiosos por estar ahí vegetando; ahora celebramos los cumpleaños, navidades, años nuevos, fiestas patrias, todo, y lo pasamos súper. La salud mental y física de mi madre ha mejorado sin duda alguna, tenemos problemas como todo el mundo nomás... si quieres más detalles encantada te los doy... me encanta la página... me río harto y hay excelentes reflexiones, testimonios y artículos. También voy a psicoterapia y sin duda cada día soy mejor... Un abrazo.»

2679. DE 4 MESES A 97 AÑOS

¿Mi paciente de menos edad? Una guagüita de cuatro meses, que no tomaba leche ni sustitutos, pese a no tener dificultad orgánica. Al final, el problema era la angustia de la madre, aterrada con la maternidad, porque le evocaba a su propia madre violenta y su niñez temprana traumática. Una vez aliviada la angustia de la madre, su hija pudo lactar de manera fluida.

¿Mi paciente de mayor edad? Una bisabuela de noventa y siete años, deprimida por la muerte de su marido con quien pasó ochenta y dos años de su vida. Al final, a través de rememorar juntos la larga historia de la relación (incluyendo fotos, cartas y testimonios de los hijos y nietos), ella pudo hacer el duelo y vivir más libremente sus últimos años de vida.

2680. UN TESTIMONIO DE ABUSO SEXUAL INFANTIL

«Hola, me llamo Marcela, tengo veintitrés años y parte de mi terapia psicológica es poder contar todo lo que me ha ocurrido. Mi pesadilla comenzó a la edad de cinco años. Mi madre, por motivos de trabajo, nos dejaba en la casa de mi abuela. Ella vivía con un primo mío y sus padres. Recuerdo un día haber estado jugando a las escondidas. Mientras estaba debajo de la cama, llegó mi primo (doce años mayor que yo), se puso al lado mío y comenzó a tocarme. Me hablaba y me decía que me quedara calladita. Ese mismo día me obligó a practicarle sexo oral. Conforme fueron pasando los años, me violó, humilló, amenazó e hizo que hiciera asquerosidades con mis hermanos. Yo odiaba que fuera a visitarnos o nosotros a él, me hacía pipí constantemente; al mismo tiempo, me odiaba,

sentía que era asquerosa y que era toda mi culpa. Aún recuerdo cuando me cantaba la canción "Chica eléctrica" al oído mientras seguía con sus asquerosidades. Hasta el día de hoy, solo escuchar esa canción me provoca náuseas y unas ganas incontrolables de llorar. Sin ser homosexual, llegué a incursionar en el mundo del lesbianismo por el mismo odio, rabia y asco que me producían los hombres. Me costaba ser cariñosa con mi abuelo, padre y hermano, solo veía suciedad y desconfianza en todos los hombres. Nunca lloré ni conté nada hasta que tuve quince. He tratado de suicidarme tres veces, y producto de no haber contado ni llorado, mi cuerpo reaccionó de otra manera, llenándome de enfermedades... Hoy me atrevo a contarlo anónimamente, ya que en mi familia el tema no se toca porque tenemos familiares en instituciones policiales. Espero que mi relato sirva para dar valentía y fuerza a aquellos que aún no cuentan nada. La culpa no es de nosotros, nosotros somos las víctimas…»

2681. QUIERO LO QUE TÚ TIENES

Matías tiene doce años y su mamá lo trae al psicólogo porque «robó la billetera de Nicolás, su mejor amigo. La sacó de su mochila y se la echó al bolsillo. Durante una semana, todos en el curso buscaban la billetera. Yo la encontré debajo de su cama». Luego de conversar un rato con Matías, le pregunto qué ha sido lo más difícil o triste que le ha pasado en su vida. «Que mi papá no me quiera. Él vive en el norte y nunca me llama, ni siquiera para mi cumpleaños.» Matías llora. Entonces le pregunto si su mejor amigo, Nicolás, tiene papá. «Sí, es súper cariñoso, divertido y buena onda.» Exploro: «¿Has pensado alguna vez que te gustaría tener un papá como el suyo?» Me responde: «Sí, muchas veces.» Le pregunto: «¿Y no será que sacarle a Nicolás algo valioso como la billetera tenga que ver con el deseo de tener algo valioso como su papá?» Matías guarda un largo silencio y me dice: «¿Sabes? Mi papá se llama Ricardo, igual que el papá del Nico…»

2682. VIVIANA, LA CUIDADORA

1. Viviana tiene una necesidad irrefrenable de cuidar de otros.
2. Cuando era niña, Viviana fue una niña descuidada por sus padres.
3. Viviana cuida de otros como le hubiera gustado que la cuidaran a ella.

2683. SI PIENSAS QUE TU HIJO…

Si piensas que tu hijo se está portando mal, eso te dispondrá a castigarlo.

Si piensas que tu hijo se está esforzando por manejar algo que le resulta difícil, eso te dispondrá a escucharlo, comprenderlo y ayudarlo.

2684. QUÉ SUCEDE O LA PSICOTERAPIA SEGÚN GARY

Tres son las preguntas fundamentales en psicoterapia: ¿qué sucede en la experiencia del paciente? ¿Qué sucede en mi propia experiencia? ¿Qué sucede en la experiencia entre ambos?

2685. MARIBEL, LA CUIDADORA DE SUS PADRES

Maribel, de treinta años, llega a consultar por sus inseguridades y su indecisión. «Necesito resolver conflictos de infancia y tener un espacio para mí, porque toda mi vida me he autopostergado.»

Hija de padres que vivían en constante pelea, Maribel creció siendo la mediadora entre ambos y la cuidadora o consoladora de la mamá, que siempre terminaba llorando luego de dichas disputas. Maribel creció siendo una niña muy madura para su edad, mientras que su hermano, pese a ser mayor que ella, siempre fue más inmaduro.

La primera vez que la veo, no alcanzan a pasar diez minutos y Maribel comienza a llorar. Le digo: «Parece que has tenido ese llanto contenido por mucho tiempo y ahora por fin has buscado un espacio para ti donde poder desahogarte y sentirte escuchada y cuidada.» Maribel me responde: «No pensé que iba a llorar... Nunca lloro... En general, guardo mis emociones.» Le señalo: «A lo mejor desde niña aprendiste a guardar tus emociones, porque estabas muy ocupada cuidando a tus papás.» Maribel: «Toda la vida me he autopostergado.»

Durante varias sesiones, nos dedicamos a explorar su infancia, con cartas terapéuticas a sus padres (para ocupar en las sesiones, no para entregárselas a ellos), con una autobiografía, con fotos suyas y familiares de la época.

Después de tres o cuatro meses, Maribel comienza una relación de pareja: «Por primera vez, me he salido del patrón de buscar hombres inmaduros a quienes cuidar. Con Jorge tenemos una relación muy simétrica. No necesito ser su mamá.»

Casi un año más tarde, Maribel, en su última sesión conmigo, me escribe una carta: «Gracias por este espacio, donde he podido encontrarme a mí misma, dejar de postergarme y de vivir en función de los demás. Hoy me siento más auténtica y menos insegura.»

Meses después, la veo en una reunión de seguimiento y Maribel me cuenta que sigue con su pareja, que ya no siente inseguridades y que ahora puede expresar sus emociones con más fluidez.

2686. CACHORROS ABANDONADOS

Gabriel tiene 25 perros en su casa, todos recogidos de la calle. En psicoterapia se da cuenta de que cada uno de esos perros es un espejo del niño que él fue: un cachorro humano abandonado por sus padres.

2687. ÚLTIMA SESIÓN CON UN ADOLESCENTE CON DIAGNÓSTICO DE ASPERGER

«Podré tener Asperger, pero eso no me define. Podría decir que me siento normal, pero ¿qué es normal? Todos somos diferentes. Hoy yo me siento feliz con mi vida: tengo familia, trabajo, salud y pareja. ¿Qué más podría pedir?»

2688. FIESTAS PATRIAS

Para Stephanie, las fiestas patrias son una pesadilla. Cada vez que suena una cueca, inmediatamente siente náuseas y empieza con dolor de cabeza. Este año, incluso sufre un desmayo. En psicoterapia, ella logra recordar que, a sus cuatro o cinco años y en plenas fiestas patrias, fue abusada sexualmente por su vecino.

2689. NIÑA SOLA

Niña sola. Escasa contención emocional de parte de los padres (muy ocupados trabajando y cuidando a hermano con enfermedad crónica). Primer amor en adultez temprana: sentimiento de ser, por primera vez, amada y contenida. Ruptura de relación de pareja: depresión, descongelamiento de niña sola. Psicoterapia: duelo por relación de pareja y cura de heridas emocionales infantiles.

2690. LA ÚLTIMA SESIÓN DE JOSEFINA

«Esta psicoterapia me ayudó a entender que, para sentirme querida, me había vuelto demasiado servicial y complaciente. De a poco he ido aprendiendo a decir que no, a poner límites, a perder el miedo a sentirme

rechazada si no cumplo con lo que los demás esperan de mí. Me siento más auténtica y más libre.»

2691. ORGULLO PARENTAL Y AUTOESTIMA INFANTIL

«Hijo, me siento orgulloso de ti.» Usted, dígaselo con más frecuencia a su hij@. Porque el orgullo parental es una de las principales fuentes de la autoestima infantil.

2692. LA TRANSMISIÓN INTERGENERACIONAL DE LAS CARENCIAS AFECTIVAS

Madres y padres que tratan a sus hijos como si fueran sus madres o padres, suelen haber sido niños con carencias afectivas de madre y/o de padre.

2693. LA NIÑA SOLA

«Estoy sola. Tengo que aperrar sola. La soledad me acompaña desde niña: mi mamá pasaba hospitalizada por su enfermedad y mi papá trabajaba lejos. A mis siete años, yo partí cuidando a mi hermana que entonces tenía dos. Mi abuela me decía que tenía que estar preparada para la muerte de mi mamá. Ahora tengo treinta años y soy la mamá de todos. Me autopostergo. Me cuesta decir que no. Soy demasiado servicial. Me hizo mucho sentido lo que me dijiste la sesión pasada: que yo repito de adulta el rol de mamá que aprendí de niña y que con mi complacencia excesiva lo que busco es el amor que me faltó de niña.»

2694. VALENTINA Y LOS HOMBRES

1. Valentina tiene cinco años y su abuelo la manosea.
2. Valentina tiene diez años y un compañero de colegio le agarra el trasero.
3. Valentina tiene quince años y, en su primera borrachera, un adolescente se aprovecha de ella y la viola.
4. Valentina tiene veinte años; en un recital, un hombre le toca los pechos.
5. Valentina tiene veinticinco años y consulta al psicólogo por miedo a relacionarse con los hombres.

2695. POSTERGADA, DESVALORIZADA, DESCUIDADA

–Cuando me pediste atrasar un par de horas mi sesión de hoy, me sentí postergada y desvalorizada, como descuidada.

–Pucha, tuve un contratiempo, te pido disculpas. Al mismo tiempo, ¿recuerdas alguna vez anterior haberte sentido postergada, desvalorizada o descuidada, quizás cuando niña o adolescente?

–Con mi papá, él nunca reconocía mis logros. Cuando me sacaba un 6,5 o un 6,8 él me decía muy serio que para la próxima fuera un 7. Tampoco fue para mi presentación final de gimnasia artística, por trabajo. Con mi mamá igual, porque mi hermano siempre ha sido su favorito De hecho, él tenía una pieza casi el doble de grande que la mía.

–Entiendo tu sentimiento de desvalorización y postergación. Respecto a sentirte descuidada, ¿recuerdas alguna experiencia?

–(Suspira) Hay algo que en estas cuatro sesiones no te he contado: a mis nueve años fui abusada sexualmente por mi vecino, un viejo que entonces tenía como cuarenta y cinco. Le conté a mi mamá y ella me pidió que me quedara callada, que no le contara a mi papá, porque él podía llegar a matarlo. Más encima, este vecino –que era amigo de mis papás– siguió yendo a mi casa como si nada.

2696. POLOS MATERNOS

La hija se queja de que su mamá no se preocupa por ella, que nunca le pregunta nada. Su mamá dice que su propia madre era muy intrusa e invasiva, que vivía preguntándole de todo, y que ella quiso ser como mamá todo lo contrario.

2697. SE BUSCA MAMÁ

Cuando Tania era niña, murió su hermano. Su madre se deprimió y dejó de prestarle atención a ella. Hoy, Tania es adulta y busca a su madre en todas sus amigas y en todas sus parejas.

2698. EL DERECHO A NO AMAR A LOS PADRES

No es tu obligación amar a tus padres. Especialmente si has sufrido maltrato de parte de ellos, tienes todo el derecho a no amarlos.

2699. ADOLESCENTES PROBLEMÁTICOS

Muchas veces, detrás de un adolescente problemático hay un niño herido pidiendo ayuda.

2700. NO ESTIRAR EL TRATAMIENTO

No estirar tratamiento, ceñirse a objetivos. Requisito: foco claro. Ejemplo: cinco sesiones con adolescente por tío muy querido que resultó ser abusador sexual (el número de sesiones no fue fijado a priori). Foco: expresar emociones (pena, rabia, decepción); hacer duelo. A las cinco sesiones ya está de vuelta en su vida, afectivamente destrabado. Fin del tratamiento. Lo opuesto: mala costumbre (común en algunas corrientes psicoanalíticas) de seguir en terapia por tiempo indefinido y sin objetivo claro, con sesiones comúnmente insípidas y poco significativas.

2701. DESCONEXIÓN REAL, HIPERCONEXIÓN VIRTUAL

Motivo de consulta: Adolescente hiperconectado a juegos en línea, sin vínculos sociales. Hallazgo en primera sesión: familia muy desligada y desconectada emocionalmente, cada integrante por su lado. Juegos en línea como sustituto de conexión familiar. Indicación terapéutica: terapia familiar.

2702. VACIANDO EL ESTANQUE EMOCIONAL

Mauricio llega agobiado por problemas con su pareja, su hija y su trabajo. En el camino, nos damos cuenta que tiene conflictos no resueltos con sus padres, que hace que su «estanque emocional» esté al límite de su capacidad. Una vez trabajados esos conflictos de larga data, se siente mucho más aliviado y capaz de lidiar con los problemas más cotidianos, circunstanciales y ahora aminorados vinculados a su pareja, su hija y su trabajo.

2703. TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE Y RELACIÓN TEMPRANA CON LA MADRE

El último año he atendido a veintidós personas que han llegado con el diagnóstico de «trastorno de personalidad límite», en su mayoría mujeres. Diecinueve de estas personas me han comentado de sus importantes problemas con sus respectivas madres, desde la más temprana infancia.

En mi experiencia, a la base de un «trastorno de personalidad límite», suele encontrarse un trauma relacional temprano en el vínculo con la madre.

Ahora bien, no todas las personas que han sufrido un trauma relacional temprano con la madre desarrollan un «trastorno de personalidad límite»: es necesaria una vulnerabilidad emocional de base sumada a un ambiente invalidante como caldo de cultivo para el desarrollo del «trastorno».

2704. TRES CONCLUSIONES BÁSICAS DE LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA

1. La psicoterapia es efectiva.

2. No hay diferencia significativa entre distintas escuelas o corrientes psicoterapéuticas.

3. La alianza terapéutica es fundamental en la efectividad de la psicoterapia.

2705. ACERCA DEL CAMBIO PSICOTERAPÉUTICO

1. Preguntas fundamentales acerca del cambio en psicoterapia: ¿Qué cambia? ¿Cómo cambia? ¿Cuándo cambia? ¿Por qué cambia?

2. El cambio terapéutico no es de un momento a otro: se va construyendo progresivamente, desde cambios simples y superficiales hacia cambios más profundos.

3. El cambio terapéutico ocurre en los significados o representaciones que las personas tienen sobre sí mismas y el mundo, hacia la construcción de nuevos significados o teorías subjetivas.

4. El cambio terapéutico involucra la redefinición y resignificación del problema, así como la reconstrucción autobiográfica.

5. El cambio terapéutico facilita la emergencia de una nueva teoría subjetiva fundada en la biografía de la persona.

6. Para que exista cambio terapéutico, debe haber una buena relación terapéutica y una apertura hacia el cambio de parte del consultante.

7. Hay episodios significativos en psicoterapia: por ejemplo, momentos de ruptura y reparación, así como momentos de cambio.

8. Existen indicadores verbales y no verbales del cambio terapéutico: un indicador verbal es, precisamente, la verbalización (por ejemplo, «no lo había pensado de esa manera»); un indicador no verbal es, por ejemplo, un silencio introspectivo.

9. Una secuencia técnica habitualmente facilitadora del cambio terapéutico implica el uso, de parte del terapeuta, de mucha clarificación, seguida de alguna confrontación, para terminar en una interpretación.

10. Ejemplos de clarificación: «¿Qué significa "depresión" para ti?» «¿Me puedes dar un ejemplo?» Ejemplo de confrontación: «Me dices que

estás contenta, pero te veo llorando... ¿Cómo podemos juntar esas dos cosas?» Ejemplo de formulación de una interpretación: «Tengo una idea, te la voy a decir y tú me cuentas si te hace sentido».

2706. PADRES EXCLUIDOS, PADRES ENEMIGOS

Dos errores de algunos psicoterapeutas de niños y adolescentes: excluir a los padres, enemistarse con los padres.

La alianza terapéutica con los padres es tan importante como la alianza terapéutica con el niño.

2707. FEEDBACK DEL CONSULTANTE

Para que una psicoterapia sea eficaz, es muy necesario que el psicoterapeuta se preocupe de recoger sistemáticamente la retroalimentación de su consultante, con preguntas tales como: «¿Qué te ha hecho sentido en la sesión de hoy?» «¿Cómo te sientes respecto a los motivos que te trajeron a consultar?» «¿Cuánto sientes que hemos avanzado? ¿Qué sientes que está pendiente?», etcétera.

2708. QUINCE SUGERENCIAS CLÍNICAS PARA PSICOTERAPEUTAS

1. Inicia la conversación terapéutica, evitando generar angustia o incomodidad con silencios innecesarios.

2. Colabora con tu consultante en la clarificación del motivo de consulta y en la definición de los objetivos del tratamiento.

3. Relaciona de manera coherente el motivo de consulta actual con la historia de vida de tu consultante.

4. Explica con claridad el marco de trabajo, incluyendo frecuencia, duración de las sesiones, honorarios y otras variables que fueran necesarias.

5. Promueve activamente la exploración y expresión emocional.

6. Ayuda a tu consultante a identificar su estado emocional en el momento presente y a asociarlo con experiencias relacionales presentes y pasadas.

7. Incorpora herramientas técnicas acordes a tu estilo terapéutico y a las necesidades de tu consultante.

8. Facilita recuerdos de tu consultante respecto a su infancia y adolescencia, así como de su relación con padres y hermanos en dichas etapas.

9. Cuando sea necesario, explora aspectos de la relación entre terapeuta y consultante, de manera abierta y honesta.

10. Ofrece consejos y sugerencias a tu consultante, especialmente cuando te los solicite.

11. Conserva una actitud de sinceridad al momento de reconocer tus errores.

12. Sugiere maneras alternativas de comprender las situaciones que te comenta tu consultante.

13. Identifica patrones recurrentes a partir del relato traído por el consultante a las sesiones.

14. Realiza balances periódicos acerca de los avances y pendientes en el tratamiento.

15. Construye junto con tu consultante un plan de cierre de tratamiento, incluyendo una o más reuniones de seguimiento.

2709. HERIDAS ABIERTAS

No podemos avanzar en nuestra vida adulta si nuestras heridas emocionales infantiles siguen abiertas.

2710. NO EXCULPAR A UN PADRE IRRESPONSABLE

–Tengo rabia: el papá de mis hijos ha prometido tres veces visitarlos y las tres veces los ha dejado esperando Ya no habrá una cuarta, me cansé.

–Tú lo elegiste como padre de tus hijos, ahora asume las consecuencias.

–¿O sea que ahora yo tengo la culpa y él está exculpado de sus responsabilidades? ¡Qué visión más machista!

–Pero no le vayas a hablar mal a tus hijos de su padre, quédate callada mejor.

–A ver, si bien es cierto que no es adecuado hablarles mal del papá, sí es bueno que ellos mismos se den cuenta de que su irresponsabilidad no es una conducta apropiada. Prefiero educar en el respeto a mis hijos, en vez de encubrir y proteger a un padre irresponsable.

2711. LO TERAPÉUTICO QUE ES ESCRIBIR CARTAS

Yenifer: «Actualmente soy psicóloga educacional, pero es mi primer trabajo y como comprenderás estoy llena de dudas y expectativas. Un alumno llego a mi sala buscando contención porque no daba más con su situación; y en un contexto así, yo pensaba: ¿qué puedo hacer por él, en esta hora que estaremos conversando, que realmente pueda servirle? Y recordé las tantas veces que has escrito sobre lo terapéutico que es escribir cartas. Y ahí estaba él, sin filtro, escribiendo todo lo que sentía hacia su madre. Y su

semblante cambió y pudo darle forma a lo que sentía. Sentí que la sesión valió la pena, y si mi intuición no falla, creo que él también. Un abrazo.»

2712. PENÚLTIMA SESIÓN

Pedir al consultante como tarea para la última sesión una síntesis por escrito de la psicoterapia: qué recuerda de por qué y cómo llegó, qué hitos fueron relevantes durante el proceso terapéutico y qué logros ha podido visualizar al terminar (incluir también qué aspectos quedan pendientes).

2713. SER DUEÑOS DE NUESTRO TIEMPO

Érika: «Hola, Sebastián, ¡te escribo desde México! Quiero compartirte que hace dos años comencé a trabajar por mi cuenta en consulta privada. Y lo hice en parte gracias a ti, ya que siempre leía como animabas, y animas, a hacerlo, a ser dueñ@s de nuestro tiempo. No me he arrepentido de esta decisión, al contrario, la disfruto mucho: tener tiempo para mí, para mi familia, mi magister, etcétera. Aún no puedo decir que dependo totalmente de ella económicamente, sin embargo, recuerdo que en una publicación comentaste el proceso de tiempo que te había llevado hacerlo. Mientras tanto, trabajo preparándome más académicamente, y desde luego asistiendo a terapia. ¡Recibe un fuerte abrazo y mi agradecimiento!»

2714. OPOSICIONISTAS Y DESAFIANTES

En mi experiencia clínica, algunos niños «oposicionistas» y «desafiantes» buscan límites contenedores, otros guardan alguna rabia, a otros les ha tocado el rol familiar de «oveja negra» y otros exploran su autonomía. O todas las anteriores. Ninguno de ellos es un «niño malo» ni un «niño enfermo». Las preguntas fundamentales: en el fondo, ¿a qué se opone? ¿Y a quién desafía?

2715. PREGUNTA DE SUPERVISIÓN

Desde hace casi veinte años, me he dedicado a la supervisión clínica de estudiantes y psicoterapeutas de relativamente poca experiencia. Una de las intervenciones que vengo haciendo desde hace algunos años, es preguntarles: «¿Cuál es tu pregunta de supervisión?» Esto, porque a veces me pasaba que demorábamos mucho rato en la exposición y comprensión global del caso, siendo que la inquietud del supervisado era más puntual o tangencial. Algunos ejemplos de preguntas de supervisión que me han tocado: «¿Cómo

trabajar con un adulto maltratador?» «¿Qué se hace cuando un paciente me aburre?» «¿Cómo manejo el tema de sentirme demasiado identificada con mi consultante?» «¿Qué herramientas puedo utilizar para facilitar la expresión emocional del paciente?» «¿Qué se hace cuando un paciente me produce atracción sexual?» Si la pregunta de supervisión es formulada al inicio de la reunión, el trabajo se vuelve más focal, selectivo y efectivo.

2716. DIÁLOGO SOBRE TÉCNICA PSICOTERAPÉUTICA

Gloria: «¿Qué hacer o cómo enfocarse cuando de pronto un paciente te aburre? A veces me pasa que vamos como avión y de repente vienen unas sesiones que me aburren y dan sueño. En esos momentos me pongo a analizar el proceso terapéutico. Incluso leí un libro de Winnicott sobre el tema (pero no me sirvió). ¿Habrá alguna técnica, estrategia o libro? Especialmente me pasa con niños pequeños (dura dos o tres sesiones y luego vuelve el ritmo normal)».

Sebastián: «Siempre es bueno saber el contexto particular. Pero yo me he aburrido cuando yo mismo estoy cansado, cuando siento que una sesión está siendo vacía y especialmente cuando algo me distancia del paciente, quizás un aspecto de la contratransferencia o alguna reacción suya que me haya molestado. No hay mejor técnica que darse cuenta, desestancarse de esa emoción y, en el mejor de los casos, buscar si puede servir al progreso del tratamiento.»

Mauricio: «Y al revés, ¿qué hay cuando sientes mucha simpatía o afinidad con tu paciente? ¿Puede interferir el proceso? ¿De qué manera?»

Sebastián: «Habría que distinguir entre empatía y sobreidentificación: la empatía nunca entorpece, porque yo mismo me mantengo en mi lugar a la vez que me conecto con el lugar del otro; en cambio, en la sobreidentificación, me diluyo en el otro, se pierden los límites, muchas veces porque algo del otro resonó potente y especularmente en mí. Igualmente, tal como con el aburrimiento, el darse cuenta sirve para salir del atolladero y eventualmente para usar el impasse a favor de la cura.»

Danilo: «Tengo una paciente que me vive cancelando sesiones, sin embargo sigue viniendo. Por su parte y otras fuentes, sé que tiene frecuentes problemas interpersonales, de maltrato con sus pares y otros. ¿Cómo podría vincular sus problemas de relación con sus frecuentes cancelaciones?»

Sebastián: «Antes de hacer esa vinculación, háblalo con ella. Dile que la terapia es un trabajo en equipo y que tú necesitas su ayuda. También puedes reencuadrar y proponerle que, si no te avisa con un mínimo de veinticuatro horas antes, tendrás que cobrarle la sesión, porque no alcanzas

a reasignarla. Pero lo más importante es reforzar la alianza de trabajo, hablando el tema y formulando el tratamiento como trabajo en equipo.»

2717. CRIANZA SUFICIENTEMENTE BUENA

Aquella que permite que los hijos no tengan que recuperarse de su infancia cuando adultos.

2718. TRAUMA EMOCIONAL CRÓNICO Y TRAUMA EMOCIONAL AGUDO

El trauma emocional crónico es una experiencia relacional intolerable que se mantiene en el tiempo y tiene efectos nocivos duraderos. Por ejemplo, una crianza basada en la violencia y el maltrato, o varios años de abuso sexual por parte de un familiar.

El trauma emocional agudo es una experiencia relacional intolerable que ocurre en un determinado momento y tiene efectos nocivos igualmente duraderos. Por ejemplo, la muerte del padre o la madre en un accidente, o un episodio de abuso sexual.

Secuelas de traumas emocionales crónicos y agudos, generalmente padecidos en la infancia, constituyen la base de buena parte de los motivos de consulta psicológica en personas adultas.

2719. LA DENUNCIA

Mamá se enojó con hijas porque denunciaron violencia intrafamiliar de parte del papá hacia ella. «¿Acaso quieren que se lo lleven preso y destruir con eso la familia?», añadió con la mitad de la cara morada.

2720. DAR PROBLEMAS: UNA FORMA DE BUSCAR CONTENCIÓN EMOCIONAL

Cuando niña, Ema no daba problemas y nadie le prestaba atención: el foco era Adrián, su hermano conflictivo, mientras que ella parecía invisible. De adulta, Ema da los problemas que no dio de niña, acaso como una forma de buscar la contención emocional y la mirada parental que le faltó en su niñez.

2721. UNA CEGUERA HABITUAL DEL TRABAJO EN DUPLA PSICOSOCIAL

La psicóloga atiende al niño. La trabajadora social a los padres. Pero el problema está en la relación entre los padres y el niño.

2722. COSA SERIA

Cuando, de manera sistemática e inflexible, prefieres ver series a reunirte con familiares o amigos.

2723. SIN PERMISO PARA FALLAR

Francisca no tiene permiso para fallar. Ella es la «hija perfecta» en una «familia perfecta». Francisca debe ser el orgullo de sus padres exitistas y perfeccionistas. Pero sucede que Francisca –primera del curso en el colegio y puntaje nacional en la PSU– reprobó un ramo en la universidad. Entonces los padres le dejaron de hablar por tres meses: ley del hielo y retirada del cariño como castigo. Porque en la familia de Francisca el amor es condicional: está sujeto al éxito. No hay lugar para el fracaso.

Usted, no sea como los padres de Francisca: transmítale a sus hijos que tienen permiso para fallar, que el aprendizaje es a base de caídas y fracasos, que el amor parental es incondicional y no depende de triunfos o derrotas.

2724. QUÉ ENTIENDO POR PSICOPATOLOGÍA

En primer lugar, rescato su etimología: sentido del sufrimiento mental. En segundo lugar, reconozco tres características: 1) Contextual: enraizada en la historia de vida; 2) Funcional: aporta una función positiva, al señalar un problema o configurar un mensaje; 3) Multideterminada: suele incluir variables biológicas y sociales.

2725. INGREDIENTES DE UNA RELACIÓN DE PAREJA DURADERA: MI EXPERIENCIA PERSONAL

Hoy cumplimos dieciséis años juntos con Agustina, mi pareja. Todavía enamorados. No sin turbulencias, como todo viaje. Si pienso en los principales ingredientes de nuestra relación duradera, se me ocurren diez: 1) Respeto mutuo; 2) Comunicación oportuna; 3) Sexualidad gratificante; 4) Tiempo de pareja; 5) Afinidad de intereses; 6) Acuerdos en crianza; 7)

Buena relación con suegros y cuñados; 8) Claridad en manejo económico; 9) Proyecto de vida compartido; 10) Sentido del humor.

Compartir la vida con otra persona no es fácil, pero si cada uno pone de su parte, vale del todo la pena. Gracias, Agu, compañera de viaje, por estos dieciséis años de amor, complicidad y aprendizaje.

2726. ALGUNOS MOTIVOS QUE LLEVAN A TERAPIA DE PAREJA

1. Pérdida del respeto mutuo;
2. Falta de comunicación oportuna;
3. Sexualidad poco gratificante;
4. Escaso tiempo de pareja;
5. Poca afinidad de intereses;
6. Desacuerdos en crianza;
7. Mala relación con suegros y cuñados;
8. Falta de claridad en manejo económico;
9. Proyectos de vida divergentes;
10. Pérdida del complicidad y sentido del humor.

En mi experiencia como terapeuta de parejas, el espacio de escucha y mediación que brinda el propio tratamiento en sí mismo, constituye un primer factor terapéutico que contribuye a mejorar la relación de pareja, o bien a acordar una separación no destructiva.

2727. ROBAR PARA HACERSE VISIBLE

Sus padres están separados hace dos años y en plena guerra judicial, agresiva e incesante. Al padre, lo ve un domingo semana por medio. La madre la reta y golpea cuando se porta mal. En ese contexto, Amparo roba 10 mil pesos de la cartera de la profesora: un S.O.S., un pedido de auxilio, un profundo llamado de atención. Ella sabe que la profesora no le va a pegar. Amparo tiene ocho años y está en medio del campo de batalla, invisibilizada. Con este acto, logra por fin la atención de sus padres y, por primera vez desde la separación, un acuerdo entre ambos: llevarla al psicólogo.

2728. ME ARREPIENTO

Verónica: «Me arrepiento de renunciar a mi carrera por peleas weonas con mi viejo. Me arrepiento de renunciar a la segunda por un mata de weás. Me arrepiento de renunciar a mis sueños por la tranquilidad de mi vieja. En resumen, ¡de postergarme por otros!»

Alternativa: «No renuncié a mi carrera pese a las peleas weonas con mi viejo. No renuncié a la segunda pese a un mata de weás. No renuncié a mis sueños por la tranquilidad de mi vieja. En resumen, ¡no renuncié a lo quería ni me postergué por otros!»

Conclusión: no te postergues ni renuncies a tus sueños por acomodarte a las expectativas de los demás.

Ya lo decía el viejo Lacan: no cedas en tu deseo.

2729. MALTRATO PSICOLÓGICO HACIA LOS HIJOS

Escribe aquí una frase que te decía tu papá o tu mamá en tu infancia y que tú jamás les dirías a tus hijos:

1. «Tú naciste solo porque tu hermana había muerto y necesitábamos una guagua.»
2. «Con ese carácter te quedarás sola.»
3. «Hija, los hombres te gritan cosas porque eres bonita.» Tenía 10 años.
4. «Tu hermanito era mejor, no era el que tenía que haberse muerto.»
5. «No sé pa qué estudiai tanto, si pa cambiar pañales no hay que estudiar nada.»
6. «Si te molestan, es por tu culpa.»
7. «Agradece que te recogimos del camión de la basura.»
8. «Te voy a llamar la «sin futuro», porque eres guatona y pasas sentada viendo televisión.»
9. «Eres una mierda, una basura, no sirves para nada.»
10. «Te voy a dar razones para que llores con ganas.»
11. «Cuando te cases, tu marido te va a pegar por respondona.»
12. «¡Solo servirás para puta!»
13. «Eres un perdedor, nunca lograrás nada importante en tu vida.» Escribió «looser» en el vidrio del auto y no lo iba a limpiar hasta que ganara una medalla en algo que a mí no me gustaba hacer.
14. «Todo es culpa tuya. Por eso tu papá se aburrió y se fue.»
15. «No se pa qué se me ocurrió hacer la ñiñita, si estaba bien con puros hijos hombres. Las mujeres son puro cacho.»
16. «Por tu culpa nos tuvimos que casar.»
17. «Maldita perra desgraciada, te odio.»
18. «Eres tan tonto… no debí tenerte…» A mis 8 años.
19. «Tú no puedes.»
20. «Si tú no hubieses nacido habría estudiado y seguramente sería feliz, debería haber abortado.»
21. «Déjate de comer, pareces ballena, nadie te va a querer así.»

22. «La única forma de que un hombre quiera estar contigo es pagándole.»

23. «Eres un pobre y triste weón, no te da la cabeza para estudiar.»

24. «No debiste nacer y jamás debí haberte tenido, ¿por qué te traje a este mundo?»

25. «Te voy a mandar a un internado.»

26. «Por tu culpa tu papá nos va a pegar.»

27. «Oing, oing. ¿Entendiste bien, cerdita? Porque así se les habla a las chanchas cerdas como tú, para que entiendan.»

28. «¿Quieres entrar a la universidad? No tienes cabeza para eso.»

29. «Te voy a mandar de vuelta con tu mamá, que te dejó botado.»

30. El hombre que me engendró: «Esa guacha no es mi hija.»

2730. APEGO Y RESILIENCIA

Cuando tus propios padres o cuidadores te han maltratado desde la infancia, tienes básicamente dos alternativas: defenderte del mundo encerrándote en ti mismo o atacar al mundo como una manera de protegerte. Una tercera alternativa es encontrar más tarde a alguien que te quiera y te demuestre que tus padres estaban equivocados (o enfermos) y que tú vales la pena.

2731. DEPRESIÓN: QUÉ ES, QUÉ SIRVE Y QUÉ NO SIRVE

1. ¿Es la depresión una enfermedad o una actitud negativa? Definitivamente, es una enfermedad, con fuerte impronta biológica. Las imágenes del cerebro en una persona con depresión y en una persona sin depresión son radicalmente distintas.

2. ¿Cómo podemos ayudar a una persona que padece depresión? Apoyándole en la búsqueda de tratamiento profesional mixto, esto es, psiquiatra (para antidepresivos) y psicólogo (para psicoterapia). Familiares y amigos pueden, además, acompañar con afecto y sin juicios.

3. ¿Qué debemos evitar hacer con una persona en estado depresivo? Tratarlos como si la depresión fuera su culpa o como si fuera una elección, con frases como «no estés triste», «cambia esa actitud», «la vida es bella», «tienes todo para ser feliz», «no seas tan negativa», «hay problemas mucho peores», etc.

2732. ANA TIJOUX, LA DEPRESIÓN Y SU DEPRESIÓN

«En esta sociedad no se trabajan las penas del alma. Vivimos tiempos álgidos, tiempos en los que pensamos que estamos súper conectados, pero no es así. Todos nos vemos bien, todos somos cool, la estamos rompiendo y nunca hubo tanta gente con depresión como ahora. Me he dado cuenta de que tenemos mucho miedo de decir que estamos mal, porque hay algo con el exitismo y con el estar bien. No se habla de esto porque con depresión no eres productivo y no sirves para la máquina económica. No se habla, pero mucha gente se suicida. Yo también tengo depre y me cansé de ocultarlo, no hay que tener vergüenza. Yo antes omitía el tema, lo capeaba, me hacía la gil. Me sorprendió al contarlo que esto es mucho más normal y es como un virus, una epidemia. Este año fue muy duro y el pasado también. Asumí que tengo una depresión y la estoy afrontando. Estoy viviendo la pena, asumiendo la fragilidad de la vida y, aunque suene medio existencialista, viendo a dónde voy, replanteándome las cosas, aunque ahí es cuando me aparecen todos los monstruos. A mí me tocó la depresión y sé que tengo que vivirla, asumirla, enfrentarla. Es el momento. Una de las grandes lecciones que he aprendido en este año es que, para combatir la depresión, hay que hablarla, sin endemoniarla, sin juzgarla, sino que con el amor y la contención que amerita.»

2733. ROMINA, JUEZA DE FAMILIA

Romina empezó a ser jueza de familia cuando, a sus diez años, intercedió por primera vez en las peleas entre sus padres. Hoy Romina tiene cuarenta años y sigue intercediendo en peleas entre matrimonios.

Nuestra biografía está enlazada, visible o invisiblemente, con nuestra vocación.

2734. LA PSICOTERAPIA COMO DRON

Pilar se aleja cuando Antonio se pone irritable, a la vez que Antonio se pone irritable cuando Pilar se aleja.

Este círculo vicioso es un patrón que se activa como piloto automático, muy arraigado en la relación entre Pilar y Antonio.

La psicoterapia (en este caso, la terapia de pareja) es como un dron que ayuda a las personas a mirarse desde arriba, para que puedan ver su patrón relacional con claridad y desactivar así sus pilotos automáticos.

2735. DESAFÍO LUEGO DE PRIMER HIJO

No dejar de lado la pareja.
PD: Aplíquese también para hijos siguientes.

2736. EL CHECKLIST PARENTAL: LA TRAMPA DEL AMOR CONDICIONAL

Todos los padres tenemos, sepámoslo o no, alguna expectativa consciente o inconsciente respecto a nuestros hijos:

- Debe ser inteligente
- Debe ser feliz
- Debe ser linda
- Debe ser divertido
- Debe conocer el mundo
- Debe ser flaca
- Debe ser deportista
- Debe ser como yo
- Debe ser como su abuelo que murió
- Debe ser millonario, etcétera.

Estas expectativas, especialmente cuando son inconscientes e inadvertidas, tiñen e incluso determinan la relación con nuestros hijos. Cuando ellos no calzan con el *checklist* parental, hay decepción, desilusión e incluso violencia. Es así como los niños aprenden, desde muy pequeños, a adaptarse o acomodarse a lo que sus padres esperan de ellos. El diálogo implícito sería el siguiente:

–Padres: Debes ser como yo quiero para que yo te ame.

–Hijo o hija: Seré como tú quieres que sea, con tal que me ames.

Como se ve, el *checklist* parental (el conjunto de expectativas conscientes o inconscientes que los padres tienen respecto a sus hijos) es una expresión de amor condicional, que restringe el desarrollo emocional de los hijos, forzándolos a entrar en la jaula del deseo de sus padres.

La alternativa es clara: el amor incondicional. Pero este último –al contrario de lo que dice el sentido común– no siempre es algo que se dé natural y espontáneamente. Más bien, se trata de un logro, de un trabajo, de un esfuerzo de los padres por tomar conciencia de su propia historia, para iluminar las expectativas de sus propios padres y no reproducirlas –idénticas o transfiguradas– con sus hijos.

Una psicoterapia es un camino privilegiado para hacer conscientes las expectativas inconscientes que se transmiten y reproducen de generación

en generación, y así liberarnos del *checklist* parental, esa trampa del amor condicional.

2737. CONFESIÓN CON UN SACERDOTE INFORMADO

–Padre, vengo a confesarme: he tenido ganas de quitarme la vida. No puedo pensar en otra cosa. Los últimos días no me he podido levantar de la cama. Venir para acá fue un gran esfuerzo. Con mucha fe, acudo mediante usted, Padre, a mi Dios todopoderoso y misericordioso, a mi Dios que todo lo puede, para que me ayude con la respuesta que necesito. Ya no como ni duermo, no me concentro ni me animo a hacer las cosas que me gustaban. ¿Será el demonio que se apoderó de mí, Padre?

–Usted lo que necesita no es la misericordia de Dios. Usted tampoco está endemoniada: está severamente deprimida y lo que necesita con urgencia es la ayuda de antidepresivos y psicoterapia. Consulte a un psiquiatra y a un psicólogo. Si quiere, también puede rezar, pero lo más importante es lo primero. Venga a hablar conmigo después de que haya consultado a dichos profesionales.

2738. ALGUNAS INTERVENCIONES EFECTIVAS

Señala un ejemplo de algo concreto que haya dicho tu psicoterapeuta y que te haya ayudado:

- «Tienes el derecho a estar triste. Dile a los demás que lo estás pasando mal.»
- «Estás haciendo las mismas cosas que te molesta ver en otros.»
- «La razón de por qué eres así, es por el apego ambivalente que tuviste en tu infancia.»
- «No existe la mala suerte en el amor. Existen problemas de elección de pareja.»
- «Tu mamá no es la culpable, pero sí la responsable de tus traumas.»
- «Si tus reacciones no son normales, es porque lo que te pasó no es normal.»
- «Veo muchas potencialidades en ti que juntas iremos descubriendo.»
- «No te voy a detallar los trastornos, porque los vas a googlear y te vas a generar síntomas que no tienes.»
- «Tú sientes que tienes la culpa de todo, pero en esto no tienes la culpa de nada.»
- «Todo lo que sientes y piensas es válido.»
- «No es obligatorio perdonarlos ni amarlos.»
- «Agarra tus pilchas y ándate donde te sientas cómoda.»

- «Eres una sobreviviente.»
- «¿Estás segura que quieres volver a meterte en la pata de los caballos? Ya has sufrido lo suficiente…»
- «Yo te creo.»
- «Estoy contigo.»
- «Necesitas ir también al psiquiatra.»
- «De ti depende si sigues a los demás o haces las cosas a tu modo.»
- «¿Hasta cuándo te vas a responsabilizar por los actos de los demás? Deja de postergarte.»
- «De todo se aprende, hasta de cómo no ser.»
- «Es cierto que hay dolores más grandes, pero este es tu dolor y es importante porque es tuyo.»

¿Qué características comunes observas en buena parte de estos ejemplos, que fueron experimentados como intervenciones eficaces?

2739. PALABRAS QUE SANAN

«Tienes el derecho a estar triste. Dile a los demás que lo estás pasando mal. Es cierto que hay dolores más grandes, pero este es tu dolor y es importante porque es tuyo. Si tus reacciones no son normales, es porque lo que te pasó no es normal. Tú sientes que tienes la culpa de todo, pero en esto no tienes la culpa de nada. Todo lo que sientes y piensas es válido. No es obligatorio perdonarlos ni amarlos. Eres una sobreviviente. Yo te creo. Estoy contigo.»

2740. EN CASOS DE VIOLACIÓN A LOS DERECHOS HUMANOS

No hay nada más terapéutico que la justicia.

2741. EL VALOR TERAPÉUTICO DE LA AUTENTICIDAD

Estuve siete años en terapia psicoanalítica, en diván, con frecuencia de tres veces por semana. A la vieja usanza. Recibí muchas palabras e interpretaciones. Sin embargo, lo que recuerdo con más cariño y con más efecto terapéutico es una vez que mi psicoanalista se salió de su rol habitual para mostrarse como persona: estando yo en una crisis profunda, tenía que hacer un trámite, pero no tenía fuerzas como para hacerlo. Entonces él me mostró en las páginas amarillas (guía comercial de esa época previa a Google) el lugar donde debía ir y me señaló el mejor camino. Aunque parezca muy simple, ese acto fuera de su papel rutinario me hizo sentir

apoyado y comprendido. Con el tiempo, la conclusión que saco es que no hay nada más terapéutico que estar disponible como persona auténtica y honesta, sin refugiarnos en la técnica ni en la teoría.

2742. A MIS 41

1. Conocí junto a mi pareja y mis hijos lugares hermosos como Sudáfrica y Hawaii.

2. Compartí tiempo de calidad con mi Vieja en Buenos Aires y con mi Viejo en Iguazú.

3. Me fue muy bien en la consulta (trabajo que amo) y pude seguir dándome el lujo de trabajar solo media jornada.

4. Seguí con mi pasión de escribir: terminé un libro de cuentos, avancé mucho en un diccionario de psicoanálisis (proyecto colectivo que co-dirijo) y estoy llegando a las mil páginas de otro libro que vengo escribiendo desde el 2016.

5. Pude ir superando lentamente un problema de salud.

6. Vi a mi hijo mayor pasar feliz por primero básico y enamorarse del fútbol.

7. Vi a mi hijo menor pasar feliz por pre-kinder y transitar de guagua a niño.

8. Vi a mi pareja ampliar sus redes de amistades, sus proyectos personales y apoyarme cuando la necesité.

9. Pasé buenos ratos con todos mis hermanos, con quienes tenemos muy buena relación.

10. Mantuve a mis viejos amigos y reforcé mis vínculos con otros más nuevos.

11. Reinventé desde cero la página de Facebook *Psicología Clínica Chile*, llegando a más de 47 mil personas en menos de un año.

12. La UC salió campeón, fuimos varias veces al estadio con mi hijo mayor y otras vimos juntos los partidos por televisión; también celebramos el título en Plaza Italia.

13. Tenemos auto nuevo, más amplio, seguro y cómodo que el anterior.

14. Pasé varias horas en la cancha de tenis y en el gimnasio, así como algunas otras subiendo cerros.

15. Fui a muchos excelentes conciertos: Roger Waters, Nick Cave, Ozzy Osbourne, Depeche Mode, Radiohead, Erasure, Attaque 77, Mondo Cane, Phil Collins, Al Di Meola, Diana Krall, Maria Creuza, Buena Vista Social Club, Bloque Depresivo, Inti Illimani, Lollapalooza y un largo etcétera.

Mi sostén: familia, trabajo, amigos.

Mis pasiones: viajar, escribir, recitales, fútbol.

Estoy listo para empezar, mañana, mis 42, abierto a lo nuevo e inesperado.

Y en tu caso, ¿cuál es tu síntesis de tu último año de vida?

2743. UNA RELACIÓN ESTABLE: DESEO Y TEMOR

Bárbara tiene 35 años. Se queja de inestabilidad en sus relaciones de pareja. A las pocas sesiones, nos damos cuenta que, como profecía autocumplida, Bárbara siempre elige a hombres que finalmente la dejan. Los escoge con pinzas. En el fondo, Bárbara desea el compromiso amoroso, pero a la vez le tiene terror. Su enorme temor a una relación estable viene de sus recuerdos de infancia: sus papás gritaban y peleaban todo el tiempo, y la pequeña Bárbara pasó su niñez asustada.

Solo sanando sus heridas emocionales infantiles, Bárbara podrá dejar de autoboicotear su vida de pareja.

2744. SOFÍA DE OCHO Y TREINTA Y OCHO

«Me llamo Sofía, tengo ocho años y no puedo dormir. El dormitorio del lado es de mis papás. Hoy, como casi cada noche, escucho los gritos de mi mamá y los golpes de mi papá. A veces voy a su pieza y abrazo a mi mamá, para protegerla. Me da miedo que mi papá la mate. Otras veces, como hoy, me meto debajo de mi cama y me tapo los oídos, mientras lloro.»

«Me llamo Sofía, tengo treinta y ocho años y no puedo dormir. Voy al psicólogo por mi insomnio. Él me dice que, desde muy niña, aprendí a estar híper-alerta, con las alarmas encendidas, híper-vigilante, atenta a cualquier ruido o peligro. Porque, si me dormía, mi papá podía matar a mi mamá. También estoy llena de dolores en el cuerpo. Mi psicólogo me dice que, cuando las palabras no salen, se quedan en el cuerpo. Y nunca hemos hablado en familia de lo que pasó en mi infancia. Mi psicólogo me dice que la terapia me va a ayudar a echar afuera, a vomitar lo que tengo atragantado, a sacar el pus para cicatrizar la herida.»

2745. LA MATERNIDAD ME CAMBIÓ

«Ya no soy la de antes. La maternidad me cambió. Desperté, abrí los ojos. Pasé por angustias y confusiones, pero ahora me siento una mujer más empoderada, más clara en lo que quiero y en lo que no quiero. Con sus luces y sombras, con sus sonrisas y desvelos, no hay experiencia más transformadora que la maternidad.»

He escuchado esas palabras en varias decenas de madres.
En buena hora.

2746. LA INVISIBILIDAD DE LO OBVIO

Cuando estaba en educación básica, las niñas tejían y los niños hacíamos carpintería. Dicha diferencia ni siquiera se discutía: se daba por obvia.

En los años cincuenta, mi abuelo tenía otras mujeres y mi abuela se dedicaba exclusivamente a los niños. Dicha diferencia ni siquiera se discutía: se daba por obvia.

Estereotipos de género, mandatos familiares y sociales, introyectos, convicciones emocionales, principios organizadores de la experiencia: la psicoterapia tiene un carácter subversivo, crítico y liberador, en cuanto ayuda a hacer visible aquello que, por «obvio», se olvida o naturaliza.

2747. VOCACIÓN DOCENTE

Muchas veces, detrás de un profesor hay un alumno herido.

2748. LLAMAR LA ATENCIÓN

Si llama la atención, es porque le ha faltado.

2749. LEÍDO EN UN BAÑO PÚBLICO

¿Cuánta vida te está costando tu sueldo?

2750. AUTO-REGALO DE CUMPLEAÑOS

Día libre.

2751. LOS REGALOS COMO SÍMBOLOS DE AMOR

«Hola, Sebastián, ¿cómo estás? Te escribo para plantearte un tema que surgió ayer en conjunto con mi pareja. ¿Marca el hecho que para Navidad jamás te haya llegado un regalo que pediste, sino más «lo que necesitaba», como un par de calcetines? Sentí tristeza ayer al pensar en eso: a mí no me gusta la Navidad, porque jamás ha sido especial para mí. ¿Qué opinas? Saludos.»

«Hola, Elisa. En el imaginario social, regalo es símbolo de preocupación, dedicación y, en el fondo, de amor. Por eso los regalos más

impersonales pueden ser experimentados como desinterés, despreocupación, falta de dedicación e insuficiencia de amor. Si sufriste eso de niña, ahora de adulta lo puedes hablar con tus seres queridos y cercanos, para evitar que se repita (de manera retraumatizante) tu experiencia infantil. Cariños.»

2752. SANAR LA PROPIA HISTORIA FAMILIAR PARA PROYECTAR LA PAREJA

Paz: «¡Hola, Sebastián! Primero que todo, ¡feliz cumpleaños! Hace aproximadamente un año y medio, nos viste a mí y a Camilo en una consulta de pareja, donde yo "lo llevé" para que lo ayudaras y finalmente salí trasquilada enteramente yo, jajaja. En el momento, fue súper doloroso lo que saqué de mí. Ahora puedo reírme, ya que aprendí mucho, conociendo conscientemente mi historia familiar, entender mis miedos y así mejorar la relación con mi compañero. Teníamos en ese tiempo planes de ir a vivir juntos y migrar al sur (algo que quería, pero me aterraba repetir patrones de mis padres, que tuvieron un matrimonio muy turbulento). ¡Y aquí estamos! Llevamos casi seis meses viviendo juntos en la décima región, donde hemos pasado de todo, pero muy felices de la decisión. Te lo escribo en tu cumpleaños para mostrarte que, con tu trabajo (te imagino tocándonos con tu dedo índice las cabezas), pudiste ayudarnos a ver "la luz". Vimos la vulnerabilidad del otro (mostrarse así es bien difícil, pero muy sanador), ayudándonos a entendernos, aceptarnos, consolidarnos y avanzar más en este camino de la vida, cumpliendo uno de nuestros sueños, que ahora compartimos con amor. No sabemos qué pasará en el futuro, pero ahora estamos disfrutando del verde y de la lluvia, teniendo a raya los miedos de crianza y creciendo cada día por uno y por el otro. Gracias infinitas por tu profesionalismo y humanidad que tuviste con nosotros. ¡Disfruta tu nuevo año de sabiduría y vida!»

2753. LAS TRES «S» DE LA PSICOTERAPIA

Sacar, soltar, sanar.

2754. DEPRESIÓN Y RELIGIÓN

Rocío: «Es horrible nacer en familia cristiana y tener depresión, lo sé por experiencia propia. Para mis papás siempre eran temas espirituales y que si no funcionaba la oración era mi culpa porque yo no soy creyente, porque no quiero ir a la iglesia, o que simplemente era sensible, floja, enojona,

llorona y un gran etcétera. Así, desde mis 12 años aproximadamente, si es que no antes. Ahora a mis 27 decidí hacer algo al respecto y aquí estoy, con medicamentos y psicoterapia, recién ahora validan la opción de tratamiento que estoy tomando, ah, pero sin dejar de lado la oración y pedirle a Dios que me quite la depresión, igual que una tía, que me dice que ora pidiendo que yo crea en dios porque recién ahí mi vida va a andar bien…»

2755. SOLTAR A LOS PADRES: PODER DECIR ADIÓS ES CRECER

Juan: «Madre, tú me tuviste, pero yo nunca te tuve. Yo te quise, pero tú no me quisiste. Por eso tengo que decirte adiós. Padre, tú me dejaste, pero yo nunca te dejé. Yo te necesité, pero tú no me necesitaste. Por eso tengo que decirte adiós. ¡Mamá, no te vayas! ¡Papi, ven a casa!»

Esta breve pero conmovedora carta de Juan a sus padres, fue transformada en una famosa canción. ¿La reconoces?

2756. LOS PELIGROS DEL FANATISMO RELIGIOSO

«El mejor tratamiento que quita la depresión y sana cualquier enfermedad se llama Cristo. Él es el mejor de todos los doctores. Solo debes buscarlo y Él hará lo demás.»

2757. CARTA DE SOLEDAD A SU MADRE

Mamá:

Ya que surge la necesidad de escribirte una carta, me acuerdo de todos esos mensajes, dibujos y tarjetas que te regalaba cuando era niña, espontáneamente o por alguna festividad.

«Eres la mejor», «Eres la mejor mamá del mundo», «te amo mucho» eran las ideas que se repetían entre uno y otro. Han pasado varios años desde entonces y algunas cosas han cambiado. No el amor que te tengo –eso se mantiene intacto–, sino que esa manera idealizada con la que te veía en la infancia.

No eres la mejor mamá del mundo. Te has equivocado como madre muchas veces, durante mi infancia y adolescencia; ahora que soy adulta un poco menos, en parte porque me independicé y me alejé de «tus garras».

Agradezco que cuando niña te hayas dedicado en un 100% a mí, pero caíste en dos errores importantes. Primero, postergaste demasiado tu propio bienestar por favorecer el mío. No destinabas tiempo a divertirte ni a mimarte. Tu mundo giraba en torno a mí. Seguramente eso te trajo

frustraciones por no poder vivir tu propia vida. Creo que esas mismas frustraciones te llevaron a querer controlarme y no darme las libertades que necesitaría siendo más grande.

Segundo error: siempre me sobreprotegiste mucho. Tenías un miedo irracional a que me pasara algo. «Más abrigada que hijo único», ese dicho fue inventado para mí. Irónicamente vivía enferma de la garganta y de los bronquios, forzando a que tu energía se concentrara siempre en mí.

A pesar de todo lo que me cuidabas, nunca te diste cuenta de que mi primo Fernando abusó de mí, a mis 10 años. Sé que esa palabra suena fuerte, pero es el nombre que tiene.

Verano de 2004, mi tía y mi primo estaban en la casa de mis tatas. Entre juegos, él –de 13 años– me dijo que fuéramos a acostarnos a la cama de mi tata. Yo creí seguramente que solo sería dormir una siesta, pero nos recostamos y él empezó a abrazarme fuerte, a casi dejarme sin aire. Me tocaba la cintura, el poto, las piernas. No recuerdo si me tocó la vagina o los pechos, o si me hizo tocarlo a él. Solo recuerdo que cuando intentó besarme yo cerré fuerte la boca y lo aparté. Como no hacía caso lo pellizqué fuerte en los brazos, reiteradamente. Después recuerdo que me acerqué a la puerta, no sé si yo grité o él lo hizo, pero tú y mi tía llegaron hasta allí.

Él rápidamente acusó que yo lo había pellizcado y mostró su brazo adolorido; tú me preguntaste por qué lo había hecho y no supe qué decir: sentía vergüenza y miedo. Al final me terminaste retando por lastimar a Fernando. Creo que ese episodio se repitió una o dos veces, hasta tres.

Tanto que me sobreprotegías y nunca se te pasó por la mente que yo en realidad me estaba defendiendo de él. Creo que, si en etapas posteriores de mi vida me mostré enojada, contestadora y desafiante contigo fue porque, inconscientemente, estaba molesta porque no me supiste cuidar en ese momento. Una mamá debe sospechar de todo.

¿Por qué otros motivos me puse desafiante contigo? Porque siempre tenías que estar encima de mí, dando instrucciones, supervisando. «Ordena esto», «limpia esto otro», «así no se hace», no me dabas espacio para ser autónoma y regular mi propio ambiente. Cuando hacía algo, siempre te esforzabas por encontrar el detalle incorrecto: «no lavaste esto», «te faltó recoger esto», «lavaste la ropa pero no separaste los colores», siempre maniática del orden y el aseo.

Lidiar con tu emocionalidad tampoco fue fácil. Generalmente pasiva, solías acumular ira y disgustos hasta ya no poder más, y terminabas explotando e intoxicándome con la rabia: gritos e insultos desproporcionados, palabras con las que no puede una madre tratar a su hija.

La pena, el llanto, la ansiedad. Hasta mi hermana cree que no las controlas y las exteriorizas tanto que terminas contagiando a los demás.

Recuerdo muchas veces, siendo tu hija menor, haber actuado aterrizando tu actitud acelerada y ansiosa cuando te preocupaba exageradamente algo, explicándote el lado racional de la situación.

También sucedía que debía consolarte cuando llorabas por discusiones con mi papá, porque te veía triste y angustiada. La contención que yo recibía de ti no era incondicional, y cuando me consolabas por algo no me ayudabas a pensar racionalmente o a tomar decisiones por mí misma: siempre me tratabas como la chiquitita desvalida a quien ayudarías a resolver todo solo con un abrazo.

Por eso en mi trabajo, al apoyar a mis niños en un conflicto emocional, más que concentrarse en la pena o en el mal rato, los ayudo a pensar en soluciones y decisiones concretas para superar el problema.

Hablando de mi trabajo y mi vida presente, aunque frecuentemente te echo de menos, me alegra tener espacio para mí misma y vivir con mis propias reglas. Siento que parte de ti siempre me ha querido adaptada a tus expectativas, y yo no puedo vivir esa vida. Hay temores que arrastro de mi infancia y de mi convivencia contigo, como el miedo a tener bicicleta y que me atropellen; o el miedo a quedarme sola por mi mal carácter (tal como lo dijiste hace unos años), pero estoy trabajando para erradicarlos.

Tengo que partir por respetar tus particularidades de madre imperfecta y por aceptar que si te equivocaste fue por pensar en mi bien. Tengo también que dejar de batallar con tu ansiedad y tu necesidad mortal de dar instrucciones, eso no va a cambiar. Sí puedo cambiar y mejorar mi tolerancia hacia tu carácter, respirar hondo y asentir; no sumisa, sino que pacífica. Ya no vivo contigo, por lo que no puedo malgastar el tiempo que pasamos juntas discutiendo. Tengo que respirar hondo, aceptarte y amarte por todo lo que has dado por mí.

2758. SANAR LAS HERIDAS DE LA PROPIA HISTORIA

Me preguntan en qué consiste la psicoterapia, en mis palabras. Espontáneamente, respondo: la psicoterapia consiste en un espacio de confianza y calidez donde sanar, con otro, las heridas de la propia historia.

2759. CONTRATRANSFERENCIA

1. Contratransferencia: sentimientos inconscientes que me produce el paciente, en parte derivados de mi historia y en parte proyectados por el mismo paciente.

2. La contratransferencia opera como obstáculo si es inconsciente y como herramienta cuando es hecha consciente.

3. Ejemplo: si tengo una tendencia a sobreinvolucrarme con un paciente, preocupándome en exceso por él, puedo pensar en esas dos fuentes: ¿tendrá que ver con una tendencia mía a sobreinvolucrarme? ¿O quizás también con la necesidad del paciente de que el otro se sobreinvolucre en su vida? Entonces, si me sobreinvolucro de manera inconsciente, automática e irreflexiva, esa actitud opera como obstáculo para el tratamiento; pero si hago consciente esa conducta y logro comprenderla, dicho entendimiento puedo ocuparlo como herramienta al servicio del tratamiento (por ejemplo, ayudando al paciente a darse cuenta de su necesidad de que los demás se sobreinvolucren en su vida, quizás porque sus padres fueron desinvolucrados).

2760. PSICOTERAPIA VINCULAR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

En la psicoterapia con niños y adolescentes, existe una excesiva tendencia al tratamiento individual. En mi experiencia, la inclusión y participación activa de los padres es parte fundamental de la eficacia de la psicoterapia infanto-juvenil. No se trata necesariamente de terapia familiar, sino de terapia vincular: trabajar in situ el vínculo del niño con la madre, con el padre o con ambos. Cuando es posible. Y cuando no es posible, trabajar el vínculo del padre ausente con la madre presente (o viceversa). Personalmente, este giro técnico me llevó a pasar de tratamientos de años a terapias de pocos meses.

2761. EL USO DE PSICOFÁRMACOS EN PSICOTERAPIA

Hay situaciones clínicas donde el uso de psicofármacos es fundamental. Por ejemplo, en una depresión moderada o severa, en una crisis de angustia desbordante, en un episodio maníaco, etcétera. Sin embargo, muchos psicólogos son demasiado esquivos al momento de sugerir un trabajo en equipo con psiquiatras. En mi caso, y en estas circunstancias, suelo ser bastante claro y enfático: estos cuadros tienen una «patita» psicológica y otra «patita» biológica, y si no incluimos la parte psiquiátrica, andaremos cojos y avanzaremos mucho más lento. Peor al caso de los psicólogos esquivos, es el de los psicólogos dogmáticos: aquellos que, desde una presunta superioridad intelectual o moral, condenan drásticamente el uso de psicofámarcos, cayendo no solo en una falta ética, sino también en el riesgo vital de muchos pacientes.

2762. LAS TRES ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

Pre-adolescencia o adolescencia temprana (pubertad): 9 a 13 años aproximadamente.

Adolescencia (propiamente tal): 13 a 18 años aproximadamente.

Post-adolescencia o adolescencia tardía (moratoria): 18 a 24 años aproximadamente.

La pre-adolescencia parte en la pubertad con un hito biológico: la aparición de caracteres sexuales secundarios. La adolescencia propiamente tal continúa con un hito psicológico: la búsqueda de la propia identidad. La post-adolescencia o moratoria termina con un hito social: el ingreso al mundo laboral luego de los estudios universitarios (cuando son posibles los estudios universitarios; si la persona entra al mundo laboral apenas terminada la enseñanza media, entonces no existe post-adolescencia).

Las tres etapas de la adolescencia: pubertad, adolescencia, vida universitaria.

El universitario (18-24 años aproximadamente) es un post-adolescente, adolescente tardío o adulto emergente, no todavía un adulto joven.

La adolescencia no termina con la mayoría de edad, sino cuando llega la independencia económica y también la salida de la casa de los padres, hitos que marcan el inicio de la adultez joven.

2763. NI PRÍNCIPE NI AZUL

No existe la pareja indicada, correcta ni soñada.

Existe una relación de pareja construida entre ambos, con los defectos y virtudes de cada uno.

2764. EL AMOR DE PAREJA EN UNA FRASE DE 3 PALABRAS

1. Primero, amor propio.
2. Acepto tu diferencia.
3. Soy, luego somos.
4. Un gran equipo.
5. Te traje pizza.

Agrega otra frase:

2765. CONSEJO AMOROSO DE MI ABUELITA

«Ámate y acéptate tú primero, porque si tú no te amas ni aceptas, vas a buscar desesperadamente ese amor y aceptación en los demás, llegando

a tolerar lo innecesario o intolerable. En cambio, si tu amor propio es suficiente, no necesitarás el amor del otro. Amar al otro desde el amor propio, sin necesitarlo con desesperación: ese es el secreto del amor sabio y duradero. En resumen: te amo, pero no te necesito para vivir, porque para eso solo me necesito a mí».

2766. MALTRATO INFANTIL Y MIEDO AL VÍNCULO

Álvaro fue abandonado por su madre a sus diez años. Hoy, a sus treinta, no puede mantener una relación estable: cada vez que una relación se pone más seria, él arranca. Abandonar antes que volver a ser abandonado, es su lema.

María Loreto fue abusada por su tío paterno a sus ocho años. Su padre no le creyó y siguió invitando a su hermano a su casa. Era tan intenso su miedo, su rabia y su pena, que ella tuvo que construir una muralla intelectual para poder sobrevivir. Esta misma muralla es la que hoy interfiere en su conexión emocional con las personas. María Loreto es muy seria y racional. Lo intelectualiza todo.

Muchas veces, las personas que han sufrido maltrato en su infancia (violencia, abandono, abuso sexual, etc.), quedan con un miedo al vínculo como secuela, por el razonable temor a volver a ser maltratados. Entonces, se defienden del vínculo: a través de la huida, de la intelectualización, de la agresividad, del control posesivo, etc. En todos estos casos, una psicoterapia ayuda a sanar la herida del maltrato infantil, para que deje de sangrar sobre las relaciones interpersonales adultas.

2767. TIEMPOS EQUILIBRADOS

Más tiempo para el ocio, menos para el negocio.

2768. UNA MANERA EFICAZ DE FRACASAR EN EL AMOR

No sanar a tiempo las propias heridas emocionales de la infancia.

2769. EL VIEJO PASCUERO SEGÚN TRES NIÑOS

1. Julián (6 años): «Cuando el Viejo Pascuero era niño, ¿quién le daba regalos?»

2. Trinidad (7 años): «Yo creo que es maltrato animal que los renos viajen tanto en una noche».

3. Rafaela (8 años): «El cuento del Viejo Pascuero es machista: el hombre sale a trabajar y la mujer se queda en la casa».

2770. LA TERAPIA EN LÍNEA FUNCIONA

Hoy terminamos un lindo proceso terapéutico con Bernardita (ella me pidió que conservara su nombre real), ella en Roma y yo en Santiago. Un total de 18 sesiones de frecuencia quincenal, de marzo a la fecha. Todo vía video-llamada de WhatsApp. Ella consultó por un estado depresivo que la tenía empantanada desde hacía un par de años y que le había hecho congelar sus estudios doctorales. Hoy, según las propias palabras de Bernardita: «Me siento mucho mejor. Creo que la combinación de psicoterapia y antidepresivos me levantó del suelo. Al principio era reacia a las pastillas, pero solo por prejuicio. La psicoterapia me ayudó a cerrar el círculo de la muerte de mi mamá en mi infancia, que yo creía resuelto. También me sirvió para valorarme de manera integral, no solo por mi intelecto. Sigo teniendo muchos puntos ciegos, pero ya no estoy estancada, ni triste, ni tengo la autoestima por el suelo. Para mí, eso es más que suficiente. La terapia en línea funciona: solo necesitas un buen terapeuta y una buena conexión a Internet».

2771. VIRGINIDAD EMOCIONAL

«Dícese del efecto de vivir bajo un alero en extremo sobreprotector, que impide un intercambio con el mundo exterior, que moldea y limita indiscriminadamente y que no da lugar ni validez a experiencias propias».

Paula: «Describes a mi ex marido y siempre hijo. Su santa madre me lo dijo claro el día que nos conocimos: ella era su dueña hasta que muriera. Hoy ella tiene 94 y logró que él se anulara y la cuide hasta su ultimo día».

2772. SUEÑO Y TRANSFERENCIA

- Ismael: «Anoche soñé con mi profesor de Filosofía del colegio. Estábamos en clases, pero yo era el único alumno, como si fuera una clase particular.»

- Yo: «Ahá. Y si pudieras relacionar tu sueño con la terapia, ¿qué conexión se te ocurre?»

- Ismael: «(Piensa) Bueno, yo me acuerdo que me gustaba el ramo de Filosofía: me ayudaba a ver las cosas de otra manera, me aportaba otras perspectivas. Y el profe explicaba en fácil lo difícil. No lo había pensado, pero es muy parecido a lo que siento aquí».

- Yo: «Entiendo. ¿Y lo de ser el único alumno, como en una clase particular?»

- Ismael: «Bueno, acá en mi terapia soy el único paciente, aunque afuera haya otros».

- Yo: «¿Y lo podrías asociar con algo de tu historia familiar?»

- Ismael: «Mm... Tú sabes que nosotros somos siete hermanos. Cuando niño, eso hizo que no tuviera atención suficiente de mis papás. A lo mejor el sueño también muestra esa necesidad mía de tener atención exclusiva, como la que tengo acá Me hace harto sentido ¡Qué loco cómo los sueños te traen mensajes del inconsciente!».

2773. PSICOTERAPIA EN CONTEXTOS DE PODER POLÍTICO

En los últimos diez años, he atendido a algunos políticos de renombre (ministros, senadores, diputados y otros cargos de alto poder político). En la mayoría de ellos he observado un patrón común: desde niños, han cargado con la responsabilidad de ser «estrellas», de destacar por sobre los demás, de satisfacer las expectativas de éxito de sus padres. Muchas veces, esto ha conllevado una altísima competitividad y una tendencia a la angustia persecutoria (temor a ser dañados o atacados). Por lo general, la psicoterapia contribuye a dejar de vivir exclusivamente en función de la mirada o el «voto» ajeno, reconectándose con sus propios deseos y necesidades.

2774. ASUMIR LA HOMOSEXUALIDAD: ¿UN HITO?

- Yo: «¿Qué cosas importantes has vivido este año?»

- Fabián (17 años): «Mi viaje a Argentina, mi primera borrachera, la relación más profunda con mis amigas».

- Yo: «No mencionaste el tema de tu homosexualidad, de haberlo aclarado y hablado con tus papás...»

- Fabián: «¿Por qué tengo que mencionar lo de mi homosexualidad? ¿Acaso tú hubieras puesto como hito de tus diecisiete años haber asumido tu heterosexualidad?»

2775. DIME CÓMO FUE TU INFANCIA

Dime cómo fue tu infancia y te diré cuánto durará tu psicoterapia.

2776. PSICOPATOLOGÍA, MALTRATO Y MACHISMO

Mucha psicopatología deriva del maltrato.
Mucho maltrato deriva del machismo.
Mucha psicopatología deriva del machismo.

2777. FAMILIAS MACHISTAS: ALGUNOS PATRONES COMUNES OBSERVADOS EN PSICOTERAPIA

Padre machista: violento, autoritario, celoso, infiel, alcohólico, proveedor o en quiebra, emocionalmente ausente.

Madre machista: sumisa, violentada, dependiente, infantil, excesivamente aguantadora, restringida a la casa y los niños, emocionalmente abrumada.

Hijos: sufridos, agredidos, protectores de la madre, enfurecidos con y temerosos del padre, crecidos antes de tiempo, arrancados del hogar, a veces reproductores de la violencia, hijas embarazadas en adolescencia (como fuga); también resiliencia y cambio.

2778. MI TERAPIA: TESTIMONIO AL MOMENTO DEL CIERRE

«He pensado por días qué escribir el tema era libre... "de mi terapia" y en este sentido, lo primero es que me resulta mejor escribirle a alguien, en esta ocasión he decidido escribirte a ti; sí, porque como te lo comenté en algún momento, antes de iniciar la terapia, eras como una persona de la tele, como alguien que ves en la pantalla y no lo conoces, pero lo sientes cercano. A ti te veía en las redes sociales, tus palabras y tus reflexiones me hicieron y me hacen mucho sentido. Tu profesionalismo fue lo que me motivó a iniciar este viaje contigo. Este viaje donde el autoconocimiento podría ser el título, y el camino, la aceptación: aceptación del otro, de mi hermano, de mis papás y principalmente de mí. Hoy tengo mucho más claro lo que quiero, me cuestiono, tengo constante o cotidianamente un psicólogo en mi mente hablándome, que frente a situaciones incómodas o donde tengo que decidir, me pregunta, me cuestiona... ¿Quieres hacerlo? ¿Por qué quieres hacerlo? ¿Eres tú o el deber ser? Y ahí aparece la culpa, la cual logro reconocer y enfrentarme a la decisión sin ella, en donde el deber ser deja paso simplemente al SER. Ser muchas veces bueno, comprensivo, cariñoso, pero otras banal, enojado, egocéntrico, así y simplemente sin querer agradar a nadie solo a mí. Porque he sentido esa satisfacción de estar haciendo lo correcto, lo correcto principalmente conmigo, convenciéndome

de que si me equivoco ¿qué? ¿Qué tan terrible puede suceder? Midiendo esa consecuencia, doy el vamos, con convicción. Todo ello me permite disfrutar más, sentir más intenso, menos a sobre seguro.

«Me pregunto, también, si quedan tareas pendientes. Y la respuesta es sí: siento que cada día se presenta como un desafío, pero me siento segura, reflexiva, con ganas de vivir, con menos miedo al error, valorando lo que tengo (en términos de mi familia extensa, padres y hermanos), sin sufrimiento de lo que no es. Quiero dejarme querer, pero sin esperarlo; me cansé de buscar en mi hermano el cariño de la forma que creía correcta. No lo cuestiono, lo disfruto, no insisto y por ahora, está bien así. Con mis papás, los aprovecho, los escucho, nos reímos, estamos más lejanos, pero también está bien. Si me cuentan, bien, tampoco quiero saber más Hoy mis energías están puestas en mis hijos, en mi marido y en mi vida, mis proyectos... Aquí están mis energías, intentando y en gran medida, lográndolo, ¡¡SER y SENTIRME FELIZ!!

«Te doy las gracias, Sebastián, por dar en el enfoque, por tus análisis, por tus preguntas precisas y asertivas. Estoy segura que este camino que me atreví a comenzar ha sido exitoso gracias a tu trabajo. Y felicitaciones, también, para mí, porque lo siento como "etapa superada", no exenta de dolor o sufrimiento, pero hoy con un panorama y horizonte mucho más claro».

2779. ESQUEMA DE TRATAMIENTO

1. Primera entrevista
2. Entrevista complementaria
3. Autobiografía infancia
4. Autobiografía adolescencia
5. Autobiografía adultez
6. Carta al padre
7. Biografía padre
8. Carta a la madre
9. Biografía madre
10. Carta a la pareja
11. Historia relación de pareja
12. Dibujos narrados
13. Sesión vincular 1
14. Sesión vincular 2
15. Escritura libre

16. Texto de síntesis
17. Cierre
18. Seguimiento 1
19. Seguimiento 2
20. Seguimiento 3
(*) Esquema flexible según necesidades de cada consultante.

2780. DIBUJOS NARRADOS

1. Dibujo libre (solución idealizada)
2. Dibujo opuesto (problema)
3. Dibujo intermedio (solución viable)
- Acromático y breve (5 min. c/u).
- En cada uno, pedir historia y preguntar relación con la terapia.
- Síntesis final: qué sacamos en limpio.

2781. PRIMERA ENTREVISTA

Objetivos: 1) aclarar motivo de consulta; 2) comprender de manera general la historia familiar; 3) asociar motivo de consulta a historia familiar (hipótesis clínica).

1) Motivo de consulta: qué, cómo, cuándo, dónde, con quién, cuánto. Lograr la mayor precisión posible, evitar ambigüedades. Usar indicadores cuantitativos (notas, porcentajes, puntuaciones).

2) Historia familiar: usar matriz vincular. Poner nota de 1 a 7 a relación con papá, mamá y hermanos en infancia, adolescencia y adultez. Foco en peor nota.

3) Exploración adicional: 3 deseos, 3 virtudes y defectos, consejo a sí mismo, pasatiempos, etc.

4) Tarea: autobiografía infancia o carta a alguno de los padres. Que me escriba familiar o amigo para consulta (entrevista complementaria), Psiquiatra si es necesario.

2782. MIEDO A QUEDARSE SOLA

Común en mujeres solteras en torno a los treinta años. No pasa así con los hombres solteros de la misma edad. Viejo mandato patriarcal a la mujer (agregado a reloj biológico de maternidad): «Se le va a pasar el tren». Deseo fervoroso de relación estable y plan de matrimonio cercano. Angustia cuando esta relación con proyección sucede en amigas y no en ellas.

2783. LA PSICOTERAPIA COMO PROCESO DE DESHACER CERTEZAS

Diagnóstico: identificar certezas (ej.: «Yo soy así». «Yo debo ser perfecta». «Yo soy la mamá de todos». «Yo soy incapaz»). Muchas veces inconscientes.

Tratamiento: problematización o introducción gradual de preguntas en las respuestas (ej.: «Soy así?» «¿Debo ser perfecta?» «¿Soy la mamá de todos?» «¿Soy incapaz?»). Requisito: historización de la certeza.

Las certezas son respuestas rígidas que impiden nuevas alternativas. La psicoterapia es el camino de retorno de la respuesta a la pregunta.

2784. LA SAGRADA FAMILIA DE AMÉRICA LATINA

Papá ausente. Mamá sacrificada. Hija demasiado madura (que se volverá una madre sacrificada). Hijo demasiado inmaduro (que se volverá un padre ausente).

2785. FEMENINA Y VARONIL

Adjetivos machistas.

2786. FEMICIDIO EN CHILE: UNA ESTIMACIÓN ESTADÍSTICA

En Chile, el próximo año más de 30 mujeres que ahora están vivas morirán asesinadas por sus parejas o ex parejas, y más de 100 mujeres serán víctimas de intentos fallidos de femicidio.

2787. UN NIÑO CONFUNDIDO EN EL METRO

–Mamá, ¿por qué crucificaron al Viejo Pascuero?

2788. CONSEJO SEXUAL DE MI ABUELITA

«Deje que termine ella primero y después usted».

2789. LO PEOR Y LO MEJOR DE LA NAVIDAD

«Lo peor de la Navidad son esos padres preocupados en gastar un sueldo entero en regalos para sus hijos, pero que el resto del año valen

callampa, no saben contenerlos en pataletas, les gritan y golpean. Ah, pero para Navidad sacan cien lucas para un regalo y juran que están haciendo regio su pega de crianza. ¿Y lo mejor de la Navidad? La comida».

2790. REGALOS NAVIDEÑOS PARA LOS PADRES

En una encuesta virtual a un universo de cerca de 50.000 personas, estas fueron las respuestas más votadas:

¿Qué le regalarías a tu papá?

–Una buena patada en las bolas.

¿Qué le regalarías a tu mamá?

–Inmortalidad. No me imagino una vida sin ella.

¿Qué muestra esto de la familia chilena más común?

2791. EL MEJOR REGALO PARA CHILE

Una nueva Constitución.

2792. DOLOROSA NAVIDAD

Natalia perdió a su madre en agosto de este año, por un cáncer de mama. Esta es su primera Navidad sin ella.

Juan Carlos se separó de su pareja en octubre. Esta es la primera vez que pasó las doce en Navidad sin sus hijas.

Claudia lleva meses deprimida. Sola en una ciudad que no es la suya, a medianoche tomó una sobredosis de pastillas. Su vecina la recogió inconsciente.

Vaya un abrazo para todas aquellas personas que, por distintos motivos, no han podido tener una Navidad suficientemente feliz.

2793. EL SUICIDIO NO ES UNA DECISIÓN

En la inmensa mayoría de los casos, el suicidio no es una «decisión» de una persona en estado saludable, ni mucho menos un acto de «cobardía», sino el resultado de una enfermedad.

2794. DIAGNÓSTICO ENTRE PARÉNTESIS: LA CONEXIÓN CON LA PERSONA

Trastorno del espectro autista. Bipolaridad. Trastorno límite de personalidad. Depresión mayor. Trastorno de ansiedad generalizada.

Alucinaciones. Delirios. Somatizaciones. Y un largo etcétera. Con esos rótulos diagnósticos y sintomáticos suelen llegar las personas a consultarme. Adultos, adolescentes y niños. Y no es que yo desestime dichos diagnósticos, pero tampoco me aferro a ellos: los pongo entre paréntesis. Esto significa que trabajo en equipo con psiquiatras para tratar el aspecto biológico del problema, pero yo me dedico a conectarme con la persona, no con el diagnóstico; con la historia, más que con la etiqueta; con el contexto familiar y social, más que con el individuo aislado; con sus recursos y fortalezas, no solo con sus heridas y aspectos deficitarios.

2795. LOS «NIÑOS PROBLEMA»: LA NECESIDAD DE HACERSE CUIDAR

Martín tiene ocho años. Inquieto, desordenado, agresivo. Incontrolable. En su historia, destaca el abandono materno a sus cuatro años, herida que la presencia de su padre y de su abuela paterna no alcanzan a cubrir. Martín no es un niño problema. Martín tiene un problema: necesita hacerse cuidar, como pidiendo a gritos una madre contenedora.

2796. HARÉ LO QUE QUIERAS (PERO NO ME ABANDONES)

Advertencia: una infancia de abandonos emocionales puede llevar a una adultez de complacencia, sometimiento y excesiva dependencia afectiva. «Haré lo que quieras con tal de no volver a sentirme abandonad@».

Común en personas que permanecen en relaciones tóxicas y/o violentas.

Una psicoterapia puede ayudar a sanar la infancia y liberar la adultez.

2797. ANA: UNA HISTORIA DE VIDA MULTI-TRAUMATIZADA

Ana: «Hola, Sebastián, te escribo para contarte algo. La verdad es que no sé cómo sentirme: soy psicóloga, hice psicoterapia durante la carrera por trastornos alimentarios, abandono paterno, madre maltratadora y violación. Crecí como feminista, siendo independiente económica y emocionalmente, porque no quiero depender de ningún hombre.

«Mi papá se fue de la casa cuando yo tenía once años. Las peleas siempre fueron por la cuota de alimentos. Entonces, de manera inconsciente, pensaba que si no comía, mi mamá no iba a pelear con mi mamá por plata para mercadería y yo por fin podría hablar con él. Por eso sufrí de anorexia. Después que mi papá me abandonó, mi mamá debía trabajar todos los días a tiempo completo. Entonces, desde mis once años, yo quedaba a cargo de

la casa. Un día, a los trece, llegué del colegio y mis dos hermanos menores estaban solos en casa. Al rato, un amigo de la familia llegó y ofreció comprar arroz chino: mandó a mis dos hermanos menores y mientras ellos fueron a comprar, él me accedió violentamente, me golpeó y me desgarró la vagina. Después, me tiró 70 mil pesos en la cama para que «me comprara toallas» y se fue. Mi mamá, cuando llegó, pensó que era un aborto, siendo que yo era virgen. Ahora, después de la psicoterapia y muchos años ejerciendo, puedo recién hablar libremente del tema.

«Hace algunos años entré a la habitación de mi cuñado (él de doce y mi hijo de cinco) y estaban debajo de las frazadas. Vi el rostro del abuso y quedé inmóvil: no hice nada más que tomar a mi hijo e irme de ahí. Hace poco, mi hijo me reconoció que el tío le había masturbarlo. Esto ya está resolviéndose a nivel judicial.

«En la actualidad, estoy viviendo con tres hombres machistas: pareja, suegro y cuñado. Ayer estaba hablando con mi suegro y le estaba contando que, antes de que me violaran, había tenido un novio durante un año, pero que no quise hacerlo con él porque no estaba segura. A lo que él respondió: «Por eso fue que te violaron, por dejar al otro esperando tanto tiempo». Me quedé fría. Solo pude empujarlo graciosamente y decirle que era muy machista de su parte decirme eso. El humor, el sarcasmo y la ironía son mi principal mecanismo de defensa.

«El punto es que, cada vez que sucede algo relacionado con mi abuso sexual o con alguien cercano, me siento nuevamente en shock, como quede el día en que me violaron. Y después me culpo nuevamente por no hacer nada, por guardar silencio o por responder solo con un empujón o con deseo de huida, por arrancarme tal como no lo pude hacer ese día. Cuando veo películas relacionadas con la anorexia o el abuso, me sensibilizo y lloro, pero cuando estoy en las sesiones con mis pacientes, incluso con gran vínculo, me muestro súper racional y todo lo que les digo les parece muy funcional y salen muy resueltos. Sin embargo, no entiendo qué pasa conmigo. Este tema en mi vida laboral es normal trabajarlo y satisfactorio trascenderlo, pero en mi vida privada no logro entender qué es lo que me pasa.

«Hay algo más que nunca he contado: mi violación fue a los trece, pero cuando tenía diecisiete hice una fiesta en mi casa con amigos cercanos. Perdí la noción de todo. Solo recuerdo estar en mi cama acostada con ganas de vomitar, uno de mis "amigos" penetrándome y los otros cuatro viendo por la ventana mientras reían perversamente. Había uno que decía que eso no se hacía, pero todo continuó. Al día siguiente, en la tarde, cuando fui al baño, expulsé un condón con un olor fétido. Fui al médico y le conté lo que sucedió. Me dijo que no debía tomar tanto y que no confiara en

ningún hombre. Tengo claro que, si el hombre que estaba biológicamente predispuesto para amarme me abandonó, qué puedo esperar del resto.

«¿Sabes? Siento que lo he trabajado todo y no sé si el comentario de mi suegro me dolió tanto por el machismo o porque todavía tengo algo que sanar.

«Si lo puedes publicar te agradecería, me encantaría escuchar opiniones. Solo pido confidencialidad. Gracias y discúlpame por pedirte esto».

Yo: «Estimada Ana: primero que todo, agradezco la confianza que implica contarme tu historia. Porque no es una historia cualquiera, sino una llena de heridas emocionales, es decir, una biografía multi-traumatizada. La mera enumeración ya es un ejercicio escalofriante: abandono paterno, maltrato materno, violencia intrafamiliar, anorexia, parentalización, primera violación a los trece años, segunda violación a los diecisiete años, abuso sexual de tu hijo, retraumatización por palabras de tu suegro. Tú, Ana, eres una sobreviviente, una persona con una resiliencia a prueba de infiernos y demonios. Te preguntas por qué te afectan las cosas, si ya has hecho terapias donde lo has hablado casi todo. Ciertamente, las heridas emocionales no cierran de una vez y para siempre, sino que a veces la vida nos enfrenta a nuevas situaciones (como la de tu suegro) que remueven las viejas y no tan viejas cicatrices. Junto con esto, también me planteas que la segunda violación aún la mantienes en secreto. Sin duda alguna que una historia de vida como la tuya, requiere de un cuidado especial, de trabajos psicoterapéuticos periódicos, cada vez que las heridas se abran. No todo queda resuelto de una vez y para siempre. Todavía tienes algo que sanar. Pero insisto: con toda esa carga, has sido capaz de ser profesional, de ser madre y de seguir adelante en la vida. Y eso está lejos de ser poca cosa. Cariños infinitos para ti».

Ana: «Muchas gracias, Sebastián, por tomarte el tiempo de leer mis palabras y por la devolución. Me emocionó hasta las lágrimas y encuentro mucha razón en lo que dices. Normalmente, duro bien un año y luego algo pasa en mí (ideas irracionales, impulsividad, estrés y deseo de tomar licor) hasta la siguiente sesión. Creo que hacerme un autocuidado psicoterapéutico anual, me hará súper bien para mantenerme estable en mi vida personal y evitar que afecte las demás áreas de ajuste. Siento que poder tener el espacio para contarte esto fue muy valioso para entender lo que me ha estado pasando y cómo enfrentarlo. Te agradezco infinitamente tu respuesta. Felices fiestas».

2798. COMPLACENCIA Y MIEDO AL ABANDONO

Dime cuánto tratas de agradar a los demás y te diré cuánto temes un nuevo abandono.

2799. LAPSUS POST-NAVIDEÑO

Llegar a la consulta y olvidar las llaves. Tener llaves de repuesto en el maletín para estos casos, pero no encontrarlas. ¿Será que mi inconsciente quiere adelantar las vacaciones? Reitero mis disculpas a la querida persona que iba a atender en línea hoy a las 9:30, hora ya reprogramada para la tarde (en un café no es lo mismo). Humanidad del terapeuta.

2800. LA REPETICIÓN DEL TRAUMA

Carolina fue abandonada a sus diez años por su padre. De adulta, elige inconscientemente a parejas que terminan por rechazarla, dejarla o abandonarla. En psicoterapia se da cuenta de que la herida del abandono paterno está mucho más abierta de lo que imaginaba.

Cuando un trauma no ha sido elaborado, tiende a repetirse.

2801. DOS CIERRES DE PSICOTERAPIA CON ADOLESCENTES

Hace pocos días tuve el privilegio de acompañar el término de dos procesos terapéuticos con adolescentes. Ambas psicoterapias duraron algunos meses, con frecuencia quincenal y con la participación esporádica de los padres.

Nicolás dejó de consumir cocaína y tomó distancia de una relación amorosa turbulenta.

Darío pudo asumir su homosexualidad sin problemas y con apoyo incondicional de sus padres.

2802. ADICCIÓN Y RELACIONES ADICTIVAS

Con bastante frecuencia, las personas que presentan adicción a alguna sustancia (alcohol, drogas, etcétera), también mantienen relaciones interpersonales adictivas, esto es, vínculos dañinos pero adhesivos.

2803. OPINIÓN INFORMADA: UNA FUNCIÓN DEL PSICOTERAPEUTA

«Por todo lo que tú mismo me dices, creo que lo mejor es que dejes Santiago y vuelvas al sur con tu familia. Acá estás solo y deprimido, mientras que allá están las personas que te quieren. Basado en todo lo que tú mismo me has contado, no podría decirte otra cosa.»

Lo anterior es muy distinto a que el psicoterapeuta diga: «Yo no voy a opinar. Solo dime qué opinas tú. Tú eres el paciente, no yo.»

Muchas veces, «neutralidad» y «abstinencia» mal entendidas hacen que los psicoterapeutas nos restemos de opinar con claridad y sin ambigüedad respecto a alguna decisión importante del consultante. En mi experiencia clínica, estas opiniones (siempre basadas en el material o información que la propia persona ha traído a las sesiones) son parte fundamental de nuestra labor, no solo a nivel técnico, sino también a nivel ético.

2804. ARITOS

Tenía sus aritos en mis manos. Entonces mi Trini, de apenas un día, pegó un grito fuerte que me caló hondo en el oído. Sentí que me estaba diciendo: «¿Y por qué mejor no te perforas el glande?»

2805. SINTONÍA EN EL DOLOR

Karina, de treinta años, me consulta hace poco más de dos meses. Decaída, lábil, hipersensible, con crisis de pánico. «Mi único *partner* en la vida murió hace un mes: mi papá. Falleció de cáncer de páncreas, a los cincuenta y cinco años. Un mes y medio después de que se lo detectaron. Se hizo revisar muy tarde, ya tenía metástasis…»

Transcurren algunas sesiones donde hablamos más en profundidad de su familia y de su historia de vida. Aparecen episodios de abuso sexual al interior de una biografía teñida por el abandono. Cito a su hermana, quien me entrega nuevas luces acerca de la vida de Karina, enfatizando su depresión crónica y la mala relación con su madre.

En este contexto, me entero de que mi papá (con quien somos muy cercanos) tiene cáncer. De páncreas. Uno de los más fulminantes. Lo sé desde hace diez días. «Afortunadamente» está dentro del veinte por ciento menos agresivo y ya lo operaron, hace una semana y precozmente, sin metástasis. El pronóstico es mucho más alentador que el cáncer de páncreas promedio. Le espera quimioterapia, a modo de prevención de que las células malignas se irradien, pero no hay decreto de muerte inminente. Él sigue vital, activo y optimista como siempre.

Hoy, al comenzar mi sesión con Karina, recuerdo que su padre murió de la misma enfermedad que aqueja hoy a mi padre. Pienso: ¿le cuento lo de mi papá o no? ¿Contribuirá a su psicoterapia o será más bien la necesidad mía de recibir camaradería y consuelo? Siento que sería hipócrita y artificial si no le comento. Así que le cuento lo de mi padre. Con el mismo detalle que escribí más arriba. Y casi toda la sesión hablamos de su papá y

del mío, del cáncer de páncreas y sus complicaciones. Me señala lo bueno que era que ya hubieran operado a mi papá, que la detección precoz era clave. Le refuerzo la idea de escribirle una carta a su papá, que le ha costado mucho, por las emociones involucradas.

Termino esta sesión con una sensación de satisfacción. Siento que, como psicoterapeuta y como persona, fui auténtico y honesto, evitando ocultarme en una máscara de frialdad frente a algo tan humano como la relación al padre, la enfermedad y la muerte. Tengo la sensación de que con Karina pudimos profundizar nuestra relación terapéutica hacia una dimensión más humana, real y compartida.

Antes de publicar esta reflexión, se la muestro a Karina y le pregunto cómo le llegan a ella mis palabras. Me dice: «Estoy llorando... hace bien... Cuando me dijiste lo de tu papá te sentí más cercano. Y me dolió lo que me contaste, porque sé lo que se siente y no es agradable. Te sentí tranquilo y estuve a punto de preguntarte si tenías miedo y de decirte que es un proceso de mierda y que es normal tener miedo; que es como volver a ser niño y sentir esa angustia de no encontrar a tus papás. Pero me acordé que eras tú el psicoterapeuta y me encontré patuda.» Yo le respondí: «Claro que he sentido miedo.» Karina señaló: «Publica de esto todo lo que quieras, Seba, tus publicaciones ayudan un montón, gracias, un abrazo.»

2806. PSICOTERAPIA RELACIONAL ESTRATÉGICA NARRATIVA (MODELO R.E.N.)

Quizás en algún momento escriba un libro en detalle. Por ahora, me limitaré a señalar tres principios del modelo psicoterapéutico que he llegado a construir (sin proponérmelo, sino que siguiendo la línea de lo más beneficioso para mis consultantes) tras cerca de veinte años de oficio.

1. Principio relacional: identificar traumas relacionales, ofrecer relación sanadora, incluir sesiones vinculares.

2. Principio estratégico: co-construir objetivos y monitorear periódicamente avances y pendientes.

3. Principio narrativo: usar terapéuticamente la escritura y la narración (cartas, biografías, dibujos narrados, textos varios).

Estos tres principios difieren de un modelo individual (que no considere ni integre el contexto relacional), de duración indefinida (que no se preocupe de resultados concretos ni de tiempos limitados) y de asociación libre (que no involucre otros recursos terapéuticos más que la palabra hablada). Lo más cercano a la antítesis de la psicoterapia relacional, estratégica y narrativa es el psicoanálisis tradicional o clásico.

2807. COMPENSACIONES Y RECURSOS HUMANOS

En una definición estrecha, la compensación (sueldos, salarios, prestaciones) es la gratificación que los empleados reciben a cambio de su labor, esto es, el elemento que permite a la empresa atraer y retener los recursos humanos que necesita y al empleado satisfacer sus necesidades materiales.

Una visión más humanizante incorpora a la noción clásica de compensación variables relacionales y emocionales: un grato ambiente laboral, un trato digno, un equipo humano integrador, posibilidad de crecimiento en la empresa, reconocimiento al trabajo bien hecho, meritocracia, etcétera.

La compensación monetaria no lo es todo. Es necesaria una compensación relacional que incorpore la satisfacción de las necesidades emocionales, la calidad de vida y el desarrollo profesional.

2808. LEÍDO POR AHÍ

Te das cuenta de que los años pasan cuando en Navidad ya no deseas regalos, sino personas.

2809. LOS HUÉRFANOS EMOCIONALES

El término describe a quienes han sido niños abandonados o rechazados por sus propios padres. En ellas y en ellos ha quedado marcada la experiencia de no sentirse queridos. Por lo mismo, a menudo la apremiante y a veces desesperada necesidad de sentirse queridos es lo que dirige su actuar y sus elecciones en la adultez. A veces, con el efecto de someterse a otros con tal de recibir un (falso) cariño. «Haré lo que tú quieras, con tal que me entregues algo de afecto.» Otras se cierran al amor y al encuentro genuino con un otro, atrapados en la coraza de la desconfianza. «No volverán a herirme» es su lema. Una psicoterapia puede ayudar a sanar la niñez herida y la orfandad emocional, de manera de no arruinar la vida adulta.

2810. ME BUSQUÉ EL HOMBRE OPUESTO A MI PADRE

«Mi papá solo fue proveedor. Fue penca toda la vida como hombre, maltratador con mi mamá, machista con todas las mujeres que ha conocido (para él todas son «maracas»), ausente de la crianza, distante emocionalmente, poco afectivo. Y mi marido es todo lo contrario: es bueno como hombre, me trata bien, es cero machista, muy presente en la crianza, cercano emocionalmente, muy afectivo. Con estas características, no me importa que no sea proveedor. Parece que me busqué a un hombre

opuesto a mi padre. Al menos mi papá me sirvió como ejemplo de lo que no quería para mi vida.»

2811. EMILIA Y SEBASTIÁN: UN INICIO DE PSICOTERAPIA INFANTIL

Emilia tiene siete años y ha sacado dos veces dinero de la cartera de su mamá para comprar algo en el colegio. Esto ha sucedido en medio de una separación muy tóxica y destructiva entre sus padres que la ha tenido en medio del campo de batalla.

En mi primera sesión con ella, se muestra muy reservada. La saludo, le hago algunas preguntas, pero dirige la cara hacia otro lado. Entonces, le digo: «Te voy a contar algo sobre mí: cuando yo tenía como cuatro años, mis papás se separaron. Yo no entendía mucho qué pasaba, pero mi mamá se fue de la casa conmigo y mi hermana y llegamos a la casa de mi abuela. Después de eso, mis papás nunca más volvieron a estar juntos. Yo estaba muy triste, aunque también los había escuchado y visto discutir a veces, y sabía que no se llevaban bien. Un par de años después, mi mamá y mi papá tenían cada uno una pareja nueva. Llegaron rápidamente nuevos hermanos por los dos lados. Pero nadie había hablado conmigo de cómo me sentía. Un día, sin pensarlo mucho, le saqué unas monedas a la pareja de mi papá. Ellos se dieron cuenta y ahí se fijaron un poco más en mí.»

Mientras le voy contando mi historia infantil (verídica) a Emilia, ella lentamente va girando su rostro hacia mí, saliendo de su coraza. Al final de mi relato puedo ver sus ojitos tristes interesados en mis palabras. No le digo nada. Nos quedamos unos segundos en silencio. De pronto, ella acerca una mesa con hojas y lápices, y se pone a hacer un dibujo. Después de unos minutos, me lo muestra: «Es un corazón partido por la mitad», me dice.

2812. BREVE RECETA PARA UN AMOR QUE NO SEA TÓXICO

Me amo, luego te amo.

2813. POR QUÉ DENUNCIAR UN ABUSO SEXUAL

1. Porque deseo enfrentar a mi agresor.
2. Porque hoy tengo la capacidad de contar lo que me pasó.
3. Porque soy la víctima y lo reconozco.
4. Porque ya no me da miedo sacarlo de mí.
5. Porque ya no tengo nada que perder.

6. Porque fui egoísta conmigo muchos años.
7. Porque no debo postergar mi vida por proteger a otros.
8. Porque quiero reconstruir mi historia para seguir adelante.
9. Porque deseo ser libre de culpas que no son mías.
10. Porque me siento capaz.
11. Porque voy a luchar con recuperar la dignidad que me quitaron.
12. Porque soy libre de hacerlo.
13. Porque nadie me puedo callar.
14. Porque nadie me puede decir que yo soy la culpable.
15. Porque nadie me puede criticar.
16. Porque yo sé la verdad.
17. Porque a mí me pasó.
18. Porque quiero ser feliz.
19. Porque si le pasa a alguien más me sentiría culpable.
20. Porque si no lo hago sería cómplice.
21. Porque quiero hacerlo.
22. Porque no importa lo que digan los demás, es mi verdad.
23. Porque ya no tengo miedo.
24. Porque debo hacerlo.
25. Porque ahora es el momento.

Estos son mis 25 motivos para denunciar un abuso sexual ocurrido hace más de siete años. Hoy, con 21 años, me atreveré a hablarlo. Me gustaría que una niña que está pasando por una situación como la mía tenga un poquito de apoyo, unas palabras que le den fortaleza para denunciar, cuando aún hay tiempo para hacer algo más que solo decirlo.

2814. UN FRACASO TERAPÉUTICO

En su primera sesión, me dijo que venía por problemas para manejar su impulsividad, desconfianza y agresividad. Antes de su segunda sesión, me escribió: «Ahora ya sé que tú eres igual de chanta que todos los psicólogos, así que no esperes que vaya a tu consulta de nuevo.»

Antonio no volvió.

Mi autocrítica: no haber anticipado, ya en la primera sesión, la transferencia, esto es, que acá en la terapia podría repetirse rápidamente su actitud impulsiva, desconfiada y agresiva. Que, de suceder eso, nos tomáramos el tiempo para comprenderlo desde su historia, en lugar de desertar del tratamiento.

2815. NEGACIONISMO

Tendencia a negar aspectos verificables de la realidad material, histórica o psicológica, con el fin de evadir una verdad incómoda o dolorosa.

A nivel ideológico, un motor del negacionismo es el fanatismo; a nivel emocional, la operación de mecanismos de defensa.

Negar la historia es permitir que se repita.

2816. EL LADO OSCURO DEL SANTURRÓN

Lorena: «Conozco en la práctica varios credos y he visto muchas veces lo mismo: el esposo santurrón y bonachón en la iglesia, templo o salón, pero que en la casa es machista, autoritario, infiel y violento.»

2817. MUCHO MÁS QUE UN DIAGNÓSTICO

«Soy borderline.»
«Soy bipolar.»
«Soy depresivo.»
«Soy esquizofrénica.»
«Soy fóbico.»

Recordatorio: eres mucho más que un diagnóstico.

Eres una persona, con una historia, en un contexto, eres un cuerpo, con fortalezas y fragilidades biológicas y psicológicas.

2818. UN MOTIVO PARA DEJAR DE DERIVAR CONSULTANTES A UN PSIQUIATRA

Que se sienta con el derecho de entrometerse en aspectos técnicos de la psicoterapia. Por ejemplo: «Te convendría más una psicoterapia de otro estilo.» O «dile a tu psicólogo que te vea con más frecuencia». Frente a tal omnipotencia, digo adiós y derivo a otro profesional.

2819. SANAR LA HERIDA DE UNA INFIDELIDAD

Rosario: «Llegué a la terapia para que la infidelidad de mi marido no me afectara eternamente: había empezado a sentir desconfianza, temor, inseguridad y baja autoestima. Después de la terapia, que estamos terminando hoy, me siento contenta y tranquila. Siento que mi herida sanó. Hoy sí puedo volver a confiar en los hombres, sin temor a ser rechazada.»

2820.2019: AL MENOS UNO DE NOSOTROS MORIRÁ

En esta página somos muchísimas personas. Por simple estimación estadística, el próximo año uno (o más) de nosotros morirá. Puedes ser tú, puedo ser yo. Aprovechemos el día: disfrutemos a nuestros seres queridos, no nos enganchemos en tonteras, hagamos más de lo que nos gusta y, en el mejor de los casos, dejemos también una huella o un legado.

2821.CONSULTA TERAPÉUTICA DE PAGO SIMBÓLICO

La consulta terapéutica es una atención psicológica de una sola sesión, intervención practicada originalmente por Donald Winnicott. El pago simbólico fue ideado por Françoise Dolto para aquellas situaciones donde el pago habitual no fuera posible (por ejemplo, en el caso de niños). Desde hace algunos años, vengo practicando una combinación de ambos: la consulta terapéutica de pago simbólico. Está claro que no es lo mismo que una psicoterapia completa, pero a veces ayuda a destapar cosas y empezar un proceso. Otras veces, contribuye a algún *insight* puntual pero efectivo. Y otras pocas no resulta tan movilizadora, pero es mejor que nada. Es bueno que no sea del todo gratis, para que no exista sentimiento de deuda: de allí la solicitud de un pago simbólico mínimo.

Transcribo la retroalimentación de Paola, quien asistiera a una consulta terapéutica de pago simbólico conmigo.

Yo: «Paola, ¿me puedes comentar qué sacas en limpio, qué te llevas o para qué te ha servido la consulta terapéutica de hoy?»

Paola: «¡Claro! Primero, saco en limpio la urgencia de poder reconciliarme con mi propia historia, para cortar el patrón generacional y dejar de repetir; segundo, también la importancia de iniciar un proceso terapéutico; tercero, aceptar que la maternidad es un proceso que me será más difícil de asumir sola. En definitiva, esta consulta única me sirvió para confirmar que mis sospechas tenían asidero: necesito apoyo para no enfrentar la maternidad sola, necesito sentirme contenida.»

Al terminar la sesión, Paola me pagó los 2 mil pesos acordados y, además, me regaló por su cuenta unos finos chocolates. Quedó en pensar si iniciaría una psicoterapia, ya sea conmigo (con cierta rebaja de honorarios incluida) o con algún profesional recomendado por mí.

2822.TESTIMONIO DE PSICOTERAPIA: ANDREA

Como tarea terapéutica para la última sesión, suelo pedir al consultante que traiga por escrito una síntesis de su psicoterapia. Este es el texto

de Andrea, quien llegó a consultar en el contexto de una fuerte depresión post-parto.

«Mi terapia comenzó como un acto desesperado de conseguir ayuda, luego de varios meses de sentir que todos estarían mejor sin mí, que la única responsable de todos mis problemas era yo y que no era buena para nada, ni en el trabajo ni con mi familia y mucho menos con mis hijos de veinte y seis meses. Seguí por mucho tiempo la página de un psicólogo con el que enganché porque lo que escribía en su Facebook tenía mucho sentido para mí. Y cuando fui capaz de darme cuenta que necesitaba ayuda, sin pensarlo mucho me acerqué a él. A la consulta llegó una mujer completamente diferente a la que llega hoy. En lugar de querer acabar con mi vida, hoy me proyecto, tengo ambiciones. En lugar de culparme por lo que pasó, soy capaz de anticiparme, reflexionar, aprender y seguir. En lugar de agredir sin medida, soy capaz de detenerme a pensar y pedir espacio. En lugar de ponerme y poner etiquetas a otros, puedo reconocer que todo se construye con momentos y que todo tiene un contexto. El lugar de querer hacerlas todas, puedo ser humilde y pedir ayuda. En lugar de sufrir hoy puedo ser feliz. En pocas palabras, esta terapia me ayudó a conocerme, aceptarme y respetarme, para desde ahí conocer, aceptar y respetar a otros. Aprendí que no es un pecado necesitar ayuda y que, asimismo, ayudo mucho a otros contando mi experiencia, porque si alguien a mí me hubiera dicho que la depresión postparto era así, quizás no habría esperado tanto para buscar ayuda. Y bueno, nada de esto hubiera sido posible sin un buen profesional, uno de esos que se nota que aman lo que hacen, porque lo hacen bien, porque tienen talento, porque te inspiran y te hacen querer seguir. Gracias a mi terapia y a mi terapeuta por esta Andrea 2.0 remasterizada.»

2823. TESTIMONIO DE PSICOTERAPIA: NICOLE

Como tarea terapéutica para la última sesión, suelo pedir al consultante que traiga por escrito una síntesis de su psicoterapia. Este es el texto de Nicole, quien llegó a consultar en el contexto de su miedo, desconfianza e inseguridad amorosa, como secuelas de haber sufrido una infidelidad en su ex matrimonio.

«Sebastián, estoy infinitamente agradecida de todo lo que viví en el 2018 y la compañía tuya sin duda me sirvió muchísimo. Veo que "ya crecí". Siento que avancé mucho y quiero seguir viviendo ahora desde mí y mis aprendizajes. Posiblemente voy a extrañar los días jueves en que me brindaste una relación que yo necesitaba y un espacio para reconocer los miedos y las tristezas de esta mujer fuerte y autosuficiente en la que me

transformé, pero que en la práctica es una niña dulce que necesita del amor de los otros y otras.

«Es verdad, es necesario hacer un recuento de todo lo que me pasó. Y lo haré ahora. Llegué a tu consulta porque empecé a salir con un chico en febrero del 2018 y me di cuenta que la relación que tuve por más de nueve años, que terminó gracias a una infidelidad de él, me pesaba mucho en la vinculación con otros hombres, ya que me posicionaba desde el temor, la desconfianza y la inseguridad. Dije: "No quiero que la infidelidad que sufrí arruine mi vida amorosa." Y como en el resto de las áreas de mi vida, me puse a trabajar en ello.

«En el camino, tomé conciencia de que no solamente fue la infidelidad la que se ponía en juego en mi vinculación con hombres: también reaparecían historias de abuso sexual jamás lloradas (con un primo mayor que me tocaba la vagina y decía que quería ser mi pololo; con compañeros de colegio, que me perseguían y me daban besos a la fuerza; con amigos que, jugando, me tocaban la vagina; con hombres que en la calle me agarraron el culo o decían frases aludiendo al sexo), otras infidelidades que afectaron mi autoestima (con mi primer pololo a los trece años), la relación con mi padre (un hombre de pocas palabras, pero incondicional y a la vez distante emocionalmente), las frases de las mujeres mayores que son parte de mi vida ("los hombres nos quieren solo para el sexo", "los hombres son infieles", "nadie se va a querer casar contigo ahora que no eres virgen") y los desengaños que ellas vivieron ("el esposo de tu tía se quedó con la nana de la casa", "yo pololeé quince años, no me pedía matrimonio y me enteré que era gay", "ella nunca superó el engaño de su esposo", "la dejaron por su carácter", bla, bla bla), que a temprana edad me enseñaron a ver a los hombres como un peligro, una amenaza, pero a la vez anhelados.

«En paralelo, sentía un gran temor al rechazo, y con los chicos que salí, me di cuenta que eso se ponía en juego constantemente, aunque no quisiera. Una frase así: "No puedo verte hoy, porque voy fuera de Santiago", lo viví como un rotundo "no quiero estar contigo". Una frase, así como: "Si estás enfermita, cuídate, descansa y acuéstate temprano", lo sentí como otro: "No quiero estar contigo". Y ahí dije: ¡alto! No quiero más hombres en mi vida hasta estar bien conmigo. No quiero empezar una relación atrapándome, perdiéndome y sometiéndome a otros.

«Por último, a pesar de todas las resistencias que presenté en el 2018, tengo la certeza de que quiero compartir mi vida con un compañero, pero desde lo más puro y genuino del sentir, desde ese fluir y construir en conjunto. Sin embargo, ya no es algo que me apura, que me angustia y me aprisiona. Cuando sea mi momento para iniciar una nueva relación de pareja pienso que lo sentiré y simplemente será. Y será desde mi esencia y

tranquilidad, desde esa capacidad infinita que me transmitieron mis padres para amar. Aún puede existir un poco de miedo, tal vez. Eso lo veré a medida que siga viviendo, sintiendo, disfrutando y apasionando por la vida.

«Gracias infinitas, Sebastián, me brindaste un vínculo desde la contención, el respeto y el reflejo de lo que yo necesitaba emocionalmente.»

2824. PSICOTERAPIA: TRABAJO EN EQUIPO

Escuché a una persona decir «la terapia con mi psicóloga no fue tan efectiva, yo esperaba que ella hiciera más cosas, mal que mal le correspondía a ella que la cosa fuera efectiva».

Error: la psicoterapia es un trabajo en equipo. A diferencia de la eficacia de un medicamento, donde a la persona solo le corresponde ingerirlo, la psicoterapia se parece más a la práctica de un deporte, donde el terapeuta puede ser el entrenador personal, pero donde el consultante no puede restarse del trabajo, a veces duro e ingrato.

«Si tú no me ayudas, yo no puedo solo», suelo decirle a mis pacientes. «Para que el bote avance, tenemos que remar los dos. Y para el mismo lado.» Es lo que llaman, desde antaño, alianza terapéutica.

2825. TERESA Y LA ANOREXIA

Cuando Teresa era niña, su autoritaria madre le decía: «Eres gorda, ningún hombre te va a querer.» Cuando era adolescente se volvió anoréxica y estuvo al borde de la muerte. Ahora es adulta y, en psicoterapia, su psicólogo le dice: «Es como si, por un lado, te hubieras sometido al deseo de tu mamá, pero por otro la hubieras castigado mostrándole lo destructivo que podía ser.» Teresa, ya recuperada de la anorexia, respira profundo y asiente.

Además del evidente mandato social que asocia belleza a delgadez, muchas veces detrás de la anorexia está la necesidad de satisfacer el deseo de los padres, al mismo tiempo que la necesidad de castigarlos: he allí la ambivalencia fundamental del funcionamiento anoréxico. Por lo mismo, no es infrecuente encontrar padres autoritarios y sobreexigentes, especialmente la madre. Es como si la persona dijera: «Voy a ser todo lo delgada que tú quieres que sea, con tal de recibir tu amor; pero, al mismo tiempo, voy a ser tan flaca que te mostraré con mi cuerpo lo destructivo que es tu deseo para mí.»

2826. CRISIS DE PÁNICO: EL LLANTO DE LOS FUERTES

Muchas veces, las personas que toda su vida se han destacado por ser fuertes y racionales se ven sobrepasadas por situaciones externas y/o

sentimientos incontenibles. Entonces, no saben cómo darle cabida a su lado frágil y emocional. En estos casos no es raro que hagan crisis de pánico, las cuales se traducen como la expresión angustiosa de las emociones contenidas y de la vulnerabilidad rechazada. Así, la psicoterapia (cuando es posible, porque les cuesta pedir ayuda) aparece como un espacio para abrazar este «lado B» constituido por la fragilidad emocional, evitando que la persona siga polarizada en el «lado A» de la fortaleza racional.

2827. BREVE CONSEJO A LOS PSICOANALISTAS DEL FUTURO

No se queden adheridos dogmáticamente a un solo autor: eviten ser «freudianos», «kleinianos», «winnicottianos» o «lacanianos». Un solo autor es incapaz de abordar la complejidad de la mente humana. Exploren una amplia pluralidad de teorías y autores, amplíen los límites de lo consensualmente establecido, sean herejes cuando les pidan ser devotos, acusen el sectarismo, burlen la lealtad. Pluralismo, apertura, pensamiento crítico: he allí tres principios que operan como antídotos frente al hermetismo, el dogmatismo y la sumisión.

2828. ESA SUBVALORADA BASE DE LA SALUD MENTAL

Lo que otros llaman «egoísmo» o «narcisismo», yo lo llamo amor propio.

Amor propio: esa subvalorada base de la salud mental.

2829. TRES TIPS PARA PERSONAS CERCANAS A ALGUIEN CON DEPRESIÓN

1. Apoya su tratamiento psiquiátrico y psicológico.
2. Acompáñale con empatía y sin juicio.
3. Evita frases motivacionales.

2830. LOS HIJOS NO SON CONFIDENTES DE SUS PADRES

Madres y padres: no les cuenten sus problemas de pareja a sus hijos. Ellos no son sus confidentes ni sus pañuelos. No les roben la infancia ni la adolescencia. Para eso están las amistades y también la psicoterapia.

2831. AMOR DE HERMANOS

Nada me hace más feliz que ver a mis hijos siendo felices juntos.

2832. LA ADOLESCENCIA ES PUERTAS AFUERA

El trabajo fundamental de la adolescencia es la exogamia: salir fuera del clan familiar hacia la sociedad. Por eso, no me preocupa tanto cuando los padres dicen «pasa todo el día afuera», «ya no le vemos ni la cara» o «parece huésped en esta casa». Me preocupa mucho más el adolescente adherido o refugiado en la endogamia, puertas adentro: ese joven sin amistades, recluido en su hogar, encerrado defensivamente en su pieza. Sucede que es a través de la salida al mundo donde el adolescente encuentra nuevos referentes identitarios, es el grupo de amistades la nueva familia o espacio contenedor de ansiedades, es la calle el escenario del descubrimiento, de la protesta y de la transformación social. La adolescencia es puertas afuera.

2833. SEGUIMOS JUNTOS POR LOS HIJOS

Argumento que encubre la adicción a una relación de pareja tóxica.

2834. LEÍDO POR AHÍ

«Tú ya eras feliz. Yo ya era feliz. Ya estabas completo. Naciste completo. Yo también. Así que no me necesitas, ni te necesito. Entonces nos elegimos, completos, felices. Simplemente para compartirnos, hacernos bien, acompañarnos, entendernos y ser pacientes. Reír y llorar juntos. Siendo tú, siendo yo, nosotros, siendo. Solo siendo.»

2835. DIEZ PELIGROSOS MITOS ACERCA DEL AMOR DE PAREJA

1. El amor de pareja es incondicional y eterno.
2. Cuando nos amamos, tú eres mí@ y yo soy tuy@.
3. Los celos siempre son expresiones de amor.
4. No hay amor sin sufrimiento.
5. El amor todo lo aguanta y perdona.
6. No hay espacios personales en la relación, porque somos uno y todo es «nosotros».
7. El sexo no es importante.
8. En el verdadero amor, tú eres todo mi mundo.

9. Si no estás, me muero: no puedo vivir sin ti.
10. Sólo puedes ser feliz en pareja.

2836. UNA NIÑA FEMINISTA

Amanda (10 años): «¿Por qué en los cuentos clásicos siempre es el príncipe el que salva a la princesa? ¿Por qué no al revés? O por último, que otra princesa la salve. O que se salve sola.»

2837. BREVE NOTA SOBRE LA PSICOLOGÍA DEL FEMICIDA

Es común que el femicida, tras el asesinato de su pareja o ex pareja, se suicide. Desde el punto de vista penal, es posible que lo motive el escapar de una severa condena. Desde el punto de vista psicológico, aparecen dos causales fundamentales: por un lado, una culpa insostenible que lleva al autocastigo fatídico, junto con el peso insoportable de la vergüenza social; por otro, una profunda y arraigada identificación con la víctima. En este último punto, es posible apreciar el influjo del amor romántico y posesivo, tan afín al patriarcado y al discurso religioso: «Éramos y seremos uno. Hasta que la muerte nos separe.»

2838. BREVE DIÁLOGO POR INBOX

–¡Hola, Sebastián! ¿Qué tal? No sé si me puedas orientar al respecto. Soy psicóloga, tengo un hijo de ocho años y cada día mi relación con él se deteriora aún más. Ayer en una discusión me gritó «hueona conchesumadre». Lo único que hice fue tratar de calmarlo, porque estaba muy descontrolado. Cuento con herramientas para ayudar a terceros, pero con mi hijo no hay nada que me resulte... Sé que tengo que recurrir a terapia urgente, para poder aclarar y mejorar mi vínculo con él, pero por el momento mi economía no me acompaña. Si me pudieras recomendar algo te lo agradeceré. Le tengo mucho miedo a su adolescencia. Gracias.

–¡Hola, Cecilia! Entiendo la situación. Una pregunta: ¿tienes más hijos?

–No... En Navidad adoptamos una gata, era lo que más quería. Y lo noto celoso y más irritable. No le gusta que acaricie a la gata. La discusión de ayer fue porque es muy brusco con ella y a veces siento que la maltrata.

–Me parece que está celoso. Le llegó una «hermanita», una competencia al hijo único. Está enojado contigo (no descarto que haya otros motivos, por lo fuerte del garabato). Dedícale tiempo en exclusiva, saliendo con él fuera de casa: al cine, a tomar helado, a juegos, etcétera. Solo ustedes dos.

Y cuida a la gata. De repetirse las situaciones busca una psicoterapia que los incluya a ambos.

–Lo pensé tal cual... Por ahora, debo dedicarle más tiempo. Gracias por responder y por tu tiempo.

2839. CONSEJO A PERSONAS QUE GUARDAN EL SECRETO DE UN ABUSO SEXUAL

Revélalo.

2840. VIOLENCIA SEXUAL: ACOSO SEXUAL, ABUSO SEXUAL, AGRESIÓN SEXUAL, VIOLACIÓN

La violencia sexual alude a cualquier acto sexual impuesto por la fuerza o sin consentimiento contra el cuerpo o la sexualidad de una persona. La violencia sexual incluye acoso sexual, abuso sexual, agresión sexual y violación.

1) Acoso sexual: insinuaciones sexuales no deseadas y sin consentimiento, que pueden ocurrir en la calle, en la escuela, en el trabajo, etcétera. Existe el acoso sexual verbal, el acoso sexual no verbal (gestos, sonidos) y el acoso sexual escrito. La víctima puede ser tanto mayor como menor de edad y el delito puede darse de forma puntual o continuada en el tiempo. El acoso sexual no incluye un acceso directo al cuerpo de la otra persona.

2) Abuso sexual: actos sexuales no deseados y sin consentimiento, que implican un acceso al cuerpo de otra persona, sin violencia física. Las víctimas suelen ser niños, además de personas bebidas o drogadas, como también personas física o mentalmente discapacitadas. Su forma más grave es la penetración (violación), pero no la única.

3) Agresión sexual: actos sexuales no deseados y sin consentimiento, que implican un acceso al cuerpo de otra persona, con violencia física. Su forma más grave es la penetración (violación), pero no la única. La agresión sexual se puede dar tanto por conocidos (matrimonio, cita amorosa, etcétera) como por desconocidos.

4) Violación: acto de penetrar sexualmente a otra persona sin su consentimiento, ya sea con violencia física (agresión sexual) o sin el uso de ella (abuso sexual). La violación se puede dar tanto por conocidos (matrimonio, cita amorosa, entre otros) como por desconocidos.

2841. AMOR PROPIO: DIEZ FRASES PARA ENMARCAR

1. No hay revolución social ni cambio individual que no parta del amor propio.
2. El amor de pareja puede no ser para toda la vida, pero el amor propio sí.
3. El único amor que debiera ser ciego es el amor propio.
4. La felicidad está dentro de uno, no al lado de alguien.
5. Primero el amor propio, después el amor de pareja.
6. Soy persona completa, no necesito media naranja.
7. No soy el amor de tu vida, soy el amor de mi vida.
8. La vida es bella contigo, pero también conmigo.
9. Me gusta tu compañía, pero no te necesito.
10. Yo soy alguien, no de alguien.

2842. NO INVERTIR LOS TÉRMINOS

Primero el amor propio, después el amor de pareja.
¡Cuánto sufrimiento surge de invertir los términos!

2843. PSICOTERAPIA

Distancia que existe entre ser lo que se espera de mí y ser quien soy.

2844. AMOR DE PAREJA: ¿UNIÓN O ATADURA?

El amor de pareja es unión cuando es saludable y constructivo, mientras que es atadura cuando es tóxico y destructivo.

La unión amorosa se degrada a atadura cuando el amor propio se extravía.

2845. SIMPLE SILOGISMO AMOROSO

Si te cela
si te retiene
si te amenaza
si te insulta
o si te golpea
entonces
no te ama.

2846. TENER UN CUERPO PERFECTO PARA IR A LA PLAYA: RECETA EN DOS PASOS

1. Ten un cuerpo.
2. Anda a la playa.

2847. CABALLEROSIDAD: MACHISMO ENCUBIERTO

«Las mujeres primero.»
«Los hombres del lado de la calle.»
«Los hombres debemos abrir la puerta.»
«Los hombres debemos proteger a las mujeres.»
«Las mujeres son hermosas, delicadas y frágiles.»

La caballerosidad o galantería es un discurso que, sostenido en un aparente «romanticismo» o en presuntas actitudes «políticamente correctas», expresa un sexismo y un machismo solapados, cuando no francamente explícitos.

Menos caballerosidad y más igualdad de derechos.

2848. AMOR PROPIO NO ES INDIVIDUALISMO

Amor propio es la base que sostiene el lazo con el otro; individualismo es quedarse anclado en la propia vereda.

Sucede que nuestra educación judeo-cristiana hace ver con malos ojos el amor propio, anteponiendo un mandato de altruismo sacrificial y devoto que muchas veces resulta nefasto.

2849. SIETE IDEAS PELIGROSAS DEL AMOR ROMÁNTICO

1. Complemento: yo estoy incompleta, el otro tiene lo que me falta.
2. Necesidad: sin el otro, no puedo vivir.
3. Predestinación: encontré a la persona destinada para mí, no hay otra.
4. Idealización: el otro es perfecto, no le falta nada.
5. Dolor: el verdadero amor es doloroso.
6. Omnipotencia: el verdadero amor todo lo puede.
7. Sacrificio: el verdadero amor es sacrificado.

2850. FAMILIA CHILENA COMÚN

- Niño o niña.
- Mami (abuela materna, cuidadora).

- Mamá (madre, proveedora).

2851. AMOR PROPIO CORPORAL, ESTEREOTIPOS Y MANDATOS

¿Qué pasaría con el grado de estima y aceptación que sientes hacia tu propio cuerpo si dejaras a un lado los estereotipos y mandatos sociales y familiares?

2852. FALACIA DE ARJONA

«Nosotros con el machismo, ustedes al feminismo y al final la historia termina en par. Porque en pareja vinimos y en pareja hay que terminar.»

En el año 2018, el Canal 13 de la televisión chilena conmemoró el 8 de marzo (Día Internacional de la Mujer) con la canción «Mujeres» de Arjona y con la frase «sin caer ni en el feminismo ni en el machismo».

A veces homologamos o asumimos como complementarios discursos y prácticas opuestas. Propongo que en las ciencias sociales contemporáneas este equívoco lleve el flamante nombre de «falacia de Arjona».

Por ejemplo:

–Yo no soy machista ni feminista.

–Ojo: estás cayendo en la falacia de Arjona.

2853. PSICOTERAPIA INFLUIDA POR EL FEMINISMO

Relación terapéutica horizontal, no autoritaria y políticamente comprometida, orientada a deconstruir estereotipos de género y a liberar a la persona de mandatos sociales y familiares.

Su opuesto, la psicoterapia influida por el machismo patriarcal: relación terapéutica vertical, autoritaria y políticamente «neutral», que implícitamente refuerza estereotipos de género, mandatos sociales y familiares.

2854. CUERPOS CON HISTORIA

Rollos, celulitis, estrías
son huellas que en el cuerpo
va dejando la vida.
Tal como arrugas y canas,
no hay persona sin historia
y no hay cuerpo sin marcas.

2855. LA DIRECCIÓN DE LA CURA EN LA PSICOTERAPIA DEL TRAUMA

Con frecuencia, la psicoterapia insta al consultante a salir de la zona de confort, asumir riesgos, responsabilidades y autodeterminación, salvo en el gran número de personas que llegan por efecto de traumas relacionales. Allí opera, en primer lugar y de manera fundamental, la validación por parte del terapeuta como testigo emocionalmente disponible, antes que la movilización hacia la toma de responsabilidad, que incluso puede ser experimentada como culpógena y resultar retraumatizante e iatrogénica.

2856. ABUELA QUE COMPITE POR LA MATERNIDAD CON SU HIJA

Madre de hija con embarazo adolescente o primeriza: deja que tu hija aprenda a ser mamá sin tus órdenes. Es mejor dedicarte a ser abuela que pelear por ser una segunda mamá. Si te esmeras en esto último, tu hija se sentirá desautorizada y asumirá que tu único mensaje hacia ella es «eres una mala madre». Por supuesto que puedes acompañar, contener y, a veces, aconsejar con prudencia y cariño. Pero si no puedes dejar de competir con tu hija, pregúntate por la relación con tus propios padres. Quizás haya conflictos o traumas emocionales no resueltos. Evita repetir patrones. Y disfruta tu abuelazgo.

PD: Válido también para suegras.

2857. PEDIDO DE AYUDA INDIRECTO

Algunas personas me escriben para pedir ayuda para su hermano o hermana. Otras, para pedirme ayuda con su mamá o papá. Y muchas veces, resulta que detrás de esa solicitud hay un pedido de ayuda para ellos mismos. Usualmente, el problema consiste en hacerse cargo de la vida de los demás, postergando la propia. La psicoterapia, en tal sentido, ayuda a soltar el altruismo desmedido (analizando sus raíces en la historia de vida) y reforzar el olvidado amor propio.

2858. MENSAJE A LOS PADRES DE CRIANZA

Padres de crianza (no biológicos): sigan vinculados de igual manera con sus hijos de crianza cuando lleguen sus hijos biológicos. No les hagan sentir diferencias. Y si no pueden por su cuenta, busquen ayuda psicológica. No hagan que sus hijos de crianza se sientan rechazados o menos queridos.

2859. PRIMERA ENTREVISTA CLÍNICA

Cinco objetivos:

1. Construir alianza de trabajo (especialmente desde un vínculo auténtico, empático y contenedor).

2. Definir un motivo de consulta claro y preciso (qué, cuándo, cómo, dónde, cuánto, con quién, por qué, etcétera).

3. Explorar vínculos con padres, hermanos y otros familiares significativos (en infancia, adolescencia y adultez).

4. Generar hipótesis clínica que asocie puntos 2 y 3.

5. Primera tarea terapéutica (carta o biografía). Evaluar interconsulta psiquiátrica.

Ejemplo:

1. Escuchar con respeto a Victoria, preguntar con detalle, sugerir ideas cuando sea necesario; ser explícito en objetivos y métodos.

2. Victoria acaba de ser madre y se siente incapaz de cuidar a su hija recién nacida. Ha tenido episodios de angustia y sentimientos de inutilidad y fracaso. Si bien cuenta con la presencia activa de su pareja, no logra sentirse contenida ni acompañada.

3. Destaca el abandono materno a sus dos años: su madre se fue con su nueva pareja y la dejó con su padre. El vínculo posterior con su madre ha sido escaso y esporádico. Buena relación con el padre. Hija única (cierto sentimiento de soledad).

4. Como hipótesis clínica: la crisis emocional de Victoria, desencadenada por la maternidad, tiene que ver con el resurgimiento del trauma emocional asociado al vínculo temprano con su propia madre. Una vez sanada su herida emocional infantil, será capaz de restablecer su estado de ánimo y el vínculo con su hija.

5. Dejar como tarea una carta a la madre (no para entregársela a ella, sino para la terapia; lo más sincera y larga posible). Al mismo tiempo, citar al padre (con quien existe buen vínculo) para tener más información. Sugiero interconsulta psiquiátrica por síntomas depresivos y angustiosos (considerando precaución por su etapa de amamantamiento).

2860. SOBRE AQUELLOS CONSULTANTES QUE SE RESISTEN A TERMINAR LA SESIÓN

A ciertas personas les cuesta mucho dejar la consulta una vez terminada la sesión: siguen hablando casi ininterrumpidamente para evitar un corte. En varios de estos consultantes, a quienes les cuesta la separación del terapeuta, he encontrado historias infantiles donde aparece el trauma de la

separación o el abandono, por lo general asociado a sus figuras familiares: una madre que muere tempranamente, un padre que se va y no vuelve, una hermana que enferma de manera crónica, un hermano que tiene un accidente, etcétera. Cuando es posible relacionar estos traumas tempranos con la conducta al cerrar las sesiones (de manera empática y no crítica), esta resistencia a la separación suele ceder y desaparecer.

2861. LA PSICOTERAPIA COMO PELÍCULA

A veces, en la última sesión pregunto al consultante: «Si esta terapia fuera una película, ¿cómo se llamaría y por qué?» Hace unos días, Darío me respondió: dijo que se llamaría «un antes y un después» porque «venir para acá me ha hecho ver mis raíces, mi historia; hoy tengo menos miedos, aprendí a ver soluciones, a ver las cosas de manera distinta.»

2862. RELACIONES TÓXICAS

Si en tu infancia o adolescencia sufriste algún tipo de maltrato o violencia intrafamiliar, tienes más probabilidades de caer en una relación de pareja tóxica (destructiva, pero adictiva). En estos casos, una psicoterapia ayuda a sanar la niñez herida, para dejar de repetir patrones autodestructivos.

2863. DEPRESIÓN POST-JUBILACIÓN

En mi experiencia clínica, la depresión post-jubilación es común especialmente en hombres que han sido trabajólicos, esto es, que han dedicado su vida a trabajar, postergando otros aspectos de la vida. Al dejar de laborar los aborda un profundo sentimiento de inutilidad, vacío y pérdida de sentido.

Prevención de la depresión post-jubilación: diversificar las actividades. Dedicar más tiempo a la familia, a las amistades, a la recreación, al deporte, a la cultura, a los pasatiempos personales, que serán el sostén luego de la jubilación.

2864. EDUCACIÓN DE GÉNERO

Asignatura escolar que, de existir, disminuiría machismos, relaciones tóxicas y femicidios.

2865. TRATAMIENTOS ADECUADOS

Angélica: «Hola, Sebastián, buen día. Quería compartir contigo una sensación que se viene dando desde hace algún tiempo. Como recordarás, cuando llegué a tu consulta, hace dos meses atrás, te comenté que durante el 2018 había estado por primera vez en terapia con psicólogo y psiquiatra, terapias que duraron tres meses, después dejé de asistir. El tema por el que te escribo es porque día a día corroboro que es indispensable contar con un tratamiento farmacológico adecuado e iniciar una verdadera psicoterapia. Hace dos meses, cuando inicié un nuevo proceso contigo y con un nuevo psiquiatra, he notado un cambio importante que nunca sentí con anterioridad. Siento que estoy con el medicamento adecuado, en las dosis y frecuencia adecuada ¡y qué valioso se vuelve eso! Sumado además que en cuatro o cinco sesiones he logrado contigo lo que no logré ni en lo más mínimo en cerca de cuatro meses con mi psicóloga anterior. Y no se trata de la disposición con la que se encuentre uno, sino más bien con tocar las temáticas adecuadamente. Estoy muy consciente de que el proceso terapéutico es con altos y bajos, pero en este poco tiempo recorrido me siento feliz de los cambios. Te agradezco enormemente y te envío un gran abrazo.»

2866. LEÍDO POR AHÍ

«La parte más difícil de la crianza es tratar de fingir estar enojado cuando tu hijo hace algo malo pero muy divertido.»

2867. LEÍDO POR AHÍ

«Maduré y entendí que no hace falta divertirme para tomar alcohol.»

2868. LEÍDO POR AHÍ

«Yo también me enamoré de una bestia y nadie me hizo una película…»

2869. EN QUÉ ESTÁS PENSANDO

–¿En qué estás pensando, amor?
–En nada especial.
–Ya po, dime...
–Da lo mismo, amor.
–Ya po, no te cuesta nada decirme...

–Bueno, pensaba en que por lo general la entrevista complementaria la utilizo unipersonal, aunque en excepciones ocupo formato vincular; que para los dibujos narrados el encuadre es individual, con grafismos que suelen proyectar representación de estado ideal, motivo de consulta y escenario intermedio viable; que el trabajo clínico suele estar orientado hacia la desidentificación o deconstrucción identificatoria, asumiendo que el síntoma es portavoz de la posición del sujeto en el discurso familiar.

2870. LEÍDO POR AHÍ

«Son los maniquíes los que deberían parecerse a nosotras, no nosotras a los maniquíes.»

2871. VIOLENCIA DE GÉNERO

Agresión física y/o psicológica que afecta a una mujer de parte de un hombre y a partir de su condición de género. Tiene como base un sistema patriarcal expresado en la desigualdad, opresión y dominación masculina.

Esto implica que si un hombre mata a una mujer, dicho femicidio constituye violencia de género. En cambio, si una mujer mata a un hombre, dicho asesinato constituye violencia gravísima pero no violencia de género, puesto que dicho acto no tiene como base un sistema patriarcal.

Ciertamente, no se trata de restarle gravedad al asesinato de un hombre por parte de una mujer; en realidad, la noción de violencia de género releva el factor patriarcal que atraviesa la violencia masculina hacia la mujer.

2872. UNA LOCURA CUERDA

–Hola, vengo donde ti por recomendación. Antes de venir te estuve investigando, para no llegar donde cualquiera. Supe que eres psicólogo de la UC, doctor en Psicología de la Chile, psicoanalista fundador de una asociación que promueve nuevas tendencias en el área; vi que tienes dos líneas de trabajo predominantes, por un lado con niños, adolescentes y sus padres, tanto en terapia como en promoción de crianzas respetuosas, y por otro con adultos y parejas, ayudando a sanar heridas emocionales infantiles, asociadas a traumas afectivos. También exploré que has escrito once libros de psicología y dos de literatura (y que vienen otros en camino), que estás casado con una psicóloga argentina que conociste en Cuba y que tienes dos hijos. Investigué que vives y trabajas en Providencia, que eres hincha de la Católica y que te gusta mucho viajar y hacer vida cultural (recitales, cine arte, teatro, etcétera). Me enteré que te gusta jugar tenis, subir cerros

y, de vez en cuando, ir al gimnasio. También llegué a saber que grabaste un disco musical. Supe que estás liderando un grupo de trabajo que está por terminar de escribir el primer diccionario del nuevo psicoanálisis y que una prestigiosa editorial aceptó el proyecto. Por tus listas públicas en Spotify vi que eres muy melómano y que te gusta un amplio espectro de música, con harta presencia del punk, el rock y el jazz. Por un par de fotos en el Liguria y en el Fogón del Gaucho, supongo que son tus restaurantes favoritos. Has votado en su momento por Bachelet, pero también por Beatriz Sánchez, así que tienes una tendencia de centro izquierda independiente. Te gusta la poesía chilena (Teillier, Lihn, Rojas, etcétera) y la narrativa argentina (mucho Borges y también Cortázar). Has tratado de bajar de peso, pero tu lado gozador y sibarita ha sido más fuerte. Estuviste a punto de hacer tu doctorado en Francia o España, pero lo hiciste en Chile por tu pareja, que venía recién llegando de Argentina a este país. Tu ídolo de la infancia era Jorge Aravena, en la adolescencia eran los Ramones y en la adultez no es tan claro, aunque admiras bastante a Ferenczi y a Winnicott como pioneros del psicoanálisis relacional que te ha interesado los últimos doce años. Casi toda tu familia León trabaja en una cadena de servitecas de autos, siendo tú el único que se ha desmarcado y ha hecho un camino distinto. Te llevas muy bien con tus papás y con tus hermanos. El resto de lo que averigüé se me olvidó.

–Todo lo que investigaste es bastante cierto, me tienes sorprendido. Intimidado, incluso, a decir verdad. Ahora te pregunto, ¿qué te trae por acá?

–Dicen que soy muy desconfiado y que necesito siempre la mayor información posible de las personas y de los lugares para poder sentirme tranquilo. Te podría contar ahora lo que averigüé acerca de este edificio donde está tu consulta. Pero primero, para ver si eres confiable, cuéntame qué tengo.

–No sé qué tienes, pero creo que tu necesidad de tener tanta información sobre personas y lugares no es una locura. Me imagino que, desde tu infancia, las personas en quienes se suponía que podías confiar, que te podrían haber brindado esa confianza básica en el mundo, te fallaron. Entonces tuviste que construir radares para poder moverte en tu vida y evitar que te volvieran a fallar. Quizás así creció, de manera comprensible, tu desconfianza generalizada hacia las personas y las cosas.

–¿O sea que no estoy tan loco?

PD: Diez meses después terminamos la terapia. Hoy me autorizó a publicar el inicio de la primera sesión. Fue un proceso emotivo. Me encariñé bastante con él. Lejos de un «psicópata», apareció un niño necesitado de protección y seguridad.

2873. PEQUEÑA OBSERVACIÓN CLÍNICO-VIRTUAL

Hay algunos consultantes míos que siguen la página. Recién me fijé en una persona que, hace pocos meses, posteaba frases muy negativas y depresivas, y que ahora escribe de manera mucho más suelta, espontánea y menos sombría. Dicen que la escritura es un espejo del alma. No lo hemos hablado, creo que se lo voy a comentar.

2874. VARIOS AÑOS MÁS TARDE

Llegaste a terapia porque ya no podías más con tu secreto: simulabas ir a trabajar, pero la verdad es que estabas sin trabajo. Salías de tu casa a las siete y media de la mañana y volvías a las siete de la tarde; por casi doce horas deambulabas por la ciudad. Entonces te sugerí que revelaras tu secreto. Te costó, pero lo hiciste. El conflicto central afloró: tus dos hermanos mayores eran tan exitosos y tú no querías ser menos, no querías defraudar a tus papás. Durante nueve meses trabajamos en tu historia, en tus capacidades, en tus temores. Al terminar la terapia encontraste trabajo y también iniciaste una linda y sana relación de pareja. Hoy, varios años más tarde, Facebook me muestra que ha nacido Facundo, tu primer hijo. Cómo no emocionarme.

2875. TRES DIMENSIONES DEL AMOR HACIA LOS HIJOS

Madres y padres: no basta con expresar el amor a sus hijos a través de acciones (por ejemplo, prepararles su comida favorita). Es necesario el cariño físico (por ejemplo, abrazos) y también el cariño verbal (por ejemplo, decirles «te amo»). Acción, piel y palabra: tres dimensiones del amor hacia los hijos.

2876. RECUPERAR EL CUERPO ROBADO

«Me veo gorda, no me gusta mi cuerpo, soy asquerosa, una chancha.»

Discurso social y familiar, especialmente materno, dirigido más a mujeres que a hombres (por efecto del machismo patriarcal). Mandato de estar flaca, homologado con ser linda.

Psicoterapia: soltar mandatos sociales y familiares. Recuperar el cuerpo robado.

2877. TRES HERRAMIENTAS NARRATIVAS

1. Cartas terapéuticas: expresión de emociones contenidas.
2. Biografías terapéuticas: comprensión de la historia personal y familiar.
3. Ensayos terapéuticos: explorar temática particular (por ejemplo, «Mis miedos»).

2878. «A NADIE LE IMPORTO»

Verbalización depresiva que expresa una convicción emocional o principio organizador de la experiencia más profundo. Origen: padre abandonador, madre alcohólica y negligente. Infancia solitaria y sin contención parental.

2879. PARENTALIDAD Y AUTOCUIDADO

«Las dos cosas que más amo en este mundo son estar con mis hijos y no estar con mis hijos.»

2880. TRES TIPS PARA EVITAR ALGUNAS PELEAS DE PAREJA

1. Sana las relaciones con tus padres: tu pareja no está para llenar los vacíos de tu infancia.
2. No pongas expectativas en tu pareja: aprende a aceptar que las personas son como son, no como tú quieres que sean.
3. No esperes que el otro te adivine ni supongas lo que el otro piensa: comunica lo que necesitas con claridad y pregunta en lugar de suponer.

PD: Aplíquense también para cualquier otra relación humana.

2881. BREVE HISTORIA DE UNA INFELICIDAD

Su papá quería un hijo hombre. Ella nació mujer. Toda su infancia sintió el rechazo de su padre. Toda su vida intentó acomodarse a lo que su padre quería para sentirse amada por él.

2882. RELACIÓN CON LOS PADRES Y RELACIÓN DE PAREJA

Elisa y Gabriela son hermanas. Hijas de un padre ausente, ambas fueron sobreprotegidas por su madre. Una vez adulta, Elisa escogió un marido de quien depender tal como dependía de su madre cuando niña. Gabriela, en cambio, buscó ser independiente y elegir como pareja a alguien de quien no depender, en abierta oposición al patrón relacional infantil con su madre.

Con frecuencia, las relaciones de pareja son prolongaciones del vínculo con los padres, ya sea por repetición o por oposición.

2883. MIMOS DE SÁBADO POR LA NOCHE

Noche de sábado: la mamá sale a carretear con una amiga y yo me quedo con los cachorros. El leoncito mayor se duerme más o menos rápido. Una hora más tarde, el cachorro menor me dice: «Papi, ¿vamos a dormir? Nos acostamos en la cama grande, escuchamos música relajante y me haces mimitos en la espalda y en el brazo hasta que me duerma, ¿ya?» Y así, tal cual, fue. Uno de esos momentos simples pero mágicos que nos regala la paternidad.

2884. UNA LEALTAD TÓXICA

Claudio: «Mi destino es cumplir y ejercer la profesión que le prometí a mi papito antes de morir: soy abogado. Aunque no me hace feliz este trabajo, me levanto todos los días con el deber de renovar esta promesa a mi papito, pues hasta mi último aliento debo cumplir esta promesa, aun a costa de mi propia felicidad, porque mi papito fue la única persona que me ha amado en mi vida.»

Yo: «Entiendo, Claudio. También creo que una psicoterapia te puede ayudar a seguir tu propio camino, a tu manera, sin lealtades tóxicas, ni deudas afectivas, ni culpas. Creo que el duelo por tu padre, con toda la ambivalencia contenida, sigue pendiente. Cariños.»

2885. PREGUNTA PARA CADA NOCHE ANTES DE DORMIR

¿Con qué me he maravillado hoy?

2886. BOTELLA DE LOS RECUERDOS

Cada noche, escriba un buen recuerdo del día en un papel, dóblelo y guárdelo en una botella vacía.

Cada noche, escriba un mal recuerdo del día en un papel, dóblelo y guárdelo en otra botella vacía.

Si para usted es mucho trabajo hacerlo todos los días, pruebe con un recuerdo bueno y otro malo por semana. O por mes.

Al terminar cada año, lea todos o algunos de los buenos recuerdos. Notará que muchos ya los había olvidado. Consérvelos: son la base del buen vivir.

Al terminar cada año, lea todos o algunos de los malos recuerdos. Notará que muchos ya los había olvidado. Consérvelos: son la base del aprender.

2887. GAJES DE LA CLÍNICA

Resulta que, hace tres o cuatro años, yo atendí a dos parejas (por separado, se entiende). En ambos casos, los acompañé hacia una separación no destructiva (no siempre las terapias de pareja avanzan hacia la reunión). El fin de semana, me encontré con hombre de pareja 1 emparejado con mujer de pareja 2. ¡Chan! ¿Se habrán conocido en la sala de espera? No quise preguntar. Solo los saludé con una cariñosa sorpresa. Gajes de la clínica.

2888. SELECCIÓN ESCOLAR

¿Debería haber «selección escolar»? En tu opinión, ¿cuál sería el mejor método o mecanismo?

Pablo: «Rotundamente no, por estas razones: 1) es una práctica profundamente antipedagógica porque cosifica al estudiante y reproduce la lógica de competencia del mercado para conservar el statu quo; 2) solo es posible hablar de meritocracia cuando existe una cancha pareja; 3) como leí por ahí, si un colegio necesita seleccionar a sus estudiantes para mantener sus resultados, entonces jamás fue un colegio de excelencia; 4) la selección es una medida para maquillar el nefasto sistema educativo y hacer que parezca que «funciona de manera eficiente»; 5) la selección escolar ayuda a seguir replicando la cultura de exitismo, esa misma que nos provoca ansiedad, estrés e inclusive depresión por no alcanzar o cumplir expectativas, y que finalmente desemboca en adultxs inestables, frustradxs, arrogantes y/o carentes de criterio. En pocas palabras, nos deshumaniza.»

2889. EL TRATAMIENTO PSICOFARMACOLÓGICO EN LA DEPRESIÓN SEVERA

«Dejé los antidepresivos y los otros remedios porque me tenían muy dopada.»

Frase habitual en personas que llegan a verme en un estado depresivo grave, con ideaciones suicidas o con intentos de suicidio recientes en el cuerpo.

Si estás pasando por una depresión y te sientes dopad@ o sientes que después de varias semanas no hay efecto de los psicofármacos, coméntaselo lo antes posible a tu psiquiatra para que revise tu medicación. También puedes cambiarte de psiquiatra, pero jamás suspender el tratamiento farmacológico por tu cuenta.

En casos de depresión severa (y no tan severa también), suspender el tratamiento psicofarmacológico es jugar con fuego.

La depresión mata.

2890. PALABRAS DE LA ABUELA

Patricia: «Un día mi abuela se me acercó y me dijo: "Usted es privilegiada, mijita, ¿no sabe acaso que en las casas antes los maríos nos tiraban a la cama y si querían follarnos teníamos que acatar, aguantar nomás, por amor, por el bien a la familia? En cambio, si una andaba caliente, era una maraca re culiá. Siga peleando pa cambiar las cosas, mijita...".»

2891. DREAMER

Comparto este empático mensaje que me hicieron llegar mis consultantes de hoy:

«Hola, Sebastián, somos tus cinco pacientes de hoy lunes en la tarde. Te escribimos porque vimos en tu Instagram que subiste la Quebrada de Macul con tus hijos en la mañana y nos imaginamos que debes estar cansado. Hemos decidido dejarte libre la tarde, pero además pagar nuestros honorarios de hoy, para que te sientas tranquilo y reconfortado.»

2892. UN ERROR MÍO

Ayer llegó a mi consulta una pareja que atiendo hace algunas semanas. No los tenía considerados en mi agenda, completa para ese día. Revisé mi WhatsApp y, efectivamente, habíamos acordado por esa vía una sesión para ayer y yo había olvidado anotarlos. Pensé si me pasaba algo con ellos,

alguna resistencia mía expresada como acto fallido, pero la verdad es que no. A veces uno se traspapela y punto. Así que los hice pasar unos minutos, admití mi error y les comenté que la próxima sesión sería gratis, en compensación por el tiempo que les hice perder. Ellos aceptaron sin problema.

Admitir nuestros errores y estar dispuestos a repararlos es parte esencial del trabajo psicoterapéutico.

Y de la vida.

2893. UN LAMENTO MACHISTA COMÚN

Sergio: «Tú cambiaste. Ya no eres servicial conmigo, no me atiendes. Antes te decía "mi geisha" y te gustaba. Hasta hace un par de años, eras la dueña de casa ideal. Ahora te contaminaron con esas ideas de feminismo y de empoderamiento. Ya no eres la misma. Te lavaron el cerebro.»

Carolina: «Es cierto que ya no soy la misma. Dejé de repetir el rol que aprendí de mi mamá y de mi abuela. Tienes razón: cambié. Y para bien. Hoy me siento más libre que nunca.»

2894. TERAPIA DE PAREJA: SESIÓN 1

Ella dice: «Él es muy poco comunicativo, por eso lo presiono a que hable conmigo.»

Él dice: «Ella me presiona tanto, que al final provoca que me aleje y me encierre en mí mismo.»

2895. DECONSTRUYENDO A NERUDA

–Me gustas cuando callas porque estás como ausente.

–Me gusto cuando hablo porque estoy aquí presente.

2896. FE DE ERRATAS

Donde dice «no puedo vivir sin ti», debe decir «no puedo vivir sin mí».

Corríjase en todas las canciones románticas y en todas las cartas de amor.

2897. CURA DIPLOMADO EN VIF

«Hasta que la muerte los separe o la violencia si la hay.»

2898. EL VALOR DE LA ESPERANZA EN PSICOTERAPIA

Psicoterapeuta, al final de la primera sesión: «Tengo esperanzas en que nos va a ir bien trabajando juntos. Si remamos para el mismo lado, podemos llegar bastante lejos.»

2899. NO TE CREAS EL CUENTO

El amor NO lo puede todo.
SÍ se puede ser feliz sin pareja.
El amor NO lo aguanta todo.
Quien te quiere NO te aporrea.
El amor NO es eterno.
Los celos NO demuestran amor.
NO soy tuya, NO eres mío.
SÍ hay amor sin sufrimiento.

2900. DISCURSO DE LA MADRE PATRIARCAL

«Tú provocaste a tu papá. Tú tienes la culpa. Él es hombre y tú te paseabas con ropa ligera frente a él. Así que ahora te vas de la casa. No quiero convivir con chiquillas depravadas. Mira cómo dejaste a este pobre hombre, todo desganado.»

2901. FORJANDO LA ALIANZA TERAPÉUTICA

Psicoterapeuta, al final de la primera sesión: «Si en las próximas sesiones hay algo que te moleste de lo que diga o no diga, de lo que haga o no haga, dímelo y lo conversamos. Muchas deserciones de psicoterapias pasan por no hablar de esto. Hablarlo, en cambio, suele fortalecer el vínculo. Como en toda relación humana.»

2902. CÓMO PERJUDICAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR EN UN SOLO PASO

1. Permitan el uso de celulares y/o prendan el televisor en almuerzos y comidas.

2903. BAJA AUTOESTIMA

Significa la autoaceptación disminuida comúnmente por efecto de una alta sobreexigencia y expectativa respecto a cómo «debería ser» la

propia persona. La autoestima es la distancia entre cómo soy y cómo siento que «debo» ser. El problema habitual no es el «cómo soy», sino un «cómo debo ser» desmedido y poco realista. Por ejemplo: «Mi cuerpo es asqueroso y feo, debiera tener el cuerpo de las modelos que salen en las revistas, aunque estén photoshopeados.» El viejo Freud diría que a la base de una autoestima baja, esto es, de un yo aplastado, hay un superyó severo y aplastante que dice: «Si no tienes el cuerpo de las modelos, tu cuerpo es asqueroso y feo.» En la baja autoestima habla el superyó severo, ese jefe interno tiránico y despiadado. Habitualmente, la voz del superyó es el discurso familiar y/o social internalizado y a veces radicalizado. En este sentido, es necesario explicitar que toda esta dinámica interna no es fruto de una mente aislada, sino de un determinado sistema de crianza, por lo general no exento de algún tipo de maltrato infanto-juvenil (violencia física o psicológica, negligencia o abandono, abuso sexual). Por ejemplo, el auto reproche «mi cuerpo es asqueroso y feo» bien puede ser la versión personal de la voz de la madre, el padre y/o el bullying escolar, entre otras alternativas de vínculos significativos de la historia subjetiva.

2904. NAVEGAR EN LA SUPERFICIE

Mariano: «Mi pareja se queja de que soy poco empático y no me conecto con lo que ella necesita. También dice que soy poco comunicativo, que no le comento de mis cosas cotidianas y que no le pregunto de las suyas.»

Yo: «Después vamos a bucear más en tu historia, pero por ahora nos vamos a quedar en la superficie, también es válido y necesario. Te voy a dar dos simples tips; 1) incorpora la pregunta "¿necesitas algo?" y úsala frecuentemente con tu pareja; 2) cada día, al llegar de la pega, cuéntale una noticia tuya a tu pareja y pídele a ella que te cuente una noticia suya. El primer tip apunta a practicar la empatía, el segundo a desarrollar la comunicación. Como todo aprendizaje, al principio lo sentirás mecánico y más tarde fluido.

Seis meses después, Mariano me dice: «Una de las cosas que más me ha servido de la terapia fue poner en práctica los tips que me diste al principio sobre la empatía y la comunicación. Podían parecer simplistas, pero han marcado un antes y un después en mi relación de pareja.»

Reflexión: la psicoterapia muchas veces tiene que ver con bucear en las profundidades de la historia de la persona, en sus vínculos tempranos y transgeneracionales, con sus heridas y cicatrices. Pero también, en otras ocasiones, tiene que ver con navegar en la superficie, esto es, con estar abiertos a ofrecer recomendaciones, consejos o «tips» directos y orientados a un cambio conductual o interaccional. Esto último, que ha sido

considerado un tabú para los psicoanalistas clásicos, a veces se vuelve un tesoro apreciado por las personas que consultan.

Oscilar entre bucear en la profundidad y navegar en la superficie: he allí uno de los desafíos de la psicoterapia.

2905. INDICADORES TERAPÉUTICOS

Silvana: «Me gustaría ser más sociable y estar menos aislada.»

Yo: «¿Y cuál sería para ti un indicador concreto de que estás más sociable y menos aislada?»

Silvana: «Salir más con mis amigas, no quedarme todo el fin de semana encerrada en mi departamento, retomar mis clases de baile.»

Jorge: «Me gustaría estar menos deprimido.»

Yo: «¿Y cuál sería para ti un indicador concreto de que estás menos deprimido?»

Jorge: «Sentirme con más energía, dejar de tener estos pensamientos negativos, volver a disfrutar de las cosas que me gustan, como el básquetbol.»

Julieta: «Me gustaría subir mi autoestima.»

Yo: «¿Y cuál sería para ti un indicador concreto de que has subido tu autoestima?»

Julieta: «Poder mirarme al espejo sin asco, compararme con mi hermana sin sentir que no soy tonta, valorar las cosas que hago, como mis artesanías.»

Cada persona tiene su propia versión subjetiva de lo que significa ser más sociable, estar menos deprimida o subir su autoestima, entre otros tantos motivos de consulta. Traducir dichas nociones generales en indicadores terapéuticos personales y concretos ayuda a aclarar y precisar los objetivos de una psicoterapia, lo cual a su vez contribuye a hacer más efectivo el tratamiento, en la medida en que tenemos un norte común y que podemos ir monitoreando juntos los progresos del trabajo clínico.

2906. HACERSE CARGO DE LA PROPIA EXPERIENCIA

Si habla de usted mismo, no diga «a uno le da rabia», ni «a ti te da rabia». Diga «a mí me da rabia». Porque la experiencia no es impersonal ni ajena, sino personal y propia.

Cuando pasa en psicoterapia, intervengo y le digo a la persona: «Ahora vuelve a decir lo mismo pero desde la primera persona singular: yo siento

que…» Con frecuencia, esta simple reformulación terapéutica es vivida como una saludable y oportuna reapropiación de la experiencia.

2907. PSICOTERAPIA POST-PARTO

Contención de ansiedades asociadas a la maternidad (especialmente en madres primerizas) y comprensión de la propia historia infantil con los padres proyectada en la maternidad actual, experiencia que ayuda a sobrellevar de mejor manera la montaña rusa del puerperio y reducir riesgos de depresión post-parto.

2908. PSICOTERAPIA E INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA

Hay artistas y hay curadores de arte. Hay psicoterapeutas y hay investigadores en psicoterapia. Yo hago lo primero porque lo que me interesa es el trabajo creativo. Bienvenidos quienes vengan después a desglosar y sistematizar el arte de la psicoterapia, porque ello contribuye a la formación de nuevos artistas.

2909. PSICOLOGÍA DE LA DECEPCIÓN

Hay dos maneras de decepcionarte de una persona: la primera –cuya fuente es el otro– consiste en que te falle hasta el punto de quebrantar tu confianza; la segunda –cuya fuente es uno mismo– está asociada a haberla idealizado demasiado y no poder tolerar su humanidad.

2910. ACTO SEXUAL MACHISTA, ACTO SEXUAL FEMINISTA

El acto sexual machista está centrado en el placer del hombre, postergando u olvidando el de la mujer, y puede manifestarse en la secuencia simple de penetración y eyaculación. El acto sexual feminista, en cambio, se basa en la igualdad del derecho al placer, no está centrado en el hombre ni posterga a la mujer, y puede manifestarse en un encuentro y diálogo sexual muy singular entre dos personas con consideración y respeto recíproco por el otro.

2911. DISOCIACIÓN TERAPÉUTICA

Anoche dormí mal. Hoy temprano, mis niños pelearon y tuve que intervenir. Sueño y enojo en mi ser. Sin embargo, al momento de atender, una respiración profunda y a la cancha. Concentración, casi trance. Dejo

afuera mi malestar. Estoy allí, con la escucha, la mente y el corazón disponibles para el encuentro con el otro.

2912. AMOR Y POLÍTICA COMO DIMENSIONES DE LA PSICOTERAPIA

Lo amoroso es una dimensión fundamental de lo terapéutico: aquí se ubica la aceptación y la empatía, la contención y la validación emocional. Junto con lo amoroso está la dimensión política de la psicoterapia: aquí radica el cuestionamiento y la transformación, la creatividad por sobre el acatamiento, la subversión de los roles acomodaticios que hemos asumido en nuestra historia. El amor sin política se vuelve pomada de ternura, como en la literatura de autoayuda; la política sin amor se vuelve intelectualización panfletaria, como en buena parte del psicoanálisis lacaniano.

2913. LOS SUPERHÉROES EMOCIONALES Y LA DIFICULTAD DE COBRAR

Muchas veces, a los psicoterapeutas nos cuesta cobrar, especialmente cuando somos principiantes. En repetidas ocasiones, he advertido que esto tiene que ver con identificarnos como los «buenos» (los que escuchamos, los que estamos ahí para el otro, los que aceptamos prácticamente todo lo que venga del consultante), mientras que el pago es visto como algo «malo», en el sentido de un asunto frío, burocrático e interesado. Con el tiempo y la experiencia, los psicoterapeutas nos vamos sacando la capa de superhéroes emocionales y vamos asumiendo –ya sin culpa, miedo ni vergüenza– lo obvio y evidente: que lo nuestro es un trabajo, válido y remunerado como cualquier otro.

2914. SER

Ser alguien, no de alguien.

2915. LEÍDO POR AHÍ

Carlos: «A las mujeres no hay que maltratarlas, porque son lo más bello y frágil de este mundo, porque nos acompañan, nos dan amor y nos bendicen con el milagro de la vida.»

Verónica: «No, Carlos, es porque somos personas, nada más.»

2916. LA PEOR FRASE DE TUS PADRES

La peor frase que alguna vez te dijo alguno de tus padres:

1. «Por tu culpa no pude hacer mi vida. No quería tenerte.»

2. «No me arrepiento de haberte sacado la mierda toda tu niñez. De hecho, debí haber aceptado la plata para abortarte.»

3. «¿Por qué no te moriste cuando erai guagua?»

4. Estando embarazada, mi mamá dijo: «Por algo te dejaron botada.»

5. «No deberías usar jeans tan ajustados entonces», luego de que le conté que un tipo en la calle me había agarrado el trasero.

6. «Tú pololeaste con alguien que no es de nuestra religión: con eso le agravaste el cáncer a tu papá y por eso murió, de pena.»

7. «Si quedas embarazada, te vas de la casa.»

8. «Dios te castiga con tener un hijo enfermo porque eres mala.»

9. «No te amo, solo te aguantaba porque estaba al lado de tu mamá.»

10. «Mejor habría sido parir una mierda.»

11. «Jamás serás como tu hermana, no le llegai ni a los talones, serás un fracasado.»

12. «Tú tienes la culpa de que tu mamá se haya separado de mí y se haya ido con otro.»

13. «Maldigo el día en que naciste.»

14. «Te odio.»

15. «Por tu culpa tu papá me pega.»

16. «Quería abortarte cuando supe que estaba embarazada, hice de todo, pero no funcionó.»

17. «Te tuve solo para sacarle plata a tu papá.»

18. «Siempre has sido un cacho, pero con tus hijos lo vas a pagar.»

19. «Si me mato, será por tu culpa».

20. «¿Así que te abusaron? Es normal, pasa en todas las familias.»

21. «Si sigues así de gorda no voy a salir más contigo a la calle, me da vergüenza.»

22. «Te prefiero muerto antes que maricón.»

23. «Para qué vas a estudiar en la universidad, si eres un mediocre y la cabeza no te da.»

24. «Ojalá tú hubieras nacido sorda y no tu hermano.»

25. «Si eres psicóloga, dejas de ser mi hija.»

26. «Eres un inútil, no sirves para nada, no vas a servir ni para limpiar wáter.»

27. «¿Así que saliste segundo en tu campeonato? Eres un fracasado de mierda.»

28. «Tienes once años y ya pareces una puta.»

29. «Eres una mierda, te recogí de la basura.»

30. «¿Andai llorando por ese weón? Seguro que a tus catorce ya te abriste de piernas y el weón se mandó a cambiar feliz después de meterte el pico.»

2917. MARÍA JESÚS, ÚLTIMA SESIÓN

«La terapia me ayudó a superar mis crisis de pánico, a levantarme en las mañanas sin problema, a salir de la relación tóxica de tantos años con mi ex y a ser más independiente de mi mamá. No es poco.»

2918. ANTES DE SER PADRES

El mejor regalo para los futuros hijos es ir a psicoterapia, de manera de no repetir con ellos los errores de nuestros propios padres.

2919. NO HAY

No hay bebés psicópatas.
No hay bebés narcisistas.
No hay bebés perversos.
No hay bebés antisociales.
No hay bebés manipuladores.

2920. LEÍDO POR AHÍ

«Un día decidimos que estábamos cansados de dormir hasta tarde, tener la casa limpia, una vida social activa y los planes espontáneos. Así que tuvimos un hijo.»

2921. CARTA AL PADRE QUE ME ABANDONÓ

«Papá:

«Bueno, estuve pensando mucho en escribirte esta carta y me he dado cuenta de que me ha sido casi imposible hacerlo desde un punto de vista objetivo. Me siento muy confundida sobre lo que siento con la relación que tengo contigo; por una parte te quiero mucho, demasiado y tengo muy lindos recuerdos de infancia, y de hecho muy buenos recuerdos que hemos seguido construyendo en el tiempo. Sin embargo, no puedo dejar de sentir un profundo sentimiento de tristeza, en parte molestia y confusión cuando se trata de reciprocidad.

«Siento, por una parte, que como hija yo debiera quererte en forma incondicional y, por otra, siento que tú deberías verme como tu tesoro siempre. Sin embargo, creo que nuestra relación no es así, hace mucho tiempo que dejaste de cuidarme y hace mucho tiempo que no te veo como el súper papá que alguna vez vi en ti o sentí.

«De hecho, si me pongo a pensar qué siento por ti, es una mezcla de cosas que no puedo ni siquiera definir con palabras, ya que siento que no existe la palabra para definirnos, simplemente nos volvimos indefinibles. Yo, en mi desesperada forma de querer que me quieras, que me llames, que te preocupes, que me quieras como yo he esperado. Y tú, por otra parte, queriendo que yo lo olvide todo, que no me importe más, que el pasado sea pasado, que no sea rencorosa (como me dices), que madure, que supere mis emociones, simplemente que no sienta las cosas que siento.

«¿Cómo lo voy a hacer, si nunca te has acercado a mí para decirme que lo sientes? Así, de verdad, mirándome a los ojos, con pena: que sientes mucho habernos abandonado, que sientes que la vida no nos haya dejado seguir siendo los mejores juntos.

«Papá, ¿no te das cuenta que yo tenía quince años cuando decidiste alejarte de tu familia, de mí? Y yo te esperaba, te esperé tanto, lloraba y te soñaba despierta, esperando que llegaras a vernos, de sorpresa, tal vez una Navidad, un cumpleaños o para mi graduación de cuarto medio Y ¿sabes?, cuando murió mi abuela. Sí papá, esa señora que fue tu suegra por quince años… Y por último, por acompañarnos a nosotros o a la que fue tu esposa tantos años de tu vida. Pero no, no llegaste. En ocho años, solo fuiste a vernos tres veces. Lo recuerdo bien, una vez fuiste y paseamos por la playa y antes de irte nos compraste una tele y de cierta manera me aferré a esa tele y le tuve cariño hasta que me vine a Santiago y no pude traerla. La segunda vez fue para la graduación de cuarto medio de mi hermano y recuerdo muy bien haberte dicho: "No se te ocurra decirle que vas a la graduación si no llegarás, porque no te hablo nunca más, no le hagas lo mismo que a mí, porque ese día te esperé y te buscaba entre el público de los padres". Porque ¿sabes qué, papá? Ese día fue un antes y un después contigo. En verdad, a mí ni siquiera me importaba salir de cuarto medio, siempre me han dado una lata terrible esas ceremonias odiosas y premiaciones fomes, pero solo quería que estuvieras ahí, que me saludaras y que te sintieras orgulloso de mí. En fin, no llegaste. Y ahí fue cuando dejé de esperarte. Porque ese día comprendí que siempre te excusarías y que tienes una tendencia a mentir, que no te es fácil decir que no, tal vez porque tienes buenas intenciones, pero mientes si no vas, si no llegas, y esa es la sensación que tengo de ti, que en parte estás construido en mis recuerdos como pequeñas mentiras y decepciones que se acumularon y hoy no puedo confiar en ti.

«Me da tanta pena a veces todo, me da tanta pena que incluso acá, en Italia, te siga esperando, viendo cómo la familia de mi pareja ya tiene pasajes listos para venir a verlo el día de su cumpleaños; mi hermano viene ahora en un mes y hasta mi sobrino ya tiene pasajes comprados. Es como que, en cierta manera, ellos me extrañen más que tú, o quieran estar cerca mío, en cambio tú me has llamado apenas dos veces en seis meses Y no sé, yo no te he llamado más porque ¿para qué? Cada día asumo que debo resignarme a que lo nuestro sea así, aunque definitivamente me gustaría parar esta sensación de abandono.

«¿Sabes que de niña tú eras para mí como una especie de súper-papá, el papá más lindo del mundo, el más simpático y el más divertido? Tengo tantos lindos recuerdos que se me vienen a la memoria y en parte se mezclan y se ensucian con otros que son tan feos relacionados con tu infidelidad y sufrimiento que le hacías sentir a mi mamá y a nosotros. Cuando niña no entendía muy bien cómo eran las cosas y siempre pensé que mi mamá era una pesada. Yo me alegraba tanto con solo verte, aunque no llegaras a dormir y pensaba ¿por qué mi mamá no se pone feliz y siempre termina todo en pelea?

«Hasta que un día entendí, de la peor forma. Fue esa vez que pelearon cuando yo tenía cerca de nueve años, recuerdo que tenía tanto miedo. Esa vez estábamos con mi hermano y mi perrita bella, la María, abrazados en el patio. Yo le tenía los oídos tapados a mi hermano y él afirmaba fuerte a la María en sus brazos. Tenía la sensación de que estábamos solos y que ustedes iban a terminar matándose. Y por fin, cuando hubo silencio, entré a ver. No sabía con qué me iba a encontrar. Y vi a mi mamá llorando en las escaleras, fui a abrazarla y ella me corrió a un lado diciéndome: "Tú sabías y nunca me dijiste." Ahí fue cuando vinieron a mí un montón de imágenes de ti y Myriam, o de una que otra amiga, porque fueron más de una, de la mano, riéndose o besándose en el cine tratando de que yo no viera, y yo estaba ahí, en medio de todo, en el parque, en la casa de alguien y yo te veía, siempre te vi y aunque confieso que recuerdo sentir que algo no estaba bien, nunca dije nada. Pero ese día comprendí que no solo había traicionado a mi mamá al no contarle, sino que también entendí que me habías hecho cómplice. Sí, papá, te guste o no aceptarlo, yo era tu excusa para verte con ellas: así nadie sospecha, total voy con mi hija al parque. En cierta manera, me usaste.

«Bueno, de ahí para qué decir lo demás: empecé a crecer y ya era evidente que eras infiel, porque seguiste siéndolo por años, como me dijiste en la última conversación que tuvimos: tú siempre estarías con Myriam y mi mamá lo sabía y debía de alguna manera entenderlo. ¿Aceptarlo? Ni siquiera entendí qué quisiste decir con eso.

«¿Sabes? Debiste irte. Debiste haberte separado si no amabas a mi mamá. Pero tengo una sensación extraña: no entiendo por qué no lo hacías. Siempre volvías, siempre volvías. Me dijiste que mi mamá te pedía que te quedaras. No sé, nunca la vi rogar porque te quedaras. De hecho, ella te echaba siempre de la casa y no fue hasta que ella te dejó a ti que todo terminó entre ustedes, que nos fuimos a vivir al norte.

«En el fondo me alegré de que se separaran, porque aunque yo te extrañaba, con el tiempo vi a mi mamá tan tranquila y activa en su vida social Creo que le hizo bien, ella se convirtió en otra persona después de que se separaron, más alegre. Y siento que nos volvimos más unidas, a pesar de nuestra relación amor-odio en mi adolescencia.

«Pero lo malo fue que todo el castillo que tenía construido contigo se empezó a derrumbar. Fueron tantos llantos, tantas decepciones, que mejor no quiero decir nada porque ya te las he dicho todas y lo único que he logrado es que te enojes y me digas que solo siento odio y que soy una amargada. Pero no, papá, solo quiero que sepas por lo que pasé, que me faltaste, y digas lo que digas, al final no estuviste ahí y a mí me dolió.

«Yo, papá, trabajaba todo el año para ir a verte. Peleaba con mi mamá porque te extrañaba, la culpaba de todo a veces y si me faltaba plata para los pasajes ella terminaba pagándome todo para que yo pudiera ir a verte a Santiago. Nunca nos dijo cosas para alejarnos de ti. Al contrario: me retaba cuando yo no te llamaba. ¿Y tú? ¿Tú qué hacías?

«En esa última conversación que tuvimos te dije lo mucho que me daba rabia que yo te fuera a ver y tú casi no compartías conmigo, tenías tu vida y la mitad del tiempo me tenía que quedar con mi hermana porque estabas ocupado, incluso por pega me dejaste botada, sola, sin plata en Viña.

«¿Sabes, papá? A pesar de que yo siempre te quise mucho y tenía mejor comunicación contigo, nunca se me pasó por la cabeza vivir contigo otra vez porque sabía, en el fondo, que tarde o temprano me dejarías sola. Esa es una de las razones más fuertes por las cuales no quise estudiar para la PSU: si quedaba en Santiago tendría que vivir contigo y era mejor estar sola que con un papá ausente. Nunca se lo dije a mi mamá.

«Bueno, papá, tú ya sabes todo. Hemos intentado hablarlo más de una vez y simplemente no resulta: terminas enojándote y yo también, simplemente no logramos tener la empatía necesaria para ponernos en el lugar del otro. Hemos peleado esperando una respuesta positiva entre ambos y simplemente no sucede. Terminamos mandándonos a la cresta y al final nos hemos hecho más daño que bien al tratar de conversarlo. Sin embargo, quiero que sepas que nunca he dejado de quererte y te agradezco los buenos recuerdos y la ayuda que me has dado en los últimos años; agradezco que hayas ido a ayudarnos cuando mi mamá tuvo el accidente,

agradezco cuando me ayudaste a cambiarme a vivir al sur, los bonitos gestos que has tenido al regalarnos la pintura de la casa, acompañarnos al Sodimac varias veces e irnos a buscar al aeropuerto más de alguna vez; agradezco cada uno de tus almuerzos en tu casa, paseos e instancias que hemos compartido, tus regaloneos y finalmente todo. En el fondo, papá, agradezco cada oportunidad que hemos tenido de compartir e incluso, aunque sean pocas, igual agradezco cada una de tus ocasionales llamadas. Ese es el punto, papá, agradezco tenerte cerca, así, a medias, aunque seamos incompletos y totalmente indefinibles.»

2922. NI PERDÓN NI OLVIDO

¿A quién no has perdonado y probablemente no perdones? ¿Qué es lo que no le perdonas?

«A mi abuela, que a pesar de que mi mamá se sacaba la mierda para darnos nuestras necesidades básicas, se las pasó por la raja. Y cuando estábamos en nuestro peor momento no encontró nada mejor que decirle: "¿En esta choza vives, en este cuchitril?" Enfrente de nosotros, sus hijos. Me dio tanta rabia. Ni nosotros que éramos chicos le exigíamos cosas, mucho menos la criticábamos y ella, vieja de mierda, que no la ayudó en nada, la humilla en su propia casa. Aún la odio y espero que no se muera, no hasta que pueda botar mi odio en su cara. Ahora, después de años, viene a buscar a mi madre, a interesarse en ella ¡No, no lo acepto! Me duele como si hubiera pasado ayer ¡Te amo, mamá!»

«Al que abusó de mí cuando era niña. Era mi tío, actualmente separado de la hermana de mi madre.»

«A esa camillera que, mientras yo sufría un aborto espontáneo, me decía "Weona, súbete a la camilla, ¿no te gustó hacer la weá?", mientras yo lloraba de rabia, pena y me sentía muy en soledad. Fue un momento de mi vida que recuerdo con mucho dolor.»

«A mi papá. Duele y me da rabia conmigo misma. Nunca perdonaré que amenazara a mi mamá tantas veces con matarse. Cuando murió, no sé si realmente quiso hacerlo o no logró salvarse.»

«A mi familia. Apoyaron y taparon a mi abusador. Me tardé eternos años en abrir los ojos.»

«A mi madre y hermana, por cubrir y defender a mi abusador y hacerme ver como culpable desde los ocho años. Y a mi ex, porque me traicionó y se quedó con todo lo que habíamos construido y trabajado en conjunto.»

«A mi hermana, por haberme dado la espalda en mi separación y haber estado a favor del papá de mis hijos.»

«A mi madre, por darme una infancia llena de dolor.»

«A mi ex, porque trató de abusar de mí.»

«A mi abuela paterna, por los maltratos físicos y psicológicos que me hizo desde los dos años, diciéndome que mi padre no era mi padre, culpándome del suicidio de mi padre... He tomado tres terapias para dejar de sentirme culpable. Por cagarme mi infancia jamás la perdonaré.»

«A mi abusador… Yo tenía diez años, viejo asqueroso.»

«A mi mamá, por elegir primero a sus parejas que a mí.»

«A mi ex, por engaños y mentiras.»

«A mi padrino, que ya se murió, porque me toqueteó a mis doce años.»

«A mi mamá, que me abandonó a mis cuatro años y se dedicó a hacer miserable mi vida, tratándome de lo peor, siempre hablando mal de mi papá (mi papá y mi abuela se hicieron cargo de mí), tratándome de gorda, de amargada, etcétera. Siempre criticaba mis relaciones, cuando con diecisiete empecé a tener relaciones sexuales y quería cuidarme, poco más y me trató de puta. Y de las cosas más feas que hizo, fue pelear con su esposo delante mío porque estaba celosa de mí.»

«A la vieja culiá que envenenó a mi perro. Algún día me las pagarás, bastarda, enferma mental.»

«A mis padres, por apoyar y respaldar a mi abusador y luego echarme de la casa.»

«A mí misma, porque no protegí lo suficiente a mi hija del concha de su madre de su padre.»

2923. LA ELECCIÓN DEL GÉNERO DEL PSICOTERAPEUTA

Tania: «Todos los hombres de mi vida han sido violentos o abusadores. No confío en los hombres.»

Yo: «Es interesante que hayas escogido un terapeuta hombre. Quizás sea un resto de esperanza para ver si queda por ahí algún hombre confiable »

Tania: «Mira, no lo había pensado así, pero me hace harto sentido Parece que la elección del género del terapeuta no es por azar.»

2924. NO ES TU PADRE

Si te abandonó, si nunca estuvo, si prometió pero no cumplió, entonces no es tu padre.

Padre es el que cría.

El meramente biológico no es padre, es solo progenitor.

PD: Aplíquese igualmente a la madre.

2925. LA FELICIDAD ES RELACIONAL Y SOCIAL

1. La felicidad puede formularse como el bienestar psicológico o subjetivo.

2. Las relaciones interpersonales positivas aumentan tanto el bienestar psicológico como la esperanza de vida.

3. El deterioro de las relaciones interpersonales está asociado al individualismo y a la pérdida de referentes colectivos, que a su vez disminuyen la esperanza de vida.

4. La participación en espacios colectivos aumenta el bienestar subjetivo y la esperanza de vida.

5. Las redes sociales virtuales son una oportunidad para un nuevo lazo social, aunque no podemos prescindir del contacto cara a cara.

La felicidad es relacional y social: se trata del bienestar psicológico producido, especialmente, por mantener relaciones interpersonales positivas y participar en espacios colectivos significativos.

2926. UN PEQUEÑO E INVOLUNTARIO CÓMPLICE

¿Quieres usar a tu hijo pequeño como cómplice involuntario de tu infidelidad? Entonces llévalo a tus citas con tu amante. Así no solo disimularás el vínculo secreto, sino que también lograrás triangular y contaminar emocionalmente a tu hijo.

2927. CONDUCTA E HISTORIA

¿No logras comprender la conducta de una persona?
Explora su historia.
Advertencia: comprender no es justificar.

2928. EL CHOQUE DE PLACAS EN TERAPIA DE PAREJAS

Me ha pasado con varias parejas. Llegan a terapia por lo que llamo un «choque de placas» (al modo de las placas tectónicas): luego de vivir juntos muchos años conforme a una placa o modelo tradicional (hombre protector, mujer protegida), la mujer comienza a empoderarse e independizarse, exigiendo un nuevo modelo o placa de la relación (vínculo igualitario). Entonces sucede que el hombre reclama el retorno a la vieja placa, mientras que la mujer reivindica el modelo nuevo. El resultado del choque de placas será siempre singular: algunas parejas terminarán por admitirse

incompatibles, así como otras estarán dispuestas a un complejo trabajo de negociación y construcción de nuevos acuerdos.

2929. PEDIR PERDÓN A LOS HIJOS

Madres y padres: cuando cometamos errores con nuestros hijos es fundamental admitirlo y pedirles perdón. Evitemos invalidar o desacreditar su vivencia, con frases del tipo «no seas exagerado», «no pasó nada» o «eres una amargada». Cuando corresponde hacerlo, pedir perdón refuerza la confianza de nuestros hijos en nosotros.

PD: Aplíquese también a otros vínculos humanos.

2930. UN BUEN LEMA PARA LA VIDA

Cuando yo era niño, iba a mi casa un viejo «maestro chasquilla» que solucionaba (a su manera) diversos tipos de problemas domésticos: carpintería, pintura, gasfitería, albañilería, soldadura, etcétera. Me acuerdo que, luego de saber qué nueva tarea le correspondía, siempre repetía las mismas palabras: «Fácil no es, imposible tampoco.»

Fácil no es, imposible tampoco: ¿no es acaso un buen lema para la vida?

2931. RITO DE BALANCE

En los meses de diciembre y enero de cada año, generalmente hago con mis consultantes ritos de balance. Por ejemplo, les pido responder por escrito (ya sea en la misma sesión o como tarea terapéutica para la casa) las siguientes preguntas: 1) ¿Cuáles fueron las cinco mejores cosas que te pasaron el año que termina?; 2) ¿Cuáles fueron las cinco peores cosas que te pasaron el año que termina? y 3) ¿Cuáles son las cinco metas principales (en cualquier ámbito de tu vida) que podrías proponerte para este año que comienza?

Aunque pueda parecer cliché de Año Nuevo, este rito de balance es un buen ejercicio terapéutico.

2932. COMPLEJIDADES DE LA PSICOTERAPIA INFANTO-JUVENIL

En mis veinte años como psicoterapeuta, me he dedicado extensa y profundamente tanto a la psicoterapia infanto-juvenil como a la psicoterapia con adultos. Una de mis conclusiones es que la primera es más compleja que la segunda. En la psicoterapia con adultos, tenemos un motivo de consulta,

una alianza terapéutica, una transferencia, una contratransferencia, etcétera. En la psicoterapia infanto-juvenil, en cambio, participan el niño o el adolescente pero también su madre, su padre, y cuando no una abuela, muchísimas veces el colegio, etcétera. Esto implica que todo es múltiple: motivos de consulta múltiples, alianzas terapéuticas múltiples, transferencias múltiples, contratransferencias múltiples. Por ejemplo, el colegio puede decir: «Lo enviamos porque ha bajado mucho las notas»; la mamá, «no me interesan las notas, pero sí su estado de ánimo»; el papá, «yo no creo en los psicólogos»; y el niño o adolescente, «yo no tengo ningún problema, el problema son mis papás, que discuten mucho». ¿Qué hacer allí? ¿A quién(es) creerle(s) o hacerle(s) caso? ¿Dónde intervenir? Complejidades de la psicoterapia infanto-juvenil que, por lo general, no están presentes en el trabajo terapéutico con adultos.

2933. CON LOS PADRES Y NO CONTRA LOS PADRES

Cuando yo me estaba formando como psicoanalista de niños y adolescentes, una de mis supervisoras me dijo: «Yo trabajé muchos años con niños pero dejé de hacerlo hace ya un tiempo, porque me cansé del boicot de los padres: era típico que, cuando la terapia iba avanzando, los padres retiraban al niño del tratamiento». Con el tiempo, entendí que ese «boicot» no era algo así como un plan universal acordado por todos los padres de niños en psicoterapia, sino más bien un problema del propio método psicoanalítico clásico: trabajar solo con el niño, excluyendo a los padres, quienes solo tenían espacio en la consulta para pagar y nada más. Si yo fuera uno de esos padres y mi hijo llevara diez meses en terapia, sin tener yo ninguna retroalimentación, por supuesto que lo retiraría del tratamiento y buscaría otra alternativa donde me sintiera más incluido y partícipe. Recién hace pocas décadas, el psicoanálisis ha comprendido lo obvio: que el trabajo con niños incluye necesariamente a los padres, de una manera que variará según las necesidades y requerimientos de cada situación en particular. Con los padres y no contra los padres: a veces una palabra cambia toda la historia.

2934. ¡AERS! ¿QUIÉN ES EL DOSTOR?

Un doctor es una persona que ha obtenido el grado académico en alguna disciplina. Por ejemplo, un médico puede hacer un Doctorado en Medicina y convertirse en Doctor en Medicina. Pero si un médico no ha hecho un doctorado, es un médico, no un doctor. Lo mismo con un

psicólogo: solo es doctor quien ha terminado un Doctorado en Psicología (o en alguna temática relacionada), pero sin doctorado, un psicólogo es un psicólogo, no un doctor.

No le diga «doctor» a un médico que no ha terminado un doctorado. Dígale médico. O por su nombre. Hacer un doctorado es la tarea académica más ardua de todas. Los verdaderos doctores no merecen que dicho título lo reciban personas que no han cursado un programa doctoral, solo por el hecho de haber estudiado una carrera de pregrado en el área de la salud.

Proyecto de ley: sancionar a quienes utilicen el «Dr.« antes de su nombre sin ser verdaderos doctores. Los médicos pueden ocupar la sigla «Med.», mientras que los psicólogos la sigla «Ps.».

¡Aers! ¿Quién es el dostor? Repitamos: un profesional que ha terminado un doctorado.

No acepte falsificaciones solo por ser parte de un mal hábito cultural.

2935. LA DIMENSIÓN TRANSGENERACIONAL EN PSICOTERAPIA

–No sé por qué tengo tantos problemas con los hombres, me dan miedo, siempre me termino alejando, como si me fueran a hacer algo, y eso que nunca fui abusada ni nada por el estilo Creo que mis papás me han transmitido eso, de manera bien sutil, eso sí

–¿Qué sabes de tu abuelo paterno y de tu abuelo materno?

–Murieron cuando yo era chica, eran hombres de campo, duros, machistas. Supe que los dos violaban a sus esposas, mis abuelas. Las forzaban a tener sexo cuando ellos querían.

–Es como para tenerle miedo a los hombres, ¿no crees?

–Puede ser… Siempre he tenido ese miedo, a ser violada…

2936. LA ÚLTIMA SESIÓN DE FLAVIA

Flavia: «La psicoterapia me ha servido para aprender a expresar mis emociones, sin guardármelas ni lanzarlas para afuera agresivamente. Aprender a manejar la rabia y también a contener la pena sin desbordarme ha sido súper importante para llegar a mi estado actual de estabilidad emocional, que es inédito en mis treinta años de vida.»

2937. PADRE Y PASTOR

«Génesis, hija: como tu padre y pastor de la iglesia, debo decirte que condeno rotundamente tu separación. Si te separas, dejas de ser mi hija.

Serías mi vergüenza, sería ir contra mi prédica y no estoy dispuesto a tolerarlo. Tú eliges. Tómalo como señal de mi amor.»

Usted, no sea como el padre de Génesis. Jamás anteponga su dogma religioso al amor incondicional hacia sus hijos.

2938. AUTOESTIMA Y DISCURSO PATERNO

1. Rodrigo tiene cinco años y su padre le dice: «Aprende a andar en bici, mira a tu hermano, un año más y anda excelente, en cambio tú pareces tonto, ahí, sin avanzar.»

2. Rodrigo tiene diez años y su padre le dice: «¡Patea la pelota como tu hermano, pendejo ñurdo!»

3. Rodrigo tiene quince años y su padre le dice: «¿Ya culeaste o erís maricón? Mira que tu hermano desde los trece ya estaba hecho un campeón.»

4. Rodrigo tiene veinte años y consulta al psicólogo: «Vengo porque tengo baja autoestima, toda mi vida mi papá me ha hecho sentir inferior a mi hermano, él es el hijo estrella y yo el hijo basura.»

La autoestima es como una planta que nace y crece en el jardín de la crianza.

2939. PERSONA FUERTE ENFERMIZA

Enfermedad: única manera de poder expresar debilidad.

2940. EXPLORACIÓN DETALLADA DEL MOTIVO DE CONSULTA

Desde hace muchos años, realizo supervisiones clínicas grupales e individuales a psicoterapeutas principiantes o con menos experiencia. Entre otras recurrencias, una que observo con frecuencia es la tendencia a pasar rápidamente por el motivo de consulta, sin explorarlo en profundidad y en sus variados matices. Por ejemplo: «Llegó a mi consulta Andrea, tiene veinte años y viene por depresión. Tiene dos hermanas menores y estudia Enfermería. Su relación con su papá. Yo ahí hago un alto: «¿Qué entiende ella por "depresión"? ¿Qué síntomas refiere? ¿Desde cuándo? ¿Por qué consulta ahora? ¿Hay algún evento desencadenante? ¿A qué atribuye ella la depresión? De 1 a 10 en escala de gravedad, ¿cuánto reporta ella? ¿Qué le pasa a nivel corporal? ¿Ha tenido ideas o intentos de suicidio? ¿Ha buscado psicoterapia antes? ¿Ha tenido episodios previos? ¿Está ahora con medicamentos? ¿Hay antecedentes de depresión o de otro cuadro psicopatológico en la familia?» En otras palabras, mi sugerencia a los psicoterapeutas es

detenernos un buen rato en la exploración del motivo de consulta, dedicar un espacio de investigación clínica detallada en la primera entrevista, antes de sumergirnos en la historia de vida y en las relaciones interpersonales. Tener claridad suficiente del motivo de consulta nos permitirá ser mucho más eficientes al momento de definir el problema a solucionar y evaluar los avances y pendientes durante el tratamiento.

2941. APRENDER A DECIR QUE NO

Hija mayor. Desde muy niña responsable, madura, vieja chica. Se hace cargo de todo y de todos. Vive en función de los demás. Convicción emocional profunda: «Me quieren solo si soy buena y complaciente.» Incapacidad para decir que no. Consulta porque siente que todos abusan de ella y que le cuesta hacerse valer. Aprender a decir que no es autoafirmación, es hacer primar el amor propio por sobre el mandato de sacrificio.

2942. LA MEJOR DIETA

Karina (39): «No hay mejor dieta que el divorcio.»

2943. MIEDO AL ABANDONO

El miedo al abandono suele ser el miedo a un abandono que ya ha sido vivido. En estas ocasiones, el aprendizaje emocional se traduce, con frecuencia, en algo como «si incluso mi papá me abandonó, entonces cualquier hombre me abandonará, porque yo no valgo la pena como persona». La consecuencia directa es permitir y mantener relaciones de pareja tóxicas o autodestructivas, así como buscar «con pinzas» a parejas que resultarán «abandonadoras» y confirmarán el designio afectivo. Esto va de la mano con una alta intolerancia a la soledad, experimentada también como abandono.

El miedo al abandono, voz de la niñez herida, es posible de ser sanado en psicoterapia; permite a la persona reafirmar su amor propio y establecer relaciones de pareja más sanas y constructivas.

2944. MACHISMO Y MARIANISMO: LAS DOS CARAS DE LA MONEDA PATRIARCAL

Padre machista, autocentrado y desentendido de la crianza, que es «asunto de la mujer». Madre mariana, aferrada al mandato de ser abnegada y sacrificial.

Patriarcado en escena.

2945. AUTOPOSTERGACIÓN

Mandato cristiano (específicamente mariano) que sigue afectando la vida de muchas mujeres en el siglo XXI. Innumerables psicoterapias con mujeres, han tenido como objetivo principal desobedecer el mandato de autopostergación y situarse como protagonistas de sus propias vidas.

2946. EL PROBLEMA ES LA EXPECTATIVA

El problema no es que un hijo decepcione a sus padres, sino que esos padres hayan cargado al hijo con sus propias expectativas.

No hay decepción sin expectativa.

2947. EL TRIPLE DAÑO DE TENER UN HIJO FAVORITO

- Daño N° 1: Hijos no favoritos se sienten rechazados y menos queridos.
- Daño N° 2: Hijo favorito siente carga y presión de cumplir expectativas.
- Daño N° 3: Hijos no favoritos e hijo favorito crecen en rivalidad y celos.

2948. PSICOTERAPIA CON UNA PERSONA QUE FUE INFIEL

«Fui infiel. Durante varios años. Vivía llena de sentimientos encontrados, culpa, adrenalina, confusión. Cuando el asunto se destapó y mi marido supo lo pasé pésimo: me llené de angustia, crisis de pánico y sentimientos depresivos. Mi psicólogo anterior me dijo "eso te pasa por jugar con fuego". Me cargó. Me sentí juzgada. Me fui. En cambio acá me he sentido escuchada y comprendida. No me has juzgado, ni para bien ni para mal. Me has ayudado a entender y a entenderme, desde mi relación con mi marido y desde mi historia. Y eso me ha servido para desenredarme y tomar una decisión.»

2949. NOTAS SOBRE ALGUNOS PROBLEMAS CLÍNICOS Y DE GÉNERO

1. La violencia sexual alude a cualquier acto sexual impuesto por la fuerza o sin consentimiento contra el cuerpo o la sexualidad de una persona.

2. La violencia sexual incluye acoso sexual, abuso sexual, agresión sexual y violación.

3. El Día Mundial del Trastorno Bipolar es el 30 de marzo, fecha de nacimiento de Vincent Van Gogh.

4. Existe una estrecha relación entre bipolaridad y creatividad.

5. El femicidio es el asesinato de una mujer y constituye la expresión extrema de la violencia de género.

6. El femicidio suele cometerse al interior de relaciones violentas y, con gran frecuencia, los victimarios son parejas o ex parejas de las víctimas.

7. El trastorno obsesivo compulsivo se descompone en obsesiones y compulsiones: las primeras son pensamientos intrusivos y las segundas son comportamientos repetitivos y experimentados como obligatorios.

8. Las causas del trastorno obsesivo compulsivo son una combinación de antecedentes biológicos hereditarios y acontecimientos estresantes o traumáticos de la vida, que suelen operar como desencadenantes.

9. Las personas transgénero tienen una identidad de género o expresión de género que difiere de su sexo asignado. Las personas transgénero son llamadas transexuales cuando desean asistencia médica para transitar de un sexo a otro.

10. En 2018, la Organización Mundial de la Salud retiró a la transexualidad de la lista de enfermedades mentales.

2950. EXPECTATIVAS REALISTAS, CONTENCIÓN EMOCIONAL Y LÍMITES CLAROS

Mauricio: «Alonso tiene tres años y hace pataletas muy intensas. Cuando yo le digo que no, no agacha el moño, es como si me desafiara. Le cuesta respetar a la autoridad. Me dice "tonto", "feo", "malo" e incluso a veces me escupe. Yo quiero que Alonso aprenda a escuchar y dialogar, en vez de hacer pataletas y desafiarnos.»

Yo: «Entiendo la situación. Ahora bien, Alonso tiene tres años y a esa edad es normal hacer pataletas intensas, es parte de su desarrollo psicológico. Ojo con tener expectativas poco realistas: al final, el problema no es la pataleta, sino la expectativa de que no haya pataleta en un niño de tres años. Lo importante es que ustedes como padres puedan ayudarlo a calmarse, estando primero calmados ustedes. Muy lentamente, él va a ir aprendiendo a calmarse solo. Pero eso toma años. Yo no pensaría que te está "desafiando" como autoridad. Simplemente, quiere hacer lo que él quiere y a esta edad todavía no está desarrollada la tolerancia a la frustración. Sí es importante, también, que vaya incorporando la noción de límites. Por ejemplo, cuando te diga «tonto», tú puedes preguntarle porqué usó esa

palabra, si alguien se la dijo y si sabe qué significa. Después de saber eso, puedes decirle que esa palabra hace sentir triste a las personas y que nadie es tonto, que tú no dices esa palabra y que le pides que él tampoco la diga. Expectativas realistas, contención emocional y límites claros: esa es una tríada bastante orientadora.»

2951. MEDIA HORA DE MI VIDA

20:00. Ya no hace calor, pero los niños quieren ir a la piscina. Los dejo. Los miro tirarse una y otra vez. Escucho un «¡tírate, papá!» Y de pronto, recuerdo mi infancia y a mi papá jugando conmigo y mis hermanos. Siempre disponible para jugar con nosotros. No lo pienso más, me saco la polera y jugamos a lo de siempre: yo me pongo al borde de la piscina y les digo «no me vayan a empujar, ¿ah?» Y ellos saben que eso es señal para que, entre los dos, me empujen al agua. Fría al principio, cálida al par de minutos. Entonces los lanzo por el aire (lanzamiento del pitufo), saltamos los tres de la mano (salto del Club de Tobi), les enseño a tirarse piqueros, rescato al cachorro menor que tragó agua, ya son las 20:30 y mañana está un leoncito de cumpleaños y vamos a hacer la torta con la mamá.

2952. PUNTOS CLAVE PARA SALIR DE UNA ADICCIÓN A LAS DROGAS

1. Motivación.
2. Intervención precoz.
3. Psicoterapia (individual, pareja, familiar y/o grupal).
4. Farmacoterapia.
5. Apoyo familiar.

2953. MENTALIZAR EL PILOTO AUTOMÁTICO

«¡Qué patética, qué fea, asquerosa!» se dice a sí misma cada vez que se mira al espejo o se ve en alguna foto. Ahí suena la voz de su madre en su infancia («estás muy gorda, tienes que adelgazar») y el coro del bullying escolar («cara de zombi»). Hoy, a sus treinta años, su apariencia está lejos de los epítetos familiares y escolares, pero ella no ve la imagen del espejo, sino las palabras de su memoria, que se activan como piloto automático cada vez que se trata de su cuerpo.

Objetivo actual de la psicoterapia: introducir mentalización, reflexión, pausa mental toda vez que se active el piloto automático. Cada vez que este último le diga «patética, fea, asquerosa», recordar que no es la «realidad»,

sino un efecto de las palabras de su madre y de sus compañeros en el colegio. Para remarcar esta distancia entre su percepción y su memoria, algunas tareas terapéuticas: carta a su madre y carta a sus compañeros de sexto básico (expresión de rabias contenidas), biografía de su madre (donde aparece que su propia madre hacía lo mismo con ella), traer fotos de ella y animarse a mostrármelas (al principio son oscuras y de espaldas, después con más luz y de frente).

2954. SUICIDIO

Muchas veces, efecto de la resistencia a la medicación.

2955. UNA TARDE DE ENERO

Un adolescente que esconde su depresión en los videojuegos. Una pareja que requiere sanar las heridas de los últimos años. Un anciano que busca el sentido de su vida después de un accidente cerebrovascular. Un cantante famoso que llora la muerte de su padre. Una mujer que necesita hacerse fuerte para separarse. Las vidas de todos ellos se cruzan, sin que lo sepan, una tarde de enero.

2956. GÉNERO, PARENTALIDAD Y PSICOTERAPIA

Tengo ocho consultantes mujeres que llegaron a verme por estar agobiadas por la maternidad. Tengo seis consultantes hombres que llegaron a verme porque quieren reparar su paternidad desligada. Tengo cuatro consultantes mujeres que llegaron a verme porque quieren reparar su maternidad desligada. No tengo pacientes hombres que hayan llegado a verme por estar agobiados por la paternidad.

2957. FEEDBACK PARENTAL

Hazle estas tres preguntas a tus hijos:
1. ¿Qué es lo que más te gusta de mí como mamá/papá?
2. ¿Qué es lo que menos te gusta de mí como mamá/papá?
3. ¿Qué nota, de 1 a 7, le pones a nuestra relación? ¿Por qué?

2958. UNA PACIENTE EMPÁTICA

Mariana: «¿Así que uno de tus hijos se pasó a tu cama, te pegó dormido una patada en la cara a las 3 am y no pudiste volver a dormir hasta

las 5:30 am? No te preocupes: duerme ahora en el diván mientras yo hago autoanálisis en el sillón.»

2959. MOTIVO DE CONSULTA INICIAL, MOTIVO DE CONSULTA EMERGENTE

Nadia: «Yo llegué acá por mi ruptura de pareja, pero ese tema ya lo superé. Ahora que llevamos cuatro meses de terapia, me interesa otro tema que no apareció cuando llegué: la relación con mi mamá».

Motivo de consulta inicial: ruptura de pareja.

Motivo de consulta emergente: relación con la madre.

No siempre la psicoterapia termina una vez resuelto el motivo de consulta inicial; a menudo aparecen uno o más motivos de consulta emergentes que redirigen el trabajo clínico hacia otros objetivos.

Hacer balances periódicos acerca de los avances y pendientes ayuda a explorar posibles motivos de consulta emergentes, más allá del motivo de consulta inicial.

2960. LA DEUDA AMOROSA DE LOS PADRES

Su pareja le presta muchísima atención, pero nunca es suficiente. Es como un pozo sin fondo. En el origen están la desatención, indiferencia y negligencia que sufrió de parte de sus padres y que su pareja jamás podrá saldar. Solo una psicoterapia puede llegar a bucear esas zonas profundas y desde allí sanar las viejas heridas, sin necesidad de que la pareja pague eternamente la deuda amorosa de los padres.

2961. JUAN CARLOS, ÚLTIMA SESIÓN

Yo: «¿Qué es lo que te pareció más significativo de toda la terapia?»

Juan Carlos: «Las cartas. Me ayudaron no solo a desahogarme, sino también a expresar mis emociones guardadas y a clarificar lo que siento y pienso. Después de escribir las cartas a mi mamá, a mi papá, a mi pareja y a mi hijo me sentí mucho más liviano, como liberado de un peso.»

2962. CRISIS DE ADOLESCENCIA EN FAMILIAS DE ALTA RELIGIOSIDAD

En muchas familias de alta religiosidad suele haber un intenso conflicto cuando los hijos llegan a la adolescencia. Estos últimos acostumbran cuestionar y tomar distancia de la religión que tan obedientemente

siguieron siendo niños, y es frecuente que los padres no acepten ni toleren esta diferenciación. Así, a los hijos les quedan dos caminos: someterse a la autoridad parental y religiosa, a costa de su propia autenticidad, o rebelarse y alejarse de la familia y de la iglesia, opción más liberadora pero no exenta de costos emocionales y relacionales.

2963. FIN DE TERAPIA CON MANUEL

Manuel: «Llegué por una crisis de pánico. Acá entendí que mi crisis de pánico era la explosión de todos mis sentimientos guardados. La terapia me ha ayudado a abrirme más, a salir de mi fortaleza, a contar más mis problemas, a ser menos reservado. Las personas más cercanas me lo han hecho notar: mi polola, mis amigos, mi familia.»

2964. FOCO VINCULAR EN TERAPIA INDIVIDUAL

Pedro, de 26 años, consulta por su pésima relación con su madre. Luego de algunas sesiones con él, decido citar a la madre. Primero la veo sola, sin Pedro, para construir una mínima alianza de trabajo y escuchar su punto de vista. Después, acordamos con ambos realizar algunas sesiones con ellos dos juntos (sesiones «vinculares», porque están dedicadas a trabajar el vínculo), en el contexto más amplio de la psicoterapia individual de Pedro.

En la primera sesión vincular de Pedro con su madre, les pregunto qué nota le pondrían cada uno a su relación con el otro. Los dos coinciden: un 2 (en escala 1 a 7). Tienen escaso contacto, cuando se ven solo discuten y hay mucho rencor en ambas partes.

Luego de tres sesiones vinculares, donde cada uno dice lo que tenía guardado, donde cada uno puede escuchar al otro, donde yo actúo como mediador para que el diálogo se desarrolle sin conflicto, vuelvo a preguntar por las notas: del 2 han pasado a 5,5.

Las sesiones vinculares son una herramienta clínica muy potente, ya sea en una terapia vincular propiamente dicha (o de pareja, donde la terapia es vincular por definición) o como foco vincular en una psicoterapia individual o familiar.

2965. 98%

Los seres humanos compartimos un 98% de nuestro ADN con el chimpancé. Apenas el 2% de nuestra información genética nos hace diferentes de ellos.

¿Conclusión?

2966. EL FACTOR PSICOLÓGICO DE LA CONCEPCIÓN

¿No quedan embarazados? ¿Cansados y frustrados de intentarlo una y otra vez? Dejen de lado la presión y la planificación, y simplemente váyanse de vacaciones. Olvídense de todo y disfruten. El secreto: el estrés inhibe la concepción y el relajo la estimula.

2967. RAÍCES DE LA INSEGURIDAD

Dime cuán seguro sentiste el amor de tus padres en tu infancia y adolescencia y te diré cuán seguro te sientes en tu adultez.

2968. 3 FRASES PATERNAS QUE HUNDIERON LA AUTOESTIMA DE ANTONELLA

«¿Solo un 6,5? Para la próxima quiero un 7.»
«Tu hermano es mucho más inteligente que tú.»
«¿Otra vez viendo televisión? Serás una fracasada.»

2969. TENGO TRASTORNO BORDERLINE

«¡Hola, Sebastián! Mi nombre es Paula, tengo trastorno borderline y hace unos años sigo fielmente esta bella página, además he leído un par de tus libros y sinceramente he aprendido un montón. Acabo de escribir un estado en Facebook y me gustaría poder compartirlo con la comunidad que sigue la página. Especialmente, espero que pueda animar a los demás borders y también acercar un poco más algo de esta condición a quienes viven con ella y a quienes nos acompañan en este largo camino de aceptación.

«Ayer tuve una de las sesiones más gratificantes y lindas con mi terapeuta, la Greta Patricia, fue sinceramente tan bello y sanador poder compartir con ella mi visión de las cosas. Me he dado cuenta que soy mejor persona de lo que creía y no lo digo de forma narcisista, sino en un sentido de reconocer mis atributos como persona. Ayer hablamos de la aceptación como lineamiento principal de la terapia para personas con trastorno borderline, que es la condición que me acompaña.

«Lamentablemente aún existe poca información acerca del trastorno borderline, en comparación con otras patologías como la depresión, por ejemplo. Muchas veces, las personas tienden a "hacernos el vacío" o tratan de cambiarnos. Sin ir más lejos, mi mamá siempre trata de hacer que yo cambie mis conductas o ciertos aspectos de mi personalidad. Cada vez que me he sentido muy triste o frustrada y he tenido mis crisis, me ha dicho

"yo creo que no avanzamos mucho, al final vas para atrás", o "de seguro tienes que tomar más medicamentos". Pero no, no es así, yo por fin tengo confianza en alguien para poder contarle cómo me siento y todo lo que está en mi cabeza y eso es un avance enorme. Además, cada día tengo más seguridad en que puedo compartir mis sentimientos con mi compañero. Es difícil para las personas "borders" dejar el sentimiento de culpa constante y de que "somos un problema" para los demás. Eso debo agradecerle a Berger, que siempre me hace saber que no soy un problema para él sino su compañera, la persona que él eligió para compartir la vida.

«Sólo pido que me quieran y acepten tal cual soy, así como yo quiero y respeto a las personas con su forma de ser, porque eso nos hace «únicos e irrepetibles», como decía mi profesor de ética y moral en el colegio.

«Me gustaría pedirles a los futuros psicólogos y a los que ya lo son que no traten de cambiar a sus pacientes. En vez de ello, traten de comprender el porqué de sus sentimientos y conductas, acepten que ellos tendrán momentos de impulsividad, donde incluso puedan llegar a provocarse daño, pero no los juzguen, denles la contención que les ha faltado a lo largo de su vida, traten de visualizar al niño herido y acéptenlo, acepten apoyarlos en su camino, y sobre todo tengan paciencia. Los borders tenemos cambios quizás de manera más lenta que el resto, pero es nuestro tiempo y, sobre todo, tratamos de hacerlo de la mejor manera que tenemos y hacemos todo de corazón.

«Nosotros somos apasionados e intensos con todos nuestros sentimientos, sentimos "todo a la vez", pero siempre tenemos un sentimiento que predomina por sobre los otros y ese es el amor. Una persona border que ama lo que hace siempre actuará con el corazón, un border que ama a otra persona siempre se entregará por completo. Esta condición puede ser infernal en días malos, pero también es hermoso sentir con tanta intensidad en los días buenos.»

2970. PARADOJA DEL AMOR PROPIO

El amor propio nace del afecto que nos entregan nuestros padres o cuidadores en nuestra infancia. Si dicho afecto es sólido, continuo y estable, las bases de nuestro amor propio serán sólidas, continuas y estables; si dicho afecto es frágil, discontinuo e inestable, las bases de nuestro amor propio serán frágiles, discontinuas e inestables.

Tal es la paradoja: el amor propio nace del amor ajeno.

2971. UNA TRAMPA DEL AMOR ROMÁNTICO

–Quiero hacerte feliz.

–Ya soy feliz, pero podemos compartir nuestra felicidad.

Una trampa del amor romántico es la creencia en que solo la otra persona nos podrá hacer felices.

Un antídoto contra la trampa del amor romántico es desarrollar el amor propio y espantar la fantasía del hombre salvador.

Ahora bien, ¿por qué aludir al «hombre salvador» y no a la «persona salvadora»? Porque es necesario visibilizar el sustrato patriarcal y machista del amor romántico, que reproduce la relación complementaria entre «hombre rescatador» y «mujer rescatada».

2972. AMOR OPRESOR V/S AMOR LIBERADOR

Hay amores que liberan, hay amores que oprimen. ¡Cuántas parejas caen en amores opresores, especialmente en ambientes machistas! Tanto el feminismo a nivel político como la psicoterapia a nivel clínico, son tremendas herramientas para hacer visibles las cadenas del amor opresor y promover un amor auténtico, basado no en la posesión, el control y la dominación, sino en el reconocimiento recíproco de nuestras libertades.

De Beauvoir ya lo sabía.

2973. IMPERFECCIONISMO

No se trata de intentar ser perfectos, sino de aprender a reconocer, abrazar y manejar nuestras imperfecciones.

2974. UN ORIGEN HABITUAL DE LA FRUSTRACIÓN PARENTAL

«Queremos que nuestro hijo de tres años no haga pataletas, que escuche nuestras explicaciones, que no grite ni pegue. Pero estamos muy agobiados y desbordados, porque nuestro hijo de tres años hace pataletas, no escucha nuestras explicaciones, nos grita y nos pega.»

En la mayoría de los casos, la frustración de los padres no es consecuencia directa de la conducta del niño sino de sus propias expectativas, a menudo poco realistas o desajustadas de la realidad del niño.

2975. DE LA EXPECTATIVA ROMÁNTICA AL AMOR COMO TRABAJO

Expectativas románticas:

1. Si hay amor en la pareja, todo fluirá en armonía.
2. Si hay amor en la crianza, todo fluirá en armonía.
3. Si hay amor en la amistad, todo fluirá en armonía.

Pero:

El amor dista de ser armonía que fluye: tanto en la pareja, como en la crianza y la amistad, el amor es un trabajo permanente y difícil, que consiste en lidiar con nuestras propias imperfecciones y con las del otro. Se trata de un proceso constante de rupturas y reparaciones, de encuentros y desencuentros, de negociaciones fallidas y logradas. Proceso interpersonal duro y árido que, sin embargo, nos regala perlas de sincronía, complicidad y aprendizaje que hacen que todo el esfuerzo valga la pena.

El amor de pareja es un trabajo.

El amor de padres es un trabajo.

El amor de amigos es un trabajo.

Todo amor es trabajo.

2976. INSTINTO MATERNO

Supuesto romántico de que la madre, por simple naturaleza, posee la sabiduría innata para conectarse con el bebé de manera fluida y armoniosa, prediciendo y percibiendo automáticamente sus necesidades físicas y emocionales.

Tres trampas de la idea de «instinto materno»:

1. Parte de la premisa de que la relación madre-bebé es simple, fluida y armoniosa, siendo que es compleja y llena de ripios e incluye sentimientos de ambivalencia y rechazo.

2. Genera culpa y vergüenza en muchísimas madres que sienten que no tienen la capacidad casi sobrenatural de ajustarse de manera íntegra a su bebé.

3. Asume que la madre es, por definición, la persona naturalmente dotada para la crianza, destinando el manejo del poder económico y político al hombre.

2977. ISABEL O LA MEMORIA CORPORAL

Isabel tiene veintiséis años y consulta porque le desagrada abrazar o ser abrazada por las personas, aunque sean cercanas. Esto le ha traído

problemas, especialmente en su relación de pareja actual, que ella valora y desea conservar. También comenta, con cierto malestar, que le cuesta mucho conectar con la mirada de los otros, por lo cual tiende a evitarla mirando hacia otro lado. De inmediato, surgen en mi mente dos preguntas: ¿alguien la habrá abrazado de manera desagradable o dolorosa en su infancia? ¿Alguien habrá mantenido con ella un contacto ocular amenazante? Después de hablar un rato acerca de su vida actual y de su historia familiar, decido –con todo el tacto posible– transparentarle las preguntas que me surgieron. Isabel, algo sorprendida, me cuenta que muchas veces en su vida ha tenido la misma pesadilla: que su hermanastro mayor se pasa a su cama, la abraza con fuerza y le hace masturbarlo, mientras ella ve en sus ojos una inquietante expresión de placer. Siempre despierta angustiada. Me pregunta, con los ojos llorosos: «¿Puede ser que una pesadilla tan frecuente sea una manera de recordar cosas de la primera infancia? Tengo imágenes y sensaciones que al principio eran vagas, pero que ahora son cada vez más concretas: su piyama azul, su olor a pasta de dientes, el crujido del piso cuando se acercaba y alejaba Calculo que yo tenía cinco años y él dieciocho. A mis nueve años, una prima mía lo acusó de tocaciones No sé si lo mío me lo invento o si es verdad, pero esto me está volviendo loca.» Le señalo: «No estás loca. Con todo lo que me has contado, quedan pocas dudas de que fuiste abusada por tu hermanastro, tal como tu prima. Y todavía llevas en tu cuerpo –en el rechazo del abrazo y de la mirada, en las pesadillas interminables– la memoria dolorosa de ese trauma.» Isabel llora y me dice: «Gracias por validar lo que siento La única vez que se lo insinué a mi papá me dijo, muy serio, que no inventara cosas acerca de su hijo.»

2978. NO PUEDO VIVIR SIN...

«Llegué a terapia porque sentía que no podía vivir sin él; hoy termino mi terapia sabiendo que no puedo vivir sin mí.»

2979. EL APEGO COMO CONSTRUCCIÓN

Angelina: «Soy madre de tres. Con los primeros dos, el vínculo se dio natural y mágicamente, pero con la tercera no. Fue un trabajo de meses lograr sentir apego por ella y construir ese lazo madre-hija. No fue fácil, porque además te hacen sentir mala madre y presionada, lo que me llevó a sentir más rechazo aún, desencadenando una hermosa «depre post parto». Hoy ya estoy sanada, conectada y feliz, gracias a la psicoterapia que nos rescató. Hay tanto romanticismo y expectativas en la relación madre-hij@s, que se supone se da naturalmente y no siempre es así. El instinto materno no

existe: lo que existe es el lazo y amor infinito que se va construyendo entre mamá y su cría. Te idealizan tanto la maternidad que terminas colapsando.»

2980. ABUSO DE PODER Y ABUSO DE CONFIANZA

La mayoría de los abusadores sexuales es familiar de la víctima o personas conocidas y cercanas. Un ejemplo de lo primero, son padres, hermanos, tíos y abuelos. Un ejemplo de lo segundo son curas o sacerdotes (que no por casualidad son llamados «padres»). En ambos casos, el componente previo es una doble relación, a la vez de poder (asimetría o verticalidad) y de confianza (mutualidad u horizontalidad).

La confianza y su abuso permiten el acercamiento tranquilo a la víctima, mientras que el poder y su abuso favorecen la degradación de la persona a condición de objeto.

Abuso de poder y abuso de confianza: un denominador común en la mayoría de los abusos sexuales.

2981. CRÓNICA DE UN ABUSO SEXUAL

«Yo tenía cinco o seis años. Al principio, mi abuelo me tomaba en brazos y me abrazaba. Después me traía regalos que me gustaban: un dulce, una muñeca o el juguetito de moda. Yo sentía que era muy cariñoso y que yo también tenía que darle un regalo. Entonces empezó con el "juego de los besos": él me daba un beso en la boca y yo tenía que darle un beso en la boca de vuelta. Después, siguió el "juego de la mano": él me tocaba mis partes íntimas y yo debía tocarle sus partes íntimas. Todo lo sellaba con "nuestro secreto": mis papás no podían saberlo, ellos no entenderían nuestro juego, se pondrían muy tristes y se enojarían para siempre conmigo. Nadie podía saberlo. Eso duró hasta mis diez años. Cada vez me sentía más incómoda, cada vez me daba más cuenta que el "juego" de mi abuelo era malo. El último tiempo, él me decía que, si le contaba a alguien, todos sabrían lo sucia y mala que yo era. Eso me generaba una tremenda culpa y vergüenza. Un día, mi abuelo quiso hacer lo mismo con una amiga mía que visitaba mi hogar con frecuencia. Pero mi amiga se resistió y le contó a su mamá. Y su mamá llamó a la mía. Y mi mamá me preguntó. Y yo le conté, asustada y llorando. Ahí se destapó todo.»

2982. ABUSO SEXUAL: CINCO DATOS

1. De cada cien abusadores sexuales, 75 son de la familia, veinte son personas cercanas y solo cinco son desconocidos.

2. Dos de cada tres abusos sexuales ocurren en el hogar de la víctima.
3. Nueve de cada diez abusadores son hombres.
4. Ocho de cada diez víctimas son de sexo femenino.
5. La edad del abusador suele oscilar entre los 16 y 36 años.

Ejemplo: Hombre de 26 años abusa sexualmente de su hija en el hogar común.

(Fuentes: RANA, APA).

2983. CONSULTA DE UN LUNES POR LA TARDE

Alemania, Chiloé, Nueva York, Constitución, Santiago.

2984. «CONTIGO SE PORTAN MAL»

Los niños suelen «portarse peor» con sus madres y padres, en comparación a su conducta con otras personas. Esto, que a primera vista puede parecer paradójico, no necesariamente es algo malo: por el contrario, es con frecuencia señal de confianza y seguridad en el vínculo.

2985. PAPÁ «PASTEL», MAMÁ «APECHUGADORA»

Ayer atendí en mi consulta a cinco personas. En tres de ellas se repetía el mismo patrón parental: papá «pastel» (emocionalmente inmaduro, infiel, abandonador, ausente, alcohólico, mentiroso, desligado del aporte económico); mamá «apechugadora» (responsable, trabajadora, presente, preocupada, sincera, incondicional).

¿Conclusiones?

2986. TERRORES NOCTURNOS

1. Los terrores nocturnos no son pesadillas: en la pesadilla el niño se despierta, los padres pueden consolarlo y el niño por lo general recuerda el sueño angustioso.

2. En el terror nocturno, la persona –en un estado de sueño profundo– puede sentarse en la cama, gritar con terror, llorar y golpear, pero sin despertarse del todo, sin poder ser consolado y luego sin recordar el episodio. Aun así, después de unos minutos (a veces pocos y otras veces algo más largos) el niño entra en calma por su cuenta y vuelve a dormir con placidez.

3. Por su espectacularidad, los terrores nocturnos suelen asustar mucho a los padres. Es importante que acompañen al niño sin intentar despertarlo, porque es muy difícil que los niños en terror nocturno despierten y eso

puede llevar a medidas más bien extremas y desaconsejables (por ejemplo meterlo a la ducha, zamarrearlo).

4. Los terrores nocturnos tienden a disminuir progresivamente hasta desaparecer. En la gran mayoría de los casos, no requieren psicoterapia ni fármacos. Sí es útil la psico-educación parental, para informar a los padres acerca de estos puntos y tranquilizarlos.

5. Unos de los factores que favorecen la aparición de un terror nocturno son el cansancio extremo (por ejemplo, después de un día muy agitado), la falta de sueño y el estrés. Solo se justifica una psicoterapia en caso de estrés crónico y acumulativo (por ejemplo, una familia en la cual existe maltrato, una situación de bullying, etcétera).

2987. ABANDONO INFANTIL Y SOBREPROTECCIÓN ADULTA

De niña vivió el abandono de sus padres. Ahora es madre e intenta retener a su hijo ya adulto, porque siente su partida de la casa como un nuevo abandono.

A veces, detrás de una madre sobreprotectora llora una niña abandonada.

2988. GÉNERO, MANDATOS SOCIALES Y SALUD MENTAL

1. Mandato social a la mujer: «Debes ser exitosa como madre, como esposa y como trabajadora.»

2. Mandato social al hombre: «Debes ser exitoso como trabajador.»

El estresante sacrificio del «multitasking»: esta es una de las razones por las cuales las mujeres serían, eventualmente, más proclives que los hombres a sufrir depresión y ansiedad.

Ahora bien, aclaremos que los hombres también sufren de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. El problema es que no siempre consultan. Muchas veces, por un falso orgullo machista que dicta que la psicoterapia «es para los débiles» y que «los hombres no lloran». Y es ahí, entonces, cuando a los pocos años aparecen el estrés, los ataques al corazón y otras dolencias.

2989. EL CORO DE LAS MADRES MARIANAS

«Parí tres hijos pero tengo cuatro, porque mi marido parece otro hijo más.»

2990. SUICIDIO ECONÓMICO

Depresión por endeudamiento.

2991. VERBALIZAR LA RABIA

–Cuando siento rabia con mi pareja, me termino pegando a mí misma.

–Quizás es una forma de no pegarle a él.

–No lo había pensado, pero de más que sí.

–Parece que hay una tercera alternativa más saludable que pegarte o pegarle: decirle «en este momento, estoy sintiendo rabia».

Es muy distinto pegar o pegarse que decir «esto me da rabia». Verbalizar la rabia es una muy buena alternativa frente a la agresión.

PD: Ciertamente, la autoagresión tiene raíces más profundas, lo cual no le quita importancia al valor de verbalizar la rabia.

2992. JAIME Y LA NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

«Estaremos orgullosos de ti si logras salir adelante en la vida.» Jaime sabía que esa frase tan habitual de sus padres significaba llegar a tener éxito y dinero. Porque sus padres nacieron en la pobreza, entonces «salir adelante» era sinónimo de vivir en una buena comuna, tener una casa grande y un auto caro. Andrés, su hermano menor, había seguido ese camino: estudió Ingeniería, hizo un MBA y ahora trabajaba en una multinacional. Efectivamente vive en La Dehesa, en una casa con piscina y maneja un BMW. Pero Jaime quiso seguir su vocación y estudió Arte, trabajó en liceos marginales y vivió muchos años en viejos departamentos de comunas poco glamorosas, con su pareja y sus dos hijos. Hasta que un día Jaime se cansó de su «vida de pobre» (como decían sus papás y su hermano) y quiso dar un giro a su vida. Entonces decidió estudiar Ingeniería en jornada vespertina. No le gustaba, pero quería que sus padres, por fin, estuvieran orgullosos de él. Por el día trabajaba en liceos, por las tardes iba a la universidad a estudiar Ingeniería, por las noches y durante los fines de semana estudiaba. Su pareja y sus dos hijos empezaron a quedar en segundo o tercer plano. Ya en su tercer año de estudio, su matrimonio estaba al borde del quiebre. Entonces, Jaime llegó a terapia. Y se dio cuenta de que en los últimos años su vida había girado en torno a conseguir el amor, el orgullo y el reconocimiento de sus padres. Advirtió que dicho amor parental, lejos de ser incondicional, estaba condicionado a sus logros y metas –y no a cualquier meta o logro, sino a aquellos dictados por sus padres–. A los pocos meses de tratamiento, Jaime congeló la carrera de Ingeniería y se propuso retomar

su propia vida, la que lo hacía vibrar: las clases en el liceo (sin el cansancio del estudio de Ingeniería en paralelo), las tardes de juegos con sus hijos y las noches de amor, sexo y películas con su pareja. En su última sesión de terapia, Jaime dijo: «Yo estoy orgulloso de mí y eso es lo que más me importa. Mis papás y mi hermano tendrán su forma de ver las cosas, que será válida, pero no tengo porqué renunciar a lo que yo amo para sentirme amado o reconocido por ellos.»

2993. SI VOLVIERAS A NACER

Si volvieras a nacer
tendría menos expectativas
estaría más abierta a esperarte
sin apurar tus tiempos
te pondría menos rótulos
y aceptaría mi cansancio.
Si volvieras a nacer
buscaría ser menos perfecta
y comprendería que un pequeño
no puede comportarse como adulto.
Si volvieras a nacer
asumiría mis errores y defectos
con toda mi humanidad a cuestas
mis enojos y desvelos.
Si volvieras a nacer
saldría más con mi pareja
y hablaría más con mis amigas.
Si volvieras a nacer
yo volvería a nacer contigo.

2994. PSICOLOGÍA

1. Carrera que suelen estudiar los hijos que han funcionado como sostén emocional de sus padres o como pilares de la armonía familiar. En el mejor de los casos, durante la carrera (o después) son capaces de ver y conectarse con su propia niñez herida.

2. En menor proporción, carrera que estudian quienes han funcionado con la niñez herida a flor de piel, esto es, como hijos problemáticos e inestables que buscan en la psicología una vía para sanar sus propias heridas.

3. En cuanto a la psicología clínica, no hay mejor psicoterapeuta que aquel que ha sanado suficientemente su propia niñez herida, experiencia fundamental para acompañar el sanar de la niñez herida del otro.

2995. EL OPTIMISMO MODERADO EN PSICOTERAPIA

Psicoterapeuta (primera sesión): «Si trabajamos juntos como equipo, podemos avanzar y lograr nuestros objetivos. De todas maneras, conviene ir paso a paso porque las expectativas demasiado altas, así como la impaciencia, son obstáculos para el progreso del tratamiento.»

Optimismo moderado: ni pesimismo desesperanzado, ni optimismo desmesurado.

2996. LA FUERTE

Ella es La Fuerte. Independiente, autónoma, autosuficiente. Siempre con una sonrisa en la cara. Ella apoya a los demás. No necesita que la apoyen. Hasta que llega la crisis de pánico. Entonces aparece su infancia olvidada: el abandono, la violencia, la soledad. El síntoma ha derribado la fortaleza y ha aparecido la vulnerabilidad.

Muchas veces, detrás de una persona que se muestra invulnerable hay escondida una niñez herida.

2997. NOTA SOBRE LA NIÑEZ RESPETADA

1. Lo opuesto a niñez herida es niñez respetada.
2. Respetar la niñez es, en primer lugar, no maltratarla: respeto es buen trato.
3. Respetar la niñez es no violentar psicológica ni físicamente, no abusar sexualmente, no caer en negligencia ni en abandono.
4. Respetar la niñez es no «adultizarla»: no esperar que los niños se comporten como supuestamente lo hacen los adultos (que no hagan pataletas, que se «porten bien», que estén regulados emocionalmente, etcétera).
5. Respetar significa «volver a mirar», detenernos, re-conocer: respetar es reconocer a los niños como sujetos iguales, lo contrario de reducirlos a objetos de violencia.

2998. MI HERIDA ADULTA, MI HERIDA INFANTIL Y MI PSICOTERAPIA

En julio de 1999, comencé mi primera psicoterapia (en estricto rigor, mi psicoanálisis de ocho años de duración y frecuencia de tres sesiones

semanales). Estaba en quinto año de Psicología, próximo a empezar mi práctica profesional y atender mis primeros pacientes. Como durante la carrera me había ido muy bien (muy buenas notas, muchas ayudantías, etcétera), sentía una presión en cuanto a «rendir» satisfactoriamente con mis pacientes, lo cual me hacía sentir mucha ansiedad. Pero eso era solo una parte de mi motivo de consulta: el otro –y principal– era una angustia de origen familiar. En efecto, en esos meses mi mamá se estaba separando de su segundo marido (soy hijo del primero) y también mi hermana se estaba separando de mi cuñado. Recuerdo un domingo haber estallado en llanto y haberle dicho a mi polola de la época: «Mi familia se está cayendo a pedazos.» Esta herida adulta (ahora lo veo con más claridad) conducía a mi herida infantil: la separación de mis papás en 1980, cuando tenía apenas tres años de edad. De esa separación, mi mente consciente no recuerda nada. Pero estoy seguro de que la segunda separación de mi mamá me hizo volver a sentir angustias que a los tres años no podía nombrar, a saber, aquella angustia de fragmentación («mi familia se cae a pedazos») que seguramente apareció como un terremoto emocional en mi niñez temprana.

2999. LA ADULTEZ HERIDA

El adulto llega con una herida reciente: una ruptura amorosa, una depresión, un conflicto familiar, una crisis de pánico. Tarea triple del psicoterapeuta: precisar la herida adulta, explorar la herida infantil predominante y enlazar ambas. Por ejemplo: Cristina sufre de depresión, que se desencadenó al cambiarse de país por trabajo. La herida adulta es no sentirse parte de ese lugar, sentirse sola y ajena. Cuando niña, Cristina vivió con sus abuelos porque sus papás no tenían suficiente dinero para alojarla. La pequeña Cristina creció sintiendo que no tenía lugar, que no era de aquí ni de allá, con un profundo sentimiento de soledad y vacío. Tal es su herida infantil. No basta, entonces, con resolver la adultez herida: la cura verdadera y genuina pasa, necesariamente, por ver y escuchar, abrazar y sanar la niñez herida.

3000. LA NIÑEZ SUFICIENTEMENTE SANADA

No hay niñez totalmente sanada: hay niñez suficientemente sanada. Tampoco hay, necesariamente, indicadores universales de dicho logro. Pero sí puedo compartir algunas recurrencias de mi experiencia clínica que muestran los efectos de una niñez herida que ha atravesado por un proceso psicoterapéutico.

1. Menor repetición de patrones familiares, especialmente aquellos de los padres.

2. Mayor capacidad para vivir el presente y proyectar el futuro, sin anclaje rígido al pasado.

3. Menor daño de relaciones interpersonales significativas (pareja, hijos, amistades, etcétera) por efecto de las propias heridas emocionales.

4. Mayor aceptación y cuidado de las propias fragilidades biológicas, asumiéndolas como parte de la propia persona.

5. Mayor desarrollo de una vida auténtica y creativa, suficientemente libre de lealtades familiares y mandatos sociales.

Yo soy psicoterapeuta. Me dedico a la psicoterapia. Durante veinte años, he sido testigo de innumerables y conmovedores procesos terapéuticos que, en su mayoría, pueden resumirse como el tránsito, doloroso pero liberador, desde la niñez herida hacia la niñez suficientemente sanada.

Este libro se terminó de imprimir
en Santiago de Chile,
septiembre de 2019

Teléfono: 22 22 38 100 / ril@rileditores.com

Se utilizó tecnología de última generación que reduce
el impacto medioambiental, pues ocupa estrictamente
el papel necesario para su producción, y se aplicaron
altos estándares para la gestión y reciclaje de desechos
en toda la cadena de producción.