

**INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONSTRUCTIVISTA
EN UN CASO DE ENGANCHE A LA PAREJA.**

(Sesión clínica en el COP-Madrid, febrero de 2003)

Alejandro Bello

CASO ABORDADO: S. Es un joven de 19 años que llega a consulta con síntomas de trastorno del estado de ánimo. Afirma que se come mucho la cabeza, que no lo pasa bien nunca, siempre se aburre, aunque realmente “no hay nada que me vaya mal”.

QUE SE VA A MOSTRAR EN LA SESIÓN: una sesión clínica.

RESUMEN DEL CASO:

Motivo de consulta: estado de ánimo bajo, percepción general de “infelicidad”.

SÍNTESIS DE LA HISTORIA CLÍNICA::

Buscando en sus pautas problemáticas, encontramos como su principal preocupación su relación de pareja: (N.), persona fría y vulnerable, disociativa, que parece estar enamorada de él lo mismo que desenamorada, no muestra sus afectos, disocia su conducta de los sentimientos. Ella le dice que le quiere. Y luego que se olvide de ella. S. Lo narra así: *Es una tortura. si realmente sintiera algo por mí...habría quedado. Es como si estuviera dando golpecitos en el corazón. No sé si se ha cansado o qué. Por qué tardará, estará triste, habré puesto algo malo, quiere alejarse, se sentirá incómoda. Y No puedo dejarla por imposible. .Ella es como si fuera dos personas distintas, una por mensajes y otra en persona.. Cariñosa y fría, respectivamente. Muy tímida. Me ha dicho de salir y no salir en tres ocasiones. A veces me dice “eres un agobio”. No sé si merece la pena la relación, pero no puedo dejarla...*

ALGUNOS DATOS DE LA EVALUACIÓN

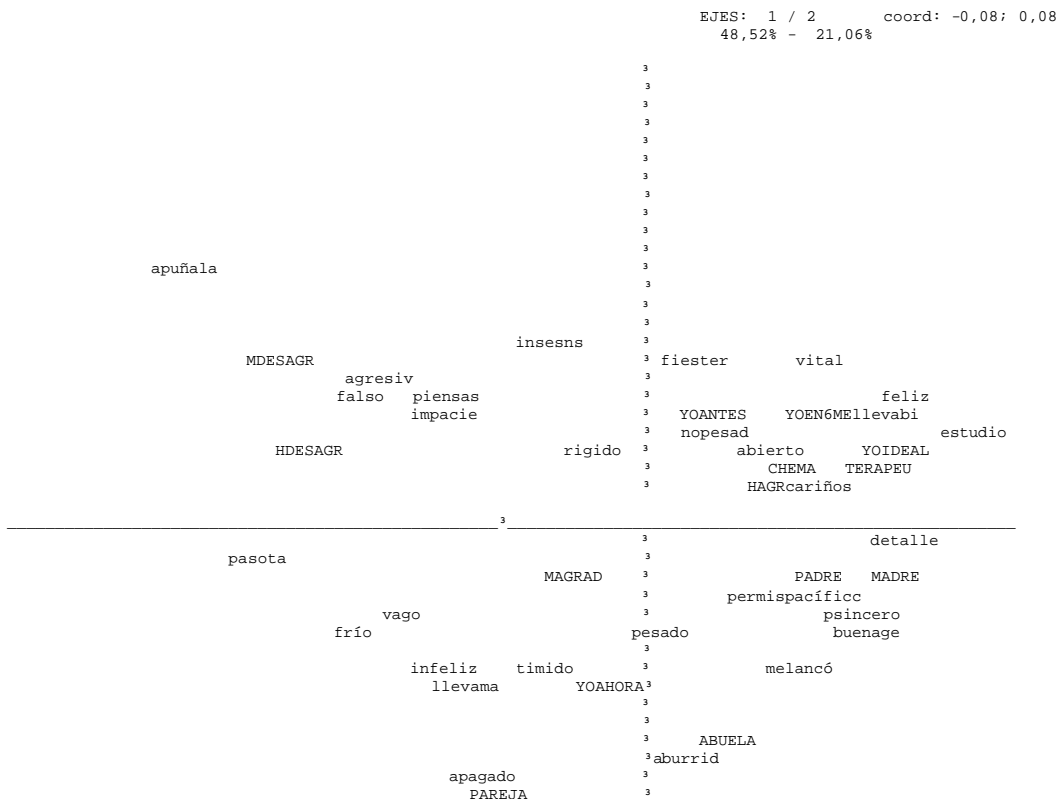
S. rellenó la rejilla de constructos personales. El resultado es el siguiente.

DATOS RECONSTRUIDOS

| CONSTRUCTOS Iz ³ | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O ³ | CONSTRUCTOS De ^o | ELEMENTOS | 3 | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------|-----------------------------|------------------|---------------|---|
| 1-permisivo | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 1-rigido | °A-YOAHORA | 3 |
| 2-pesado | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 6 | 2-nopesado | °B-ABUELA | 3 |
| 3-impaciente | 3 | 3 | 7 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3-paciente | °C-YOANTES | 3 |
| 4-piensasóloensí | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4-sabeescuch | °D-YOEN6MESES | 3 |
| 5-agresivo | 3 | 5 | 7 | 3 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 2 | 4 | 5-pacífico | °E-YOIDEAL | 3 |
| 6-apuñala | 3 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 2 | 1 | 3 | 6-buenagente | °F-CHEMA | 3 |
| 7-falso | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 2 | 1 | 3 | 7-sincero | °G-TERAPEUTA | 3 |
| 8-insensible | 3 | 7 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 2 | 1 | 8-melancólico | °H-MADRE | 3 |
| 9-llevamalprobl | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 9-llevabienprob | °I-PADRE | 3 |
| 10-apagado | 3 | 3 | 2 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 10-vital | °J-OTROS | 3 |
| 11-aburrido | 3 | 3 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 5 | 7 | 3 | 3 | 5 | 6 | 11-fiestero | °K-HAGRAD | 3 |
| 12-tímido | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 1 | 4 | 5 | 3 | 12-abierto | °L-MAGRAD | 3 |
| 13-frío | 3 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 13-cariñosoparej | °M-PAREJA | 3 |
| 14-pasota | 3 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 14-detallepa | °N-HDESAGRAD | 3 |
| 15-vago | 3 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 6 | 4 | 7 | 4 | 1 | 2 | 1 | 15-estudioso | °O-MDESAGRAD | 3 |
| 16-feliz | 3 | 6 | 5 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 16-infeliz | | 3 |

De los datos obtenidos, y de cara a esta sesión, me llamaron la atención los siguientes:

- ✍ A N., su pareja, los resultados la colocan alejada de su YO IDEAL, esto es, se parece poco a su ideal de persona; por otra parte, ve como cercanas a la melancolía a las personas que considera próximas al ideal. Lo narra así : “es bonita, te hace sentir que estás vivo, te recorre todo, no pasa todos los días... Te hace sentir que tienes algo por dentro. Tal vez la sensación de tristeza hace que se te remueva más que la felicidad, que simplemente estás feliz...Ni siquiera te centras”.
- ✍ Ve como correlacionados y próximos los constructos FRÍO, FALSO y PASOTA; lo razona posteriormente así: “a todos los que conozco que son fríos, lo han sido (falsos y pasotas). Si alguien no se muestra como es ya es falso, porque **conleva** que te da igual lo que le pase a la gente. Son los que luego lo cuentan a las espaldas. O igual es porque les importa mucho. No sé... “ Aquí es importante señalar que a su pareja la puntúa como persona bastante fría. Este gráfico del análisis cluster en los dos ejes principales lo muestra bastante bien:



INTERVENCIÓN

Sin olvidar esos resultados, nos centramos en buscar qué le hace mantenerse como pareja con una persona que se parece tan poco a su ideal. Y encontramos que iguala los polos **estar con ella como ahora vs no tener nada**. Ella dice que son amigos fieles, que no son pareja pero que no pueden estar con nadie más. De este modo, se encuentra en una relación incompleta pero sometido a una fidelidad que no entiende. Lo que caracteriza a esta relación es diferente de lo que él cree que es ser pareja, no son sus constructos. Y al tiempo cree que lo opuesto a esta situación es no tener nada. Después de un rato de debate lo cambiamos por “que no es lo mismo, pueden tener otra amistad, tener otro tipo de amistad no es lo mismo que no tener nada”.

Pero, aún así, **no quiere dejarla porque :**

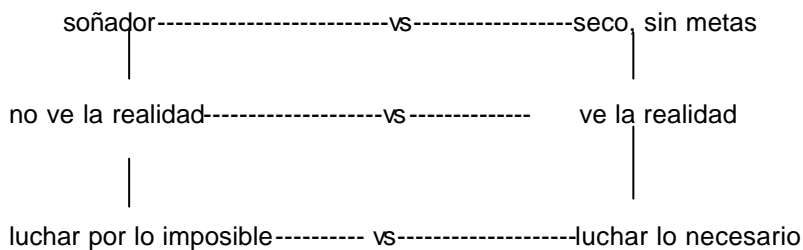
No diferencia los constructos **dejar vs no dejar** y **sentir algo vs no sentirlo**. El asume que si la deja será porque no siente nada por ella, y eso no es lo que él vive, por lo tanto no puede dejarla. En este punto, usé autorrevelaciones sobre mis últimas tres o cuatro parejas.

Una de ellas me dejó porque a veces pensaba en otro hombre, y eso le molestaba. Lo intentaba reprimir, con lo que aparecía con mayor fuerza. A los pocos días de dejarme, dejó de pensar en el otro. Importante: en todo momento me quiso igual. Segundo ejemplo: a otra pareja la dejé porque no hacíamos más que discutir, sin solución ninguna de continuidad. A ella la abandoné yo. Le pregunté a S. si creía que cuando lo hice aún la quería, si más tarde la eché de menos. Contestó que no, le respondí que sí y quedó sorprendido.

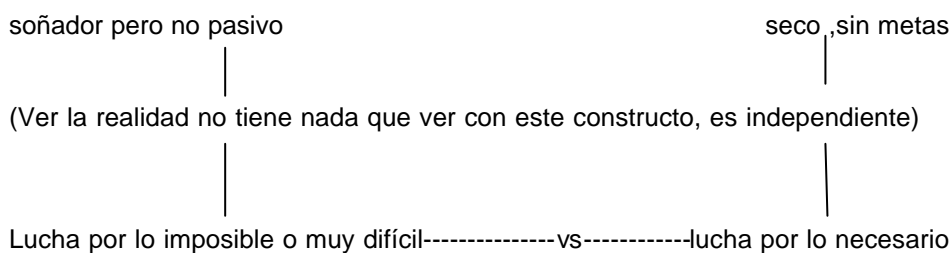
El mismo proceso lo sigue en la no diferenciación entre **dar cariño v.s no darlo** y **seguir vs. no seguir**. Tras unos minutos de debate, asume que puede seguir teniendo contacto después de un período de reconstrucción tras la pérdida, darle cariño desde su nuevo papel.

En este punto le asalta la duda de si ha venido a la terapia a sufrir en vez de aliviarse. Le indico que muchas veces sólo la generación de emociones desagradables le va a permitir construir la situación de modo útil, como para estar músculos hay que hacer ejercicio y pasar por las agujetas. Esas agujetas significarán un avance.

Seguimos indagando en los motivos que le mantienen en esta situación. Viendo lo mal que va la relación, ¿qué le lleva a seguir? ¿Por qué luchar por lo imposible? Aquí lo encontramos. Esto es un escalamiento ascendente, al que se llega preguntando “¿qué conlleva para ti estar en ese polo del constructo, por qué lo prefieres?”



Aquí se ve con toda claridad cómo luchar por lo imposible le lleva ratificar características positivas de sí mismo. Tras el debate, llegamos a esta nueva construcción:



Concluye que ahora sí puede sentirse a gusto en el polo “luchar por lo muy difícil” y puede ver la realidad sin considerarse una persona sin metas. Al poco tiempo, narraba así su nueva visión de la situación:

“No vale saber que está ahí la cantimplora... “Mi relación con Natalia es como estar en el desierto. Antes le decía que me valía con saber que me quería, aunque se portara de cualquier forma. Ahora ya lo veo de otra manera. Ya no es que sea la solución no hacerle sufrir ni que yo sea un cabrón por hacerle daño. Si seguimos así nos lo haremos mutuamente. Ya no me vale la cantimplora, pasar yo sed y que a ella nadie la beba. Quiero beber y que el agua se deje beber... “