

Giorgio Nardone

Psicosoluciones



Cómo resolver rápidamente
problemas humanos imposibles

Herder

PSICOSOLUCIONES

GIORGIO NARDONE

PSICOSOLUCIONES
Cómo resolver rápidamente problemas
humanos complicados

Herder

Diseño de la colección: CLAUDIO BADO y MÓNICA BAZÁN

© 1999, *Empresa Editorial Herder S.A., Barcelona*

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Fotocomposición gama, sl
Imprenta: COMETA, S.A.
Depósito legal: Z - 619-1999
Printed in Spain

ISBN: 84-254-2084-9

Herder

Código catálogo: INT2084

Provenza, 388. 08025 Barcelona - Teléfono 93 476 26 26 - Fax 93 207 34 48

E-mail: editorialherder@herder-sa.com <http://www.herder-sa.com>

Parejas en crisis

Caso 1: La pareja que no lograba dejar de pelear

Un día, en mi consultorio, mientras estoy despidiéndome de un paciente, escucho algunos gritos que vienen de la sala de espera, abro la puerta y veo una pareja peleándose.

Les digo en voz baja y hablando lentamente:

–Disculpen, ¿ustedes vienen a verme?.

Los dos interrumpen la discusión y excusándose entran en mi consultorio.

Como puede verse, estaba frente a una pareja decididamente conflictiva. Su problema, de hecho, era un enfrentamiento absolutamente incontrolable: eran capaces de pelear varias veces al día para luego hacer las paces después de cada pelea, prometerse tolerancia y después recaer en nuevas peleas.

A menudo, ya que los dos se amaban muchísimo, por la noche después de sus intimidades, considerando la dulzura de esa atmósfera, hablaban durante horas, explicándose serenamente los motivos de sus enfados, llegando incluso, la mayoría de las veces, a la recíproca comprensión.

Sin embargo, a la mañana siguiente, al mínimo desacuerdo peleaban de nuevo de manera furibunda.

Refieren, también, que fueron a terapias de parejas durante más de un año. Afirman que la doctora a quien se dirigieron era una persona verdaderamente muy capaz, con quien habían desentrañado todos sus problemas y sus respectivas causas; a pesar de ello, esto no condujo a ninguna reducción de sus peleas.

Así que, estábamos frente a dos personas que tenían un perfecto conocimiento de su problema y de sus causas, pero que aunque se esforzaran no lograban cambiar mínimamente la situación.

Después de escucharlos atentamente y de elogiar todos sus esfuerzos voluntarios para no ir cada vez más en *escalation*, les presenté la siguiente prescripción:

–Yo creo francamente que es muy improbable que ustedes puedan dejar de pelear. Por lo tanto, creo que será absolutamente inútil pedirles que se esfuercen por no hacerlo. Al contrario, les pediré que lo hagan todas las veces que quieran, pero siguiendo mis instrucciones. ¿Tienen en su casa una habitación que les guste menos que las otras?.

Rápidamente, cada uno propone una habitación diferente y comienzan a discutir sobre esto; en este punto los detengo y procedo:

–Bien, bien, veo que terminan peleando incluso por la elección de la que se convertirá en la habitación de las peleas; ¡es precisamente un buen inicio! Entonces creo que seré yo quien escoja la habitación entre las existentes en su casa.

Así, después de pedirles una descripción de su apartamento, escojo una de las habitaciones, que no es el dormitorio donde al parecer las cosas van muy bien, y procedo diciéndoles:

–Entonces, como hemos dicho, ésta será la habitación de las peleas; quiero que ambos se comprometan a llevar a cabo lo siguiente. De aquí a la próxima sesión, cada vez que se den cuenta de que van a comenzar a pelear, quiero que entren en la habitación de las peleas y que dejen de hacer todo lo que estaban haciendo hasta que hayan terminado. En este momento

podrán salir de la habitación de las peleas. Recuerden, cada vez que comiencen a pelear deben ir a la habitación y salir de ahí solamente cuando hayan terminado. De manera que si pelean muchas veces al día todas las veces tendrán que ir a la habitación. Si están afuera, regresen a la casa, exclusivamente para pelear ahí dentro.

Los dos, muy sorprendidos pero al mismo tiempo sonrientes, ya que les divertía mi prescripción, dejaron el consultorio bastante tranquilos.

En la sesión siguiente refirieron:

–Sucedió algo extraño, doctor: estas dos semanas peleamos muy poco. Es la primera vez, desde que estamos casados, que podemos pasar un período tan largo sin agredirnos. Lo más simpático fue que las veces que comenzamos a discutir, siguiendo sus indicaciones, fuimos a la habitación de las peleas; una vez allí nos miramos y nos sentimos como dos cretinos, y todas las veces terminamos riéndonos de aquello que en otras ocasiones nos había llevado a perder el control de nosotros mismos. Creemos que hemos entendido su truco, pero funciona realmente bien.

Seguí tratando a la pareja durante otras sesiones más, con el fin de controlar que el efecto no fuese solo pasajero; éste, en cambio, tuvo una evolución, cuya dirección fue desarrollar la capacidad, por parte de la pareja, de sustituir la agresión recíproca por la ironía y el humor recíprocos, de modo que lo que antes conducía a furibundas peleas se convirtió en motivo de simpático juego y bromas entre enamorados. Como en una clase de magia medieval «la tosca piedra fue transformada en oro».

Caso 2: El muro del silencio

Al contrario que la pareja descrita anteriormente, pueden presentarse situaciones en donde no haya *escalation* de peleas, sino una escasa comprensión recíproca.

Este es el caso de una pareja que llegó a mí con el problema de una completa indiferencia recíproca, caracterizada por el rechazo sexual, el diálogo insuficiente y la profunda rabia del uno hacia el otro. Considerando esta atmósfera «alegre», separé a los dos para hablar en privado con cada uno. Después de estos coloquios individuales se vio que ambos tenían acumulada, a lo largo de los años, una rabia tal hacia el otro, que por eso se castigaban con la indiferencia actual; sin embargo, cada uno declaraba que estaba muy unido al otro y que precisamente por eso no lograba perdonarle todo lo que en el pasado éste le había hecho.

Lo interesante, para un observador externo a estas situaciones de pareja, es que cada uno de los dos considera culpable al otro y está seguro de estar en lo correcto; esto conduce, obviamente, a una interacción similar a la que se podría tener entre dos espejos: cada uno refleja al otro, por lo tanto se hace necesaria una intervención que detenga esa posición rígida de aparente desapego por parte de cada uno de los dos.

Después de haber hablado en privado con cada uno, los cité a ambos y les prescribí la siguiente tarea, que debían desarrollar hasta el próximo encuentro:

–Dediquen a esto media hora, antes o después de comer: todas las noches vayan a su habitación, cojan un reloj despertador y actívenlo para que suene quince minutos después. Us-

ted, señora, siéntese, usted quédese de pie, tendrá quince minutos para «desahogarse» y para culpar a su mujer por todo lo que siempre ha querido culparla; no se olvide, libérese de todos sus resentimientos. Cuando suene el despertador, usted se detendrá y cambiarán de papel; usted se sentará y usted, señora, se pondrá de pie. También usted tendrá sus quince minutos para decirle a su esposo todo lo más terrible que quisiera decirle. Cuando suene el timbre, STOP, pospongan todo para la noche siguiente.

»Al otro día se invertirá el orden de quién comienza primero, para que ninguno piense que tiene la última palabra.

La pareja regresó, la siguiente semana, refiriendo que en esa media hora se habían dicho cosas terribles que ninguno de los dos habría esperado del otro.

Cada uno de los dos dijo también que por primera vez se sintió libre al declarar toda la rabia acumulada durante tantos años y al culpar a su compañero.

Sin embargo, lo que extrañó a ambos fue que todo esto hizo que cambiaran las cosas entre los dos, es decir, que se sintieran más libres para expresar no solamente la rabia sino también el afecto. Después de muchos meses, en efecto, volvieron a tener relaciones sexuales y el domingo fueron juntos al monte como no hacían hace muchos años.

En este punto, fue suficiente sugerirles que mantuvieran cada día un espacio, quizá no tan formalizado como el de la tarea que les había asignado, para declararse recíprocamente todas las eventuales emociones negativas.

Les expliqué que la rabia y los sentimientos de culpa son como la crecida de un río, que cuanto más se busca frenar más

umentará, hasta que llega a romper los diques que intentan contenerla, trastornándolo todo; por lo tanto, en vez de colocar frenos a estos sentimientos, es necesario dejarlos fluir canalizándolos, si es posible, ya que como le ocurrió a la pareja, la fuerza de la rabia puede convertirse también en un recurso positivo para hacer que renazcan sentimientos y emociones afectivas.

Caso 3: Querido, ¡qué macho eres cuando me maltratas!

Una joven mujer, casada hace algunos años, relata que desde hace algún tiempo su marido se ha vuelto intratable, la agrede continuamente, incluso cuando ella no tiene ninguna culpa o responsabilidad, la descalifica y la maltrata incluso frente a extraños. Por lo demás, en su relación no falta nada, afirma ella, ¡pero él tiene este «mal carácter»!

Pregunto a la señora, como de costumbre, qué ha intentado hacer para calmar a su esposo. Ella responde que ha intentado explicarle sus razones, hacerle entender que se equivoca, pero cuando procede de esta forma él se enfurece aún más y le dice: «¿ves cómo no entiendes nada?».

También en esta situación, el comportamiento decididamente razonable de la señora no hace más que producir un incremento del comportamiento irracional del marido.

Por lo tanto, es necesario realizar una intervención que modifique su complicada «solución intentada».

–Muy bien, querida señora, creo que he entendido lo necesario de su problema para poder darle una indicación que podría detener su infeliz situación, pero le advierto: esta pres-

cripción le parecerá un poco extraña, si no extravagante, pero deberá seguirla al pie de la letra. Cada vez que su esposo la agrede o la descalifique, usted deberá replicar así: «sabes, querido, me he dado cuenta últimamente de que cuando me tratas así me gustas aún más, me despiertas algo sensual, animalesco, me siento aún más atraída por ti; por favor, continúa haciéndolo.

La mujer me mira asombrada y dice:

–Pero esto no es verdad, ¡me da tanta rabia que lo asesinaría!

Yo replico:

–Esto lo sabemos, pero tengo curiosidad de ver la reacción de su esposo ante esta declaración suya.

Ella replica aún:

–Me dirá que me volví loca o imbécil, le dará aún más rabia.

Yo insisto diciéndole:

–Puede ser..., pero podría suceder también algo diferente..., ya que usted está acostumbrada a todo esto..., haga este experimento..., es solo por una semana..., cada vez que su marido la agrede o la trate mal, responda diciéndole que esto la excita, que la atrae tanto hacia él que le cuesta frenar este impulso sexual.

La señora se presentó sonriente a la siguiente cita, pero no fue sola; su esposo la acompañó. Relató que el marido se sorprendió por completo con su reacción y que detuvo inmediatamente la agresión hacia ella, y no solo eso, estaba ahí con ella porque se dio cuenta de que necesitaba ayuda para aprender a dominar ese nerviosismo incontenible.

Psicosoluciones

De tal modo, la fase posterior de mi intervención estuvo dedicada a conducir al marido a que dominara sus propias reacciones.

Éste es un óptimo ejemplo de cómo, a veces, nada resulta más demoledor que una reacción aparentemente absurda y confusa. Otra vez se trata de la estratagema de «enturbiar el agua para que los peces salgan a la superficie».

Bloqueo de la *performance**Caso 1: El bloqueo a hablar en público*

Una empresaria de unos cuarenta años, bella y fascinante, profesionalmente muy preparada y exitosa, pide una cita con urgencia.

La recibo un día después de su llamada, como acostumbro a hacer en casos de emergencia; me presenta el problema que en ese momento está a punto de echar por la borda toda su vida profesional. Desde hace algunos meses ha madurado el terror a hablar en público, tanto que ha evitado hacerlo en las últimas semanas; ella, que hasta ahora había afrontado impávidamente convenciones con cientos de empresarios y que desde hace años se ocupa de la formación y supervisión de muchos altos dirigentes de su empresa.

Al describir su problema, expone su miedo a bloquearse durante alguna reunión con sus colegas, motivada por el hecho que desde hace un tiempo su ansiedad ha aumentando asombrosamente, produciéndole toda una serie de somatizaciones,