Centre de Psicoteràpia
RELACIONAL I FAMILIAR DE TARRAGONA

LA GUARDARROPÍA DEL TERAPEUTA

Carlos Lamas Peris

Dedicado al equipo del Centre de Teràpia Relacional i Familiar de Tarragona, que me convenció de que podía llegar a ser un buen psicoterapeuta.

Esta reseña es mi recorrido conceptual desde los primeros contactos con la psicoterapia hasta la actualidad. Permítame iniciar con una contextualización histórica: nací en 1957, me licencié en 1980 e inicié mi formación y mi ejercicio como terapeuta en 1982. Mi estancia n la Universidad y mi juventud estuvo enmarcada en la caída de la dictadura franquista, 1975, y la construcción de la democracia española. La consolidación de la misma se sitúa en el traspaso pacífico de poderes desde un gobierno de derechas a uno de izquierdas en 1982. Tuve la enorme fortuna de crecer en un ambiente esperanzador e incierto en el que se construyó una educación y una sanidad universal. En esa época se realizó una reforma parcial de los servicios psiquiátricos y una creación desde cero de servicios sociales, protección a la infancia, atención a las toxicomanías,…

En 2012, Mosaico (revista española de terapia familiar) me propuso que escribiera sobre el tema de las máscaras que utiliza el terapeuta, me trasladé a otra idea que como psicoterapeuta utilizo mucho: la guardarropía. Por ejemplo, nuestros clientes suelen tener una guardarropía modesta. Algunos incluso no disponen de ella, por lo que siempre deben vestir el mismo traje. Unos van de víctimas, pocos de verdugos, muchos de cuidadores y rescatadores,.. Todos los trajes son útiles en determinadas circunstancias pero un único traje -o una

guardarropía escasa- es un peligro: la víctima acaba convirtiéndose en irritable para la gente que le rodea, el cuidador incapacita todo lo que toca y el verdugo encuentra razones poderosas para cumplir con su misión. La metáfora de la guardarropía proviene de la idea de J. L. Linares de que para vivir bien debemos tener una identidad sencilla y bien articulada, acompañada de una rica narrativa que nos permita vestirnos para adaptarnos y así conseguir que los otros -y nosotros mismos- mostremos nuestra mejor cara.

Toda idea, metáfora o imagen que se precie de ser pertinente para los pacientes debe serlo también para los profesionales. ¿Acaso no somos todos humanos? Así que me fui a mi guardarropía técnica y observé mis trajes de psicoterapeuta. Los iré describiendo del más antiguo, un poco apolillado pero muy cómodo por el uso, hasta los más recientes. Con todos ellos me siento bien vestido.

Acabé el artículo en 2012, con el encargo de un traje a un sastre entrañable que tardó en entregarlo. En verano del 2015 el traje había llegado y le añadí una coda al artículo. Finalmente, en 2018 hice la última aportación.

A los 23 años acabé la carrera universitaria. Me otorgaron el título de Medicina y Cirugía, título pomposo y a todas luces inexacto. Empecé haciendo guardias y sustituciones. Me puse la bata blanca de médico. Era verano y con la piel morena, favorece mucho. Seguro que mi madre se sentía orgullosa de su vástago, pero yo no me sentía a gusto con aquel disfraz. El blanco me recuerda a la sangre y a otros líquidos corporales, pero sobre todo anuncia ostentosamente la diferencia entre el paciente -un saco de síntomas y dolores- y el médico -detective de las enfermedades, poseedor de herramientas mágicas e incomprensibles de sanación, utilizando un lenguaje críptico que lo hacía más inaccesible-. Para mí, la distancia entre médico y paciente era abismal.

A los 25 años dejé la bata blanca y adopté mi primer traje a medida. Lo encargué en Palo Alto (no es que conociera a muchos sastres pero aquél me gustó) a un tal Watzlawick y cols. Con un aroma inconfundible a cibernética (y eso en Reus, en 1982, era el colmo de la modernidad). Así que me vestí de TERAPEUTA COMUNICADOR. El lema era y es: "La verdad triunfará". Reunía a las familias. Me sentaba como uno más y los animaba a hablar. Los animaba con mi entusiasmo juvenil y, ciertamente, el entusiasmo mueve montañas. Las terapias eran bastante exitosas. Los heroinómanos y alcohólicos con los que trabajaba contaban sus sufrimientos y sus síntomas compensatorios que los llevaban a una espiral creciente de fracasos. Los explicaban a sus familiares y éstos debían acompañarlos, comprenderlos, protegerlos pero a la vez responsabilizarse de la parte que les correspondía, protegerse y dejarse acompañar por los otros. Un programa juvenil de psicoterapia que resultaba agotador para todos, marcado a fuego por los fracasos, rescatado por los éxitos, los reconocimientos y el aprendizaje.

Llegaron los 30 años. Ya me había formado en Barcelona, en la escuela dirigida por J. L. Linares y C. Campo, en México –en dónde realicé el trabajo sobre la familia de origen del terapeuta- y en Roma, en la escuela dirigida por Luigi Cancrini. Incluso ejercía de maestro de otros colegas y de supervisor de otros servicios. Así que había llegado el momento de encargarme otro traje, el de TERAPEUTA SABIO. Un poco pretencioso, es cierto, pero seguía siendo joven. El terapeuta sabio sabe cómo funcionan las familias y por qué se hacen daño los unos a los otros. Por tanto, empieza a decir lo que se tiene que hacer. Ayuda y exige que la familia cambie delante de sus ojos. El papá debe sentarse al lado de la mamá y ésta debe tomarle la mano para ambos decirle a su hijo que empiece a estudiar, que deje de amenazar y se comporte como un chaval de su edad. El terapeuta sabio le dice al chico que agarre su vida y se responsabilice de ella. El terapeuta sabio simpatiza y comprende que el hijo haga de terapeuta de la pareja de los padres, de confidente de la madre y que, en el nombre de ésta, se enfrente al padre. Pero esa noble tarea es de imposible ejecución, añade el terapeuta sabio (y lo dice de corazón, porque él intentó lo mismo en su propia familia de origen y fracasó). Así que despide al hijo hacia la fiesta de la vida y se queda con los padres a arreglar su relación de pareja.

El traje de terapeuta sabio sienta imponente pero exige un gran esfuerzo. Siempre acaba empapado en sudor. El terapeuta piensa, a veces, que es un terapeuta-albañil disfrazado de sabio y que su tarea se asemeja a levantar paredes, ladrillo a ladrillo.

Ustedes habrán reconocido que el sastre es Salvador Minuchin. Aún hoy la mejor propaganda de su sastrería es él mismo que, a los 90 años, sigue levantando paredes. Ahora con más dulzura que energía.

Así que a los 35 años encargué un traje más fino y señorial. ¡Qué mejor lugar que Milán! Cortado y cosido por Mara Selvini-Palazzoli y sus múltiples ayudantes. Entregado al momento. Impecable. Me regalaron el traje de TERAPEUTA ESTRATEGA. Su lema: "Conozco tanto el juego familiar que sé distinguir el punto más frágil de todo el andamiaje. Actuaré con decisión y hundiré el castillo del sufrimiento. Seré yo quien diga en qué momento y con qué intensidad se irá desvelando el juego familiar. Mi enemigo es la disfuncionalidad relacional. No tendré piedad. La estudiaré a fondo y venceré. De esas cenizas surgirá una nueva forma de relacionarse, una nueva familia".

Un día le expliqué a mi hermano, ingeniero de profesión, mi nuevo atuendo. Le asustó el poder que desprendía y me recomendó rever "El aprendiz de brujo" de Walt Disney. ¡Es cierto, da miedo tanto poder! Pero el papel de investigador, de distante observador, de diseñador de estrategias, de oportunas y certeras intervenciones,… es brillante y necesario. Lanzaba arpones a las ballenas del sufrimiento. Aparentemente no pasaba nada. La próxima cita era al cabo de un largo tiempo para que el arpón hiciera efecto y las familias se transformaran con sus propios recursos. Mara Selvini-Palazzoli decía: "Si no puedes hacer nada mejor por tus clientes que amarlos. ¡Ámalos! Pero es mejor que los cures".

Un traje aparentemente despiadado, eficaz, elegante y aristocrático. ¿Acaso no son buenos adjetivos para describir el Milán de aquellos tiempos?

Quizás es el traje que más he utilizado y, por su buen corte, el que más ha evolucionado con el uso. Se ha ido impregnando de otros olores, perdiendo su asepsia, para convertirse en un atuendo mucho más humano, más cariñoso, más cercano, más cooperativo.

Con cuarenta y pocos, me encargué un traje humilde, casi una bata de estar por casa. Hecho con retazos de mi experiencia de supervisor, de docente y personal.

Ejercer de supervisor es tomar conciencia de cómo otro profesional se debate en un lío emocional cargado de sufrimiento. Y uno no deja de preguntarse: ¿cómo saldrá de ahí?, ¿qué precio pagará? Los psicoterapeutas nos enfrentamos a procesos dolorosísimos con escasas armas.

Como docente aprendí que por mucho que me esfuerce enseño menos de lo que me gustaría. Desearía pasar a mis alumnos toda mi experiencia, todos mis conocimientos profesionales y toda mi madurez personal, pero cada uno de ellos debe construir su particular camino. Quizás yo sea, en el mejor de los casos, un bastón en que apoyarse. O tan solo un bocadillo para guardarse en la mochila.

Como persona, había creado una familia. Crear y compartir es algo difícil y hermoso.

Así que mi traje era el de TERAPEUTA HUMILDE. El lema era y es: “Los recursos existen en la familia y los encontraremos. Mi tarea es recordarlo, demostrarlo y ayudar a ponerlos en marcha”.

Es un traje cómodo, casi una bata de estar por casa, como ya he dicho. Lo hizo el sastre de la esquina. Yo le llevé la tela, ayudé a cortarlo y aprendí a coserlo. Fue el primer traje que consideré casi mío, aunque probablemente es una percepción injusta ya que muchas manos invisibles ayudaron, de cuyos nombres sí quiero acordarme.

Avizorando los cincuenta tuve que decidirme entre un Ferrari rojo (no tenía tanto dinero), una amante exótica (mi esposa es fantástica y la bigamia se me da mal) o un cambio de *look*. Era ahora o nunca. Así que encargué un traje *épatant* a Yalom, el traje de TERAPEUTA TRANSPARENTE.

Un bonito traje con el que trabajo de forma honesta y comprometida ya que el propio proceso terapéutico es el guion del tratamiento. Lo que ven mis ojos y sienten mis tripas es más relevante que lo que me explican. Fue volver a mi adolescencia, cuando abandoné la vocación de veterinario por la de psiquiatra. Y lo hice porque quería ser un profesional que comprendiera las manifestaciones y motivos de la locura, el cómo la gente intenta sobrevivir y curarse y, al no lograrlo, acaba con un sinfín de diagnósticos y harta de psicofármacos. Yo quería entender al Otro y para conseguirlo debo entenderme a mí mismo y el proceso que compartimos.

El traje de terapeuta transparente es ideal para el tratamiento individual. Cierto que es un traje que protege poco y salgo lastimado o, en el mejor de los casos, “tocado”. Sin embargo, los clientes aprenden a conocerse, a superarse y a resignarse. Y yo presencio esa transformación con los ojos abiertos como platos, dándome cuenta de que en ese proceso doloroso y creativo, angustiante y liberador, participo como persona. Para esto quería ser psiquiatra. Es un traje que quiero mucho.

Y, pasados los cincuenta, me encontré en la guardarropía un regalo de Bolwby y seguidores. No había encargado el traje de TERAPEUTA MAMÁ, pero me sentaba como un guante -aunque vestido con él tengo más pinta de abuelo que de mamá-. Las cualidades de contener, apoyar, esperar, leer la mente de mis pacientes, estar disponible física y psicológicamente, además de quedarme boquiabierto con los descubrimientos que hacen los pacientes sobre sí mismos y sobre el mundo, se me dan (ahora) muy bien. Espero ser lo suficientemente bueno como psicoterapeuta para proporcionar un apoyo incondicional a mis pacientes.

Se lo debo a muchos años de trabajar con niños. En primer lugar, la experiencia con menores apartados de sus familias por medidas de protección infantil. Son niños que despiertan compasión por sus terribles vidas y sorprenden por su generosidad. Ellos se mostraban orgullosos de tener un psiquiatra que los escuchase, que reconocía su valor como supervivientes y que ponía freno a sus estrategias más desadaptativas. Cruzaban la calle para saludarme y presentarme a sus compañeros. Sentía que esos niños necesitaban y merecían una familia enormemente competente y los profesionales tan solo les dábamos migajas. Recordando la frase de J. L. Linares, debemos ser modestos ecológicamente y orgullosos profesionalmente. Orgullosos de lo que hacemos por nuestros pacientes. Así que agradecía sus sonrisas e intentaba hacerlo mejor.

Paralelamente, en el Centre de Teràpia Relacional i Familiar de Tarragona empecé a ver en sesión a los niños con sus padres. Cambié mi forma de actuar, no los enviaba a casa y a la escuela, sino que los utilizaba como palanca de cambio. Los niños suelen ser brillantes intelectual, emocional y pragmáticamente. Hablan con el cuerpo y con las palabras. Son expertos en sus padres y en la familia extensa. Consiguen sacar lo mejor de nosotros mismos. Los niños me hicieron sentir buen terapeuta. Me encargaban el cuidado de sus padres, me señalaban sus heridas, se

ofrecían ellos mismos como fuente de energía, de utilidad y de amor para conseguir los cambios.

El traje de terapeuta mamá me ayuda a contenerme y a apoyar mi propio crecimiento, a esperar, a confiar en mí mismo, en mi propia sabiduría que proviene de mis padres y de sus propios padres, de los adultos que me ayudaron a crecer y conocerme, que me consolaron y que me aplaudieron. Y a todo esto le debemos sumar alguna hada madrina que me transfirió pequeños dones.

Por fin, habiendo cumplido los cincuenta y cinco, me he encargado un traje de TERAPEUTA MAGO. Pensé en la sastrería que está de moda "Neurociencias y asociados", pero a estas edades, uno se va haciendo más conservador y aprecia mejor a los viejos amigos y a los viejos ídolos, así que deposité mi confianza en Milton Erickson. Todavía me resuenan sus palabras al recibir el encargo: "El traje de terapeuta mago debes ponértelo poco, pero sin miedo. Con él debes actuar con contundencia y confianza. Pero no abuses de él ya que existe el peligro de que los otros trajes desaparezcan de tu guardarropía".

Así que volveré a otro de mis inicios, a hablar de los síntomas, a pactar su desaparición y a ejecutar su disolución. Tengo ganas de que llegue el traje, pero también un poco de miedo, así que estoy practicando con el manual de instrucciones del Control de Síntomas. Espero que el traje no sea una bata blanca, pero conociendo a Erickson, vaya usted a saber.

POSIBLES FINALES. Escoja el que más le guste

Y ahora, antes de cada sesión, abro la guardarropía y elijo un traje. No es sencillo, requiere su tiempo tomar esa decisión. A veces me equivoco y debo cambiar de traje a media sesión. Así que al final acabé de *streaper*. ¡Y no me va mal!

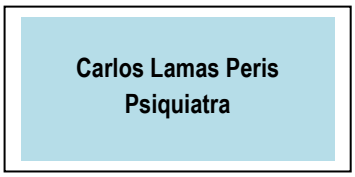
Y he aquí mis trajes, mis máscaras. Ha sido un placer compartirlos con ustedes. Y si ustedes necesitan alguno no duden en pedírmelo. No hay nada que guste más a un traje, a una máscara, que ser usado y, como para los seres humanos, su peor dolor es el olvido.

Y de ustedes se despide,

Carlos Lamas Peris. Co-director del Centre de Teràpia Relacional i Familiar de Tarragona.

Publicado en Mosaico, noviembre 2012 bajo el nombre de “Las máscaras del terapeuta”

Primera coda: verano 2015. Milton H. Erickson no me envió el traje de control de síntomas sino una sencilla tarjeta de visita que rezaba:



Después de darle muchas vueltas al mensaje, encontré un significado útil. La tarjeta me recuerda que, en mi adolescencia, elegí ser psiquiatra. Aquel joven suponía que un psiquiatra trataba de comprender lo "extraño" y aliviar el dolor psíquico. Me fascinaba y me asustaba esa inmersión en la "locura" de los pacientes, pero la idea de calmar un sufrimiento me daba fuerzas. Erickson me aconsejaba que me reconciliara con mi profesión y que me olvidara de la capa de mago. Así lo hago, desde entonces. Dejé de presentarme como: "soy psicoterapeuta y tengo el título de psiquiatra", para sentirme cómodo con ambos roles. Aunque eso me obligue a cambiar la prioridad de ayudar al "loco" a saltar la tapia del manicomio, para sentarme a su lado y construir un relato coherente que le devuelva su humanidad, trenzando su confusión y su sabiduría vital con mi experiencia profesional y personal, sin olvidar de ayudarlo a luchar contra sus síntomas.

El trabajo con pacientes mentales graves, me obliga a combinar las funciones de un psiquiatra con toda mi guardarropía de psicoterapeuta pero seguía necesitando un traje específico. Me decidí por el mono de reparador de traumas. Es un buzo con muchos bolsillos (son necesarios para las muchas herramientas que preciso llevar), que me cubre todo el cuerpo (me protege de los mordiscos de los demonios que atacan a mis pacientes), cómodo (debo ser ágil ya que los caminos que recorro están llenos de pedruscos, fosos y trampas) y confortable (encuentro lugares seguros que merecen disfrutarlos). El traje de reparador de traumas tiene

muchas costuras y precisó de las manos habilidosas de muchos sastres. Judith Herman, Giovanni Liotti y Peter Fonagy fueron los principales.

Lo primero que hacemos un paciente –ya no es un cliente ni un usuario- y yo es construir un lugar seguro, un refugio, desde el que abrimos las puertas de su infierno –en el que creció y que visita con frecuencia y hablamos de sus traumas. Algunos traumas vienen del pasado, aunque se actualizan diariamente; otros traumas se padecen en el presente y son expiaciones ineficaces; algunos traumas convierten a la persona en víctima; otros, en cambio, la transforman en verdugo;… En el infierno del paciente suelen convivir muchos de ellos. Un trauma único no crea un infierno, tan solo un purgatorio.

Al acabar la sesión, cerramos como podemos las puertas del infierno, volviendo a nuestro refugio seguro. Aunque magullados y chamuscados por el viaje, nos sentimos más sabios porque nuestra relación nos ha permitido seguir siendo humanos en medio del Horror.

Los pacientes me comentan que sus sensaciones son más soportables cuando cuentan con alguien a su lado. A mí, a pesar de ir siempre de acompañante y de viajar por un infierno que no es el mío, el descenso me parece terrorífico. Ni quiero, ni puedo imaginar, la experiencia de encontrarme solo en semejante lugar.

Segunda coda: en 2016 se quedó embarazada mi hija, así que en honor a mi nieto me leí toda la psicología evolutiva, la psicopatología infantil y sus derivados. Lo que realmente me apasionó y me apasiona fue poder combinar todos mis anteriores trajes y poder reivindicar mi propia infancia y mi creatividad. Ahí salieron las ganas de empezar a poner orden en mi vida profesional y personal. Un niño necesita mucho orden y claridad. La vida ya está llena de sorpresas para él. Un terapeuta se parece mucho a un niño. La vida profesional le sigue proporcionando sorpresas diariamente. Disfruto muchísimo haciendo de abuelo y leyendo la mente de mis nietos. Disfruto también viendo cómo se consolida una red de relaciones entorno a ellos que más se parece a una tribu que a una familia. Así que me he hecho experto en tribus, en transmitir sabiduría y en tener mucha paciencia. Si uno tiene paciencia siempre aparece la oportunidad para iniciar una actividad en buenas condiciones.

Escribí, conjuntamente con mis jóvenes colegas, un artículo (Lamas et al. 2019) en donde encontrarán una amplia bibliografía sobre nuestra propuesta de intervención con las familias cuando el paciente es un niño.

Centre de Psicoteràpia
RELACIONAL I FAMILIAR DE TARRAGONA

Bibliografía

Bateman, A. y Fonagy P. “il trattamento basato sulla mentalizzazione” Raffaello Cortina editore, Milano, 2006.

Bolwby, J. “Una base segura” Editorial Paidós, Barcelona, 1989

Cancrini, L. “Quei temerari sulle macchine volanti. Studio sulle terapie dei tossicomani”. Editore Carocci. Roma, 1982

Herman, J. “Trauma y recuperación” Editorial Espasa, Madrid, 1997

Lamas, C., Alonso, A., Andreu, S., Ricote, I. y Yoti, E., “La terapia familiar con niños: la fase de consulta”. Revista Mosaico, número 74. Noviembre 2019.

Lankton, S.R. y Lankton, C.H. “La risposta dall’interno. Studio clinico della ipnoterapia ericksoniana”. Ed. Astrolabio, Roma, 1984.

Linares, J.L. “Identidad y narrativa”. Editorial Paidós. Barcelona, 1996.

Liotti, G y Farina, b. “Sviluppi traumatici” Raffaello Cortina editore, Milano, 2011

Marrone, M. “La teoría del apego. Un enfoque actual”. Ed. Psimática, Madrid, 2001.

Minuchin, S. “Familias y terapia familiar”. Editorial Gedisa, Barcelona, 1983.

O´Hanlon, W. H. y Weiner-Davis M “En busca de soluciones” Editorial Gedisa, Barcelona, 1990.

Rosen, S. “Mi voz ira contigo: los cuentos didácticos de Milton H. Erickson” ed. Paidós, Barcelona, 1987.

Selvini-Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin G. y Prata G. “Paradoja y contraparadoja” Editorial A.C.E., Buenos Aires, 1982.

Selvini Palazzoli, M., Cirillo, S., Selvini, M. y Sorrentino, A.M. “Muchachas anoréxicas y bulímicas” Ed. Paidós, Barcelona, 1999.

Watzlawick, P., Beavin, J.H. y Jackson, D. D. “Teoría de la comunicación. Humana”. Editorial Herder. Barcelona, 1981.

Yalom, I.G. “El día que Nietzsche lloró” ed. Emecé, Buenos Aires, 1995

Yalom, I.G. “El don de la terapia”. Ed. Emecé, Buenos Aires, 2002