CASO

 Natalia tiene 32 años, estudia la universidad y trabaja como secretaria. Su motivo de consulta es que tiene problemas en sus relaciones interpersonales. Creció con una madre extremadamente estricta, rígida y enojona “es tu deber hacer las cosas exactamente como yo te digo” era una frase típica de la madre cuando Natalia no alcanzaba los estándares que le exigía su madre. Los castigos podían ser físicos, como golpes y cinturonazos, o más de índole emocional (la madre era fría y no le prestaba nada de atención a Natalia cuando no llegaba al estándar). A parte de ser muy rígida, la madre era muy inestable emocionalmente, incluso llegando a peleas físicas con las vecinas. A parte de la impulsividad, era propensa a profundas depresiones, tomaba antidepresivos y ansiolíticos con frecuencia. La madre cumplía criterios para trastorno límite de la personalidad pero nunca fue diagnosticada. El padre de Natalia le prestaba atención cuando era chica pero debido al consumo crónico de marihuana, no era consistente, prefería muchas veces consumir drogas que pasar tiempo con Natalia o sus 2 hermanas. Los padres peleaban mucho, y después de un periodo de un año de discusiones casi diarias, finalmente se separan, Natalia tenía 9 años. A partir de ese momento, el padre se alejó y nunca fue un apoyo constante para Natalia, se desaparecía por periodos largos de tiempo, no llamaba y no apoyaba económicamente de forma constante, aunque sí tenía los medios económicos para hacerlo. El padre de Natalia era muy consentidor cuando era niña, así que era todo para ella, por lo cual fue muy difícil entender como su padre pasó de ser su héroe a una total decepción. Actualmente, el padre usualmente la busca solo en cumpleaños o fechas especiales.

El problema que más malestar le genera a Natalia es su relación con un hombre casado que le asegura que la quiere mucho pero nunca podrá dejar a su esposa por ella. Cuando el terapeuta le pregunta por qué sigue con él sabiendo eso, ella contesta “no puedo terminar con él, es todo lo que tengo, aunque está casado está parcialmente ahí para mí” “él es el único que me resuelve cuando necesito algo” “él es el único que me escucha y me ayuda a calmarme cuando me pongo mal emocionalmente” “necesito a alguien que me diga que las cosas van a estar bien cuando yo lo veo todo negro, necesito a alguien que esté, aunque tenga que compartirlo, para que me ayude a lidiar emocionalmente, yo no puedo sola, no puedo..” “cuando estoy con él pretendo que su esposa no existe, solo no pienso en eso”.

Durante las siguientes sesiones el terapeuta identifica que Natalia tiene terror a que su pareja la termine. Para evitar el abandono, ella intenta ser la novia perfecta “si soy la novia perfecta, no muestro muchas necesidades / emociones y lo complazco en todo lo que quiere, se va a quedar conmigo (mínimo por el momento)” pero “si le muestro mi verdadero yo o cometo cualquier error, me va a dejar” “si él se enoja es porque hice algo mal”. Por lo tanto, Natalia muestra mucha ansiedad cada vez que nota a su pareja distanciado. Aunque ella se esfuerza por ser perfecta, sus fuertes necesidades afectivas son imposibles de disimular, exige más tiempo de lo que él le puede dar y constantemente lo busca, le llama, mensajes etc. Ella periódicamente explota, haciéndole dramas muy intensos en donde le exige que deje a la esposa y le reclama lo injusto de ponerla en esa situación. El novio no se espanta ante los reclamos, solo la escucha pero sigue sin comprometerse a dejar a la esposa.

 Eventualmente el comienza a alejarse de Natalia, y por mucho que ella se esforzó en que la relación funcione, incluso aceptando todos sus términos, él la deja. Natalia llega en crisis a terapia abrumada con tristeza y ansiedad, presenta en ese momento las siguientes ideas “siempre voy a estar sola” “aunque haga todo bien, repentinamente siempre me dejan”. Cuando el terapeuta le intenta mostrar Socraticamente que no es tan mala idea que terminaron y le señala las características negativas de su ex, ella se pone peor y responde “algo está mal en mí!, nadie me puede aguantar” “soy un desmadre emocional” “quien va a querer aventarse este paquete?!!” “no creo que sea él porque siempre me pasa lo mismo, he tenido 7 parejas y las 7 me han dejado, siempre voy a estar sola”. Aparte de la ruptura, en la misma semana tuvo un acta administrativa en el trabajo, lo cual generó mucha autocritica “no estoy haciendo lo suficiente en el trabajo” “soy incompetente” “nada hago lo suficientemente bien”.

 Después de 2 semanas de intensa tristeza y de no funcionar en el trabajo, Natalia todavía presenta mucho malestar pero oscila entre periodos intensos de tristeza y periodos en donde se inmersa en el trabajo y esta como entumecida pero funcional. Le dice al terapeuta “si no pienso en el problema (el hecho de que sé que siempre voy a estar sola), puedo funcionar, pero si pienso en eso me voy a desmoronar” “Como sé que los hombre solo se acercan a mí porque quieren algo físico nada más, mejor evito fijarme en nadie, así nadie me lastima” “no puedo correr el riesgo de que me lastimen otra vez”. Aunque con esta nueva actitud ella puede funcionar, existen muchas situaciones que la ponen mal, un ejemplo típico sería un viernes en la noche donde no tiene planes y le llega el pensamiento “siempre voy a estar sola”, lo cual le genera tristeza y llora hasta que se duerme. Otra situación típica sería tener exceso de trabajo piensa “estoy sola, con nadie que me apoye” lo cual le genera tristeza y termina resolviendo por sí misma. En todas las ocasiones después de sentirse mal durante minutos (o horas) ella busca más trabajo o estudia para no pensar en su situación sentimental.