

Prefacio

¿Por qué este libro?

En mis años de práctica como psicoterapeuta, he aprendido que las personas pueden sanar y no sólo sobrellevar mejor las cosas. Si bien adaptarnos nos ayuda en tiempos difíciles, no es lo mismo que sanar. Dependiendo de la gravedad de sus problemas y del nivel de introspección al cual estén dispuestas a librarse, las personas pueden sanar verdaderamente, dejando atrás viejos patrones de comportamiento, así como los pensamientos y sentimientos relacionados.

Mi orientación es psicodinámica, es decir que creo en ayudar a las personas a llegar al fondo de los problemas que las atormentan. La historia o relato de una persona y su inconsciente (pensamientos y sentimientos fuera del campo de la consciencia) son clave en este proceso. Con este tipo de terapia, mi objetivo es la integración: mirar con amor, compasión y honor los diferentes componentes de la propia personalidad, y comprender que todos tenemos tendencias que nos disgustan, pero que pueden ser atemperadas por las positivas. No es necesario negar estas tendencias, ya que eso puede provocar una sensación de falta de autenticidad. Aquello que algunos llaman la “sombra” debe ser reconocido y aceptado, y no hecho a un lado como si se tratara de otra persona. En este libro usted no hallará instrucciones sobre cómo lidiar con estos sentimientos, pero sí le animaré a verse como una persona entera —si bien quizás dotada de algunos sentimientos de los que ha estado huyendo— y a encaminarse por la vía de la sanación.

Muchas personas se han dado cuenta de la importancia de la consciencia, de vivir en el presente, de saber quiénes son en realidad. Para lograrlo, uno debe primero darse cuenta de quién no es, enfrentando los problemas y las defensas que oscurecen los verdaderos sentimientos. Los beneficios son grandes: sanar las heridas emocionales y alcanzar un nivel de consciencia mucho mayor.

Desafortunadamente, muchas personas que se perciben a sí mismas como espirituales creen que no deberían tener sentimientos “negativos”. Esto no es verdad; el ser humano alberga muchos pensamientos oscuros y difíciles antes de llegar al perdón o a la compasión verdadera, y lo mismo se aplica definitivamente al conocimiento de sí. Si usted desea realmente descubrir quién es, cuál es su núcleo, necesita saber quién está fingiendo ser y quién no es, y la sanación sigue el mismo camino que el desarrollo de la consciencia.

Redacté este texto para ayudar a aquellos que poseen un conjunto de rasgos de la personalidad que noto con frecuencia en mis pacientes. Más precisamente, he

escrito este libro para quienes sufren de problemas de perfeccionismo, control, vergüenza, dificultades a la hora de tomar decisiones, pensamientos en blanco y negro, pavor a la crítica, baja autoestima, miedo a la decepción o a decepcionar a otros, poca fantasía y problemas en sus relaciones asociados con estos rasgos. Denomino este grupo de rasgos la constelación PCV (*Perfeccionismo, Control y Vergüenza*)¹. Estos problemas están interrelacionados y describen cierto tipo específico de persona. También trascienden las categorías de diagnóstico. Aunque pueden o no conducir a un diagnóstico oficial, sin duda inducen a problemas en la vida y provocan sensaciones de inquietud.

Frecuentemente, el perfeccionismo es el rasgo más evidente dentro de esta constelación o tipo de personalidad. Creo que, en realidad, las personas con una personalidad perfeccionista se sienten todo menos perfectas. Tal vez esto lo describa a usted. Quizás usted también sienta que en su interior se esconde una horrible persona de la que tiene que defenderse a toda costa. Tal y como lo expresó un paciente extremadamente brillante y perspicaz: “¿Tú crees que me gusta ser tan rígido, estricto y crítico? Lo odio, pero de tomar un trago o ir a un bar, tengo miedo de volverme igual que mis padres. Si digo una mentira o consiento una pequeña mentira en alguien más, me convertiré en un terrible mentiroso como ellos, que siempre tienen una excusa para todo y que nunca hacen nada.”

Quienes se sienten así no conocen aún el tremendo poder sanador de procesar sus sentimientos y experiencias. Este no es un proceso rápido y lleva mucho trabajo, y a veces requiere una dolorosa introspección, pero es la única manera de sanar las heridas emocionales que causan los síntomas problemáticos en primer lugar. Si bien se trata de una ardua tarea, este camino trae grandes recompensas. El resultado es una persona mucho más satisfecha y calmada, poseedora de más conocimiento y profundidad, y más capaz de plantearse metas auténticas y de alcanzarlas. Nos lleva a comprender que tenemos muchas más opciones de las que habríamos imaginado, porque hemos decidido vivir con consciencia. La gente se sorprende al descubrir que contar sus historias y explorar sus sentimientos, mientras alguien más escucha con inteligencia y con compasión, constituye una poderosa herramienta de sanación.

Si bien este libro no constituye una psicoterapia, ni puede remplazarla, sí lo invita a usted a dirigirse hacia el autoconocimiento, a verse no como una etiqueta o un problema, sino como una persona única con muchos rasgos productivos, improductivos o neutros. Puede usar este texto por su cuenta, compartirlo con un terapeuta, o combinarlo con una práctica meditativa.

Mi anhelo

Espero que usted también disfrute este libro. A medida que vaya leyendo fragmentos que hagan un llamado a su honestidad, fuerza y coraje, recuerde que las personas que padecen de estos síntomas suelen ser muy nobles, éticas y de buena moralidad. Estos son rasgos que uno no debe ni tiene por qué cambiar. Muchas personas que enfrentan retos únicos en la vida desarrollan apenas algunas de las bellas cualidades que le vienen naturalmente a una personalidad PCV.

Recuerde que todos somos “paquetes con todo incluido”. Nuestros rasgos positivos y negativos vienen del mismo lugar, y el reto de la vida es dotar nuestra personalidad de mayor equilibrio y consciencia. Una paciente, considerada noble y leal por quienes la conocían, me dijo que deseaba ser “ingeniosa y jovial” como una de sus amigas. Esa amiga era amable y de buen corazón, pero no muy estable ni confiable. Le dije a mi paciente que aunque no fuera “ingeniosa ni jovial”, era una persona y una amiga excepcional, y que su amiga, más espontánea, tenía que lidiar con el lado opuesto de su espontaneidad: la impulsividad.

La persona PCV suele juzgarse a sí misma de la siguiente manera: se compara con aquellos que tienen cualidades más valoradas en nuestra cultura, usualmente mejor vistas que los rasgos más maduros de la compasión y la fiabilidad, presentes en la personalidad PCV. Su sentido de moralidad y su preocupación por cómo afectan a los demás es lo que, por empezar, los inspira a buscar terapia. Por ende, al enfrentarse con sus retos, recuerde que usted es una buena persona intentando crecer. Conforme expanda su mente y tome consciencia de cuánta fuerza y coraje está empleando, esas cualidades también se convertirán en una parte genuina de la imagen que tiene de sí mismo.

[1]: PCS — *Perfectionism, Control and Shame* en inglés. —NdT

Introducción

He escrito este libro para un *tipo* específico de persona que frecuentemente veo en mi consultorio privado. Estas personas, a quienes llamo “personalidades PCV”, sufren de problemas relacionados con el perfeccionismo, el control y la vergüenza. Además, tienen problemas para tomar decisiones, piensan en términos maniqueos rígidos (todo es blanco o negro), viven preocupados por la crítica (especialmente la autocrítica) y tienen baja autoestima, entre otras características. Me gusta visualizar los problemas individuales de la constelación PCV como los rayos de una rueda. El buje de esta rueda representa lo que realmente sienten las personalidades PCV y lo que las lleva a tener estos problemas. Es el centro de la

rueda lo que necesita sanar; sólo entonces toda la constelación de problemas o síntomas podrá desaparecer.

Aunque el término “personalidad PCV” incluya únicamente tres de los rasgos que usualmente se encuentran en esta personalidad —perfeccionismo, control y vergüenza— podría fácilmente haber escogido cualquiera de los otros. PCV es simplemente una manera abreviada de referirse a todos los rasgos presentes en cierto grado en este tipo de personalidad. Tal vez usted asocie estos rasgos con el TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), pero los pacientes que veo con esta personalidad no presentan las características básicas de ese trastorno. Quienes padecen realmente del TOC, con sus rituales repetitivos y obsesivos, sufren tanto que frecuentemente no están en condiciones de participar en una psicoterapia orientada hacia el autoconocimiento, o incluso de embarcarse en el tipo de introspección que se requiere en este libro.

Por tanto, si bien la personalidad PCV puede compartir algunos rasgos obsesivo-compulsivos, la mayoría viene a mí sufriendo de depresión, ansiedad o ataques de pánico. Ciertas veces han acudido anteriormente a algún terapeuta que les ha dicho que sería más conveniente tratar su ansiedad o cualquier otro síntoma con una terapia cognitivo-conductual, la cual enseña técnicas para aliviar y controlar los síntomas. Aprenden estas técnicas, pero al mismo tiempo están insatisfechas con los resultados, porque saben que algo les genera estos síntomas con los que continúan lidiando. Los síntomas tratados son simplemente la manifestación de sentimientos subyacentes, que persisten aún cuando han aprendido nuevas formas de “manejarlos”. Nadie les ha dicho que sí existen esperanzas de sanar realmente abordando el “bujé” de su personalidad, y descubriendo la dinámica que les genera sufrimiento. Nunca se les ha pedido que relaten su “historia”, la narrativa de su vida que les produjo esos síntomas. Un joven paciente muy perspicaz me dijo en su primera sesión que sentía como si hubiera perdido una parte de su Ser, y que quería recobrarla. Estaba exactamente en lo correcto.

Aunque en cada capítulo de este libro se aborden algunos de los problemas que afligen a la personalidad PCV, el texto no está escrito para solucionar un problema específico —cada “rayo” de la rueda PCV— sino para un cierto tipo de persona que sufre de estos males. Existen incontables libros sobre la ansiedad, el pánico y la depresión, pero este está dedicado a ese tipo de persona que padece estos problemas. Tampoco se trata de sobrellevar los problemas, sino de embarcarse en un verdadero proceso de sanación, un camino que conduce a un mayor grado de consciencia. Este proceso no es fácil. Aquellos que comienzan cualquier terapia esperando un milagro que transforme sus personalidades de la noche a la mañana, pretenden lo imposible. A fin de cuentas, ¿quién querría que su personalidad fuese tan maleable como para despertar una mañana sin ser capaz de reconocerse? El

cambio real y la sanación requieren de mucho trabajo, reflexión rigurosa y honestidad, ya sea con o sin la ayuda de un psicoterapeuta profesional.

Organización del libro

Debido a que los rasgos de la constelación PCV están tan estrechamente relacionados, es difícil analizarlos por separado y abordarlos como problemas individuales. Si bien la estructura lineal de un libro exige justamente proceder de ese modo, la relación entre los temas también requiere que el lector tenga en mente cómo cada rasgo se interconecta dentro de la estructura general de esta personalidad. Durante la lectura, usted notará que varios capítulos tratan de “rayos” específicos de la constelación PCV, pero que se entrelazan unos con otros porque comparten el mismo buje, es decir, la misma raíz. A pesar de la repetición, el lector deberá retomar frecuentemente los capítulos que ya ha leído para así poder formarse un panorama más amplio.

Debido a la necesidad de una organización lineal, es así cómo se divide el libro: el primer capítulo ofrece un panorama general de los problemas dentro de la constelación PCV y describe mis objeciones al uso de etiquetas de diagnóstico. Del segundo al cuarto capítulo trato temas individuales, o rayos por separado (específicamente la vergüenza, la rigidez y la decepción). El quinto capítulo deja de lado por un momento los problemas individuales para abordar dos teorías que explican cómo desarrollamos estos problemas, porque para comprender mejor esta constelación usted necesita saber cómo se va produciendo. Del sexto al noveno capítulo se discuten los demás problemas sobre los cuales elegí enfocarme en este libro: el control, las decisiones, la fantasía y los problemas interpersonales.

El décimo capítulo se enfoca en el *abismo*. Si bien profundizar en los problemas superficiales e ir hacia la parte del inconsciente más cercana a la consciencia puede generar un gran alivio, hacer frente al abismo es lo más difícil porque usualmente este se encuentra más alejado de nuestra percepción consciente. En ese capítulo encontrará un trabajo más avanzado, que le invitará a analizar realmente aquello que le genera miedo: el tipo de persona que usted teme ser debajo de todos esos rasgos. El capítulo 11 trata de su Yo auténtico, y de la paz y la libertad que procura un Yo integrado. Cuando realmente pueda enfrentar el abismo, las defensas que le impiden saber quién es su Yo auténtico se desvanecerán, y nunca volverá a ser el mismo.

Los capítulos sobre los rayos individuales contienen ejercicios diseñados para ayudarle a profundizar gradualmente su autoconocimiento. Los ejercicios iniciales le ayudarán a sentirse en paz aun teniendo problemas, como todos los tenemos, y a observarse a sí mismo sin juzgarse. Si bien muchos de los ejercicios se enfocan en

mirar aquello que se esconde detrás o debajo de los problemas, también le invitan poco a poco a acercarse a su Yo auténtico. Cambiar es difícil, y usted necesitará armarse de todo su coraje para realizar esta tarea.

Si bien quizás estos ejercicios le hagan derramar algunas lágrimas, ¡también le invito a reírse! Reírnos de nosotros mismos puede ser muy liberador, y es también una reacción natural al descubrir que el “monstruo” en nuestro interior no es más atemorizador que un animalito acorralado. Al “atraparlo” habremos pasado lo peor, ya que el miedo quedará expuesto.

No espere hacer un ejercicio una sola vez, y cosechar inmediatamente los frutos del cambio. Le recomiendo llevar un diario íntimo e integrar estos ejercicios a su vida hasta que se conviertan en parte de usted mismo. Mientras vaya atravesando este proceso, se irá acercando más y más a su inconsciente, lo que significa que se conocerá mejor a sí mismo y dejará de sentirse a merced de una mente que, en ocasiones, le resulta incluso ajena. Conocernos mejor a nosotros mismos nos permite obtener un mayor grado de control, tanto de nosotros mismos como de nuestra vida. Siga repitiendo los ejercicios de cada capítulo hasta que ya no los necesite. Cada capítulo contiene nuevos ejercicios, pero los previos necesitan volverse parte de usted mismo y de su vida.

Mis pacientes

En mis años como terapeuta, he disfrutado de una práctica muy diversa. He trabajado con hombres y mujeres, homosexuales y heterosexuales, y personas de diferentes razas, edades y grupos étnicos. He realizado evaluaciones psicológicas a niños, terapias con gente de la tercera edad en hogares de ancianos y militares en servicio, además de haber tenido pacientes privados, provenientes de diversos contextos. Los rasgos PCV no se limitan a un grupo específico, y eso los convierte en problemas universales muy importantes de tratar.

Le ruego tomar en cuenta que, aunque los pacientes que inspiraron los ejemplos citados a lo largo del texto me autorizaron a basarme en sus historias, en realidad las personas que usted conocerá en este libro constituyen amalgamas. Les he modificado el género, la edad y las circunstancias, pero los problemas continúan siendo fieles a las ideas principales. Por tanto, si algún día usted se topa con alguien que inspiró uno de los ejemplos, nunca lo sabría. Al mismo tiempo, dado que estas cuestiones son tan prevalentes, quizás usted se vea “reflejado” en los ejemplos, o “reconozca” en ellos a gente que conoce, pero cualquier parecido con la realidad no es más que una coincidencia.

No lo conozco personalmente, pero quisiera ayudarlo en su proceso de sanación. En mis veintiocho años de consultas privadas he recorrido este camino con muchos

pacientes, y he visto sanar a mucha gente que padecía de estas dinámicas. No existe mayor satisfacción que la de escuchar a un paciente decirme: “¿Recuerdas cuando me reprochaba hasta lo más mínimo?”, y después alegrarme de lo libre que se siente ahora. Ha sido un honor y un privilegio poder ayudarlos en ese camino que emprendieron con coraje, honestidad y un legítimo deseo de conocerse mejor a sí mismos.

El deseo de no temer a las facetas ocultas y aisladas de nuestra mente, sino de confrontarlas, reconocer su existencia, y también hacer espacio para esa “negatividad”, es una lucha a la que todos debemos librarnos, y en mi opinión, es así como debe ser. Sanar no significa nunca estar triste. Quiere decir no cegarse por la ansiedad que pareciera surgir de la nada, y que le hace sentir que necesita quedarse atascado con tal de evitar los golpes de la vida. Como usted está leyendo este libro, sé que desea lanzarse en este proceso de sanación, y le deseo todo lo mejor en este viaje.

Capítulo 1

La constelación PCV

Las siglas PCV —perfeccionismo, control y vergüenza— hacen referencia al tipo de persona al que está dirigido este libro. Sin embargo, estos son sólo tres de los rasgos de este tipo de personalidad, y los otros, que serán tratados a lo largo del libro, podrían igualmente haber sido escogidos para representar el todo. Nosotros, los seres humanos, estamos compuestos de diversas constelaciones de rasgos. Cuando tenemos cierto tipo de rasgos, es probable que tengamos otros que van de la mano.

Usted ya está familiarizado con las constelaciones. Puede que haya conocido a personas como la vecina de mi abuelo, a quien él solía apodar “la que puede hacerlo todo mejor que tú”. Si alguien no se sentía bien, ella contestaba que tenía problemas aún más graves. Si alguien estaba orgulloso de su nieto, el de ella era mejor. Como era de esperar, se enojaba si pensaba que alguien más estaba alardeando. También de manera predecible, se deprimía cuando la gente no lograba colmar su sed de atención. Quizás usted también conozca a personas divertidas y vivaces, pero que resultan no del todo confiables y bastante desorganizadas a la hora de hacer planes. Notará que ciertos rasgos van de la mano, tanto los aspectos positivos de una personalidad, como los negativos.

Todos venimos como un “paquete”, y nuestros rasgos tienen un lado positivo y otro negativo. Esto no ocurre sólo con usted, sino con todos nosotros. Por ejemplo, las personas que parecen querer “controlarlo todo” —y sí, usualmente tienen personalidades PCV— son maravillosamente leales, organizadas y confiables. Vale la pena preservar estos rasgos, y el mundo los necesita con urgencia, pero sin la terrible ansiedad e inseguridad que pueden afligir a alguien con problemas PCV. Escribo este texto para aquellos que sufren del lado más negativo de estos rasgos; aquellos que trabajan muy duro y quizás son muy capaces, pero que aún no pueden encontrar libertad o alegría dentro de sí mismos.

¿Sufre usted de ansiedad que viene desde dentro, o que parece no estar relacionada con lo que ocurre en su vida? ¿Siente que si no es perfecto en todo lo que hace — que si comete un mínimo error— es incompetente? ¿Desea tanto sentirse necesitado que olvida necesitar? ¿Ansía sentirse validado por los demás pero carece de amor propio? ¿Le cuesta admirar a alguien más, o su talento, sin

compararse desfavorablemente? ¿Se sobrecarga en el trabajo, y luego se siente subestimado? ¿Siente la necesidad de hacer que las cosas sean predecibles, y por eso intenta controlarlas usted mismo? ¿Le es difícil confiar en su intuición acerca de los demás, y se cuestiona a sí mismo, especialmente si ve o siente algo negativo? ¿Le cuesta tomar decisiones, como si cada una fuera crucial? ¿Tiene pensamientos rígidos? ¿Le tiene pavor a la decepción, ya sea a sentirla o a provocarla en los demás?

Si su respuesta es “sí” a algunas de estas preguntas, entonces ya conoce el terrible malestar que pueden provocar los rasgos PCV. Varios pacientes han venido en busca de mi ayuda para superar trastornos de pánico, ignorando la conexión que estos tienen con los problemas PCV que desatan justamente el pánico, y creyendo que este les surgía de la nada. Sin embargo, la mente humana es extremadamente rica y posee una lógica propia. Las causas de estos ataques se vuelven claras sólo si le pedimos a quienes los padecen que relaten su historia, si los escuchamos y alentamos a que se escuchen a sí mismos. Algunas personas acuden a terapia quejándose de su perfeccionismo y de su alto grado de ansiedad, y otras me dicen que incluso han tenido episodios obsesivo-compulsivos en todo el sentido de la palabra, atrapadas en un infierno de rituales que parece eterno. Lograron superar mal que bien esa etapa, pero continúan sufriendo porque su personalidad sigue siendo la misma.

Si bien estoy completamente a favor de aprender a sobrellevar los problemas — porque la vida así lo requiere— me entristezco mucho al recibir pacientes que fueron diagnosticados con un trastorno de pánico, y que todavía sufren tremendamente de los problemas de PCV además de padecer ataques de pánico. Aunque ayudar a las personas a manejar sus problemas sea importante y útil, los problemas mismos, los sentimientos reales que permanecen por debajo de la superficie, siguen siendo ignorados. Por ejemplo, una persona puede sufrir de ataques de pánico debido a que la constelación PCV —la forma en que le gustaría verse a sí misma o a los demás— está siendo amenazada porque sus verdaderos sentimientos acerca de sí misma o de los demás están saliendo a la superficie. Esta persona difiere bastante de quien sufre de pánico debido al miedo al abandono, por ejemplo. Lo mismo sucede con la depresión. ¿Alguien está deprimido porque su necesidad de creerse perfecto (un problema del PCV) está siendo amenazada, o acaso existe alguna otra razón?

Por lo tanto, independientemente del diagnóstico superficial o de cómo se manifiestan los síntomas, yo me enfoco tanto en los rasgos superficiales —los rayos de la rueda— como en el núcleo, el dolor real. Este “dolor” es una clase de inquietud emocional que nunca se atenúa realmente, aunque con un gran esfuerzo y maniobras defensivas puede mantenerse a raya. Para mí esto equivale a nadar en el

mismo lugar: sí, mantenerse vivo y a flote es sumamente importante, pero sería fabuloso poder desplazarse también. Me siento triste cuando, durante su primera consulta, alguien me informa acerca del diagnóstico que ha recibido, y después se vuelve evidente que la dinámica subyacente nunca fue tratada. Lo que realmente ha sucedido es que un sistema de defensa muy frágil se vio obligado a enfrentar circunstancias que luego lo derrumbaron. Puede hacerse mucho más por alguien, que solamente ayudarlo a regresar a como era antes de la crisis: es posible tratar el problema que lo volvió vulnerable en primera instancia.

Las etiquetas de diagnóstico pueden ocultar el verdadero núcleo de la personalidad que genera el síntoma, o que conduce a la etiqueta. Asimismo, analizar los problemas de forma individual sin entender el perfil de la persona que los padece, también puede esconder lo que realmente necesita sanar. Antes de tratar más en detalle los rasgos de la constelación PCV, examinemos más de cerca algunos de los problemas que surgen al aplicar etiquetas de diagnóstico o al estudiar cada uno de los problemas en forma aislada.

Personas o etiquetas

Hoy en día las personas se diagnostican a sí mismas antes de acudir a un profesional. Me llaman y aseveran tener un trastorno de pánico o de ansiedad, o sufrir de depresión. Normalmente están en lo correcto. El problema es que estas etiquetas que se han visto atribuir pueden privarles de recibir el tratamiento más efectivo para alcanzar una salud mental óptima y la felicidad. Centrarse solamente en una etiqueta desvaloriza a la persona e ignora su personalidad. Todos sabemos que una persona no es sus síntomas o etiquetas, sino un ser humano en su totalidad. Este ser humano tiene una historia, una experiencia y una personalidad únicas.

Para un terapeuta que utiliza un enfoque psicoanalítico u holístico, las etiquetas no son tan importantes como quién está sufriendo por estos síntomas; la persona en carne y hueso que nos pide ayuda y la historia que la condujo a nuestra puerta. El relato de cada persona es importante y necesita ser escuchado y honrado. Tal vez la idea más importante de este libro es que usted no es su diagnóstico, sino un ser humano eminentemente sensible con una historia, y con capas de emociones y dinámicas entrelazadas las unas con las otras. Ser tratado en base a esto y aprender a tratarse a sí mismo en consecuencia, representa un gran paso hacia la sanación.

Echémosle un vistazo a algunos ejemplos de cómo pacientes con el mismo diagnóstico pueden tener problemas muy diferentes y requerir enfoques distintos. Esto nos ayudará además a entender a quién está destinado este libro. Muchos de los pacientes que veo se quejan de estar deprimidos. Imagine a dos personas que caen en una gran depresión después de ser despedidos de su trabajo. La primera

persona carece de cualificaciones profesionales adecuadas y se siente demasiado abrumada y preocupada como para siquiera buscar otro trabajo. La segunda está altamente calificada y se halla en una buena posición para encontrar otro empleo, pero se siente estúpida porque cree que nunca nadie echaría a un empleado inteligente. La segunda persona es del tipo PCV, porque la vergüenza y el orgullo herido yacen en el fondo de la depresión. Su perfeccionismo ha recibido un golpe duro. La primera persona enfrenta simples problemas de pérdida y preocupación sobre el futuro, y tiene un tipo de personalidad completamente diferente.

De modo similar, una persona puede estar clínicamente deprimida tras haber atravesado una separación debido al dolor y a que echa mucho de menos a su ex-pareja, mientras que otra tal vez esté deprimida porque el hecho de haber sido rechazada le generó intensas emociones relacionadas con la vergüenza, tan fuertes que no puede ni siquiera llegar al punto de extrañar a quien ha perdido. La primera persona sufre de sentimientos normales de pérdida, mientras que la segunda sufre por un orgullo amedrentado y vergüenza, y quizás también por un sentimiento de fracaso, todos los cuales son problemas típicos de la personalidad PCV.

Imaginemos otro caso: una persona que ha vivido una terrible niñez y que nunca ha podido disfrutar de la vida sin importar las circunstancias, porque los cimientos para la felicidad nunca estuvieron presentes. Siempre está en un estado de letargo y carece de interés por casi todo. Otra persona sufre una crisis emocional por haber reprobado una materia en la escuela —no por no poder continuar con su educación, sino porque siente que ha fracasado—. Tenemos nuevamente el mismo diagnóstico de depresión, pero en diferentes tipos de personas. La segunda es del tipo PCV: el perfeccionista que no pudo soportar haber reprobado una materia.

La ansiedad es otra queja común que no podemos comprender sin saber qué tipo de personalidad y dinámicas presenta la persona con este síntoma. Por ejemplo, alguien puede desarrollar un trastorno de ansiedad tras un divorcio porque teme desenvolverse solo, mientras que otra persona en la misma situación tiene terror a recibir críticas si se embarca en nuevos emprendimientos. Una vez más, la segunda persona tiene personalidad PCV; el pavor a la crítica yace en el fondo de la ansiedad.

En cada uno de estos ejemplos las personas comparten el diagnóstico, pero podemos ver que sus problemas fundamentales son muy diferentes. Yo nunca trataría estas dificultades de la misma forma.

El caso más extremo de una paciente que tuve en mi consulta hace varios años ilustra por qué no debemos ver sólo los síntomas sino a la persona en sí: “Debbie” había tenido una niñez muy dolorosa y con muchas carencias. Para sobrevivir había desarrollado una personalidad PCV, lo cual le había proporcionado pautas

para traer orden a su mundo caótico. Ya adulta, era una persona rígida y con mucha ansiedad. Dado que casi siempre estaba deprimida, pero que se las arreglaba para levantar su estado de ánimo de vez en cuando, se describía a sí misma como alguien con “saltos de humor”. Cuando Debbie acudió a un psiquiatra y le describió sus “cambios de humor”, éste le diagnosticó un trastorno bipolar, una condición psicológica grave para la cual le recetó potentes medicamentos. ¡El único problema era que ella nunca había sido bipolar! En nuestras sesiones tratamos la profunda vergüenza que sentía y la niñez tan dolorosa que le había causado esos síntomas. En el transcurso de su terapia, nunca manifestó síntomas de un trastorno bipolar y se demoró poco en abandonar su tratamiento médico.

Es el perfeccionismo, el pavor a la crítica y la vergüenza de las personas PCV en cada uno de estos ejemplos lo que yace en la raíz de sus problemas, después de que las circunstancias de la vida impidieran que sus defensas funcionaran normalmente. Las otras personas en los ejemplos de más arriba no tienen los mismos problemas, pero recibirán el mismo diagnóstico. Tratar la depresión, la ansiedad o cualquier otro síntoma sin tener en cuenta quién sufre por ellos no le permitirá a nadie sanar realmente. Por el contrario, genera un gran daño y no promueve el cambio. No hace más que llevarlos de regreso al estado de defensa en el que se encontraban antes de que ocurriera la crisis emocional, cualquiera que haya sido este.

He visto a mucha gente sufrir por causa de tratamientos de este tipo, cuando se concentraba en su perfeccionismo o cualquier otro rasgo PCV, ignorando sus verdaderos problemas. Ya sea que usted trabaje en sus problemas por cuenta propia o acuda a un psicoterapeuta, le recomiendo conocer sus problemas para saber cómo recibir ayuda. Su problema nunca es la depresión o la ansiedad. Esas son simplemente etiquetas de diagnóstico. Se puede decir que la depresión o la ansiedad son consecuencias de los problemas con los que ha vivido a lo largo de su vida.

El trastorno de pánico es otro diagnóstico en el que aspectos de la constelación PCV a menudo desempeñan un papel, y donde es fundamental ver más allá de la etiqueta para hallar a la persona. Evidentemente existen aquellos que siempre han tenido un carácter nervioso o le temen a algo, y que ocasionalmente sufren ataques de pánico, pero que no son personalidades PCV. Los problemas PCV son mis mayores sospechosos cuando un paciente me cuenta que sufre de ataques de pánico. Cuando conozco a una persona así, lo primero que me pregunto es: ¿Por qué entra en pánico ahora? Cuando han transcurrido varios años, necesitamos saber por qué y cuándo se desarrollaron los ataques de pánico, y qué estaba ocurriendo en esa época.

“Lois” llegó a mi consultorio quejándose de sus ataques de pánico. Sufría de agorafobia, lo que algunas veces le impedía salir de casa, y entre risas me dijo que tenía “una mente trastornada”. Le pregunté cuándo habían comenzado esos problemas y qué estaba ocurriendo en aquel entonces. Si no siempre había sido así, ¿por qué pensaba que algo le fallaba en el cerebro? Algo debía haber ocurrido para que desarrollara el pánico en primera instancia. Lois me contestó que el pánico había comenzado hacía algunos años, tras haberse divorciado de su marido, quien abusaba de ella físicamente, y luego de haberse mudado a su propia casa. Él aún iba a verla y quería que saliera con él. Ella tenía miedo de rechazarlo y se sentía culpable por haberse divorciado de él. Desarrolló agorafobia, lo que le proporcionó una razón para no tener que salir con él, y este reaccionó tildándola de “loca”.

Cuestioné a Lois sobre si había sido abusada de pequeña, y me contó una historia muy triste: solía tener miedo de caminar de regreso del colegio, porque su padre la esperaba a ella y a sus hermanos para maltratarlos físicamente. Describió escenas extremadamente violentas y escalofriantes. A lo largo de varias sesiones, quedó claro que para sobrevivir a una niñez espantosa, Lois había desarrollado una personalidad PCV. Había llevado orden a una parte de su mundo, dentro de sus capacidades, siendo todavía muy pequeña. Se “suponía” que debía amar a su madre y a su padre. Más tarde, se “suponía” que debía amar a su esposo. Esos “deberes” reflejan un pensamiento rígido en blanco y negro, un componente de la personalidad PCV. Ninguna situación atenuante es permitida: simplemente “se supone que uno debe” actuar de cierto modo o sentirse de cierta forma todo el tiempo. Debido a la necesidad de desarrollar un sistema de supervivencia dentro de aquella terrible infancia, Lois nunca había procesado sus sentimientos hacia su padre ni cuestionado su amor hacia ese brutal hombre.

Un día Lois fue al baño durante la sesión. Regresó llorando, pero sonriendo —sí, todo al mismo tiempo— y dijo: “¡Ya entiendo! ¡No tengo que amar a nadie que yo no quiera! Mi padre era un bastardo violento y loco, y me casé con alguien idéntico a él, ¡y también lo odio!”. Gran parte de su pánico y agorafobia desaparecieron después de ese día. Hablamos acerca de cómo el estar triste era mucho más fácil que sentir pánico, y cómo culparse a sí misma por no hacer lo imposible le había parecido mejor que enfrentarse al daño serio que había recibido. Lois no tenía un cerebro defectuoso. No era imposible ayudarla. Pero sí necesitó tratar con la rigidez de su pensamiento en blanco y negro para sanar completamente.

Cuando la conocí, Lois llevaba tres años medicada. Le habían dicho que el trastorno de pánico era incurable, y la habían enviado a clases de relajación. Estas últimas habían reducido levemente el pánico pero no habían frenado por completo los ataques, y esa fue la razón por la que vino a verme. Lois presentía a cierto nivel que no había tocado la raíz de su problema. Días después de su sesión inicial,

recibí una carta de su psiquiatra. Me explicaba que Lois tenía un trastorno de pánico agudo y que era una persona dependiente, por lo que yo debía ofrecerle una terapia cognitivo-conductual, es decir, el mismo trabajo que ya había hecho para sobrellevar su situación. Pero Lois finalmente se curó gracias a sus intensos esfuerzos y a su perspicacia, sin necesitar más técnicas para “sobrellevar” su pánico. Dejó de necesitar fármacos y pudo decirle a su ex esposo que no quería saber nada más de él, y que ahora tenía su propia vida.

Lois perdió varios años de su vida porque el sistema la había etiquetado y catalogado como otra persona “incurable”, cuyo único recurso era aprender a sobrellevar su padecimiento. Nadie le había preguntado cuándo o cómo había desarrollado esos problemas, cómo había vivido antes. Tampoco nadie había siquiera echado un vistazo a sus fortalezas o a su personalidad en general. Nadie la había visto integralmente como persona; sólo habían tenido en cuenta su trastorno de pánico.

En el caso de la ansiedad y los ataques de pánico, creo que es crucial llegar a los problemas de fondo. Son curables. Yo misma he visto a una gran cantidad de personas sanar de estos síntomas, y deseo lo mismo para todos. Repito, los síntomas no son sino una manifestación de los sentimientos subyacentes que pasan a formar una personalidad completa. Tratar los síntomas significa ignorar la personalidad y desvalorar a una persona. Los síntomas no son la cuestión, sino tan sólo la punta del iceberg.

Con Lois, el proceso tomó cerca de ocho meses. No quería ahondar muy profundamente en la razón por la cual había desarrollado aquel sistema de defensa. Algunos de mis pacientes, como Lois, sólo buscan aliviar los síntomas, mientras que otros estiman que maximizar su conocimiento de sí mismos es un fin en sí. Lois me dijo que estaba entrando en edad y que sencillamente quería vivir, lo cual me pareció lógico. Un año más tarde, volvió a verme para contarme que había obtenido un trabajo maravilloso en un área que le apasionaba profundamente. Estaba utilizando sus talentos creativos y disfrutándolos al máximo. Como sucede con tantos otros que padecen de estos mismos problemas, los hermanos de Lois sufrían de modo similar, y ella se había convertido en una fuente de ayuda para ellos.

Habiendo demostrado cómo diferentes personas presentan los mismos síntomas y cómo los han desarrollado a través de distintos caminos, quisiera describir brevemente aquello a lo que me refiero cuando hablo de la “dinámica”. Esta es la clave para entender la constelación PCV, que trataremos más adelante...