

EL CASO DE PILAR Y RAFAEL



(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
La verdad de la mentira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2016)

Pilar y Rafael se querían mucho. Tenían un hijo y una hija de 10 y 8 años respectivamente a los que adoraban, pero las crisis entre ellos eran cada vez más frecuentes.

Las principales discusiones tenían su origen en los análisis e interpretaciones erróneas que Pilar hacía sobre acontecimientos pasados, presentes o futuros.

Rafael tenía mucha paciencia, pero había momentos en los que se sentía abrumado y no podía más, especialmente si sus hijos estaban presentes cuando su mujer se mostraba desesperada. No comprendía cómo Pilar podía tergiversar tanto cualquier hecho.

Su vida, en general, era bastante apacible; todo parecía transcurrir con normalidad hasta que, de repente un día, estallaba la gran tormenta. En esos momentos, nuestra protagonista adoptaba una actitud muy irracional y culpabilizaba a los que estaban a su lado, especialmente a su marido, de cualquier disgusto que hubiera tenido. Rafael sabía que cuando Pilar llegaba a casa quejándose de su jefe o de su hermana, tenía que empezar a protegerse, porque su mujer experimentaba una extraña transformación, y pasaba de ser una persona afectiva a mostrar una agresividad y unos comportamientos que se escapaban a su control.

En esos casos, Pilar entraba en una especie de obsesión; aunque no hubiera ninguna evidencia real, ella sentía que todos le estaban fallando: su marido, sus hijos, sus mejores amigas, sus padres, su hermana... No era capaz de hacer un análisis mínimamente objetivo, y creía que los que estaban a su alrededor se habían confabulado en su contra.

Cuando les vimos en consulta, Pilar mostró una actitud muy pesimista; por el contrario, Rafael estaba muy esperanzado; había puesto muchas expectativas en nuestra intervención. Ambos acudieron porque estaban preocupados por sus hijos, quienes cada vez vivían esos episodios con más angustia.

Ellos no entendían la agresividad de su madre, ni la impotencia que mostraba su padre para reconducir la situación. Generalmente, se inhibían en estas circunstancias y trataban de apartarse del fragor de la batalla, pero últimamente, cada vez más, se enfrentaban con la madre, tratando de que esta razonase. El punto álgido fue cuando un

día su hijo mayor le preguntó a Rafael qué le pasaba a su madre. En concreto, le dijo: «Papá, ¿qué tiene mamá contra ti y contra nosotros para ponerse tan violenta?, ¿está loca?».

Pilar insistía en que la raíz de todos sus males estaba en el exterior, que en realidad quienes deberían acudir a consulta eran su jefe, su hermana, Rafael..., que eran los responsables de su infelicidad y de su amargura.

Para ella, su jefe y su hermana le tenían una envidia mortal y buscaban la mínima oportunidad para agredirla, y Rafael, lejos de comprenderla, parecía ponerse de parte de sus dos enemigos.

Había temporadas que parecía calmarse todo, pero de repente un día, sin razón aparente, surgía de nuevo la tormenta. Cualquier excusa parecía servirle a Pilar para montar la gran tragedia.

Como siempre en estos casos, les pedí que hicieran registros y anotaciones literales de los hechos «conflictivos» que ocurrían en las siguientes semanas; debían transcribir lo que pasaba, con todo lujo de detalles, ciñéndose a una plantilla que les proporcioné, pero además también anotarían lo que ellos pensaban, internamente, en relación con esos acontecimientos.

Pronto vimos que Pilar, ante comentarios neutros, incluso agradables, tanto por parte de su jefe como de su hermana, rápidamente se sentía agredida y empezaba a generar pensamientos muy distorsionados y nada objetivos, del estilo de: «Mi hermana siempre me ha tenido envidia, siempre trata de humillarme...; mi jefe me detesta, sabe que conozco muy bien sus fallos y busca cualquier oportunidad para hacerme sentir mal». En relación con Rafael, ahí se mostraba especialmente irracional, y cuando se sentía agredida, rápidamente pensaba: «Seguro que Rafael no me va a creer; como es un cobarde, les dará la razón a ellos. En realidad, tengo al enemigo en casa; debería separarme...».

El análisis no dejaba lugar a dudas: era un caso claro de autoengaño, producto de una especie de mecanismo de defensa que había generado Pilar, desde hacía muchos años, ante la inseguridad que sentía, pero, como todos los casos de autoengaño, nos costó muchísimo que nuestra protagonista, primero, lo aceptara, y, después, se convenciera de que podía superarlo, pues a pesar de las dificultades, el conflicto podía resolverse.

Las personas con tendencia al autoengaño presentan una resistencia enorme; por nada del mundo quieren admitir el proceso interno que les lleva a interpretaciones distorsionadas, y generan a su alrededor discusiones estériles y situaciones imposibles.

La negación de la realidad se convierte en una constante; en el fondo, no confían en que las cosas puedan mejorar, y se sienten mejor con ellas mismas responsabilizando a otros de sus males e insatisfacciones.

En estos casos, sabemos que tenemos que prepararnos para intervenciones más largas de lo habitual, pues al principio es como si chocásemos permanentemente contra un muro, y no todas las personas que sufren los efectos del autoengaño, empezando por ellas mismas y continuando por los que están a su alrededor, están dispuestas a recorrer ese proceso.

Afortunadamente, los dos hijos fueron claves en la determinación de Pilar y Rafael de que las cosas no podían seguir así, y de no había más remedio que abordar en profundidad esos procesos internos de Pilar, que a ella le producían tanto dolor, y generaban en los demás un sufrimiento y una impotencia infinitos.

Fueron necesarios cinco meses de sesiones de entrenamiento con nuestra protagonista, primero, para que asumiera y detectara sus procesos de autoengaño; después, para que fuese capaz de reconocer esos pensamientos irracionales que disparaban erróneamente sus alertas y, finalmente, para que aprendiera a controlar esas emociones tan negativas, tan dolorosas, que se

le desencadenaban casi de manera automática, y que a su hijo le habían llevado a pensar que su madre estaba loca.

Pilar no mentía conscientemente; de hecho, estaba convencida de su verdad, pero desde hacía años arrastraba una insatisfacción y una inseguridad tan profunda con ella misma que, poco a poco, habían terminado por perturbar sus razonamientos y tergiversar la realidad.

Cuando nos encontremos con situaciones o casos parecidos a los de nuestra protagonista, la solución será difícil y necesitarán ayuda profesional.

En el caso que nos ocupa, fundamentalmente el cariño hacia sus hijos, y la posibilidad de que pudiera perderlos, hicieron que Pilar reaccionase.

Salvo casos excepcionales, donde coinciden otro tipo de patologías, las personas que se autoengañan, a pesar de la imagen que ofrecen al exterior, suelen esconder grandes inseguridades, que están en el origen de sus mentiras.