

# ELOGIO DE LA AMBIVALENCIA

Autor: Marco Mazzetti

Traducido por Itziar Martínez Villate

Revisado por Tali Sánchez Urrutia

*El artículo describe, con la ayuda de un caso clínico, la experiencia fenomenológica de la ambivalencia en el setting terapéutico, y analiza la gestión en diversas etapas. Además de ilustrar las precauciones que el terapeuta tiene que tomar para poder confrontar los dos polos de la ambivalencia.*

## 1- ALABANDO LA AMBIVALENCIA

Con la ayuda de un caso clínico, este artículo describe la experiencia fenomenológica de la ambivalencia en el ámbito terapéutico y se analiza su gestión en 5 etapas:

1. Reconocimiento y legitimación de la ambivalencia.
2. Diferenciación entre la confusión y la indecisión.
3. Aceptación de la ambivalencia en lugar de tratar de forzar una solución.
4. Análisis respetuoso de las dos polaridades de la ambivalencia.
5. Reconocimiento de la unidad fundamental: las dos polaridades son generalmente las dos caras de una misma unidad hacia el bienestar.

También, se discute las precauciones necesarias que el terapeuta debe tomar para asegurar el éxito del proceso de análisis y, en particular, la utilidad de la neutralidad empática cuando se confrontan con las dos polaridades de la ambivalencia.

Empatía-Psicoterapia - Técnicas de Intervención - Transferencia y Contratransferencia.

## 2- ODIO Y AMOR

Beatriz entró en el estudio con solemnidad, como consciente de un paso tan significativo. Se presentó con unos modales impecables. Luego se sentó en el sofá y la habitación se llenó con su elegante sencillez. Comenzó a hablar. Había pensado durante mucho tiempo este paso, ahora ya no podría esperar más. Tenía 45 años de edad, un marido y dos niñas de 6 y 8 años. Enseñaba historia de la literatura en la Universidad y hablaba de una

manera mágica. Sus frases estaban compuestas con cuidado y musicalidad, la elección de las palabras era refinada y adecuadas, volaban adornando de belleza y elegancia las paredes de mi estudio. Permanecía encantado escuchándola. Desde hacía un par de años, tenía un romance con un colega, Pablo, que enseñaba en otra ciudad italiana y era una pasión abrumadora: se sentía viva de forma inesperada y nueva. A pesar de que hubiese tenido actitudes seductoras con los hombres y buscase su cortejo, era la primer vez que se implicaba en una verdadera relación que percibía como potencialmente alternativa a su matrimonio. Se atormentaba porque no concebía dejar a su marido y perturbar la vida de las niñas ni de interrumpir esta historia de amor. Se acusaba de estar confusa, de no saber qué quería en la vida. A medida que la escuchaba surgían de mi mente dos versos que se abrían paso entre la elegancia de sus frases:

*Odi et amo. Quare id faciam fortasse requires,  
Nescio, sed fieri sentio et excrucior.*

Era el magnífico pareado elegiaco, el LXXXV poema de Catulo que (I a.C./2015) escribiese en el siglo I antes de Cristo:

Odio y amo. Te preguntarás cómo pudiera ser posible.  
No sé, pero siento que es así y mi tormento.

Estos versos célebres describen con eficacia una experiencia humana común, aquella de sentirse ambivalentes, que Beatriz expresaba frente a mí con tanta intensidad fenomenológica.

Aquel tormento, particularmente: “mi anhelo”, “mi tormento”, literalmente “mi tortura” domina nuestra experiencia humana cuando nos sentimos ambivalentes, pareciéndonos ilógico y no aceptable querer a la vez una cosa y lo opuesto.

La persona ambivalente frecuentemente cree ser la única víctima de este estado: Catulo le dice al lector “*quare id faciam fortasse requis*” (usted se preguntará como puede ser posible), pareciéndoles extraño y absurdo su caso, solo el suyo, como si a los otros humanos no pudiese ocurrirles un caso parecido. Era la misma experiencia fenomenológica de Beatriz, que expresaba su malestar y se echaba la culpa. Su lógica apolínea no admitía lo que le parecía una contradicción evidente.

Sin embargo ¿quién de nosotros no está, por lo general, acompañado por la ambivalencia en la vida?

Ahora mismo, mientras escribo este artículo en mi ordenador estoy feliz de seguir mi

creatividad y la pasión que tengo por mi profesión; y, al mismo tiempo, siendo la primera tarde de un domingo de primavera, el sol acaba de aparecer de entre las nubes, y preferiría salir a dar un paseo o coger mi querida bicicleta, o andar o correr. Estoy escuchando un animado debate interior entre mi deseo de aire fresco y aquello que no puedo posponer más: el placer de escribir el artículo. En términos enfáticos, podría decir como Catulo que en este momento odio y amo escribir, y amo y odio salir al aire de primavera.

En efecto, la experiencia de ser ambivalente es típica de nuestra existencia si nos permitimos notarlo, es la expresión de nuestra complejidad, con la riqueza y la crisis que esto implica. Es un testimonio profundo de la condición humana.

Sin embargo, es bastante común que nuestros pacientes, como Beatriz, se nos presenten mostrando su riqueza multifacética como un síntoma patológico, ¿el indicador de que algo en ellos no funciona? Se atormentan como Beatriz que sufre en la indecisión entre su marido y su amante. Están aquellos que quieren cambiar de trabajo o de coche, o incluso aquél que se acusa de cuestiones más modestas (¿qué se puede hacer o no en unas vacaciones? o la forma de organizar un fin de semana).

Con el paso de los años, después de haberme encontrado cotidianamente con la experiencia fenomenológica de la ambivalencia en terapia, he pensado que sería útil ayudar a mis pacientes a manejarla y creo haber identificado un proceso eficaz en cinco etapas:

1. Reconocer y legitimar la ambivalencia.
2. Distinguir entre sentirse confundido y estar indeciso.
3. Permanecer en la ambivalencia renunciando a resolverla forzosa e inmediatamente.
4. Investigar delicadamente y analizar respetuosamente los dos polos de la ambivalencia: ¿a qué necesidad psicológica responde cada uno de los dos polos de la ambivalencia?
5. Reconocer la unicidad fundamental de la ambivalencia: los dos polos son caras de la misma moneda. Por ejemplo: el miedo al fracaso y el sufrimiento y la esperanza de ser feliz frente a la elección, reflejando ambas el impulso al bienestar del sujeto.

Es un camino que requiere cierta precaución para que el proceso analítico llegue finalmente al éxito. En particular, parece útil una actitud empática de neutralidad en la confrontación de los dos polos de la ambivalencia: en mi experiencia de hecho, no hay ni uno “positivo” sano puro, ni uno “negativo” de guion, pero ambos son parte de la *physis* del sujeto, y contribuyen a su bienestar.

### **1) Reconocer y legitimar la ambivalencia.**

Como hemos dicho, reconocer la ambivalencia significa honrar la complejidad y la riqueza

za de nuestra naturaleza humana. En un pasaje muy fácil de hacer con nuestros pacientes, ya que no es difícil encontrar una amplia variedad de ejemplos para ofrecerles, tomándolos de la vida cotidiana, y también del aquí y ahora, en el encuentro con nosotros. Acompañándolos amablemente, sabrán reconocer visiones ambivalentes también en la relación terapéutica. Por ejemplo: el deseo de hablar de lo que está en su corazón, de indagarlo, y al mismo tiempo, el temor de hacerlo porque una parte de ellos imagina que pueda ser causa de sufrimiento.

A la hora de describir una ambivalencia he encontrado más eficaz hablar de varias partes de sí mismo, en diálogo, más que decir simplemente que la persona quiere una cosa y su opuesta porque me parece que eso induce a una menor resistencia.

Por ejemplo, la frase: “parece que usted quiere hablar de este tema y a la vez no quiere hacerlo” puede ser percibida como una acusación velada de incoherencia, que se puede aliar con un diálogo interno descalificador; es posible que nuestro interlocutor tome partido inmediatamente con uno de los polos de la ambivalencia.

La frase: “parece que una parte de usted desea afrontar esta cuestión, mientras la otra parte de usted tiene miedo de hacerlo; probablemente, ambas tienen sus buenas razones” parece reducir el riesgo de resistencias porque la persona es ayudada a coger las diferencias, y a observar con una distancia objetiva (podremos decir: energizando al Adulto mientras legitimamos varias partes del Niño) los dos polos de la ambivalencia.

Para Beatriz se trataba de reconocer como legítimo su deseo de vida, de entusiasmo, de pasión y de alegría que se expresaban al enamorarse del amante, y a la vez, al desear la tranquilidad e intimidad familiar, mantener un ambiente sereno y estable para sus hijos y conservar un vínculo, al cual ella daba mucho valor, que se expresaba permaneciendo con su marido.

## **2) Distinguir entre sentirse confuso y estar indeciso**

Los seres humanos, como Beatriz, con frecuencia se definen confusos mientras están indecisos entre las dos opciones, ninguna de las cuales es, al menos, vencedora. Clarificar la diferencia entre “sentirse confusos” y “ser indecisos” es un paso útil generalmente. Pronto queda claro que Beatriz no estaba confusa, pero sabía pensar con gran claridad y lucidez. Su lógica no estaba apenas afectada, a pesar de la situación de duda, ni tampoco su capacidad de comprender las buenas razones emotivas de cada una de las dos opciones posibles.

Beatriz estaba simplemente indecisa. Ninguna de las dos opciones entre las que consideraba que tenía que escoger (estar con el marido y acabar con el amante, o separarse para

avivar plenamente una relación con este último) era la vencedora. Las buenas razones de una opción o de la otra eran equivalentes a su juicio. Pasar de definirse “confusa” a considerarse “incierto sobre la decisión a tomar” era una actitud mucho más respetuosa hacia sí misma y más prometedora para el futuro de su terapia.

### **3) Permanecer en la ambivalencia**

Renunciar a resolver forzosamente la ambivalencia de forma inmediata es, en general, muy protector para las personas. Tomar una decisión cuando no se está convencido porque no se tienen los elementos necesarios, es peligroso y puede conducir a errores y arrepentimientos. Beatriz tenía buenas razones para no decidir y la principal era su escasa familiaridad para reconocer sus propias necesidades emocionales. A pesar de su léxico refinado, no estaba habituada a discriminar y a dar nombre a las emociones que vivía, a reconocer su importancia y significado, y no había aprendido a comprender de verdad y a dar valor a sus deseos. ¿Cómo puede una persona con dificultades parecidas escoger conscientemente y tomar una decisión?

Pensaba que para ella la cuestión clave fuese descubrirse a sí misma, conocerse, dar importancia a sus necesidades emocionales, saber crear una jerarquía entre ellas. Pero Beatriz, como muchas personas, vive con sufrimiento la ambivalencia, creía que su problema era esencialmente no saber decidir: veía el efecto pero no la causa.

Ya que esta es la experiencia subjetiva de nuestros pacientes, vienen a terapia con la expectativa de que nosotros de cualquier modo, resolveremos su dilema. Nos lo piden a veces, de forma explícita y más a menudo implícitamente, con la comunicación inconsciente, de decidir por ellos (“¿Qué debo hacer, doctor?”).

Es inútil decir que la decisión no está en nosotros, y que el terapeuta con una preparación adecuada no pica el cebo. No obstante, el riesgo no es despreciable, sobre todo si la petición es inconsciente, está escondida y no llegamos a ser conscientes.

Podemos sospechar que el gancho escondido hubiese encontrado una anilla dentro de nosotros cuando comenzamos a desarrollar una cierta simpatía hacia una de las opciones posibles; si me hubiese encontrado pensando “esperemos que deje al amante y se quede tranquila con el marido” o viceversa “esperemos que tenga valor y vaya a fondo con el amante, merece finalmente disfrutar de la vida”. Probablemente, sería porque habría tragado el cebo de la petición implícita de Beatriz y estaba inconscientemente decidiendo por ella.

Pienso que es útil tener la humildad de recordar que nosotros no podemos conocer

lo que es mejor para el otro, lo primero de todo, porque no vivimos la vida de nuestro paciente; y después, porque no tenemos los datos de la realidad para saberlo. Nosotros no conocemos más que lo que el otro nos hace conocer de su vida, del modo en que lo quiere (consciente o no) que lo conozcamos.

En otras palabras, si comenzase a hacerme a la idea que para ella fuese mejor escoger al marido, la pregunta que debería hacer yo sería: “¿Por qué Beatriz inconscientemente quiere que yo prefiera esta opción y la impulse a dejar al amante?” Si me dejase conquistar por la idea de que había una opción mejor para Beatriz, perdería la posibilidad de ayudarla efectivamente a aceptar que lo mejor para ella fuese decidir no decidir, hasta que la opción aparezca de forma natural y también fácil (relativamente).

#### **4.) Investigación respetuosa de los dos polos de ambivalencia**

La capacidad de no tomar partido por ninguna de las dos opciones es la premisa para poder realizar, con la necesaria eficacia, el análisis de las necesidades emocionales que subyacen en cada una de ellas. La comprensión y la validación de estas llevan a la persona a la mejor ruta para ella misma.

La actitud que me parece más prometedora es la de la neutralidad empática entre los dos polos de la ambivalencia, al igual que cuando por nuestro trabajo se nos llama para mediar en un conflicto; Si de hecho durante una terapia de pareja tomamos partido, aunque solo implícitamente, con uno de los participantes, difícilmente nuestra intervención tendrá éxito. Es necesaria una equidistancia real; ya que la simple neutralidad no es suficiente, es necesario que se acompañe de una actitud de empatía entre ambos, cada miembro de la pareja debe poderse sentir comprendido íntimamente, para poder dar crédito a nuestra intervención y aceptar un proceso de mediación. En lugar de equidistancia, deberemos hablar de equiproximidad.

De la misma manera sucede para ayudar a nuestro paciente para comprender las buenas razones de su ambivalencia. En otras palabras: Beatriz quiere dejar al amante y vivir en su tranquilidad familiar, tiene la necesidad de sentirse profunda y sinceramente escuchada y comprendida por el terapeuta. Solo así, estará dispuesta a abrirse y a revelar las implicaciones sutiles de sí misma que la motivan: el amor por los hijos pequeños y el deseo de no hacer daño a su sentido de estabilidad familiar; el vínculo con el marido, sólido y de larga duración, tranquilizador al recordar la historia de su vida (se habían conocido jovencísimos); el miedo a lo desconocido, el temor de no estar a la altura de elecciones inconformistas o de arriesgarse en nuevos caminos, que derivaba de la historia de su infancia, que

tuvo lugar en una familia afectivamente inestable y con figuras de apego que no le había guiado a conocer sus competencias y a construir una sólida confianza en sí misma.

Pero Beatriz que a la edad de 45 años, se deja llevar por primera vez por una pasión tiene también derecho a una comprensión respetuosa: por la alegría de vivir que ha desaparecido durante mucho tiempo, por el deseo de sentirse reconocida, comprendida, amada y admirada que se ha ido tramando dentro de sí, sin reconocerlo durante casi toda su vida precedente...

Esta fase de la terapia requiere frecuentemente mucho tiempo y lleva también al contacto con elementos arcaicos y profundos del propio guion de vida, el de la propia identidad. A lo largo de los dos años de terapia sucesivos desde aquel primer encuentro, la vida de Beatriz no ha cambiado mucho en apariencia: ha seguido haciendo de mamá y de mujer en su casa, la profesora en la universidad y la amante apasionada en los encuentros con el amigo, que sin embargo, han disminuido en los últimos meses. No obstante, ha cambiado mucho dentro de ella. Ha encontrado el coraje para afrontar, progresivamente, los recuerdos dolorosos de su propia infancia; con técnicas regresivas ha retomado escenas originales sobre las que ha tomado redecisiones relevantes (Goulding McClure y Goulding, 1979), usando también el EMDR (Shapiro, 2001, 2012). En primer lugar, ella entendió el origen de su necesidad de ser seductora: sentirse admirada y cortejada por los hombres era la estrategia que había identificado para responder a sus propias necesidades psicológico-relacionales de sentirse reconocida, aceptada e "importante", y de causar un impacto sobre el otro (Erskine y Trauman, 1996). Después se reconoció el derecho de ser reconocida y amada por lo que era y no por su capacidad de seducir, esto la ayudó mucho en las crisis que vinieron, sobre todo en el último año, con su amante, que en más de una ocasión rompió la relación (aunque la retomase poco después) y tuviese también una relación con otra mujer, con un efecto bastante traumático para Beatriz. Observó, sin embargo, que en estas circunstancias, su relación inmediata no fuese la de activar su habilidad seductora hacia otros hombres, como lo hubiese hecho en el pasado: "Por primera vez, no he pensado: ahora busco rápidamente otro".

Poco después de entender esto de sí misma, tuvo lugar un hecho terapéutico, que involucraba a nuestra relación. Dos semanas antes de Navidad me hizo un regalo. Es un hecho raro en mi práctica profesional: no lo deseo y por lo tanto imagino no pedirlo inconscientemente; en 30 años de mi actividad clínica, he recibido seguramente menos de una decena de regalos, casi todos de valor económico mínimo pero con un valor afectivo y simbólico fácilmente decodificables y aceptables. Por ejemplo, una abuela paciente me

regaló un babero, con el nombre de mi último hijo bordado cuando nació, y otra, un pequeño adorno traído de África a juego con el decorado de mi despacho, después de haber curado su fobia a volar. En los demás casos, el hecho tenía un significado terapéutico que he comprendido enseguida: una paciente me regaló en Navidad una botella de vino y descubrí semanas después que se trababa de decir por primera vez que tenía problemas con el alcohol. En otra ocasión, recibí un florero valioso, pero era un agradecimiento por unos certificados laboriosos que había hecho sin cobrarlos, y me pareció una forma de expresar su gratitud que juzgué adecuado aceptar. Excepciones, como decía, que podía explicar y aceptar.

En Navidad, Beatriz, me ofreció un paquete de aspecto precioso que era voluminoso. Me sentí incómodo. Se lo agradecí y lo dejé en una silla. Me preguntó por qué no lo abría y mi inconsciente me sacó del atolladero diciendo con aire alegre que “¡los regalos de Navidad se abren bajo el árbol!” y el tono no parecía admitir excepciones. Sonrió diciendo: “No sé cómo hace para resistirse...”

En casa, mi inconsciente me informó rápidamente que no tenía ninguna intención de esperar a Navidad y quería entender de qué se trataba; estuvo de acuerdo conmigo. Abierto el paquete, me encontré entre manos, con una magnífica edición para bibliófilos de *La Divina Comedia*: las hojas de un papel sólido, poroso, oloroso, con un tocar placentero, y estaba decorada con los grabados de Gustave Doré, que conocía bien, porque de niño me causaron mucha impresión cuando los hojeé en la casa de una amiga de mi madre.

Un regalo de gran valor, costoso, a pesar de que Beatriz proviniera de una familia muy bien situada de la alta burguesía de la ciudad. Me sentía incómodo y mi primer impulso fue no aceptarlo. Estaba muy ambivalente: ese regalo me gustaba, sabía satisfacer mi sentido estético de modo que difícilmente se pudiese igualar. Me encanta Dante, las impresionantes y potentes ilustraciones de Doré eran parte de los bonitos recuerdos de mi infancia, las sensaciones táctiles y olfativos que sentía hojeando aquella páginas eran especiales. Beatriz había demostrado una gran inteligencia e intuición para dar en el blanco. Y al mismo tiempo detestaba aquel regalo: ¿Qué pasaba? ¿Por qué se metía en nuestra relación? ¿Por qué quería inducir en mí un sentido de reconocimiento que me parecía limitar mi libertad de terapeuta? Me sentía de alguna manera “comprado”.

Por estas razones tuve el impulso de no aceptarlo. Me imaginaba la escena devolviéndole el regalo a Beatriz, dando razones de mi decisión con consideraciones terapéuticas apropiadas y razonables. Lo habría tomado mal. Se hubiese sentido rechazada, como si le hubiese dado una patada, metafóricamente. Así que estaba jugando a “Dame una patada”



(Berne, 1964). Ahora mis pensamientos se volvían constructivos. ¿Por qué Beatriz quería (de forma inconsciente, por supuesto) que yo me sintiese incómodo, tan a disgusto como para darle una patada? Y al mismo tiempo ¿quería que me sintiese seducido por ella, tanto intelectual como estéticamente, de lo que me di cuenta desde nuestro primer encuentro? Aquí estamos, pensé. Me está provocando inconscientemente y quiere testarme. Quiere ver (inconscientemente) si me dejaría fascinar por ella (por su regalo) o si le daría una patada rechazándolo. Este era el odioso callejón sin salida en el que me encontraba, la fuente de mi malestar ambivalente: o reaccionaba según su viejo guion y quedaba fascinado por ella, dándole caricias por su capacidad de seducción; o siempre según su viejo guion, yo podría reaccionar dándole una caricia negativa.

Poco a poco, comencé a comprender por qué había escogido aquel momento para probarme: en los dos años anteriores, había hecho mucho recorrido, centrándose en sí misma. Ahora parecía querer, en la relación conmigo, la prueba definitiva de que lo que había comprendido de sí misma era verdad o mentira definitivamente. Mi ambivalencia era un reflejo de la suya y debía encontrar la forma adecuada de comportarme que requería la situación. Me repetía mentalmente la lección. Primero de todo, reconocida la ambivalencia, necesitaba que la legitimase: tenía óptimas razones tanto para desear como para rechazar aquel regalo. No estaba confuso, había comprendido los extremos del dilema y estaba indeciso sobre qué hacer. Entendía que era necesario encontrar una respuesta y quizás, no fuese ninguna de las dos las que me parecían más intuitivas. Podía estar con tranquilidad en la ambivalencia: esperando, me daba la posibilidad de inventarme algo nuevo, creativo y tenía toda una semana de tiempo antes de la siguiente sesión.

Podía permitirme comprender bien las buenas razones de mis reacciones ambivalentes instintivas. No tenía nada de malo por desear tener aquel libro entre manos ni por sentirme fascinado de esa belleza: el arte es un gran consuelo en los momentos difíciles de mi vida, un amplificador de los divertidos. De la misma manera, tenía pleno derecho a sentirme enfadado por lo que lo sentí como una limitación de mi libertad profesional.

En las jornadas sucesivas me imaginaba frente a Beatriz y pensaba en mi dilema frente a ella, mi parte feliz del regalo deseaba mostrarle la gratitud por ser comprendido así, y quería agradecerle su intuición y refinamiento; quería que se sintiese apreciada y reconocida, quería su bien.

La parte de mí que se sentía irritado por la limitación de la libertad que se conectaba a este tipo de manipulación, lo hacía porque temía no poder desarrollar al máximo la función de terapeuta con Beatriz, y no ser plenamente eficaz. Los dos polos de mi ambivalencia por

lo tanto tenían el mismo objetivo: por un lado, reconocerla y apreciarla y por el otro, poder desarrollar plenamente la función terapéutica. Visto así, bastante poco contradictorio.

El análisis de la ambivalencia me había permitido centrarme en que detrás de ambos polos estaba el deseo de serle lo más útil posible: para hacerlo deseaba que se sintiese reconocida y apreciada, que captase lo importante que era para mí, y a la vez que necesitase un terapeuta libre para actuar, no vinculado a procesos manipulativos.

La brújula comenzaba a indicar la dirección: la cuestión no era solo aceptar o rechazar el regalo sino identificar el modo más eficaz de serle útil a Beatriz. Para hacer esto, era indispensable comprender la motivación por la que había escogido hacerme aquel regalo.

En la siguiente sesión le dije que no podía resistirme y había abierto el paquete: me había encantado el regalo que más allá de ser precioso, tenía un significado particular para mí y le conté mis recuerdos de la infancia con las ilustraciones de Doré.

Después le dije:

“Beatriz me ha llamado la atención que es un regalo muy precioso. Me he preguntado por qué ha escogido hacerme un regalo así.”

“¡Bueno! No sé por qué, pero sentí que le iba bien, que le gustaría.”

“¡Es verdad, esta es otra nueva prueba de su extraordinaria intuición! Y se trata de uno de gran valor... ¿Por qué ha elegido hacerlo?”

“Me gusta la idea de que cada vez que lo vea, piense en mí, Marco”.

“Indudablemente será así. Esta frase significa que, quizás ¿hay una parte de usted que teme que sin un regalo así yo no pensaré en usted?”

Beatriz se tomó un tiempo de silencio, puso una expresión seria:

“Bueno ¿por qué debería pensar en mí? Usted tiene su vida, yo soy solo una paciente suya.”

“Su frase me ha impresionado. Por lo tanto, usted piensa que sin hacerme un regalo tan bonito ¿me olvidaré fácilmente de usted?”

“Bueno, sí. Solo soy una paciente suya.”

“Quisiera pararme en este punto porque probablemente aquí tenemos cosas relevantes sobre cómo se ve a usted misma. Parece que una parte de sí misma, Beatriz, no puede ser muy importante para los otros (para mí en este caso) por ser quién es y que debía hacer cualquier cosa extraordinaria para ser recordada. Esto me recuerda lo que sabe sobre su estilo de relación con los hombres, y con Pablo en particular: sentía la necesidad de ser particularmente seductora para poder tener un impacto sobre el otro”.

Beatriz reflexionaba:

“En cierto modo, lo he hecho también con usted, Marco. Es verdad”.

“¿Le importa si nos detenemos un momento en este punto?”

“Si piensa que puede ser útil...”.

“¿Qué dice usted? ¿Podría serle útil comprender por qué ha elegido este regalo para generar un fuerte impacto sobre mí y qué le recuerde?”

“Sí, me parece bien. Es apropiado hacerlo”.

“Hay algo que querría decirle sobre esto: ¿quiere saber qué cosa siento por usted?”

Se queda de nuevo en silencio. Parecía insegura, temerosa.

“No lo sé”.

“¿Qué cosa no sabe?”.

“Si quiero saberlo”.

“¿Quiere decir por qué es ambivalente?”

Temo que dices algo desagradable.

“¿Por ejemplo?”.

“Que efectivamente, solo soy una paciente”.

“Si le aseguro que no siento nada desagradable sobre usted ¿querría saberlo?”.

“Bueno, en ese caso sí”.

Estábamos en el punto concreto. La relación con las personas que trato en psicoterapia es muy profunda para mí. Puedo recordar cuidadosamente, cada uno de los múltiples pacientes que he tratado a lo largo de los 30 años, porque cada uno de ellos ha provocado un fuerte impacto en mí. Pienso en ellos, con el tiempo, con afecto. A veces hojeo la guía telefónica con sus nombres y recuerdo bien la cara de cada uno; sé cuanto quiero saber cómo se encuentran ahora, y lo feliz que me siento cuando, de alguna manera me llegan sus noticias.

La relación entre el paciente y el terapeuta es verdaderamente particular: ahora bien, limitado rigurosamente a los confines del *setting* (no nos encontramos nunca fuera de las cuatro paredes de la sala de terapia y fuera del horario fijado), está presente en nuestra vida, la de los pacientes y la mía, de alguna manera nos pertenecemos para siempre. De esta manera, ellos continúan viviendo en mí, años después de terminar la terapia, y imagino que será lo mismo para ellos. He hablado con colegas a los que valoro y me han confirmado que también es así para ellos. Sin embargo, no es raro que los pacientes piensen que son “solo” pacientes, y parte de una relación solo instrumental en la función de médico que tengo para ellos.

Era el momento de aclarar la situación:

Querida Beatriz, usted dice que es “solo” una paciente para mí. No sé bien que entiende usted por “solo” pero quiero decirle lo que significa para mí encontrarme con una persona como usted. Primero de todo, lo considero un privilegio. Algo que amo de mi trabajo es tener la oportunidad de conocer a una señora como usted, de poder admirar la riqueza humana y de poder recorrer un ilusionante camino juntos. Verla florecer, estar a su lado mientras se descubre a sí misma y se da cuenta de sus talentos en la vida es verdaderamente un privilegio único.

La experiencia me ha enseñado que las personas a las que he tenido el privilegio de seguir, como hago con usted, permanecen en mi corazón, y así será con usted cuando haya terminado la terapia. Después de 10 ó 20 años usted permanecerá todavía en mi memoria de forma viva y afectuosa, y si por alguna razón viniera a verme en el futuro, lo verificará. Lo nuestro es un encuentro profesional indudablemente. Pero es también el encuentro de dos seres humanos que se han conocido, han aprendido a fiarse recíprocamente, y a quererse bien. Así es como pienso que usted me recordará en el futuro, puedo garantizarle que será igual para mí. Recordaré su elegancia, su tenacidad, su profundidad, su valor, su creatividad, su profunda lealtad, su elegancia de mente y su generosidad humana. Conocer a una persona como usted me ayuda a tener confianza en la humanidad”.

Beatriz se conmovió. Asentía a mis palabras. Llegué a la conclusión:

Por esto me he sentido ambivalente en el confronto de su regalo. Por un lado, me he sentido feliz: he admirado su refinada estética al escogerlo, y su intuición al escoger una cosa que me causase tanto placer. Por el otro, me he entristecido porque pensase que es necesario hacerme un regalo tan bonito para ser recordada por mí, y he tenido el deseo de no aceptarlo.

Este paso ha sido una etapa clave, en la terapia, por varias razones. Beatriz ha consolidado la comprensión de sus viejas dinámicas relacionales (obtener reconocimientos positivos con sus maneras seductoras), ha comprendido su valor y ha reconocido su importancia existencial, ha confirmado la opción de vivir a su manera y ha legitimado ambos polos de la ambivalencia.

El trabajo hecho sobre sí misma en los dos años anteriores ha sido confirmado: los dos habíamos superado el test que su inconsciente nos había hecho a mí y a sí misma.

##### **5) Reconocer la unidad fundamental de la ambivalencia**

La siguiente etapa de la cuestión del regalo ha sido el de hacerle notar a Beatriz cómo los

dos polos de mi ambivalencia (aceptar el regalo, honrando a su sensibilidad estética y su deseo de expresar su afecto por mí, y rechazarlo, para subrayar que ella es importante en las relaciones por ser quién es, y no por los regalos que hace), tenía en realidad un objetivo común: hacer lo mejor para ella. De aquí, nos movimos a reflexionar sobre su propia ambivalencia: ambos polos tenían un deseo común, promover su bienestar, lo que ella reconoció sin dificultad.

De aquí en adelante, la terapia ha seguido un paso distinto: Beatriz ha dejado de focalizarse sobre su dilema (marido o amante) para preguntarse qué cosa necesitaba para ser feliz. Actualmente, dos años después del inicio de la terapia, no sé hasta dónde llegará. Por el momento, me da la sensación de que su atracción por Paolo, el amante, se ha enfriado: ha comprendido que aquel hombre fascinante no tiene las características de confiabilidad que son muy importantes para ella. Al mismo tiempo, no parece que se ha acercado afectivamente al marido. Todavía lo que sí puedo decir es que ha cambiado la brújula, cuya aguja no oscila más hacia fuera en la dirección, alternativamente, de los dos hombres distintos sino que está bien orientada hacia sí misma.

## CONCLUSIONES

La ambivalencia es una experiencia humana común y, independientemente de la incomodidad que podamos notar en nosotros enfrentando estímulos aparentemente opuestos, esta condición es una expresión exquisita de nuestra riqueza poliédrica.

Lejos de ser un elemento de confusión, el análisis de la ambivalencia se configura como una brújula eficaz para navegar entre las crisis vinculadas a la complejidad de la existencia humana: si nos acercamos a ella con respeto y curiosidad, puede revelarse como un vehículo precioso, capaz de conducirnos al corazón de la persona, donde las aspiraciones profundas para la realización de la propia experiencia humana se encuentran con la *physis* (Berne, 1947), el impulso natural al bienestar que nos empuja a dar un sentido feliz a nuestra existencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BERNE E., *The mind in action*. Simon and Schuster, New York, 1947.
- BERNE E., *Games people play*. New York, Grove Press, 1964. (trad. it. *A che gioco giochiamo*. Milano, Bompiani, 1967).
- CATULLO G.V., “Carne XXXV” in: Catullo, Properzio, Tibullo: *Poesia d’amore latina*. Milano, Centauria, (I sec. A.C. / 2015).
- ERSKINE R. G., TRAUTMANN R. L., “Methods of an integrative psychotherapy” in *Transactional Analysis Journal*, 1996, vol. 26, 4, 316-328.
- GOULDING M., GOULDING R., *Changing Lives through Redecision Therapy*. New York, Brunner/Mazel, 1979. (trad. it. *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*. Roma, Astrolabio, 1983).
- SHAPIRO F., *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures*. New York, Guilford. Press, 2001.
- SHAPIRO F., *Getting Past Your Past*. New York, Rodale, 2012. (trad. it. *Lasciare il passato nel passato*. Roma, Astrolabio Ubaldini, 2013).

## MARCO MAZZETTI

Médico psiquiatra. Analista transaccional docente y supervisor (TSTA-P).

Expresidente de la Asociación Europea de Análisis Transaccional (EATA).

Jefe del servicio de rehabilitación para las víctimas de tortura “Heridas Invisibles” en el Servicio de Salud Caritas de Roma, Italia.

Director didáctico del máster en psicoterapia del Instituto de Análisis Transaccional de Turín (ITAT) y trabaja en la práctica privada como entrenador y psicoterapeuta en Milán, Italia, donde fundó y dirige el Instituto de Análisis Transaccional de Milán. Marco recibió el Premio Eric Berne en 2012 por su trabajo teórico sobre la supervisión.