

## Atrincheramiento crónico y sus daños colaterales<sup>1</sup>

Margaret Crastnopol, Ph.D.<sup>2</sup>

Seattle, WA (USA)

La condición de atrincheramiento crónico se observa en individuos que están atrapados inextricablemente por su propia estructura psíquica y realidad subjetiva problemáticas, que se manifiesta de forma egosintónica; aunque la persona padece a causa de sus maneras problemáticas de ser y relacionarse, se muestra reacia a cambiar e incluso hace todo lo posible por demostrar que cambiar sería imposible o empeoraría las cosas. Lo que mantiene a la persona atrapada es una combinación de tendencias caracterológicas rígidas y elementos psicodinámicos resistentes que militan en contra de una influencia constructiva. La intransigencia psíquica de tales individuos puede llevarles a su propia desgracia duradera y a la frustración de sus deseos apreciados. Se puede distinguir entre dos tipos amplios de atrincheramiento basados en la cualidad de autoestima asociada: Los individuos "auto-despreciativos" presentan un tono emocional disfórico y son excesivamente conscientes de sus defectos y limitaciones; mientras que los individuos "auto-conformes" tienen sentimientos neutrales o animados, y están insuficientemente atentos a sus fallos.

Hay un daño colateral notable relacionado con esta condición. Las demás personas en su esfera harán lo mejor que pueden para resistir su impacto agotador y decepcionante. En vez de responder a las demandas de crecimiento por parte de sus seres queridos y otros agentes terapéuticos, han encontrado maneras de descalificar a los otros para que no les afecten favorablemente. El terapeuta frustrado se une a una serie de otros significativos de la vida del paciente quienes se frustraron por la inhabilidad de esta persona para cambiar. Cuando realizan esfuerzos por intentar hacer las cosas de forma diferente, los abandonan antes de que puedan obtener algún beneficio.

**Palabras clave:** Atrincheramiento, egosintónico, resistencia, daño colateral.

The condition of chronic entrenchment can be observed in certain individuals that are mired intractably by their own problematic psychic structure and subjective reality, and manifests itself as ego-syntonic; although the person suffers because of their problematic ways of being and relating, they are reluctant towards change and will even do anything possible to prove that changing would be impossible or would make things worse. What keeps the person trapped is a combination of rigid characterological tendencies and resistant psychodynamical elements that militate against constructive influence. The psychic intransigence of such individuals may lead them to their own enduring misery and the thwarting of their fondest dreams. Two broad types of entrenchment can be distinguished, based on the quality of self-regard associated with them: "Self-diminishing" individuals have a dysphoric emotional tone and are overly conscious of their flaws and limitations; while "self-contented" individuals are neutral or upbeat in feeling, and are insufficiently attuned to their shortcomings. There is a noteworthy effect of collateral damage involved in this condition. Others in the person's sphere can only do their best to withstand its draining, disheartening impact. Instead of responding to calls for growth from their loved ones and other therapeutic agents, they have found ways to disqualify others from affecting them favorably. The thwarted psychoanalyst joins a string of significant others in the patient's life who have been frustrated by this person's inability to change. When they try to make efforts to do things differently, they abandon them before they could possibly yield fruit.

**Key Words:** Entrenchment, ego-syntonic, resistance, collateral damage.

*English Title: Chronic Entrenchment and Its Collateral Damage*

**Cita bibliográfica / Reference citation:** Crastnopol, M. (2017). Atrincheramiento crónico y sus daños colaterales. *Clínica e Investigación Relacional*, 11 (3): 475-507. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info)] DOI: 10.21110/19882939.2017.110301

<sup>1</sup> Capítulo 6 de la obra "Micro-trauma. Una comprensión psicoanalítica del daño psíquico acumulativo" (Micro-trauma: A Psychoanalytic Understanding of Cumulative Psychic Injury, Routledge, 2015), que se publicará próximamente en castellano en la Colección Pensamiento Relacional (Madrid: Ágora Relacional). Traducido y reproducido con autorización de la autora y editores. Traducción castellana de Aleksander Baro.

<sup>2</sup> Margaret Crastnopol es Doctora en Psicología y co-fundadora y miembro del cuerpo de profesores del Northwest Center for Psychoanalysis en Seattle, Washington; Formadora Clínica en el Departamento de Psiquiatría y de Ciencias de la Conducta y Departamento de Psicología, University of Washington, Seattle, Washington; Es supervisora de psicoterapia y miembro del cuerpo de profesores del William Alanson White Institute en New York City; editora asociada de las revistas *Psychoanalytic Dialogues*, *Contemporary Psychoanalysis* y *Clínica e Investigación Relacional*. La Dra. Crastnopol trabaja en práctica privada en Seattle, Washington. *Autora de Micro-trauma*: New York: Routledge, 2015

Ciertos individuos se quedan inextricablemente atrapados en su propia estructura psíquica y realidad subjetiva problemáticas. Esta condición de "atrincheramiento crónico" es a veces egosintónica – parece en cierta medida familiar y a veces adecuada para uno mismo. Pero incluso aunque esta manera de quedarse atascado se experimente de forma desagradable o, lo que es más infernal, estas personas pueden mostrarse reacias a cambiar, y hacerlo puede parecer casi imposible. Gran parte de la energía de estas personas se invierte en demostrar que intentar crecer no sólo sería un disparate, sino psicológicamente desastroso. La actitud de la persona atrincherada recuerda a aquel viejo dicho de que ciertos pacientes van a psicoterapia para perfeccionar sus neurosis en lugar de superarlas. Lo que mantiene a la persona atrapada es una combinación de tendencias caracterológicas rígidas y elementos psicodinámicos resistentes que militan en contra de una influencia constructiva. Dicho de otra manera, la persona crónicamente atrincherada está aprisionada por su propia subjetividad. La intransigencia psíquica de tales individuos puede llevarles a su propia desgracia duradera y a la frustración de sus deseos apreciados. Podemos ver esto vívidamente, por ejemplo, en alguien como Willy Loman del drama de 1949, *La muerte de un viajante* (Miller, 1998); un personaje cuyas ilusiones fijas respecto a la felicidad, la popularidad y el éxito suponen su última perdición.

Cuando una persona crónicamente atrincherada está en tratamiento, el camino terapéutico está lleno de aproximaciones interpretativas descartadas. El terapeuta frustrado se une a una serie de otros significativos de la vida del paciente quienes se frustraron por la inhabilidad de esta persona para cambiar. Tanto si el atrincheramiento se manifiesta en una estructura psíquica particular, un patrón de relacionarse o una manera de ver la vida – o en todas las anteriores –, se convierte en la manera distintiva de ser de esta persona en el mundo. Las demás personas en su esfera harán lo mejor que pueden para resistir su impacto agotador y decepcionante.

Hace muchos años, trabajé con una fabricante de prendas vivaz y espabilada. Nuestra terapia finalizó cuando me mudé de la ciudad de Nueva York, pero ella todavía me manda una caja de mazapán para mi cumpleaños, sin falta, junto con una postal que dice, "¡Cómete esto y serás feliz!". A lo largo de los ocho años que pasamos juntas en sesiones de una frecuencia de dos veces por semana, hace unos 25 años, aprendí mucho sobre su crianza inestable, el origen europeo, cosmopolita, aunque empobrecido de su familia y, de forma más desconcertante, su enredo simbiótico con una madre infantil. A pesar de ser bastante agradable, exitosa y astuta en los negocios, esta mujer era tensa y solitaria; solía ser muy reactiva a los menosprecios de sus amigos y se enfadaba enseguida por los errores de sus compañeros. Llegué a apreciar profundamente a esta mujer y quise apoyar sus deseos de

tener seguridad económica, buenas amistades y un amor especial con quien formar una familia. Pero tras un año o dos trabajando juntas, me transmitió que había alcanzado lo esperado en su desarrollo emocional y en la vida misma, y que ahora tan sólo era una cuestión de seguir su destino – aunque ella estaría contenta si yo podría acompañarla en el viaje. Intenté dar la vuelta a esa sentencia vital desde todos los ángulos que podía imaginar, tanto interpretativos como directivos, sin ninguna utilidad. ¡Esto me dejó el corazón roto! Ahora, por medio de nuestra conversación telefónica anual para darle las gracias por el regalo de cumpleaños, me pongo al día de sus circunstancias vitales actuales y me entero de que está exactamente como la dejé. Es una sensación agridulce oír que sigue tirando para adelante, aunque sin ser más feliz o completa que antes. Son pacientes como ella los que me inspiran a pensar sobre la fijeza psíquica y sus efectos.

Las personas atrincheradas que acuden a tratamiento expresando deseo e intención de crecer a menudo sólo hacen un esfuerzo a medias para implementar el cambio. Cuando realizan esfuerzos por intentar hacer las cosas de forma diferente, los abandonan antes de que puedan obtener algún beneficio. Por regla general, estos individuos no consiguen recordar y emplear cualquier conocimiento que pueda emerger de encuentros potencialmente curativos.

La literatura psicoanalítica generalmente ha abordado este tipo de individuos a la hora de hablar del trabajo con un paciente o diada difícil (por ejemplo, Bromberg, 1992), del rol de impasses (Kantrowitz, 1993) o de cuando un análisis se queda “atascado” (Chaplan, 2013). La tendencia en las décadas recientes ha sido de considerar estas situaciones como dinámicas co-construidas entre analista y paciente, en lugar de algo inherente al self del paciente. Por supuesto que la matriz bipersonal siempre es un factor en el atascamiento de un tratamiento. Sin embargo, en algunos casos la sensación de impasse es crónica y generalizada en la vida del paciente, y éste ha sido considerado por otros y, a veces, por sí mismo como alguien psicológicamente inmovilizado. Esto me recuerda a un conocido llamado Grant; una persona realmente amable con una apariencia seria e incluso circunspecta. A pesar de estar gravemente afligido por una depresión, Grant suele describir su situación con un buen, pero desalentador humor: “Tuve esta depresión cuando era pequeño. La tuve cuando estaba creciendo. La he tenido toda mi vida cuando no tenía otra cosa. ¡Y nadie me va a quitar esta depresión!”. En el caso de alguien como Grant, gran parte del trato de esta persona con los demás – incluida, aunque sin limitarse a, la situación analítica – tiene la misma cualidad de inmovilidad después de un momento determinado. Ése es el tipo de paciente del que estoy hablando aquí.

La persona crónicamente atrincherada puede ser obsesiva o fóbica, miserablemente depresiva y masoquista, superior y grandiosa, profundamente indiferente, abiertamente hiperracional, o en algún otro estado. En comparación con pacientes que son altamente resistentes en ciertos contextos específicos, estos individuos atrincherados están profundamente atrapados en sus situaciones psíquicas. Pueden reconocer que su fijeza causa problemas para ellos mismos y para otros, pero simplemente no se sienten preparados o motivados para remover sus propios humores. Alternativamente, pueden estar ciegos o negar activamente la situación. Muchos externalizan sus problemas, insistiendo que sus "dificultades en la vida" se pueden atribuir a injusticias, incompetencias o estupideces en el mundo que les rodea. Ellos mismos simplemente son como deben o tienen que ser.

En caso de que las personas atrincheradas se vuelvan conscientes de las dificultades que su condición genera para ellos mismos y los demás, explayarán sobre la naturaleza de su condición interna fijada y las circunstancias externas que inevitablemente la sostienen. Es como si sintieran que podrían deshacerse de ellos mágicamente si lograsen expresar detalladamente las dificultades, por lo que los ensayan y se lamentan de ellos extensamente. Pero los ensayos no conducen a la acción. No difiere mucho del soliloquio de Hamlet (Shakespeare, 1938, pág. 688) sobre "Ser o no ser", en el que lamenta el efecto de sus propias reflexiones:

Así la natural tintura del valor  
se debilita con los barnices pálidos de la prudencia,  
las empresas de mayor importancia  
por esta sola consideración mudan camino,  
no se ejecutan y se reducen a designios vanos.

(Acto III, Escena 1, 84-88)

El famoso "problema" de Hamlet es precisamente que no "ejecuta" ninguna acción, al menos no por largo tiempo, incluso aunque la ruta a seguir parezca clara.

Aunque los individuos atrincherados difieren en la naturaleza de su condición y el grado en que son conscientes y se ven afectados por ella, un área que comparten es que su atasco causa *daño psicológico colateral* en otros. Puesto que todos somos "relacionales por diseño", como memorablemente afirmó Stephen Mitchell (1988), convertimos a los demás en compañeros conscientes o inconscientes de nuestros propios dramas. Cualquier grado de fijeza psíquica, conflictividad o disociación implicará generalmente e involucrará a otros íntimos en su nudo psíquico (Wachtel, 1980, 2014). Así, si yo estoy atrincherada y tú eres alguien psicológicamente cercano a mí, es probable que también seas el rehén de mi atrincheramiento, y por ello seguramente estarás aguantando daño colateral. Tú – o

cualquier otro significativo – puedes verte arrastrado hacia un patrón que consiste en actuar algún rol infeliz en la escena inconsciente. Para evitarlo, es necesario eludir constantemente el tirón de ese rol, lo cual tiene su coste en energía psíquica.

En el mismo sentido, el otro significativo colateralmente dañado presenta a veces una patología que engrana y contribuye a mantenerlo fijado dentro de un rol complementario. Lachkar (1992) ofrece un ejemplo impactante de esto en su estudio de parejas cuyas dinámicas perturbadas de interacción son moldeadas por las tendencias limítrofes de uno de sus miembros y las narcisistas del otro. Dos personas propensas al atrincheramiento psicológico pueden paralizarse mutuamente de forma más profunda a medida que pasan los años. Lo que una vez fue la rigidez de ciertas características de la personalidad en uno de los miembros puede convertirse en una hiper-rigidez en ambos. Tanto Sullivan como Kohut han descrito de forma similar parejas que parecen estar atadas por un odio mutuo en lugar de amor, a medida que cada miembro menosprecia al otro para prevenir que esa persona alcance una posición para hacer lo mismo (Kerr, 2014).

El fenómeno de fijeza psíquica extrema que estoy describiendo puede parecerse a lo que nos encontramos en aquellas personas con un trastorno del carácter. Desde mi punto de vista, esto no es necesariamente cierto. Algunos individuos que se encuentran atrincherados no tienen necesariamente el carácter trastornado, y algunos con trastornos del carácter no están profundamente atascados en ellos. Una parte importante del atrincheramiento es una sensación subjetiva, por parte de la persona o los que le rodean, de quedarse atrapado o abrumado. Existe también un *foco* sobre ese estado; una concentración sobre la necesidad de tratar de resolver el atasco, anunciarlo, si no esquivarlo o superarlo. Aquellos con un desorden de la personalidad pueden, o *no*, experimentar este tipo de preocupación o generarlo en sus seres queridos.

Es difícil generalizar la razón por la que algunas personas no logran retener la fluidez psicológica que necesitarían para poder ser capaces de beneficiarse de experiencias que promueven el crecimiento; influencias que bajo otras circunstancias ayudarían a la persona a superar sus detenciones psíquicas, conflictos y otras restricciones internas. Muchos de los que están atrincherados están aterrorizados de los cambios propios de cualquier tipo (otro amigo mío en esta situación lo afirma de forma sucintamente: “Todo cambio es malo”). Adicionalmente, a menudo hay uno o más elementos anti-terapéuticos específicos en el historial de la persona. Estos pueden ser influencias que directamente promovieron características de atrincheramiento o subestimaron el valor de desarrollar el pensamiento reflexivo o la capacidad para mentalizar<sup>1</sup>. Obviamente, las personas atrincheradas deberán experimentar una ganancia secundaria considerable al permanecer de esta forma – o lo

hicieron en un momento dado. Un estado de inmovilidad crónico puede causar que los demás presten más atención e incluso permanezcan más apegados al individuo congelado que lo habitual. Esto puede generar una dependencia recíproca que se convierte en su propia recompensa problemática.

Además de estar moldeados por factores psicodinámicos, los casos de atrincheramiento profundo a menudo están apoyados por ciertos rasgos programados, probablemente inscritos tempranamente de forma psicofisiológica o a lo largo del tiempo. Entre estos rasgos encontramos una capacidad reducida para la metacognición, autoreflexión y mentalización en sí. La tendencia hacia un pensamiento concreto genera por sí misma una fijeza psíquica (Tuch, 2011). Las limitaciones en las otras capacidades intelectuales propias y las ansiedades respecto a estas limitaciones también influyen, restringiendo la respuesta psíquica ante influencias generativas. Otros factores que pueden a veces contribuir al deterioro son los trastornos del estado de ánimo, estar en el espectro autista, ser alexitímico (incapacidad para acceder a la vida emocional; véase Taylor y Bagby, 2013), presentar características sociopáticas, y similares. Estas condiciones (constitucionales) preexistentes privan a la persona de las herramientas necesarias y las ventajas con las que puedan arrancar un progreso psíquico.

De una manera burda pero efectiva, distingo entre dos tipos amplios de atrincheramiento basándome en la cualidad de la autoestima asociada a los mismos: aquellos que son "auto-despreciativos" presentan un tono emocional disfórico, mientras que aquellos que son "auto-conformes" tienen sentimientos neutrales o animados. Los individuos auto-despreciativos son excesivamente conscientes de sus defectos y limitaciones, mientras que los auto-conformes están insuficientemente atentos a los mismos. Puede parecer más urgente ayudar a la persona auto-despreciativa, pero la persona auto-conforme presenta la misma necesidad de recibir ayuda para quitar los anteojos que perturban su crecimiento. La categoría auto-conforme de atrincheramiento puede incluir al llamado "narcisista inflado", el individuo auto-satisfecho, o el irreflexivo y complaciente. También incluye a aquellos quienes se han desarrollado según un estilo cognitivo particular (digamos, siendo demasiado sistemáticos y técnicos, o excesivamente emocionales) y que hacen la vista gorda a las dificultades asociadas con este estilo.

Para asegurarnos, la distinción entre el auto-desprecio y el auto-conformismo refleja la dimensión de la autoestima, pero no incluye todas las capas y complejidades de corrientes psíquicas que la subyacen. Por ejemplo, las acciones de la persona auto-despreciativa son en cierto sentido una forma de auto-engrandecimiento, en la medida en que la humillación

apunta a un "self ideal" que uno podría alcanzar si tan sólo se esforzase más. Y la persona auto-conforme a menudo está ahuyentando cualquier auto-humillación potencial.

### El auto-desprecio crónico de Mabel Waring

Para poner un ejemplo de auto-desprecio, podemos acudir al horripilante cuento corto de Virginia Woolf (1927), "El vestido nuevo". La historia comienza cuando la matrona de 40 años, Mabel Waring, se une a un encuentro de moda en el salón de una conocida, la señora Dalloway. Extremadamente cohibida, Mabel capta un destello de sí misma en un espejo llevando el vestido amarillo que había encargado meticulosamente para la ocasión. Mabel retrocede de su imagen con un horror despreciable, pensando para sí misma:

¡No! No, algo no iba bien. Y de golpe la tristeza que siempre había intentado ocultar, la profunda insatisfacción — la sensación que había tenido desde niña de ser inferior a otras personas — se apoderó de ella implacablemente, inexorablemente, con una intensidad que no podía apaciguar... pues aquellos hombres, aquellas mujeres, todos pensaban "¿Qué se ha puesto Mabel? ¡Parece un espantajo! ¡Qué horroroso vestido nuevo!", pestañeando y cerrando los ojos al acercarse a ella. (Woolf, 1927, pág. 1364)

Desde luego que Mabel es una persona desgraciada. Había resucitado un estilo anticuado para su vestido con el fin de parecer original y aventurera. Ahora, habiendo llegado al evento y viéndose a sí misma a través de las miradas imaginadas (Steiner, 2006) de los invitados más sofisticados, reconoce su error de juicio. Se da cuenta de que el vestido es ridículo e impropio. Se sumerge en un mar de desprecio y desesperación, habiendo demostrado a sí misma una vez más su propia inferioridad social (el lector, si es algo parecido a mí, no podrá evitar encogerse por simpatía). Al mismo tiempo, Mabel deplora su inhabilidad para trascender la necesidad de obtener la aprobación y aceptación del grupo. Se trata de una condena duplicada. Philip Bromberg (2011, citando a Helen Lynd, 1958) observa que podemos estar avergonzados por una deficiencia menor en el self y luego, poniendo sal en la herida, sentirnos avergonzados por estar avergonzados. Esto magnifica el malestar exponencialmente. Si una pequeña cosa sale mal, entonces todo sale mal. Esta condición, similar a la de Sísifo, es *crónica* para Mabel que *siempre* ha estado atrapada en su propia autoflagelación, luchando contra ella una y otra vez, y fracasando trascenderlo una y otra vez (para examinar más detalladamente la interacción entre conflictos depresivos crónicos y masoquistas, véase también Brandchaft et al., 2010; Friedman, 1991).

La elección de Mabel del vestido amarillo y el anhelo psíquico asociado con él configuran lo que yo llamaría el *acontecimiento re-confirmador* del atrincheramiento. Este tipo de eventos



son típicos en las vidas de los individuos atrincherados como Mabel. Es decir, aunque anhelan y se esfuerzan conscientemente por hallar alivio a su sufrimiento psíquico, siempre pretenden inconscientemente demostrar la necesidad de seguir siendo como son. El acto de llevar el vestido por parte de Mabel es una reconstrucción del self dañado y la escena objetual dañina que la persona auto-despreciativa está destinada a reencontrar compulsivamente, profundizando así su impasse psíquico.

Desde una perspectiva similar, Weiss y Sampson (Sampson, 1992; Weiss y Sampson, 1986) ofrecen un contexto más amplio para mi descripción del arriesgón de Mabel como un acontecimiento re-confirmador. Estos investigadores clínicos creen que muchos individuos afligidos sufren por tener "creencias patogénicas" que "[enlazan] un fin u objetivo interno – como, por ejemplo, tener un desarrollo normal – con consecuencias nefastas e intensamente indeseables" (Sampson, 1992, pág. 515). La convicción de que va a ocurrir algo terrible si la persona busca alcanzar ese objetivo o fin hace que funcione repetitivamente de una manera inadaptada que resulta ser incapacitante y destructiva. Sin embargo, el individuo tenderá a buscar la manera de curarse poniendo a prueba su creencia patogénica. Esto se consigue proyectándolo sobre el mundo externo (incluso la relación analítica) con la esperanza de refutarla. El vestido amarillo "retro" de Mabel en el cuento corto de Woolf tan sólo es una manera de "poner a prueba" su creencia de que es imposible que sea aceptable, adecuada o admirable. Pero está claro que su creencia – casi predeciblemente – *no* es refutada por los invitados reunidos, como habría esperado, sino más bien lo contrario – se vuelve a confirmar con dureza. Para los individuos atrincherados, a diferencia de la persona corriente o los ejemplares invocados por Weiss y Sampson, el deseo de refutar su creencia se ve contrarrestada por lo que puede ser un deseo igual o más fuerte de volver a confirmarlo, aportando diferentes gratificaciones inconscientes al hacerlo. Así que, a menudo, la misma manera en la que ponen a prueba su creencia tiende en su lugar a reforzarla. Además, es más probable que la persona atrincherada registre y sopesa bastante aquello que confirme y no refute la perspectiva inquietante.

La representación de la situación Mabel por parte de Woolf también demuestra un tipo de dinámica que describí en un capítulo anterior como pericia destructiva; en este caso, dirigida en contra de uno mismo. Con este mecanismo micro-traumático, uno cae entusiasmadamente bajo la influencia de un otro más sofisticado, que tácita o activamente ofrece introducir a la persona a los matices de un determinado estilo, campo, tipo de arte o empresa. Uno se vuelve absorto en lograr un nivel alto de sofisticación en ese oficio. Sin embargo, con demasiada frecuencia se convierte, como hizo para Mabel, en una comparación envidiosa del nivel de sofisticación propio con un criterio cada vez mayor. De esta forma, uno se desprecia desde una perspectiva propia. Ahora bien, el foco central de



Woolf en este análisis particular de carácter no es tanto el esfuerzo de Mabel por alcanzar la elegancia o sus intentos de lograr acceso a un estrato social superior; en su lugar, es la humillación de sí misma predestinada y sobre-determinada, y sus ansias compulsivas por expresar sus contornos y regodearse en ella:

Sabía (siguió mirando al espejo, sumergiéndose en aquel estanque azulado tan terriblemente revelador) que había sido condenada, despreciada, abandonada así en un lugar remoto, por ser como era, una criatura débil e indecisa; y le parecía que el vestido amarillo era su merecida penitencia, y que si vistiera como Rose Shaw, con su precioso traje verde muy ceñido y su cuello de plumas de cisne, también la habría merecido; y pensó que no había escapatoria para ella... de ningún tipo. (págs. 1368-1369)

Mabel fracasó en su intento de refutar su inferioridad. Lo que viene a continuación es la profunda desmoralización que termina contaminando su perspectiva de la humanidad en su conjunto, como suele pasar para el individuo atrincherado:

Somos como moscas que intentan trepar hasta el borde del plato, pensó Mabel, y repitió la frase como si se santiguara, como si intentase encontrar algún conjuro para anular aquel dolor, para hacer soportable aquella agonía. Fragmentos de Shakespeare, líneas de libros que había leído hacía siglos volvían súbitamente a su memoria cuando sufría, y las repetía una y otra vez. «Moscas que intentan trepar», repetía. Si lograba repetirlo lo suficiente como para llegar a ver las moscas, se quedaría paralizada, fría, helada, muda. (pág. 1365)

En su ensoñación defensiva, Mabel también visualiza brevemente a los demás asistentes como moscas "pobres, insignificantes, torpes". Pero revisa rápidamente esta imagen, dándose cuenta de que solamente es ella quien es el insecto "desaliñado, decrepito, horriblemente sucio". Aunque Woolf muestra a los demás invitados tratándola con una voluntad y tolerancia razonablemente buenas, Mabel les maldice en su monólogo interior y les llama insinceros, hipócritas y crueles por no rescatarla de su auto-desprecio. Su amargura contamina su percepción de otros.

Los propios invitados parecen bastante ajenos a, si no inafectados por, la angustia y la contrariedad de Mabel – como dice uno de los hombres, parecía estar "disgustada". Ni reciben ni absorben las proyecciones. Pero podemos imaginarnos que su círculo más cercano no tenga tanta suerte. ¿Cómo será para los cónyuges, hijos u otros familiares de los individuos auto-despreciativos? ¿También son devaluados en los ojos de la persona atrincherada, convertidos en inadecuados por asociación? Y si es así, ¿están marcados por el desprecio? ¿Les infecta también una autoconsciencia crítica constante? ¿Se vuelven igual de taciturnos por medio de un proceso de contagio emocional?

Vivir junto a alguien impregnado de su propia miseria a menudo es suficiente como para minar la energía vital de una persona. Luego, añadiendo sal a la herida, se convierte en el objeto de las demandas patogénicas de las necesidades insaciadas de la persona atrincherada. Adicionalmente, estar atrincherado a menudo deja un *vacío* donde debería haber algún otro afecto o actitud más sanos. El otro significativo termina sufriendo por la ausencia de apoyos emocionales que bajo circunstancias corrientes estarían disponibles por parte de la persona en el rol de atrincherado. Así, por ejemplo, un hipocondríaco puede ser totalmente incapaz de ofrecer apoyo a una esposa que desarrolla una enfermedad real.

Volviendo al retrato de Woolf, lo que podríamos describir como un estado de difusión de identidad masoquista (véase Erikson, 1956) es lo que ha restringido la capacidad de Mabel para apoyar y amar a otros. Mabel se considera a sí misma como alguien que *siempre* ha sido "una madre irritable, débil e insatisfactoria, una esposa inestable, indolentemente instalada en una especie de existencia crepuscular..." (pág. 1370). Como ella misma reconoce, la ausencia de voluntad, convicción y autoridad constructiva socavó su efectividad como madre y esposa.

Una perspectiva psicoanalítica de los déficits parentales ofrecida por Shengold (1991) cuadra con la caracterización de Mabel por parte de la novelista. Shengold cree que la crianza padece cuando los adultos son "débiles", "vacilantes" o carecen "convicción", al igual que la manera en que se describe Mabel, debido a una inhabilidad para confiar en su propia autoridad y a un deseo generalizado de complacer y mimar al niño. Shengold señala, en tres casos psicoanalíticos que involucran a tres descendientes adultos, cómo la inhabilidad general de los padres a ser "contundentes y firmes" a la hora de poner límites o establecer valores significativos y normas consistentes dejaron a sus hijos con patologías narcisistas significativas. En sus años formativos, estas personas sufrieron niveles bajos de autodisciplina. Como adultos, tuvieron dificultades para moderar sus propios niveles de ansiedad, ira e ideación paranoide. Además, fueron crónicamente mojigatos, una actitud que se originó a partir de sentimientos impregnados con culpa de haber sido acosados de diferentes formas; parecían furiosamente indignados por la decepción masiva de sus deseos grandiosos irreales. Cada uno de los tres pacientes de Shengold parecía presentar alguna mejoría, pero terminaron prematuramente el análisis y con una insatisfacción compartida por igual entre paciente y analista. Según la descripción del autor, los padres de estos pacientes parecen haber estado significativamente atrincherados en un estado de baja autoestima auto-despreciativo y no-autoritativo. La patología caracterológica de los niños en su adultez representaba el daño colateral del estado ansioso, emocionalmente inmaduro y vulnerable en el que estaban atrapados sus padres. Y los descendientes, como adultos,

parecían ellos mismos psíquicamente atrincherados y, por tanto, incapaces de beneficiarse de sus análisis.

### La mirada humillante

Una característica clave de la condición interna cautiva de Mabel tiene que ver con la dependencia patológica de las opiniones reales e imaginadas de ella, como diría Sullivan (1953). Puesto que Mabel experimenta a los demás juzgándola negativamente, provocando su humillación, llega a odiarles y les desea desgracias – una especie de “transformación malevolente” adulta. Aunque lo que desencadena esta transformación no es la crítica explícita por parte de otra persona, sino la mirada de Mabel a sí misma (continuaba mirándose en el espejo, sumergiéndose en aquel estanque azulado tan terriblemente revelador).

Para John Steiner (2006), ver y ser visto son elementos clave en la regulación defectuosa narcisista, manifestándose ésta como orgullo excesivo, humillación excesiva o como una oscilación entre los dos. En el análisis de Steiner, al igual que en la descripción de Woolf, ver y ser visto son literalmente una cuestión de cómo uno evalúa su apariencia corporal y conducta y, simbólicamente, cómo uno valora la totalidad de su ser. Steiner cree que el individuo narcisista a menudo es alguien que ha entrado en un “retiro psíquico” que funciona como un refugio ante el escrutinio y la desaprobación (la naturaleza de un refugio psíquico difiere dependiendo de la organización personal de uno, pero por regla general ofrece protección ante una ansiedad especialmente temida; y mientras siga funcionando, previene un crecimiento mayor del individuo). Una vez que ese refugio psíquico se vuelve insostenible, la persona emerge de su escondrijo psíquico. Ahora debe enfrentarse a la humillación de ver y ser visto, lo que le expone como un individuo separado y repleto de debilidades y vulnerabilidades:

La visión juega un papel central en *ver*, al ser observado el objeto desde una distancia; y en *ser visto*, donde la expectativa de una mirada hostil que amenaza con humillar puede llegar a ser muy prominente. Las ansiedades provienen de *mirar* y de que *miren a uno*, y ambos pueden conducir a una intensificación de las defensas narcisistas. La situación se complica por la manera en que la mirada puede ser utilizada para restablecer la relación narcisista, especialmente al utilizar los ojos para entrar en los objetos para refugiarse allí y poder de nuevo controlar y adquirir las propiedades del objeto. El material que describo sugiere que cuando los ojos han sido utilizados de esta manera, la humillación se vuelve especialmente temida; como si el paciente esperase que el objeto responda de una manera vengativa. Creo que esta es la cualidad la que otorga prioridad a la humillación y que puede constituir el factor

determinante que empuja al paciente a tomar medidas defensivas urgentes y que interrumpe situaciones en las que el desarrollo podría haber sido posible. (pág. 940)

El pensamiento de Steiner capta con precisión la condición de Mabel. La encontramos arriesgándose a salir de su cómodo (aunque insatisfactorio) retiro psíquico – concretamente, su propia vida doméstica y, simbólicamente, su convicción de que es inevitable inferior. Mabel espera desesperadamente que su sofisticación, demostrada por su vestido, se vea confirmada por el prestigioso grupo, pero hemos visto que lo único que ella termina por confirmar es su creencia patogénica de que es indigna y que realmente no es nada; casi como si eso fuera su destino interno. Una característica enfatizada por Steiner es la manera en que la mirada de la persona auto-humillante se convierte en un intento de entrar y encontrar refugio en, así como controlar, un otro supuestamente “juzgador”. En el caso de Mabel, este intento de tomar posesión del otro a través de los ojos es regulado por su anticipación de cómo ella, y ella misma con el vestido amarillo, será estimada. En este sentido, la persona esencialmente autoconsciente se identifica en exceso y se fusiona tácitamente con el otro, agudizando potencialmente su actitud crítica e intensificando el escrutinio de sí misma.

Por lo general, las personas que están atrincheradas en el auto-desprecio están preocupadas por cómo *pueden* ser vistas y desisten considerar y elaborar cómo son *realmente* vistas. La posibilidad de ser vistas de otra forma se vuelve problemática, casi extraña, incluso si son vistas de alguna forma positiva. No pueden “verse” a sí mismas haciendo algo diferente de lo que están haciendo y no pueden imaginar que otras personas les vean desde otra perspectiva tampoco. Esto es lo que conmueve tanto de la desgracia de Mabel – al menos intentó presentar otra versión de sí misma a la mirada.

¿Cómo podría Mabel y otros como ella deshacer la vergüenza generada por la mirada del otro e ir más allá de su tendencia a proyectar desdén y desprecio, para luego volver a introyectarlo desde el otro? El primer paso consiste en realizar conexiones entre la tendencia actual de humillarse y las experiencias con otros significativos tempranos. El esfuerzo por comprender el estilo de los intercambios durante el desarrollo, en los que el niño fue enseñado, cuestionado o criticado, puede servir de ayuda. Podemos explorar el grado al que estas experiencias se tiñeron con un menosprecio de la totalidad del self del niño, en vez de una simple corrección del funcionamiento o comportamiento del niño. También es importante considerar si la persona absorbe la auto-humillación por medio de una identificación con padres que también son o fueron auto-humilladores ellos mismos. Los esfuerzos de los padres a menudo tienen como resultado instaurar una fantasía de que hay una *jerarquía* de valores. El analista puede aportar una perspectiva existencial como soporte a la hora de contradecir esa jerarquía. Las debilidades, imperfecciones, carencias – estas

cualidades humanas han de ser despojadas de sus asociaciones exageradamente espantosas. Puede ser un proceso extenso averiguar todas las fuentes de vergüenza unidas a estas cualidades – que todos poseemos – para alguien que se encuentra atrincherado en la auto-denigración.

### La amarga dedicatoria

Simon, un conocido de la profesión, me cuenta la siguiente anécdota sobre sí mismo y su madre crónicamente auto-abnegada. Esta mujer había fracasado en lograr la altura profesional al que había aspirado y jamás lo había asumido. Simon relata cómo, hace varias décadas, enfocó su tesis de máster al estudio de las relaciones paternofiliales en la adultez. Al terminarla, decidió dedicar la tesis a su madre. Su intención, al menos de forma consciente, era afirmar la influencia positiva que tuvo sobre su vida profesional, y de esta manera podía compartir el reconocimiento de su logro con ella. El sentimiento detrás de este deseo tal vez es captado en “El árbol”, un poema autobiográfico no publicado de D. W. Winnicott en el que habla de su relación con su llorosa madre: “Aprendí a hacerla sonreír / a detener sus lágrimas / a deshacer su culpa / a curar su muerte interior / Darle vida era mi vida”<sup>2</sup> (citado por Phillips, 1988).

Sin embargo, el esfuerzo de Simon fue por mal camino. En la dedicatoria, reconocía la influencia de su madre, elogiando sus numerosas fortalezas y señalando a la vez que, siendo humana, también pudo haber tenido sus “debilidades y fallos”. Ésa última frase resultó ser fatídica, condenando sus esperanzas de complacer a su madre. Ella leyó la dedicatoria en un borrador y pareció alegrada y gratificada por el mismo. Pero en los meses que siguieron fue emergiendo que, de hecho, su madre se sintió gravemente dolida y ofendida por el hecho de que su hijo dijo que ella había tenido fallos. En retrospectiva, ahora podía ver cómo esto podría haberla molestado. Sin embargo, estaba haciendo una alusión – de la que pensaba que ella se daría cuenta – a uno de los puntos clave de su estudio: que *cualquier* progenitor tiene tanto fortalezas como debilidades. El comentario de Simon pretendía ser una afirmación generalizada, no una acusación personal contra su madre. Desconocía todavía la ambivalencia inconsciente que sustentaba su comentario poco halagador.

Simon estaría más que encantado por cambiar la dedicatoria si hubiera reconocido la reacción ofendida de su madre a tiempo, pero para cuando ella permitió emerger su dolor y rabia, la tesis había sido publicada y no podía ser modificada. El hijo estaba enfermo de culpa y arrepentimiento ante el daño aparentemente irreparable cometido contra su madre, quien naturalmente estropeó su gratificación al completar la tesis. Se quedó tiempo después luchando con la idea de sí mismo de que era un hijo insensible, hipercrítico y desagradecido.

Parecía como si sus esfuerzos profesionales fueron peligrosos e inherentemente destructivos. La sensibilidad crónica de su madre a la crítica y su primer silencio respecto a la misma eran frutos de un estado de atrincheramiento y auto-sabotaje. Al no transmitir sus sentimientos dañados directamente y en el momento, esta mujer arrinconada acabó por arrinconar a su hijo. No había manera de redimirse o reparar el daño. Este tipo de embrollo irremediable puede emerger fácilmente cuando una o ambas personas de una relación están psíquicamente atrincheradas.

Dicho esto y reflexionando sobre el incidente, Simon se dio cuenta de que probablemente decidió mencionar los fallos de su madre en la dedicatoria porque inconscientemente necesitaba o quería desahogar el dolor o la frustración subyacente que sentía hacia ella, agravase o no la baja autoestima de la madre. El asalto inconsciente a la autoestima de su madre podría haber sido una expresión irracional de frustración ante el hecho de que su madre nunca fue capaz de elaborar su auto-decepción, a pesar de haber estado muchos años bajo tratamiento psicoanalítico supuestamente para superarlo. Fuera lo que fuera, había desde luego un elemento de reciprocidad en la interacción micro-traumática entre madre e hijo, turnándose entre ellos para herir al otro.

### **Atrincherada para demostrar su valor**

Catherine, una mujer de 56 años, fue menospreciada e intimidada por su padre brillante y severamente exigente. Esta experiencia tuvo como resultado una perspectiva fija de sí misma como inherentemente inadecuada, como alguien que siempre entre bastidores pero nunca en el centro del escenario. Aún así, hay que otorgarle el reconocimiento de que, a pesar de esta profunda auto-negación, Catherine fue capaz de establecer una cruzada para invertir la autocrítica en, al menos, un área de su vida; el de las relaciones familiares. Luchó por convertirse en – y que la reconocieran como – hija, mujer y, con el paso del tiempo, madre digna. Buscar el éxito en el mundo fuera del círculo familiar ni siquiera era una posibilidad, ya que era incapaz de imaginarse una situación en la que estuviera siendo evaluada por alguien fuera de la esfera familiar. ¡Era suficientemente peligroso ser juzgada “en terreno propio”!

Catherine, siendo una persona introspectiva y emocionalmente sintonizada por naturaleza, comenzó un análisis años antes con el propósito explícito de no estropear la relación con su hija por medio de las mismas críticas severas a las que fue sometida por su padre y que estaba reproduciendo (también había un hijastro estudiando en la universidad cuando se casó con el padre de éste; se preocupó menos por su vínculo con él, ya que no se sintió tan responsable por su desarrollo dadas las circunstancias de la constelación familiar mezclada). Catherine

sabía que necesitaba suavizar la tendencia a menospreciar, al no ver ella misma una manera de librarse de la misma. Solía mimar su hija a lo largo de la infancia, hasta la adultez. Esto parecía surgir por el alivio de tener ahora un rol con el que podría tener éxito y al que se aferró – podríamos llamarlo el atrincheramiento de “la buena madre” –, y tal vez como una parte de su defensa contra su propia hostilidad por haber sido menospreciada ella misma. Al buscar la aprobación de su hija siendo constantemente gratificadora, Catherine proyectó la representación de “juez” sobre su hija como si la hija fuese su padre. Se encerró en la tarea de apaciguar los juicios de su hija y en obtener su bendición. La hija tenía todo el derecho del mundo, según el punto de vista de la madre, a tener sus necesidades satisfechas y expectativas cumplidas, así como juzgar negativamente a Catherine en caso de que no fuera así, dado el estado ilustre y por tanto sobrecargado de la hija. La hija tenía de esta manera el poder de conceder la bendición a la madre y Catherine no quería renunciar este canal de auto-crecimiento aumentado. Era como si la hija adulta se había convertido ahora en un monstruo que ella misma había creado; un monstruo que adoraba y, a nivel inconsciente, odiaba.

Al comienzo de nuestro trabajo hace unos 18 años, la relación interna de Catherine consigo misma era similar a la de Mabel – con humillación hacia y dudas incesantes acerca de sí misma. De hecho, a veces me parecía que a lo largo de los años *aceptaba* realmente su posición degradada como una seña de identidad paradójicamente reconfortante; una seña que luchó por mantener – por consiguiente, atrincherándose – y que a la vez, intentó refutar. Se atrincheró todavía más gracias a su estrategia de repararse a sí misma, que tenía que ver con hacerse dos demandas férreas a sí misma que a menudo eran mutuamente contradictorias. No logramos suavizar ninguna de éstas en los primeros ocho años de nuestro trabajo analítico. Por un lado, Catherine sintió que debía ser una buena madre y tener la aprobación de su hija. A la vez, debía empujar a su hija a ser lo más exitosa posible y así poder por fin ganar la aprobación de su padre internalizado y demandante de su propia infancia. No podía renunciar a ninguno de los objetivos, aunque el segundo objetivo (estimular a su hija a alcanzar el éxito) amenazaba con debilitar el primero (el apego afectuoso de la hija hacia ella). Catherine se encontraba fuertemente fijada en estos imperativos en vez de experimentar un conflicto ante uno u otro. Tampoco parecía importarle que éstos a menudo estuvieran en conflicto entre ellos. Quería perfeccionar su influencia sobre la hija para asegurar su amor incondicional y, a su vez, vivir a través de los logros excelentes de su hija. Ambos suponían una potencial fuente importante de autoestima y una visión de “buena autoafirmación” para ella. En cierto sentido, aunque no del todo, era como aquellos pacientes que mencioné antes que querían perfeccionar su neurosis en vez de solucionarla.



El trabajo psicoanalítico con Catherine estuvo naturalmente dirigido a ayudarla examinar y suavizar estas expectativas rígidas de sí misma y de su hija. Sin embargo, temía probar nuevas actividades o hacer nuevos amigos de tal forma que no podía renunciar la necesidad de alcanzar estos objetivos, por muy nocivos que fueran. No parecía posible encontrar otras maneras en las que podría expresarse a sí misma. Catherine se unió conmigo en los intentos de ayudarla pero, paradójicamente, me intentaba convencer a que aceptara sus supuestas restricciones psíquicas. Para el psicoanalista, esto supone un desafío clave y delicado en el tratamiento del paciente atrincherado – hemos de mostrar suficiente aceptación para que estos pacientes confíen en nuestra preocupación por ellos y para que sientan que tienen un espacio para explorar su mundo interior, aunque a la vez tenemos que renunciar a mostrar una aceptación *excesiva* si queremos ser de utilidad. Gran parte del desafío y arte de trabajar con este tipo de pacientes consiste en encontrar un equilibrio entre los dos.

Sintiendo el peso de la fusión que había entre ellos, la hija de Catherine decidió mudarse a Canadá cuando llegó el momento para comenzar una formación postgrado. Le fue bien allí, se casó y dio a luz a un niño. Llegados a este punto, su hija insistió en que Catherine tomase la decisión de realizar visitas más prolongadas o se mudara permanentemente a Canadá y viviese cerca de ella, aportando así apoyo emocional a la familia de la hija y un cuidado infantil estable. Según lo que me relataba su madre, la hija me parecía llena de dudas excesivas acerca de sí misma, frágil y demasiado atada a su madre. Me parecía que por medio de esta súplica demandante y la evidente expectativa de que fuera satisfecha, la hija estaba demostrando el daño colateral que había estado soportando a lo largo de su infancia por medio del vínculo simbiótico que había entre ellas.

Catherine no estaba preparada para renunciar a las bendiciones de su hija como un medio para realzar su sentido de autoestima. Sin embargo, aquí sí que se presentó un conflicto – *no deseaba* tener que mudar o dedicarse exclusivamente al cuidado de su nieto. Y al mismo tiempo, no podía o no quería liberarse de las cadenas que la obligaban a actuar el rol de “la madre benévola”; una de las pocas cosas que le hacía sentirse útil. Se quedó atrapada intentando obtener la aprobación de su hija al mismo tiempo que resentía tener que hacerlo. Se lamentaba de esta atadura que parecía inextricable e inevitable. Entendía y conectaba emocionalmente con la manera en que su situación actual reproducía la unión temprana con su propio padre, pero – y aquí está la clave – el hecho de que tenía una comprensión *intelectual* de la misma no se traducía en un aflojamiento de su inclinación a actuarla en el presente – sello distintivo del atrincheramiento.

Mientras tanto, parecía tener lugar más daño colateral mientras la hija luchaba contra las dudas acerca de su propia capacidad para gestionar su vida profesional y la crianza sin la

participación de su madre. Esto fue una trampa conjunta en el que la compulsión de la madre a ser una "buena madre" estaba generando una dependencia poco realista en la hija. En mi rol analítico, tenía que contentarme con empujar primero en un sentido en una sesión y luego en otro sentido en la siguiente, con la esperanza de aflojar el nudo que eventualmente permitiría a Catherine liberarse de la dependencia del juicio de su hija. Esperaba que esto pudiera liberar también a la hija de la dependencia de su madre.

Un factor que complicaba las cosas era que a menudo fui experimentada transferencialmente como el objeto interno paternal/filial juzgador que exigía que Catherine se liberara de sus restricciones, fuera una "buena paciente" y creciera. Me experimentó como alguien potencialmente despectivo si ella no hacía "lo saludable" y me aleccionaba sobre su necesidad de mi continua aceptación empática de ella. Desde su punto de vista, las cosas que le *parecían* imposibles simplemente *eran* imposibles, y yo debería saberlo. Esta actitud santurróna y dogmática suele ser típica de la persona atrincherada y puede por sí misma resultar desalentadora y por tanto micro-traumatizante para las personas cercanas a la misma. También fue típico que, a veces, me convertía en una influencia que tenía el potencial de atrincherarla más en la medida en que Catherine se enterraba en una resistencia frente a ser "obligada" por mí a elegir entre las dos demandas.

Así que Catherine y yo pasamos por una serie de enactments repetidos en los que yo le pedía que reconsiderara su postura mientras ella percibía que yo la estaba juzgando, decepcionada. Procedía entonces a luchar contra mi actitud supuestamente crítica oponiéndose a mí y al análisis. No sólo tenía que analizar esto, sino también protestar contra ello tanto con amabilidad como vehemencia para que me recuperara como una fuerza útil y constructiva en su vida. Mediante una combinación de sobrevivir las tensiones en nuestra relación – lo que Bromberg (2011) felizmente llama "sobreviviendo el desorden" – y lograr insight sobre el vínculo temprano de sumisión con su padre, intentamos desenredar la necesidad de Catherine de vivir su vida a través de su hija.

A pesar de todas las dificultades de nuestra tensa relación – que, por cierto, fue también muy afectuosa – y tras un año de estar trabajando sobre su conflicto de mudarse a Canadá, comenzó a suavizarse un poco la postura defensiva de Catherine. ¿Por qué? Es difícil saber a ciencia cierta. Un componente fue que había empezado a tener un impacto positivo sobre su hija y su nieto a través de su conexión por video por internet, por medio de regalos que enviaba por correo y cosas por el estilo. Volviendo a las ideas de Steiner, podríamos decir que había descubierto un "nuevo objeto bueno" en sí misma a través de la mirada no contaminada de su nieto. El darse cuenta de esto comenzó a superar su propia sensación atrincherada de inferioridad. Resulta que, tal vez, era más creativa y cariñosa de lo que era

capaz de reconocer. Fue un incentivo para ver si, encontrando el tono adecuado, podría explicar sus propias limitaciones y necesidades a su hija sin que resultara en desafecto por parte de ésta. A lo mejor podría soportar la ira de su hija. Gradualmente, el nudo entre madre e hija parecía aflojarse y Catherine se volvía cada vez menos atrincherada en su conflictiva dependencia de obtener la aprobación y el amor de su hija. Empezó a mostrar mayor autoestima, reivindicando sus necesidades y deseos – con tacto e impacto constructivo – en sus relaciones con otros externos a la esfera familiar. Con el paso del tiempo, fue dedicando más tiempo a relaciones personales fuera de la familia. Hubo un tiempo en el que restaría importancia a estas ganancias – y restar importancia a las señales de crecimiento (que a su vez refuerza la sensación propia de impasse) es una característica notable en aquellos que están masoquistamente atrincherados. Ahora podía admitir y permitirse al menos un poco de reconocimiento de las ganancias.

Una nota final sobre la actitud en otro tiempo dogmática y mojigata de Catherine: la persona atrincherada tiene que convencer a las personas significativas de la necesidad de su postura. La campaña por convencer al analista u otros interesados genera a su vez ansiedad, confusión y frustración en aquellos que supuestamente están allí para ayudar; quienes, como he mencionado, son empujados a sentirse impotentes e inútiles. A medida que Catherine iba emergiendo de su impasse interno, su oposición transferencial hacia mí como una autoridad invasiva también empezó a ceder y su confianza en nuestra relación de trabajo se fortaleció.

### **Atrincheramiento auto-conforme**

Como señalé anteriormente, las personas pueden encontrarse en un estado de atrincheramiento psíquico sin sentirlo conscientemente como una condición dolorosa en y por sí misma. Por ejemplo, personas en estados obsesivos determinados o aquellas que son hiperracionales y emocionalmente distantes pueden estar muy cómodas en sus propios estados mentales y sentimientos fijos. Otros individuos en el campo auto-conforme son francamente narcisistas, pomposos y ensimismados. Mientras que la persona atrincherada auto-despreciativa se achica con la mirada del otro, la persona auto-apreciadora puede intentar adelantarse a la mirada del otro proyectando una “máscara” glorificada de quién es; a la vez, disminuyen el rol del otro para convertirlo en, según la excelente definición de Bromberg (1983), simplemente un “espejo” del self o quizás de la máscara del self.

Además, el rol profesional o social elegido por una persona conllevará a veces una expectativa implícita o demanda de que se permanezca inmerso en un estado mental determinado. Con el paso del tiempo, esto se queda grabado en la psique propia como un “deber” indiscutible. El resultado es que puede llegar a afectar directamente las relaciones

que uno tiene con otros – para mejor, en caso de que el otro es un beneficiario de los servicios que uno presta; o para peor, cuando el otro es la esposa, hijo o padre del profesional. O, como en una situación que describiré luego, la manera de ser profundamente grabada puede no concordar con el estado psíquico favorecido por su rol profesional o social en particular. Si la persona se encuentra realmente atrincherada de forma auto-conforme en ser tal como es, tiene como resultado roces problemáticos con aquellos que se encuentran dentro del marco más amplio.

Pero consideremos primero lo que ocurre cuando el self personal y el ambiente profesional se sincronizan bastante y cada vez más. Pienso concretamente en el médico de la unidad de cuidados intensivos – o cualquier tipo de profesional de los servicios médicos de urgencia – que llega a sentir que debe adaptarse instantánea e ininterrumpidamente ante cualquier cambio en el horario del hospital o cualquier exigencia de su pericia. Cualquier desviación de un rendimiento perfecto en estas áreas llega a ser una causa de desasosiego, a la vez que enfrentarse al desafío es una fuente de aceptación propia a la que no puede renunciar. Se espera que los miembros de la familia cedan ante la necesidad exigente del proveedor a desplegar este aspecto de su identidad. Los seres queridos a menudo experimentan una disminución en su valor o importancia a fuerza de lo que tienen que tolerar, mientras intentan esquivar el riesgo de parecer egoístas por quejarse. Las celebraciones familiares compartidas son interrumpidas, los acontecimientos deportivos o artísticos de los hijos no son atendidos, y otras necesidades de implicación emocional son empujadas al final de la lista por el peso de las demandas “inevitables” del proveedor atrincherado. Las expectativas percibidas por el individuo de alcanzar criterios inhumanos en el rendimiento profesional pueden llevar a agotamiento con el paso del tiempo. Esto compromete los niveles energéticos de la persona que podría dedicar a la participación familiar, teniendo como consecuencia que la familia se sienta privada de emociones.

Otro ejemplo de atrincheramiento relacionado con el rol profesional se puede encontrar en algunos miembros del clero excesivamente sacrificadores. En las fases tempranas de sus carreras profesionales, estos clérigos pueden haber aceptado felizmente una vida de servicio y los salarios bajos que probablemente la acompañaban. Sin embargo, en un momento determinado puede brotar una envidia o resentimiento subyacentes ante el hecho de tener que vivir con unas necesidades determinadas que continuamente son desatendidas. Esto puede llegar a teñir las relaciones del líder espiritual con los miembros o discípulos de su congregación, además de su propia familia. Pero la medicina o el clero no son las únicas profesiones que pueden generar un atrincheramiento psíquico más profundo – la configuración psicológica de los ingenieros de software, organizadores de campañas

políticas y muchos otros profesionales en campos altamente exigentes pueden también verse influidos por el impacto psíquico abarcador.

Independientemente de si el atrincheramiento refleja una dinámica profesional o personal, el impacto colateral sobre el otro es lo que habitualmente genera una derivación al trabajo terapéutico. En situaciones en las que la condición de atrincheramiento es suficientemente gratificante, la persona rara vez acude a tratamiento analítico específicamente para deshacer el atrincheramiento. En su lugar, surge algún otro asunto para motivar la decisión o es un otro significativo que insiste en que busque una aportación analítica para intentar elaborar sus efectos problemáticos.

Volviendo a la dinámica personal del narcisista auto-conforme, McWilliams y Lependorf (1990) señalaron en su estudio de la "patología narcisista de la vida diaria" el impacto interpersonal que esta postura puede tener. Puesto que las personas narcisistas suelen hacer grandes esfuerzos para promover una perspectiva de ellos mismos como superiores, las operaciones defensivas principales consisten en una negación continua de remordimientos y una inhabilidad para transmitir gratitud. En vez de ofrecer una disculpa sincera, los narcisistas que han dañado a otra persona esquivan de diversas maneras la necesidad de tener que hacer tal confesión: buscan deshacer mágicamente el daño causado; se justifican haciendo referencia a sus buenas intenciones; explican sus acciones en vez de asumir la responsabilidad de las consecuencias; se auto-recriminan según una fórmula aprendida de memoria; o desvían la culpa. En vez de agradecer a la otra persona por el servicio prestado o su amabilidad, el narcisista concede su aprobación del "buen comportamiento" del otro, invirtiendo los roles como si estuviera siguiéndole la corriente; de la misma manera protesta contra los elogios o los cumplidos, o expresa una gratitud excesiva que implica realmente su ausencia – cualquier cosa por evitar ser simplemente agradecido. Así describen McWilliams y Lependorf (1990, pág. 448) el daño colateral resultante:

Hemos puesto un énfasis especial en la carga psicológica soportada por los objetos de las transacciones esencialmente narcisistas, cuyas respuestas habituales a la sustitución prolongada de otros comportamientos, que expresaban tristeza y gratitud, incluyen confusión, autocrítica, soledad e irritación dispersa – una sensación general de, como describió uno de nuestros pacientes, tener un "batiburrillo mental". El estado de confusión inducido por las defensas narcisistas puede informarnos sobre por qué les llevó tantos años a los psicoanalistas desarrollar una literatura tan rica y específica sobre el narcisismo, comparable a la que hay sobre las psicopatologías más "clásicas".

La idea errónea de que el propósito de la participación con el otro es el de elevar y perfeccionar el self es, desde mi punto de vista, lo que predispone a las personas narcisistas

a atrincherarse seriamente. Y su habilidad para generar un “batiburrillo mental” en sus locutores, como describió delicadamente uno de los pacientes de los autores, forma parte de lo que les mantiene ahí. A medida que esta actitud de superioridad se expresa e influye en los demás una y otra vez, se convierte en una dependencia para el narcisista. Tener que tolerar un “desafío” a la grandiosidad propia – es decir, que sea calificada de falsa y destructiva – se vuelve cada vez más amenazante.

### **Un trepador auto-conforme**

Winn Van Meter, un personaje de la novela de Maggie Shipstead “*Seating Arrangements*” (2012), es un ejemplo excelente de una persona confortablemente satisfecha con su propio estado psíquico atrincherado. El único inconveniente en la conformidad de Winn es la dificultad que tiene por cumplir sus deseos y expectativas. Mientras tanto, su ensimismamiento lleva a sus hijas y a su muy sufrida mujer a la exasperación. Ya han sido heridas por los defectos caracteriales de Winn y con el paso del tiempo más desgastadas todavía por los valores vacíos y la superficialidad de Winn, a lo que éste es ciego.

Winn no sólo es narcisista en el sentido descrito por McWilliams y Lependorf, sino que también es inconsciente de sí mismo, siendo concreto y literal en sus pensamientos, felicitándose a sí mismo, y propenso a repetir los mismos errores de comprensión y juicio. Shipstead describe progresivamente su retrato de la preocupación obsesiva de Winn por alcanzar el peldaño superior de la jerarquía social a medida que se esfuerza por “ganar” según su propio “medidor”. Como un hombre exitoso pero envejecido de Harvard, Winn se enorgullece de lo que considera su buen linaje de Nueva Inglaterra, aunque a lo largo de la novela va descubriendo que este linaje no es lo que él pensaba; una reflexión que debería haberle hecho reconsiderar su grandiosidad. Aún así, no parece haber registrado este descubrimiento – otro indicador de su atrincheramiento.

En la novela, Winn llega a su casa vacacional isleña para unirse a su mujer y dos hijas a cuenta de la boda de la hija mayor, Daphne. Dos asuntos se ven reavivados para Winn en el transcurso de las actividades nupciales que culminarán ese fin de semana: uno es su deseo frustrado de acostarse con la dama de honor de su hija; el otro es su deseo de “corregir un error” – según su propio juicio, ha sido expulsado injustamente del club de campo de la isla, perdiendo su condición de socio. Sus esfuerzos toscos por forzar el asunto, además de todo tipo de acting-out en público, humillaron a su mujer, Biddie. Cuando le informan de que su expulsión del club es definitiva, la herida narcisista de Winn alimenta un discurso seriamente ofensivo que

pronuncia en la boda de su hija, en la que aparentemente está maldiciendo el matrimonio. Por supuesto que esto horroriza y aliena a la novia.

El lector llega también a apreciar la sensación de daño para toda la vida que Winn ha ido progresivamente causando a su hija menor, Livia, gracias a su preocupación monomaniaca por el estatus social. Winn no tiene ningún compromiso significativo con nada en la vida salvo consigo mismo, por lo que le es inexplicable que Livia estuviera estudiando ávidamente biología en Harvard, considerando posteriormente hacer un doctorado como bióloga marina. Se ha enamorado de y queda embarazada por Ted, un hijo glamuroso y bien situado de una mujer que Winn había dejado anteriormente. Cuando Ted a su vez deja a Livia, quedando ésta desolada, Winn es incapaz de simpatizar con ella y tan sólo es irritado por su inhabilidad de superar la relación con mayor rapidez. En un momento dado en la novela, él ve desde lejos su aspecto paralizado con desánimo, como si justo hubiera terminado de llorar. Aunque esto despierta algunos sentimientos tiernos en él, evita acercarse y confortarla puesto que supondría una demanda emocional demasiado grande para él.

El anhelo de Livia por obtener la aprobación de su padre es probablemente una parte importante de lo que la llevó en un primer momento a intentar tener una relación con Ted – alguien no muy diferente de su padre. Y habiendo perdido esa relación, se desespera ante la idea de no ser nunca capaz de encontrar la pareja con la que será reconocida por la sociedad, aunque ella misma muestre signos de haber trascendido tal necesidad. Winn considera que su hija no tiene experiencia, tiene reacciones emocionales desproporcionadas, y que es propensa a enfadarse con todos. Su rabia hacia él despierta una rabia defensiva en respuesta. Livia lleva a cabo una venganza tibia tanto contra Ted como su padre, anunciando en el club de la universidad, que ambos comparten y al que Ted tiene mucho cariño, que ha quedado embarazada por Ted. A lo largo de la novela, Livia lucha por liberarse de la incomprensión y el juicio negativo de su padre, y también de su apego residual a Ted. Sería trágico para Livia si se hubiera quedado con Ted como un sustituto de su padre; habría reproducido el mundo atrofante que su padre creó para su madre. El lector se queda aliviado cuando finalmente se libera de Ted.

Tras las dificultades y disparates que podrían conducir a una epifanía y reforma psicológica, Winn llega a madurar un poco, si acaso algo, a medida que sucedían los acontecimientos fatídicos del fin de semana. Al final, sigue atrincherado – más triste y, en todo caso, sólo ligeramente más sabio. Sin embargo, su poder para causar daño colateral a su mujer y sus hijas ha disminuido, ya que éstas terminaron por desarrollar mejores herramientas para contener sus excesos egocéntricos. Shipstead captura a la perfección cómo la persecución



de una autoafirmación narcisista conlleva una carga pesada sobre los que uno supuestamente quiere.

### **Un tipo auto-conforme simpático**

Ben, un hombre cariñoso y extrovertido de 47 años, no consiguió avanzar más allá de su puesto en el nivel medio en una empresa inmobiliaria online. Comenzó un tratamiento psicoanalítico preguntándose si los jefes dudaban de si tenía las habilidades requeridas para el puesto que buscaba, porque era uno que combinaba análisis de datos y capacidades de gestión del producto. Pero al estar atrincherado en sus propias tendencias temperamentales y en una fe en el valor de éstas, Ben sintió que su sociabilidad y su preocupación por los demás deberían bastar para asegurar su valor para los jefes, incluso en el mundo del comercio electrónico. Insistió defensivamente que sus conexiones interpersonales deberían compensar cualquier falta en su base de conocimientos, habilidades analíticas o aproximación a los negocios. Su cordialidad genuina era innegable y descubrí que nublaban mi capacidad para saber si realmente tenía faltas en su saber hacer técnico. Estuvimos explorando estos asuntos durante varios años desde diferentes ángulos, dando vueltas y vueltas. Me parecía que había una cualidad contraproducente en la campaña compulsiva de Ben por obtener reconocimiento en este ambiente laboral particular. Se consideraba indispensable a su supervisor, quien claramente parecía tenerle aprecio. Esto le hacía sentirse respetado a pesar de sus fallos y deslices, como sus entregas de informes financieros vagos e imprecisos durante una serie de meses consecutivos. Ben minimizó la importancia de su rendimiento para escribir informes respecto al trabajo en su conjunto y estuvo firmemente convencido del valor de su propia manera de ser ante el rol que tenía designado – y, después de todo, sentía que estar “orientado a las personas” era la única manera en la que *podía ser*.

Así que fue una sacudida enorme cuando, a mitad de nuestro trabajo, despidieron a Ben abruptamente de la empresa. El supuesto motivo fue que la empresa había cambiado su enfoque, por lo que el proyecto de Ben ya no era una prioridad. Sin embargo, estaba claro a partir de insinuaciones durante la entrevista de despedida que veían a Ben como un miembro de bajo rendimiento en el grupo. Se quedó estupefacto y consternado, negando todavía que él mismo hubiera generado este trato. Cayó en una depresión profunda que duró varios meses. Para mí se hizo evidente que la convicción atrincherada de Ben del valor de sus habilidades interpersonales era en parte un esfuerzo para negar las probables debilidades en su pericia técnica. Sus tendencias caracterológicas generaban una visión del mundo de la que no podía salir por suficiente tiempo como para ver su efecto distorsionador. Ben

provenía de una familia que admiraba los negocios y sus ventajas lucrativas. Este conjunto de valores inherentes impidió su habilidad para buscar una vocación en un ámbito más significativo aunque menos lucrativo, como los servicios sociales, en el que sus fortalezas podrían haber sido más apreciadas. Había una incongruencia severa entre el talento temperamental y la vida profesional a la que insistía aferrarse.

A lo largo de nuestro trabajo conjunto, Ben estuvo abierto a explorar los “sospechosos habituales” en términos psicodinámicos, incluyendo aclaraciones sobre asuntos edípicos, conflictos de separación-individuación, y cualquier otra cosa que parecía facilitar que pensara de forma diferente sobre sí mismo o su situación. Pero a medida que pasaba el tiempo, se hizo evidente que esto no ayudaba a Ben poner entre paréntesis sus ansias de apoyarse sobre su extrovertido “enfoque sobre las personas” en lugar de unos conocimientos organizacionales más profundos. Tuve que trabajar incesantemente a lo largo de muchos años para ayudarlo a aceptar la idea de que puede que su sintonización a los demás no sea valorada por igual en todos los sectores del trabajo humano (aunque desde luego aprecié y compartí su preocupación de que allá donde tales competencias *eran* valoradas, como en el mundo de las empresas sin ánimo de lucro, puede que no recibiría grandes ingresos). Sus capacidades más sólidas no podían necesariamente ser aprovechadas para lograr un puesto bien pagado en el mundo de los negocios, especialmente si se apoyaba en ellos como un sustituto del desarrollo de habilidades sólidas de gestión de productos.

El trabajo de Fogel (1995) sobre el funcionamiento de la auto-observación psicológica como una defensa en forma de autoengaño resulta relevante para la situación de Ben. Fogel descubrió que en pacientes como Ben, que eran aparentemente sofisticados en su reflexividad mental, “las formas de comprensión psicológicas y formularias se aplican de forma prematura para compensar agobios y otras experiencias que inexpresables; las facilidades del paciente para la ambigüedad, la ironía, reconfortarse a sí mismo o la sensibilidad a los demás son explotadas a costa del crecimiento psicológico pleno” (pág. 793). De la misma manera, la identidad fija de Ben enmascaraba una ansiedad masiva de ser un tipo de persona diferente que la que valoraban sus padres, requiriendo por tanto un camino diferente para lograr la eficacia personal que el que ellos se habrían imaginado.

El atrincheramiento auto-conforme de Ben acabó teniendo consecuencias negativas para su mujer y sus hijos, en cuyas vidas se encontraba profundamente involucrado. Tenía dificultades para asumir una posición de autoridad respecto a sus tres hijos, dos de los cuales habían entrado, durante el tiempo del análisis, en un periodo problemático de poner los padres a prueba (esto resuena con los descubrimientos de Shengold que he mencionado antes). Ben pensaba que con ofrecer entendimiento y cercanía emocional podría impedir que

sus adolescentes tomaran decisiones peligrosas o evitasen malas influencias. Fue excesivamente permisivo, poniendo normas que tenían un amplio margen de error. La consecuencia fue que sus hijos se alejaron todavía más de caminos constructivos. Afortunadamente, Ben fue capaz de acudir al director del colegio y al pastor de la familia para que asumieran la posición autoritaria que él mismo no fue capaz de asumir, limitando así en cierto grado el daño colateral a su desarrollo.

La pérdida de su trabajo y la reducción progresiva de sus expectativas laborales dañaron tanto su confianza en sí mismo como sus ingresos. El resultado fue que la negación atrincherada de Ben debilitó finalmente el bienestar económico y social de su familia. El quedarse atrapado en el limbo era confuso y preocupante para sus seres queridos y puede haber contribuido a la deriva de los propios hijos. Se volvió cada vez más desconsolado tras el despido, pero durante mucho tiempo no podía tolerar la idea de otro camino vocacional. Me centré en analizar y aliviar la vergüenza que obstaculizaba la salida de su estado atrincherado, y con el tiempo tuvo sus efectos. A medida que se terminaba nuestro trabajo, en parte debido a sus apuros financieros, Ben empezó a aceptar sus propias limitaciones. Lentamente se fue resignando a ganancias mucho menores que las de su esposa y se esforzó por encontrar otras maneras de contribuir en el mundo, como participar en actividades voluntarias. Con el tiempo se alivió su depresión y, tras unos encuentros esporádicos desde entonces, mi impresión es que encontró un modo de vivir y una manera de aceptarse a sí mismo que estaban más fundamentados sobre sus habilidades reales, que de hecho eran muchas y no insignificantes.

### **Atrincheramiento y encarcelamiento**

El atrincheramiento se solapa en cierta medida con el concepto de encarcelamiento psicológico tal y como ha sido descrito anteriormente en la literatura analítica (Brandchaft et al., 2010; Hymer, 2004; Miller, 1981; Ogden y Ogden, 2012; Schafer, 1983). En concreto, Schafer (1983) ofrece una exploración elaborada de este concepto en su exposición sobre la "narrativa" o "trama" del encarcelamiento. Schafer considera el encarcelamiento como una perspectiva subjetiva de uno mismo que a menudo es consciente. Aunque ambas ideas (encarcelamiento y atrincheramiento) están relacionadas, no son idénticas. Una diferencia entre estos conceptos es que el encarcelamiento es algo que *le hacen* a uno, mientras que el atrincheramiento parece algo que uno *es* (D.Goldman, comunicación personal, marzo 2013). Pero algunos individuos atrincherados sí tienen la narrativa de encarcelamiento que describe Schafer. Los individuos que se sienten encarcelados, según Schafer (1983), transmiten la

sensación de que están atrapados por circunstancias intrapsíquicas, interpersonales o sociales que no permiten salida alguna. Continúa explicando:

Estar encarcelado construye una poderosa narrativa en cuanto a que su potencial para cumplir múltiples funciones y tener un significado complejo es enorme. Por ejemplo, el encarcelamiento puede no sólo servir para castigar el self culpable; también puede servir para condenar al mundo y torturar a los presuntamente inocentes por medio de incriminaciones y recriminaciones masoquistas implícitas o explícitas. El analista como carcelero es una imagen familiar en la realidad psíquica de la transferencia. Y no es poco habitual que el analista señale los esfuerzos del analizando por encarcelarlo en el rol de carcelero – el prisionero puede ser aprisionador. (págs. 257-258)

Schafer señala que el paciente encarcelado puede fácilmente sentirse confinado o atrapado por sus seres queridos, sus circunstancias vitales o en su análisis por su analista. Los otros son vistos como "guardias" que deben ser "sosegados" a medida que uno "expía" por los "crímenes" que ha cometido. En el tratamiento, la persona puede evitar ser emocionalmente expresiva de forma espontánea o transmitir un pensamiento independiente por miedo a provocar el castigo severo del analista/guardia. Schafer explica que estos individuos pueden resistirse a aceptar la idea de que han mejorado porque esto podría implicar que fueron "malos" en un principio y que "no merecen estar mejor". Su prisión imaginada acaba siendo más rígidamente encerrada. El analista puede llegar a sentir una ansiedad de culpa por imponer demandas y limitaciones habituales sobre el paciente, tanto por medio de la estructura del análisis (honorarios, horarios, etc.) como por el modo interpretativo en sí mismo, con su "abstinencia sensata" y otras restricciones. Schafer avisa de que el clínico debe intentar evitar, lo mejor que puede, la puesta en escena de la contratransferencia por medio de la relajación de esas expectativas, que sólo refuerzan la evitación del paciente de ver los significados psíquicos subyacentes que suponen para el paciente. Con el paso del tiempo, el analista ayuda pacientemente a exponer las falacias inherentes a la narrativa del encarcelamiento y todas sus variantes. Al hacer esto, el individuo llega a ver los autoengaños integrados en la narrativa que le define y descubre avenidas de apoderamiento real que hasta ahora estaban enmascaradas.

Claramente, algunos pacientes se quedarán atrincherados en la posición encarcelada de Schafer, y si ese atrincheramiento se estructura fuertemente alrededor de la situación de encarcelamiento y las creencias asociadas que están plagadas de ansiedad, la disipación de esas creencias aliviará el atrincheramiento. Sin embargo, creo que el rol de construir buen entendimiento y confianza dentro de la relación terapéutica – el analista como un objeto nuevo y liberador – no está suficientemente enfatizado en la formulación de Schafer.

Además, los temas y metáforas del encarcelamiento no son simplemente una narrativa subjetiva que uno se cuenta a sí mismo. A veces contienen una verdad psicosocial y del desarrollo determinada de la existencia propia. Hymer (2004) describe cómo un tipo de encarcelamiento psicológico puede ser una característica real de la infancia temprana de uno. Parte del estudio bien conocido de Alice Miller (1981) de cómo los padres pueden, de hecho, “atar” a sus hijos, no sólo por medio de normas explícitas irracionales sino también, en casos más severos, por medio de la manipulación y adoctrinamiento emocional del hijo para alimentar las necesidades narcisistas de los propios padres. Hymer elabora sobre el informe de Miller para sugerir que tiene lugar un tipo de chantaje emocional en estas situaciones, en las que el hijo debe permanecer cercano a los padres y actuar roles programados que limitan la separación e individuación propias del hijo. Desde el punto de vista de Hymer, este tipo de encarcelamiento constituye un “apego que ha salido mal”, una descripción que captura algo de la relación de Catherine con su hija geográficamente distante. La escritora continúa describiendo concretamente sobre cómo el hogar de la infancia, tanto la familia como la casa en sí, puede confinar excesivamente. El cuerpo y sus limitaciones, especialmente cuando están presentes condiciones médicas traumáticas, también pueden generar una sensación de encarcelamiento. Las normas sociales sofocantes, como son descritas en la obra de teatro famosa de Ibsen, *Casa de muñecas* (1879), también pueden hacer que uno se quede atrapado en una relación asfixiante. Todos estos estados de confinamiento psicológico explícitos pueden conducir a un sentimiento interno de encarcelamiento que puede quedarse profundamente grabado en uno mismo y ser, por tanto, parte de un atrincheramiento. Pero que esto tenga lugar o no depende de otras facetas de la psique de uno, su entorno psicosocial y la constitución somatopsíquica. En pocas palabras, los patrones limitantes del desarrollo de Hymer, al igual que la narrativa del self encarcelado de Schafer, pueden contribuir a, aunque sólo *a veces* convertirse en, un estado de atrincheramiento psíquico.

### **Una explicación desde la perspectiva fairbairniana de Ogden**

Al igual que ocurre con otras formas de micro-trauma, el enfoque de Ogden (2010) del punto de vista de Fairbairn (1952) sobre la estructuración endopsíquica ofrece una vez más una lente útil para observar los aspectos micro-traumáticos del self – en este caso, la condición de inmovilidad psicológica crónica. Ogden explica que las estructuras internas descritas por Fairbairn que tienen que ver con las partes separadas del objeto y del self son externalizadas sobre otros. Estas proyecciones influyen enormemente todas las relaciones objetales del individuo. Ahora bien, el individuo atrincherado habitualmente se encuentra envuelto en la

relación con su mundo objetal interno, de forma que las energías emocionales disponibles para aventurarse por nuevos caminos son limitadas. Pero cuando alguien intenta sacarles de la posición atrincherada, el universo interno de selfs y objetos parciales se vuelve mucho más activado y pasa a primer plano. Es entonces cuando esos aspectos internos, ahora proyectados, influyen con más fuerza y de forma más negativa sobre las relaciones externas de uno. Ogden señala útilmente la adherencia y las cualidades particulares de los vínculos de los objetos internos: hay un lazo *adictivo* entre el ego libidinal y el objeto excitante, un vínculo *saturado de resentimiento* entre el saboteador interno (ego rechazado) y el objeto rechazador, y una actitud *despectiva* experimentada por el saboteador interno hacia el ego libidinal y el objeto excitante.

Podemos considerar los estados humillados de atrincheramiento como unos en los que la persona se encuentra inmersa en el doloroso intercambio entre el que causa la vergüenza (objeto interno rechazador) y los aspectos intrapsíquicos vergonzantes (saboteador interno). Una parte importante de por qué esta dinámica se atasca crónicamente consiste en que está compuesta por el desprecio profundo que el saboteador interno siente hacia la apreciación mutua (señalada por Ogden) que existe entre el ego libidinal y el objeto excitante. Dicho de una forma más simple, uno desconfía de tener sentimientos de orgullo o de aprecio por uno mismo. Después de todo, uno puede estar engañándose y, ya que “al orgullo le sigue la destrucción”<sup>3</sup>, puede parecer más arriesgado aspirar a niveles superiores de creencia en y placer con el self que permanecer “humilde”. De forma similar, puede parecer más seguro continuar limitarse a sentir la maldad propia tal y como es en el presente. Uno ya tiene la autoestima tan baja que cualquier posibilidad de auto-desprecio mayor que pueda ser provocado por aspirar a una pizca de orgullo se arriesga a la auto-aniquilación.

Creo que esta actitud fundamentalmente negativa y desmoralizada se extiende fatídicamente a una desconfianza de objetos externos que, de otra forma, podrían haber sido modelos nuevos y emocionalmente sanos. El negativismo propio se extiende a y mancilla otras figuras posiblemente “suficientemente buenas” del mundo en el que se vive. El resultado es que se vuelve imposible aceptar nuevas perspectivas de otro más gratificado y gratificante, quien a su vez podría avivar el self (véase Goldberg, 2007, y Greenberg, 1991, para discusiones sobre el “nuevo objeto bueno”). Así que tales individuos permanecen atrincherados y miserables, pero no tan miserables como temen que se volverían si confiaran en un nuevo objeto.

A propósito de la posición atrincherada desmoralizada, Schafer (2006) expande elocuentemente el asunto más extenso de la inhabilidad expresa de experimentar placer en el self, que es una característica tan importante de la autodegradación. Explica que uno

puede estar atrapado en un fracaso de experimentar placer propio debido a identificaciones parciales conflictivas con objetos externos aparentemente contrarios. Además, puede haber una tendencia a “abandonar el self complacido” si los objetos significativos clave perdieron interés en uno mismo cuando se era feliz en la infancia. Schafer también señala que criterios internos incompatibles pueden jugar un rol importante a la hora de socavar la experiencia del auto-placer. Estas incompatibilidades pueden estar expresando auto-expectativas morales diferentes o criterios diferentes de excelencia en dimensiones separadas de la existencia.

También está el rol del objeto excitante. El programa de “refuerzo intermitente” ofrecido por un evaluador interno potencialmente aprobador puede ser de lo más persuasivo. Uno podría fácilmente permanecer fijado allí, engañándose continuamente para creer que uno está yendo por el buen camino buscando el modo de funcionamiento habitual propio. Es como si la gratificación total estuviera justo a la vuelta de la esquina; uno simplemente ha de esforzarse un poco más y por más tiempo, como vimos que sucedía con Mabel, Winn o Ben. Y se podría decir lo mismo de Catherine, que busca tanto la admiración interna del imago de su padre como la admiración externa de su hija, haciendo de suplente.

### **Saliendo de la trinchera**

Los individuos atrincherados han tenido, por definición, un largo historial de evitación, sabotaje o simplemente incapacidad para registrar y beneficiarse de las oportunidades para el cambio. En algún nivel, su condición puede simplemente ser demasiado agradable o gratificante como para soltarla (es perversamente gratificante cuando el atrincheramiento es auto-despreciativo y francamente gratificante cuando es auto-conforme). En vez de responder a las demandas de crecimiento por parte de sus seres queridos y otros agentes terapéuticos, han encontrado maneras de descalificar a los otros para que no les afecten favorablemente. Incluso pueden haber hecho campaña para que les dieran más apoyo y les desafiaran menos en su condición atrincherada.

Una mujer seriamente enredada en un estado perfeccionista y depresivo, encontró un ama de casa duradera que complacía cada uno de sus ansiosos antojos. Ante cada nueva petición, el ama de casa respondía con las palabras propiciatorias: “De acuerdo, Sra. Johnson, ambas sabemos que estas cosas no son estrictamente necesarias, pero me doy cuenta de lo mucho que significan para ti, así que por supuesto que me ocuparé de ellas”. La empleadora estaba tan contenta con esta respuesta incondicionalmente tolerante que repitió una y otra vez la anécdota a su hija adolescente como un ejemplo de cómo uno debería mostrar amor hacia otro. El mensaje era que la buena hija, al igual que el ama de casa, simplemente toleraría sus



expectativas y criterios neuróticos con amor y comprensión interminables. Una hija que se preocupa por su madre no la inquietaría esperando que reflexione y supere su meticulosidad neurótica. De esta manera, la madre gradualmente socializaba su hija para que no desafiara su propia condición atrincherada.

Pero algunos individuos atrincherados, como Catherine y Ben, tarde o temprano al menos *intentan* abrirse ante la ayuda profesional para su parálisis. ¿Cómo podemos aproximarnos de la mejor manera a tal paciente, que es tan ambivalente respecto a emerger del búnker? Ogden, a través de su lente fairbairniana, sugiere que el atasco de la persona auto-despreciativa es un esfuerzo compulsivo por volver a poner en escena la desaprobación crítica internalizada de los padres del self inadecuado. Se puede ayudar al paciente a ver que hay otras facetas favorables del self y de los padres internalizados que pueden ser evocados para contrarrestar este proceso interno estereotipado. De forma similar, la atadura de la persona auto-conforme al progenitor interno excitante puede elaborarse como un comienzo de la liberación propia de las tendencias de auto-engrandecimiento y elevación que están condenadas a frustrar los objetivos propios más profundos. Hablar sobre una relación interna específica con uno mismo ayuda a concretar lo que está sucediendo, de forma que la persona atrincherada pueda imaginarse una reestructuración de sus actitudes distorsionadas a tiempo real. También es valioso explorar, siguiendo el consejo de Schafer, cualquier narrativa consciente de encarcelamiento que exista en la mente del paciente. Además, podemos buscar cualquier situación explícita del desarrollo que podría haber reforzado una sensación de estar psicológicamente atrapado (Hymer, 2004).

En estos casos también debería el analista realizar una evaluación honesta del efecto de cualquier limitación afectivo-cognitiva relevante programada en el paciente. Las aportaciones psicoeducativas a menudo ayudan a generar un espacio reflexivo sobre esas tendencias. Por ejemplo, podemos sugerir al paciente auto-despreciativo que su flujo afectivo depresivo es en sí un factor primario que afecta su capacidad para registrar la bondad y sentir orgullo en el self. Sólo será capaz de emerger de su platillo de auto-degradación (por hacer referencia a la metáfora de Woolf de la mosca varada en un charco de leche) si cortamos ese tirón disfórico.

Generalmente, el analista debe acomodarse y seguir buscando aperturas potenciales de experimentación psíquica. Debemos proveer constancia emocional a la vez que desarrollamos un entendimiento compartido de lo que contribuye al tipo específico de inmovilidad de la persona. Deberíamos hacer lo posible por "asimilar" y también "acomodarnos" (Minuchin, 1974) a las posturas adaptativas y defensivas del paciente y su lógica psíquica. Desde esa posición cercana a la experiencia, podemos entender de forma

más profunda el significado del atrincheramiento y ayudar al paciente a encontrar su manera de salir del mismo. La observación conjunta sobre la enormidad de esos factores puede estimular el deseo de la persona de no dejar que sigan impidiendo su crecimiento.

Mientras tanto, esperamos que la vida y las fuerzas extra-terapéuticas provean ventanas de oportunidad terapéutica para relajar las creencias y patrones fijos de una persona. A veces caen regalos de los cielos de forma inesperada. A medida que el conflicto de Catherine, respecto a mudarse para vivir más cerca de su hija, se volvía más intenso, me sorprendió de forma placentera oír que su hija había empezado a aflojar la presión sobre ella. De hecho, dijo a su madre de manera reconfortante y conciliatoria: "Ya soy una chica grande, estaré bien si no vienes". Catherine dudaba de la sinceridad de esta afirmación al principio, pero abrió la puerta a creer que podía no tener que obedecer a la demanda original de la mudanza para conservar el amor y aprecio de su hija. También podría mencionar un caso diferente de un cirujano de traumatismos clásico y duro como una roca, cuya enfermedad mortal propia junto con el tratamiento agotador aflojaron significativamente su estructura psíquica y la manera en que se relacionaba consigo mismo y los demás. Una vez que el hombre volvió a trabajar, el trato que tenía con sus propios pacientes se hizo notablemente más amable. Los estados atrincherados requieren nuestra paciencia y humildad mientras esperamos la ayuda fortuita de la vida para fomentar la posibilidad de emerger de ellos.

Asimismo, la superación del atrincheramiento puede ser una campaña larga e incierta, especialmente si la fijeza incluye elementos constitucionales que otorgan *beneficios* a la persona junto a sus desventajas. Tenemos que apreciar la ecuación completa a la hora de alterar las costumbres habituales de una persona. De hecho, una parte importante de nuestro trabajo con este tipo de pacientes puede ser la de ayudarles a aceptar esos aspectos del self que están demasiado profundamente incrustados como para cambiarlos. En su lugar, podemos intentar ayudarles a que el atrincheramiento sea más soportable – para la propia persona y para todos los involucrados, por ahora.

¿Qué se puede hacer para aquellos que están sosteniendo el daño colateral de su relación con otro atrincherado? El primer paso es, por supuesto, analizar cómo están engranadas las dos personas. La persona colateralmente dañada puede ser guiada para que salga del rol introyectado y ayudada a hacer retroceder la influencia estereotipada y dañina del otro. Sea la persona en tratamiento la atrincherada o la que se está llevando la peor parte, ocasionalmente pido que la otra persona se una a la terapia durante varias sesiones. Mi objetivo es aportar un ambiente lo suficientemente seguro como para que la persona atrincherada pueda empezar a percibir y desarrollar una preocupación por el impacto desapercibido de su estado fijado. Al despertar algo de empatía por el otro, espero volver a

estimular su motivación para el cambio. Si la persona atrincherada es el paciente identificado, la esperanza es que la inclusión temporal del otro le permitirá ver el potencial lado positivo de permitir un cambio interno si el paciente puede notar la posibilidad de que promueve una cercanía mejorada con el ser querido. Esto puede, por supuesto, ser posible incluso sin la participación directa del otro en la terapia.

En algunas situaciones, un individuo atrincherado no sólo es masivamente reacio, sino que totalmente reticente a someterse al cambio. Al igual que Bartleby el escribiente, el personaje de Melville<sup>4</sup>, simplemente "prefiere no hacerlo". Edgar Levenson (2012) ofrece una perspectiva existencial sobre la manera en que puede surgir este "rito de rechazo" (un juego de palabras con "derecho" al rechazo<sup>5</sup>). Explica ciertos factores ontológicos que pueden entrar en juego: un temor a ser influido; un temor a la impotencia; un temor a ser expulsado; un temor a madurar; o el temor a volar las cosas por los aires. Deseando permanecer dentro del paradigma neurótico propio forma parte de la condición humana, y en ese sentido puede ir más allá de nuestra perspectiva habitual de la resistencia psicodinámica. Esto requiere una actitud algo diferente por parte del analista:

La máxima de los analistas siempre ha sido "¿Qué puedo hacer o decir que promocionaría el cambio?". Sugiero un cambio de perspectiva a "¿Por qué es el paciente incapaz o reticente a utilizar mis esfuerzos?". Después de todo, somos su último recurso. Los pacientes han estado expuestos, a lo largo de sus vidas, a muchas personas que han intentado cambiarles (para bien o para mal). Ellos "prefirieron no hacerlo". Nuestro trabajo reside en el por qué debe ser así.

Siguiendo a Levenson, deberíamos explorar de forma conjunta la naturaleza de la reticencia del paciente, las razones y los porqués que subyacen el rechazo de la ayuda terapéutica. Puede conllevar un temblor proveniente del inconsciente del propio analista (véase especialmente Ladson Hinton, 2009) para poner completamente a prueba la fijeza del atrincheramiento de la persona mediante la desestabilización del contexto interpersonal en el que existe dicha fijeza. Aquí es donde puede tener lugar el famoso "gesto espontáneo" del analista (Winnicott, 1965), su "acto de libertad" (Symington, 1983), la "invitación a la sorpresa" (Stern, 1990) o el formar parte del "desorden" (Bromberg, 2011). Aún así, estos también pueden fallar en última instancia si el paciente insiste en evocar tanto su "derecho" a como su "rito de rechazo". Quedarse endosado con tal identidad psíquica fija resulta micro-traumático para el self, pero es una carga propia y, en cierto sentido, una responsabilidad propia. Por lo menos se les puede exigir a los individuos atrincherados que examinen la influencia micro-traumática que su estancamiento psíquico tiene sobre sus seres queridos si son indiferentes al impacto negativo que tiene sobre ellos mismos. De una manera u otra,

las semillas terapéuticas que intentamos plantar pueden permanecer latentes por algún tiempo, pero bajo las condiciones apropiadas podrán todavía brotar y crecer.

## REFERENCIAS

Las referencias citadas en este trabajo están a disposición de los lectores, compiladas, en la edición castellana del libro completo al que pertenece este capítulo: Madrid, Ágora Relacional, 2018.

Original recibido con fecha: 9-5-2016      Revisado: 23-12-2016      Aceptado: 30/09/2017

## NOTAS:

---

<sup>1</sup> N. del T.: La autora utiliza el término "*Psychological mindedness*", término utilizado también por el manual de Diagnóstico psicodinámico PDM (*Psychodynamic Diagnostic Manual*), refiriéndose a la habilidad del individuo para observar y reflexionar sobre su propia vida interna y la de otros.

<sup>2</sup> Este poema, no publicado, fue presentado por Phillips (1988), quien dice haberlo recibido de James Britton, cuñado de D. W. Winnicott, a quien Winnicott se lo había enviado.

<sup>3</sup> N. del T.: *Proverbios 16:18* Nueva Versión Internacional.

<sup>4</sup> N. del T.: Se refiere al cuento corto de Herman Melville, *Bartleby, el escribiente*.

<sup>5</sup> N. del T.: Las palabras en inglés ("*right*" [derecho] y "*rite*" [rito]) se pronuncian igual.