

REFLEXIONES

Del sobrevivir al vivir: mi experiencia como terapeuta con el narcisismo traumatizante.

Sofía García Sánchez¹

Introducción

Aún recuerdo la primera sensación que tuve cuando me puse en frente de una persona que se movía en la dinámica de narcisista traumatizante, piel gruesa, sobreinflado. Algo en mí no quería estar allí, pero algo en mí me decía que podía ser una experiencia terriblemente enriquecedora para ambos. Por mi parte el miedo y la inquietud eran incuestionables desde mi posición del paradigma médico psiquiátrico. También desde la necesidad de escudarme en los recursos exclusivamente médicos, farmacológicos porque meterme de lleno en terapia era una situación nueva para mí con este perfil de pacientes.

¿Seré suficiente para él? ¿podremos hacer algo? ¿notará mi miedo? ¿podremos poner al servicio de la terapia ese miedo contratransferencial?

Considero que una supervisión regular es necesaria para el sostén del terapeuta en este campo de batalla, como yo lo llamo, que se genera entre cada pareja de analista- paciente que responde a este tipo de funcionamiento. En mi caso ha sido fundamental sentirme reconocida, cuidada y respaldada por un supervisor que desde la ternura y la firmeza me ponía los pies en la tierra.

Pies en la tierra que son fundamentales para entender que con este tipo de dinámicas no se puede bajar la guardia, también como terapeuta he tenido que aceptar esto último, pero tampoco se puede estar en todo momento con blindado defensivamente porque he aprendido que ahí no hay posibilidad de apertura sino de cosificación y retraumatización.

Estas personas, como sabemos por la literatura, suelen venir a consulta obligados por otros miembros de su familia o su círculo más cercano, y normalmente intentan afianzar su punto

¹ Médico psiquiatra. Tercer año de Máster en psicoterapia psicoanalítica relacional. Grado de Medicina en la Universidad de Sevilla.

de vista al acudir a terapia. No suelen pedir ayuda activa, no suelen tener la necesidad de cambiar porque ellos suelen pensar que poseen la verdad absoluta.

Personalmente tener en cuenta todo lo anterior me ha servido enormemente para centrarme en qué y cómo pretendía o aspiraba echar una mano a uno de ellos.

También, en mi coro interno además de mi supervisor me han influido grandes autores relacionales como son Sandra Buechler y sus escritos, especialmente el manual "valores de la clínica, emociones que guían el tratamiento psicoanalítico", Margaret Crastnopol y su "microtrauma, una comprensión psicoanalítica del daño psíquico acumulativo", Francesc Sainz, sus obras y reflexiones sobre Winnicott, la doctora Galit Atlas y su reciente publicación, "Herencia emocional, curar el legado del trauma" la inspirativa obra de Daniel Shaw, "narcisismo traumático" y por supuesto, como no decirlo, mi propio análisis de historia de vida.

Paso a describir mi propia y humilde experiencia como terapeuta con uno de ellos.

De la rigidez del cronograma a las primeras notas musicales de un pentagrama.

Ismael era un hombre de 45 años que acudía por primera vez a mi consulta, tras una primera llamada de su esposa, de 42 años. En esa llamada tuve la sensación de que me hablaba un robot, no un ser humano, "hola quiero cita con psiquiatría, es usted psiquiatra verdad, cuando nos vemos". Por mi parte, intentaba preguntar más sobre la demanda, pero sólo quería la cita.

El primer día que acudió a consulta, me encontré a un hombre de mediana edad, algo inquieto, que se sentó en frente de mí y no me dejó hablar en 55 minutos. Cada vez que yo intentaba articular palabra o generar algún tipo de apertura sobre algún tema que traía o su punto de vista, respondía con cierto autoritarismo, "es que tu no me entiendes, eso es así y punto".

La primera consulta no puedo decir que fuera agradable ni tampoco cordial. Recuerdo salir de la consulta, andar las escaleras y una parte de mí decir "yo no trato a esta persona", "no quiero" "que hago yo aquí", "qué miedo". Yo sentía que había desaparecido de la consulta, o me había hecho tremendamente pequeña o las dos cosas a la vez.

Tuve la necesidad de iniciar la supervisión de este caso desde ese momento y conjuntamente con mi supervisor decidimos citas periódicas cada jueves semanalmente. Creo que mi supervisor en ese momento observó la resistencia que una parte de mí tenía a trabajar con

este perfil y en concreto con Ismael, pero supo sacarme de mí para meterme de lleno en lo Ismael necesitaba como persona.

No está siendo fácil sentarme cada jueves en frente de él para quizás generar en algún momento ese posible camino de apertura hacia una futura terceridad como diría Jessica Benjamin, pero también sé que no voy a rendirme, aunque estoy observando hasta donde Ismael puede conmigo y hasta donde yo quiero ayudarle, es decir, mis propios límites.

En el trabajo psicoterapéutico con estas dinámicas he aprendido que es importante devolverle al narcisista traumatizante que "él puede tener un punto de vista" pero que hay tantos puntos de vista como personas y que la dinámica sometedor-sometido que ha generado con los vínculos más cercanos, no sólo lo aleja de esa vinculación que persigue y anhela de la forma menos cuidadosa pero la única que conoce, sino que puede llegar a terminar con ese vínculo, como una cuerda que estiras y estiras y termina rompiéndose.

En el caso que presento, Ismael estaba casado con una mujer que fue la que le invitó a buscar ayuda psiquiátrica, no psicoterapeuta. Por casualidades o no de la vida, terminó conmigo, médico psiquiatra en formación psicoanalítica relacional. Ismael no entendía la terapia, incluso me atrevería a decir que no creía en ella, pues su vida estaba organizada en cronogramas, cronogramas donde todo estaba organizado al milímetro, desde levantarse a las 5 de la mañana, cada media hora o cada 15 min tenía "algo que hacer", espacio necesariamente ocupado, no había posibilidad de sobrevivir al día sin ese cronograma y sin un reloj en la muñeca.

Nuestro trabajo se centró especialmente al principio en visualizar juntos cuanto se perdía y alejaba de ese bienestar, intentando cumplir con un cronograma en una vida que es de todos menos algo controlable. Ismael acudió a mí cuando empezaron a desmoronarse las normas que se había pseudoconstruido para sobrevivir, y la melancolía llamaba a su puerta. Conectar con esa tristeza que no quería entender desde una enorme coraza de acero lo llenaba de soledad y desde ahí a un no sentido con su propia vida. La dinámica de la familia se estaba tambaleando, los cimientos de su propia familia elegida estaban impregnada de fantasmas, esos que estaban alrededor de cada vínculo que generaba con su mujer y sus dos hijas.

Con los meses, Ismael poco a poco, ha entrado en confianza, muy poco a poco, respetando mi forma de trabajar, el baile al que le invito cada jueves que nos ponemos a trabajar juntos, y como siempre decimos "no es solo por él y para él, sino es un servicio para sus hijas", una forma de modificarse para dejarle a su siguiente generación el mejor regalo posible que un padre puede dejarle a sus hijos, su propio ejemplo de forma de vida. Nunca es tarde solía decirle cuando la impaciencia propia de su carácter tocaba el timbre en nuestras conversaciones.

Es cierto, que el camino que nos queda es muy largo, mucho más largo de lo que el cree, a veces llama a la puerta dinámicas con sus distintas partes del self muy primitivas, depredadoras y agresivas con el Otro, donde la potencial destrucción le hace pensar que no estamos avanzando, y no puedo negarle que siento a veces esa misma sensación que él, pero que mientras haya un atisbo suyo de "querer hacer las cosas de forma diferente, la vida le ofrece la oportunidad cada segundo del día de poder hacer las cosas diferentes, desde lo más microscópico, lo más cotidiano".

En una de las sesiones, me trajo un dibujo que juntos hemos podido pensar posibles significados. Su "no lo encontrarás en ninguna galería de arte", habla también de esa necesidad de reconocimiento de su subjetividad por otro, de esa necesidad tan legítima que le fue negada desde que era un bebé.

Tuvo que hacerlo como actividad en el colegio donde es director y le dijeron que "fluyera", recuerdo su "yo no sé hacer eso" que lo llevo a expresar la palabra ESFUERZO y quiso transmitir el esfuerzo que para él está suponiendo el proceso de terapia con su dibujo, "tenemos que sacar el petróleo de ahí abajo Sofía, me decía, algunas veces muy profundo, pero sacar petróleo parece que es la única forma.

El paso del cronograma rígido e inflexible a la apertura y posibilidad de las notas musicales de un pentagrama como metáfora de la propia vida es lo que conjuntamente intentamos y volvemos a intentar cada jueves que viene a mi consulta, notas musicales a través del pensar las cosas porque lo que Ismael no piensa, lo actúa desde el miedo y la reactividad.

Asimismo, el trabajo también está consistiendo en irle dejándole que poco a poco confíe en nuestro vínculo, en mí como terapeuta y dejarse ayudar porque no le han enseñado a cuidarse. A través de nuestra relación donde tengo que afirmar que continúan ataques mutuos inevitables los dos estamos aprendiendo a cuidarnos conjuntamente en ese espacio, a enfadarnos y desenfadarnos, a tocar no sólo su narcisismo sino también el mío propio, al no sentirme lo suficientemente valiosa como para saber ayudarle.

Pero a la misma vez en este apasionante proceso considero que como psicoterapeuta me está enseñando que hay personas que eligen situarse en posiciones a la hora de enfrentar la vida donde a veces "todo vale", que necesitan límites, confrontación clara y una reevaluación del motivo que le llevo hacia la terapia de forma constante.

Con Ismael hemos podido hablar sobre su negativa al propio cambio inicial y a la vez de la posibilidad con el tiempo de hacer las cosas de otra forma porque haciéndolas de forma diferente vamos poco a poco dándonos cuenta que la banda sonora de su vida empieza a sonar.

Referencias

- Atlas G. (2023). *Herencia emocional. Curar el legado del trauma*. Paidós.
- Buechler S. (2018). *Valores de la clínica. Emociones que guían el tratamiento psicoanalítico*. Colección pensamiento relacional número 20.
- Crastnopol M. (2019). *Microtrauma. Una comprensión psicoanalítica del daño psíquico acumulativo*. Colección pensamiento relacional número 21.
- Sainz, F (2017). *Winnicott y la perspectiva relacional en el psicoanálisis*. Herder (Fundación Vidal y Barraquer).
- Shaw, D. (2013). Lo relacional del narcisismo. Capítulo 1 de su obra "Narcisismo traumático. Sistemas relacionales de subyugación" (v, castellana: Lima: Gradiva, 2019).
- Shaw, D. (2013). Autoritarismo narcisista en el psicoanálisis. Capítulo 4 de su obra "Narcisismo traumático. Sistemas relacionales de subyugación" (v, castellana: Lima: Gradiva, 2019).
- Shaw, D. (2013). "¿pero ¿qué hago?" Encontrando el camino hacia la libertad. Capítulo 6 de su obra "Narcisismo traumático. Sistemas relacionales de subyugación" (v, castellana: Lima: Gradiva, 2019).
- Shaw, D. (2013). Sobre la acción terapéutica del amor analítico. Capítulo 7 de su obra "Narcisismo traumático. Sistemas relacionales de subyugación" (v, castellana: Lima: Gradiva, 2019).

Original recibido con fecha: 9/7/2024 Revisado: 30/1/2025 Aceptado: 30/3/2025

English Title: From surviving to living: My experience as a therapist with traumatizing narcissism

Cita bibliográfica / Reference citation:

García Sánchez, S. (2025). Del sobrevivir al vivir: mi experiencia como terapeuta con el narcisismo traumatizante. *Clínica e Investigación Relacional*, 19 (1): 205-209. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2025.190116