Una contribución a la comprensión y mejora de la obsesividad

Ignacio Rodríguez de Rivera

Conferencia inaugural del curso 2019-20- CEAP. (8-Oct. -2019)

El psicoanálisis, además de un método de investigación de la mente humana, es una teoría, basada en dicha investigación, es decir, una teoría de la mente humana y, por último, es un procedimiento terapéutico, que pretende resolver o mejorar las formas de mal funcionamiento de nuestra mente, que podemos considerar patológicas.

De modo que podemos decir: investigación psicoanalítica, teoría psicoanalítica y terapia psicoanalítica (o psicoanálisis terapéutico); no psicoterapia psicoanalítica, porque esto es una redundancia.

Habitualmente, las personas que inician un proceso psicoanalítico, lo hacen movidas por algún tipo de sufrimiento mental, que puede manifestarse de forma corporal o no, según los casos.

Cuando el sufrimiento se manifiesta corporalmente, lo más indicado es acudir primero a la consulta médica y, cuando los motivos de ese sufrimiento corporal no encuentran una respuesta orgánica, se indica una terapia psicológica, en nuestro caso, una terapia psicoanalítica.

Ahora bien, para aprender a aplicar adecuadamente el procedimiento terapéutico psicoanalítico, la persona necesita estudiar la teoría, así como las investigaciones que sostienen esa teoría y, además, necesita realizar un psicoanálisis de su propia mente; lo cual requiere, inevitablemente, la ayuda de un psicoanalista ya preparado.

En este caso, que es el de todos los estudiantes de psicoanálisis, el objetivo de su análisis no es únicamente terapéutico, en caso de que adolezca de algún malfuncionamiento mental (cosa frecuente en mayor o menor medida), sino que se pretende investigar cualquier atisbo de su propio inconsciente reprimido, porque, de este modo, podrá comprender, con la mínima distorsión posible, a sus futuros pacientes.

El psicoanálisis le sirve al candidato, entre otras cosas, para conocer y comprender en qué código de significados opera su propia mente; pues cada

cual tiene su propio código. Así podrá distinguir entre sus propios significados y los del paciente, ayudándole a traducir, que en eso consiste interpretar, no en imponer al otro nuestros significados.

Inicialmente se pensó que este objetivo de lo que ha venido a llamarse psicoanálisis didáctico, podría lograr una completa (o casi completa) 'objetividad', es decir, que el analista no distorsionase la realidad del analizando con sus propias deformaciones mentales. Pero a lo largo del tiempo se ha comprobado que dicha pretensión era inalcanzable, es decir, que el analista no podía ser nunca una especie de espejo plano, sino que siempre tiene sus propias curvaturas. De modo que el espejo en el que se ve reflejado el paciente siempre es un espejo curvo.

De aquí ha surgido el psicoanálisis intersubjetivo, el psicoanálisis relacional o interpersonal.

En cualquier caso, el psicoanalista debe conocer – que para eso sirve su propio análisis – cuál es su modo de ver las cosas; por decirlo con la analogía anterior, cuál es la curvatura de su propio espejo y cómo eso afecta a la imagen de sí mismo que obtiene el paciente.

Dicho de otro modo, hemos de averiguar qué significa cada cosa para el paciente, no para nosotros.

……..

Hecha esta breve introducción, hoy nos vamos a ocupar de un fenómeno mental, común a todos los seres humanos, que llamamos 'obsesividad'.

El proceso mental obsesivo se da en todos nosotros, en una u otra medida; lo cual nos permite comprender mejor a aquellas personas en las que dicho procedimiento se desarrolla de forma hipertrofiada, personas a las que se diagnostica de neurosis obsesiva, de diversa intensidad o gravedad.

¿En qué consiste la obsesividad?: fundamentalmente se trata de un proceso de pensamiento que asalta a nuestra mente de forma involuntaria y reiterada, lo cual produce en la persona una sensación de fastidio o molestia, si el asunto es leve, o de intenso sufrimiento si esto se acentúa mucho.

Veamos algún ejemplo que es frecuente en la vida de cualquiera:

Se ha metido en mi cabeza una musiquilla que detesto, pero que no me puedo quitar de la cabeza; esto ocurre con mayor frecuencia cuando uno está cansado.

Otras veces, cuando he estado ocupado en cualquier problema, mi cabeza le da vueltas y vueltas, aunque pretendo dejarlo de lado y ocuparme de otra cosa.

Esas ideas obsesivas no son voluntarias, sino que siento que se me imponen desde dentro de mi propia cabeza.

Lo cual nos plantea una primera cuestión, a saber: que yo no gobierno voluntariamente mi pensamiento, es decir, que no soy yo quien piensa, sino que el pensamiento ocurre en mí, incluso en contra de mi voluntad.

A eso es a lo que yo llamo obsesividad. Y como somos estudiosos de la mente humana, necesitamos comprender a qué se debe este fenómeno mental.

Como somos o queremos ser psicoanalistas, es obligado empezar por Freud, y, en este caso, por su forma de entender el origen de la neurosis obsesiva; asunto al que llegó después de haberse ocupado, sobre todo, de la histeria.

La primera dificultad, dicho sea de paso, con la que se tropezó Freud, fue que con los pacientes obsesivos no servía el procedimiento psicoanalítico aplicado de la misma forma que había seguido con los histéricos; es decir, que la técnica tenía que ser diferente, aunque siguiera siendo psicoanálisis.

Pero no es de esto de lo que quiero ocuparme hoy, aunque habría mucho que hablar sobre qué es y qué no es psicoanálisis.

Como es sabido de todos, para explicar los fenómenos que observaba en la práctica clínica, Freud estableció una teoría de la mente humana (aparato psíquico, lo llamaba él) de acuerdo con los conocimientos científicos de su época, fundamentalmente dos: la física mecánica iniciada por Newton, y la biología evolucionista de Darwin.

Del evolucionismo viene la idea de que un hecho psíquico actual debe ser comprendido y explicado averiguando cómo se originó y transformó hasta la situación presente. Es decir, la mente como una realidad en evolución.

De la física viene la otra idea de que la mente es como un aparato que es movido por la energía y que su funcionamiento consiste en procesar esa energía empleándola en acción del cuerpo. Es decir, descargándola.

Cuando esa descarga no puede producirse, el propio aparato la absorbe transformándose, de modo que la energía deja de fluir libremente y queda fijada en una representación o contenido psíquico.

A esa cantidad de energía que se emplea en producir esa representación es a lo que Freud llama ‘investidura’ de objeto.

Pues bien, como Freud sabía bien, no se trata de una energía física tradicional cuando hablamos del aparato psíquico, sino de algo que se comporta de modo semejante a como lo hace la energía en los mecanismos físicos. Por eso él dice que el aparato psíquico ‘se comporta como’ los mecanismos materiales.

El sistema mental tiene como función organizar nuestra conducta para satisfacer las necesidades propias de nuestra vida.

Esas necesidades se manifiestan con una alteración de nuestro equilibrio homeostático, por ejemplo el hambre o la sed, el frío o el calor, y también la excitación sexual.

El sistema psíquico, que es como me gusta llamar a la mente, detecta esas alteraciones en forma de necesidad y tiene que encontrar el modo de restablecer el equilibrio perdido.

Freud se centró en la necesidad sexual, distinguiéndola de todas las demás que cumplen la función de supervivencia. De modo que habló, como ya era tradicional, de sexualidad y autoconservación.

En la sexualidad es donde encontró el terreno en el que surge la relación con los otros, como medio para satisfacer el impulso sexual.

Hablando de esto, se dio cuenta de que la sexualidad humana no está programa de forma instintiva, es decir, con una serie de conductas fijadas de forma hereditaria, que eso es un instinto; sino que se trata de un impulso que exige a la mente ponerse a trabajar para encontrar el modo de satisfacerse.

A ese tipo de impulsos, que provienen del cuerpo, pero que no tienen una representación mental que les oriente, Freud les llamó ‘pulsiones’.

De modo que tenemos un conjunto de pulsiones de autoconservación (hambre, sed, etc.) y otra pulsión que es la sexual.

En resumidas cuentas, una pulsión, dicho en lenguaje coloquial, es lo que me pide el cuerpo (sea comida o sexo).

Pero el caso es que uno no sabe de antemano qué es eso que le pide el cuerpo, sino que tiene que aprenderlo o averiguarlo por su cuenta, mediante ensayo-error.

Un ejemplo de nuestra vida cotidiana nos puede servir para entender esto: Uno está sentado cómodamente en el sofá viendo la televisión; siente que el cuerpo le pide comer algo, pero no sabe muy bien qué es lo que le apetece; va a la nevera y mira la fruta, no es eso, el queso, tampoco, ¡Ah, ya sé: lo que me pide el cuerpo es jamón!.

Mientras no lo averiguo, siento una necesidad sin forma. Eso es una pulsión, en este caso de hambre.

El hambre no es algo que tenga una representación en nuestra mente; por eso dice Freud que la pulsión no se representa. Lo que se representa es el jamón, que es lo que Freud llama una agencia representante de la pulsión.

Como una embajada es una agencia representante de un Estado, no una representación del Estado.

El bebé ni siquiera sabe que se trata de hambre, sólo sabe que está incómodo y llora. La madre es quien tiene que averiguarlo.

Pues bien, con todo el reconocimiento debido a Freud, que puso sobre el tapete el asunto de la sexualidad humana como una pulsión sin forma predeterminada, y que por eso cobra tantas formas diversas en los humanos, resulta que existen otras pulsiones que no son de índole libidinal o sexual.

Esas pulsiones ya existen (programadas o no de forma instintiva) en otros animales, y deben ser investigadas con la misma atención que los psicoanalistas hemos dedicado a la pulsión sexual.

Por ejemplo, como dice el filósofo Paul Ricöeur, la pulsión de tener, la de poder y la de valer. A esas añadió Bowlby la pulsión de apego; y yo añado la pulsión de conocer.

Una vez dicho todo lo anterior, pasaré a hablar del tema concreto que nos ocupa hoy, que es la obsesividad.

Mi aportación consiste en ver la obsesión como un modo de funcionar la mente humana en torno al tema del poder, no de la sexualidad, que es como la enfocó Freud, en concreto, de la sexualidad anal.

Esto no se me ha ocurrido de forma caprichosa, sino que en mi experiencia como psicoanalista me he encontrado con que personas diagnosticadas de neurosis obsesiva y otros pacientes que presentaban rasgos obsesivos más o menos notables, giraban en torno a un conjunto de significados que remitían al tema del poder. Lo cual, una vez enfocado desde esa perspectiva, produjo resultados muy beneficiosos para su comprensión de sí mismos y, ocasionalmente, para una notable mejoría en su padecimiento.

Aclaremos, pues, de qué estoy hablando cuando hablo de poder, porque es una palabra que puede prestarse a muchos equívocos.

Poder moverse, por ejemplo, es muy necesario. A veces el cuerpo me pide moverme, no porque esté incómodo, sino porque mi cuerpo me pide actividad.

Esa es una necesidad básica, de origen biológico, que se da en muchos animales: moverse sin otro objetivo que moverse. Eso da origen al juego, por ejemplo, que también se da en otros animales.

Poder moverme, cuando lo hago, me produce satisfacción, placer corporal. Y si no puedo, produce malestar y sufrimiento.

A lo anterior hay que añadir que las pulsiones se presentan de forma más o menos periódica, cuando el desequilibrio homeostático alcanza cierto nivel. (Hambre, sed, excitación sexual, necesidad de moverse, etc.). No se trata, pues de la respuesta a un estímulo exterior.

Ejercitando esa conducta que corresponde a la pulsión de poder, descubro que puedo mover cosas, como hace un bebé con gran placer.

Todo eso ocurre antes de la etapa anal. Ya entonces estamos aprendiendo a manejar el mundo que nos rodea y a frustrarnos cuando no lo conseguimos, cosa que nos hace sentir impotentes.

Manejar, ordenar, transformar, dejar huella en el mundo, controlarlo de acuerdo con nuestra voluntad. Todo eso es poder.

También, cuando se trata de los otros, la pulsión de poder se convierte en dominio del otro.

Ese poder también afecta a nuestra forma de satisfacer la pulsión sexual: tener poder sexual quiere decir que puedo satisfacerme y, también, que puedo satisfacer al otro. Pero también puede transformarse en que puedo dominar al

otro; en cuyo caso la sexualidad se ha pervertido en sadismo, que es dominio del otro.

Pervertir significa verter por, es decir, desparramar: cuando una pulsión se vierte por el cauce que corresponde a otra, decimos que se ha pervertido.

Pues bien, lo que he encontrado en los casos mencionados de obsesividad es que el paciente había sufrido en su infancia episodios que le hicieron sentirse humillado, obligado contra su voluntad a hacer algo, impotente (sin poder) ante los otros, etc.

Para comprender cómo funciona este tipo de cosas, veamos algún ejemplo que puede haberse dado en cualquiera de nosotros en la vida cotidiana:

Tengo que soportar una conferencia tan pesada como esta, obligado por las circunstancias, y no tengo oportunidad de intervenir para decirle al conferenciante todo eso que siento o pienso.

Después, si el hastío ha llegado a un nivel insoportable, mi cabeza no deja de darle vueltas al asunto, una y otra vez. O bien acudo al procedimiento de contar ovejas, que está tan aburridas como yo. Eso me quita el sueño, o lo pago con mi pareja irritándome por cualquier cosa que quiera contarme.

Ya estoy en un bucle obsesivo.

El problema surge cuando esa coacción a la que me he visto sometido, ha ocurrido en condiciones en que ni siquiera podía pensar ni sentir esa irritación, porque se trataba de mi padre, al que necesito por encima de todo. Entonces no me atrevo a pensar que me fastidia estar sentado en el orinal hasta que mi madre aplauda que ya he hecho caca.

Aprendo a controlar mis esfínteres, es cierto, pero también aprendo a controlar mi propio sentimiento, pagándolo después con el peluche al que destrozo con saña.

Freud diría que he desplazado la ira de mi madre al peluche, sin enterarme de por qué necesito destrozarlo. O más aún, me dedico con intenso afán a ordenar todos mis juguetes, y me pongo ansioso si están desordenados.

Mi pulsión de poder se está transformando en compulsión obsesiva de orden, limpieza, control, etc.

Esas cosas que limpio, ordeno, controlo, yo sé que no me importan un bledo, pero me siento obligado a hacerlo, sin saber por qué.

Cuando pretendo satisfacer mi pulsión sexual, no sé por qué, busco parejas que menosprecio, o personas que siento que están muy por debajo mía. Sin saberlo, no puedo tolerar sentirme atraído por alguien valioso, porque siento que el poder está en su mano, no en las mías.

Es más, cualquier sentimiento que pudiese aparecer en mí respecto a alguien o algo, hace que me sienta dominado por ese sentimiento; es decir, sin control sobre mí mismo. Me tortura el hecho mismo de sentir; porque yo no domino mis sentimientos, sino que ellos me dominan a mí. ¡Hasta ahí podíamos llegar!.

Así que ya no siento nada, sino que me veo obligado a pensar una y otra vez en qué puedo hacer para controlar la situación. Por ejemplo, me pongo, contra mi voluntad, a calcular los decimales del número 'pi', como le ocurría a un paciente mío.

La tragedia es que ahora sufro porque mis propios pensamientos se me imponen contra mi voluntad. Sigo impotente y acudo al psicoanalista.

¡Y el muy estúpido me invita a que deje libre mi mente, a que asocie libremente!. Y cuando comprueba que no asocio nada, ¡el todavía más estúpido, me dice que exprese lo que siento!.

¡Pues qué voy a sentir!: que mi obsesión me gobierna. Para eso vengo y le pago. ¡Idiota!.

¿Qué podemos hacer los psicoanalistas ante todo esto?.

Estamos ante alguien que, en el mejor de los casos, sólo sabe pensar, sin conectar lo que piensa con sentimiento propio alguno.

De modo que tenemos que hablar utilizando su propio pensamiento, hasta ponerle delante de una situación inicial en que fue sometido, humillado, coartado, obligado, no respetado, ignorado.

¿Qué piensas tu de esta situación que estamos viendo que ocurrió entonces?.

El paciente puede contestar, por ejemplo: 'que mi padre me obligó a seguir jugando al tenis ante alguien que me sobrepasaba con mucho'.

¿Y qué sientes cuando te ves obligado?.

No esperemos una respuesta inmediata; lo más frecuente será que se vaya por otro tema, con gran detalle y minuciosidad, hasta aburrirnos e irritarnos.

No le interpretemos que se está sintiendo irritado (contraidentificación proyectiva, que dirían algunos).

Si se le señala eso, puede responder cualquier cosa, menos lo que esperamos.

Por ejemplo, un paciente me dice: usted no entiende nada, es un verdadero necio pretencioso, y se lo digo sin acritud alguna; sólo constato un hecho que, dadas las circunstancias, en que usted me ha dicho que debo decir todo lo que pienso, tengo que decirle, pues, de otro modo, no estaría colaborando eficazmente a nuestra tarea psicoanalítica, de la que usted es un digno representante.

Al final de la sesión, se despide con voz tonante exclamando: '¡una magnífica sesión la de hoy!, ¡le estoy muy agradecido!, ¡enhorabuena!.

¿Quién tiene el poder aquí?.

De eso se trata: ¿debe el psicoanalista competir con el paciente, a ver quién manda?.

Tal vez sea mejor solidarizarse con el sufrimiento de quien se ve forzado a detentar el poder.

Tal vez sea mejor que el paciente llegue a obtener la experiencia de que alguien se relaciona con él sin poder alguno por parte de nadie.

El objetivo es que el paciente conecte con su sufrimiento por verse obligado; sufrimiento de un poder desenfocado de su función original.

Terminaré diciendo que algunos pacientes han llegado a sentirse liberados, de forma que, cuando se ven obligados a cumplir un ritual, llegan a aceptarlo como una manía que, una vez cumplida, les deja descansados. Sin poner todo su empeño en luchar contra esa manía, es decir, renunciando al control. Lo cual, a veces, incluso les permite llegar a sentir algo, sin dejarse estorbar por sus viejas manías.

Si me tengo que duchar dos veces tras hacer el amor, lo hago sin ansiedad, lo cual ya es mucho. Intentaré hacerlo sin usar mucho jabón, que es perjudicial para la piel.

Lo importante es que pueda hacer el amor, sin prisas y sin tanto control.

Además, le digo una cosa: pienso que al hacerlo le estoy dando en las narices a mi padre, que se empeñaba en que el sexo es sucio.

Pero no lo olvidemos, a pesar de este último ejemplo: la cuestión de la obsesividad no es cuestión del sexo, sino del poder.

No pretendo convencerles, sólo espero no haberles aburrido y, en el mejor de los casos, haber aportado un punto de vista fructífero.

Gracias.