

Rafael Romero Rico

182

**UN DÍA DE TERAPIA**  
**Radiografía de las emociones**

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Agradecimientos . . . . .	13
Prólogo <i>de Olga Castanyer</i> . . . . .	15
4 de Diciembre. Insomnio de luz. . . . .	17
10:00 a.m. El corre que te pillo de Pablo y el Tiempo. Tirana puntualidad vs culpable impuntualidad . . . . .	21
La felicidad ya no está en la Luna. . . . .	39
11:00 a.m. Matrimonios en blanco y negro. ¿Sabrá Pilar dar color a unos valores que la evolución comienza a desteñir? . .	49
Sentimos según pensamos. El cerebro está de mudanza . . . .	65
12:00 a.m. Daniel cree que podría estar deprimido, pero no entiende por qué . . . . .	77
Nos comportamos en función de las consecuencias que obtenemos. Un capítulo indecoroso . . . . .	91

Elena vive en un campo de concentración llamado agorafobia. La flor que se marchitó dentro del búnker . . . . .	97
13:00 p.m. Doble triple mortal con tirabuzón sin red. Berni busca el amor . . . . .	107
Mi amigo desconocido. ¿Cuándo soy el Doctor Jekyll y cuando Mr Hyde? . . . . .	125
16:00 p.m. Miguel contra Goliat. El perfeccionismo incansable	137
Me estoy quitando... de la vida. . . . .	157
17:00 p.m. Carlos se va a la guerra. La importancia de las tareas para casa . . . . .	171
Estoy bien, gracias por preguntar . . . . .	185
“Fuera de servicio”. Bendita frustración . . . . .	197
La exigencia y el feto que se negaba a nacer . . . . .	205
18:00 p.m. Los problemas de comunicación de Diego con su querido pene. . . . .	213
Sin acritud, pero métanse su <i>Cociente de Inteligencia</i> donde les quepa . . . . .	227
19:00 p.m. Ansiedad social a la una... Ansiedad social a las dos... Ansiedad social a las tres. Adjudicada a Ana, esa señorita con la mirada clavada en el suelo . . . . .	231
E.T. se empeña en enseñarnos Asertividad . . . . .	247
Los cisnes del palacio de cristal padecen de necesidad de aprobación. . . . .	259



## ÍNDICE

Anexo .....	275
Reestructuración Cognitiva .....	276
Primer Paso: Tomar conciencia de nuestros estados emocionales.....	276
Segundo Paso: Registros.....	277
Tercer Paso: Distorsiones Cognitivas de Aaron Beck	277
Cuarto Paso: Las Ideas Irracionales de Albert Ellis..	281
Quinto Paso: Contraste Empírico.....	287
Sexto Paso: Contraste Adaptativo .....	288
Séptimo Paso: Pensamientos Alternativos .....	289
Aprendizajes conductuales.....	291
Condicionamiento Operante .....	291
Condicionamiento Clásico .....	296
Condicionamiento Vicario .....	298
Exposición progresiva jerarquizada .....	299
Reestructuración y exposición de los pacientes del 4 de Diciembre.....	302
Pablo: “La impuntualidad es horrible”.....	302
Carmen: “No sabré estar sola”.....	305
Daniel: “Soy débil por llorar delante de un desconocido”.....	309
Berni: “Me siento descontrolado. Nunca superaré mis problemas”.....	313
Miguel: “Soy inferior por no hacer las cosas bien” ..	317
Diego: “Voy a tener un gatillazo y será horrible para mi reputación” .....	321
Colorín colorado.....	325



## PRÓLOGO

Nos encontramos ante un libro diferente. ¿Es un libro de psicología? Sí y no. ¿Es un ensayo? Sí y no. ¿Es una fantasía? Sí y no.

Porque Rafael es psicólogo y habla de lo que hace: tratar a personas con diversas problemáticas desde el enfoque cognitivo-conductual, que es el suyo. Esto lo lleva con seriedad y corrección ética desde el prestigioso Centro de Psicología en el que ejerce su profesión.

En realidad, Rafael nos habla simplemente de eso: describe a ocho personas reales, con sus pensamientos y emociones y nos abre la puerta de su consulta para describirnos, de forma muy amena, una típica sesión clínica, con la correspondiente discusión cognitiva que aplicamos los y las psicólogas de esta corriente terapéutica. Al final del libro, el autor hace unos resúmenes muy útiles y pedagógicos sobre la casuística de cada trastorno y la terapéutica a aplicar en cada caso.

Pero Rafa es una persona muy inquieta intelectualmente y la creatividad se le cuela en cada línea que escribe. No se conforma con plasmarnos, en diálogos cargados de sentido del humor, su



labor terapéutica, sino que ha querido darle una forma certeramente novelada, con alusiones a su propia vida y reflexiones filosóficas sobre las cosas que le acontecen. Todo ello está escrito con una gran agilidad de verbo que invita a seguir leyendo.

Pero la sorpresa va apareciendo a lo largo del transcurso del libro cuando poco a poco, casi sigilosamente, se van colando paulatinamente elementos cada vez más fantásticos, dignos de una novela de realismo mágico –incluso se cuela un personaje de otro libro de Rafael– que culminan con el capítulo final, claramente surrealista.

En resumen, tenemos en nuestras manos un manual-novela realista-fantástico muy atractivo, por la maestría con la que el autor ha sabido aunar estos cuatro elementos... y encima haciéndonos reír.

*Olga Castanyer Mayer-Spiess*

*Psicóloga Clínica*

*Directora de la colección Serendipity*



## 4 DE DICIEMBRE. INSOMNIO DE LUZ

4 de Diciembre de 2008, jueves.

Aunque no la tenía del todo matizada, la idea de escribir sobre un día cualquiera en la vida de un terapeuta cognitivo conductual, y en concreto de las vidas de quienes acuden a su consulta, llevaba conmigo desde hacía tiempo, pero fue aquel jueves de Diciembre cuando me invadió la carga emocional necesaria para iniciar un camino que no podía fracasar. Los fracasos nunca dependen del resultado final, sino de las expectativas del principio.

He cambiado los datos personales de los ocho pacientes para salvaguardar su intimidad, pero por lo demás he intentado reflejar lo más exactamente posible parte de las conversaciones de aquel jueves. Hay otros pacientes que no vinieron a consulta ese jueves de Diciembre, y aunque no han llegado a decírmelo, sé a ciencia cierta de su tristeza por no haber contado con ellos para ayudarlos a través de su experiencia. He querido que algunos de ellos también encuentren su lugar en este libro, y los verás aparecer como modestos personajes secundarios que no buscan protagonismo, solo desean ser de alguna utilidad. Compartiendo espa-



cio con la veracidad de los pacientes la fantasía hace aparición en relatos y metáforas para explicar distintos aspectos de la terapia cognitivo-conductual. Pero antes de pasar a las historias de nuestros protagonistas, permíteme que te cuente cómo se fraguó este libro un caprichoso 4 de Diciembre.

Ese jueves 4 de Diciembre era mi último día laboral de la semana. Ese año el puente de Diciembre querían convertirlo en un mísero descanso de tres días, a lo que indudablemente me negué cogiéndome prestado el viernes para tener un ya más decente descanso de cuatro días. En este trabajo, como en todos realmente, la capacidad para desconectar es vital para tu propia salud y por extensión para la de tus pacientes.

No soy consciente de haber hecho ningún entrenamiento especial para aprender a bloquear cualquier pensamiento o emoción relacionado con mis pacientes una vez que estoy fuera de la consulta; un humorista diría que no me preocupo porque no cobro por ello, y a lo mejor no le falta razón, pero la cuestión es que tengo una magnífica facilidad para desconectar. Pero esa noche iba a ser distinta.

Al día siguiente me iba de viaje. Siempre que voy a salir de viaje duermo mal, estoy nervioso y me despierto antes de que suene el despertador. Aunque me molesta esta inquietud, me gustaría no dejar de padecerla nunca, es la emoción más parecida que me queda a los nervios que me impedían dormir la noche de Reyes. Esa ansiedad me trae unos recuerdos de mi niñez que me gustaría mantener durante mucho tiempo, de hecho espero que cuanto más viejo me haga más insomnio sufra antes de emprender un viaje. Del sueño se puede prescindir, de las ilusiones no.

Me metí en la cama inquieto, como te decía, y me dio por intentar recordar el nombre de una ciudad Europea que quería visitar.





En varias ocasiones estuve tentado de levantarme de madrugada para mirar su nombre en el atlas. Si no lo hice no fue por pereza, sino por saber la importancia de forzar las neuronas en busca de conexiones que faciliten el recuerdo. No sé si te pasará, pero a mí me resulta muy desagradable el proceso de intentar traer a la memoria algo que no recuerdas, y a menudo tomo el camino fácil de preguntar o comprobar, pues me siento algo perdido intentando ejercitar unas teclas que se encuentran en vericuetos tan inaccesibles como los del cerebro. En mi etapa de estudiante aprendí que si me dormía pensando en un problema, a veces, me despertaba con la solución, como por arte de magia, sin esfuerzo consciente.

Como me había pasado otras veces, me desperté con la respuesta, Luxemburgo, maravillado una vez más de la capacidad de mi cerebro para resolver enigmas sin la participación activa de mi conciencia. Pero durante la noche, mientras intentaba recordar, me vinieron a la cabeza las sesiones que había tenido durante el día.

Ya te he dicho que fue el día el que me eligió a mí, y por lo atípico que fue no pudo ser de otra forma. Aunque está cambiando, la mayoría de las personas que acuden a consulta psicológica son mujeres; no se sabe si es que padecen más problemas que los hombres o tienen más facilidad para reconocerlos y pedir ayuda sin pensar que el tamaño de su pene está en juego. Hay que decir también que el carecer de pene juega a su favor, pues ignoran la presión que éste puede llegar a tener que soportar. Las estadísticas dicen que las mujeres padecen el doble de problemas emocionales que los hombres, pero esas mismas estadísticas confirman que son los hombres en una proporción de tres a uno los que tienden a ahogar sus penas en alcohol.

Ese jueves, atípicamente, de ocho pacientes seis tenían pene. Ese jueves, la carga emocional que me transfirieron fue especial-



mente intensa, o al menos yo la viví así. Ese jueves padecía mi habitual insomnio antes de un viaje mientras pasaba el tiempo intentando buscar en lugares inaccesibles de mi cerebro donde se escondía el nombre de la dichosa capital Europea. Ese jueves, de madrugada, decidí que había llegado el momento de escribir este libro, y las ocho personas que velaban mi insomnio serían sus protagonistas. Esa noche mi cerebro se negaba a correr las cortinas que ocultan la mirada al siempre estimulante exterior, como en las mejores noches en vela de Reyes. No me importó, sabía que ese insomnio era la ilusión que acompaña al inicio de todo gran viaje.

Así fue como acabó ese jueves 4 de Diciembre, permíteme que te cuente como empezó...



10:00 a.m.

EL CORRE QUE TE PILLO  
DE PABLO Y EL TIEMPO

Tirana puntualidad vs  
culpable impuntualidad

He llegado cinco minutos tarde al trabajo, por respeto a la costumbre, y nada más entrar formulo a mi eficiente secretaria la pregunta que me acompaña cada mañana, ¿ha llegado mi paciente? Marta, mi secretaria, tiene una virtud que no posee ningún hombre, hacer dos cosas a la vez, un don que solo poseen algunas mujeres, hacer tres cosas a la vez, y un milagro que solo ejercitan los elegidos, hacer todas esas cosas con eficacia. Al entrar me tranquiliza comprobar que solo está hablando por teléfono y escribiendo un e-mail a la vez, por lo que no tengo que esperar para formularle la pregunta que calme mi retraso. Es una suerte tener una secretaria con superpoderes para una persona tan impaciente como yo.

Me responde que no ha llegado, y en ese momento, como si me dijese por radio que saco dos minutos de ventaja al coche que llevo detrás, bajo la velocidad que me ha acompañado desde que me metí en la ducha. Es un fenómeno curioso éste que me pasa con el Tiempo. Siguiendo con el ejemplo de las carreras de coches, es como si disfrutase sobremano con el paisaje que contemplo mientras con-



duzco, tanto que, aunque veo por el retrovisor que el coche pilotado por el Tiempo me está dando caza, siento una enorme pereza de abandonar la dulce contemplación que permite el marchar pausado. Inevitablemente, el Tiempo acaba por adelantarme como un rayo, y de repente, mi obligación de ganar la carrera a la impuntualidad me saca de mi tranquilo ensimismamiento para hacerme correr frenéticamente para alcanzar al Tiempo y adelantarle justo unos segundos antes de llegar a la meta. Las personas a quienes les pasa lo que a mí se convierten en unos especialistas del cálculo, tanto que cada vez apuramos más y no son pocas las veces que tenemos que ver en el retrovisor del coche de delante cómo el Tiempo se ríe de nosotros. En su rostro se lee perfectamente lo que nos quiere decir: “Has perdido por soberbio, ¿cómo se te ocurre dejar que me acerque tanto?”. La persecución que mantengo con el Tiempo tiene la misma gracia que la del Coyote con el Correcaminos, aunque en mi caso, antes o después, el Tiempo acabará por cogerme. Como a todos.

Esta vez el azar ha querido que el Tiempo haya pinchado en alguna curva, permitiéndome contra todo pronóstico ganar la carrera y ser yo quien espere. Media hora después apareció Pablo, nuestro primer protagonista. A Pablo también le gustan las carreras de coches, pero su forma de pilotar es bien distinta a la mía. Él pertenece a esa clase de pilotos que piensan que perder la carrera de la puntualidad representa una derrota que no se puede permitir, pues cree que perder la carrera con el Tiempo implica por extensión perder otro tipo de carreras mucho más importantes, como la de la educación y la autocompetencia. Estos pilotos se aseguran por todos los medios de sacar al contrincante una ventaja suficientemente holgada como para asegurarse la victoria. El resultado es que suelen ganar por goleada, llegando a los sitios mucho antes de lo necesario. Es un buen sistema, pero no está exento de riesgos. El más habitual es que como hay muchos corredores que no comparten su filosofía



los hacen esperar, generándose en ellos una gran rabia y frustración al no ver justo que los demás se permitan disfrutar del paisaje cuando ellos han venido a toda velocidad. Otro inconveniente es que dan tanta importancia a ganar al Tiempo que no se permiten disfrutar del paisaje ni por un minuto, tomando posturas excesivamente estrictas en lo que a la planificación del día se refiere. El tercer problema es que sería bueno ver la puntualidad como un objetivo muy noble por el que luchar, relativamente flexible, no como una medida de su autoestima. No vales más cuanto más puntual eres ni menos por más impuntual. Y por último, por muy buenos pilotos que sean, por muchas precauciones que tomen, siempre puede haber un imprevisto que imponga su voluntad, retrasando su avance y con él su bienestar. Así, se encuentran atrapados en atascos impredecibles, metros desobedientes o ascensores perezosos, y lejos de relajarse y aceptar que no todo se puede controlar, se ponen nerviosos ante la idea de perder una carrera que están acostumbrados a ganar. Exactamente esto fue lo que le pasó a Pablo el jueves.

- Hola Pablo, pensaba que se te había olvidado la cita.
- No me hables, he cogido un atasco en la carretera de tres pares de narices.
- Sí, ya me extrañaba, con lo puntual que tú eres.
- Sí, sí, he salido hace una hora y media de mi casa. En condiciones normales habría llegado veinte minutos antes, pero ha habido un accidente y a los cinco minutos de montarme en el autobús nos hemos parado. He pensado en bajarme y coger el tren pero al final no lo he hecho.
- No podías saber cuánto iba a durar el atasco. Podrías haberte bajado y comprobar poco después cómo se destaponaba la carretera, ¿eso te habría dado mucha rabia no crees?

