

## INTRODUCCIÓN

En el segundo tercio de mi periodo de residencia (del PIR, Psicólogo Interno Residente), empecé a asumir pacientes para llevar a cabo su tratamiento psicoterapéutico. No me entendía con mi supervisora porque, pese a su intención de ayudarme, no compartíamos el mismo modelo teórico y sus indicaciones no resolvían mis dudas. Mi sentido de la responsabilidad hacia mis pacientes me llevó a involucrarme en horas y más horas de formación, lectura de libros e intentos de resolverles los problemas. Algunos de mis pacientes mejoraban, pero un cierto porcentaje no terminaban de mejorar como yo esperaba. Mi sensación era que conocía todo lo necesario, pero muchas veces no conseguía que mi mensaje llegase. Me sometía a mí mismo a una gran presión y consumía enormes cantidades de tiempo y esfuerzo buscando aprender cómo hacer cambiar a las personas que acudían a mí en busca de ayuda. Empecé a estar siempre cansado, como dormía poco (5 horas de media) no me llamó mucho la atención. Luego empecé a tener dolor en las articulaciones, esto ya empezó a preocuparme, porque no sabía de dónde venía. El médico me dijo que no estaba clara la causa, pero que tenía fibrícula (niveles bajos de fiebre) permanente y eso le hacía pensar que tendría artritis reumatoide. Después empecé a notar dificultades para respirar, pese a que no fumaba desde hacía un tiempo. Esto ya desconcertó al médico que me dijo que debía tener dos cosas diferentes. La conclusión era que no me pasaba nada claro y no sabían qué hacer conmigo. De hecho, parecía ser un paciente incómodo, difícil de clasificar. Como además no dejé de trabajar ni un día, estaba claro que no fingía. Es bastante desasosegante ver a un médico mirarte con cara de no tener ni idea de qué te pasa. Así me pasé un año, el mundo pesaba en mis rodillas, me quitaba el aliento y me mantenía exhausto, pese a que no me pasaba nada definido. Mi madre me convenció para ir a ver a un internista amigo suyo, el cual leyó mis informes, mientras jugueteaba con un bolígrafo que

hacía girar entre sus dedos con un ritmo hipnotizante. No parecía escucharme en absoluto, pero entonces me hizo tres preguntas muy precisas y sorprendentemente adecuadas, lo que me hizo ver que se daba cuenta de cada palabra que le decía. Después me miró fijamente un minuto en silencio. Me estaba poniendo nervioso, creo que tragué cuatro veces saliva antes de que hablase con voz segura y pausada: «Tienes sarcoidosis, voy a pedir un scanner, pero sólo por confirmar». Me hice el scanner y se confirmó que era sarcoidosis, una rara enfermedad autoinmune que podía empeorar seriamente y darme problemas pulmonares y cardíacos, e incluso matarme. Sólo había un tratamiento sintomático, pero no una medicación que la curase. Al parecer mi forma de asumir mis responsabilidades podía ser un factor agravante para la enfermedad. «Cambia tu forma de responsabilizarte» me dijo, pero no me dijo cómo.

En esa época comencé a usar algunas veces metáforas e historias en la terapia, con sorprendente buen resultado. Me interesé por el tema y encontré en la psicoterapia constructivista y la terapia de Milton Erickson una forma de entender cómo usar las historias para activar a las personas a la hora de lograr su propio cambio. Entendí que no era yo quien debía resolverles la vida, sino ayudarles a activar sus propios recursos y capacidades, para encontrar sus propias soluciones.

Las historias y metáforas eran algo que yo estaba empezando a usar espontáneamente en terapia debido a la afición a la lectura en mi familia de origen, que se traducía en un importante amor por las historias. Al usarlas en terapia, me fueron pareciendo cada vez más una forma de comunicación especialmente adecuada para la terapia. Todo esto me distraía además de la amenaza velada de la sarcoidosis, que se mantenía en segundo plano gracias a cantidades industriales de ibuprofeno. Descubrí que mis pacientes podían (y pueden) resolver sus vidas de formas maravillosas que yo nunca habría pensado, si les daba la oportunidad de tener nuevas perspectivas y de activar sus recursos para cambiar. A los pocos meses de empezar a usar esta nueva filosofía del cambio y la tecnología de la metáfora y el storytelling, mi novia en aquel momento me preguntó «¿Cómo vas con la sarcoidosis?». Y le dije, sinceramente, «No lo sé, el ibuprofeno me quita los síntomas pero no sé si sigue

ahí». Así que decidimos quitar el ibuprofeno a ver cómo estaba el asunto. Me preparé para el peso del mundo de nuevo en mis rodillas y en mi aliento, pero no sucedió nada durante una semana. Luego otra semana. Una semana más me hizo darme cuenta que no iba a suceder nada. De hecho, así fue. La sarcoidosis, simplemente, había remitido por completo. No se suponía que esto fuera a suceder así. El médico no sabía muy bien por qué estaba mejor, pero me di cuenta de que mi cambio en la forma de trabajar con mis pacientes me había cambiado a mí también.

Desde entonces, he seguido aprendiendo sobre el arte y la técnica de contar historias para el cambio. A mí me salvó la vida; quizás también pueda hacer algo bueno por ti.