**Mayéutica**

El siguiente diálogo con una paciente de 25 años que acababa de intentar suicidarse y aún abrigaba esta idea. Pensaba que su vida había "terminado" porque su marido le era infiel. Un aspecto interesante es que el terapeuta se dedicó sistemáticamente a formular preguntas que pudiesen proporcionar datos contradictorios con las conclusiones de la paciente y, por lo tanto, que fomentasen pensamientos más lógicos, es decir, aplica el método Socrático.

Terapeuta: ¿Por qué quiere poner fin a su vida?

Paciente: Sin Raymond, no soy nada ...No puedo ser feliz sin él ...Pero no puedo salvar nuestro matrimonio.

T: ¿Cómo ha sido su matrimonio?

P: Ha sido muy desgraciado desde el principio... Raymond siempre me ha sido infiel... Apenas le he visto durante los últimos cinco años.

T: Dice usted que no puede ser feliz sin Raymond...¿Ha sido feliz mientras estaba con él?

P: No, nos peleábamos continuamente y yo me sentía peor.

T: Entonces, ¿por qué piensa que Raymond es esencial en su vida?

P: Creo que es porque sin él no soy nada.

T: ¿Le importaría repetir eso?

P: Sin Raymond, no soy nada.

T: ¿Qué piensa de esa idea?

P: ... Bueno, ahora que lo pienso, creo que no es completamente cierta.

T: Dice que no es "nada" sin Raymond. Antes de conocerle, ¿pensaba que no era "nada"?

P: No.

T: Entonces, ¿está diciendo que es posible ser alguien sin Raymond?

P: Creo que sí. Puedo ser alguien sin él.

T: Si usted era alguien antes de conocerle, ¿por qué le necesita para ser alguien ahora?

P: (confundida): Mmmm...

T: Usted parece indicar que no puede seguir viviendo sin Raymond.

P: Bueno, no creo que pueda encontrar a alguien como él.

T: ¿Tenía usted amigos antes de conocer a Raymond?

P: Yo era bastante popular entonces.

T: Así pues, si yo la he entendido bien, usted era capaz de enamorarse de otros hombres y varios de ellos se enamoraron de usted.

P: Ya lo creo.

T: ¿Por qué piensa que ahora, sin Raymond, no sería popular?

P: Porque los hombres no se sienten atraídos por mí.

T: ¿Ha habido algún hombre que haya mostrado interés por usted, estando ya casada?

P: Muchos hombres se han fijado en mí, pero yo los he ignorado.

T: Si usted no estuviese casada, ¿cree que los hombres se interesarían por usted -sabiendo que no tenía compromiso?

P: Supongo que si

T: ¿Es posible que usted encontrase a un hombre más fiel que Raymond?

P: No sé... supongo que podría ser

T: ¿Cree usted que existen otros hombres tan buenos como Raymond?

P: Creo que existen hombres mejores que Raymond por la sencilla razón de que Raymond no me quiere.

T: Dice que no puede soportar la idea de que se rompa su matrimonio. ¿Es cierto que apenas ha visto a su marido durante los últimos cinco años?

P: Es cierto. Solamente le he visto un par de veces al año.

T: ¿Hay alguna posibilidad de volver con él?

P: No, él está con otra mujer. No me quiere.

T: Entonces, ¿qué es lo que perdería usted al disolver el matrimonio?

P: No lo sé.

T: Es posible que a usted le fuese mejor después de poner fin a su matrimonio.

P: Eso no me lo garantiza nadie.

T: ¿Es el suyo un verdadero matrimonio?

P: Supongo que no.

T: Si su matrimonio no es un verdadero matrimonio, ¿qué ha de perder si decide ponerle fin?

P: (llorando): Nada, creo.

T: Bien, ¿qué piensa de la posibilidad de encontrar a otra persona?

P: Ya sé por dónde va usted y sé que va bien encaminado. Realmente he estado pensando que ya no hay ninguna razón para que yo siga "pegada" a Raymond cuando está claro que él no me quiere. Creo que lo mejor que puedo hacer es una ruptura amistosa.

T: Si lo hiciese, ¿cree que podría sentirse atraída por otros hombres?

P: Antes fui capaz de enamorarme de otros.

T: Bien, ¿qué piensa?, ¿podría enamorarse de nuevo?

P: Si, creo que sí.

Después de esta entrevista, la paciente estaba más alegre y parecía haber superado la crisis de suicidio. En la siguiente sesión, dijo que había una cuestión sobre la que no había dejado de hacerse preguntas en casa: ¿Cómo podía no ser "nada" sin Raymond, cuando había vivido feliz y había sido una persona como las demás antes de conocerle? En base a la revisión de las preguntas formuladas por el terapeuta en la sesión anterior, había decidido separarse legalmente. Al poco tiempo, estaba divorciada y adaptada a una vida más estable.

Fuente: Terapia cognitiva de la depresión. Beck, A. y otros. pp.198-200. Descleé de Brouwer, Bibao, 2000.