

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial número 15018
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976



Desarrollo de Estudio de Caso

Pro-grado

Que para obtener el grado de maestro en:

PSICOTERAPIA

PRESENTA:

Lic. David Mayo Ruiz

ASESORÓ:

Mtra. Eugenia Catalina Casillas Arista

Tlaquepaque, Jal., a 17 de Septiembre de 2015

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Presentación de Caso.....	5
3. Vivencias, Significados y Contexto Socio-Cultural del Consultante.....	15
4. Interacciones e Intervenciones del Psicoterapeuta.....	35
5. Vivencias del Psicoterapeuta y Proceso de Supervisión.....	94
6. Conclusiones.....	103
7. Referencias	105

INTRODUCCIÓN

El siguiente escrito contiene la documentación, sistematización y conclusiones sobre el caso de uno de los primeros consultantes que atendí en mi experiencia como psicoterapeuta, al cual, para guardar la confidencialidad le llamaré “J”.

Está organizado de la siguiente manera. Primero expongo la presentación del caso, dentro del cual redacto los antecedentes del proceso psicoterapéutico. Explico qué es el Proyecto Presencia de ITESO, el por qué que acudió a psicoterapia conmigo, una breve descripción de mi consultante, de su situación personal y motivo de consulta. También resumo la evolución del proceso, desde su inició hasta el cierre.

Después, utilizando fragmentos de las transcripciones de mis sesiones videograbadas (las cuales fueron autorizadas por escrito por mi consultante, para su uso en mis clases de Supervisión de la Práctica Psicoterapéutica), trato de enlazarlas con teoría para plasmar las vivencias de mi consultante a través del proceso psicoterapéutico y, para poder entenderlo de una manera más íntima y cercana.

Continúo con un análisis de las intervenciones e interacciones que registré, a través de las diversas sesiones que me fue posible videograbar a lo largo del proceso. Para esto, me apoyo en las transcripciones y en diversas teorías para poder explicar cuál fue mi intención en cada intervención y cuál fue el resultado de cada una de ellas.

Posteriormente, encontramos el apartado de mis vivencias como psicoterapeuta. Aquí comparto como me viví en relación a mi consultante en sus diferentes etapas de la terapia. De la misma forma, mi vivencia en relación con las supervisiones del caso durante la Maestría de Psicoterapia, con todo lo que conlleva

(la retroalimentación por parte de compañeros, los maestros, el videograbar las sesiones y exponerlas en clase, etc.)

Por último, antes de terminar con el apartado de las referencias bibliográficas utilizadas para respaldar con teoría este trabajo, incluí un apartado de conclusiones. Aquí integro finalmente los puntos más importantes a resaltar sobre el caso en general y mi evolución dentro del mismo, sin olvidar mencionar lo que yo considero, en lo personal, mis puntos débiles en los que me debo de enfocar para mejorar en este proceso de convertirme día a día en un mejor terapeuta.

PRESENTACIÓN DEL CASO “J”

Antecedentes del Proceso

Antes de empezar, creo que es necesario aclarar qué es el Proyecto Presencia de ITESO. Éste es un proyecto que surgió mientras yo cursaba la Maestría en Psicoterapia, con el cual ITESO ofrecía un espacio para poder atender a personas de bajos recursos, que estaban en busca de tratamiento psicoterapéutico a un costo accesible a sus posibilidades económicas. Para ser atendidos, se les solicitaba a los consultantes su autorización para grabar o videograbar sus sesiones y poder utilizarlas para la clase de Supervisión que cursábamos en la Maestría. Es decir, era un espacio donde se atendía en psicoterapia a personas de bajos recursos y a la vez, era un espacio de aprendizaje para los estudiantes de la maestría, quienes estábamos siendo supervisados en nuestro actuar como psicoterapeutas y recibíamos retroalimentación por parte del supervisor y de los compañeros de clase.

La situación en este caso en particular, fue que cuando entramos mis compañeros yo, no había consultantes para atender o en espera, por lo que nos permitieron buscar por nuestra parte a personas que estuvieran interesadas en participar en el Proyecto Presencia. El caso de J llegó a mí después de postear en Facebook la necesidad de consultantes. Ya que no había ninguna relación existente entre él y yo, se me permitió atenderlo. El acuerdo personal con él, fue cobrarle \$100 pesos por consulta y permitió de manera verbal y por escrito, que las sesiones fueran videograbadas y retroalimentadas en el espacio de la clase de Supervisión.

Sesiones Trabajadas

La primera sesión se llevó a cabo el 13 de Octubre de 2011 y tuvimos un total de 21 sesiones, las cuales a veces se interrumpieron o postergaron hasta por varias semanas, algunas veces por falta de tiempo, a causa de su trabajo y escuela, o en su defecto por vacaciones. Después de trabajar todos y cada uno de los objetivos que acordamos mutuamente durante la terapia, decidimos que ya se habían logrado

varias de las metas establecidas en un inicio y, poco a poco, fuimos espaciando las sesiones, con la intención de que se fuera desprendiendo de la necesidad de acudir a terapia y siguiera adelante con su vida confiando en las herramientas que logró identificar en sí mismo, para afrontar las situaciones que pudieran surgirle después. Su última sesión conmigo fue el 25 de Mayo de 2012.

Descripción y Situación Personal del Consultante

Cuando conocí a J él tenía 22 años de edad y aparentaba ser una persona un poco tímida, introvertida, nerviosa e insegura. Su aspecto físico era un poco descuidado, con sobrepeso y postura caída. De tez morena, cabello oscuro y con entradas amplias en la frente. Denotaba rasgos de tristeza, es decir, los ojos sin brillo, constantemente mirando al suelo, los hombros caídos, entre otros. Se mostraba como una persona de baja autoestima, criticándose de manera frecuente, enojado consigo mismo y reprochándose constantemente por su estado físico, económico y emocional. Al mismo tiempo, comentaba estar muy desesperado porque no estaba conforme con varios aspectos de su vida.

Su situación familiar era un poco compleja. J no conoció a su padre ya que su madre y él fueron *abandonados* por éste, desde que él tenía un año de edad. A partir de ahí, su madre siempre le dijo que su padre había muerto y ésta fue la historia que él siempre supo de su padre. Tiempo después, la madre de J se juntó con otro hombre al que llamó *papá* y con quien su madre procreó dos hijos más, una niña y un niño. Esta relación duró poco tiempo y al final se separaron. Este nuevo *papá* también siempre estuvo muy ausente de la casa, ya que al parecer, este hombre tenía otra familia también, por lo que al final solo iba a comer pero dormía en *la otra casa*. Hasta el momento en que acudía a terapia, J casi no veía a su *nuevo papá*, mencionaba que lo veía *si acaso una vez al año*.

J decía llevarse bien con sus hermanos y su madre, lo cual no significaba que no tenían conflictos, ya que por ejemplo, le echaba la culpa a su madre por su

situación familiar, o sea, el ser la segunda familia de un hombre aparentemente casado. Además, mencionaba que no se llevaba muy bien con el novio de su hermana, ya que J no aprobaba que entre éste y su hermana hubiera mucha diferencia de edades (el novio era mayor que su hermana por 18 años). Lo que sucede es que J era alguien que evitaba el conflicto, por lo cual no decía nada al respecto, trataba de evitar discusiones y prefería evadir los temas que le causaban malestar, con tal de no crear nuevos problemas en su vida y a su alrededor. Esto es algo que lo llevó a guardarse muchos sentimientos negativos, los cuales acumulaba hasta el punto en que no podía más y *reventaba* en llanto a solas, en su cuarto.

Poco antes de comenzar la psicoterapia, J estuvo curioseando en las redes sociales y se encontró con un perfil que al parecer coincidía completamente con los datos de su padre biológico, lo cual le despertó sospechas y se puso en contacto con la familia de su supuesto padre, quien al parecer había muerto recientemente, y no hacía años como su madre le había contado toda su vida. Después de estar en contacto con los familiares de esta persona, J entendió que al parecer sí era su padre, y que la historia que su madre le contó no fue la verdadera. Los supuestos nuevos familiares le abrieron las puertas a la familia, y le presentaron poco a poco a nuevos integrantes que él desconocía, incluso un posible medio hermano, hijo de su padre. Le contaron que esta persona, su supuesto padre, después de terminar con su madre, había tenido un accidente con la explosión de un boiler de gas, motivo por el cual sufrió amnesia y, a partir de ahí nadie hizo nada por mantener el contacto con J y con su madre. Fueron muy amables con J e incluso le ofrecieron ayuda económica para su graduación de la universidad, la cual estaba próxima.

La única persona que le podía confirmar toda esta información era su madre, a quien J nunca quiso preguntarle nada al respecto, ya que no quería provocar algún conflicto o peor aún, que su madre tuviera algún problema físico o emocional a causa de esta situación. Se mantuvo en contacto con estas personas (sus familiares paternos) a partir de entonces, pero siempre en secreto y sin que nadie más lo supiera.

A continuación presento un pequeño Genograma con la información que J conocía de su familia de origen.

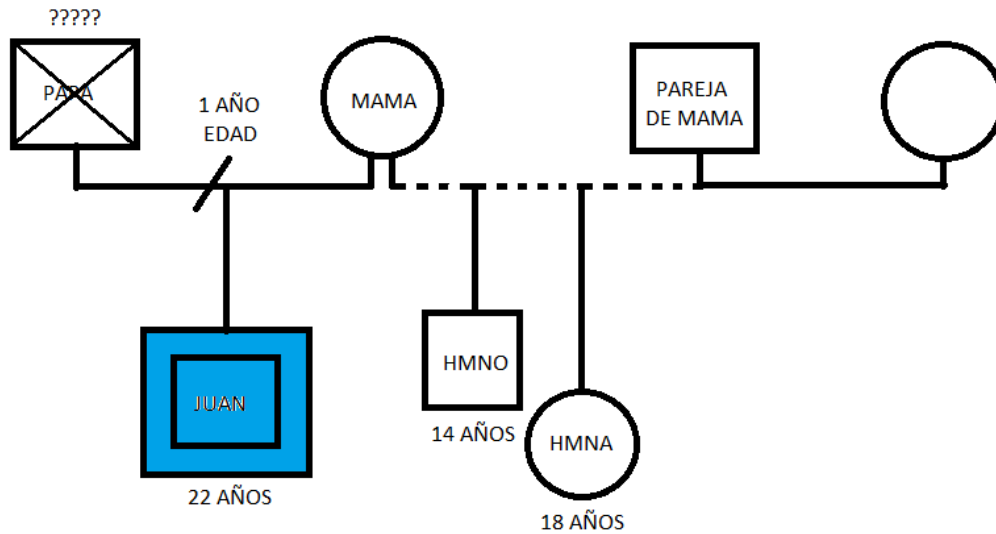


Fig. 1 - Genograma 1

Al comenzar la psicoterapia, J trabajaba en su tiempo libre en un café, en el cuál no estaba muy a gusto, pero era su única forma de generar un ingreso para sus escasas salidas con amigos y sus necesidades básicas de transporte, pequeños gustos y ahorros. Al mismo tiempo estudiaba la Licenciatura en Comunicación, siendo su más grande sueño llegar a trabajar en alguna de las grandes televisoras del momento. Lo cual él veía muy difícil, ya que decía que era muy complicado entrar y todavía más complicado era el mantenerse ahí y llegar a conseguir un buen puesto.

Entre sus estudios, tareas y trabajo, J no tenía una vida social activa. Decía tener muy pocos amigos y amigas, con los cuales salía muy poco, ya que a él no le gustaba ir mucho de fiesta a los lugares que ellos acostumbraban. De vez en cuando salía con ellos a tomar algún café, o platicar a algún punto de reunión, pero no era muy común. En cuanto a sus compañeros de escuela, decía que no lograba una

buena amistad con ellos, ya que nunca supo poner límites en sus relaciones y a veces abusaban de eso los demás. No sabía decir que no ante ninguna petición, lo cual causaba que muchos le pidieran favores, cosas, dinero, etc. y él siempre ponía las necesidades de los demás antes de las suyas, como por ejemplo, si nada más tenía para una nieve o un café en su salida y alguien más le pedía dinero, él lo daba sin poder decir “no, sólo me alcanza para lo mío.” Su intención era siempre querer agradar a los demás al costo que fuera. Lo mismo le sucedía con sus pocas relaciones amorosas, decía que le fallaba el “timing”. Que siempre se entregaba demasiado rápido y decía salir lastimado por lo mismo. Cabe mencionar que la preferencia sexual de J es homosexual, situación que nunca se atrevió a comentar abiertamente, por temor a “decepcionar” a sus familiares.

Motivo de Consulta

J llegó a psicoterapia conmigo con la explícita intención de resolver su pasado (esclarecer la verdadera historia de su padre) y su historia familiar. Y también quería aprender a relacionarse con los demás de una forma más saludable para él y con mejores resultados que los que había tenido hasta el momento, ya que como mencioné antes, le costaba hacer amigos nuevos, y también, se le dificultaba mucho relacionarse de manera adecuada (poner límites, ser prudente, aprender a decir que no sin sentirse culpable, etc.).

Objetivos Terapéuticos Construidos Durante el Proceso

Con el tiempo fueron forjándose nuevos objetivos terapéuticos y afinándose metas más específicas como:

- Mejorar su relación con su madre, la cual era muy superficial. No se atrevía a cuestionarla ante ninguna de las decisiones que ella tomó en su vida y le afectaron a él también, por miedo a que la confrontación le

afectara de manera negativa en su salud, o en su estabilidad emocional, ya que en alguna sesión me comentó que al parecer su madre alguna vez pensó en suicidarse y le hizo una carta a J despidiéndose de él. Esto le causó un miedo aterrador a J, quien trataba siempre de no alterarla ante ninguna situación, pensando que cualquier cosa podría provocarle una recaída o un intento de suicidio más.

- Aprender a expresar lo que pensaba y lo que sentía, de forma asertiva. Sin miedo a lo que los demás fueran a pensar o decir. Responsabilizándose de sus acciones y de las reacciones que causa al actuar o responder de un modo u otro. Y aprendiendo a poner límites en sus relaciones, para poder comenzar a tener relaciones más sanas y equilibradas, pensando antes en su bienestar y después en el de los demás.
- Aprender a cerrar ciclos, dejar ir, soltar. Usualmente se quedaba muy enganchado emocionalmente con relaciones que ya no tenían nada que ver en su vida y esto lo seguía lastimando una y otra vez. Seguía siempre preguntándose o culpándose respecto a lo que había sucedido con cada pareja, con cada relación, etc.
- La importancia de cuidar su salud y su imagen. Principalmente en el negocio en el que quería entrar, el de las televisoras, donde es de suma importancia este aspecto.
- Fijarse metas a corto y mediano plazo. Fáciles de cumplir o mínimo de programar para avanzar hacia ellas. Y al mismo tiempo perder el miedo a fracasar.

- Por último, enfrentar sus miedos. J era una persona muy miedosa. A él, el temor lo congelaba, le impedía seguir adelante. Tenía miedo de muchas cosas; miedo a la muerte, miedo al fracaso, miedo a lo que pudiera ocasionar a los demás con sus interacciones, miedo a la incertidumbre del futuro, a ser rechazado por los demás, etc. Comenzamos trabajando con los miedos más pequeños para él y así fuimos avanzando poco a poco, hacia miedos más grandes según su percepción.

Evolución y Proceso de Interacción Generados

En las primeras sesiones, J principalmente se dedicaba a desahogarse, estaba muy lastimado y rápidamente comenzó a contarme cómo se encontraba. Pero una vez que estaba más tranquilo, fuimos priorizando los objetivos de la psicoterapia y centrándonos en los más importantes de acuerdo a su necesidad.

La forma en la que trabajé con él, fue a través de muchas tareas, ejercicios o pequeños retos que le proponía al final de cada sesión, siempre con su aprobación. Tanto Ellis y Abrahms (2005) con su Terapia Racional Emotiva, como Beck (1983) en la Teoría Cognitivo-Conductual, recomiendan el uso de tareas o ejercicios a realizar fuera de las sesiones de psicoterapia, con el motivo de ayudar a los consultantes a enfrentar situaciones cotidianas a las que no se atreverían comúnmente, las cuales son comentadas durante las siguientes sesiones para identificar los aprendizajes de la experiencia. Estos pequeños retos o ejercicios, llevaban a J a moverse del lugar temeroso o cómodo en el que se encontraba a ir logrando metas y, cada sesión siguiente comentábamos cómo se había sentido al actuar de una forma diferente, animarse a hacer aquello de lo que no se creía capaz, o que le costaba intentar o en su caso enfrentar. Estos ejercicios los manejé de una forma gradual, es decir, de menor a mayor grado de complejidad para él, pero cada vez veía que J se volvía más confiado en sí mismo y tenía más seguridad para intentar situaciones más difíciles, entonces le dejaba alguna otra tarea más complicada de realizar desde su percepción. Al mismo tiempo, éstos eran ejercicios

que iban relacionados con sus situaciones o problemáticas del momento, por lo cual, muchas le ayudaron a dar un paso en el camino de sus metas o necesidades.

Hasta que llegó el momento en que J me sorprendía comentándome que se había animado a hacer cosas que antes no hubiera hecho y lo lograba hacer de manera cotidiana, sin que lo hubiéramos planeado en la sesión anterior. Es ahí donde comenzaba a notarse el cambio en su persona, en su vida diaria y en los cambios que su nueva actitud y acciones generaban a su alrededor.

Cierre del Proceso y Cambios Generados

Al final del proceso psicoterapéutico, J se percibía y se mostraba totalmente diferente. Era mucho más confiado en sus capacidades. Se sentía bien consigo mismo y cuidaba de su salud.

En cuanto a su familia, comenzó a ver el lado positivo de las cosas, aunque no podía hacer nada con la elección de la pareja de su hermana, estaba ilusionado por la futura sobrina que nacería. Respecto a su madre, aunque nunca se atrevió a confrontarla sobre la verdadera historia de su padre, aprendió a marcar límites con ella, dejó de verla como una víctima y aprendió a expresar sus sentimientos al momento y de forma asertiva, incluso compartió su preferencia sexual frente a su familia y esto lo hizo sentirse mucho más cómodo consigo mismo en su casa.

Gracias a su esfuerzo diario y motivación, se graduó de la Licenciatura en Comunicaciones y terminó trabajando en una televisora, lo cual era uno de sus sueños y, a la fecha sigue laborando ahí, ya con un puesto definitivo y con posibilidades de crecer dentro de la empresa.

Dentro del trabajo, también, y con esta nueva faceta, se le facilitó hacer un grupo de nuevos amigos y amigas, con quienes comenzó a salir socialmente a divertirse. Sus relaciones tanto amistosas como amorosas al final eran mucho más

maduras, ya veía por sí mismo y no sólo por los demás, aprendió a poner límites y a no tomarse todo de “manera tan personal”.

Comentaba que su perspectiva de la vida era completamente otra, ya que mencionaba que aunque todo conlleva un esfuerzo, no hay nada que no se pueda lograr con trabajo y dedicación. Esto lo volvió una persona más segura de sí mismo.

Aunque Freud (1937) consideraba que mientras el consultante siguiera viviendo y teniendo nuevos procesos mentales y experiencias emocionales fluctuantes, el proceso del análisis psicoanalítico sería interminable, ya que se necesitarían nuevos análisis constantemente; la mayoría de los autores proponen un cierre de la terapia, principalmente cuando se trata de terapias de corta duración y objetivos específicos.

En mi opinión, J es un hombre que puede seguir su vida de una manera satisfactoria, seguro de sí mismo y consciente de sus capacidades. Se volvió responsable de sus actos y sus consecuencias. Hasta que dejé de verlo, estaba convencido de llevar una vida saludable, tanto por salud como por apariencia. Y creo que ya contaba con las herramientas necesarias para seguir sin necesidad de buscar psicoterapia cada que tenga una situación problemática en la vida.

VIVENCIAS Y SIGNIFICADOS DEL CONSULTANTE

A continuación redactaré algunas de las vivencias de J, las cuales mencionó en consulta durante su proceso y las tengo transcritas para su análisis. La vivencia es la experiencia totalmente única y personal que registra una persona ante una situación dada.

La vivencia constituye la unidad de la personalidad y del entorno tal como figura en el desarrollo (...) debe ser entendida como la relación interior del... [Individuo] como ser humano, con uno u otro momento de la realidad (...) la vivencia posee una orientación biosocial. Es algo intermedio entre la personalidad y el medio (...) revela lo que significa el momento dado del medio para la personalidad. (Vygotsky, 1996, p. 67).

Por lo cual, ante una misma situación, cada persona puede tener una vivencia muy diferente en comparación con los demás. Todo depende del significado que ésta le dé. Al mismo tiempo las vivencias van constituyendo un aprendizaje, marcando nuestra personalidad y modificando nuestra forma de responder ante las nuevas experiencias que la vida nos depara. “La vivencia influye en el curso del desarrollo del sujeto, la vivencia determina de qué modo influye sobre el desarrollo del [sujeto] uno u otro aspecto de la realidad” (Vygotsky, 1996, p. 68). En el caso de mi consultante J, sus vivencias lo habían “dejado marcado” de una forma muy negativa desde su niñez, atravesando su adolescencia y hasta llegar a su edad adulta.

J mencionaba constantemente que los recuerdos de su infancia lo hacían sentirse triste. Le dolía recordar tantos momentos de sufrimiento, soledad, abandono, desprecio, agresión, etc. de los que fue partícipe durante su crecimiento. Sufrió el abandono de su padre desde que era prácticamente un bebé, y nunca más volvió a saber de él, su madre le dijo que éste había fallecido. Durante sus años escolares vivió día con día en soledad y sufrió por varios años el desprecio de sus compañeros por ser “el gordito” de su generación. Incluso tiene recuerdos de “bullying” y constantes agresiones tanto físicas, como verbales y psicológicas hacia su persona por su condición física y, su rol adquirido de víctima “fácil” ante sus compañeros. A través de las sesiones de terapia, J logró resignificar estas “amargas experiencias” como un aprendizaje de la vida, cruel y duro, pero que al final le enseñó a defenderse por sí mismo y le llevó a ser la persona que es ahora. Frankl (1946), creador de la logoterapia a partir de su experiencia en campos de concentración, comenta al respecto que había prisioneros que se dejaban abatir y morían sin que nada, ni nadie pudiera sacarlos de su postración. Él dice que seguramente, estas personas habían perdido la posibilidad de reinterpretar lo que sucedía y, por lo tanto, de modificar sus estados emocionales. En las circunstancias más difíciles, cuando al hombre ya no le queda aparentemente ninguna otra opción, más que aceptar el sufrimiento, todavía le queda una posibilidad, la de modificar la interpretación que da a los hechos.

A pesar de esto, J todavía sufría cuando la gente lo criticaba o hablaba de él a sus espaldas, es algo que no había logrado superar a pesar del tiempo, ya que su autoestima quedó muy lastimada.

Creo que soy muy emocional... O sea, por ejemplo, también venía reflexionando porque hace ratito me hicieron un comentario que, por ejemplo siento que cuando me hacen comentarios que no me gustan me altero fácilmente, bueno no de decir groserías ni así como que, no sé, como que me cambia el humor, ¿si me entiendes? O sea todo, hay días en que todo va bien, hasta que te hacen un comentario así como mala onda y como que de repente siento que me afecta mucho este tipo de cosas...

Cuando una persona tiene la autoestima baja y no se siente segura de sí misma, suele tener miedo a que las personas a su alrededor no aprueben su comportamiento, su forma de pensar, de expresarse, etc. Le falta “auto aceptación”, la cual según Ellis (2005), famoso conductista y creador de la TRE (Terapia Racional Emotiva), se da cuando la persona se acepta plena e incondicionalmente, sin importar si su comportamiento es inteligente o correcto y aún sin importar si es aprobado por los demás. Es muy común que las personas que no soportan recibir críticas suelen estar tratando siempre de agradar a los demás, o sea, ponen sus preferencias y deseos en segundo lugar ante los de los demás.

J se vivía como una persona desconfiada de los demás, a quienes tenía que agradar o complacer de una forma u otra para obtener cariño de ellos y, de esta forma evitar ya sea su desprecio, agresión o abandono. Aun así, se dio cuenta de

que su forma de relacionarse, tanto amistosamente, como con sus parejas, no le daba el resultado esperado y esto lo frustraba cada día más.

Pues no sé, de repente me he comprometido con algunos amigos mucho, y soy muy leal con ellos y soy muy no sé, me entrego mucho a la hora de ser un amigo para que a la mera hora pues... o no me corresponden o no les interesa o simplemente ya me dejaron de hablar o así...

De esta forma, J había sido lastimado continuamente por relaciones negativas, las cuales, cada vez más, le reafirmaban su idea o falsa creencia de que “*es mejor estar solo, por su cuenta*” que arriesgar su tranquilidad emocional al entablar una nueva relación. Para la Terapia Racional Emotiva, las ideas irracionales son todas aquellas creencias que no coinciden con la lógica y el método empírico-analítico, que además no sean funcionales y sean auto-derrotistas para la persona (Ellis & Abrahms, 2005).

Dentro de las relaciones que ya tenía establecidas desde tiempo atrás, con algunos amigos, familiares e incluso sus esporádicas parejas, J decía experimentar cierta desventaja hacia su persona. Usualmente decía ser él quien daba más en las relaciones, quien salía perdiendo, quien se entregaba de más y por lo tanto salía más lastimado.

..Yo en algún momento llegué a decir que yo he sufrido más por amigos que por amores... pero en realidad sí, porque siento que en algún momento yo llegué a dar todo ¿no?

Era una cuestión de autoestima, pero también de saber poner límites y no cruzar los de las demás personas. Decía sentirse perdido en cuanto al “timing” en las relaciones tanto personales, como de pareja. Comentaba que para él siempre estaban los demás antes que él, y lo peor es que era por decisión propia, por no saber decir “NO”, por no ponerse en primer lugar; y todo esto regresando a la misma causa de su problemática, el miedo al desprecio y a perder las únicas relaciones que había logrado entablar. Y sobre la cuestión de pareja, su baja autoestima y su costumbre de traspasar los límites ajenos y a destiempo, lo habían llevado a ser rechazado una y otra vez por sus parejas a tan sólo unos días de comenzar la relación. Lo cual le generaba una espiral que le seguía disminuyendo su autoestima y lastimándolo una y otra vez.

J creía que todas las personas lo veían de la misma forma en la que él se percibía. Y no había entendido que cada persona lo puede percibir de una manera totalmente diferente. Entender esto le ayudaría a darse cuenta y estar más consciente de las reacciones que causa en las demás personas y responsabilizarse de ellas. Él creía que todos tenían sólo críticas agresivas hacia su persona y no sabía cómo recibir incluso una crítica constructiva sin sentirse agredido. No se sentía capaz de cambiar las cosas que los demás le pedían o que incluso él deseaba cambiar de su persona, por lo que podemos decir que se sentía “atorado” en la persona que creía que era. Por lo tanto, J vivía con una imagen negativa de su persona, la cual le destruía su autoestima día con día y no sabía que la gente a su alrededor también veía y percibía muchas cosas positivas de su persona, que a lo mejor él no sabía que tenía o que no podía percibir claramente en sí mismo.

J vivía en una especie de evasión y negación constante de sus sentimientos y emociones. Decía tratar de vivir ocupado y distraído entre la escuela y su trabajo principalmente, ya que éstos le ayudaban a tener la mente ocupada en cosas que no tenían nada que ver con su estado de ánimo. Había ciertos momentos o

situaciones con los que ya no podía evitar este tipo de evasión a sus sentimientos, siendo éstos los días nublados o lluviosos y la música. Ambos lo llevaban a reflexionar acerca de todas las relaciones en su vida, tanto amorosas, como personales y a tratar de encontrar respuestas al por qué ya no continuaban, qué había hecho mal, en qué se equivocó, si tuvo él la culpa, etc. Eran éstos los momentos en los que ya no podía soportar más el dolor acumulado y la única salida era soltar el llanto, usualmente a escondidas, ya que tampoco le gustaba que lo vieran llorar.

Pues de repente cuando estoy escuchando música. Me gusta mucho escuchar música y de repente encuentro letras con las que me identifico mucho o letras en las que de verdad digo es que esta es mi historia... o lo que me pasó o lo más similar a lo que me pasó... y voy escuchando música nueva y me gusta mucho ponerle atención a la letra o lo que dice, y te lo juro que a veces sí parece que es como justo lo que pasó o &&%%... incluso la semana pasada sí me hizo llorar una canción porque pues si me llegó y era la primera vez que la escuchaba y me clavé tanto con lo que decía... pues yo iba en el camión y de repente no sé.. Empecé a llorar, te lo juro, y fue algo, fue una experiencia muy emocional...

En este sentido, Zepeda (1998) señala que nuestros sentimientos cambian y se modifican conforme a las circunstancias internas o externas del individuo. Dependen de los estímulos que captan nuestros sentidos y de la forma en que éstos son interpretados. Los mecanismos de defensa suelen aparecer para interferir en la manifestación de los sentimientos a través de cualquier patrón conductual. Entre ellos podemos encontrar la represión, la regresión, la proyección, la identificación, la fantasía, la compensación, el enquistamiento, la racionalización, la sublimación,

la negación, etc. La salud mental depende en gran parte del modo en que aprendemos a manejar nuestras emociones, a lo cual se le llama ser “asertivo”. La asertividad es, según Zepeda (1998), la sincera manifestación de uno mismo, tal cual es, sin actitudes engañosas, sumisas o agresivas en sus valores, conductas, actitudes y afectos. En otras palabras ser asertivos es mostrarnos tal cual somos, de manera clara, sin dobles intenciones, pero sin atentar en contra de los derechos de los demás.

Durante una de las sesiones, J compartió conmigo una vivencia muy fuerte y emotiva, una experiencia cercana a la muerte. El camión que usualmente tomaba para irse a trabajar se detuvo a causa de una balacera que estaba sucediendo justo en ese momento entre policías y un carro polarizado. Él comentó que de antemano ya le tenía *pavor a las armas* y éste se acrecentó con la posibilidad de morir en medio de una balacera. Al parecer, se vivió de una manera muy vulnerable, se dio cuenta de lo frágil que puede ser la vida y, que en cualquier momento podemos perderla nosotros o cualquiera de la gente que nos rodea.

... y otra cosa, que se me estaba olvidando que te quería contar... si recuerdas que te dije que tenía un cierto pavor a los balazos...

...Pues yo iba en el camión, el camión iba normal y de repente frena, y veo un coche como que negro, un coche negro, pues los vidrios los tenía polarizados, pues en ese momento frenó, yo me imaginé que había chocado, porque el “frenón” fue muy de repente, y de un de repente había patrullas por todos lados y se soltaron los balazos ¿no? Pues para mí fue muy impactante, no sé, nunca había estado en un tiroteo, y pues

mi corazón empezó a latir mucho, me empecé a asustar mucho, las personas empezaron a gritar, pues las hojas de los árboles por todos lados se caían, vidrios rotos del camión, gente corriendo y gritando, pues si algo bien...

...Pues lo primero que pensé fue en agacharme, pues toda la gente se empezó a agachar ¿no?, Pero si unas personas se pusieron medio histéricas, le gritaban al chofer ¡camine rápido! O ¡avance! Pero supongo que no había forma, el chofer solo preguntaba si estábamos todos bien y todo... pero también el escuchar los balazos de cerca, ver tantas cosas, gente gritando en pánico y todo, si fue algo impactante...

No pues en ese momento yo dije me voy a morir... o me va a llegar un balazo... en ese momento te pasan muchas cosas por la cabeza. O sea muchas cosas por la cabeza...

J vivió una experiencia que lo hizo experimentar en carne propia un golpe de ansiedad y miedo. La ansiedad es una respuesta humana básica ante el peligro del individuo ya sea desde un punto de vista biológico, psicológico o social. Sirve para prepararnos ante una situación de peligro. O como dice Tizón (2004) este estado de temor, inseguridad, tensión o alerta es resultado de la percepción de algún peligro, ya sea consciente o inconsciente y funciona como una señal de alerta para nosotros mismos y los demás. Y de la misma forma Freud (1920), nos enseña a diferenciar la angustia, el miedo y el susto. Siendo la angustia un estado caracterizado por la espera del peligro y la preparación a éste, aunque no sea real o conocido; el miedo, cuando el objeto es definido o conocido; y el susto, siendo éste el estado que resulta de enfrentar una situación de peligro sin estar preparado.

Exploramos un poco su significado de la muerte, qué emociones le venían al pensar en ella, qué ideas surgieron o se modificaron después de la experiencia de la balacera en la que se vio inmerso y en lo que modificó su vida a partir de ahí. Obtuve bastante información sobre lo que la muerte significaba para mi consultante, no es algo a lo que le tenía pavor, pero si preferiría una muerte no accidental, una muerte tranquila... y también, J señalaba en aquel entonces, que quería morir hasta cuando tuviera muchas más metas y objetivos cumplidos.

...Sí, yo en realidad sí, porque a lo mejor yo no demostré el pánico que demostraban las señoras, por dentro yo le tengo pavor a morirme en medio de una balacera ¿no? y pues es algo que nunca en la vida me había pasado, jamás, jamás, en sueños sí, y en lo que tú quieras, pero en la vida real no me había pasado algo así...

Sí, porque yo sé que en algún momento me tengo que morir, pero siento que me voy a morir cuando yo ya... pues siempre pienso en lo mejor ¿no? estar viejito, y que te llegue el momento en tranquilidad y pues si te tienes que ir... pero no quisiera morirme en un accidente, no quisiera morirme de forma trágica, y no me gustaría morirme sin haber logrado todo lo que quiero, porque volvemos a lo mismo, me sentiría como fracasado, no sé, igual ya me morí y todo, pero yo creo que me sentiría muy mal, con mi espíritu... yo no podría irme así...

Al final J comentó que la experiencia cercana a la muerte que tuvo lo hizo querer llevar a fondo todos sus proyectos que tiene pendientes, que le gustaría intentar tan siquiera con todo su esfuerzo completar cada uno, para que no quede

en él, el no haberlo intentado siquiera. Me recordó bastante a una frase de uno de mis libros favoritos, “El Peregrino: Diario de un Mago”:

El hombre es el único ser en la naturaleza que tiene conciencia de que va a morir. (...) No se da cuenta de que, con la conciencia de la muerte, sería capaz de ser más osado, de ir mucho más lejos en sus conquistas diarias, porque no tiene nada que perder, ya que la muerte es inevitable. (Coelho, 1988, p.122)

Pues bueno digamos que sólo comprobé que sí le tengo mucho miedo a las balas... y que tengo que seguir adelante con lo que quiero hacer, porque es algo que quiero hacer y no quiero irme sin haberlo hecho... o al menos sin decir que no luché o que no me esforcé para conseguir lo que yo quiera... o sea yo me quiero ir un día bien y feliz, y no te estoy hablando de que quiero tener mucho dinero ni de eso, creo que evidentemente todo mundo quiere vivir bien y nadie quiere tener carencias... pero quiero irme sabiendo que hice algo que a mí me gustaba y muy feliz de haber conseguido lo que yo me propuse...

Cuando un hombre es confrontado con el tema de la vida y la muerte en su vida, se enfrenta a una crisis. Y como dice Tizón (2004) desde la salud mental, una crisis confronta y cuestiona toda la adaptación del individuo a nivel psicológico, social y biológico. Si la pérdida o duelo se supera de forma adecuada, se obtiene una mejora en las capacidades de integración, afrontamiento, elaboración, creatividad, etc. lo que supone un triunfo de Eros. Sin embargo si sucede lo contrario, la crisis puede desencadenar dificultades en éstas mismas, causando conflicto en el ámbito biopsicosocial del individuo.

En relación a su mamá, J se vivía de una forma temerosa. Aunque no se llevaba muy bien con su madre en un principio, lograron convivir más y se llevaban mejor, aunque J siguió renuente a tocar con ella temas como la pareja de su hermana, a la cual no podía soportar, principalmente por la diferencia de edades que se llevaban entre su hermana y el novio de ésta (18-36 años de edad); y dos, el tema de la verdadera historia de su padre, que a pesar de haber escuchado la otra versión al respecto, de parte de la supuesta familia de su padre, su madre era la única persona que podría confirmarle y aclararle todo de una vez por todas.

Pues sí... aunque también, ay pues es que... o sea llevo tiempo llevándome muy bien con mi mamá, porque hubo un tiempo que yo tuve muchos problemas con ella por el novio de mi hermana... entonces me da miedo como llegar a romper como esa estabilidad...

Pues a lo mejor también ¿no? O sea no sé qué pueda pasar con todo esto. Y ya llevamos como unos casi 2 años que no hemos peleado para nada, que nos la hemos llevado bien... porque también hubo momentos en los que yo no quería ya estar en la casa...

Pero J tenía miedo de causarle a su madre alguna decepción o frustración tan grande, que esto la llevara a ella a querer abandonarlos o intentar suicidarse de nuevo. En una de las sesiones, comenzó leyéndome la carta que su mamá le dio hace tiempo. Se le quebraba la voz al leerla y salió un párrafo entero donde le decía la mamá a J, que ella estuvo a punto de suicidarse y lo había pensado mucho en un momento de su vida. Esta situación nunca la había comentado J en la terapia y nos ayudó a comprender cómo ahí podría estar una de razón de que J no quisiera

causarle malestar o conflicto a nadie, menos a su madre, temiendo que ella llegara a ser tan frágil que pudiera pensar en suicidarse de nuevo. J tomó esta situación muy personal y se sintió culpable de la situación. Esto podría haber sido lo que mantuvo a J en un nivel de ansiedad muy grande, tratando de proteger a su mamá de cualquier situación negativa, incluso si esto le causa malestar a él mismo.

Aquí es interesante comentar acerca de un artículo publicado en la revista electrónica La Vanguardia (2012) donde se menciona que evadir los problemas no significa librarse ellos. Por otra parte esta evasión genera secuelas importantes en las personas, como lo menciona Martorell.

El conflicto, el problema que lo ocasiona, sigue ahí aunque tú lo niegues, de forma que quienes tratan de evitarlo no ganan tranquilidad porque necesitan mucha energía para negarlo, y eso les provoca tensión, y a la larga, les pasa factura. (Martorell, 2012, p. 1).

En este sentido algunos lejos de ayudar en la resolución del conflicto, quienes responden con una actitud pasiva, van acumulando una energía negativa que termina generando problemas en su salud mental e incluso en su salud física.

...pero pues a fin de cuentas se fue un fin de semana, viernes sábado y domingo... creo... y no me acuerdo si yo tuve que ir a la escuela porque tenía un examen o tenía que ir a trabajar, algo que yo no la pude acompañar a despedirla pues, pero me dejó con mi hermana una carta, una carta donde pues me dijo muchas cosas, una carta como si fuera de despedida, que a mí me hizo llorar mucho esa carta, porque en ese momento me hizo pensar que mi mamá ya no iba a regresar ¿no?

Además de esta situación, J me comentó que él tenía la creencia de que todas las mamás tienen una expectativa específica de sus hijos y él creía que no estaba a la altura o no podía cumplir las de su mamá (situaciones como tener hijos, casarse, etc.) por ser homosexual. Aquí es interesante recordar el famoso “Efecto Pigmalión”, el cual sirve como explicación de cómo la creencia y las expectativas que tiene una persona sobre otra, puede influir en su rendimiento, conducta y desempeño. “El efecto Pigmalión” tiene su origen en un personaje mitológico de la Antigua Grecia, Pigmalión, Rey legendario de Chipre, sacerdote y escultor, quien por no encontrar a su mujer ideal para casarse decidió mejor rodearse de esculturas que suplieran la presencia femenina a su alrededor. Y según el mito, Pigmalión se enamoró de Galatea, una de sus creaciones, a tal grado que la trataba como si fuera una mujer real. Y al ver el deseo y pasión de Pigmalión hacia aquella estatua, la diosa Afrodita se conmovió y le dio vida a Galatea, transformándola en un ser humano viviente y real. Es importante resaltar que el “Efecto Pigmalión” puede ser positivo o negativo dependiendo en cómo éste afecte la autoestima de la persona, como en el caso de J, éste tiene un efecto negativo al lastimar su autoestima por tener la madre expectativas que J no puede llegar a cumplir en su vida, como es el caso de su preferencia sexual.

A continuación un fragmento de la carta que J le hizo a su mamá, en la cual redacta como se sentía respecto a varias facetas de su vida con ella. Esta carta nunca se entregó personalmente, sólo fue parte de un ejercicio que le pedí que hiciera para poder aflorar estos sentimientos en J y poder trabajar con ellos:

También tengo que agradecerte el hecho de que tal vez tú esperabas otras cosas de mí, esperabas verme crecer, tal vez dedicarme a otra cosa, verme tener novias, casarme, tener muchos hijos, formar una familia, hacerte abuela, pero todo resultó diferente, quizás las novias y los nietos no te los dé

yo, pero afortunadamente tengo dos hermanos maravillosos que me regalaste que te van a dar eso y mucho más... Yo por mi parte, me comprometo hacerte la mamá más orgullosa de todas, quiero que me veas triunfar, ser alguien exitoso, un profesional hecho y derecho, formado por ti, la mejor de las mujeres que existirán en mi vida... Mi vida como tal no ha sido muy fácil, ¿sabes? Lo que tengo lo he conseguido por mí mismo, no le debo nada a nadie, porque tú me enseñaste siempre a ganarme mis propios triunfos para poder disfrutar plenamente... sé que muchas veces no platicamos tanto como quisiéramos, pero me gustaría bastante que conocieras mi otra parte, la que ha llorado y sufrido por amor, traiciones, por confiar, y me encantaría que platicáramos de tantas cosas... aprovechando quiero pedirte perdón por que muchas veces fui muy duro contigo, que sólo quieres la felicidad de tus hijos, pero puedes estar segura de que yo quiero lo mismo, por eso siempre los cuido y los protejo de todo lo que los pueda lastimar, no sólo ahora sino en el futuro... también agradezco que desde pequeño hayas sido honesta conmigo y todo el tiempo me hayas hablado con la verdad, me hayas dejado decidir y me ofrecieras una familia, ese es el gesto más noble que una mujer puede tener para con su hijo, y siempre te lo voy a agradecer.. aunque poco hemos hablado de esto a lo largo de todos estos años quiero decirte que tomaste la mejor decisión, te amo... me gustaría que supieras también que aunque nunca te lo dije, siempre me pregunté por mi verdadero papá, aunque nunca lo necesité, tu siempre llenaste ese que pudo haber sido un vacío, pero como todo ser humano, siempre te preguntas de dónde vienes, quién eres, de quién naciste y a quién te pareces, recuerdo que desde chiquito hablábamos más de esto, y con el tiempo hemos

dejado de hacerlo, y yo de preguntar, pero algo a mí me dice que cuando sepa quién es, en dónde está, si sigue vivo o no, algo en mí descansará y me regalará esa libertad que necesito, espero podamos hablarlo pronto y no olvides lo mucho que te amo... Mami, tu hijo...

Contexto Socio-Cultural del Consultante

El contexto socio-cultural de J es un elemento importante que no debemos dejar pasar de largo. Recordemos que el ser humano es un ser social, producto y protagonista de múltiples interacciones sociales a lo largo de su vida. Su historia personal, su clase social y las oportunidades que en ella encuentra, las creencias de su entorno familiar, social y su estilo de vida, son variables importantes a analizar detenidamente y parte integral de su situación, su problemática y las herramientas que ha desarrollado para salir adelante. El paradigma socio-cultural fue desarrollado por L.S. Vigotsky a partir de la década de 1920. El objetivo del éste es elaborar una explicación de la mente que reconozca la relación esencial entre el funcionamiento mental humano y los escenarios de los cuales se nutre (culturales, históricos e institucionales). (Wertsch, 1991; Álvarez y Del Río, 1997).

J creció en una familia de bajos recursos. En este tipo de familias usualmente todos los integrantes tienen que aportar económicamente lo que logren reunir para mantener las necesidades básicas del hogar y al mismo tiempo realizar las actividades diarias hogareñas. Por lo cual estudiar siempre había sido complicado para él, ya que apenas tenía tiempo para dedicarle al estudio a causa del trabajo y sus actividades personales dentro y fuera del hogar.

Según el INEGI, en los hogares mexicanos viven 18 millones de hijos de 15 años o más de edad. El 37.8% no culminó el ciclo básico de instrucción, es decir, no logró concluir la secundaria. Siendo que los estados de México, Jalisco y Veracruz tienen el mayor número de hijos e hijas con estudios básicos incompletos. A nivel nacional

los hijos varones de 12 y más años ascienden a 12.4 millones, de estos el 58.9% trabaja, el 32.4% estudia y el 8.7% se dedica a otras actividades. En México, 6.8 millones de hijos varones están ocupados en alguna actividad económica. De éstos, el 45.2% trabaja de 35 a 48 horas, el 30.3% trabaja más de 48 horas y el 24.5% cubre horarios menores a 35 horas semanales. (INEGI,1996. p.31).

El tener este tipo de carencias provocaba que J se sintiera por una parte agotado con su rutina diaria, ya que entre el trabajo y el estudio no tenía tiempo para nada más en su vida, más que descansar por necesidad las pocas horas que le restaban; y por otra parte, frustrado, ya que a veces veía imposible el poder terminar de pagar sus estudios con sus escasos ingresos, el poder comprarse algún detalle para él mismo o incluso poder tener suficiente dinero para una salida social para entretenerse.

J sufría además de obesidad, una enfermedad muy común en México, resultado de su muy descuidada alimentación y casi nulo ejercicio físico. La mayoría de los mexicanos, por falta de dinero, no tiene la opción de obtener una gran variedad de comida, lo cual da como resultado una mala nutrición y al mismo tiempo un porcentaje muy alto de obesidad a causa de tanta comida grasosa y mal balanceada, ya que a falta de acceso a comida más nutritiva, la población debe conformarse con los alimentos ricos en calorías. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa. México se ve afectado por enfermedades crónico-degenerativas debido a su dieta alta en azúcares y grasas, así como llevar una vida sedentaria. En México, el sobrepeso y la obesidad son asociados con enfermedades cardiovasculares, trastornos al aparato locomotor, la diabetes mellitus tipo 2, y algunos tipos de cáncer, siendo así una de las principales causas de mortalidad en el país. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, nos muestra que 7 de cada 10 adultos mexicanos sufre de sobrepeso y obesidad. En el caso de J, esta condición física le afectaba de una manera muy fuerte respecto a su autoestima. Decía estar disgustado con su aspecto y al mismo tiempo esto la

causaba inseguridades en otros aspectos de su vida como en lo social, al sentirse diferente a los demás o en desventaja en cuanto a tener un buen aspecto físico.

J creció con la ausencia de su padre y dentro de una familia uniparental. No importa mucho si su padre realmente falleció o no, pero existe un abandono latente de cualquier forma en su vida. Según arroja un estudio, para un niño crecer sin la figura paterna constituye un riesgo hacia su salud mental, usualmente genera problemas en el control de sus impulsos, es más vulnerable y suele llegar a tener más problemas con la ley (Angel & Angel, 1993). Y como dice Meeker (2011), todo hijo necesita tiempo, aprobación y afecto de su padre; y nada es más importante para su autoestima que saber que a su padre le gusta estar con él y que él es merecedor de su atención.

J era homosexual, lo cual le causó grandes conflictos durante su adolescencia, desde encontrar su propia aceptación hasta animarse a comunicárselo a su familia. A continuación expongo parte de la sesión en la que hablamos de cuando, como él lo dice, “*salió del closet*” y la respuesta de su madre y su vivencia al respecto. (T=Terapeuta / C=Consultante)

T: Como tu parte... siento cierta... como si la defraudaras por haber sido gay, porque no vas a poder hacerle nietos, hijos... siento esa parte yo de la carta, no sé si esté congruente con lo que tú quieres ponerle ahí...

C: Pues es que a lo mejor sí... pues yo sé que mi mamá me quiere, me acepta y siempre me ha apoyado en ese aspecto, y mi familia en general... pero a lo mejor sí mi mamá, como yo

soy el hijo más grande, y si pues sí la mamá se hace unas expectativas más grandes... yo le dije la verdad a los 18 años, y ella si no lo sabía, porque yo pensaba que como toda mamá sospecha pero no dice nada... pero de verdad que mi mamá sí se sorprendió mucho cuando le dije, y yo le pregunté, pero no te habías dado cuenta, no sospechabas? Y de verdad me dijo que no... entonces yo creo que para mi mamá si fue como, como pues una verdadera sorpresa el que yo le dijera...

T: ¿Pero tú sientes que la defraudaste por eso o la defraudas en cierta forma por eso? O que ella no lo acepte al 100%?

C: Pues es que yo me acuerdo que aunque siempre me apoyó, en ese momento cuando yo le dije, mi mamá, incluso ahorita le da risa, pero dijo ¿no podemos ir con algún doctor como para que te gusten los dos? Y en ese momento a mí me dio mucha risa, pero dije claro que no... y...

T: Pues fue un comentario también duro para ti...

C: Sí...

T: Digo, parece chistoso, pero es como querer cambiarte...

C: Si, sí, yo sé que aunque no me lo diga, pues yo sé que a ella le gustaría pues como que yo hubiera tenido hijos, no sé... Aparte que yo desde chiquito traía este rollo de que siempre me gustó la tele y todo eso... entonces mi mamá trataba como que de alejarme de esa parte... y yo le agradezco mucho a mi mamá que siempre me ha apoyado pero al principio, yo cuando estaba chiquito y estaba muy inclinado como a esta parte, de lo que siempre quise hacer, te acuerdas que te platicué que siempre quise cantar, y toda esta parte de actuar y salir en la tele... mi mamá como que me alejó mucho de esa parte... que en un momento mi mamá me llegó a decir: yo sabía que te gustaba mucho y pues eras un niño muy bonito, güerito, de ojos verdes, a mí no me hubiera costado llevarte a un casting desde chiquito y que hubieras entrado como a eso que siempre te ha gustado, pero yo siempre tuve miedo de que como te quitaran de mí no? por eso yo no quise siempre como que te dejara hacer eso.. pero me dice, ahora de grande que sigues como con esa inquietud, pues yo ya te quiero apoyar porque sé que de verdad es lo que te gusta y pues tienes así como que todo mi apoyo... pero si me dijo esa parte de que siempre me alejó de... o sea definitivamente mi mamá quería algo distinto para mí ¿no? Mi papá de plano ahorita todavía sigue pensando que no le gusta que yo esté en esto... pero mi mamá, yo siento de verdad mucho el apoyo de mi mamá y mis hermanos, sobretodo el de mi hermana y mi mamá, pero yo si me acuerdo que esa parte de chiquito siempre fue como que me alejaban mucho de eso ¿no? O sea eso fue una parte y luego la otra parte que mi mamá tenía pensado como que algo muy distinto para mí... Entonces a lo mejor sí... si sentí que le tenía que pedir una disculpa por no haber sido lo que ella... generalmente los papás siempre

quieren lo mejor para ti o lo que creen que es lo mejor para ti... entonces esa parte yo como que la entiendo también y nunca le reproché nada a mi mamá, nada... pero pues si te digo esas inclinaciones hacia este lado profesional yo siempre las tuve desde chiquito, incluso mis inclinaciones sexuales...

Castaneda (1999), psicoterapeuta y escritora experta en el tema, nos menciona en su primer libro “La Experiencia Homosexual” una realidad fuerte, pero de la que hay que estar conscientes en estos tiempos. Nos dice que a pesar de que cada vez más homosexuales “salen del clóset” y más y más países tratan de frenar la discriminación y apoyar la igualdad de sus derechos, en casi todo el mundo siguen siendo una minoría discriminada y marginada. En el caso de los adolescentes, por sus cambios físicos y emocionales, el “salir del closet” puede resultar desastroso, ya que varios estudios han descubierto tasas de suicidio muy altas en jóvenes homosexuales. Según la Encuesta Nacional Sobre la Discriminación en México (ENADIS 2010), el 50% de las personas LGTB (Lésbico Gay Transexuales Bisexuales) considera que los principales problemas que enfrentan y en éste orden son: La discriminación, la falta de aceptación y las críticas y burlas. Al respecto, J comenta en su discurso que sintió que estaba defraudando a su madre, ya que quería llenar las supuestas expectativas de su madre de formar una familia y darle nietos. También menciona cierta falta de aceptación de su madre al momento de revelar su preferencia sexual, la madre hace un comentario en tono burlón sobre buscar ayuda con algún médico, insinuando que algo había erróneo o malo en él. J aparenta tomarlo como algo gracioso, pero mi intervención lo hace recapacitar al respecto y aceptar lo negativo e hiriente que fue el comentario.

INTERACCIONES E INTERVENCIONES DEL PSICOTERAPEUTA

Para comenzar este capítulo quisiera explicar los conceptos de interacción e intervención psicológica, a los que me refiero en este apartado del documento. Tomaré como referencia a Watzlawick y a Fiorini. Según Watzlawick (1997) una interacción es una serie de mensajes intercambiados entre dos o más personas. Y una intervención psicológica es la aplicación de principios y técnicas psicológicas con el fin de lograr algún cambio en la persona que pide ayuda o en su contexto, o alcanzar alguna meta deseada. Para Fiorini (2002) algunas de las intervenciones verbales más comunes son: interrogar, informar, rectificar, clarificar, recapitular, señalar, interpretar, sugerir, dirigir, encuadrar, entre otras.

La primera sesión J llegó comentando directamente la situación sobre su padre y su familia. Lo que hice por tratarse de la entrevista inicial fue utilizar la comunicación empática, "...la capacidad de captar el mundo íntimo de otra persona desde su propio marco de referencia y de comunicárselo en un lenguaje adecuado para ella, teniendo en cuenta la naturaleza del contenido y las características de la otra persona." (Madrid, 2005, p.252)

Básicamente en esta sesión, me dediqué simplemente a escuchar e indagar lo más que pude sobre su persona, su contexto y la problemática que lo aquejaba; con la intención de poder entender bien por qué acudía a psicoterapia y qué es lo que estaba buscando. "En efecto, quien entra en interacción con alguien es por algo; en el fondo siempre pide o espera algo del interlocutor aunque, frecuentemente, no lo verbalice con claridad. La dimensión interpelativa de la "*demanda*" puede pasar, fácilmente, desapercibida del Agente de Ayuda, porque frecuentemente no se formula explícitamente; sin embargo, es fundamental captarla en su profundidad

porque ofrece la clave para comprender lo que hay debajo de lo que se expresa.” (Madrid, 2005, p.406).

Al final de esta primera sesión también mencionó un segundo tema de extrema importancia para él, sus relaciones personales y lo frustrante que eran para él la mayoría de ellas. Aquí indagué bastante en los hechos y le pedí ejemplos claros al respecto, para poder entender un poco más el significado que le daba a las mismas, y a su duración, importancia, tiempo, etc., los cuales son relativos y varían de persona en persona.

Para finalizar la sesión, me enfoqué en el encuadre. Según Poussin (1995), La forma de encuadrar el problema se relaciona con el origen de la demanda, con el tipo de ejercicio profesional, con la institución en la que se ejerce y con el tipo de entrevista que se practica. Por lo que priorizamos las principales metas de la psicoterapia, acordamos la forma en la que trabajaríamos en conjunto para lograrlas y negociamos el tipo de actividades o tareas que posiblemente llevaría a cabo para avanzar en dirección a su objetivo. Así mismo, acordamos los días y horarios de nuestros encuentros terapéuticos, la duración de cada sesión y lo que se podría esperar del mismo.

En la segunda sesión me compartió la ansiedad que sentía respecto al no saber que iba a hacer de su tiempo libre, ya que pensaba abandonar su trabajo y estaba por terminar la escuela, por lo que le dejé su primer tarea, la de agendar lo que sería para él una semana ideal si tuviera todo el tiempo libre que estaba por tener. Esto lo hice ya que su ansiedad era resultado de ver un “hueco”, como él se refería al tiempo libre, en su agenda y yo pensé que si pudiera ir rellenándolo con actividades que le gustaría llevar a cabo, ésta podría reducir o desaparecer. Yo suelo utilizar mucho la ayuda de “tareas” para que mis consultantes trabajen un

poco de lo que hablamos en la sesión y traten de introducirlo en su vida diaria, para lograr cambios de una forma más notable, medible y práctica. Como dice Beyebach (2010), es mejor proponer a nuestros consultantes tareas sencillas, coherentes con el proceso y la sesión, y que se ajusten a la disposición de cambio de nuestros clientes.

Esta tarea la revisamos en la tercera sesión y la conclusión fue que le sirvió porque, por una parte, le demostró que él tenía el control sobre las actividades que él quisiera insertar en su vida y el tiempo que les dedicaría a cada una; y por otra parte, le daba tranquilidad el no ver su vida vacía al dejar de tener su rutina de costumbre hasta ahora. Al final, él mismo decidió comprar una agenda para continuar preparando las actividades de sus próximas semanas con tiempo y planificando su vida a su manera.

En la cuarta sesión, J llegó con el tema de sus relaciones interpersonales, y platicó como el recuerdo de su infancia lo hacía sentirse triste, ya que sufrió bastante, pero al mismo tiempo fue cuando aprendió a defenderse y a reaccionar como lo hacía hasta ese momento con la gente. Hasta ese momento, le molestaba de sobremanera cuando la gente lo criticaba inesperadamente. En esta primera parte de la sesión me dediqué a explorar las situaciones en las cuales le sucedía esto, y en sus reacciones. Lo hice comenzando a utilizar las cuatro respuestas de escucha principales: la clarificación, utilizada para entender algún mensaje ambiguo por parte del consultante; la paráfrasis, similar a la clarificación pero ésta es una repetición parcial del contenido del mensaje recibido; el reflejo, el cual repite los sentimientos o la parte afectiva del mensaje; y por último, la síntesis, que en pocas palabras es utilizar la paráfrasis y el reflejo pero uniendo dos o más mensajes recibidos durante toda la entrevista. Todos estos recursos los manejé, como dicen los Cormier, tratando de que mi consultante se sintiera escuchado y comprendido. (Cormier y Cormier, 1994). Creo haber logrado un gran avance ya que pude

profundizar en su vivencia al respecto y me respondía afirmativamente en cada interacción que tuve con él, reflejándole sus emociones y sentimientos al respecto de lo que me estaba contando.

C: *Creo que soy muy emocional... O sea, por ejemplo, también venía reflexionando porque hace ratito me hicieron un comentario que, por ejemplo siento que cuando me hacen comentarios que no me gustan me altero fácilmente, bueno no de decir groserías ni así como que, no sé, como que me cambia el humor ¿si me entiendes? O sea todo, hay días en que todo va bien hasta que te hacen un comentario así como mala onda y como que de repente siento que me afecta mucho este tipo de cosas..*

T: *Te puedes ofender fácilmente...*

C: *Pues si yo creo que sí, obviamente cuando estás en un juego o cuando estás jugando pues no, tu sabes con qué tipo de amigos juegas y le tiras y tiras y no pasa nada, pero de repente que todo va bien y que te hagan un comentario, siento que me cambia el humor, o sea como que no te esperas que alguien te diga eso, y siento que así como en el concierto, manejé mucho la emoción de ver a mis amigos sentados y yo solo estar y solo y así, y contrario a lo que alguien más haría ¿no? Si sus amigos están sentados pues se queda sentado, pero no, yo he ido muchas veces solo a un concierto y no me quedo sentado, y hay gente que me dice, como puedes ir solo a un concierto? O yo no voy porque no va a ir mi hermano o yo no puedo ir solo o yo no compro boletos porque no tengo con quien ir. Y yo soy mucho de que voy solo a un concierto, y me gusta ir solo*

a un concierto y hacer relajó como si estuviera acompañado, para mí es lo mismo, me gusta ir solo al cine, me gusta ir solo de compras, me gusta hacer muchas cosas solo y es a lo que yo voy...

T: Lo disfrutas...

C: Sí, lo disfruto, y creo que lo disfruto más que cuando voy con alguien, en varias ocasiones, no en todas pero sí en muchas... y te platico esto por las emociones que a veces no se... un día voy con... no sé si te había platicado que a veces voy con unos amigos y a veces con otros... de repente salgo con un grupo de amigos y a alguien se le ocurre dar un comentario como que... y ya con eso tuve para yo pues portarme como indiferente, como que, hójole ya como que ya lo arruinó y llego a pensar para que vine o así ¿no? Y ya no...

En la segunda parte de la sesión me dediqué más a escucharlo y reflejarle el tipo de reacciones que él tenía con la gente ante situaciones conflictivas e indagué sobre cómo pensaba él que podrían éstas, ser mejores o más acertadas. Para esto, utilicé varias respuestas de escucha y de acción, con la intención de que se escuchara a sí mismo y pudiera cuestionarse su propia percepción de las cosas.

Las respuestas de escucha reflejan las percepciones que tienen los clientes sobre su mundo. Las respuestas de acción proporcionan otras formas alternativas para que los clientes se observen a sí mismos y su entorno. Un cambio en la forma de ver y explicar las cosas que tiene el cliente puede ser el inicio de un posible avance en la terapia. (Cormier & Cormier, 1994. p.45).

Terminó entendiendo que él mismo puede cambiar sus reacciones tanto emotivas como conductuales respecto a los comentarios que describe que la gente le hace de repente y, que debe pensar las cosas bien antes de decirlas para no terminar hiriendo a las personas del mismo modo.

T: ¿Y te echaron el comentario y te molestaste nada más, sin contestar nada y te fuiste?

C: Pues tampoco fue no contestar nada, nomás fue que les dije tranquilas no me juzguen y llévensela tranquila, etc. Pero empezaron a decir más cosas como es que no sé a qué estas yendo a perder tu tiempo... Pero es que no saben ¿si me entiendes?

T: Es su concepción de la terapia...

C: Exacto, yo te platicué que me estoy sintiendo muy a gusto, y te platicué que poco a poquito hemos ido avanzando, y me he sentido bien, pero es que ellas no saben muchas cosas, evidentemente no saben lo que estoy viviendo por ejemplo con lo de mi papá, y hay cosas que ellas no saben pero yo si lo sentí como ataque no, y yo sólo les dije relájate, tranquila no me juzgues, y me salí evidentemente con una cara molesta, si se quedaron como si no se esperaban que les dijera algo, y siento que no les dije nada pues... pero no sé de repente son esas cosas que a veces no sé cómo manejar mis actitudes...

T: Fue una respuesta rápida... lo que pasó

C: Sí...

T: *Ahorita pensándolo así retrospectivamente, ¿cómo lo hubieras dicho de otra manera? ¿Cómo te hubiera gustado contestarles? O darles a entender...*

C: *Ahh es que no sé... es que de repente siento que he aprendido a medir mis palabras, porque hubo un tiempo en que tal lo pensaba lo decía... hubiese sido en ese tiempo y le hubiera dicho: oye, ¿tú me pagas la terapia o es tu tiempo? Tu pierdes tu tiempo en lo que tú quieres y yo lo pierdo en lo que yo quiera... o le hubiera dicho algo parecido... trato de repente de no decirlo... ellas en un principio que había más problemas en el salón, hay un chavo con el que no nos hemos llevado muy bien, hasta ahorita nos la hemos llevado tranquilo pero de repente había cosas que me molestaban y un día se me ocurrió decirles que yo no vengo a la escuela a hacer amigos, y a quien le caiga bien padre y a quien no, no... y de repente todavía salen con tú nos dijiste que no éramos tus amigas, que tu no venías a ser amigas... de repente me sacan eso... pero no sé, siento que si me cuesta mucho trabajo, o sea si lo he ido calmando lo he ido relajando... pero lo que siento es lo mismo, aunque ya no lo diga, lo que siento es lo mismo...*

T: *¿Lo identificas antes de tiempo, o más bien tu respuesta es automática y respondes de repente sin pensarlo?*

C: *Por ejemplo esta no me la esperaba, pero siento que sí lo supe llevar tranquilo, porque si siento que hubiera dicho... pero son así varias cosas así, y en todos lados, de repente no sé, puedo encontrarme un amigo en la calle y platicar y de repente que me diga algo así como que: ay oye te ves muy feo... y ya yo tomarlo como que oye no te veo hace mucho, te encuentro y pues no ... o como por ejemplo, salgo con amigos de la prepa y un amigo invitó a otro amigo y un amigo me está tirando a mi porque así nos llevamos, y de repente el amigo sale con una burla respecto de mi homosexualidad... y ya me sacó de onda, porque ye no llevamos ni 3 minutos ni 10 min. de conocernos y ya me estás tirando no? Son cosas que a mí...*

T: Te molestan...

C: *Si claro... me molestan...O de repente no sé, es que con cada amigo tengo diferente tipo de relación entonces no sé... si mi amiga sabe cosas de mí y de repente me dice algo no sé de repente sí me saca de onda... por eso te digo... son todo este tipo de emociones, así como el contraste de que me puedo sentir muy bien o me puede valer hacer el ridículo en un lugar donde yo me siento a gusto como un concierto, aparte que desde que yo tengo uso de mi memoria a mí siempre me ha gustado llamar la atención, o que hasta cierta parte me vale lo que piensen, mientras yo esté a gusto y mientras yo me la esté pasando bien pues como que no me importa, pero siempre ha sido como que siempre me ha gustado resaltar y que me reconozcan y todo, y hacer las cosas bien y que me digan que lo hice bien... pero siempre ha sido como esa parte...*

T: Pero cuando tienes el control de ti mismo, cuando te llega inesperadamente un comentario ahí es cuando no sabes cómo reaccionar...

C: Sí exactamente... no me lo espero ni quiero...

T: Porque en el concierto, tu sabes, yo voy al concierto, yo voy a hacer esto, voy a bailar, voy a cantar, ya lo tienes más o menos planeado u organizado...

C: Ah si yo sé que...

T: Pero si pasa algo como un comentario que te avientan y no te lo esperabas, ahí es cuando te sacan de onda y te sientes vulnerable...

C: Si, exactamente esa es la palabra, me siento vulnerable... me saca de repente de onda y son esas emociones que digo hójole, yo sé que tengo que trabajar, pero, y sé que de repente no me deben de afectar, más sin embargo sí me afectan que me digan así comentarios y así... sobre todo cuando no saben qué onda no? si de repente sí, eso y cosas así de repente que yo no tengo problemas con mi homosexualidad pero me quieren hacer así como burla... y les digo oye espérame, pero primero lo aclaro y después ya no pasa nada... pero de momento si como que %&%&%&... y sí me saco de onda...

Y terminamos llegando a un episodio de la primaria, donde decía que se guardaba todo para sí mismo hasta que llegaba el momento en que llegaba a su casa, se encerraba y lloraba a solas en su cuarto. Todo esto llegó a su fin cuando, un día decidió defenderse físicamente del niño que siempre lo molestaba y se sorprendió como éste ni siquiera se defendió; a partir de ahí hubo un cambio en él, ya que pasó de vivir indefenso a vivir a la defensiva e incluso cruzando el límite de lo agresivo ante cualquier ataque u ofensa, hasta que se dio cuenta de que los extremos son malos y de esta forma también ahuyentaba a la gente de su alrededor y quiso buscar un punto intermedio.

En esa etapa de la psicoterapia, buscábamos trabajar en su autoestima y seguridad con la intención de ir mejorando su forma de relacionarse con los demás, modificando principalmente su creencia de que “debía de caerle bien a todos”. Para la TRE (Terapia Racional Emotiva) y la TC (Terapia Conductual), las cogniciones que portamos en nuestras vidas son producto de un simple aprendizaje, por lo que se pueden anular o sustituir por otras mejores. (Ellis & Abrahams, 2005)

Algo que también sucedió en esta sesión fue que me sentí identificado con la vida que J había llevado y su proceso me recordó los momentos difíciles que yo también tuve que pasar en mi vida para llegar a superar mis propios problemas, ya que yo también era una persona miedosa e insegura y llegó el día en que tuve que enfrentar mis miedos y poco a poco fui cambiando las respuestas que no me gustaban de mí mismo y entendí que yo decidía cómo reaccionar ante cada situación. Según Freud (1996) la contratransferencia “se instala en el médico por el influjo que el paciente ejerce sobre su sentir inconsciente” (p.136) y afirma que es necesario que el psicoanalista esté en condiciones de detectarla y dominarla. Yo infiero que esta contratransferencia, en cierta forma me fue útil, ya que me hizo sentir muy seguro de cómo poder ayudarle a mi consultante, aunque nunca perdí

de vista la idea de que el mismo camino o las mismas técnicas no resultan igual para todos. Entiendo que no todos tenemos las mismas herramientas para enfrentar un mismo problema o situación, pero creo que sí hay una base común que se puede pasar de una persona a otra, como una opción más a tomar en cuenta para salir adelante, ésta puede funcionar o no, pero en éste caso, nos resultó bien para ambos. Lo importante, creo yo, es que me di cuenta de lo que me estaba sucediendo y pude utilizarlo a favor.

En la sesión 5 comenzamos trabajando sobre una tarea que le había dejado la sesión anterior, la cual consistía en llenar una columna con las cosas positivas que el mismo veía en su persona y otra columna con todo lo negativo. Fui escuchando cada una de las características que mencionaba, y fui pausándolo para profundizar en cada una de las que creí que tenía más que contarme o donde escuchaba que se relacionaban con momentos difíciles en su vida. Al mismo tiempo le pedía ejemplos más específicos y claros de las situaciones que llegó a vivir, para entender exactamente el contexto, y lo que J interpretaba como causa de cada situación. Me comentó dos casos muy importantes y duros para él, en los que terminó perdiendo dos amistades muy cercanas por diversas razones.

C:... Soy muy leal... muy leal con mis amigos y con las personas que quiero, es muy difícil que yo les juegue mal, ¿no? es prácticamente imposible que a una persona que quiero, a un amigo a alguien de mi familia o algo, no me enganche con ellos... me ha resultado de repente con mi amigos pues cositas que dices hójole para qué ¿no? pero en sí yo soy muy leal con mis amigos...

T: Como un ejemplo ¿cuál sería el para qué?

C: *Pues no sé, de repente me he comprometido con algunos amigos mucho, y soy muy leal con ellos y soy muy no sé, me entrego mucho a la hora de ser un amigo para que a la mera hora pues... o no me corresponden o no les interesa o simplemente ya me dejaron de hablar o así...*

T: *Y por qué sucedió eso en el pasado ¿sabes?*

C: *Este... bueno una amiga... una amiga andaba con un señor casado y yo siempre le molestaba... al final de cuentas terminó haciendo lo que quiso y yo lo respeté... pero llegué a oír un comentario del chavo este que se burlaba de mi amiga, que mientras ella le pagara, porque le pagaba comida y así, entonces llegué a oír un comentario de él donde decía mientras tenga a mi pendeja lo que pase o así... entonces yo me peleé con él y se lo comenté a mi amiga y mi amiga creyó que yo lo inventé y me dejó de hablar y así... y era una amiga muy cercana, una amiga que yo quería mucho y pues terminó la relación así ¿no? Y otra fue... en realidad yo tengo más relaciones con amigas que con amigos, amigos hombre tengo pocos... pero él llegó a ser como mi mejor amigo, estaba casado, tenía problemas con su esposa, y él trabajaba, bueno tenía un negocio de eventos, era como Dj en eventos y de repente me decía oye ¿me acompañas? Y pues yo lo acompañaba y de repente se iba a otros lados y le decía a su esposa que estaba conmigo en algún evento o algo, entonces su esposa me llegó a reclamar que yo lo sonsacaba para andar con otras mujeres, y nada pues yo lo seguía tapando no? y llegó el momento en qué... no, como estuvo? Bueno se peleó y no tenía a*

donde ir y estaba buscando departamento y yo le dije a pues te ayudo a buscar un departamento por mi casa o algo y no encontraba nada. En mi casa lo quería mucho, mi mamá, mis hermanos etc. entonces un día que estaba muy desesperado le dijo oye si no tienes en lo que buscas pues te puedes venir a la casa, por mi mamá no hay bronca... y alguien le metió una idea en la cabeza de que era porque yo quería con él, mi amigo sabía que yo soy gay... entonces se fracturó toda la relación...

T: ¿Por un chisme? ¿A ti no te gustaba?

C: Es que yo lo veía como mi hermano sabes... Entonces pues así terminamos fracturando la relación... y pues cositas así que de repente digo, siento que me entrego mucho y a veces debo de limitarme o dosificar es aparte...

T: ¿Y en ninguno de los dos casos te dejaron explicarte o hablar? ¿O lo intentaste?

C: Pues sí lo intenté pero, en realidad en ese momento ellos estaban montados en su macho, y después yo me puse en el mío, y pues ya se terminó...

Después, profundicé un poco más en cada paso de cada situación, pautando cada acción y reacción que hubo por parte de J y de cada uno de sus amigos involucrados, con la intención de que se fuera dando cuenta de la sucesión de los

hechos y como su forma de reaccionar ante cada situación es causa u origen del resultado obtenido. Al final se dio cuenta de errores o acciones no tan asertivas de su parte que pudo haber evitado de haber pensado un poco más las cosas, si hubiera dejado de lado el orgullo o si hubiera reaccionado diferente. Su meta en ese entonces era seguir cambiando y madurando sus respuestas ante situaciones difíciles en sus relaciones interpersonales y aprender a comportarse de una manera más apropiada para lograr relaciones más maduras.

T: O sea ellos se enojaron claramente por lo que pasó; uno por el chisme y otro porque tú le dijiste que escuchaste tal y tal; se enojan, o sea es algo común que se enojen cuando llega un chisme así o una contradicción contra ellos no? A lo mejor no lo esperaban como te pasa a ti, algo que no esperas es normal que te enojen ¿no? (sí, sí) ¿Ahora, después de que se les bajó el enojo, tú ya no quisiste retomar la relación?

C: No, me costó mucho trabajo con los dos...

T: ¿Por qué fue? ¿Por orgullo o alguna clase de sentimiento parecido?

C: Pues, por ejemplo con ella, fue casi después de 2 años que ella me atacó... pues ya no volvimos a tener contacto, y después de 2 años fue cuando ella pues reconoció su error y me buscó, pero yo en realidad dejé de sentir el cariño que yo sentía por mi amiga, este, en realidad relativamente fueron no muy cercanos pero menos de un año para atrás, pero en realidad me afectó mucho, yo pues sí,

me afectó bastante, yo sufrí mucho por los dos porque eran personas que yo quería mucho, pero así mucho, mucho, mucho... que te ves con ellos amigos de toda la vida, o que te imaginas que vas a estar grande y van a estar tus amigos ahí..

T: Y que hiciste tú para tratar de mantener esa relación después de la situación negativa, después del enojo de ellos, ¿intentaste algo más o también tu dijiste ya no me hablan, yo tampoco les voy a hablar?

C: Pues por ejemplo a ellos dos yo si los buscaba, pero al ver su actitud pues yo también me monté en el mío y si me afectó mucho, me alejé totalmente, y traté de seguir con otras personas, con otros amigos, y así fue pasando... mis amigos de repente me decían oye pues habla con él... y yo pues no tiene caso... ya hablé y no quiere pues mejor si algún día se anima %&%&... ahorita ya no me afecta... pero ahorita me pongo a pensar en ese momento me afectó mucho, y yo sentí mucho y yo lloré mucho...

T: Te dolió... una relación que se terminó...

C: Sí... pero me dolió muchísimo, muchísimo, muchísimo... yo en algún momento llegué a decir que yo he sufrido más por amigos que por amores... pero en realidad sí, porque siento que en algún momento yo llegué a dar todo ¿no?

T: Es intimar... sea un amigo, sea una pareja, intimas ¿no? Te abres al 100%.

C: *Sí pues con mi amiga, iba mucho yo a su casa, ella a mi casa, y con mi amigo también... de repente no tenía para comer y yo lo invitaba a comer.. De repente pues cosas así que le decía su esposa y por yo ayudarlo pues en realidad sí terminaba tapándole y la esposa sí se daba cuenta y era a mí a quien me reclamaba...*

T: Entonces en cierta forma te metías de más en sus relaciones personales de ellos

C: *Pues no tanto que yo me quisiera meter, pero pues en ese aspecto de que él era en verdad el que me metía, oye es que voy a ir con J a algún lado y resulta que se iba a otro lado, y a la hora oye estuviste con P tal día?? Sí. Pues obviamente ya le había dicho a él lo que le había dicho a ella. Y: dime la verdad yo sé que no... y ¿qué decía? Lo ayudaba a él o lo metía en problemas... y también eran cosas que yo me enojaba con él, de oye cuando vayas a decirle cosas a ella también avísame, porque a veces llegaba y me decía: yo sé que tú le tapas a P esto y lo otro... porque me dijo esto el otro día... y ella siempre que me veía me preguntaba a mí, pero de repente no me decía, entonces yo no sabía ni qué decir... yo siempre le decía oye no me metas en problemas con tu esposa cuando a mí ni siquiera me avisas y así... y pues cositas así no? eran amigos muy cercanos, en mi casa los querían mucho... pero... pues por ejemplo con mi amiga, después de 6 meses me habló a mi casa, ay! yo creía que iba a... bueno a lo mejor recapacitó algo...*

y no fue para... ah porque yo le platicué a otros amigos lo que había pasado y resulta que se lo platicaron a él y le preguntaron si era cierto que él le hacía todas esas cosas a ella... y él le dijo a mi amiga y ella me habló como para reclamarme... oye por qué le dijiste a fulanito y así, y yo le dije que fue plática entre amigos porque me preguntaron porque no nos llevábamos tu y yo.. y simplemente les conté, pero en confianza... no creía que te lo fueran a decir... no es que no me lo dijeron a mí, se lo dijeron a él... y se enojó y me dijo muchas cosas como olvídame de todo lo que vivimos, tira las fotos que tenemos y pues todo... y a mí también me pegó pues todavía mucho no... son ese tipo de cosas que a veces digo que con los amigos me entrego mucho... aunque a partir de eso he aprendido a menos a lo mejor.

T: te entregas menos...

C: aja... y ese tipo de cosas me han hecho más seco... más cerrado, aunque no lo quiera yo, de repente ya así como que cuando alguien, no sé, cuando conozco a alguien, si soy muy sincero y platico mucho, y todo eso, pero de repente si una amiga a la semana me quiere llegar a abrazar pues me saca de onda... a raíz, creo que a raíz de eso...

En la mayoría de mis primeras intervenciones, como se puede analizar en las viñetas, parece que me mantengo muy al margen de lo superficial, de la lógica, del discurso. Pocas veces me detengo a trabajar con el sentimiento de mi consultante, creo que es uno de mis primeras fallas que pasaron desapercibidas en las primeras sesiones.

Para trabajar el tema de relaciones interpersonales con J, me puse a leer bastante sobre el tema de las habilidades sociales y asertivas. Wolpe (1982) las define como “toda expresión socialmente aceptable de derechos y sentimientos personales, la cual incluye rechazos, reclamos, expresiones de premio y afecto y exclamaciones de sentimientos personales tales como satisfacción, disfrute y rabia” (p. 133). Según él, a causa de un miedo neurótico una persona puede ser incapaz de quejarse acciones comunes como un mal servicio, de expresar diferencias de opinión, e incluso, cosas positivas o afectuosas. La diferencia entre personas que tienen dificultad para relacionarse interpersonalmente y las que se consideran socialmente competentes radica en tener o no habilidades sociales o “aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente”.(Kelly, 1987, p.19) El que J aprendiera a regular sus habilidades sociales era ideal para que pudiera seguir relacionándose de una manera más asertiva y práctica con los demás.

En la sesión 6 trabajamos con la segunda parte de la actividad que le dejé de tarea en la sesión pasada, la cual ahora consistía en llenar las mismas columnas de lo positivo y negativo de su persona, pero por parte de sus 2 mejores amigos. Se me hizo interesante terminar de este modo la actividad ya que la TRE desfavorece cualquier evaluación de sí mismo porque es improbable la identificación de una "esencia" de uno mismo, como si uno fuera fundamentalmente bueno o malo. Para la TRE sólo existen conductas favorables y desfavorables, sociables, funcionales o disfuncionales. (Ellis & Abrahams, 2005) Y es en eso justamente en lo que estaba tratando de enfocarme con mi consultante para que aprendiera a medir el impacto y la forma de las reacciones que resultaban de su forma de relacionarse y cómo podría modificarlas para ser más eficaz. Comencé por indagar en los aspectos positivos de las listas que le hicieron y a intentar que J me comunicara cómo se sintió al respecto.

T: y ¿cómo te sientes con esto?

C: *pues muy bien, creo que sí pude identificar muchas de las virtudes que en realidad tengo, y es lo que percibe y en realidad creo que sí es muy cierto, bueno no creo, en realidad si es muy...*

T: ¿nunca te lo habían dicho ellos la parte positiva de tí?

C: *no en realidad así no...*

T: ¿es la primera vez?

C: *sí.*

T: y ¿qué se siente?

C: *muy padre la verdad se siente muy padre, que te lo digan y que te lo reconozcan.*

Y reafirmó de nuevo su sentimiento al respecto más adelante en la transcripción de la sesión:

T: la tuya... ¿qué encuentras en común entre los positivos de los tres?

C: pues la responsabilidad, que soy divertido, leal, alegre, buen amigo, trabajador, centrado, en sí es más lo que coincide...

T: entonces básicamente podemos concluir, que como tú te percibes la parte positiva de ti, tan siquiera tus mejores amigos así lo perciben de alguna forma ¿no? y está padre ¿no? es lo que tú querías mostrarle a la gente y es lo que la gente está percibiendo...

C: si en realidad así, es exactamente como tú lo dices...

Un error mío que puedo reconocer de esta viñeta es que al final del ejercicio de reflexión sobre la tarea, fui yo quien arma la conclusión y no le di la oportunidad a mi consultante de hacerla por sí mismo. Por último, resumimos un poco sobre cómo le pareció la tarea de ambas sesiones y con qué aprendizaje se quedaba. Con su trabajo, Beck (1983) procura lograr "confianza en uno mismo" y "autoestima". Esto era justo que quería lograr con mi consultante, reforzar su autoestima y su conocimiento de todo lo bueno que poseía, al mismo tiempo que se diera cuenta que la gente no siempre nos percibe como nosotros lo hacemos y lo que otros ven de nosotros bueno y malo, es sólo una opinión. Creo que la actividad le ayudó a darse cuenta de las reacciones que propicia en otros y a estar al pendiente de ellas. Es bueno que él confirme sus características positivas ya que lo ayudaron a valorarse un poco más, a creer en sus ventajas y en sí mismo. De la misma forma, creo que por primera vez recibió una crítica constructiva en lugar de críticas

agresivas, y viniendo de parte de sus mejores amigos, creo que lo tomó de muy buena forma, esto le ayudó a entender que la gente también percibe cosas no tan agradables de su persona y que esto es muy normal, son cosas que si quiere puede tratar de cambiar o si no, está en todo su derecho de no hacerlo, siempre y cuando así lo decida él. Al final, corrigiendo mi error, le pedí que concluyera él mismo con su propia experiencia de la tarea y la sesión.

T: y ¿qué puedes concluir entonces, como te funcionaron estas tareas? ¿Qué aprendiste?

C: pues que me gustó mucho reconocer identificar lo que a mí me gusta y lo que no me gusta de mí... y saber también que piensan los demás de mí... o como me ven los demás... fue un ejercicio muy... pues una retroalimentación muy padre... a mí me gustó mucho... me hubiera gustado hacerlo también con otras personas...

La sesión 12 fue una sesión de re-encuadre, ya que tuvo lugar después de varias semanas de vacaciones. Comenzó hablando de sus vacaciones personales, y de las situaciones pendientes como lo eran su graduación y su nuevo trabajo. Resumiendo, su graduación fue un momento muy emotivo para él, ya que asistió mucha gente a acompañarlo, y a parte de todo, recibió un reconocimiento público y su madre le comentó que estaba muy orgullosa de él. Al respecto de la búsqueda por su padre biológico, dijo haber decidido parar por cuestión de haber causado ciertos conflictos en la supuesta familia paterna, motivos por los cuales no indagaría más al respecto por el momento. También platicó cómo fue que dejó por fin su trabajo anterior en la cafetería, el cual no se animaba a abandonar por compromiso, pero logró ser firme ante su decisión, renunció y comenzó a trabajar en su trabajo de ensueño dentro de una televisora, lo cual lo tenía muy contento y motivado.

Un tema que surgió y al que se le dio carpetazo final durante esta sesión, fue el de la supuesta “presencia” o “energía negativa” que lo asechaba por las noches en su cuarto y no lo dejaba dormir. Para esa sesión, él ya estaba convencido de que todo eso fue parte del estrés y la ansiedad que estaba viviendo respecto a su futuro, con el fin de su etapa escolar, su situación laboral, la búsqueda de su padre, la relación con su última pareja que acababa de terminar, etc.

T: Pero ¿si duermes bien? ¿Y todo? ¿No se te va el sueño?

C: No, no, no, ya lo tengo bastante resuelto... ya estoy más tranquilo... a lo mejor si eran momentos de mucho estrés, o de mucha presión... pues ya duermo muy tranquilo, incluso ya llevo yo creo que en este mes, me he tomado dos días el té... ya no estoy tomando el té...

T: Ya no es necesario...

C: no, ya no es necesario, ya duermo muy tranquilo muy a gusto...

T: ya sin tele... sin nada de lo que te ponías en la cara...

C: aja, ya no siento incluso la ansiedad de antes, los dos o tres días que lo he sentido si me he tomado té, pero de verdad todo bien tranquilo...

T: ¿Entonces lo que me decías antes de la energía negativa que había y todo eso, ya lo descartaste un poco, en tu cuarto?

C: Pues si ya hay días en los que ni siquiera me acuerdo...

T: ¿Lo consideras parte del estrés, el saber que había exámenes, el trabajo, el saber que va a pasar contigo, y todo eso no?

C: Pues si ahora creo que es como lo más lógico ¿no? Yo creo... Porque de verdad estoy muy tranquilo... hay ratos en los que yo estoy solo en la casa y me siento bien, incluso pues en la noche y en mi cuarto solo, siempre con la luz apagada y ya todo bien... creo que todo regreso a la normalidad... en ese aspecto, ahora estoy muy tranquilo, duermo muy bien, duermo muy a gusto, ya no estoy con tanta ansiedad, no sé si era por el trabajo, por lo que haya sido, pero yo se lo atribuyo un poco a eso... pero si en realidad ya descanso muy bien..

T: Te ves más relajado, antes te veías un poco más cansado...

C: Si... es la parte que si... que estoy más relajado, pues ya voy a tener sábado y domingo para hacer otras actividades... y ¿no sé si te había platicado, que mi plan era irme a la unidad deportiva que está por mi casa?

El error que creo haber cometido bastante aquí en esta sesión fue el haber sugerido la mayoría de las respuestas. Y en cierta forma, mi consultante a todo me daba la razón, fue algo que poco a poco me di cuenta con el paso del tiempo y analizando los documentos eje de cada sesión. Mi consultante se volvió muy complaciente. Esta interacción donde yo le decía qué hacer y en la cual él me complacía, la analizo más adelante en las conclusiones de este apartado.

Al final también indagué un poco sobre sus nuevas metas para ese año, y cuáles eran sus nuevas expectativas y opciones. Entendió que estaba ya viviendo justo el momento de su vida al que tanto le temía por la incertidumbre de qué estaría haciendo y cómo se encontraría personalmente. Temía tener una agenda vacía y tenía ansiedad ante el incierto futuro y lo que la vida le depararía. Demostró estar consciente de que las cosas pueden salir bien o mejor de lo que uno espera, que estaba haciendo lo que tanto quería y había planificado tiempo atrás, y que no debía tenerle miedo al devenir de la vida.

C: *Si, ya compré lo que me hacía falta... entonces mi plan es desde este mismo sábado irme temprano a cómo empezar una rutina...*

T: *¿El fin de semana lo tienes libre ahorita?*

C: *Si los sábados y domingos...*

T: *Va a ser para amigos y ejercicio...*

C: *Si... aparte de que quiero leer, tengo muchos libros que no he leído... quiero darme tiempo para estar tomando un café o tomando algo en mi cuarto y estar leyendo... para ver algunas de las películas que no he visto o series... quiero tiempo para consentirme, para darme tiempo para mí... y pues esa es la parte que... pues ya no siento tan pesado el trabajo y bueno, este ambiente, pues es algo nuevo y todo, y ahorita voy con gusto, pero es algo que de verdad sí me llena bien y creo que ya si necesitaba como que un cambio y ya es como más lo noto...*

T: *Si... en la cafetería tu no querías estar ahí, te sentías mal... no sabías como decirle que no al dueño... y aquí estás contento, es lo que te gusta, lo que estudiaste...aquí puedes crecer más...*

C: *Si, si, si... estoy completamente, pues como más pleno, más contento... estoy haciendo como tú dices, lo que me gusta... y pues en realidad es muy divertido, ya no es algo... en realidad lo estoy haciendo porque lo quiero hacer, no porque lo tengo que hacer... entonces si... si estamos muy padre.. la verdad si estoy muy, muy contento y ya voy a tener tiempo para otras cosas... en realidad aunque me modificó mi calendario entre semana pues ya voy viendo como acomodarlo el fin de semana, por eso no hay ningún problema...*

T: *¿Qué te falta acomodar?*

C: *Pues la parte del ejercicio, la parte de leer... porque en realidad, te digo, aunque no soy mucho leer lo que me dejaban en la escuela, pues me gusta leer...*

T: *lo que te gusta...*

C: *si lo que me gusta leer... incluso tengo libros que hablan de cine y de tv que a mí me gusta leer, no es precisamente lo que me dejan en la escuela... pero es algo que a mí me llama la atención o es en lo que me enfoco más y es lo que me gusta... entonces pues si compré muchos libros en la FIL del año antepasado que no he podido leer y de repente porqué no... Seguir repasando para que no se me olvide... porque por ejemplo hay cosas que estoy haciendo acá que yo sé que las vi y se...*

T: *ya no te acuerdas...*

C: *y pues quiero refrescar para estar siempre alerta y seguirme preparando porque lo que viene...*

En la sesión 13, comenzó a describirme los cambios y avances que estaba logrando en su vida como por ejemplo, sus nuevas amistades en el trabajo, comenzó a hacer ejercicio como lo tenía planeado y tenía tiempo para estar solo y meditar un poco sobre su vida y los cambios recientes que experimentó en ese

entonces. Digamos que tuvo un momento nostálgico de análisis de vida, que lo llevó a reflexionar sobre muchas cosas.

C: *...estuve como 2 horas y media, pero fue un reto también para estar meditando, y estaba yo solo, pues había muchos árboles y estuvo muy, muy a gusto.*

T: *¿Te hacía falta estar solo para pensar cosas?*

C: *Si he...*

T: *¿Como de qué?*

C: *mmm... Bueno pues en los momentos que estás solo piensas de todo ¿no? Piensas también porqué estás solo, o porqué se fueron algunas personas, piensas en lo que quieres lograr, en lo que ya terminaste, en lo que quieres para ti, sobre todo en lo que quieres conseguir ¿no? Entonces pues si básicamente estuve pensando todo eso... y si está padre a veces estar rodeado de gente, pero también esta padre esa parte como a mí me gusta mucho de ir solo a algún lado... de ir a comprar algo me gusta ir solo, de que por ejemplo yo le platicué a un amigo que yo iba a empezar a ir, no ¿cómo crees que tu solo? Y la verdad que yo solo qué padre...*

T: *¿Se puede decir que estás como en un punto nostálgico ahorita en tu vida en el que estás haciendo como cuentas de lo que ya hiciste, de lo que pasó en tu vida, de lo que viene por delante....?*

C: *Pues sí, es que cerré un ciclo, eh!... terminando el año como que cerré un ciclo, de muchas cosas, o sea terminé una etapa laboral que me ayudó mucho a concretar otra etapa que fue la académica que también ya la cerré, entonces es como esa parte de que estoy iniciando todo, o sea, terminó un ciclo y comencé inmediatamente otro ¿no? Y totalmente nuevo, y estoy haciendo cosas diferentes... de repente estoy en el canal y digo hójole, cuando estoy en la mañana, ahorita estaría en la escuela... o así no, o en la tarde, de repente, ahorita estaría en la cafetería... y son todavía como que... como que fue muy rápido, de repente me quedo como qué, dónde estoy...? Porque pues sí, fue un buen tiempo y como que te acostumbras y todo... pero pues si de repente si me imagino... o el sábado en la mañana que yo todavía iba en la cafetería y yo estaba en la unidad... y digo hójole ahorita estaría haciendo otra cosa ¿no? De repente si me visualizo haciendo un café o algo así... pero si... es algo como tú dices... cerré una etapa y estoy iniciando otra... y es ese conteo o recapitulación de todo lo que hice... pero también estoy pensando y bien firme en lo que quiero, donde quiero ir, y lo que quiero lograr... mis metas ¿no? de repente cuando estas solo puedes pensar en muchas cosas...*

En este momento de la conversación sentí que tenía la necesidad de expresar todos los sentimientos que le estaban aflorando con la nostalgia e intenté hacerlo contactar con sus sentimientos para que pudiera identificarlos y hacerlos

conscientes. Para Madrid (2005) los sentimientos son la expresión más íntima y original del propio yo, por eso resulta tan amenazante expresarlos clara y abiertamente; por lo cual los presentamos siempre escondidos detrás de nuestras ideas, descripciones, conductas, etc. Y en cierta forma, también lo traté de encaminar a buscar alternativas de acciones que pudiera llevar a cabo para modificar su situación, la cual le causaba ansiedad y dolor por la incertidumbre que llevaba consigo.

T: ¿Cuál es el sentimiento que te aflora más cuando estas solo y piensas en todo eso?

C: Mmmm... pues yo creo que más me gana todavía es el de... y que no debería eh... es a lo mejor el de mi última relación... que no logré, no se si no logro sacármelo de la cabeza... o no logro explicar que pasó, o no logro estar bien en calma conmigo mismo...

T: ¿Te falta cerrar ese círculo verdad?

C: Yo siento que todavía... que si he tratado y si he conseguido mucho también, ya obvio no me duele como antes pero todavía hay algo ahí que...

T: ... el saber qué pasó... para poder cerrar...

C: *si... pues es que si se siento muy feo de repente... porque creo que fue una de las relaciones más intensas, de las que yo creo que era de las más maduras... porque pues teníamos muchos planes, pues muchas cosas... algo muy padre, muy serio, muy diferente a lo que yo había hecho... entonces de repente ver todo es como si se te va el agua de las manos... ya tenías algo bien padre, bien bonito y de un de repente no sabes ni porqué se te fue... eso si es como una parte que pues como que todavía... y afortunadamente no es algo que guarde yo con mucho dolor u odio o algo así...*

T: **No... pero con mucho dolor sí, ¿no?**

C: *Si... en realidad todavía hay como una parte de que no puedes explicar algo...*

T: **En tus manos que es lo que podrías hacer para quitarte esa espinita de ahí...**

C: *Híjole es que, yo de poder hacer algo... pues lo único que podría hacer es ser paciente y esperar...*

T: **¿Es lo único que puedes hacer?**

C: *Es lo único que creo que podría hacer... que en realidad como te había platicado no soy de que luego, luego estoy saliendo con*

alguien más... siempre eh... me duela o no... siempre dejo un tiempo para empezar a salir... digo esto ya van a ser como 3 meses de que termino, pero como que todavía...

T: De hecho yo no me refiero a que busques a alguien más, para pasar al siguiente ¿no?... Sino ¿qué puedes hacer tú para cerrar el ciclo con esta persona? ¿Te animarías a buscarlo? ¿A través de tu amiga?

C: Pues lo único que podría hacer es escribirle... pero sé que no me va a contestar, igual las llamadas yo creo que no me las va a contestar... mi amiga no creo que quiera saber nada más de él, porque en mi graduación, que estuvimos después en mi casa, salió un comentario de él y ya ella como que no me hables de él... o algo así dijo... entonces no creo que ella quiera como buscarlo...

T: ¿Ni aunque tú le pidas como un favor tuyo... para cerrar un ciclo tuyo?

C: Pues a lo mejor sí... pero también hay que ver si él también quisiera decirle pues algo ¿no?

De nuevo en esta sesión, terminé haciendo sugerencias indebidamente, sin darme cuenta. Mi intención era abrirle las posibilidades de acción que tenía dentro de esta situación, pero debí aprender a evitar esta clase de interacción de mi parte hacia J, y dejarlo descubrir por sí mismo su abanico de opciones.

En esta misma sesión vi la oportunidad de retomar el tema de su madre y el misterio de su padre, a pesar de las desviaciones del tema de la sesión pasada. Le reafirmé a mi consultante que en mi opinión había dos temas que quedaban por trabajar, y que así como me da gusto ver su gran avance en su forma de relacionarse y de entender la dinámica de las relaciones y su responsabilidad en ellas, de la misma forma deseaba ayudarlo a enfrentar el cerrar esos dos ciclos que llevaba tiempo dejándolos pendientes por miedo a lo que podría suceder. Le di hasta la siguiente sesión para pensar si iba a querer enfrentar estas situaciones mientras yo estaba ahí para apoyarlo, o si su decisión sería ignorarlos como lo ha venido haciendo tiempo atrás. Por fin me abrió un tema que nunca había mencionado, en relación a que antes se llevaba mal con su mamá y no soportaba estar en su casa, ya que no aguantaba en realidad a la pareja de su hermana, y seguía sin estar de acuerdo, pero para evitar el conflicto en casa, prefería guardarse la molestia y el dolor en lugar de expresar lo que sentía.

T: Se me hace curioso que hay varias cosas que hemos platicado y tratado aquí, que no has logrado, como se diría, no vencer, sino animarte a realizar... no sé por qué... viene siendo este tema que ahorita salió otra vez, y hay otro que es el de preguntarle a tu mamá también la verdad y cerrar ese ciclo, que no me refiero que te lleves con la familia de tu papá ni convivas con ellos, sino que simplemente te quites la espinita y te quedes tranquilo sabiendo la verdad al final... y solamente requiere ir y buscar la respuesta, y no muy lejos ni nada simplemente es ir y checar esa respuesta...

C: *Sí, no lo había visto así, pero creo que tienes razón... y no sé si también sea miedo a encontrarme algo que no me gustaría o que me lastimaría...*

T: *Como ¿qué sería algo que te pueda lastimar más? Porque ahorita esos dos ciclos te causan dolor ¿no? Aunque a lo mejor no todo el tiempo estás pensando en eso... pero cuando tienes tiempo de soledad, recapitulas toda tu vida, pero llegas a esa parte, y ahí hay dolor ¿no? Y ese dolor ahí está, nomás que no está todo el rato en tu mente, pero ese dolor ahí está ¿no? Y ahí va a seguir...*

C: *Pues sí... aunque si hay menos pero ahí sigue...*

T: *Si, el tiempo va disminuyendo todo ese tipo de dolores... pero... entonces ¿tú quieres esperar a que pase con el tiempo?*

C: *Pues es que a lo mejor algunas veces me funcionó... por ejemplo con mi primo que fue la primera vez, pues también era algo muy parecido que después sólo con el tiempo... por ejemplo ahorita ya ni me duele, ni me viene ni me va ¿no? pero... no sé, a lo mejor así también aprendí a solucionar cosas...*

T: *Pero con tu primo, según me contaste la historia, con él, aunque fue doloroso, cerraste ciclo y entendiste la situación... él te dijo por qué, y hasta dónde puede pasar y hasta ahí... ahí*

estaban muy claras las reglas y lo que te dijo de hasta aquí... y si fue muy difícil pero lo pudiste superar... aquí la diferencia que yo veo de las relaciones que me contaste es que con este chavo no sabes qué es lo que pasó... y yo creo que es lo que te tiene dándole vueltas al asunto de qué pasó, me dijo la verdad, me mintió, incluso es gay o no es gay? O sea si jugó tan fuertemente con eso o realmente no quiere aceptar esa parte contigo porque le duele algo más en su vida...

C: Es esa parte que no me deja tranquilo también, aunque sería más fácil quedarme con que jugó conmigo y ya pasó... y si ¿no? y ¿si realmente también está sufriendo?

T: Exacto, te gustaría quedarte con esa parte, y tratas de dejarlo así pero también sabes muy bien que existe la otra parte de la moneda, y es lo que no te deja tranquilo... como con tu papá me contaste la otra vez que tus primos estaban un poco molestos con la verdad, que tu hermano estaba un poco molesto con que era tu hermano, y entonces la familia de allá empezó a tener conflictos ¿no? Entonces me da la idea a mí también de que tu viste conflicto y tu dijiste yo no quiero moverle más... pero tú te quedas con la duda de saber si sí o si no... y el saberlo no significa que vas a meterte en la familia de allá y vas a causar estragos ni nada por el estilo... solamente te pasa a ti, el saber la verdad, a ti...

C: Pues sí... aunque también, ay pues es que... o sea llevo tiempo llevándome muy bien con mi mamá porque hubo un tiempo que yo

tuve muchos problemas con ella por el novio de mi hermana... entonces me da miedo como llegar a romper como esa estabilidad...

***T: ¿Qué es lo que te da miedo el perder el enlace con tu mamá?
¿La relación que hay con ella?***

C: Pues a lo mejor también ¿no? O sea no sé qué pueda pasar con todo esto. Y ya llevamos como unos casi 2 años que no hemos peleado para nada, que nos la hemos llevado bien... porque también hubo momentos en los que yo no quería ya estar en la casa...

Aquí de nuevo, creo insinué demasiado en lo que yo creía que debía hacer, y él solamente me dio razón, sin poner demasiada resistencia. Después de tanta insistencia, no le quedó de otra más que profundizar y abrirse respecto a muchos miedos y dolores que lleva cargando consigo. Creo que a pesar de todo, la confianza entre los dos le permitió abrirse de una manera más grande todavía de lo que lo había hecho con anterioridad y esto me permitió entender varios puntos de su vivencia que no había visto o no me dejaba ver. Creo que aunque sólo seguía mis indicaciones, también se sentía en la confianza de apoyarse en mí si es que decidía trabajar los temas pendientes, los cuales sé que fueron muy duros para él. Pero al final, creo que estas intervenciones me sirvieron porqué se abrió totalmente conmigo respecto al verdadero miedo detrás de no afrontar la situación de su familia. Me platicó que no quería arriesgar la relación pacífica que había con su mamá en esos momentos. Me contó también a detalle experiencias con su madre, hermana, hermano, padre adoptivo y cuñado que no me había contado supongo por miedo y falta de confianza, y me ayudó a entender el por qué le tenía tanto miedo a

generar conflictos en sus relaciones y a perder la aparente buena relación que había con sus familiares.

Al final lo que yo buscaba era que mi consultante fuera capaz de entender sus miedos, que los pudiera justificar o en el mejor de los casos que los pueda descalificar con racionalidad y discusiones cognitivas más asertivas. La finalidad última es que pudiera enfrentarlos causándole la menor ansiedad y temor, para que lograra superarlos con mayor facilidad. Ellis (2005) decía que para combatir el miedo y la hostilidad se tenían que combinar la introspección, para encontrar la raíz de los mismos; y la exposición sin refuerzo negativo, para que los pacientes se animaran a hacer lo que temían. En pocas palabras, Ellis mostraba la causa y origen de sus miedos a sus pacientes y al mostrarles que ya no los necesitaban los empujaba a exponerse a los mismos.

En la sesión 14, J comentó estar muy contento por estar aprendiendo muchas cosas nuevas. Me comentó que lo único que faltaba para estar viviendo su experiencia laboral ideal es que se quedara ya de planta contratado al terminar sus prácticas. Como en su discurso comenzó a comentarme que platicaba con su mamá de su trabajo y día a día convivían un poco más, aproveché para adentrarme a preguntarle cómo es que estaba cambiando la relación con su mamá. Le pregunté cómo estaba viviendo esos cambios con su familia (mamá y hermanos) y me comentó que le gustaba mucho el poder convivir más con ellos y compartirles cómo le iba en el trabajo. Ya que antes llegaba tan cansado que solo llegaba a dormir. Después de eso, me comentó que había días como ese, en los que se levantaba muy triste. Profundicé en su vivencia de esos días y los sentimientos que le surgían. Traté de buscar la fuente de esos días tristes.

Después surgió un tema de algo que le sucedió en la semana, resulta que en el camión que tomaba para irse a trabajar se detuvo por causa de una balacera, que estaba sucediendo ahí mismo en ese momento entre policías y un carro polarizado. Quise profundizar en su vivencia de la balacera y qué sentimientos, ideas y pensamientos le surgieron. Habló sobre el tema de morir en medio de una balacera, y resultó que él de antemano tenía un miedo específico por las armas, el cual exploramos un poco.

C: ... y otra cosa, que se me estaba olvidando que te quería contar... si recuerdas que te dije que tenía un cierto pavor a los balazos...

T: Sí...

C: Creo que fue el martes en la mañana, yo iba a (la televisora), faltaban como 15 o 20 para las 8, ya estaba a unas 10-15 cuerdas de ahí en el camión, iba en el camión y por lo general siempre voy escuchando audífonos en la mañana, y pues tratando de despabilarme, no, viendo las cosas, porque pues sí todavía me sigue dando sueño, como que levantarme temprano nunca ha sido lo mío...

T: No es fácil...

C: Pero soy muy responsable, es aparte, o sea, cuando yo me comprometo no suelo ser irresponsable, todo lo contrario ¿no? Y si

mido mis tiempos como para dormir, y ahora que tengo más tiempo como que voy calendarizando más mis cosas, para dormir, para descansar, y para rendir, o sea ya no me desvelo tanto, pues sí trato de llevar una vida como que ordenada para que no me cueste tanto trabajo levantarme. Entonces pues yo iba en el camión, el camión iba normal y de repente frena, y veo un coche como que negro, un coche negro, pues los vidrios los tenía polarizados, pues en ese momento freno, yo me imagine que había chocado, porque el frenón fue muy de repente, y de un de repente había patrullas por todos lados y se soltaron los balazos ¿no? Pues para mí fue muy impactante, no sé, nunca había estado en un tiroteo, y pues mi corazón empezó a latir mucho, me empecé a asustar mucho, las personas empezaron a gritar, pues las hojas de los arboles por todos lados se caían, vidrios rotos del camión, gente corriendo y gritando, pues si algo bien...

T: ¿Qué hiciste tú?

C: Pues lo primero que pensé fue en agacharme, pues toda la gente se empezó a agachar ¿no?, Pero si unas personas se pusieron medio histéricas, le gritaban al chofer ¡camine rápido! O ¡avance! Pero supongo que no había forma, el chofer solo preguntaba si estábamos todos bien y todo... pero también el escuchar los balazos de cerca, ver tantas cosas, gente gritando en pánico y todo, si fue algo impactante...

T: ¿Qué pasaba por tu mente? ¿Qué ideas pasaban por tu mente?

C: *No pues en ese momento yo dije me voy a morir... o me va a llegar un balazo... en ese momento te pasan muchas cosas por la cabeza... o sea muchas cosas por la cabeza...*

T: ***Pensaste que te ibas a morir...***

C: *Si, yo en realidad sí, porque a lo mejor yo no demostré el pánico que demostraban las señoras, por dentro yo le tengo pavor a morirme en medio de una balacera ¿no? y pues es algo que nunca en la vida me había pasado, jamás, jamás, en sueños sí, y en lo que tú quieras, pero en la vida real no me había pasado algo así, y menos a las 7.45 de la mañana, tranquilo en el camión, no estaba en la noche, no estaba en algún lugar como San J de Dios, no estaba en algo que aparentemente propiciara algo así, y tan de repente, tan tranquilo, ni siquiera iba lleno el camión, de gente parada me refiero, o sea pero, pues sí, para empezar me agarró por sorpresa y así, así, así, todo se hizo en menos de yo creo 2 minutos..*

T: ***Entonces pensaste en la muerte, dijiste ya me morí, hasta aquí llegué...***

C: *Sí, es que yo veía que se rompían los vidrios y yo veía que pasaba el humo y que la gente gritaba y... incluso había niños y los niños pues empezaron a llorar, y yo nomas escuchaba los balazos y dije en cualquier momento nos va a tocar uno...*

Mi siguiente intervención fue una pregunta abierta sobre la muerte. Para profundizar y poder entender el significado de la muerte y sus consecuencias en la vida de mi consultante. “Una pregunta abierta es una invitación a desarrollar un tema, y se caracteriza (a diferencia de la pregunta cerrada), por solicitar una respuesta que no puede reducirse fácilmente a un sí, o un no o a la aportación de un dato concreto.” (Fernández y Rodríguez, 2002, p.42). Con esta pregunta abierta, obtuve bastante información sobre lo que la muerte significaba para mi consultante. No es algo a lo que le tuviera pavor, pero sí preferiría una muerte no accidental, una muerte tranquila. Y algo mucho más importante que el tipo de muerte es, para mí consultante, quería morir cuando lograra muchas más metas y objetivos que tenía por cumplir. La experiencia cercana a la muerte que tuvo, lo hizo querer llevar a fondo todos sus proyectos que tenía pendientes.

T: Para ti la muerte que viene siendo... como la experimentarías, ¿cómo la piensas? Algo positivo, negativo, no sé, ¿qué te hace sentir?

C: Es que lo que me da más miedo es morirme sin haber logrado lo que yo quiero....

T: Sin dominar metas...

C: Sí, porque yo sé que en algún momento me tengo que morir, pero siento que me voy a morir cuando yo ya... pues siempre pienso en lo mejor ¿no? estar viejito, y que te llegue el momento en tranquilidad y pues si te tienes que ir... pero no quisiera morirme en

un accidente, no quisiera morirme de forma trágica, y no me gustaría morirme sin haber logrado todo lo que quiero, porque volvemos a lo mismo, me sentiría como fracasado, no sé, igual ya me morí y todo, pero yo creo que me sentiría muy mal, con mi espíritu... yo no podría irme así...

T: ¿Es porque te hubieran faltado cosas por hacer o decir?

C: Sí, sí muchísimas cosas...

Siendo el tema de la muerte un tema muy importante continúe indagando sobre el significado de esta experiencia para J y en cómo ésta modificó su forma de ver la vida.

T: ¿Cambió alguna idea tuya de la vida? ¿Cambiaste en algo con esa experiencia? ¿O fue algo pasajero nada más?

C: Pues bueno digamos que sólo comprobé que sí le tengo mucho miedo a las balas... y que tengo que seguir adelante con lo que quiero hacer, porque es algo que quiero hacer, y no quiero irme sin haberlo hecho... o al menos sin decir que no luché o que no me esforcé para conseguir lo que yo quiera... o sea yo me quiero ir un día bien y feliz, y no te estoy hablando de que quiero tener mucho dinero ni de eso, creo que evidentemente todo mundo quiere vivir bien y nadie quiere tener carencias... pero quiero irme sabiendo que

hice algo que a mí me gustaba y muy feliz de haber conseguido lo que yo me propuse...

T: Entonces me dices, para entenderte, si te hubieras muerto ese día y pudieras ver para atrás tu vida completa hasta ese día... ¿no estabas satisfecho todavía con tu vida?

C: Sí, si yo creo que hasta ahorita no me arrepiento de nada de lo que hice... pero, siento que no voy ni a la mitad de lo que quiero hacer...

T: de tus proyectos y de tus ideas...

C: ni a la mitad, ni a la mitad...

T: Pero si volteas para atrás y dices...

C: muy bien, muy bien... me siento muy orgulloso... o sea yo hasta ahorita no tengo nada de qué avergonzarme ni hay mucho que quisiera borrar... evidentemente si hay cosas que dices hójole porqué las hice, pero también esas cosas hicieron que hoy seas la persona que hoy eres y que hayas aprendido de esa metidota de pata no? entonces no sé... si yo me hubiera llegado a morir si me hubiera quedado satisfecho de lo que he logrado, pero si me quedaría con eso de que me faltó mucho también, o sea lo que llevo

está muy bien pero me falta mucho todavía... pero gracias a Dios no pasó nada... no pasó del susto nada más pero si fue un sustote... y si comprobé que le tengo miedo a las armas y a las balas y todo...

T: ¿Por qué le tienes miedo a esas cosas? ¿No sabes?

C: No pues en realidad no sé.....

Aproveché la oportunidad de las emociones que tenía a flor de piel para dejarle una tarea que ya tenía pensado dejarle desde antes de iniciar la sesión. La tarea era escribirle una carta a su mamá con todo lo bueno y malo que para él significaba. Esto lo hice por dos razones, una, estaba empezando a trabajar un poco más con las emociones, a diferencia de mis primeras sesiones en las que me concentraba más en lo cognitivo y lo conductual (situación que tiene que ver con las teorías que íbamos aprendiendo en los diferentes semestres de la maestría); y también porque a mi consultante le costaba trabajo, la mayoría de las veces, tocar la emoción y mantenerse ahí por algún tiempo, esperaba que cuando trabajáramos la carta en la sesión lograra mantenerse por más tiempo en la emoción. Y como tuvo una experiencia cercana a la muerte que lo hizo reflexionar sobre muchos aspectos de su vida, creía que le sería mucho más fácil lograr esta tarea. Todavía coincidió más que su mamá tiempo atrás le dio una carta similar y eso lo movió bastante. J pareció estar emocionado y contento con la tarea.

T: Fíjate, como casualidad te voy a comentar, te iba a dejar una tarea para la siguiente sesión, si pudieras hacerla, y se acomoda mucho esto que te sucedió, te puede ayudar

bastante, mi idea era que hicieras una carta a tu mamá, pero no para que se la enseñes, para que la escribas tú, y me la traigas después a la siguiente sesión, no sé, contándole todo lo que te gustaría decirle a tu mamá ¿no? Todo lo bueno que hizo por ti, todo lo que no te gustó de tu mamá, y aprovechemos pensando como si fuera tu último día, como si te hubieras muerto haz de cuenta ¿no? Como si tuvieras ahorita el momento de escribir todo lo que quisieras decir y no se lo has dicho, etc.

C: Sí, sí sería buena idea...

T: Y creo que coincidiría mucho con esto que pasó y te puede ayudar mucho el saber hace poquito ¡ay! me pude haber muerto y me faltó mucho por decir y hacer, etc. Al igual para que saques más todo lo que tienes ahí guardado...

C: Si ahorita que está reciente...

T: ¿Te parece la tarea?

C: Si me gusta mucho la idea...

T: ¿La podrás hacer?

C: *Si claro que sí, a mi mamá ¿verdad?*

T: *A tu mamá. No para que se la entregues ni le comentes...
Tráela aquí nada más y me platicas como te fue con esa tarea...*

C: *Ok sí, sí me late la idea, de hecho ahorita me estoy acordando, que hace como un año, cuando mi mamá se supone que ya, pues si te platicué que mi mamá y mi papá seguían siendo pareja aunque no vivían juntos no, pero hace como un año pues terminaron como su relación de pareja, y pues evidentemente mis hermanos y yo nos enteramos, mi mamá empezó a salir con otra persona, y se fue de un fin de semana con esta persona a Toluca... y pues obviamente habló con nosotros, y pues yo le dije que por mi parte estaba bien, que necesitaba disfrutar, y mi hermana le dijo lo mismo, el único que se enojó fue mi hermano... pero pues a fin de cuentas se fue un fin de semana, viernes, sábado y domingo... creo... y no me acuerdo si yo tuve que ir a la escuela porque tenía un examen o tenía que ir a trabajar, algo que yo no la pude acompañar a despedirla pues, pero me dejó con mi hermana una carta, una carta donde pues me dijo muchas cosas, una carta como si fuera de despedida, que a mí me hizo llorar mucho esa carta, porque en ese momento me hizo pensar que mi mamá ya no iba a regresar ¿no? pero pues por ahí debo de tener esa carta pero algo así, fue muy similar a lo que me estás planteando... una carta de todo lo que vivió y todo...*

T: *¿Y te gustó recibirlo?*

C: Claro, si claro...

T: *¿Cosas que nunca te dijo? ¿O ya te las había dicho?*

C: *Bueno ciertas cosas que ya me había dicho, pero hay otras que no me había dicho... y que me sentí muy bien y que yo me agarré llorando muchísimo, yo lloré muchísimo...*

T: *Fue bonito para ti eso...*

C: *Si muy bonito... y triste a la vez, porque también parecía carta de despedida, en ese momento yo pensé que no volvería a ver a mi mamá y fue cuando hablé con mi hermana y le dije oye pero si va a regresar ¿verdad? Y ya pues todo siguió bien, pero si fue una carta que sí me hizo llorar muchísimo... fueron muchas emociones, muchos sentimientos, felicidad, angustia, tristeza, alegría, todo junto... como intentando demostrar eso...*

T: *Pero ¿es padre cuando la gente se comenta esa parte no? y lo sacas... porque a veces mucha gente no lo hace a lo mejor porque es muy difícil decir las cosas frente a frente... le fue más fácil escribírtelo pero te lo comentó... de una forma u otra...*

En la sesión 15, J llegó comentándome que los días lluviosos y nublados lo deprimen mucho. Y dijo que llevaba varios días así, y que usualmente le daban ganas de llorar. Me reiteró que los días y el clima, en específico son detalles que le afectaban bastante, pero se le sumaba a que además de eso sí estaba triste, y ahí profundicé en el porqué de esa situación. Insistí en buscar la causa real de su tristeza y resultó que tenía que ver con que vio a su primo (su primera relación amorosa y sexual) “pero que se sacó de onda”. Dijo que se bajó del tren para irse a su casa y sin pensarlo decidió volver a subirse de nuevo al tren para ver si lo alcanzaba en la última estación que quedaba, ya que él sabía que vivía por esos rumbos. Dijo no saber qué iba a decirle si lo veía, que no sabía qué esperar, pero que todo fue un impulso.

C: ... el clima y ese tipo de cosas si influye un poquito... si me dan para abajo o para arriba depende de cómo este el día... Si me levanto y el día está muy padre y todo pues si... hasta juf!... pero si como que... es raro pero por lo general si me %&%&%... sumémosle que si estaba triste ¿verdad? Pero...

T: ¿Por qué estabas triste aparte?

C: No sé, de repente todavía pienso en muchas cosas y... por ejemplo el otro viernes, bueno hace 15 días que iba saliendo de aquí, regresando a mi casa, me encontré en el tren ligero a mi primo, con el que anduve, ¿te acuerdas que te platicué?

T: ¿El que está casado?

C: *Si, y no te puedo explicar lo que sentí... después de tanto tiempo y lo que quieras, pero... sentí como que emoción de volverlo a ver y todo...*

T: *¿Desde cuándo no lo ves? ¿Desde la boda?*

C: *No, te acuerdas que después te platicué que me lo encontré un día en la plaza de la tecnología, con su hijo y que se tropezó y que le ayudé...*

T: *ah sí...*

C: *...pero fue así en el momento que yo me iba a bajar, en la estación del tren donde vivo, fue cuando lo vi, o sea no lo vi antes, me di la vuelta para bajarme y justo ahí lo vi... no me saludó, ni lo saludé, te digo todo fue muy rápido, pero sí me impresioné mucho, mi corazón empezó a palpar, incluso empecé a temblar, fue como que algo muy extraño, fue algo muy extraño, me dieron muchas ganas de hablar con él, no sé, pero me quedé incluso ahí un ratito porque sí fue también como una impresión rara, como algo parecido a lo que pasó cuando me encontré con su hijo, pero sí sentí la necesidad de platicar con él, no sé, entonces me quedé así un ratito y después pasó el siguiente tren y me subí a ver si lo alcanzaba en Periférico Sur que es la última estación, no sé por qué decidí ir ahí, alguna vez escuché que se había ido a vivir a San Sebastián, o algo así, y pues dije, se tiene que bajar ahí, no sé por qué fui y fue así... me bajé ahí y empecé a caminar, pero fue en el momento así que*

decidí, no lo planee ni nada, pues fue ahí viene un tren, me voy y pues a ver si logro para platicar con él... esa parte como que fue como un impulso no sé pero úes así quedó...

Exploramos un poco sus sentimientos hacia su primo en el presente, y sus emociones y vivencia durante y después de la situación de seguirlo y buscarlo.

T: ¿Qué querías platicar con él?

C: No sé... saber qué es lo que ha sido de su vida... ¿qué ha hecho todo este tiempo? ¿Cómo se siente? ¿Si es feliz? No sé... muchas cosas... pero, pero también cuando estaba allá dije si lo encuentro ¿qué le voy a decir? O sea aunque yo sabía lo que le iba a preguntar y todo era saber que probablemente si lo veía me iba a seguir de largo... fue el impulso del momento, de no saber qué hacer y luego de ir a ver si lo veo y de estar pensando si lo encuentro que le voy a decir o me voy a seguir de largo... no sé, a lo mejor en el mismo momento me volví a paralizar y lo veía y me seguía de largo sin decirle nada...

T: ¿Cómo describes lo que sientes por él en el presente?

C: Pues es que yo creí que ya no sentía nada por él, pero pues si me dio gusto verlo...

T: *¿Fue positivo? El sudor de manos, la palpitación del corazón, todo eso, ¿fue algo positivo la emoción que sentiste?*

C: *Si, no creo que haya sido algo malo, ni de rencor, ni de querer reclamarle algo, ni de decirle algo feo, no... sí creo que fue positivo... fue incluso emocionante... y también se puede decir que fue la primera, pues fue el primer contacto que yo tuve con un hombre, la primer persona con la que estuve... o sea... pues si marcó algo ahí...*

T: *¿Significa bastante para ti, no? Es la primera persona, el primer hombre que estuvo en tu vida... Tanto para ti emocionalmente como sexualmente... te marcó...*

C: *Si, o sea si es alguien... digo pues yo lo conocí más en esa parte que como primo, porque pues de pequeño solo me acuerdo de dos o tres, o sea que yo me acuerdo que los domingos íbamos con mi abuela y él iba con sus hermanos así a visitar a la casa de mi abuela, o sea no tengo recuerdos de infancia que yo jugara con ellos, o que nos juntáramos mucho o que nos encontráramos mucho, no... empezó a frecuentarme a raíz de pues de eso... o sea yo lo conocí más en esa parte que como primo...*

T: *Tu recuerdo es de una pareja, no de un primo, básicamente...*

C: *Pues si en realidad sí, porque como primo, pues o sea quizá porque vivía lejos o porque no nos veíamos muy seguido, pero por ejemplo pues sí recuerdo más a otros primos más cercanos, pero a él en realidad como primo pues no recuerdo tanto, te digo, tengo recuerdos dos o tres a lo mucho, así, pero pues tampoco platicábamos mucho ni jugábamos, o sea yo me acuerdo más que jugaba con otros primos, pero pues con él lo recuerdo más en esta parte y ya más de grandes ¿no? ya más de grandes...*

T: *Oye y llegaste a la siguiente estación, te bajaste, no lo encontraste, y ¿cómo te sentiste? ¿Qué paso ahí?*

C: *Híjole pues si sentí feo porque si quería verlo, y platicar con él, y ya pues me regresé a mi casa y todo el camino pensando... y todo y ya... pues fue como que, también no sé a qué fui, también me venía preguntando pero es que ¿a qué iba? Yo ya iba llegando a mi casa, yo ya hubiera llegado ya... pero fue en el momento, en el momento dije... incluso cuando estaba ahí y llegó el otro tren dije por qué me bajé... o sea hubiera seguido y hubiera platicado con él... pero dije... ahí viene otra vez el tren y pues no lo pensé y me subí... fue en ese momento el shock, y ya después dije híjole porqué me bajé y me subí en el otro y esperaba verlo...*

Al final, intenté que reflexionara un poco sobre su reacción al momento de ver a su primo, y la decisión que tomó al respecto.

T: *¿Fue un impulso para ti?*

C: *Sí totalmente...*

T: *Bueno o malo, ¿cómo lo describirías? ¿Fue una buena opción haber seguido el tren o no?*

C: *Pues sí porque si no también me hubiera quedado por qué no fui, como me quedé de por qué me bajé.*

T: *¿Entonces no te arrepientes de haberlo seguido?*

C: *No porque al menos yo puse de mi parte y lo intenté ¿no? Y fui a buscarlo... digo independientemente de si lo hubiera encontrado, hubiera hablado o no con él, pero pues al fin de cuentas fui, pero no sé, y de repente pienso hójole si me lo vuelvo a encontrar un día no sé qué vaya a pasar... nuestros encuentros fueron desde ese entonces, hasta ahora van dos, pues encuentros porque recuerdo que la otra vez pues lo vi de lejos y creo que él no me vio, y pues hasta ahí... fue eso también pues cosas que me dejaron pensando... es que cuando menos te lo esperas es cuando te encuentras a las personas que menos esperas..*

Y la última sesión que tengo registrada con transcripción es la número 17. En esta sesión trabajamos con la tarea de la cartas, la que su madre le había dejado tiempo atrás y la que le hizo J ahora a ella. Comenzó leyéndome la carta que su mamá le había dado hace año y medio. Se le quebraba la voz al leerla y salió un

párrafo entero donde le decía la mamá a J, que ella estuvo a punto de suicidarse y lo había pensado mucho en un momento de su vida. Esta situación nunca la había traído J a terapia y nos ayudó a comprender cómo desde ahí es que él no quiere causar malestar o conflicto con nadie, menos con su madre, temiendo que ella llegara a ser tan frágil de nuevo y pudiera pensar en el suicidio otra vez. Después de discutir sobre la carta, varios puntos interesantes salieron y después pasamos a leer la carta que J le hizo a su mamá.

Después de leer la carta que le escribió a su madre, le reflejo a J lo que percibí yo tanto de la lectura como de su lenguaje no verbal al hablar sobre este tema. Creo que es un punto que no había tocado a profundidad y muy importante en cuanto a su aceptación y autoestima. Me confirmó que él tenía la creencia de que todas las mamás tienen una expectativa específica de sus hijos y que él cree que no está o no puede cumplir las de su mamá (como tener hijos, casarse, etc.) Al cuestionarlo un poco más al respecto, me responde detalladamente lo que él cree respecto a su mamá y el tema de su homosexualidad. Me dice que él siente que en cierta forma la está defraudando por no ser lo que ella esperaba tal vez.

T: ¿Cómo te sentiste con la carta?

C: Bien, muy bien, cuando la escribí muy bien...

T: Hay cosas ahí que según yo no le has contado a tu mamá para nada, no has tocado el tema y las tienes muy guardadas...

C: Si...

T: Como tu parte... siento cierta... como si la defraudaras por haber sido gay, porque no vas a poder darle nietos, hijos... siento esa parte yo de la carta, no sé si esté congruente con lo que tú quieres ponerle ahí...

C: Pues es que a lo mejor sí... pues yo sé que mi mamá me quiere, me acepta y siempre me ha apoyado en ese aspecto, y mi familia en general... pero a lo mejor si mi mamá, como yo soy el hijo más grande, y si pues sí, la mamá se hace unas expectativas más grandes... yo le dije la verdad a los 18 años, y ella si no lo sabía, porque yo pensaba que como toda mamá sospecha pero no dice nada... pero de verdad que mi mamá si se sorprendió mucho cuando le dije, y yo le pregunté, pero ¿no te habías dado cuenta?, ¿no sospechabas? Y de verdad me dijo que no... entonces yo creo que para mi mamá si fue como, como pues una verdadera sorpresa el que yo le dijera...

En cuanto a un supuesto comentario “chistoso” de su madre, yo le reflejé que el comentario a mí me pareció muy duro y doloroso para él, aunque dijo J que fue gracioso y que ambos se rieron de eso. Hice eso para que J comenzara a entender que hay cosas que por más que quisiera aparentar que no lastiman o que parecen chistosas, realmente le dolían y eran importantes y serias. Al final me confirmó que en realidad sí fue un comentario fuerte y de hecho le cambió la expresión de la cara cuando le comenté que no era tan chistoso como para reírse de eso. A partir de ahí, comenzó a hablarme de cómo antes su mamá no lo apoyaba en lo que quería hacer de la televisión, música, etc. y que hasta entonces comenzaba a apoyarlo en este aspecto, y pues creo que todo eso lo tenía muy guardado tratando de darme una imagen de su madre perfecta y sin defectos.

T: Pero ¿tú sientes que la defraudaste por eso o la defraudas en cierta forma por eso? ¿O que ella no lo acepte al 100%?

C: Pues es que yo me acuerdo que aunque siempre me apoyó, en ese momento cuando yo le dije, mi mamá, incluso ahorita le da risa, pero dijo ¿no podemos ir con algún doctor como para que te gusten los dos? Y en ese momento a mí me dio mucha risa, pero dije claro que no... y...

T: Pues fue un comentario también duro para ti...

C: Sí...

T: Digo, parece chistoso, pero es como querer cambiarte...

C: Si, sí, yo sé que aunque no me lo diga, pues yo sé que a ella le gustaría pues como que yo hubiera tenido hijos, no sé... Aparte que yo desde chiquito traía este rollo de que siempre me gustó la tele y todo eso... entonces mi mamá trataba como que de alejarme de esa parte... y yo le agradezco mucho a mi mamá que siempre me ha apoyado pero al principio, yo cuando estaba chiquito y estaba muy inclinado como a esta parte, de lo que siempre quise hacer, te acuerdas que te pliqué que siempre quise cantar, y toda esta parte de actuar y salir en la tele... mi mamá como que me alejó mucho de esa parte... que en un momento mi mamá me llegó a decir: yo sabía

que te gustaba mucho y pues eras un niño muy bonito, güerito, de ojos verdes, a mí no me hubiera costado llevarte a un casting desde chiquito y que hubieras entrado como a eso que siempre te ha gustado, pero yo siempre tuve miedo de que como te quitaran de mí ¿no? por eso yo no quise siempre como que te dejara hacer eso... pero me dice, ahora de grande que sigues como con esa inquietud, pues yo ya te quiero apoyar porque sé que de verdad es lo que te gusta y pues tienes así como que todo mi apoyo... pero si me dijo esa parte de que siempre me alejó de... o sea definitivamente mi mamá quería algo distinto para mí ¿no? Mi papá de plano ahorita todavía sigue pensando que no le gusta que yo esté en esto... pero mi mamá, yo siento de verdad mucho el apoyo de mi mamá y mis hermanos, sobretodo el de mi hermana y mi mamá, pero yo si me acuerdo que esa parte de chiquito siempre fue como que me alejaban mucho de eso ¿no? O sea eso fue una parte y luego la otra parte que mi mamá tenía pensado como que algo muy distinto para mí... Entonces a lo mejor sí... si sentí que le tenía que pedir una disculpa por no haber sido lo que ella... generalmente los papás siempre quieren lo mejor para ti o lo que creen que es lo mejor para ti... entonces esa parte yo como que la entiendo también y nunca le reproché nada a mi mamá, nada... pero pues si te digo esas inclinaciones hacia este lado profesional yo siempre las tuve desde chiquito, incluso mis inclinaciones sexuales...

Al final me sentí muy contento con el resultado de la tarea que le había dejado tiempo atrás y lo mucho que pudimos rescatar de ella. Me ayudó a entender un poco más a fondo a mi consultante y la probable causa de varios de sus conflictos internos o personales, lo cual supongo que me acercó más a su vivencia.

Poco a poco las sesiones con J fueron disminuyendo por acuerdo de los dos, espaciándose cada vez más entre sí. Era el inicio del fin de la terapia. Fromm-Reichmann considera que es debido hacer el cierre del proceso “cuando el enfermo haya logrado un suficiente grado de competencia duradera en sus operaciones interpersonales y su dinámica como para que le permita, en principio, manejarlas adecuadamente” (1958, p. 211) J cada vez se mostraba como una persona mucho más asertiva en sus relaciones interpersonales, y más maduro en sus relaciones familiares. Logró bastantes metas de las que se había fijado desde el inicio de la terapia, y eso lo hizo volverse una persona mucho más confiada en sí mismo y en sus capacidades. Al día de hoy, no seguimos en contacto, pero sé por las redes sociales que sigue cumpliendo sus metas y la vida que llegó a crear por sí mismo, tal cual la había planeado en un principio.

Como conclusión de este apartado podría resumir que mis errores más comunes en las intervenciones de este caso fueron los siguientes:

Trabajaba mucho en el discurso, en los relatos, en las conductas y las cogniciones. Pero me faltaba por mucho aprender a trabajar los sentimientos, las emociones y los afectos que surgían en cada sesión. Los repasaba muy superficialmente o los ignoraba por completo. En cierta forma, creo que lo que sucedió fue que me enganché demasiado con la TCC y la TRE, y no fue sino hasta que tuve maestros como Salvador Moreno, los que me hicieron abrir un poco más los ojos ante la “sensación sentida”, las emociones, los afectos que pasaba por alto. Poco a poco, a base de errores fui aprendiendo a trabajar con ambos niveles de la problemática de mis consultantes, aunque a la fecha sigo encontrándome trabajando principalmente con las cogniciones de mis clientes, creo que es algo que se me facilita más.

Mi otro gran error era que me adelantaba, no sé si por nerviosismo de llenar los silencios o por querer imponer mi forma de ver cada situación, a insinuar o sugerir respuestas u opciones de acción en cada momento que tuve oportunidad. Lo negativo de esta situación fue que mi consultante aceptaba sin cuestionar toda sugerencia mía, como si estuviera necesitado de una guía, y al mismo tiempo yo de un seguidor. Por lo que caímos en una situación relacional no tan positiva para la terapia, ya que al final no podría distinguir si alguna vez mi consultante hizo las cosas por estar convencido de que le serviría de verdad o si solo lo hizo por complacerme y tal vez un miedo inconsciente a perderme también a mí.

Para finalizar dejo una gráfica que explica sencillamente cómo se formó la recursividad de nuestras interacciones, de la cual no me di cuenta hasta que se me reflejó en las supervisiones de las sesiones.

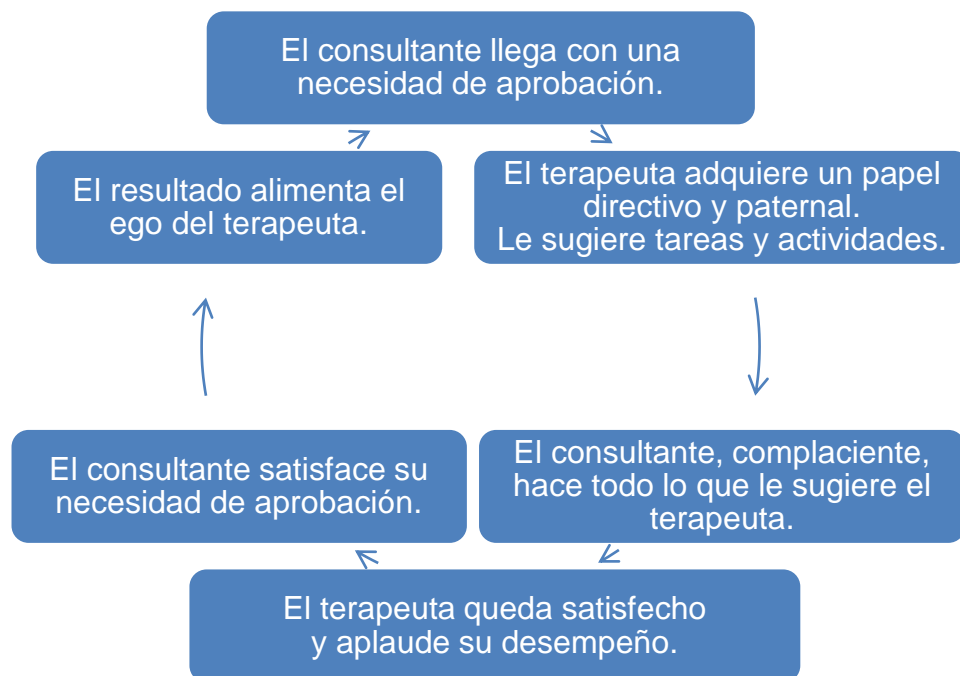


Fig. 2 - Proceso de Recursividad 1

VIVENCIAS DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN

Al inicio de la Maestría en Psicoterapia, en la primera clase de Supervisión se nos mencionó el requisito obligatorio de comenzar a dar terapia y de ser posible videgrabar las sesiones para exponerlas en la clase y recibir retroalimentación. Podría decir que me entró un poco de pánico por dos razones; una, nunca había dado terapia; y la otra, el ser videgrabado aumentaba la presión y el nerviosismo, ya que aparte de ser inexperto, iba a ser expuesto frente a mis compañeros. Pero gracias a mi idea de siempre afrontar mis miedos, pues me animé y así comenzó esta gran aventura de volverme psicoterapeuta, una profesión que realmente amo y me satisface bastante, pues me siento pleno después de que salgo de cada consulta.

En mis primeras supervisiones se me reforzó de manera positiva mi desempeño con la escucha y la empatía que mostraba ante los sentimientos que expresaba mi consultante. Podría decirse que estas eran cualidades que ya tenía de antemano desde antes de comenzar a dar terapia. Pero de igual manera se me llamó la atención en cuanto a mis intervenciones, ya que no eran ni encausadas, ni justificadas, sino solamente respuestas automáticas. Debían comenzar a tener una intencionalidad respaldada por alguna teoría. Durante las primeras supervisiones fui reforzando la confianza en mí mismo, venciendo poco a poco el miedo a ser videgrabado y a concentrarme en mi consultante y en la sesión.

Conforme iba avanzando en mis sesiones, y a la par conocí la TCC (Terapia Cognitivo Conductual), comencé a aplicar un poco la forma de trabajar y entre las técnicas y recomendaciones de esta teoría están las tareas hacia el consultante. Estas se dejan con la intención de reforzar lo experimentado durante las sesiones o animar al consultante a enfrentar situaciones que, por sí mismo, posiblemente

trataría de evitar. En las retroalimentaciones de la supervisión se me indicó ponerle más atención a varios detalles de las tareas que dejaba. Debía pensar con más detenimiento en cosas como que le fuera factible a mi consultante realizar la tarea, que le ayudara a comprobar alguna idea errónea que tuviera en mente, que si necesitaba la ayuda de alguien más para lograrla, le fuera posible encontrar a esa persona, etc. Y también, se me recomendó ir dejando tareas menores o fáciles de realizar y gradualmente ir subiendo la dificultad, ya que el sentido de la tarea es ayudar a la persona a encontrar herramientas que le sean útiles a futuro en su vida, que llegue a sentirse capaz; y si la tarea fracasaba, corría el riesgo de restarle esperanza y fortaleza a mi consultante, reforzando su idea negativa de la situación.

Con el tiempo, más que estresante, cuando llegaba la hora de dar terapia, iba con ánimos y disfrutaba más lo que sucedía dentro de la sesión. La supervisión de mi caso me fue reforzando la idea de que nunca dejamos de aprender en cada sesión algo nuevo de nuestros consultantes y de nosotros mismos. Y otro punto importante es el que no debemos dejar de estudiar, seguir preparándonos y continuar buscando nuevas respuestas ante cada situación que se nos presente en las sesiones, con la intención de siempre estar a la vanguardia y poder deshacernos de ideas que podrían ya ser muy viejas, obsoletas o no tan eficaces para poder ofrecer la mejor ayuda a nuestros consultantes.

Más adelante en la supervisión, entre la teoría aprendida y las experiencias compartidas con mis compañeros, fui empezando a ubicar en qué etapa de la terapia me encontraba con cada consultante, hasta dónde podía llegar y hasta donde me siento capaz de hacerlo con mis intervenciones. Fue donde se me señaló que muchas veces nuestras propias herramientas personales son las ideales para apoyarnos en ellas durante las sesiones, ya que son auténticas. En mi caso sería el uso de mi sarcasmo y total sinceridad, lo cual se me da sin llegar a incomodar a la otra persona, cruzar algún límite o romper la relación establecida hasta el momento.

Es parte de mi estilo personal, el cual se va construyendo con la experiencia, y debía entenderlo y dominarlo. Ya en esta etapa de la supervisión se nos fue enseñando a distinguir y formar nuestro propio criterio de la psicoterapia y de nuestra propia forma de desenvolvernos y proceder, a pesar de las opiniones de los demás y diversas técnicas u opciones para proceder en cada situación. Debíamos aprender a rescatar las enseñanzas y comentarios que nuestros compañeros nos compartían, pero ya con la pericia de saber descartar también lo que no va con nuestro estilo.

Se nos fue guiando a construir nuestro propio ECRO (Esquema Conceptual Referencial y Operativo). Con el cual comenzamos a respaldar nuestras intervenciones de una manera más estructurada. Ya tenían un ¿por qué? y un ¿para qué?, estaban intencionadas. Con este trabajo de construcción de nuestro ECRO, entendí que como dice el dicho “Todos los caminos lleva a Roma.” No hay una sola verdad en el campo de la psicoterapia, no hay una sola forma para lograr un objetivo, no hay un “modo correcto”; sino que con base en cada caso, cada consultante, cada situación específica, se debe elegir de entre todas, la opción que cada uno crea la más adecuada.

Otro punto a mencionar sobre el proceso de supervisión dentro de la maestría es la importancia que se nos inculcó ante formular un diálogo interdisciplinario para poder generar respuestas de ayuda más adecuadas a las problemáticas emocionales, que son más frecuentes en nuestro contexto socio-cultural. Nos enseñaron a entender que cada ciencia, cada teoría, cada idea, surgió en un contexto específico; ninguna es mejor que la otra, ni posee una verdad absoluta y cada una aporta algo importante a cada situación; por lo que el poder estudiar una situación desde diferentes perspectivas, nos enriquece y nos ayuda a poder mirar la totalidad de una realidad, más allá de mirar únicamente una faceta y quedarnos con una idea incompleta, incongruente o incorrecta de la misma. Para Najmanovich (2011) la dificultad fundamental para un verdadero diálogo se encuentra en la

apropiación de la razón que se atribuyen los partidarios de los sistemas totalizadores, por lo que la perspectiva que hemos de desarrollar plantea como uno de sus ejes fundamentales, que existen diferentes formas de " tener razón", todas ellas legítimas.

En esta última sección, vale la pena mencionar un punto que se me menciona constantemente, tanto en la vida diaria como en la psicoterapia. Me dicen constantemente que me engancha con ciertos temas, en este caso con la preferencia sexual de mi consultante y la posible discriminación que sufría en su contexto. Sé que lo hago, pero con casi todos los temas que involucran una desigualdad, una injusticia o alguna problemática matizada con la moral en lugar de con la ética (ejemplo: mismos derechos para homosexuales, derecho al aborto, a la eutanasia, maltrato animal por diversión, muerte de animales en peligro de extinción, etc.). Reconozco esa parte en mí, la del defensor, la del justiciero; pero más que interferir en mi rol de psicoterapeuta creo que al estudiar cada aspecto de estos temas que me apasiona defender, puedo ser por una parte una gran fuente de información, ya que la mayoría de los problemas surgen por falta de conocimiento o por información incorrecta al respecto; y por otra parte, al reconocer esta parte mía, me ayuda a no ser prejuicioso ante ninguna de estas situaciones, al no involucrar mis valores y a no permitir que el medio que nos rodea juzgue sin entender la panorámica completa de cada situación. Por ejemplo, durante la sesión en que J me cuenta lo que sucedió cuando le contó a su familia acerca de su preferencia sexual, surgió un comentario de la madre que me resultó personalmente hiriente: “*¿no podemos ir con algún doctor como para que te gusten los dos?*” En esos momentos, me gusta comentar acerca de situaciones similares en las que se muestra como con informar a la gente, se pueden solucionar o calmar varios conflictos que están surgiendo en las personas, por ideas incongruentes, o falsas, como en este caso.

Esta carta de Freud de 1935 respondiendo a una madre preocupada por la supuesta homosexualidad de su hijo, terminó llegando a manos de Alfred Kinsey y fue publicada en Journal of Psychiatry en 1951. Ahora se encuentra en una exposición en el Museo de Sexología de Londres. (Garrido, 2003)

9 de abril de 1935

Estimada Sra. [borrado]:

Deduzco por su carta que su hijo es homosexual. Me asombra el hecho de que usted misma no lo mencionara con ese término en su carta sobre él. ¿Puede preguntarle por qué lo evitó? Es cierto que la homosexualidad no es ninguna ventaja, pero tampoco es algo de lo cual avergonzarse; no es un vicio ni una degradación; tampoco se puede clasificar como una enfermedad. Nosotros la consideramos una variación de la función sexual, provocada por cierto freno en el desarrollo sexual. Muchos individuos altamente respetables del pasado y el presente han sido homosexuales, entre ellos muchos grandes hombres (Platón, Miguel Ángel, Leonardo da Vinci, etc.). Es una gran injusticia perseguir la homosexualidad como si se tratase de un crimen, incluso es una crueldad. Si usted no me cree, lea los libros de Havelock Ellis.

Al preguntarme si puedo ayudar, usted quiere decir, supongo, si puedo revocar la homosexualidad y hacer que la normalidad heterosexual tome su lugar. La respuesta es que, en un sentido general, no podemos prometer conseguirlo. En algunos casos logramos que se desarrollen las semillas embotadas de las tendencias heterosexuales, que están presentes en todo homosexual; pero en la mayoría de los casos esto no es posible. Se trata de una cuestión de la

calidad y la edad del individuo. El resultado del tratamiento es imprevisible.

Lo que el análisis puede hacer por su hijo corre sobre una vía distinta. Si él es infeliz, neurótico, si se encuentra destrozado por sus conflictos, si su vida social está inhibida, el análisis quizá le brinde armonía, paz de mente, eficiencia plena, sea que se mantenga homosexual o cambie. Si usted decide que él debe analizarse conmigo —pero no espero que usted piense eso—, su hijo tiene que venir a Viena. No tengo ninguna intención de salir de aquí. Sea lo que fuere, no deje de responderme.

*Sinceramente suyo, con los mejores deseos,
Freud*

Con esta carta de Freud, me detengo en este análisis, y al observar y analizar mis interacciones y vivencias con este consultante, reconozco en mí ese afán de ser justiciero, de defender a los demás, que me lleva a enojarme con aquellos que pudieran según yo, estar “lastimando” a mis consultantes (como en este caso la madre de J) y que me lleva también a manejarme de manera muy directiva, indicando “el camino correcto”. Encuentro una intención muy sincera de apoyar de buena fe a mi consultante, pero me doy cuenta que la manera como intervengo puede llegar a ser muy sobreprotectora. Este es un aspecto que debo de cuidar mucho en los procesos en los que intervengo y que requiero seguir trabajando en mi proceso personal.

Además, al llegar a la última sesión que grabé con este consultante, tuve un momento de reflexión donde recordé desde el inicio de mi formación como psicoterapeuta y lo comparé con el día que estaba por terminarla, tanto en mi rol de psicoterapeuta, con mi consultante y con mi persona.

Como psicoterapeuta había perdido el miedo de dar psicoterapia. Ya me sentía capaz de ser un facilitador de ayuda. Ya no dedicaba mi atención a “no equivocarme”, sino que me abría a conocer a cada persona, cada situación que se me presentaba, para poder empatizar mejor y poder ayudar de una manera más adecuada. Ya no me comparaba, ni me sentía superior o inferior a ningún colega, compañero o incluso maestro; ya que aprendí que cada quien tiene su propia manera de entender y de practicar la psicoterapia, ninguna es mejor o peor que las demás, son diferentes estilos simplemente. Cada uno tiene sus propias herramientas para ayudar a la gente y siempre y cuando tratemos de mantener una ética profesional y humana, podemos llegar a ser excelentes terapeutas.

Con mi consultante, al compararlo desde el día que se presentó para su primera sesión de terapia hasta casi el final de ésta, es como mirar dos personas muy diferentes. En ese momento descubrí en mí cierto orgullo, el cual comenté en supervisión, con lo cual después aprendí que no había razón para sentirlo al final de cada cierre de terapia. Esta vez me estaba permitido en cierta forma, porque parte del orgullo era porque ese caso era un proyecto escolar y el orgullo estaba relacionado con el término de éste, no con el resultado de la terapia en sí. Pero el mérito del éxito en una terapia casi siempre es totalmente del consultante, quien se esforzó por cambiar su propia situación de vida, nosotros sólo somos facilitadores y nada más. Pero en este caso en específico, me pregunto hasta qué punto sus cambios pudieron haber estado muy influenciados por mí, ya que nuestra relación se adaptó de una forma poco positiva para mi consultante, ya que casi todo lo que hacía era una respuesta de su parte ante mis peticiones y sugerencias y no tanto una respuesta sincera hacia su persona. Y me lleva a cuestionarme hasta qué punto los cambios logrados en aquel tiempo serían permanentes o fueron de poca duración.

Sentí también mucha satisfacción, ya que en algún momento de la terapia me identifiqué con muchos aspectos de la vida de mi consultante, y al ver que salió

adelante y tomó excelentes decisiones para retomar las riendas de su vida, es casi imposible no sentirse bien al mirar a alguien crecer, mejorar, madurar y seguir adelante. Pero de la misma forma, trato de estar siempre alerta para notar cuando me identifico de la misma manera con la vida de otros de mis consultantes, lo cual si no estamos pendientes, puede alterar de forma negativa el resultado de la terapia, ya que nos enganchamos y perdemos la posibilidad de ayudarlo a ver ciertas situaciones porque ya somos parte de ellas.

Como persona, pues me queda poco por decir, más allá de que estaba orgulloso de mí mismo por terminar un proyecto más de vida, mi Maestría, un curso más, me llevaba nuevos aprendizajes de vida, nuevos compañeros, colegas y amigos. De ahí en más, aprendí que uno no puede separar su persona de su papel de psicoterapeuta, ni viceversa, ya que somos la misma persona, simplemente desempeñando diferente rol en cada momento. En psicoterapia se refleja nuestra forma de ver la vida, de relacionarnos con la gente a nuestro alrededor, nuestra forma de pensar y de entender el mundo en el que vivimos. Lo que sí puedo decir es que descubrí que cada sesión con un consultante, sea quien sea, tiene un aprendizaje nuevo que entregarme, sólo hay que estar abiertos a recibirlo, y ese aprendizaje casi siempre, nos hará mejores personas.

Para resumir los puntos más importantes que me llevé de la supervisión durante toda la Maestría son los siguientes:

- + Encontré el valor para iniciarme en el ejercicio de la psicoterapia.
- + Me mostró todos los errores que cometía en un inicio por miedo, estrés e inexperiencia.
- + Aprendí a reconocer estos errores y tratar de no cometerlos de nuevo, tratando de entender su causa.

+ Me ofreció, gracias a mis compañeros y maestras, una variedad de técnicas y herramientas para trabajar la misma situación, y entendí que siempre habrá alternativas que por mucha experiencia que tengamos, las podemos estar perdiendo de vista.

+ Me dio seguridad en mis aciertos y en mi estilo propio de dar terapia.

CONCLUSIONES

El comenzar a redactar un documento que me hiciera recordar mis primeras sesiones psicoterapéuticas fue en cierta forma alentadora y un nuevo impulso a continuar estudiando y aprendiendo sobre esta profesión que tanto me apasiona.

Fue un recorrido de recuerdos y anécdotas que van desde el miedo que me provocaba atender por primera vez a una persona desconocida, que iba a buscarme con la intención de que lo acompañara en alguna situación que le causaba problemas en su vida; a través de aquellos momentos en los que me concentraba más en cómo responder y qué hacer en cada situación que surgía en la sesión, en lugar de dedicarle mi escucha y atención total al cliente, inclusive respondiendo e interviniendo de una forma instintiva en lugar de intencionada; hasta el momento en que logré sentirme cómodo en el rol de terapeuta, dejando a un lado el miedo y concentrado en la relación de ayuda que se genera en cada sesión.

Fue interesante analizarme de nuevo en cada aspecto, en cada etapa, en cada situación que viví con mi consultante. Re-aprender de mis primeros errores, los cuales algunos pude llegar a evitar con el tiempo, aunque algunos otros siguen persistentes en mi actual ejercicio de la profesión. Fue valioso para mí el repasar mi evolución dentro del constante aprendizaje de “ser un psicoterapeuta”.

Pude identificar a través de mis interacciones, cada etapa de aprendizaje que iba cursando, ya que se reflejaba en cada sesión que iba teniendo a la par de mis estudios. No siempre para bien, ya que claramente me iba enamorando de cada teoría psicoterapéutica que nos iban enseñando cada semestre, y mi mente, mis ideas y mi forma de interactuar iba cambiando, estaba atravesando por un proceso de adaptación a nuevas formas de intervenir, de ayudar, de reformular lo que es la terapia y lo que representa la ayuda psicoterapéutica. Hasta el final, que se nos incitó a crear nuestras propias ideas, a defender nuestra postura frente a la

psicoterapia y nuestras intervenciones, nuestra idea del ser humano y finalmente de nuestro rol de terapeutas.

Claramente fue un largo caminar, pero valió la pena vivirlo, y más aún revivirlo con este documento, tiempo después de haber terminado la maestría, y reformular todo el aprendizaje a través de mi actual "yo".

Fue muy satisfactorio poder acumular este conocimiento desde no una, sino varias perspectivas, ciencias, teorías, autores, técnicas, etc. Desde un enfoque interdisciplinario, diferente a la antigua enseñanza en la que los terapeutas se enfocaban en una sola teoría, haciéndola pasar como la única y verdadera forma de ayuda, y se cerraban ante nuevos estudios, técnicas, resultados e ideas.

Al fin y al cabo, creo yo, estamos en un oficio en el que lo importante no es tener la razón, ni ser el mejor, ni el más reconocido. Al contrario, lo más valioso es el que sin importar, el cómo y de qué forma, podamos acompañar a una persona a salir adelante de la problemática que vive y, enseñarle a encontrar las herramientas necesarias dentro de ella misma, para volver a hacerlo de ser necesario cada vez que tenga que enfrentar alguna dificultad más a lo largo de su vida.

Para finalizar quisiera recordar una frase que tanto me gusta de Jung, quien dice una de las verdades más importantes de la psicoterapia actual y el diálogo interdisciplinario: "Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana".

REFERENCIAS

Angel, Ronald J. y Angel, Jacqueline L. 1993. *Painful Inheritance: Health and the New Generation of Fatherless Families*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

Asociación Geofilosófica de Estudios Antropológicos y Culturales AGEAC. (2015) *Sobre Jung*. <http://ageac.org/mensajes-para-la-reflexion/carl-gustav-jung/>

Consultado el 6 de septiembre del 2015.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 Tareas en terapia breve*. España: Herder.

Castañeda, M. (1999). *La Experiencia Homosexual*. México: Paidós.

Coelho, P. (1988). *El Peregrino*. México: Grijalbo. p.122

Cormier, W. y Cormier, S. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas. Habilidades e Intervenciones cognitivo-conductuales* Bilbao: Descleé De Brouwer.

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. México: Instituto Nacional de Salud Pública.

Encuesta Nacional sobre Discriminación en México. ENADIS 2010. *Resultados generales*. (2011). México: Mexicana de Impresión S.A. de C.V.

Ellis, A. (2005). *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando. Terapia profunda de autoayuda para sus emociones*. Bilbao: Mensajero.

Ellis, A. y Abrahms, E. (2005). *Terapia racional emotiva*. México: Editorial Pax.

Fernández, A. y Rodríguez, B. (2002). *Habilidades de entrevista para psicoterapeutas (Con ejercicios del profesor)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Fiorini, H. (2002). *Teoría y Técnica de Psicoterapias*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Freud, S. (1937). *Análisis terminable e interminable*. Obras Completas. Buenos Aires: Amorrortu.

Freud S. (1920/1986). *Más allá del principio del placer*. Buenos Aires: Amorrortu.

Freud, S. (1996). *Obras Completas*. Buenos Aires: Amorrortu.

Fromm-Reichman, F. (1958). *Principios de psicoterapia intensiva*. Buenos Aires: Hormé. p. 211.

Garrido, P. (2003) Revista Carta Psicoanalítica. Número 2. Enero de 2003. *Freud y la homosexualidad*. Consultado el 20 de agosto de 2015 en <http://www.cartapsi.org/spip.php?article233>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, INEGI (1996). *Conteo de Población y Vivienda, 1995*. México. Indicadores de Hogares y Familias Por Entidad Federativa. México: INEGI.

Kelly, J. (1987). *Entrenamiento de las habilidades*. España: Desclée de Brouwer.

Madrid, J. (2005). *Los procesos de la relación de ayuda* (2º ed.) Bilbao: Desclée De Brouwer.

Meeker, M. (2011). *100% Chicos: 7 claves para que crezcan sanos y felices*. Madrid: Ciudadela Libros.

Najmanovich, D. (2011). *Bordes de la complejidad: Diálogo, poder y subjetividad*. Documento elaborado para la Reunión Internacional de Subjetividad. Argentina. Manuscrito no publicado.

Poussin, G. (1995). *La entrevista clínica*. México: LIMUSA.

Rius, M. (2012). El miedo al conflicto. *La Vanguardia*. Extraído el 09 Junio, 2015 de <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20121109/54354298276/el-miedo-al-conflicto.html>

Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Fundació Vidal i Barraquer. Barcelona: Paidós.

Vygotsky, L. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Vygotsky, L. (1996). La crisis de los siete años. En Segarte, A. (comp.) *Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. Tomo I*. La Habana: Editorial Félix Varela. pp.67- 68.

Watzlawick, P., Beavin J. y Jackson, D. (1993). *Teoría de la Comunicación Humana. Interacción, patologías y paradojas*. Barcelona: Herder.

Wertsch, J. V. (1991). *Voces de la mente: Un enfoque sociocultural para el estudio de la acción mediada*. Madrid: Aprendizaje Visor.

Wertsch, J.V., Alvarez, A. y Del Río, P. (1997). *La mente sociocultural. Aproximaciones teóricas y aplicadas*. Madrid: Fundación Infancia y Aprendizaje.

Wolpe, J. (1980). *Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas.

Zepeda, F. (1998). *Introducción a la Psicología*. México: Addison Wesley Longman de México SA de CV.