

2013-09

Sistematización y reflexión de dos casos en psicoterapia: M y J.

Andrade-Gómez, Ana P.

Andrade-Gómez, A.P. (2013). "Sistematización y reflexión de dos casos en psicoterapia: M y J". Trabajo de obtención de grado, Maestría en Psicoterapia. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

Enlace directo al documento: <http://hdl.handle.net/11117/1626>

Este documento obtenido del Repositorio Institucional del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente se pone a disposición general bajo los términos y condiciones de la siguiente licencia:
<http://quijote.biblio.iteso.mx/licencias/CC-BY-NC-ND-2.5-MX.pdf>

(El documento empieza en la siguiente página)

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA**

**SISTEMATIZACIÓN Y REFLEXIÓN DE DOS CASOS EN
PSICOTERAPIA: M Y J**

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO EN PSICOTERAPIA
PRESENTA**

LIC. ANA PAULINA ANDRADE GÓMEZ

**ASESOR DEL TRABAJO
MTRO. JORGE GONZÁLEZ GARCÍA**

**LECTOR
DR.SALVADOR MORENO LÓPEZ**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A SEPTIEMBRE 2013

ÍNDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO II. PRESENTACIÓN DE CASOS.....	3
CAPÍTULO III. VIVENCIAS Y SIGNIFICADOS.....	23
CAPÍTULO IV. INTERVENCIONES E INTERACCIONES.....	73
CAPÍTULO V. SUPERVISIÓN.....	118
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES.....	122
CAPÍTULO VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	131

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es el resultado de un esfuerzo por sistematizar y reflexionar el proceso psicoterapéutico realizado con dos consultantes.

Dos sujetos, cada uno con diferentes modos de ser y de estar en el mundo acudieron con un motivo de consulta, en un contexto y situación particulares, al encuentro con alguien dispuesto a escuchar, a acompañar, a ayudar a partir de recursos teóricos y técnicos, pero sobre todo a partir de su persona.

Psicoterapeuta y consultante se encontraron en un espacio de construcción conjunta con el objetivo de potencializar los recursos del consultante para enfrentar su realidad con mayor satisfacción, con menor sufrimiento. Construyeron una relación de ayuda, una relación psicoterapéutica.

A partir del estudio de casos, se plasmarán algunos elementos significativos del trabajo entre psicoterapeuta y consultante. Se pretende realizar un esbozo de aquello que surgió en la relación y que da cuenta de un esfuerzo por construir un espacio de ayuda a partir del interés no solo de conocer, sino de comprender al otro.

Ante la imposibilidad de presentar la obra completa, cada capítulo resulta una fotografía de aquello que ocurrió en el proceso, traducido en vivencias y significados tanto del psicoterapeuta como del consultante, los cuales serán abordados a profundidad en el capítulo II.

Considerando que la psicoterapia no es solo lo que ocurre en el consultorio, ni solo lo que concierne a quien solicita ayuda, se evidenciará tanto en capítulo III como en el capítulo IV, la influencia tanto del espacio de supervisión y de psicoterapia, como de algunos aspectos contextuales y situacionales del psicoterapeuta, en el trabajo realizado con cada consultante.

Ambos procesos se desarrollaron en los inicios de mi formación. Ocurrieron en diferentes momentos y ello permitirá identificar los matices en el trabajo realizado, más allá de la particularidad que caracteriza a cada proceso, así como lo que insiste en ambos.

El proceso de construcción como psicoterapeuta desde mi convicción no termina. Se desarrolla en un continuo que no es lineal, sino que es caracterizado por idas y vueltas en los que se construye y deconstruye no solo lo que se sabe sino lo que uno es para ponerlo a disposición de un espacio de construcción con otro.

Aquello que en otro momento fue explorado, comprendido, descrito y analizado con el objetivo de construir un proceso de ayuda, se retoma desde un nuevo escenario. El psicoterapeuta a partir de un contexto y una situación diferentes tanto en el plano profesional como personal, intenta retomarlo con el objetivo no solo de evaluarlo sino de encontrar nuevos sentidos a la práctica que contribuyan al enriquecimiento de la experiencia de estar con otro en un plano psicoterapéutico.

CAPÍTULO 2. PRESENTACIÓN DE CASOS

2.1 Caso I

La consultante, a quien llamaremos M, acude al DIF buscando terapia de pareja, sin embargo, por cuestiones institucionales, no le es posible acceder a este tipo de atención. Al recibir la propuesta de comenzar un proceso de psicoterapia individual, acepta de inmediato.

M es una mujer de 35 años, casada con J y madre de un niño de seis años. Los tres viven con los padres, una hermana y un hermano de M.

Tuvieron un noviazgo de nueve años. M le insinuaba a J que ya era tiempo de casarse porque ya tenían mucho tiempo juntos, pero él no mostraba el mismo interés y le comentaba: “así hay que seguirle”.

M comenta que empezaron a tener relaciones sexuales “porque si no él se enojaba” y ella quedó embarazada. J se empezó a distanciar de M, “que iba, que no iba”. Finalmente los padres de M fueron a hablar con él y con sus padres y después de encontrarse indeciso, aceptó irse a vivir con ella.

M refiere que al principio J se sentía “como pájaro enjaulado” pero después ya todo fue “normal”, pues los dos se iban a trabajar y después llegaban a cenar. M menciona que los problemas empezaron cuando nació su hijo, pues J se quejaba de que no lo atendía.

La consultante proviene de una familia con violencia en el sistema conyugal. Su padre golpeaba a su madre constantemente y ella y sus hermanos vivían con mucho temor, mismo que recuerda y comenta en las pocas ocasiones en que habla de él. Ante esta situación, M y sus hermanos se encontraban preocupados por protegerla en todo momento, preocupación que ha permanecido hasta la actualidad.

M habla de la preocupación que tiene por la salud de su madre, por ayudarla en la casa y en el negocio. En ocasiones siente que la ayuda que brinda a su familia ha sido tal que los demás se han acostumbrado y se ha transformado en una

cooperación desigual. Esto ha ocasionado que se sienta cansada y que esta “cargando mucho”. Sin embargo, no ha hecho algo para hacer frente a esta situación. J se molesta y la cuestiona, no le parece que este todo el tiempo en la casa y haciendo cosas para los demás, especialmente para su madre.

M recibe dinero de su madre y J se molesta “¿cuánto te paga tu mamá?”, ella utiliza parte de este dinero para los gastos del niño. M se enoja porque piensa que la responsabilidad de los gastos es de todos: “yo tengo que sacar y luego te lo pago, luego te lo pago”.

La consultante refiere que cuando su marido toma mucho se pone agresivo, empieza a hablar de su familia, a reclamarle y a amenazarla: “nos vamos a salir eh y a ver cómo le hacen”. M comenta que J piensa que “la tienen de sirvienta”.

La consultante piensa que su esposo debe dedicarle más tiempo a su hijo y enseñarle a hacer cosas “por el bien”, es decir, educarlo de la forma en que ella considera adecuada, pues le molesta que la contradiga. Comenta que en ocasiones J la amenaza con llevarse al niño.

La madre ha sido testigo de los problemas de M con su esposo y opina al respecto: “es que no es posible que en lugar de que te ayude viene a traerte más problemas”.

M menciona que están “sacando” una casa y considera el cambio de domicilio como una posibilidad para el futuro. Le comenta a su esposo que cuando se vayan a la casa va a querer seguir ayudando a su mamá, sin embargo, ella reporta que él no está de acuerdo: “cuando nos cambiemos de casa va a ser todo aparte, todo, todo”.

Teme separarse de su madre, pues no quiere sentirse culpable de dejarla, sin embargo, identifica que un cambio de esta naturaleza podría traer beneficios para ambas. Teme que su esposo no la deje volver a visitar a su mamá y ayudarla, teme “que no la deje hacer nada”.

Su vida social se encuentra limitada por su marido, pues él es “el que da los permisos”.

La consultante quisiera trabajar pero comenta que su pareja no la deja. Al parecer, M no ve su labor de vendedora en el puesto de comida del mercado como trabajo. Menciona que quiere tomar sus decisiones y no estar dependiendo de él.

M no sabe si su esposo está con ella y con su hijo por costumbre o si en verdad “siente algo por ellos”, tampoco sabe si ella está con él por costumbre. Le ha propuesto una separación pero él no quiere. M comenta: “ahorita es pura peleadera y luego después si son golpes, no quiero que mi hijo sufra lo que yo sufrí”. M quiere ver si se llevarían bien o no.

A veces siente lastima por él “¡ay como lo he hecho, como lo hago, pobrecillo de él!”, y también menciona que siente que tiene que valorarse más y saber enfrentarlo “también como me hace a mí”. “Así como estamos no se puede”.

El motivo de consulta que manifestó la consultante es el siguiente: “Tengo problemas con mi esposo y quiero ver si nos pueden ayudar para que nos podamos entender los dos y poder seguir adelante o si no ya cada quien por su lado”.

De acuerdo al reglamento de la DOF (Dirección de Orientación Familiar) se programaron 10 sesiones, de las cuales 7 fueron efectivas y 3 inasistencias.

Como objetivo se planteó trabajar la dependencia de la consultante tanto con su familia de origen como con su pareja. Fortalecer su autoestima para favorecer la toma de decisiones y establecer un plan de vida en donde ella pudiera seguir creciendo y permitiendo crecer a los demás, especialmente a su hijo.

Para ello, las sesiones se centraron en explorar los diferentes significados construidos en torno a la problemática planteada, fomentar el reconocimiento de los diferentes roles desempeñados por la consultante y trabajar en el reconocimiento y establecimiento de límites así como en la responsabilización de sí misma.

A continuación presento algunos aspectos abordados durante las sesiones:

Primera sesión.

Se exploró la relación de M con su pareja, con su hijo y con su familia de origen.

M identificó que algunos problemas con su esposo son producto de la relación que ella ha establecido con su familia.

Además, habló sobre la colaboración que ambos han tenido en la crianza de su hijo, destacando que ella es quien se encarga del niño.

Al exponer varias inconformidades, M cuestionó los motivos por los que se encuentran juntos.

Hacia el final de la sesión, mencionó la posibilidad de irse a vivir con su esposo y con su hijo a otra casa y sobre el temor que ello le genera.

Segunda sesión.

Se exploraron las creencias de la consultante en torno a la idea de irse a vivir con su esposo e hijo.

También, se señaló lo mucho que la consultante habla de los demás, especialmente de su hijo y lo poco que habla de sí misma.

Además, M expresó algunos aspectos que le molestan de la relación tan cercana con su madre, en especial cuando se trata de la crianza de su hijo y señaló la importancia que tiene para ella educarlo a ser independiente. Ello permitió abordar la relación con su familia, llevándola a cuestionarse qué tanto depende de ellos y a relacionarlo con la dificultad para salirse de su casa, observación que, según la consultante refiere, su marido ya le había hecho en alguna ocasión.

Tercera sesión.

M retomó la idea de que quizás sus problemas de pareja tienen que ver con la relación que han establecido al vivir con su familia.

Mencionó sus dudas sobre la respuesta que podría tener su esposo al iniciar una nueva forma de vida y ello permitió abordar cómo sería la respuesta de ella a una nueva vida.

M se quejó de no tener trabajo y al explorar esta situación, expresó que teme dejar a su hijo en la guardería. Este comentario de la consultante abrió la posibilidad de abordar su miedo a estar sola.

Posteriormente, comentó que “solo ha vivido para los demás” y que le preocupa y le genera culpa dejar a su madre. Se exploraron las ideas de la consultante en torno a dejar a su madre y los apoyos con los que cuenta.

Cuarta sesión.

Esta sesión se centró en la relación de la consultante con su esposo. M habló sobre las descalificaciones de las cuales ella es víctima.

Se exploró la relación de pareja en diferentes momentos de su desarrollo y M identificó cambios a partir del nacimiento de su hijo.

Además, surgió el tema de los diferentes roles que ella juega y de los límites en el hogar.

Quinta sesión.

La consultante no asistió. Avisó a la recepcionista de DOF.

Sexta sesión.

M reconoció las dificultades en la comunicación con su esposo. Se abordaron las expectativas que ella tenía de la relación de pareja antes de vivir con J.

Se señaló que las dificultades existían desde antes de comenzar una vida juntos, “el no me valoraba”. M comentó que en alguna ocasión, quiso terminar la relación de noviazgo pero no lo logró. Mencionó: “ese ha sido mi problema”. Se señaló la dificultad para “decir las cosas en serio”.

M comentó que cuando intenta poner “altos” a su marido, él le reclama “ya no eres como antes”. La consultante expresó su deseo de ser aceptada “tal y como es”.

Se cuestionó qué tanto ella lo valora a él y llegó a la conclusión de que no sabe si lo quiere.

Además, la consultante mencionó su temor a estar sola y el deseo de que su esposo se de cuenta de lo que siente para que él decida.

Séptima sesión.

La consultante no asistió. Avisó que se encontraba en el IMSS con su hijo. Una semana después, comentó que creyó que iba a alcanzar a ir a la cita en el seguro y posteriormente asistir a la sesión, pero que después de ver que se iban a tardar más decidió llamarme para avisar.

Octava sesión.

Se señaló la relación de sus inasistencias con lo que le ocurría en la vida diaria: “descuidarse, descuidar lo que podía beneficiarle”.

Se exploraron los intereses de la consultante. Identificamos que sus intereses giraban en torno a su hijo y que ello era un obstáculo para retomar intereses pasados. M mencionó que “no sabe andar sola”.

Además, comentó que un beneficio que podría obtener al salirse de casa de su madre sería tener más tiempo para ella.

También, reconoció varios aspectos en los que ella contribuía a ver a su esposo como el culpable de sus problemas y comentó que él no le va a negar las visitas a sus padres, que más bien, no está de acuerdo en que ella esté todo el tiempo ahí.

Novena sesión.

Se retomó la decisión de la consultante de darle una oportunidad a su relación.

M comentó la iniciativa que ha tenido en buscar alguna actividad para ella, específicamente menciona un taller de Cáritas.

Se comenzó a hablar de la posibilidad de que la consultante en algún momento se enfrentara a estar sola, especialmente ante al crecimiento de su hijo y ella mencionó las diferentes situaciones a las que se podría enfrentar al paso de los años. Se exploraron los apoyos que puede recibir para el cuidado de su hijo considerando la posibilidad de ingresar al taller.

Además, M habló sobre la mejoría que reconocía en la comunicación con su esposo y mencionó sentirse más tranquila.

Debido a que el cambio de casa no podía realizarse sino hasta dentro de un año, se invitó a la consultante a identificar qué acciones podrían ayudarla y ayudar a ambos como pareja mientras se cumplía dicho plazo.

Décima sesión

La consultante no acudió a esta última sesión y no avisó. Llamé a su casa y me avisaron que estaba de vacaciones. Después de ello no pudimos concertar otra cita.

M identificaba como la causa de sus problemas matrimoniales a su esposo, sin embargo a lo largo de las sesiones pudo irse dando cuenta de la parte en la que ella contribuía a esta situación de conflicto.

Otro aspecto que me parece importante, es que pudo darse cuenta de que ella puede ser muchas cosas además de madre y que es importante lograr un equilibrio en los roles que desempeña. Pudo identificar que al comenzar a ser madre, descuido su rol de esposa, esto le permitió cuestionarse no solo qué tanto su esposo la valora, sino también, qué tanto ella lo valora a él.

Además, reconoció su dificultad para establecer límites y para estar sola. Se dio cuenta del temor que tiene de separarse de los demás a pesar de valorar la independencia. Descubrió intereses, gustos que ha dejado atrás y empezó a movilizarse. Comenzó a esforzarse por retomar esta parte de ella que había dejado olvidada, para ello comentó que va a inscribirse a un taller en Cáritas. También, identificó que ha tomado a su hijo como barrera ante el temor a la soledad.

M decidió darle una oportunidad a su relación. Identificó qué aspectos pueden ayudar a llevar una vida en pareja más satisfactoria, entre ellos mencionó separarse de su familia de origen, pues considera que ella, su esposo y su hijo, no tienen suficiente espacio para realizar sus actividades como familia. Además comentó que le disgusta que se entrometan en la manera de criar a su hijo y reconoció que le molesta que en ocasiones ella es quien hace todo el quehacer, “siente una carga muy pesada”.

Reconoció que se puede negociar con su esposo, y que en ocasiones es ella quien ha tomado decisiones que favorecen a su familia de origen y afectan a la relación con su hijo y esposo, por ejemplo, que suele dar prioridad a las actividades de casa de su madre, descuidando la convivencia con su familia nuclear.

La consultante reconoció la dependencia que tiene a su familia de origen y la que está criándole a su hijo.

Entre las condiciones que favorecieron estos cambios, identifiqué el espacio que se dio al reconocimiento de su situación. La posibilidad de ir al pasado y retomar aspectos que para ella eran importantes y que ha dejado atrás, es decir, la posibilidad de revivir eso que ella era y que de manera encubierta sigue siendo. Además, considero que resultó favorable reconocerle las decisiones que iba tomando a lo largo del proceso, por más pequeñas que parecieran.

Las interacciones por parte de la consultante fueron muy extensas, sobre todo en los inicios del proceso. Me doy cuenta de que ello se relaciona con las dificultades que tuve para escucharla y para intervenir en esos momentos. Además, identifiqué que me costó mucho trabajo realizar los cierres de las sesiones.

Otro aspecto que me parece importante mencionar, es que al inicio del proceso tuve intervenciones muy largas. Me parece que en algunos casos esto puede explicarse como una manifestación de mi ansiedad. Pienso que en algunos momentos este tipo de intervenciones favorecieron el proceso, sin embargo, en otros casos eran repetitivas y obstaculizaban la comprensión. Me encontraba demasiado preocupada por mis intervenciones.

Además, faltó claridad en el encuadre, puesto que surgieron varios problemas de comunicación que favorecieron las resistencias.

2.2. CASO II

El consultante, a quien llamaremos J, busca atención psicológica por primera vez. Por recomendación de su hermana acude al CESCO, en donde le es asignado un psicólogo y le piden que espere unas semanas para ser atendido. Al insistir en que su situación se trataba de una “urgencia” (término mencionado por el consultante), el caso me fue asignado de inmediato.

J es un joven de 20 años. Es el menor de una familia conformada por los padres, tres hijos y una hija. Vive con sus padres, su hermana y uno de sus hermanos. Es soltero, terminó su preparatoria y aunque actualmente dedica su tiempo al trabajo, continuará pronto su carrera, la cual interrumpió hace algunos meses.

J tuvo una relación de noviazgo de tres años con B. Su familia se sentía feliz y orgullosa de que estuviera con una joven tan agradable y buena, lo elogiaban por haber tomado esa decisión y durante su noviazgo le comentaban “estás muy tonto si la dejas”.

Al inicio de su relación, J continuaba estudiando preparatoria y mantenía relación con muchas compañeras, esto generó molestias en B quien se enojaba cuando se reunía con ellas o le llamaban por teléfono, comenta “yo no pedía tener esos problemas”. J disfrutaba siendo víctima de bromas que le hacían sus compañeras para causarle celos a B y también iniciaba las bromas para hacerla llorar pues le parecía que “se veía linda” y le gustaba que “de las lágrimas pasaba a la risa”. B ya no se encontraba en ese ambiente estudiantil y había comenzado a trabajar en una papelería. J la visitaba y se molestaba al encontrarla platicando y bromeando con los clientes.

Para J, los problemas de su relación comenzaron al año y medio de su noviazgo cuando las sobrinas de B le avisaban a ella cuando llegaban mujeres a casa de J. Con el tiempo, los pleitos se volvieron constantes, sobre todo hacia el final de la

relación. Celos, descalificación e incluso agresión física se hicieron presentes y tornaron muy difícil y monótono el noviazgo.

B avergonzó a J al darle “dos guantadas” delante de toda su familia. Al salir de la reunión familiar en la que se encontraban, él la golpeó. Este evento resultó un punto de inflexión en la relación, pues como consecuencia se intensificaron los conflictos y el noviazgo llegó a su término, aun cuando J tenía expectativas diferentes para su futuro.

J refiere que B expresaba que ya estaba aburrida de la relación pero “nunca se animaba a decir ya no quiero nada”, ante esto, él piensa que ella prefiere que la terminen para no sentirse culpable.

Dos meses y medio antes de solicitar ayuda psicológica, J le pidió a B que tomaran un tiempo de dos meses para estar cada quien con sus amigos y posteriormente empezar a planear su futuro.

Comenta que pidió el tiempo para beneficio de ella, no de él. A pesar de que a veces pensaba “yo por qué estoy soportando esas cosas”, se decía “el tiempo nos va a hacer ver las cosas de otra manera”. Menciona que a veces él se sentía agobiado porque se veían diario, absorbían el tiempo uno del otro. J quería estar solo pero no la quería perder. Ella molesta accedió y le comentó: “yo soy muy cabrona cuando me piden tiempo”, a pesar de esto él creyó que si lo veía arrepentido, ella iba a darle una oportunidad.

J piensa que a partir de que se dieron ese tiempo B cambió, “es otra”. Piensa que esta decisión le afectó más a él que a ella pues B pidió ayuda psicológica de inmediato y él no porque confió en que iban a volver.

Después de dos meses que propuso como tiempo, J fue a insistirle que volvieran entregándole flores y un anillo de compromiso y en ese momento se enteró de que B ya tenía otra relación e incluso sospechó que esta había iniciado desde antes de que terminaran. J se siente molesto y muy triste por esta situación.

Piensa que después de pedir el tiempo le metieron ideas en la cabeza a B: “que él andaba con otra persona, que ya no la quería, que le había aburrido”. Él piensa que B está muy dolida y comprende su dolor porque la llegó a “ofender, a maltratar, a insultar”, sin embargo, no puede creer que sólo se quede con “lo malo”.

J comenta que ella también lo ofendió al llamarlo mediocre y que aun así él la perdonó porque le conmovió mucho verla llorar. También recuerda que B y su exnovio (E) se enviaban mensajes razón por la que J intentó terminar la relación, sin embargo ella le pidió perdón y regresaron. Además menciona que dejó la universidad por ella y le duele mucho que no lo valore.

Se considera “celoso y mamón”, reconoce que en su relación era posesivo, pues no dejaba a B salir con sus amigas. Piensa que le faltó dar “el extra” en la relación para demostrarle que la quería, le faltó ser más detallista, sin embargo, identifica que también hizo cosas buenas, pues fue una gran ayuda para ella al “rescatarla” de la relación con su exnovio, la sacó adelante y ahora que él la necesita, ella no está.

J cree que la familia de B y su pareja actual (L) influyen en que ella decida no darle otra oportunidad, además, sabe que muchas personas comparan su relación con la de el hermano de B y su esposa quienes han tenido muchas dificultades y están en proceso de un divorcio.

Sus padres le mencionan continuamente que ha sido una pérdida muy grande que B ya no esté con él, pues es una “superchava”. Se siente molesto porque se da cuenta de que su familia solamente ve lo bueno de B pues es lo que él siempre contaba y que ha quedado como el ogro frente a su familia y frente a la de ella.

A pesar de que algunas personas cercanas le decían que ya no la buscara, J continuó intentándolo pues al preguntarle a B si sentía algo por él, ella no contestaba y él lo tomó como un sí. J comenta: “Lo que siento por B es más fuerte que mi dignidad”.

Él sigue encontrando momentos para verla y pedirle consejos para estar bien, pues se da cuenta de que ella está tranquila y él quiere estar igual para “ni llorarle, ni rogarle, ni buscarla”.

J está cansado de esta situación, su familia le insiste que la olvide, sin embargo, él comenta: “hay veces que no puedo”. Tiene mucho coraje y tristeza. “Hay veces que quisiera gritar pero no lo hago por los demás, en especial por mi familia”. Su padre, uno de sus hermanos y su cuñado saben “la historia verdadera” porque se “hartó” de oírlos diciendo cosas buenas de B y les contó.

J está sujeto a la aprobación de los demás, sobre todo de sus padres. Su padre es impulsivo, agresivo, características que él identifica como herencia al reconocerlas también en su comportamiento y en el de sus hermanos. Comenta que la agresividad surge como producto de la impaciencia y la forma más sencilla de sacarla es a través de los golpes. Comenta que su padre fue agresivo con su madre.

Su madre, padece diabetes, situación que le preocupa y que en ocasiones contribuye a su victimización. Él quiere cuidar la expresión de sus sentimientos por temor a que su madre empeore, sin embargo llora en su casa e incluso se golpea contra la pared.

J convive frecuentemente con sus hermanos, sobre todo con los que viven con él. Mantiene una relación muy cercana con su cuñada, a quien le pide consejos y le confía muchas cosas. A raíz de su problema se distrae con sus hermanos cuando se reúnen a tomar unas cervezas (Sin que se precisara nunca cual era la cantidad que se ingería).

J es promotor, distribuye productos en tiendas de autoservicio y tiendas departamentales. Ha tenido conflictos en su trabajo principalmente con el jefe de una de las tiendas, quien lo ha acosado y lo pone en vergüenza frente a los demás compañeros de trabajo. Comenta que su jefe es homosexual y trata de intimidarlo. Este conflicto tuvo como consecuencia la expulsión de J de una de las tiendas.

Su estado de ánimo ha afectado su desempeño en el trabajo, ha llegado a faltar y comenta que “no estaba a gusto, no estaba al cien”, además, le molestan las críticas que le han hecho sobre su desempeño laboral.

Ha tenido problemas para dormir, algunas veces le da miedo y otras su familia no lo deja dormir por temor a que se suicide. Al respecto, J comenta que ha llegado a

pensar en el suicidio pero que le parece algo cobarde y no le gustaría afectar a su familia “no me animo y no lo voy a hacer, no lo voy a hacer”.

Ha establecido una relación cercana con P, una amiga que ha pasado por una situación de pareja semejante a la de él y se ha sentido muy bien con ella. Esta nueva amistad le ha hecho dudar si en verdad necesita y quiere estar solo en este momento en que no está con B.

El motivo de consulta que J manifiesta en la primera sesión es el siguiente: “... quiero ayuda para tratar de asimilar que ella está... que ya está con otra persona, no acordarme de ella o algo así, que se me salga de la mente. Ya no quiero llorarle, ya no quiero acordarme de ella, o acordarme de ella, pero que sea para bien no para estar llorando... recordarla y no llorar, que no me haga daño”.

Como objetivos del proceso se establecieron los siguientes: Trabajar en que el consultante se apropiara de su discurso, evidencia de lo cual sería usar la primera persona. Logrado lo anterior, que se supuso contribuiría de esta forma a la responsabilización de lo dicho por el consultante, identificar matices en la representación de sí mismo y de sus relaciones, y contactar con sus emociones como medio para elaborar el duelo.

De un total de ocho sesiones, cinco fueron efectivas y tres inasistencias. La primera sesión fue realizada el 27 de agosto del 2009 y la última el 3 de noviembre del 2009.

A continuación presento algunos aspectos abordados en las sesiones:

Primera sesión.

Se exploró el motivo de consulta. El consultante expresó sentirse muy mal por el término de su relación de noviazgo y porque su expareja se encuentra ahora con alguien más.

J mencionó el papel que cada uno jugó en los problemas de la relación y comentó que él falló “poquito más” porque la trató mal al haber sido agresivo, sin embargo,

comentó que es hereditario pues la agresividad está presente en su padre y en sus hermanos.

También, se abordaron los motivos que llevaron al consultante a terminar la relación. Por un lado, J comentó que B “lo orilló” a hacerlo y por otro, que él le pidió un tiempo porque “quería estar solo”.

J habló sobre la negativa de B a regresar con él. Mencionó la influencia que tiene la diferencia de edad entre B y él, la cual, desde su punto de vista lo pone en “desventaja”, pues ella ya ha podido superar la ruptura al encontrarse preparada desde antes. Por otro lado, mencionó la influencia de las ideas que muchas personas “le meten” a B, especialmente su familia. Para J, B “es otra”.

Además, se exploraron los apoyos del consultante; la influencia de su problema en otras esferas de su vida, principalmente en el ámbito laboral y familiar; y las expectativas de tratamiento. J comentó que quisiera verse tranquilo y que no le afecte ver a B, verla sin rencor, sin remordimientos.

Segunda sesión.

A diferencia de la primera sesión, el consultante estableció una distinción entre los momentos en que “está bien” y aquellos en que no lo está. Identificó, que hay algunos días en que se encuentra más triste que otros, especialmente los sábados. Además, habló sobre los beneficios de salir con su amiga P quien ha pasado por una situación similar a la que él está viviendo.

Expresó la creencia de que B ya salía con otra persona antes de terminar la relación con él.

También, mencionó sentirse “impotente” de que B crea los chismes que le comenta la gente, sobre todo sus sobrinas. Expresó el deseo de ponerles un alto y aquello que le impide hacerlo: “son mujeres menores de edad y no quiere quedar mal ante los demás”.

Además, se exploró la percepción que el consultante tenía de B antes y después de la relación. J Comentó como conoció a B y la forma en que su familia se expresa

positivamente de ella. También, habló sobre el cambio que ha tenido desde que terminaron.

Por último, habló sobre la dificultad que tiene para expresar sus emociones. Quiere llorar, pero no quiere preocupar a los demás.

Tercera Sesión.

En esta sesión, el consultante narra un evento en el que se reencontró con su exnovia. J “tuvo” que verla para mostrarle un comprobante de una cadena empeñada. En este encuentro ella le comentó que ya tiene novio y que esta persona es alguien que él conoce muy bien y que la familia de B siempre ha estimado. Lo que él había iniciado como una plática para pedirle consejos a B para estar “tan bien como ella”, terminó en la petición de una oportunidad, misma que ella le negó y que le generó una gran frustración.

El consultante identificó que la relación “ya estaba en decadencia”. Además mencionó la creencia de que ella hizo que él la terminara. Comentó que ha llegado a la conclusión, e incluso se lo ha dicho a ella, de que ella cuando ve una relación en “decadencia” empieza a platicar con otro para así tener a alguien después de que termine la relación. Que para no sentirse culpable de ser quien tome la decisión, hace que la terminen.

J habló sobre los celos en su relación de noviazgo. Identificó que algunas cosas que ella le reclamaba no eran verdad y que las que eran verdad ella las distorsionaba. Entre las cosas que identificó como verdad, mencionó “ser posesivo”, sin embargo comentó que él era así porque ella había empezado a comportarse del mismo modo, pues se ponía celosa de sus compañeras de salón.

Además, mencionó que “siente muy feo” que para B y para todos los demás él es un “ogro” y no haber tenido la mínima oportunidad de demostrarles lo contrario. En su casa le dicen que ya no la busque, pero él les responde que hay veces que no puede, “pídeme lo que quieras pero no me pidas que me aparte de ti”.

Cuarta sesión.

J no asistió. Llamó para avisar que no iba a alcanzar a llegar y para preguntar si podíamos vernos la siguiente semana porque estaba interesado en continuar con el proceso.

Quinta sesión.

Se habló sobre la inasistencia de la cuarta sesión. J comentó que no pudo asistir por un retraso ocasionado por una junta de trabajo que surgió inesperadamente.

Clarificamos ponerse mal y ponerse triste. J identificó un cambio en sus emociones y en la forma de expresarlas. Mencionó que ya no se pone mal, solo triste. Describió ponerse mal como llorar desenfrenadamente y golpearse contra la pared de coraje. Comentó que ahora solo llora tranquilo.

El consultante empezó a hablar de su miedo a dormir. J quiere mantenerse despierto el mayor tiempo posible para llegar a su cuarto con mucho sueño y no pensar en B. Además, mencionó la insistencia de su padre y sus hermanos en que se tomara unas cervezas para no estar triste.

Se abordó la importancia de la opinión de sus familiares en su vida. J mencionó que su familia decía “a cada rato” que B era muy buena onda, que no la dejara porque ya no iba a encontrar a otra mejor. Comentó que su familia no sabía cómo eran las cosas en realidad. Él “reaccionaba muy fuerte” con un motivo, ellos se enteraban de algunas cosas pero no sabían el por qué. J nunca llegó a hablar mal de B, pues en su casa la consideraban una “supechava”, “solo veían lo bueno”. Hasta que un día que empezaron a decirle que era un tonto por no haberla buscado, no aguantó y empezó a contarles lo que ella hacía. J Habló de las disculpas que le ofrecieron quienes saben “la verdadera historia”.

Se exploraron los aspectos que sostenían la relación según el consultante. J mencionó que lo que lo mantenía en esa relación eran “muchas cosas, la costumbre de estar con una persona, de llevar un ritmo de vida”, él cree que se acostumbraron a ir a todos lados juntos. Comentó que estas cosas las ve ahora que ya está solo.

Además, mencionó que una de las cosas que le gustaban de B era que “de las lágrimas pasaba a la risa”: Le gustaba verla enojada “me gustaba como ponía sus facciones de la cara”. Además, le gustaba verla llorar, la veía “linda” y por ello llegó a hacerla llorar en varias ocasiones.

Sexta sesión.

En esta sesión, se abordaron los problemas de J en el trabajo. Mencionó que lo corrieron de una tienda en donde surtía productos por un problema con su jefe y que prefirió no reclamarle mucho porque “sale perdiendo”, “ante la autoridad mi palabra no vale”. Relacionamos esta dificultad para hacer valer su palabra en el trabajo con otras esferas de su vida, principalmente con la relación que tuvo con B en donde él ante los demás era considerado “el ogro”.

J se siente insatisfecho con su trabajo. Mencionó que no le gustan las críticas, principalmente las de la encargada de una tienda quien le repite constantemente que es un “flojo”. Se relacionaron estas críticas con la percepción que tiene de sí mismo.

Entre los aspectos positivos que ha traído su soltería mencionó la relación con P en la que se siente tranquilo, cómodo e incluso ilusionado. Se exploraron otras relaciones con las que se siente de esta forma.

Séptima sesión.

J no asistió. Avisó al CESCO que no podía ir y que sabía que eran permitidas únicamente dos inasistencias continuas.

Octava sesión

El consultante no asistió y no avisó.

Conforme avanzaron las sesiones pude identificar otros aspectos implicados en la pérdida como no querer sentirse derrotado ante los demás principalmente como hombre. No poder estar más con su ex novia, a pesar de que la relación se encontraba llena de aburrimiento y problemas, rompía con una imagen que el proyectaba a los demás de seguridad, aceptación, hombría, control. No es que ya no

estuviera B, sino que no estaba todo lo que ella representaba para el consultante. Encontrarse en esa relación estaba llena de significados “positivos” para su relación con los demás.

Además, que el consultante no encontraba un espacio aceptado para sentir. Por lo que su entorno no resultaba favorecedor para elaborar el duelo.

Durante el proceso surgieron elementos que permitieron identificar que el consultante tenía dificultad para responsabilizarse de sus actos. Se encontraba estancado en un papel de víctima. Había en su entorno familiar dependencia, manipulación y violencia.

Las sesiones, se centraron en descubrir los significados en torno a su relación pasada, a lo que la misma le significa en un presente, así como las expectativas para su futuro. Además, se emplearon los contrastes (Mahoney, 2005) para entrar a su discurso y de esta forma ir encontrando matices en su experiencia.

Se empezó a contactar con la emoción, sobre todo en la quinta sesión, en la que se señalaron las contradicciones que surgían entre su lenguaje verbal y no verbal.

Al término del proceso, el consultante aún era incapaz de reconocer totalmente su participación dentro de la relación y sus consecuencias, sin embargo empezó a hablar de sí mismo y no solo del papel de su ex novia, comenzó a situarse en el discurso.

Empezó a identificar varios aspectos de su relación que le parecían negativos, contrario a los primeros momentos en donde la idealización de la relación estaba presente.

Durante el proceso fue importante considerar que debido a su personalidad dependiente era necesario tener en todo momento presente la empatía. Me doy cuenta de que las respuestas empáticas aumentaron hacia las últimas sesiones que tuvimos.

Se realizaron intervenciones en las que se fomentaba que el consultante hablara en primera persona, apropiándose y responsabilizándose de lo que decía y por consiguiente de lo que sentía.

Los ejemplos fueron un recurso importante en el proceso como forma de que el consultante se apropiara del discurso y como una forma de que pudiera descubrir nuevos significados al compartirlos en el espacio psicoterapéutico.

El consultante en las primeras sesiones hablaba casi toda la sesión, esto me indicaba que se encontraba en una fase de descarga, pero también una resistencia a entrarle al proceso. En cuanto a mis intervenciones, siento que en ocasiones la ansiedad me invadía, dando mayor peso a hablar que a escucharlo. Conforme avanzaron las sesiones, se empezó a dar un espacio a los silencios, mismos que ayudaban a que pudiéramos centrarnos, escucharnos y contactar con la emoción.

El proceso se dio por terminado después de tres inasistencias del consultante. Se quedó en una etapa inicial. Se dieron movimientos muy pequeños, entre ellos: la postura y movimientos del consultante que empezaron a expresar una mayor libertad en las sesiones, menor rigidez. Además, el consultante permitió abordar diferentes aspectos relacionados con su problemática y empezó a identificar sus pensamientos y sentimientos y a diferenciarlos de los de los demás.

CAPÍTULO 3. VIVENCIAS Y SIGNIFICADOS

En psicoterapia, las conversaciones nos permiten acceder al mundo de quien solicita ayuda.

Las conversaciones no pueden ser reducidas a las palabras, pues de ser así, lograríamos entender, conocer al consultante, más no comprenderlo, es decir, acompañarlo desde su propio modo, no solo de pensar y expresarse, sino también de sentir.

Son varias las dimensiones que entran en juego al intentar acercarnos y contactar con el otro. La primera corresponde a lo conductual, es decir, aquello que resulta aprehensible para cualquier persona. La segunda tiene que ver con la persona, con lo que el sujeto reconoce conscientemente en sí. Y la tercera, con lo inconsciente, es decir con aquello que no es aprehensible para el sujeto. (González, 2013). En este trabajo se abordará, sobre todo la segunda dimensión.

Independientemente de la orientación que guíe el quehacer psicoterapéutico, se requiere atender y acoger todo aquello que el consultante transmite y lo que se genera en nosotros psicoterapeutas, al encontrarnos en un espacio de ayuda. Se necesita atender no solo a los datos “objetivos” sino también a lo sentido tanto por el consultante como por el psicoterapeuta en relación con dichos datos, para poder contactar con la forma en que el consultante vive y simboliza su mundo.

En el presente capítulo se abordarán las vivencias y significados de los consultantes.

Por vivencia se entenderá “...lo corporalmente vivido en tanto eso se expresa como afectos, pensamientos y conductas a través de la narración que hace una persona implicando una diversidad de dimensiones de significados” (Moreno, 2010, citado en Montalvo, 2011). Aquel registro del consultante que podemos escuchar a partir de las descripciones de su realidad. Vivenciar y experimentar serán empleados como sinónimos considerando el trabajo de Moreno (2007) a partir del cual, tomando como base los trabajos de Gendlin (1962,1996), define experimentar como “lo corporalmente sentido en relación con...”.

Con respecto al significado, entenderemos que este "... se forma en la interacción del experimentar con algo que funciona como símbolo y las cosas, damos sentido a lo vivido... (Gendlin, 1962, p.131). En ese sentido, el significado surge de la interpretación que damos a lo vivido de acuerdo con los referentes con los que contamos. En palabras de Gendlin (1962) "Los significados emergen como un punto intermedio en donde después de la vivencia se le asignan diferentes acepciones y en diversas dimensiones, en donde el centro es precisamente lo sentido en cuerpo, y de ahí podríamos pensar en cómo esto es afectado desde lo cognitivo, lo afectivo, lo sociocultural e incluso los valores interpersonales".

Llamaremos inferencia "...al proceso cognitivo, afectivo por el cual un terapeuta decodifica la producción de su paciente y elabora sus hipótesis clínicas" (Juan, Etchebarne, Waizmann, Leibovich de Duarte, y Roussos, 2009, p.46).

3.1. Consultante M

A continuación, se ilustran algunos fragmentos de sesiones trabajadas con la consultante M. A partir de estos, han sido escuchadas y señaladas las vivencias de la consultante, así como los significados que han sido construidos en torno a las mismas y que contribuyen a la definición de su situación como "un problema" que la ha llevado a consulta.

En la primera sesión, surge el primer encuentro. Este permite no solo obtener información sobre la consultante y su problema, sino también sentar las bases para la configuración del encuentro terapéutico, en palabras de Madrid Soriano (2005) "configurar la relación de persona a persona entre el agente de ayuda y el ayudando" (p. 228).

La consultante habla sobre la duración de su noviazgo. He escuchado que expresa una vivencia de inconformidad, insatisfacción y desesperación. Para M significaba mucho tiempo el que llevaban juntos. Comenta:

Duramos nueve años de novios. Yo le decía, pues qué pues, ya es mucho ya y (menciona la respuesta de su esposo) –no, ya así hay que seguirle, así hay que seguirle.

Infiero que la edad pudo haber resultado en cierta presión para la consultante ya que de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2006), en México, en el año 2004 el promedio de edad en las mujeres para contraer matrimonio era de 24.7, cifra superada por la consultante, ya que contaba con 29 años en el momento en que realiza este señalamiento a su pareja.

Mi percepción es que el tiempo era para la consultante un indicador de que debía darse un cambio en la relación. Frente a un noviazgo de varios años, el siguiente paso, de acuerdo con su contexto, correspondía al matrimonio, paso muchas veces automatizado, carente de un proyecto común, como en el caso de la consultante y su esposo. La duración de la relación no era necesariamente una expresión de que habían conformado una pareja, es decir:

Una relación entre dos personas, unidas por un vínculo afectivo, motivadas por atracción, expectativas y compromisos interpersonales y que, a través de la convivencia, comparten de forma conjunta un proyecto de vida en distintos espacios sociales, familiares y de intimidad (Calderón y Moles, 2006 citado en Peñafiel, 2011, pp. 2-3).

Estaban juntos, sin embargo, sus expectativas no coincidían, no estaban orientados hacia un mismo fin. No existía un contrato de pareja a partir del cual se sentaran las bases para la construcción de un nosotros y su desarrollo.

La consultante establece un límite a partir del cual esperaba que su novio aceptara iniciar una vida en matrimonio, sin embargo, esto no ocurre, es evadida. Identifico una vivencia de no ser escuchada, de no ser tomada en cuenta, M se siente ignorada.

Narra un evento a partir del cual cambia la dinámica en su relación:

Le dije es que no me viene mi regla, me dijo – ¿no estarás embarazada? –Dijo –vamos por una prueba –y salió positiva. Se enteró y ya no dijo nada. Me trajo a mi casa y después que sí iba y que no iba. Yo embarazada y él no iba.

(Hasta que)... yo fui y le dije ¿qué pasó?, o sea vas a ir o ya no vas a ir o qué –en la noche hablamos, en la noche hablamos, –¿pero sí vas a ir? –sí. –Y no iba. Yo embarazada y a veces iba y a veces no iba y hasta estábamos platicando así embarazada yo y a veces no iba...

Las palabras anteriores de M me permiten reconocer una vivencia de molestia, preocupación, incertidumbre, impotencia y abandono significándole que él no quería estar más con ella.

Infiero que él no respondió como la consultante esperaba, pues lejos de acoger la noticia e involucrarse en buscar soluciones, decide alejarse. Que para la consultante, el embarazo pudo haber resultado un motivo más para dar paso al matrimonio, una esperanza para estar con él de acuerdo con creencia popular de que los hijos unen a la pareja.

La consultante no fue capaz de establecer un límite frente a la indecisión de su novio, esto podría estar relacionado con temor a que su pareja tomara la decisión de terminar la relación, reflejando su temor al abandono, producto de un estilo de apego ansioso, el cual, de acuerdo con Bowlby (1985) está caracterizado por la “preocupación básica...en que las figuras de afecto resulten inaccesibles y/o no le respondan adecuadamente” (p. 237).

La madre de la consultante interviene para que una decisión sea tomada. La consultante comenta:

...y hasta que mi mamá dijo –sabes que mejor vamos a su casa a hablar, a ver si va a ir o no va a ir, o sea después de echar reja, – dijo mi mamá –vamos aquí ira, tú echas reja y después vamos a decirle a su mamá y a su papá, o sea que le digan sí o no. Que no esté jugando si sí o si no. –Y ya fuimos y hablamos con su papá y su mamá y diferentes.

(Le pido que clarifique y añada). O sea ellos sí comprenden y él no, no comprendía las cosas, y le dijo mi mamá si sí o si no y que le decía mi papá – ¿sí o no? –Y le dijeron –siéntate, y ¿sí o no vas a estar con ella? –Y él –no, es que no se, no se –y ya después pues él no se decidía y dijo mi mamá –pues ya mejor vámonos y ya mejor ni vuelvas a pararte a la casa –porque pos no sabía, y pues yo también ya estaba como cansada y luego decía –que no, que no, –... todo se me olvida.

A partir del fragmento anterior, me doy cuenta de que para M, su novio y los padres de este son muy diferentes, ellos sí están de su lado. Este significado, me permite suponer que al ver la respuesta de los padres de él, cambia la percepción que la consultante tenía de su relación, cambia la imagen que tenía de su pareja.

Podemos asociar este momento con el término del enamoramiento. De acuerdo con el modelo evolutivo de la pareja propuesto por Lemaire (1979) citado en Campuzano (2008), termina la etapa precrítica de la pareja, es decir:

La etapa idílica de la relación, la etapa del enamoramiento que implica el establecimiento (y defensa) de una unión de carácter fusional e idealizada, lograda mediante el uso de mecanismos arcaicos, psicóticos, de defensa, especialmente la escisión y la idealización del objeto amado, así como la negación de la agresividad hacia aquel” (p. 72).

Con el término del enamoramiento, se abre paso a un proceso de crisis en la pareja, caracterizado por la decepción del sujeto frente al incumplimiento de las expectativas que tenía depositadas en el objeto. Los padres funcionan como un tercero que le permiten comparar a su pareja y descubrir la falla, es en ese momento cuando se rompe la idealización (Souza y Machorro, 1996).

La forma en que se intenta resolver el problema, habla de la inmadurez de la consultante. Desde mi perspectiva, existe dependencia en especial en relación con su madre. Es incapaz de hacer valer su palabra, de resolver sus asuntos, requiere que alguien hable y decida por ella. De esta forma la madre interviene como sujeto, ante la imposibilidad de M de ser sujeto de sí y de relacionarse desde esta posición con su novio.

M expresa su vivencia: “ya estaba como cansada”. Esta expresión me permite suponer que estaba cansada del “juego”, término que emplea segundos antes de mencionar que “todo se le olvida”. Considero que esta última expresión tiene que ver con la negación de la consultante, “nos vamos porque alguien me dice, porque estaba cansada, porque se me olvida”. Empleando este mecanismo ante el poco entusiasmo de su pareja de estar con ella.

Infiero que para la consultante las esperanzas de que él se decidiera a estar con ella estaban perdidas, que identificaba que él no estaba tomando con seriedad el asunto y que este momento fue vivido con preocupación, impotencia y cierta resignación.

La amenaza de no volverla a ver resulta un motor para que él tomara la decisión, aun cuando no parecía convencido. La consultante comenta:

Luego después, dijimos bueno vámonos para la casa y luego entonces dijo –bueno sí, me voy a ir a cambiar –o sea para demostrar que sí se iba a la casa, porque en la casa de él pues no cabíamos.

(Le pido que clarifique y añada). Sí, o sea le dijo (la madre de M) – si no sabes no te vuelvas a parar y mejor así déjalo, –y luego dijo que sí y ya después fue llevando todas las cosas y a mí me dio risa y dijo (el esposo) –no te rías porque no es nada gracioso.

(Le pido que clarifique y añada). De que fuera llevando sus cosas, yo creo de alegría de que aceptó y luego pasaron días y él decía que se sentía como pájaro enjaulado y digo no pues si gustas ahí está la puerta para que no te sientas así, (y el respondía) –no ya así déjalo – y ya después de ahí y ya fue todo como que normal, bueno, el se iba a trabajar, yo me iba al tianguis, llegaba y pues ya nos esperábamos, o sea él cenaba, yo cenaba y pues ya nos dormíamos, todo normal. Ya después nació el niño, y ya hubo problemas porque no le daba atención a él, nomás al niño.

Escuche la vivencia de M en las siguientes palabras “a mí me dio risa” significándole “alegría de que aceptó”.

Desde mi perspectiva, la resignación que tenía la consultante se convirtió en alegría, aun cuando él no mostró el mismo gusto de irse con ella. Al parecer, él no quería estar con ella y aunque la consultante era testigo de ello por las quejas que refiere, se sentía satisfecha al tenerlo ahí. Infiero que para la consultante, compartir un espacio era suficiente, resultaba un indicador de que él estaría para ella.

En mi opinión, él no estaba cómodo, se sentía atado a un nuevo estilo de vida y ella percibía su incomodidad. Compartían un espacio pero de forma distanciada. Al parecer el precio de estar separados era más alto para ambos.

Al mencionar el inicio de su vida juntos, identifico que M habla de una vivencia de que “todo era normal”, significándole que ambos realizaban sus actividades laborales y por la noche se veían. La pareja se encontraba adaptándose, construyendo sus pautas de interacción. Pienso que para la consultante este ritmo de vida era conocido, era el usual atendiendo a su estilo de vida de soltera. Que

continuar viviendo en su hogar y cumpliendo con las actividades y responsabilidades anteriores, aunado al poco tiempo destinado a la convivencia con su esposo, contribuyeron a que como pareja se sujetaran a las reglas, jerarquías y pautas de cooperación de la familia de la consultante sin poder elaborar y consolidar las propias (Minuchin y Fishman, 1984).

De acuerdo con la tipología de Peter Martin basada en la dependencia, la pareja se caracterizaba por la dependencia presente en ambos, en palabras de Campuzano (2008), que discutiremos en las conclusiones, “en su convivencia no llegaban a constituir un nosotros, sino un dúo de cactus parásitos que no podían vivir juntos ni separados” (p. 113).

Para M, el nacimiento de su hijo significó el origen de sus problemas. De acuerdo con Rage Atala (1997), “la llegada de un hijo supone un fuerte cambio en la vida de la pareja” (p. 143), sin embargo, desde mi percepción, la consultante no era capaz de reconocer que la relación se encontraba frágil desde su noviazgo y que la llegada de un miembro más a la familia suponía un reacomodo de un sistema que estaba construyendo su viabilidad. Aun no se había consolidado la relación de pareja cuando llegó el hijo, no se encontraba estabilizada como un “sistema equilibrado” (Minuchin y Fishman, 1984, p. 38).

Otro de los significados escuchados es que la llegada del niño repercutió negativamente en la relación con su esposo, dejando de atender a este último.

Infiero que más allá de centrar sus esfuerzos de madre en atender a su hijo, este se volvió el centro de su vida y continuó siéndolo hasta el momento en el que se desarrollaba el proceso de psicoterapia.

La consultante habla sobre el problema que ha tenido con su marido, menciona:

Lo que pasa es que yo le decía a la muchacha que yo venía para... lo que pasa es que yo tengo un problema con mi esposo, y pues yo venía para que me ayudaran, ya sea si se puede m..., cómo le digo, o sea que nos podamos entender los dos y poder seguir adelante y sino cada quien por su lado, y lo que yo le decía era de que él pelea mucho porque yo estoy, bueno estamos viviendo ahí en la casa, en la casa de mi mamá.

A través de este fragmento puedo identificar el motivo de consulta manifiesto. Reconozco como vivencia que “él pelea”, e infiero que ella no se asume como parte del conflicto.

Para M, lo que ocasiona el conflicto es vivir en casa de su madre y sus consecuencias, ahí identifica la raíz de los problemas.

(Añade al fragmento anterior) Sí, y ahorita él pelea mucho de que estamos ahí. Es que yo le ayudo mucho a hacer el quehacer, a hacer de comer, así a..., porque él no da para agua, para luz, y yo trato de hacer eso y como vendemos, también le ayudo a recoger la ropa, o sea a ayudarlo en el puesto, ayudarles ahí también.

Sí y lo que pasa es que él me reclama que por qué tengo que hacer eso y pues si no da para nada yo digo que tengo pues con algo.

En familias numerosas y con bajos recursos económicos como es el caso de la consultante, se hace necesaria la participación económica de varios miembros. Las palabras de la consultante me hacen pensar que se siente con la obligación de aportar, de colaborar al estar viviendo ahí y que espera que su esposo se sienta de la misma forma y actúe en consecuencia.

La consultante ha interiorizado la forma en que cada miembro de la familia debe contribuir de acuerdo a los valores proliferantes en su contexto. Ha adquirido “un sentido de responsabilidad, del deber, que se asume por el hecho de pertenecer a un grupo familiar”. (Lima, 1992, p.37).

Dice que por qué tenemos que estar ahí, que por qué tengo que hacer tantas cosas si nada más tengo que estar atendiéndolo a él, porque a él como que no le cae bien mi familia y pues yo le digo que está mal.

Escucho en M una vivencia de incomodidad, de inconformidad con el comportamiento de su esposo. M percibe la vivencia de su esposo de disgusto frente a las actividades que ella realiza al vivir con su familia, sin embargo, para ella significan un medio para obtener aquello que él no les da. M ayuda porque su esposo no aporta económicamente, ni ayuda en la casa.

Al parecer, sus funciones como pareja no son complementarias, no existe cooperación de ambas partes. (Minuchin 2003). Infiero que el registro que tiene ella de que no recibe algo de su esposo va más allá de lo económico y de la ayuda en los quehaceres, que tiene que ver con el lugar en el que ha sido colocada por él, un lugar que ella percibe poco valorado.

Para M la razón por la que su marido no colabora es porque le cae mal su familia, para ella eso está mal, le significa una conducta negativa, inaceptable.

La consultante, no es capaz de hacerle frente a esta situación y poner un alto, al parecer prefiere hacer un mayor esfuerzo y mantenerse en una posición de víctima, quizás como una forma de evitar problemas con su madre. Se ha mostrado complaciente y sin la capacidad de poner límites. De acuerdo con Fromm (1992), está escapando de la libertad a través del autoritarismo ya que se somete al poder de otros volviéndose pasiva y complaciente. Esta forma de escape tiene que ver con una unión simbiótica que se ha establecido entre la consultante y su madre, la cual contrasta con el amor maduro, aquel que le permitiría preservar su integridad e individualidad.

Desde mi perspectiva, la prioridad de la consultante es ayudar a los quehaceres del hogar, al puesto y estar pendiente de su madre y de su familia de origen. En mi opinión, ella no se vive como pareja de J. No ha podido asumir su rol de esposa. Supongo que no solo influye la poca disposición de su esposo a estar con ella desde un inicio, sino también que ella se encuentra centrada en ser madre e hija, una buena hija.

Pienso que no existen límites claros entre la familia nuclear y la familia de origen de la consultante, esto queda reflejado en el siguiente comentario:

(Su voz se escucha entrecortada, mueve su cabeza de un lado a otro). Le digo (al esposo) es que somos una familia todos, no nada más tú, yo y él... porque él dice que nada más él, yo y el niño somos una familia, todos los demás ya bye.

El lenguaje no verbal de la consultante me indica que la vivencia es de enojo, indignación, temor y traición, en ese momento dirigido al marido, pero no

exclusivamente a él. Como suele expresarse coloquialmente: enojada con el mundo. El significado que escucho es la creencia de que consolidar su familia nuclear implica abandonar a su familia de origen y cortar el estrecho lazo que existe con ellos.

Infiero que la consultante no está de acuerdo con la concepción de familia que tiene su marido. Trata de defender a toda costa el lugar de su familia de origen, como si tener un lugar diferente fuese necesariamente un lugar de menor valor. Esta situada en una posición de todo o nada porque ella no se asume fuera de esta, ¿quién sería la consultante sin su familia? Queda cuestionada su identidad.

Además, en mi opinión, el espacio físico que es compartido por ambas familias no favorece la independencia de quienes viven ahí. No permite que existan roles bien diferenciados, ni que la pareja construya su intimidad (Minuchin y Fishman, 1984). Como para muchas otras parejas en su contexto socioeconómico, para la consultante y su esposo compartir espacios con los familiares resulta la única opción disponible cuando se trata de iniciar una vida en pareja y en familia. Ello implica adaptarse a ciertas normas y ritmos de vida en los que puede diluirse la independencia de la pareja.

La consultante habla sobre la percepción que tiene su esposo de lo que ella realiza en casa:

(Menciona su esposo) –Sí, a ver cómo le hacen –y yo pues traté de darle la recia y ya nos salimos y después él, íbamos en la calle y nada más dícame y dícame cosas y que –tú nada más vas a atender a tu familia y que nada más te van a tener de sirvienta y que ay pos tú sabrás.

(Le pido que comente qué piensa sobre lo que su esposo le menciona y añade). Pues mal, o sea porque si lo hago por ayudar a mi familia, se supone que él o sea pues debe de comprenderme. Cuando vamos a salir yo a veces le digo a mi mamá, Ma, es que queremos salir (y la madre responde) –ah está bien ya no me hagas nada, tú vete. –Yo nada más aviso para que... y él no, él nada más....

Identifico que M se siente ofendida, atacada. Los señalamientos de su esposo le significan que él no la comprende.

Desde mi perspectiva, la consultante tiene ciertas responsabilidades que a su marido no le parecen adecuadas. Él percibe que abusan de ella, que es demasiado lo que tiene que hacer. Me parece que mientras que su marido ve el trabajo que la consultante realiza para su madre y hermanos esclavizante, excesivo, para ella significa un escape.

M trata de encontrar una explicación a los señalamientos de su esposo y lejos de asociarlos con un interés de él por su bienestar, le significan una estrategia para limitarla, para dañarla. A continuación lo ilustro con las palabras de la consultante:

Dice que por qué, por qué tengo que hacer tantas cosas sin nada más tengo que estar atendiéndolo a él. Lo que pasa es que él quiere tenerme ahí nomás encerrada en la casa. Yo digo ¿por qué no me deja hacer mi vida?

Escucho una vivencia de asfixia en M. Los reclamos de su marido le significan un intento por controlarla.

Reconozco también, una vivencia de vulnerabilidad. Infiero que su madre y su familia significan una barrera frente al dolor, frente a las dificultades de su matrimonio. Vivir con su madre es una protección contra la realidad, contra los temores que tiene acerca de su propia relación. Para ella es mejor tener problemas por su familia que tener problemas porque él pueda no querer estar con ella. Lo anterior lo sustentó en el rechazo de la consultante a la propuesta de su esposo de irse a vivir a otro lugar. La consultante comenta:

El dice siempre que nos vayamos, pero yo digo que va a ser lo mismo.

Infiero que para la consultante la solución a sus conflictos es que él cambie, sin embargo, M tiene la creencia de que él no va a cambiar.

M trata de encontrar una razón por la cual su esposo se encuentra con ellos. Identifico una vivencia de duda y temor, que para ella significa la posibilidad de que sea solo costumbre lo que mantenga a su esposo con ellos. La consultante comenta:

O sea no sé si sea nada más porque ya se acostumbró o porque sí sienta algo por nosotros, porque a veces como que no

nos hace caso... él dice que si nos quiere, pero pos mira es como yo le digo, nos quiere pero mientras hagamos lo que él diga, o sea nomás lo contradecimos y uy se enoja.

Las palabras de M me permiten registrar una vivencia de incertidumbre, de duda. El enojo de su esposo le significa un no querer que anula las palabras de afecto.

La consultante habla en plural, no puede responsabilizarse de sus sentimientos.

Me parece que tiene una idea muy infantil del amor. El amor no como una constante, el amor como algo que aparece y desaparece como el acto de dar y quitar un caramelo a un niño. Esto puede ser explicado por el desarrollo de un apego ansioso que ha influido en la percepción de su mundo (Bowlby, 1985).

La consultante menciona las expectativas del tratamiento:

O sea m... pues yo espero que m... como que me abras los ojos, es que yo también soy como que de las que me haces esto y no puedo decir no, no puedo decir no porque si digo no, me siento mal, y después ay es que no lo hubiera hecho, ¿y si sí lo hubiera hecho?, o sea yo a veces siento que o sea como que hasta le tengo lástima.

En las palabras anteriores encuentro la demanda de la consultante, ella espera que alguien le diga qué hacer, que alguien decida por ella.

(La consultante completa la idea anterior) Sí, es de ay cómo lo he hecho, cómo lo hago, ay pobrecillo de él, pero yo digo o sea pero también cómo me hace a mí, o sea esa es la situación o sea de, yo creo de valorarme más y de saber enfrentarlo porque a veces ya..., ya ni sé ni que decirle. Yo le digo si quieres nos separamos un tiempo y vemos (el esposo le contesta) –entonces ya no, –que tal si ya ni nos necesitamos ni uno ni otro y al niño si le va a hacer falta su papá pero si decimos que ya no pues ya no.

Pues sí, porque es pura peleadera y luego después si son golpes, yo no quiero que mi hijo sufra lo que yo sufrí por eso ya quiero también si sí nos llevaríamos bien o no mejor ya...

Las palabras de M me hablan de una vivencia de temor, pues los pleitos significan para ella la posibilidad de llegar a vivir lo que ella vivió con sus padres. Reconozco una vivencia de culpabilidad. Para M separarse de su esposo significa dejar a su hijo

sin papá. También, una vivencia de impotencia, pues M identifica que no puede hacer valer su palabra.

El significado que atribuye M a la incapacidad para decidir es la lástima que tiene hacia su esposo. Me parece que aquí se proyecta, habla no solo de un temor a hacerle daño a él, sino del daño que le podría generar a ella una separación.

Desde mi percepción, valorarse más le permitiría poner un alto a su marido, pero también la enfrenta con la posibilidad de perderlo y al parecer ella no quiere estar con él como están ahora, pero tampoco quiere estar sola.

Escucho una vivencia de confusión en la consultante. Menciona en la segunda y tercera sesión: “Lo que me hace saber que lo quiero es cuando estamos juntos”. Sin embargo, en otro momento de la sesión comenta: “él no me deja hacer mi vida”, “quiero que me deje en paz”.

Infiero que no esta dispuesta asumir los pros y contras de la relación. Desea que su esposo esté, pero que no se involucre, o quizás percibe que no se involucra y le sirve como defensa decir que la deje en paz, pues en realidad se siente sola.

La consultante comenta: “No me siento independiente de mi esposo” significándole que tiene que pedir permiso a su marido para salir, incluso a cambio de tener relaciones sexuales con él. Para M actuar de esta forma está mal, le genera una vivencia de indignación, culpabilidad y la impulsa a pedir ayuda. Comenta:

Yo quiero que me ayuden a decidirme para decirle que si sí va a estar conmigo bien como pareja, compartiendo las cosas de mi familia o no.

Escucho que para M estar bien como pareja significa que él conviva con su familia. Pero considero que hay muchas otras vivencias en torno a esta idea que no ha significado.

En mi opinión, la consultante detecta que no están bien como pareja. Quiere que su situación cambie pero tiene mucho temor e inseguridad de lo que puede surgir como consecuencia.

Los indicios de que él no ha querido y podido “estar bien como pareja” no son suficientes para la consultante. Tampoco es capaz de asumir su propia inconformidad, pues para ella, decidirse significaría abrir la puerta para que otros decidan por ella, en este caso su esposo.

Relaciona la negativa de su esposo a convivir con su familia con su “forma de ser”. Escucho que para M su esposo es diferente a ella, comenta:

A mi me gusta salir, me gusta la gente y ser alegre, a él no.

El tiene otras relaciones en el trabajo y con su familia de origen, sin embargo para M significan un conflicto, pues son un obstáculo para la convivencia entre J y su hijo.

Reconozco una vivencia de enojo e impotencia pues que él pase tiempo con sus hermanos los domingos, o que llegue tarde del trabajo, significan menor tiempo de convivencia con su hijo. Ella espera que comparta más tiempo con el niño, quisiera que él fuera más “accesible”. Al parecer, no relaciona su disgusto con el papel de él como esposo, se centra en la importancia de que sea buen padre. “Los conflictos no resueltos son desplazados al área de la crianza del niño debido a que la pareja no puede separar las funciones de padre de las funciones de esposo” (Minuchin y Fishman, 1984, p. 64).

Otro de los significados que identifiqué es que M piensa que ella y su esposo tienen una forma muy diferente de educar al niño, pues él la contradice y eso le genera una vivencia de enojo. Infiero a partir del siguiente comentario que la consultante cree que su forma de educar es la correcta: “se pone bien inquieto cuando está el papá”. Escucho que lo anterior significa para M una conducta indeseable, negativa.

Al paso de las sesiones, la consultante se da cuenta de que habla mucho de su hijo y poco de ella. Comenta: “yo puedo hablar de todos menos de mí”.

M atribuye la incapacidad de hablar de ella a la situación que vivió de pequeña, al ser testigo de los pleitos de sus padres. Comenta: “me tenía que tragar todo”. Esta vivencia de la infancia de la consultante tuvo un gran impacto en la construcción de posteriores relaciones. Infiero a partir de esto, que se sentía vulnerable frente a un

escenario de pleitos, de maltrato; que la vivencia de dolor, miedo, preocupación contribuyó a que surgiera temor en ella a ser rechazada y con ello una búsqueda por complacer, por privilegiar el lugar de los demás frente al de ella. Esfuerzo que continuaba vigente en el momento en que acude a psicoterapia y que era reflejado en las vivencias de abuso, de cansancio, de no ser valorada, a las que la consultante hacía referencia en varios momentos del proceso.

Además, la protección que brindó durante toda su vida a su madre, la colocó en un lugar de dependencia con su familia de origen que continua hasta hoy. Ella reconoce que su familia depende mucho de ella, sin embargo no sabe si ella depende de ellos y quiere que se lo digan: “quiero saber porque tal vez mi esposo tiene razón”. Desde mi perspectiva, se da cuenta de que puede haber algo relacionado con ella que influya en los conflictos, pero no es capaz de reconocerlo. No confía en las apreciaciones de su esposo y tiene dificultad para reconocer las propias, sin embargo esta dispuesta a escuchar a alguien más que se lo diga.

Percibo una vivencia de molestia en la consultante al referirse a las intromisiones de su madre en la forma de criar a su hijo. Vivencia que contrasta con el lugar intocable en el que situaba a su madre en la primera sesión. Comenta: “Yo pienso que a los hijos hay que criarlos para ser independientes”. Para ella la independencia significa la meta principal a lograr con la crianza de los hijos.

Al parecer, la intromisión de su madre, le hace pensar en su papel de hija. Considero que remueve conflictos de la relación madre-hija y genera una vivencia de enojo en la consultante, relacionada con el vínculo de dependencia que existe entre ella y su madre.

Además, en la segunda sesión, M menciona que trata de ayudar a su mamá en todo pero que a veces ella se enoja. En mi opinión, el enojo de su madre le significa que su ayuda no es valorada, no es suficiente. M hace referencia a este evento como una vivencia desagradable, en la que existe inconformidad.

Estas vivencias la llevan a pensar de forma diferente los señalamientos de su esposo, los cuales anteriormente había significado como inaceptables, desagradables; la llevan a cuestionar su realidad, la cual resultaba intocable al

querer que cambiara su situación sin involucrarse en el cambio. M menciona que tal vez su esposo tiene razón en que necesitan vivir en otra casa. Se pregunta: “¿qué tal si podemos formar una familia a parte?”.

Infiero que a partir de las reflexiones anteriores relacionadas con su madre, la consultante encuentra otros significados: la relación con su madre no es perfecta, pues identifica que hay cosas que le disgustan de ella y que el conflicto en su vida no surge únicamente de su esposo.

Comenta: “tal vez sea bueno dejar la casa de mi mamá”. Esta idea la hace sentir culpable y quiere hacer algo para no sentirse así. Infiero que lo vive como una traición a su familia, a pesar de que identifica que este cambio significaría un beneficio tanto para la relación con su madre, como para la relación con su esposo. Además, encuentra otro significado, reconoce que su madre estaría bien cuidada. La creencia de la consultante de que es indispensable en su casa resulta cuestionada.

M expresa una vivencia de preocupación, pues el futuro le significa la posibilidad de que su esposo no responda como ella espera al vivir solos. Para ella responder bien significa darle ropa al niño, pues ahora lo toman del tianguis en el que ayuda ella.

En mi opinión, la consultante expresa sus necesidades a partir del niño, él es su escudo frente a la realidad. Esto se ve reflejado en otras sesiones, por ejemplo, en la número seis en donde comenta:

Esta m... bien, o sea el que... fue el niño porque... y estaba juegue y juegue con los animales y todo y llego con su papá... y al siguiente día... pues el domingo ya le contó todo y como que él si se dio cuenta de que lo disfrutó y es que yo no es que yo quiero ir sino también el niño...

Además, existe una incapacidad de realizar cosas por ella y para ella. Menciona la idea de conseguir un trabajo y el temor que le genera pensar en dejar a su hijo en una guardería. Escucho la vivencia de inseguridad en M y pienso que ello le significa separarse de su hijo, no quiere dejar a su hijo, no quiere que la dejen. Desde mi percepción, existe un vínculo entre ella y su hijo que no les permite crecer.

En palabras de Mansilla (2002).

...la vinculación defectuosa puede generar () la "absorción emocional" que surge cuando al niño no se le permite separarse de la madre en el momento oportuno. Si una madre o figura sustituta es sobreprotectora y no acaba de distanciarse y de aflojar los lazos para permitir que el niño se convierta en una persona independiente, entonces el niño no se vinculará adecuadamente (parr. 35).

La presencia de su hijo cubre un vacío en la consultante, ella habla, sufre, se realiza a través del niño. Al parecer, el deseo de la consultante de tener un hijo, encubre otros deseos más profundos. Como menciona Lamas (1995): "El deseo "natural" de tener un hijo puede ser el deseo de reafirmar la propia femineidad, de rejuvenecer, de unirse a un compañero, de llenar el hueco dejado por hijos mayores, de asegurarse una vejez acompañada" (p. 225).

Con respecto a los quehaceres del hogar, la consultante reconoce que su "trabajo es una carga muy pesada". Menciona: "si no hago yo las cosas nadie las hace". Identifico una vivencia de fastidio. Infiero que la carga de trabajo que ella soporta le significa un abuso por parte de sus familiares. Significado que contradice lo que ella refería al iniciar el proceso como una conducta aceptable, esperable, al vivir en casa de su madre.

En la cuarta sesión, la consultante habla sobre la percepción de su relación de pareja antes y después del nacimiento de su hijo. Reconozco una vivencia de insatisfacción con su relación, pues a diferencia del pasado su relación no es normal, no va bien.

Antes de que naciera su hijo él llegaba de trabajar, veían la tele, platicaban, significándole a M que "todo iba bien", "todo normal".

A los pocos meses de que nació el niño, su esposo se quedó sin trabajo y tuvo mucha dificultad para conseguir uno nuevo. La consultante quería que trabajara porque su madre era quien les daba dinero. Ella insistía en que se fueran al tianguis pues para ella lo contrario significaba "quedarse sin hacer nada".

Escucho que M se sintió avergonzada, incómoda, pues le parecía que la conducta de su esposo no era apropiada. Infiero que lo veía como a alguien flojo y le incomodaba que otros lo vieran de esta manera.

Ella piensa que “él se llenó de amargura”. Comenta que la veía con el niño y se enojaba, “me agarró coraje”.

En las palabras de la consultante identifico que el hijo vuelve a surgir como disparador de los conflictos aun cuando los problemas de trabajo son un claro obstáculo que tiene que enfrentar la relación. Desde mi perspectiva, para la consultante siempre hay algo o alguien que ocasiona que él se porte mal con ella.

Menciona: “Después fue que trabajó en una fábrica y me empezó a dar dinero”. Para ella, que su esposo consiguiera un nuevo trabajo y le diera dinero no solucionó el problema, pues en la solución encontró el conflicto:

Como que piensa que porque me da dinero puede estarme ordenando cosas. Si llega en la noche yo puedo prepararle la merienda pero no –haz esto, haz lo otro. –Si él puede hacerlo por qué tengo que hacerle todo.

A partir del fragmento anterior escucho la vivencia de M de control, de abuso significándole recibir órdenes y “hacerle todo” a su marido.

Considero que es a partir de los pleitos con su marido que ella puede expresar sus frustraciones, sus temores, sus deseos. Con él si es capaz de hablar, de pedir, de enojarse, sin embargo con su madre no puede hacerlo. Además, reconoce y puede señalar solo lo que considera defectos de su esposo, se encuentra situada en contrastes.

Identifico como vivencia lo que expresa M a continuación: “soy tonta porque no me quiero dar cuenta”. Pienso que prefiere mantenerse en su lugar de víctima. No asume la responsabilidad de sus actos u omisiones. En esta frase de la consultante, me parece muy significativo que se habla y que aun en un lugar de víctima, se sitúa en el discurso, se asume como sujeto de forma pasiva.

La consultante busca palabras de afecto sin embargo no parece permitirse recibirlo. Se encuentra a la defensiva. Hace referencia a una conversación con su esposo:

El otro día que me dice, –te quiero, –y le digo, pero fregar verdad, y dice –no, no, cómo crees, –pero ya después me hace sentir como que no.

Escucho como vivencia que no se siente valorada. Expresa duda, no sabe si su esposo la quiere. Para ella estar juntos puede significar “costumbre, control o el machismo, que quiera nada más ahí tenerme”.

Me doy cuenta de que en el fragmento anterior y en el siguiente, la consultante empieza a contactar más con su emoción y con ello surge el sentimiento. Se apropia de lo que siente y lo asume.

Habla sobre un pleito reciente en el que su esposo le dijo que esta con ella por el niño:

(Su esposo le comenta) Siempre quise hacerme responsable de él, mas no quería casarme.

Él siempre me hecha la culpa de que yo era la que le decía que quería tener un hijo. Le dije bueno y qué dijiste cuando me viste y me quisiste conocer en el templo, y dijo –pues nada más a ver que salía. –Yo digo o sea que entonces no me quería (se entrecorta la voz de la consultante).

La confusión se desvanece cuando la consultante puede decir estas palabras. Hay llanto contenido. En mi opinión, le es difícil reconocer que el conflicto viene desde mucho tiempo atrás.

Escucho una vivencia de dolor, significándole no ser querida. Infiero que ello generó en la consultante una vivencia de humillación, que la hizo sentir usada. Las palabras que escucha de él le significan en ese momento un derrumbe a las esperanzas que tenía de “estar bien como pareja”.

La consultante le ha dicho que si quiere se vaya: “yo ya le digo pues ya para que quedes libre”. Para M que él este con ella significa en estos momentos una obligación y no un deseo de estar con ella.

Frente a este panorama es ella la que tiene que hacerse cargo, sin embargo aún le resulta inaceptable, pues menciona: “Yo pienso que él quiere tener una familia pero que todavía no me valora”.

Con esta frase M expresa su vivencia de esperanza significándole que pueda ser aceptada, querida por su esposo.

Ella ha sido capaz de esperar, de tolerar aquello que más le disgusta, sin embargo ahora empieza a cuestionarse por qué lo hace. Comenta:

También fue culpa mía o sea de no poderle decir o sea de no poderle decir sabes qué pues ya mejor ya. Yo pensé ¿si te hace tanto daño, para qué sigues con él? Es por eso que decidí venir a terapia.

A través de estas palabras la consultante cuestiona su imposibilidad de poner un alto a aquellas situaciones que le resultaron desagradables, incluso abusivas, en el sentido de que estaban relacionadas con desvalorización e indiferencia de su marido (Corsi, 1995).

En la sexta sesión, la consultante empieza a responsabilizarse de sí misma y ello queda reflejado en su discurso al significar las dificultades que tuvo en los inicios de su relación y como ello repercutió en el desarrollo de la misma. Habló de sus limitaciones, aspecto que había abordado en otros momentos del proceso pero solo como consecuencia del control, del carácter, de los obstáculos que surgían de su esposo.

Se abordaron las expectativas que tenía de su matrimonio. Comenta al respecto:

M... pues es que él decía que nos íbamos a casar y que él me iba a poner una casa, y que íbamos a vivir juntos,...lo de todas las parejas, y que nos la íbamos a pasar muy bien y que íbamos a salir, y así, entonces yo me ilusioné con eso, con esa idea, pero ya después como que ya... fueron como unos tres años atrás eso y ya..., como que le fastidió.

Percibo una vivencia de entusiasmo, de esperanza. Frente a aquello que le significaba un buen futuro. Con el tiempo esta vivencia de esperanza se convirtió en desesperanza. La consultante identificaba que su esposo se encontraba “fastidiado” con la relación de noviazgo, razón por la que ella dejó de hablarle de planes a futuro.

Considero que para la consultante el fastidio de su novio significaba que no se encontraba cómodo, contento, satisfecho con la relación y que como consecuencia la relación no estaba bien. También, que la consultante experimentaba una vivencia de insatisfacción con su relación, a la que no podía hacer frente. Comenta:

Y es que la situación es lo mío que yo nunca puedo decir ya, hasta aquí, yo... porque siempre me quedan remordimientos.

Me parece que este comentario de la consultante habla sobre la dificultad que tiene para establecer límites, pues le genera culpa. Pero que también habla de una vivencia de temor a estar sola, misma que identifiqué en el siguiente comentario:

Pues le digo que fue, como fue mi primer novio,... y luego si ya no tengo, como que yo misma decía, no, no, mejor aguanta.

Para M poner una alto significaba poner en riesgo la relación. Escucho una vivencia de miedo y vulnerabilidad, que le significaban la posible pérdida de las ilusiones de casarse y de todo aquello que él le había prometido, pero sobre todo la pérdida de la oportunidad de estar con alguien, de ser elegida por un hombre.

Esta oportunidad puede ser leída no solo desde los factores internos como es la historia personal, sino también desde los factores externos, es decir, aquellos relacionados con el medio y las condiciones en las que la persona se desenvuelve: educación, condiciones geográficas, políticas, familia, etc. (Souza y Machorro, 1996).

Las responsabilidades que la consultante adquirió en el hogar desde muy joven, el abandono de la escuela, así como los escasos espacios para el esparcimiento y la socialización, contribuyeron a que el acceso a la elección de pareja quedara limitada al vecindario. En un panorama así, parece complicado acceder a un amplio abanico tanto de referentes de pareja, como de relaciones con pares.

Además, me parece importante señalar la influencia de los mitos en la construcción de las expectativas de la consultante. Podemos ver a partir de su discurso como el mito de la pareja aparece en nuestra cultura y sociedad moldeando la subjetividad. Al parecer “lo imprescindible es ser-en pareja” (Doring, 1994, p.120).

La consultante se pregunta por qué accedía a tener relaciones sexuales con él si se sentía obligada, por qué no lo dejó en ese entonces y se responde:

Me sentía incompleta, yo sentía que a lo mejor ya no iba a llegar otro hombre y ahora pienso que si se va que tal y que llegue otro...

La vivencia queda expresada claramente en las palabras de M: “me sentía incompleta”

Infiero que la consultante necesitaba a otro que la completara, que le diera sentido a su vida. Ahora ella habla de la posibilidad de llenar ese vacío con otro hombre, lo cual me habla de que no cabe la posibilidad en ella de estar sola.

Quiere seguir con su esposo si él cambia. Este cambio significa para M que él acepte a su familia y a ella.

Escucho una vivencia de impotencia en M que le significa no comprender a su esposo y sobre todo no sentirse comprendida por él. Ella pide que él la acepte tal y como es, pero al parecer ella tampoco es capaz de aceptarlo. Comenta:

Y aparte también pienso que o sea sí quiero seguir con él pero, como que él si ve, si siente lo que yo quiero de que cambie, que acepte mi familia, de que me acepte como soy, porque a veces me dice –es que tú no eras así, –pero es que yo soy así, acéptame como soy, ya no soy la misma de antes. Y como que a veces se queda pensando, como que hay algo en él que dice no y por qué o qué, o sea es lo que yo quisiera saber qué le pasa o sea por qué.

Por qué no puede aceptarme como soy, por qué no puede aceptar de saber que puedo salir adelante, porque él dice que me voy a quedar ahí en la casa si él me da o no me da dinero , no, no, no, si como yo le digo a veces que esta con el dinero, no si quieres dame sino no me des. Yo pienso que él se queda así de bueno pues qué le pasa, pero yo no estoy atendida a... o sea a lo que él diga.

Un cambio de pareja para ella significaría una oportunidad de trabajar, de ayudar y sobre todo de estar con alguien que salga con su familia.

No quiere depender de él y relaciona esta dependencia con el dinero, quien provee tiene el control.

En la octava sesión queda al descubierto la relación de dependencia que ha establecido con su hijo. Además, se abordaron los intereses de la consultante. Mencionó que su tiempo esta destinado a atender a los demás y que pocas veces tiene tiempo para ella:

M..., pues sí es cierto, así soy, o sea a veces no tengo ni tiempo de o sea de estar así de estar bien, de ser yo, sino que tengo que estar haciéndome así pero para los demás, para todos. Pero yo si digo nunca me doy tiempo para mí, ya cuando en la noche, cuando ya, me quedo un ratito sentada pero no, siempre... por otras cosas. A veces me dan ganas, cuando nos salimos a caminar mi hijo y yo, cuando nos vamos 45 minutos o una hora, nos vamos a caminar y pues ese es el rato que tengo y al rato que...

A partir de las palabras de la consultante identifico que le es difícil pensar en sus intereses, ya que su vida esta dedicada principalmente a las labores del hogar y a su hijo. Comenta:

Si hiciera, quisiera llevar a mi hijo o sea a clases de natación o de lo que sea, deportes, pero para mí m....

Me parece importante tener presente que en el contexto de la consultante el tiempo no se encuentra claramente diferenciado como ocurre en otros extractos de la sociedad. Para la consultante que vive en una colonia popular urbana, el tiempo laboral y el tiempo libre, el tiempo para el ocio se entremezclan (Lima, 1992)

Desde pequeña se dedicó a cuidar a sus hermanos y a su sobrino, razón por la que dejó de estudiar y por la que no pudo entrar a trabajar. Ahora se lamenta:

Si hubiera dicho que sí (a seguir estudiando) no hubiera tenido que estar con todo esto.

Identifico una vivencia de frustración, para M rechazar la propuesta de trabajo significó una decisión equivocada. Piensa que su vida hubiera tomado un rumbo muy diferente.

El rol de madre sustituta que le asignaron fue tomado por la consultante con mucha dedicación, infiero que significó un refugio no solo para los niños sino también para la consultante. El mundo “seguro” estaba en casa. Ella quería ser enfermera, su madre la motivo a estudiar, sin embargo no quiso pues iba a estar entre semana fuera de su casa y todavía estaba cuidando a su hermano.

La consultante dice que “no sabe andar sola” piensa que esto se debe a la preocupación por su hijo. Teme que pueda ocurrirle algo, o que este preguntando por ella todo el tiempo. Para ella andar sola significa poner en riesgo a su hijo.

Reconoce que no quiere separarse de él. Desde mi percepción, su hijo le da seguridad, le da sentido a su vida, comenta: “o sea yo también digo que no debería de enredarlo tanto a mi pero, o sea es lo único que tengo” De acuerdo con Corsi (1997) “El exceso de cercanía en la relación padre-hijo, se relaciona con frecuencia con el llenar un vacío creado por una relación perdida con otro. Tiende a involucrar relaciones generacionales y a tapar inconformidades en la propia relación padre-hijo” (p. 147).

En la novena sesión, dice sentirse tranquila y decidida a darle una oportunidad a su relación. Piensa que la comunicación con su esposo ha mejorado. A pesar de haber identificado varios aspectos que no le agradan de su relación decide continuar con él.

Que su esposo le haya comentado que puede ir a casa de su mamá parece ser el principal motivo para que la consultante este tranquila:

Me dijo que o sea que sí podía salir pero que no le gustaría a él que estuviera ahí siempre, dice –una, dos, tres veces sí, pero ya diario...

Establece una comparación con su hermana quien esta en casa de su mamá todos los días. M ríe, infiero que esto habla de que reconoce que su marido le pide algo sensato.

Ella cree que no tendrá mucho que hacer en su nueva casa pero comenta “tendré que buscar algo”.

3.2. Consultante J.

A continuación abordaré las vivencias y significados del consultante J, asociadas a la ruptura de la relación con su pareja.

En la primera sesión, el consultante describe lo que identifica como su problema: Lleva poco tiempo de haber terminado la relación con su exnovia y ahora ella ya está con otra persona. Comenta:

Este..., (muestra una gran sonrisa) lo que me trae por acá es que me siento muy mal por un problema que tuve con una, con una que era mi, mi novia y lo que me tiene así bien agobiado y desesperado y sin saber que hacer (risas) es que el domingo la vi con otro chavo y este, eso es lo que me, lo que me, sí, lo que me destrozó por decirlo así. Este, yo del domingo para acá, llore y llore, estoy muy desesperado, yo necesito ayuda, como que quiero ayuda, como que no, no, quiero ayuda para tratar de asimilar que ella está, que ya está con otra persona, que ya, o sea tratar de ya no, no acordarme de ella o algo así, que se me salga de la mente, ya no quiero estar viéndola en todas partes, en todas partes la veo, veo algo y me recuerda a ella.

Escucho la vivencia del consultante: está destrozado, pues haberla visto con otro le significa que ha sido reemplazado.

Infiero que la noticia resulta inesperada para él, pues no coincide con las expectativas que tenía para su relación. Con este fragmento del consultante queda al descubierto como parte del foco de atención en la psicoterapia, el problema, es decir, “una discrepancia sentida entre cómo son las cosas y cómo se espera (o se supone) que sean” (Mahoney, 2005, p. 81).

El consultante se encuentra en duelo, entendido como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o una abstracción que haga sus veces” (Freud, 1917, p. 58).

No solo ha perdido a la persona amada. No solo se ha roto, se ha destrozado la presencia de su pareja, sino también aquello que él depositó en esa relación. ¿Dónde quedó todo aquello que formaba parte de su vida, de su ser? En palabras de Tizon (2004): “Cuando se pierde afectivamente algo o a alguien significativo se pierde una parte del yo, del mundo interno, de la estructura personal” (p.54). El duelo cuestiona la identidad del consultante, la cual ha sido construida en relación a otros, por ello al perder a su pareja le genera un vacío (Neymeyer, 2002). ¿Quién es él sin su pareja? El consultante era novio de B, había construido ciertas expectativas, ciertos sueños, modos de relacionarse y de enfrentar su cotidianidad desde ese lugar, donde él ahora ya no está.

Desde mi perspectiva, el consultante se encuentra experimentando embotamiento, desorganización. Se muestra agitado, su lenguaje verbal no coincide con el lenguaje no verbal, esto me permite suponer que se encuentra en un estado de shock, de negación. Tizón (2004) a partir de los modelos de Rando (1991), Gilbert (1992) y Humphrey y Zimpfer (1996), se refiere a este periodo del duelo como el periodo de impacto y crisis, el cual esta también caracterizado por incredulidad, añoranza, anhelo, angustia, búsqueda y somatizaciones.

Con respecto a su ciclo de experiencia, se encuentra en el punto en que necesita consuelo de parte del terapeuta. Desde la teoría de Mahoney (2005), esta labor significa “proporcionar una base segura para el corazón” y es un componente muy importante en la relación de ayuda, menciona: “...el terapeuta es el que siempre proporciona los cuidados y se convierte en una constante fuente potencial de consuelo” (p. 59). Desde mi perspectiva, el autor se refiere a procurar contención, cuidando al mismo tiempo las condiciones necesarias y suficientes para el proceso psicoterapéutico mencionadas por Rogers (2009). En estos primeros momentos del proceso surge la necesidad de desarrollar una base de confianza a partir de la cual pueda empezar a surgir el desafío que conduzca al desarrollo del consultante (Mahoney, 2005).

Identifico una vivencia de desesperación. J menciona “quiero que se me salga de la mente”. Encuentro relación de esta frase con la idea del duelo que rescata Hall (2011) de las propuestas realizadas por autores como Klass, Silverman y Nickman en 1996. Ellos establecieron que la finalidad del proceso de duelo era “soltar”. Podemos asociar este término a olvidar, romper el vínculo con aquello que se pierde, cuando no necesariamente tiene que ser así. El proceso de duelo brinda la posibilidad de darle un nuevo sentido a la relación que se había establecido hasta antes de la pérdida y dar continuidad a la existencia. Elaborar este duelo le permitirá al consultante establecer nuevos vínculos aun en presencia de B, una presencia que tomará nuevos significados.

Tuvieron una relación de tres años, tres años que para J significaron una experiencia totalmente diferente a su relación anterior. Comenta:

...he tenido otra novia también pero no, nunca había vivido lo que viví con otra chava como con B, y es por eso que se me hace tan difícil. Nunca había durado tanto con una chava máximo diez, 11 meses, un año y con esta chava dure tres años y es por eso que se me hace tan, tan difícil, no lo asimilo, no lo asimilo, no lo asimilo que ya este con otro, me cuesta mucho trabajo (voz cortada) y yo ya no quiero estar así...

(Minutos después comenta)...porque se me hace muy... no sé, conmigo vivió de todo, pasamos de todo y yo siento, no sé si este mal, usted tendrá la mejor opinión, pero yo siento que tres años no se van así, de tan poco tiempo y eso es lo que más me duele.

Escucho una vivencia de desconcierto en las palabras de J. Desde mi perspectiva, podemos distinguir la fase de negación propuesta por Kubler (1975) pues el consultante se defiende del impacto que le ha generado la noticia: “no lo asimilo”, “tres años no se van así de tan poco tiempo”.

Identifico también una vivencia de añoranza por aquellos momentos en que estaban juntos. Considero que como consecuencia del proceso de duelo, el consultante ha idealizado la relación con su expareja.

Al parecer, el tiempo era para el consultante un indicador de que la relación iba marchando, “ya habían durado”.

Trata de detectar la causa de los problemas en la relación. Considera que los dos fallaron aunque reconoce que él “falló mucho”. Comenta:

Yo pos en la relación si fallé mucho, la..., se puede decir la traté mal, pero creo que fue mutuo, a veces que fue de su parte también, de ella hacia a mí y de mi parte, obviamente un poco fuerte más desde mi parte porque yo soy muy este, cuando pierdo la paciencia soy muy agresivo...

Reconozco que J habla de una vivencia de “yo soy muy” significándole que el maltrato fue “más fuerte” de su parte. Pienso que esta vivencia le significó culpabilidad, que su trato fue la causa de la ruptura.

Emplea una racionalización para minimizar su conducta al darle el significado de que es “obvio” que el maltrato haya sido mayor de su parte. Encuentro una relación entre este comentario del consultante con el mito de que el hombre es por naturaleza fuerte, agresivo, dominante.

Para J tratarla mal significa que la golpeó, a continuación incluyo un fragmento en el que queda ilustrado:

Porque una vez la llegué a golpear, la, la llegué a golpear, pero no, no muy grave sino que a mí me dio coraje de que esa vez estábamos en su casa, en la casa de la que era mi chava y ella se enojó de la nada y me metió dos guantadas, adentro, estando en su casa y estaba ahí su mamá y su hermana y eso a mí me dio mucho coraje, el no poder hacer algo para desquitarme, mi dolor, o no poder hacer algo porque yo sabía que si yo reaccionaba de la misma manera obviamente iba a perder yo porque pues es su familia, se iba a meter su familia y su mamá y su hermana hablaron con ella –oye qué pasa, por qué le estás haciendo eso a J. Y esa vez fue el motivo, la verdad fue sin motivo para haber reaccionado así de su parte y a mí me dio mucho coraje y cuando salimos de su casa yo todavía estaba con mucho rencor, con mucho coraje de no, o sea me hizo quedar mal delante de su familia y yo sin poder hacer nada, entonces yo reaccioné de una manera de la cual no debía, pero estoy de acuerdo que no debía porque pues no, no, es mujer y no se por qué pero y le, le pegué, sí y este, me sentí muy mal, me siento muy mal por todo esto, la traté muy mal, incluso le llegué a decir que no valía la pena para mí, muchas, muchas cosas.

Escucho una vivencia de humillación en J que le significó “quedar mal delante de su familia”. Desde mi perspectiva, un significado para el consultante es que las

mujeres son más débiles que los hombres, creencia que junto con otros valores y actitudes forman parte del modelo de masculinidad que ha introyectado.

En mi opinión, las “guantadas” de su novia significaron una amenaza a su hombría, ya que de acuerdo con la cultura machista “un verdadero hombre tiene que mostrarse fuerte, seguro de sí mismo, competitivo, ganador (en definitiva una imagen cercana a la omnipotencia)” (Corsi, 1995, p. 14).

Escucho que para J los golpes significan una conducta inaceptable cuando son dirigidos a alguien que no puede defenderse. Pero a la vez, infiero que expresarse a través de golpes reafirma su condición de macho, condición ligada al poder.

El autoritarismo, la violencia física y moral, la hegemonía laboral aun en los más altos estratos, la supremacía en la familia y en muchos otros ámbitos, siguen siendo patrimonio del hombre, que ejerce su autoridad con las pautas impuestas del machismo (Fernández, 1995, pp. 236-237).

Los golpes fueron premeditados. El consultante esperó para salir de la casa y golpear a su novia. J sabía que golpearla delante de sus familiares significaría “perder”. Infiero que al percibir amenazado su poder en la relación, el consultante buscó un momento en el que pudiera recuperar el control a través del uso de la fuerza. Es en este contexto de desequilibrio de poder que el consultante ejerce la conducta violenta para resolver los conflictos con su pareja (Corsi, 1995).

Desde mi perspectiva, la vivencia de arrepentimiento del consultante está más relacionada con las consecuencias de sus actos que con los actos en sí. Es decir, haber actuado mal para él significa haber sido el causante de un gran conflicto con B más allá del daño que pudo haberle ocasionado.

Esta conducta del consultante resulta un punto de inflexión en la relación, pues a partir de ello se intensifican los problemas y ocurre la separación.

Menciona que “cuando pierde la paciencia es agresivo” y que ello es producto de su herencia, pues su padre y sus hermanos también son así. A continuación expongo las palabras del consultante:

...cuando pierdo la paciencia soy muy agresivo, no tengo mucha paciencia y eso es, eso es hereditario porque mi papá y mis hermanos, todos son así, todos reaccionan de la misma manera.

(Minutos después agrega) Sí, eso es y es hereditario porque mi hermana también me lo dijo, –no sé por qué pero todos ustedes son así. –Mis hermanos, mi papá, mi papá era muy agresivo con mi mamá, es muy agresivo, muy impaciente, este, sí, más que nada es eso.

Los fragmentos anteriores, me permiten identificar una vivencia de culpabilidad, la cual, es externalizada por el consultante al atribuir las causas de su conducta violenta a factores ajenos a él (Corsi, 1995). El consultante niega su responsabilidad, atribuye las causas de su conducta a un patrón que le ha sido heredado. Emplea una racionalización a través de la cual justifica su actuar y culpabiliza a otros. El no puede controlar su agresividad, es víctima de aquello que su padre le transmitió.

El poder del consultante queda una vez más cuestionado frente a la decisión de su exnovia de no volver con él, decisión que se niega a aceptar. Comenta:

...y también me duele que nomás se quede con lo malo, le digo algo y no, nomás se queda con lo malo, le trato de hablar, de hacerle ver las cosas, que una relación es de dos, que todos somos seres humanos y que como cualquier otro fallamos, cometemos errores, sin embargo, tenemos que saber perdonar y no y no quiere, no quiere...

Percibo una vivencia de desesperación. El piensa que B no quiere volver con él porque se ha quedado solamente “con lo malo” de la relación. Le duele que no vea los detalles que llegó a tener con ella.

Establece una comparación entre su comportamiento y el de su exnovia:

Yo siento que fallé porque no, hay veces que no era muy expresivo hacia con ella. Ella así era muy detallista conmigo, este, yo también pero obviamente pues yo pienso que como toda mujer a lo mejor ellas son más detallistas que cualquier hombre y todo y si tenía ciertos detalles pero a veces como que me faltaba un poquito más, el extra para demostrar que yo la quería.

Uno de los significados de J es que no fue suficiente lo que el dio en la relación. En mi opinión, el consultante minimiza sus “fallas”. El discurso de género vuelve a surgir librándolo de responsabilidad de sus actos. Pienso que para J la mujer es

detallista por naturaleza y el hombre no. Las muestras de afecto cuestionan el lugar del macho, aquel que nunca expresa lo que siente, al menos frente a otros.

El consultante le pidió un tiempo a su exnovia, sin embargo le resultó “contraproducente”. Comenta:

Yo, yo le pedí tiempo, la verdad, yo le pedí tiempo hace dos meses, pero le dije que oye B vamos a darnos un tiempo y un mes, yo le dije así, un mes, sin vernos, nada más nos mensajemos y todo y al término de que pase el mes planeamos la..., así planes a futuro, por ejemplo planear la boda y me dijo –órale, –y yo le dije, este, que para estar un rato acá, con los amigos, con los cuates, ella allá con sus amigas y yo acá con los míos, y estuvo de acuerdo, y paso ese tiempo y fue otra completamente.

Escucho que el consultante tomó una decisión y no es capaz de asumir las consecuencias. Además, no puede aceptar que ella tenga también decisión en lo que ocurre en la relación. En su contexto, el hombre toma las decisiones, tiene el control de la relación.

Para el consultante una relación de tres años no puede terminar, mucho menos de esta forma:

“...no sé , conmigo vivió de todo, pasamos de todo y yo siento, no sé si este mal, usted tendrá la mejor opinión, pero yo siento que tres años no se van así, de tan poco tiempo y eso es lo que más me duele”.

J trata de recuperarla, compra un anillo y le propone matrimonio. Comenta:

...incluso le llegue a comprar un anillo y me lo rechazó, le compré un anillo, se lo di en un café y no, no quiso.

Este hecho habla de la impulsividad del consultante, misma que lo conduce a una vivencia de gran frustración. J no solo experimenta el rechazo de B significando esto un golpe a su autoestima, sino también vergüenza e incomodidad frente a los demás, pues para ellos B es considerada “una superchava”.

El rechazo del anillo no fue un motivo suficiente para que el consultante se rindiera, pues la interpretación que le dio a la respuesta que obtuvo de ella en uno

de sus encuentros posteriores fue para el consultante un indicador de que ella seguía interesada en él. Lo ilustro en el siguiente fragmento:

...yo le llegue a decir dime si ya no me quieres, si ya no sientes nada por mí. En primer lugar dime como le hiciste para tanto amor que decías tenerme y una relación de tres años se vaya en menos de un mes, en un mes, dos meses, ¿cómo le haces? o dime si ya andas con alguien más y si ya no sientes nada por mi yo te dejo de buscar, yo te dejo de buscar. Y me decía que, no me decía si sí o si no y yo lo interpretaba como que todavía siente algo por mi y del chavo me dijo que solo era su amigo, que no es su novio, que todavía no es su novio y pues si yo me siento muy mal por todo eso.

Escucho una vivencia de engaño en J. En mi opinión, estas palabras del consultante hablan de su negación, “el interpretaba” la respuesta de su expareja.

El consultante realizó un último intento por recuperarla:

Mi hermana me animó, me dijo que hiciera el último intento por recuperarla y el sábado pasado apenas fuimos a comprarle un arreglo de flores y se lo envié a su casa y luego fuimos en la noche y me dolió mucho verla con otro (llanto contenido).

(En otro momento de la sesión comenta)...fuimos mi hermana y yo a su casa a tratar de hablar con ella, a tratar de que me perdonara, le mandé un ramo de flores, y mi hermana me dijo si quieres yo te acompaño para hablar con ella, para ver si te da otra oportunidad y fuimos y me dolió mucho verla (moviendo su cabeza de un lado a otro) con otro y hasta ahorita todavía no lo asimilo y por eso es que estoy aquí.

El hecho de verla con otra persona, aclara los rumores. Este último intento genera una vivencia de frustración y tristeza en J.

Al parecer, su hermana es alguien muy importante y cercana en su vida. Su opinión tiene una gran influencia en las impresiones y decisiones del consultante.

Infiero que para el consultante la negativa de su exnovia a regresar con él tiene que ver con la influencia de otros más que con una decisión de ella y más que con un conflicto en el que él esta involucrado. Comenta:

No quiere porque en primera yo pienso que es por la persona por la que esta ahorita y en segunda es por su familia porque le meten mucha muchas cosas.

Desde mi perspectiva, el consultante minimiza su relación con el problema, esto también queda reflejado en las siguientes palabras:

...ahorita yo comprendo que está muy dolida por todo lo que le hice, pero también lo que me duele es que haya alguien más atrás de ella, que le diga que no, hay alguien más atrás de ella, que le diga que no este, que no es bueno regresar conmigo por algo...

Al parecer, para el consultante la falta de detalles, el golpe, decirle que no la valora e incluso el malentendido entre darse un tiempo y terminar, resultan incomparables con el hecho de que él la ayudo a la salir de la tristeza de su relación anterior. Comenta:

Sí, sí tuve detalles con ella y también yo pienso que ella no es, ella no es así como yo porque ella es más grande que yo, ella tiene 22 años y ella había vivido una relación y pienso yo que se me hace injusto porque cuando ella terminó su primera relación, duró alrededor de un año y medio dos años, o tres años, creo y yo la apoyé, yo la saqué adelante, le dije que no se deprimiera, que no llorara, yo la invitaba a salir, en mi vio un gran apoyo y yo se lo dije así, textualmente como te lo, se lo voy a decir, este, le dije acuérdate de eso, yo te ayude en tu primera relación, a que no te deprimieras. Porque sí, se deprimía mucho ella, terminó con su primer novio y también se puso a llorar, este, se puso a llorar en mis brazos y yo empecé a animarla, a alentarla, la empecé a invitar a salir para que no estuviera así y yo siento que gracias a mi fue, fue un gran apoyo, una gran ayuda para que no estuviera tan mal por mucho tiempo porque no fue mucho tiempo el que estuvo mal y yo le digo que se fije en eso porque ahorita que necesito de ella no está y que se fije en quien la ayudo cuando terminó con su primer novio y la verdad la verdad ella es la...

Me parece que el consultante intenta justificar el inicio de su relación, no salía con ella porque quería, porque le gustaba, sino por consolarla. Como si aquello hubiera sido un favor y ahora se permite cobrarlo ya que sus problemas se deben a B y ella no esta para apoyarlo. Escucho que J se siente traicionado, usado, al encontrarse ahora en la posición de aquel exnovio de B.

Se pregunta cómo es que ella ya se encuentra “bien” y llega a la conclusión de es mayor que él y que ya había tenido una relación de mucho tiempo, mientras que para él es su primera relación.

Para J la edad es sinónimo de experiencia. Sobreponerse al dolor es más difícil si no se ha tenido una situación similar en momentos anteriores de la vida. Como si cada relación no tuviera su particularidad.

El consultante piensa que algo ocurrió en ese tiempo de “dos meses” que la hizo cambiar:

Y pasó ese tiempo y fue otra completamente y me dijo que también estuvo yendo a un grupo de padres, con psicólogos también, que creo que también lloraba mucho también de que yo le haya pedido tiempo, pero a mí como que se me hace injusto de que habíamos quedado en algo y pues me resultó contraproducente para mí, para mí más que para ella, porque ella rápido buscó ayuda, yo no busque ayuda, porque yo sentí que íbamos a regresar, que íbamos a regresar y iba a ser para bien, que íbamos a ver las cosas de otra manera y no, no quiere, no quiere.

El deseaba un cambio antes de pedir el tiempo, sin embargo, no puede aceptar que el cambio no le favorezca. Escucho que J se siente en desventaja frente a su exnovia.

Infiero que pedir ayuda significa un reconocimiento de que la relación no continuará. A partir de sus palabras, identifico que al menos se encuentra abierto a ello como una posibilidad real.

De acuerdo con los temas constructivos básicos en la experiencia humana y desarrollo de Mahoney (2005), hasta ahora puedo ver que en relación al tema de actividad, el consultante había volcado toda su energía a este problema, quedando afectadas otras áreas de su vida, principalmente laboral y familiar.

El llanto es una de las conductas que ha irrumpido en su cotidianidad. Tiene muchas ganas de llorar en su casa y en el trabajo. No quiere hacerlo por vergüenza y por no preocupar a su madre, sin embargo lo hace “desenfrenadamente” (como menciona en la sesión 2).

Infiero que para el consultante llorar es una conducta penosa que no debe ser vista por los demás. Este esfuerzo del consultante por ocultar sus emociones, habla de “la importancia que tiene, para el mantenimiento de la imagen masculina tradicional, la mirada de los otros” (Corsi, 1995, p. 15). Los hombres no lloran en su contexto, al menos no en público.

Además, ha tenido dificultad para dormir. A sus padres les preocupa que el consultante pueda cometer suicidio, razón por la que no lo dejan ir a dormir. El ha tenido ideaciones suicidas, comenta: “lo he llegado a pensar”, pero no lo haría pues le parece “cobarde” y no le gustaría afectar a su familia: “no me animo, no lo voy a hacer, no lo voy a hacer”.

Las conductas anteriormente mencionadas condicen con los criterios que la Organización Mundial de la Salud marca para la depresión (1992).

Desde mi perspectiva, son también una expresión propia del momento de duelo que se encuentra cursando, la asimilación. El consultante se encuentra abriéndose al dolor, como parte de los desafíos que implica el duelo (Neymeyer, 2002). Pero quizás también son un grito de atención en un entorno en el que al hombre no se le permite hablar de lo que le pasa, de lo que siente y en un medio en el que el consultante no es escuchado.

Además, en mi opinión, el consultante utiliza también estas conductas para mantener un lugar de víctima, atendiendo a la idea de que el que más llora es el que más sufre y por lo tanto, en palabras del consultante “el bueno”.

El consultante le hace saber a su expareja, lo que opinan sus familiares sobre la respuesta de él frente a la ruptura. Comenta:

Yo hasta incluso le llegue a decir, en mi casa me dicen que ya no te busque B, que ya no te busque porque ya me rechazaste un anillo, ignoraste mi arreglo de flores que te mande, que por dignidad no te busque. Pero yo le dije, pero lo que yo le dije es pero lo que yo siento es más fuerte que mi dignidad y es por eso que estoy aquí, y aquí y aquí. Pero también ya me canse, no quiero, (su tono de voz cambia, mueve la cabeza de una lado a otro) ya no quiero llorarle, ya no quiero acordarme de ella, o acordarme de ella pero que sea para

bien no para estar llorando, recordarla y no llorar, que no me haga daño.

En el fragmento anterior identifiqué la vivencia: “lo que siento es más fuerte que mi dignidad”. Desde mi perspectiva, esta vivencia nos habla de su fragilidad.

Otra vivencia que escucho es “ya me cansé”. Pienso que para el consultante aliviar este cansancio podría estar relacionarlo no solo con olvidarla como mencionaba en un principio, sino con recordarla sin que le haga daño. El consultante seguramente no es consciente de esta expresión, pero me parece que es contradictoria con la frase que emplea anteriormente en la que da más valor a tenerla que a su dignidad y ello me permite realizar la hipótesis de que la frase “lo que siento es más fuerte que mi dignidad” también tiene que ver con el lugar de víctima que defiende a toda costa.

En la tercera sesión, la vivencia de destrozamiento que apuntaba a un estado de shock propio del inicio del duelo, se transforma.

El consultante menciona que se dio cuenta de que la actual pareja de B es alguien conocido para él.

A continuación habla sobre una conversación que tuvo con su exnovia acerca de una cadena que ella le pide que le entregue.

Sí, yo hasta, hoy le dije, sabes que no te voy a sacar tu cadena, pero yo se lo dije de coraje y de impotencia, no se, de que no, o sea se me hizo mala onda, se me hace muy mala onda eso.

(Le pido que clarifique). Eso de que anda con él. Y sí, se me hace increíble eso, yo le dije no te voy a sacar tu cadena hazle como puedas.

(Le pregunto si es una forma de venganza y asiente con la cabeza) y si la voy a sacar pero no se la voy a dar en un tiempo, después, o no sé si sí hacerlo o no hacerlo, pero yo le dije pues es que yo estaba muy enojado pero la verdad me dio mucha tristeza y coraje escuchar que, que era este L, me sorprendió, o sea... que fuera L, ni por aquí que fuera el chavo este.

Escucho que J reconoce que su respuesta está relacionada con enojo.

Identifico una vivencia de impotencia en J. Infiero que retener la cadena de su exnovia es una forma de mantener el control de la situación y de mantener el contacto con B. De extender el vínculo que había mantenido con ella.

Para J la aparición de L durante su noviazgo significó una estrategia de B para provocar el término de la relación. Darse cuenta de esto ha sido vivenciado por J como un engaño. A continuación lo ilustro:

Sí, yo lo veo así porque él, ella todavía era mi novia y me decía –no que L fue y platicando –y yo ni hacia caso, o sea me decía a mi pero yo ni en cuenta, pues a órale, pues está bien. Entonces ahorita como que ya veo las cosas y digo ah pos con razón y es que B lo que tiene es que a ella no le gusta terminar con las relaciones, ella prefiere que la terminen para sentirse bien tranquila, pero ella ocasiona eso.

Y hace rato le dije y se quedó callada le dije es que tú, tú a lo mejor te sientes bien tranquila porque, me dices que estas tranquila porque dices que yo te terminé, pero acuérdate de lo que habíamos quedado, le dije ya sé por qué no quieres regresar y por qué este, te sientes tan tranquila porque ya tenias a alguien entre manos, ya platicabas de forma diferente con los chavos y le dije la verdad eso no se me hace justo B.

Yo creo que porque, para no sentirse culpable en cierto momento, de ah yo terminé con él y estar bien triste porque lo terminé o me siento mal yo por haberlo terminado.

El consultante proyecta su deseo de sentirse tranquilo. Escucho una vivencia de culpabilidad por haberla terminado.

Sospecha que el actual novio de B ya se encontraba en su vida desde antes de concluir la relación, que ella ya lo tenía “entre manos”. J Se siente traicionado.

El consultante menciona que durante el noviazgo, su pareja se encontraba insatisfecha con la relación, comenta:

...y es que ella había veces que si me decía –es que ya estoy bien aburrida J –y pero nunca se animaba a decirme a mi sabes que ya no quiero nada.

Empieza a hablar de su relación de otra forma. Aquella relación perfecta que describía en las primeras sesiones, en la que unas “guantadas” injustificada y sus consecuencias fueron la causa de los problemas, ahora aparece con otros matices. El se daba cuenta de que ella no estaba entusiasmada con la relación y no fue capaz de terminarla aun cuando percibía que no marchaba bien. El término de la relación es producto de varias inconformidades y conflictos registrados por ambos desde tiempo atrás, en palabras de Puget (1996) “la ruptura es el efecto acumulativo y sucesivo de fisuras, que han ido profundizando la brecha hasta romper el encuadre en un momento determinado” (p. 53).

El se siente mal, hubiera deseado que ella lo hubiera terminado pues de haber sido así no habría sentido tanta culpa y su tristeza tendría más sentido.

A pesar de que menciona las dificultades en su noviazgo no es capaz de ver que se trataba de un asunto de los dos y lo comenta como si no hubiera afectado a la relación en aquel entonces. Minimiza lo que ocurría al comentar que no es la primera vez que ella actúa así. Para J, al no ser él primero con el que ella actúa de esta forma, la que esta mal es ella, él es la víctima de un plan en el que él no tiene nada que ver. A continuación lo ilustro:

Sí, si yo se lo dije, yo le dije, le dije dos, yo quisiera ser igual que tú de inteligente, me dice – ¿por qué J? –y le dije, es que cuando tú ves una relación en decadencia con tu pareja, ya estas buscando con quien platicar con quien desahogarte y en dado momento que llegues a terminar con el chavo con el que andas ya tienes a alguien ahí.

Para J ella es “inteligente”, porque cuando ve una relación en “decadencia” se prepara para sustituir a su pareja con otra persona. El no se siente inteligente al pensar que ella pudiera haber estado con alguien más desde antes de terminar y al no poder “prepararse” como ella. Para el consultante, ella hace que los demás actúen en contra de lo que desean.

A continuación el consultante habla sobre la anterior pareja de B, quien también fue víctima de inteligencia de ella:

Sí y porque también ella me lo hizo saber lo de su relación pasada y todo, –es que yo ya no estoy a gusto con E, yo me siento más a

gusto contigo pero yo no quiero terminarlo, –me dijo –espérame, espérame –y ya total el chavo la, no sé qué haría para que este chavo tomara esta decisión, pero B ya no estaba a gusto con él, pero no se atrevía a dejarlo a él, sino que ella quería que él la terminara.

Porque ella en eso se basa, de que –me terminaste, querías estar solo, pues quédate solo, yo no te pedía que me terminaras –y de ahí se agarra y de ahí se agarra y pues entonces si hace que uno con sus propias decisiones se trague sus palabras y pues sí es cierto sí, yo le pedí tiempo, la deje o algo y ya B anda acá bien contenta con otro.

Escucho una vivencia de arrepentimiento en el consultante, significándole que la dejó. Aun así, desde mi perspectiva, el consultante asocia lo ocurrido con la expareja de B con el término de su relación y le sirve para justificarlo, quedando libre de responsabilidad. Queda libre de culpabilidad, él no tuvo que ver con la ruptura, es una víctima, pues fue ella quien provocó que él le pidiera un tiempo.

Este fragmento es una muestra de la dependencia del consultante. Su inseguridad, su baja estima lo mantienen aferrado a una relación en la que no se siente deseado.

Le molesta la forma en que los demás ven su problema:

...yo la verdad como que hasta me da miedo volver a estar con una chava, clavarme tanto con una chava, le digo si a ti te creían en mi casa una superchava y yo también y mira con lo que saliste y todo, le dije pues entonces me va a costar trabajo, me va a costar trabajo ahorita empezar con otra chava, le dije y a mí se me hace increíble que tú seas así, le dije porque tú en mi casa y con todos mis amigos aparentas otra cosa y en cambio con tu pareja eres otra persona, le dije estoy seguro de que en tu casa no les dijiste la vez que me llamaste mediocre, o después de un año y medio de haber terminado con E seguirte mensajeando con él y le dije pues es que eso también cuenta, te van a decir que eso estuvo mal también de tu parte.

Y le dije pues ya en tu casa para todos los de tu casa soy un ogro, le dije pues ya así voy a tener que quedarme con eso, le dije, sin oportunidad, sin haber tenido la oportunidad de demostrarles lo contrario.

Comenta que todos conocen la versión de B y que en ésta ella ha quedado como la “buena” y él como el “ogro”. Identifico una vivencia de impotencia relacionada con que no ha tenido la oportunidad de demostrarles lo contrario.

J piensa que B es admirable para los demás pero que en su relación era deshonesto. Le molesta que no se muestre tal y como es. Al parecer si la familia de ella supiera de los aspectos negativos que el consultante identifica, entonces ya no sería tan admirable y por lo tanto él sería el “bueno” y no el “ogro”.

La opinión de los demás es indispensable para J. Ellos son los jueces en la relación, los jueces de su vida. Infiero que esto tiene que ver con el momento de desarrollo en el que se encuentra, pero también con la inseguridad y baja estima construidas en una familia con patrones de interacción basados en la violencia.

A pesar del malestar que le ha generado esta situación, J la busca pero ella no quiere regresar con él:

Y es que le digo algo, le digo algo y a cada rato me saca algo –es que tú y tú y tú –y yo lo que hago es aceptarle las cosas para ver si, para ver si, no sé yo pienso de esta manera le digo sí B, sí y es por eso que ... –es que tú, –le dije si B, si te lo dije y no te lo niego, te lo acepto, le digo, y es por eso que estoy así, porque estoy arrepentido y quiero que me des una oportunidad, una oportunidad más, una última oportunidad y nada más me dijo que ya no, que ya no. Y no quiso y hoy se lo volví a pedir, a preguntar y no quiso.

Escucho una vivencia de desesperación en J. Las palabras del consultante no son suficientes para recuperarla, incluso acepta los señalamientos de B aunque no sean verdad, comenta:

Sí, aunque no sean del todo verdad y es que igual y hay algunas que sean verdad pero ella cambia la versión.

Menciona algunos señalamientos de su expareja que considera verdaderos:

Como una vez que le dije que no valía la pena para mí, este, eso sí es verdad. Una cosa que no es verdad, es que dijo que si ella salía embarazada, que yo le dije que yo la iba a dejar sola eso yo nunca se lo dije, yo nunca se lo dije. Otra cosa que es verdad, es que decía que yo era muy posesivo con ella, eso había veces que si era verdad

y había veces que no, porque yo entendía determinada situación pero ella era igual conmigo.

Que no la dejaba estar con sus amigas y yo le decía, sí, no te dejaba estar con tus amigas, pero por qué, le dije tú hasta te metías en tu correo electrónico de la computadora a ver si no había chavas ahí, le dije yo tengo muchas, muchas amigas porque yo estaba estudiando en la universidad, tenía muchas, muchas amigas y le dolía eso decía que yo andaba de puto, poniéndole el cuerno, perdón por la expresión, por el simple hecho de ver hartos nombres de chavas en mi correo y me decía eso, y le decía es que yo soy así, perdón, a lo mejor estuvo mal que hubiera sido así B pero fíjate tú como eras.

Identifico un juego de celos entre el consultante y su pareja, infiero que son derivados de un temor a perder al otro, el cual surge de una baja autoestima del consultante. A través de las provocaciones constantes de su pareja y hacia su pareja busca comprobar la seguridad del vínculo que ha establecido con ella.

El consultante asistió a una plática impartida por una psicóloga de la universidad y tiene muy presente una frase que escuchó: “en una relación no debe de afectar ninguna amistad” Le hubiera gustado que ella estuviera en la plática para que viera “que estamos mal los dos, o ella”.

Comenta que los problemas iniciaron al año y medio o dos años de relación, señala que se debieron a las sobrinas de B, pues ella le comentaban a B que entraban y salían mujeres de su casa.

A pesar de que se describe como alguien “celoso y mamón”, no relaciona estas características con los problemas que tiene, para él cuando las cosas no marchan a su favor se debe a cuestiones ajenas a él.

Comenta que en su casa le dicen que ya no la busque, pero que “hay veces que no puede”, “pídeme lo que quiera pero no me pidas que me aparte de ti”. El la quiere pero sabe que tiene que continuar con su vida.

Espera que pronto llegue el momento en el que pueda sentirse como su amiga P a quien admira y quien ha pasado por una situación similar y “salido adelante” a

pesar de que “le fue peor” que a él. J se siente apoyado, comprendido y con esperanzas de estar mejor en un futuro, es decir, verla sin dolor ni rencor.

El consultante establece un nuevo vínculo a partir del cual empieza a encontrar nuevos significados a la ruptura de relaciones de noviazgo.

En la cuarta sesión, J habla sobre la percepción que tienen sus familiares de B, para ellos B es y ha sido “buena”.

El trataba de proteger esta imagen que tienen de B, comenta:

Sí y también (se rasca la cabeza) en mi casa, pues entonces a mi también, ella quedaba como la buena, yo incluso cuando la vi le dije no, yo no voy a hablar mal de ti, le dije, porque no me la van a creer, no me lo van a creer, pero a mí me daba mucho coraje que, que no la buscaste, que era bien buena onda y todo esto.

Las palabras anteriores me permiten suponer que existe mucha presión en el consultante por agradar a los demás, principalmente sus familiares. Infiero que durante el noviazgo, al considerarla una “buena chava” J recibía cierto reconocimiento de ellos, el cual le brindaba seguridad, pero que al terminar la relación aquel lugar de aprecio que tenía frente a su familia se vio amenazado, ya no es el bueno, inteligente, ahora es el “ogro”.

En mi opinión, el consultante identifica preocupación en su familia por la posibilidad de que ella no regrese a su vida. Reconozco una vivencia de molestia relacionada con el lugar en el que su familia la tiene. Infiero que J se siente juzgado, poco valorado.

Esta situación lo ha hecho hablar con algunos de sus familiares y pedirles su comprensión. El les hace saber su versión de los hechos:

Y llegó un punto en el que dije no, o sea es que en mí, yo de por si bien triste por lo que me hizo, por lo que me había hecho, y yo le dije a mi hermano y a un amigo, es que saben qué, ustedes no saben qué onda y ya les platique y todo y esa vez me puse a llorar con ellos y me dice mi hermano –ya no llores J, es que ya le lloraste mucho y pues ya y con todo esto que nos dices pues discúlpame, la verdad pues, o sea no pensamos que B fuera así como era acá con la

familia y para que salga con esas cosas –dice –pues ya, no vale la pena ya no le llores.

(Minutos después agrega) Sí, sí, yo no quería sacarlo, yo no quería decirles muchas cosas porque, pues yo quería pues este, para ellos B es una buena persona y no quiero que, yo dije pues el día que se la topen por ahí, pues que la saluden, o sea que no tengan problemas ni nada, pero yo no aguanté que me decían esto – que tú no la buscaste –y esto, –que no hiciste –y aquello, –que era bien buena onda y todo –y yo pues la verdad no aguanté y fue cuando empecé a abrir la boca.

Yo le dije es que no o sea fue doble cara o sea por decirlo así, digo aquí en la casa con todos aparentaba ser bien buena onda pero porque yo me callé muchas cosas, le dije, pero no ya no, le dije, no aguanto hasta me duele que me digan que no hice nada por recuperarla o algo, le dije y ustedes no saben pero ahí les va y les conté todo y todo y yo lloraba, a llore y llore y ya mi hermano y mi otro amigo –ya cálmate, ya cálmate.

Al parecer no solo pesa lo que le hizo B sino también el reclamo familiar. J identifica que su palabra tiene poco peso ante la imagen que tienen de su ex novia. Escucho una vivencia de menosprecio.

La presión de los comentarios generados por “las expectativas de la familia”, así como la idealización hacia la ex novia, generan enojo en el consultante pues para él es importante que su familia lo reconozca en el papel de “bueno”.

Al parecer hablar mal de ella implicaba hablar mal de sí mismo, de sus elecciones. Pareciera que existe un temor a ser juzgado.

Identifico una vivencia de alivio en J. Para él es importante haber hablado y haber sido escuchado, pero sobre todo haber escuchado que están de su lado.

Desde mi perspectiva, hablar sobre lo que él siente y piensa de la relación que había establecido con su exnovia y del término de la misma frente a los demás, es parte del reconocimiento de la realidad de la pérdida, ya que esta no solo lo involucra a él y a B sino también a los familiares de ambos. Dejar de cuidar la imagen que sus familiares tenían de B no es solo una forma de conseguir aliados, sino también una forma de ir construyendo la aceptación de su nueva realidad

(Neymeyer, 2002). Al hablarles a ellos, se habla a sí mismo y quizás con el tiempo podrá empezar a escuchar otros matices de su relación.

Ahora que su familia sabe la “verdad”, insisten en que deje de llorar, que ya ha sido suficiente, sin embargo el consultante menciona como se siente:

Y pues yo, hasta la fecha todavía me entra así como que el sentimiento así, como que hay veces que todavía no me la creo de que B hizo algo así y pues sí, este, sí todavía de repente sí me acuerdo y me da como tristeza, ya no igual sino que pues todavía digo ay no puede ser y pues sí ahí platicando con mi cuñada también.

Podemos identificar que en este discurso queda reflejado el momento de duelo correspondiente a la asimilación propuesta por (Neymeyer, 2002) en la que el consultante empieza a experimentar una profunda tristeza, dejando atrás la evitación.

Aunque en esta sesión el consultante destaca el papel de ogro en B, empieza a hablar de las diferencias que tenía con su exnovia durante el noviazgo, ya no se centra solo en el término del mismo.

Los pleitos eran constantes en su relación, comenta: “yo no quería que se dieran tantas discusiones ni nada pero pues se daban las cosas”. Aun así continuaba con ella, se encontraban “aparentemente bien” pues lo que mantenía la relación según el consultante era la “costumbre de hacer cosas juntos”.

En la sexta sesión, el consultante comenta que pidió el tiempo para beneficio de ella, no de él, a pesar de que él a veces pensaba “yo por qué estoy soportando esas cosas”. Él decía “el tiempo nos va a hacer ver las cosas de otra manera”.

No le gustaba la actitud de B, se daba cuenta de que ella no quería abrazarlo, sin embargo, mientras no quedara evidenciado en público, él lo soportaba. J se sentía rechazado y apenado.

Desde que “se dieron un tiempo” es imposible ocultar el rechazo. Comenta que se enteró de que B se va a casar. Se siente muy mal al haber escuchado esto:

Y de lo otro, yo necesito ayuda, es que si ando muy mal y este, con lo que me enteré de que ya se va a casar en diciembre, la verdad si me...

Sí y me dijo mi vecino el que la conoce a ella desde los 5 años, 6 años y me dijo el miércoles pasado, precisamente y pues se siente muy feo.

La mamá de ella le dijo a una de sus hermanas y este chavo me dijo en la noche del miércoles (suspira) y yo este, delante de él pues como si no me importara pero yo porque no me viera así triste y no ponerme triste delante de él, pero ya cuando estaba en la casa, ese día nos metimos como a las 2 de la mañana de tanto estar platicando de eso y no pude dormir y no pude dormir y me pare como a las cuatro de la mañana llore y llore, este, me bajé a la sala, se despertó mi mamá, mi papá y ...

(Asiente, se talla los ojos) sí, pues no se que sea si coraje, tristeza, son muchos sentimientos porque pues yo le propuse eso y no quiso y con este chavo no tiene ni (inaudible) o sea muy poco y no tiene ni un mes o dos meses de relación y ya se va a casar y la verdad eso sí me, hice que se despertara mi mamá, mi papá a las cuatro de la mañana porque yo estaba llore y llore a esa hora en la sala y me escucharon y salieron (respiración rápida) y les dije.

Se siente limitado a expresar lo que siente. Logra hacerlo pero siempre con una excusa, en este caso despertó a los padres.

Las fases de negación e ira vuelven a aparecer en el consultante, existe desconcierto y mucho resentimiento dirigidos a su exnovia (Kubler, 1975).

El consultante se siente triste, enojado, desesperado y con una gran impotencia. No comprende cómo es que después de un par de años de noviazgo ella rechazó su propuesta de matrimonio y ahora decide casarse con su novio actual con quien lleva muy poco tiempo. El consultante se vivencia incomprendido, solo, en un esfuerzo por contener, por luchar contra lo que siente. Comenta:

Sí, o sea, todos me dicen que (se talla los ojos, sonrío) que ya no este así (aparentemente bostezo) porque ella ya está tranquila, contenta y yo (suspira) y pues sí es también eso (se talla los ojos) impotencia desesperación, coraje, tristeza.

Es que yo (inaudible) con los que platico es ahí en mi casa con los amigos no porque también después (sonrío) ya empiezan a echar

carrilla y también eso como que molesta o da coraje, pero pues este chavo fue el que me dijo y todo.

Sí, pero yo por dentro estaba así ah, ya vete para ya meterme a mi casa y ya cuando se fue, vive a dos casas de ahí (inaudible), de la mía, de primero sí me quise hacer el fuerte, estaba dormido y pues obviamente piense y piense pero sin llorar y ya como a eso de las cuatro de la tarde, de las cuatro (se talla los ojos) de la mañana, perdón, ya no este (tos), perdón, ya no aguanté (tos).

El consultante trata de contener sus emociones, trata de no llorar frente a su familia:

Ahí en mi casa, obviamente es mi familia porque me dicen que ya no este así y pues ella ya está bien tranquila y yo todavía triste y a parte que porque pues ya pasó, para ellos ya es mucho tiempo yo creo, o igual también si es mucho tiempo, pero pues yo todavía.

Su familia insiste en que la olvide porque “ya ha pasado mucho tiempo” sin embargo para J no es así. Había estado más tranquilo sin embargo con la noticia de que ella se casa ha llorado:

(Le pregunto si es malo llorar) No, (se rasca la espalda), no, no, pero, este, me refiero a que ya estaba, como que ya estaba tratando de asimilar un poco las cosas, sin embargo el miércoles pasado que me dijo esto sí y mi papa y mi mama me dijeron “pero si ya estabas bien y todo”...

(Agrega) Sí, este, también me refiero a estar tranquilo a que a lo mejor ya no lloraba, yo sé que eso no es de que ya esté bien o asimilando las cosas, ya de plano, sino que ya tenía mínimo unos 15 o 22 días que no, o sea obviamente por fuera si ya me miraban todos de que ay, o sea ya lo superó por decir algo así, pero sin embargo yo por dentro yo todavía estoy...

Tenía un tiempo sin “ponerse mal”, lo cual significaba para los demás que “ya lo había superado”, sin embargo, él no se sentía así “por dentro”. Con la noticia de que ella se casa le ha sido más difícil ocultar sus sentimientos. Resulta una lucha que el consultante vive con frecuencia.

Escucho una vivencia de no ser comprendido. Infiero que algunos de sus familiares minimizan su dolor o creen que una estrategia para que él este mejor es tratar de contener su llanto. Quizás, aun con una buena intención están limitando las

posibilidades de que el consultante acoja su dolor y pueda tramitar estos momentos de desahogo en los que necesita más del consuelo de los demás. Lejos de mostrarse cercanos, han instalado una barrera entre J y ellos. De acuerdo con Neymeyer (2002):

El dolor que provoca este tipo de pérdidas puede verse agravado por la incompreensión, el sentimiento de culpa o la simple falta de atención de las personas pertenecientes al entorno social de los afectados, ya sea éste la familia, el puesto de trabajo o la comunidad, haciendo aún mayor la carga de angustia, secretismo o culpabilidad de aquellos cuyo dolor no se permite, se trivializa o no se reconoce. (p. 26).

Ilustro la idea anterior en otro comentario del consultante:

Digo, es que a veces en la casa yo tengo ganas de (inaudible) de llorar, yo quisiera llorar y gritar, decir cosa y media, pero no lo hago por mi familia y mi cuñada me dice –no es que tú llora todo lo que quieras para que lo saques todo y todo porque pues es muy difícil aguantarse, tratar de hacerse el fuerte, cuando tú sientes otra cosa.

En este fragmento el consultante menciona aun la dificultad para expresarse pero comienza a hablar de que ha encontrado una forma de dar salida a lo que siente de acuerdo a sus necesidades y a las limitaciones de su entorno.

El identifica en los comentarios de apoyo de sus familiares aburrimiento.

Yo he llegado a pensar que hasta a veces como que ya los aburrí, de tanto estar así y es también por eso que delante de ellos...

El fragmento anterior evidencia que J no se siente escuchado, que identifica que su situación ha producido cansancio en los demás. Infiero que el consultante percibe que ellos buscan que él “supere” estos momentos de tristeza rápidamente. Emplea la proyección, puesto que en otro momento de la sesión J reconoce que esta situación (refiriéndose al problema con su exnovia) lo tiene “cansado”, que ha afectado su trabajo pero que esta luchando por sentirse mejor. Trata de “distraerse” para no acordarse.

Sus hermanos le dicen que le va a dar miedo volver a confiar en alguien“, refiriéndose a una mujer. El relaciona esta frase con lo que ha experimentado con su

amiga P. Al parecer quiere probarse y probarles a los demás que no es así. Atendiendo al estereotipo de hombría, se muestra competitivo. Infiero que la frase de sus hermanos significó un reto para el consultante.

Escucho una vivencia de confusión en J. Se da cuenta de que se “contradice” pues por un lado piensa que es mejor estar solo pero cuando sale con P piensa lo contrario.

Al final del proceso, la vivencia de destrozamiento reportada por J ha cambiado. Al parecer su panorama ha pasado de desesperanzador a esperanzador. Se vive reconstruido al enfrentarse a esta nueva posibilidad de relación, aun cuando, desde mi perspectiva, pretenda tapar un hueco que dejó la relación con B. Encontrarse con P le significa la posibilidad de reconstruir su imagen frente a los demás, de encontrar un lugar en el que se siente aceptado y sobre todo completo.

Durante toda la vida nos enfrentamos al duelo, tal y como lo menciona Neymeyer (2002):

La vida nos obliga a renunciar a todas las relaciones que apreciamos, ya sea a raíz de separaciones, cambios de domicilio o de las muertes de otras personas o de nosotros mismos. Cada una de estas pérdidas inevitables va acompañada de su propio dolor y nos afecta de una manera particular (p.27).

En ambos casos encontramos vivencias relacionadas con el duelo. M se encuentra frente a una etapa de crisis en su matrimonio, la cual implica reajustes que han ocasionado que conflictos que se encontraban latentes desde el inicio de su relación emerjan con mayor intensidad. En el caso de J, el duelo está relacionado con la ruptura de su relación de noviazgo.

En ambos casos el conflicto tiene su origen como menciona Puget (1996) en fisuras del pasado. En el caso de M los conflictos surgen desde la elección de pareja, en palabras de Lemaire (1966) citado en Souza y Machorro, (1996) “la falla marital tiene su origen en el momento mismo de la elección”, la cual se encuentra ligada a las vivencias pasadas y a la construcción de futuro que ha ido significando a partir de ellas.

En el caso de J, la idealización había llegado a su fin, la etapa de enamoramiento en la pareja había terminado y daban paso a una etapa de crisis en la que vivencias ligadas al aburrimiento, al control, a la violencia, entre otras, contribuyeron a la ruptura del encuadre de la relación.

La ruptura ha significado para el consultante un “destrozo”, en un momento en el que se encuentra construyendo su identidad. El consultante se encuentra en el tránsito de la adolescencia a la edad adulta. Como menciona Neymeyer (2002) las pérdidas son omnipresentes en nuestra vida, sin embargo sus consecuencias no son siempre iguales. Existen momentos, circunstancias del curso vital en las que nos encontramos más vulnerables, con menores recursos para afrontarlas. Mi hipótesis es que el momento que se encuentra cursando el consultante es uno de ellos.

A través de la relación el consultante sostenía un lugar aceptado, valorado por sus familiares y por la sociedad. Considerando que la identidad se construye a partir de los demás, dónde queda todo aquello que el consultante había construido, a dónde se fue, quién es él frente a los demás, cómo se representa ahora.

Con respecto a M, identifico que el comentario “tendré que buscar algo” mencionado en la última sesión, refleja la vivencia general de la consultante: el vacío. Como lo menciono al inicio de este apartado: la consultante no tiene un proyecto, no solo de pareja, parece que el proyecto personal se encuentra desdibujado. Lo que la consultante relata y la forma en que lo hace me llevan a preguntarme dónde está el sujeto, pues no solo habla sino vive y se vive a través de los demás.

La consultante habla de valorarse y hacerse valorar, de decidir, de trabajar y hacer. No se si como parte de un discurso aprendido, muy común en esta época en que incluso está de moda el empoderamiento de la mujer. Lo menciona en relación a su esposo pero me parece que es indicio del registro de la asfixia que le ha generado estar atada a su madre y que ahora viene a ser removido con la llegada de su hijo, evento incluso reportado por la consultante como el momento en que surgen los problemas.

Me parece que sus vivencias de dolor, de insatisfacción, de humillación, tienen que ver con que no ha podido encontrar su lugar en el mundo, lugar que le permitiría desarrollarse de forma madura, satisfactoria. Ella ha estado a lo largo de su vida para cubrir vacíos en su familia, mediando, supliendo, ocultando, cuidando, arreglando y parece que su contexto le demanda que continúe en ese lugar. Ella no ha podido desligarse de ese sitio para construir el propio y por ello no ha podido dar paso a crear un nosotros con una pareja, independientemente de que su esposo no coincidía con las expectativas de ella. Para M buscar un hombre, es parte de una sed de completarse, no de compartir, por ello dejarlo le resulta tan complicado, por ello no ha podido separarse de su madre.

Ambos consultantes se encuentran construyendo su identidad adulta. Se encuentran experimentando una adolescencia tardía. Se viven confusos, vulnerables, inseguros. El desajuste que conlleva el cambio se hace presente en este proceso de crecimiento que se encuentran enfrentando. Proceso que los confronta con la posibilidad de desmoronarse de desvanecerse, de perderse al paso que se construyen.

El duelo los sitúa, en un momento crítico, que amenaza su integridad al encontrarse esta sujeta a los demás. Los otros les significan su todo y los significan, por ello buscan aferrarse a ellos, a lo que les da seguridad, una seguridad que tiene un precio tan alto que empieza a cuestionar sus límites, los cuales pueden ir pensándose al experimentar un ambiente seguro, en el que son reconocidos y aceptados por otro, el espacio psicoterapéutico.

CAPÍTULO 4. INTERVENCIONES E INTERACCIONES

A continuación presento la descripción y el análisis de algunas interacciones e intervenciones realizadas en los procesos psicoterapéuticos desarrollados con J y con M.

Para realizar la tarea de este capítulo, debo establecer al menos dos términos: interacción e intervención.

De acuerdo con Gendlin (1999), “la interacción interpersonal es la vía de entrada terapéutica más importante. Esta afecta al resto de las vías de entrada porque todas ellas tienen lugar dentro de la interacción. La interacción es una vía de entrada en dos sentidos diferentes: en un sentido siempre avanza de manera concreta. En otro sentido más estrecho, es una vía de entrada cuando trabajamos sobre la interacción como tal (p. 399).

Así, interacción sería entendida tanto en un sentido amplio, que incluye a todas las que él llama vías de entrada, cuanto en un sentido restringido, como una vía de entrada, tal y como lo establece en el capítulo 23 de ese mismo libro.

Reconociendo que apenas inicio en el estudio de la obra de este autor y contando con los señalamientos de Salvador Moreno, lector de este trabajo, debo puntualizar que entenderé la interacción como género y la intervención como especie. Y si bien podría establecerse un paralelismo entre lo que empleo como marco conceptual y las ideas de Gendlin, un estudio para fundamentar esta posibilidad excede los límites de este trabajo, por lo cual se señala solamente como una intuición, fruto de este diálogo, a desarrollar en posteriores esfuerzos.

De tal suerte, entenderemos aquí interacción como un proceso de intercambio entre consultante y psicoterapeuta a partir del cual uno influye en el otro. Este proceso permite la construcción del vínculo el cual sienta las bases para la relación terapéutica.

De la misma forma, cuando se use intervención, remitirá a aquellas interacciones realizadas por el terapeuta intencionadas a generar cambios de acuerdo a los objetivos establecidos en el proceso psicoterapéutico.

Ambas son indispensables.

Las intervenciones no se dan fuera de la interacción y son estas las que le imprimen el carácter psicoterapéutico. Sin ellas, la interacción podría tener resultados benéficos, pero no constituiría propiamente un ejercicio de psicoterapia.

De acuerdo con Watzlawick, Beavin y Jackson, (1981) “una interacción siempre tiene un valor de mensaje, es decir, es comunicación. Se deduce que por mucho que uno lo intente, no puede dejar de comunicar” (p. 50). Considerando lo anterior, psicoterapeuta y consultante se encuentran todo el tiempo afectándose el uno al otro, incluso de forma positiva, sin que ello necesariamente hable de una interacción intencionada.

La intencionalidad impresa en las interacciones permite establecer un rumbo que contribuya al logro de los objetivos que se planteen con cada consultante en concordancia con el objetivo principal de la psicoterapia, desde mi convicción, lograr un menor sufrimiento y mayor desarrollo de la persona que solicita ayuda. Con lo cual no estamos sugiriendo que necesariamente los consultantes vivan las intervenciones con la intencionalidad del psicoterapeuta. Justo aquí es que la comunicación complejiza la tarea de la psicoterapia. Por eso, siempre se hace necesario echar mano de habilidades que permitan verificar que aquello intencionado efectivamente sea transmitido y recibido en el mismo sentido.

Debemos reconocer que el psicoterapeuta entra en juego en el proceso psicoterapéutico. La psicoterapia tiene consecuencias para ambas partes y estas afectan el proceso. Henry, Sims y Spray, (1973) citados en Avila, Caro, Orlinsky, Rodríguez, Coscollá y Alonso (2002) mencionan que: “Con independencia de la orientación teórica del psicoterapeuta, podemos considerar que ambos son tanto objeto, como mecanismo de la psicoterapia” (p.200).

Las intervenciones no están solo sujetas a las técnicas que emplee el psicoterapeuta, sino también a su personalidad que junto con ciertas actitudes posibilitan u obstaculizan el encuentro, el cual hace posible el cambio positivo y el crecimiento personal.

Ser psicólogo no solo consiste en poseer determinado tipo de informaciones, con las técnicas correspondientes, sino también en algo mucho más profundo, como ser una persona con un conjunto de características cognoscitivas, afectivas y sociales que le promuevan hacia una intención personalizada, haciéndole capaz de interactuar con sus pacientes, de manera que estos puedan confiar sin tener por qué temer (Yecora y Tejero, 2005, parr. 1).

Cada consultante tiene una forma particular de estar en el mundo y el psicoterapeuta requiere estar dispuesto a conocerla para dirigir sus esfuerzos a fomentar el cambio atendiendo a sus necesidades. Aquel que necesita apoyo, consuelo, desafíos, requiere de alguien que cuente con los recursos necesarios para facilitarlos.

Para denominar las intervenciones que empleé en el proceso psicoterapéutico con cada consultante y que a continuación ejemplifico, usaré el catálogo de intervenciones propuesto por Fernández Lira y Rodríguez Vega (2002).

4.1. Consultante M

Primera sesión

A lo largo de la sesión la consultante expuso el conflicto que tenía con su marido debido a que vivían con su madre y a la relación que él había establecido con su familia. M mencionó su inconformidad, los deseos de separarse y la incapacidad de tomar una decisión.

A continuación presento dos secuencias. En la primera, la consultante mencionó los deseos de su marido de “salirse” y el temor que le provocaba pensar que al aceptar esa decisión su vida pudiera convertirse en un “infiernito” tal como el que vivió con su padre. En la segunda secuencia, la consultante habló sobre la posibilidad de separarse de su marido.

Secuencia 1:

P: ¿Cuál es la razón por la que viven con tu mamá?

C: porque él no tiene casa y otra de las cosas es que ahorita que está trabajando, pues yo lo que le digo, por lo mismo de que él está trabajando, y yo pues mi mamá también me da, y él siempre me dice – ¿cuánto te paga tu mamá?, ¿cuánto te paga tu mamá? –y yo por qué le tengo que decir, y luego que se enferma el niño y yo tengo que sacar y –luego te lo pago, luego te lo pago – y o sea le pido algo y o sea yo digo si vamos a vivir solos se supone que va a ser responsabilidad de él todos los gastos y si así se enoja...Yo como le decía a ellas, a las muchachas o sea, mis papas tuvieron muchas peleas, porque, primero porque mi papá no llevaba dinero, era golpeador, o sea muchas cosas, fue muy problemático y yo lo que no quiero es eso.

P: No quieres que pase lo mismo que con tu papá.

C: No, y o sea ahorita estamos bien, pero yo digo cuando vivamos solos él va a ser, o sea él va a tener que dar todos los gastos y a veces pues se queja de dinero y luego a veces me dice –si nos vamos juntos, ni creas que vas a volver a ver a tu mamá, ni creas.

P: ¿Qué explicación te da de eso?

C: Que porque ya estuvimos mucho, que ya ayude mucho en la casa, y yo digo por qué, o sea imagínese si me voy y va a ser eso, imagínese un infiernito, pues no quiero.

P: No quieres vivir eso.

C: No,

P: Un infiernito.

C: Aja.

C: Para una fiesta tengo que estar diciendo a cada rato vamos, vamos, como un cuñado no le cae bien, y de ahí fue en año nuevo, no quería ir y no quería ir y no quería ir, pero se enfermó, tenía un dolor de espalda y yo me fui y para esto... por ejemplo también un día que le llevamos a mi mamá una de estas, serenata, también le dijo, estábamos ahí en la serenata y después me estuvo reclamando que por que salí y le dije ¿no vas a salir? y me dijo –no vete tú, –y pues yo me salí y ahí estuvimos conviviendo por qué no y me reclamó que por qué yo estaba ahí,

que por qué y que soy una... ¿cómo me dijo?, (llanto) como una piruja, o algo así y eso que estaba nomás con mi familia y me dijo que por que estaba ahí, yo le había hecho una gelatina a mi mamá y me la tiró y que por qué todo le tengo que estar haciendo a ella..., y yo digo por qué , por qué no me deja a mi hacer mi vida.

P: Entonces, como que él quisiera que estés nada más haciendo cosas para...

C: Para él, para él, para él. Yo le digo que aunque nos cambiemos yo quisiera ayudarle a mi mamá y él no, me dice –ya cuando estemos en la casa, ya va a ser todo aparte, todo, todo – yo digo que nada más me va a querer tener ahí en la casa.

P: ¿Él te lo ha dicho?, ¿te dice que nada más te va a querer tener en la casa, sin salir?

C: Sí, o sea y yo digo si algún día se enferma mi mamá, pues imagínate que no me dejara ir o algo, problemas o algo. O sea yo quisiera también que si lo vean a él, también quisiera saber si él va a colaborar con mi familia, sino pues mejor no, porque siempre nada más son problemas con mi familia y con mi familia, o si yo estoy mal, o si él está mal pos que nos dijeran cómo.

Al inicio de esta secuencia realicé una pregunta para explorar el contexto en el que se daba la inconformidad del marido, motivo que condujo a la consultante a pedir ayuda. Esta pregunta llevó a la consultante a abordar el tema de la aportación económica que le daba su madre y que generaba disgustos en J. M mencionó la percepción que tenía de que su marido no aportaba y lo relacionó con la forma de ser de su padre comentando “yo no quiero eso”.

En la segunda intervención reflejé lo que la consultante había comentado anteriormente, en un intento por mostrar mi comprensión y por invitar a la consultante a ampliar la idea. La consultante respondió completando la idea anterior y acentuando la preocupación que le producían las amenazas de su marido de no permitirle ver a su madre.

Con la tercera intervención exploré qué ideas tenía la consultante en torno a las amenazas de su marido. Por su respuesta, pienso que ella percibía que era una forma de molestarla, de hacerle la vida difícil, “un infiernito”.

La cuarta y quinta intervención fueron reflejos de lo que la consultante había mencionado para mostrar mi comprensión.

En la sexta intervención parafraseé lo mencionado por la consultante. Pienso que hubiera ayudado pedirle que clarificara a qué se refería con que su marido “no la dejaba hacer su vida”.

Como séptima intervención traté de establecer una diferencia entre su creencia y la realidad. La consultante evadió mi comentario y comenzó a hablar de sus suposiciones, esto me indicó que quizás la respuesta atendía más a sus creencias.

Hoy día, con este ejercicio de reflexión, entiendo que no era tan relevante diferenciar las creencias de la realidad, puesto que lo que estaba haciéndose presente era su vivencia, y era importante atenderla. Pienso que de haberla atendido, me hubiera encontrado más relajada para escuchar a la consultante y quizás le hubiera procurado una oportunidad para reconocer la importancia de sus vivencias.

Secuencia 2:

C: Porque ella, cuando le conté lo que quería, ella me preguntó si yo todavía estaba contenta con él, y yo lo que le digo es que ya no sé si es costumbre, o de veras sí lo quiero o de veras no, o sea qué tal que no y yo como le digo, por no decirle no. Porque yo le digo ya mejor ya vete y ya cada quien por su lado.

P: Se lo dices

C: Sí, y el –no, es que necesitamos que alguien nos lo diga. –O sea que alguien nos diga saben qué no pueden o si pueden seguir juntos. Yo como que digo, como que sí quiero separarme de él, o sea como que yo sí estoy centrada en eso.

P: Quieres separarte de él.

C: Sí, pero yo a veces digo, ¿y si sí cambia?

P: Tienes como esa duda.

C: Sí, y si en vez de separarnos lo intentamos, porque de todos modos toda la semana yo estoy con el niño, entonces sería nada

más una hora que estuviera con el niño, el niño ya está muy acostumbrado a mí. El domingo pues...

P: ¿Qué cosas te hacen sentir que quieres estar con él?

C: El niño

P: Y a parte del niño, ¿de ti?

C: ¿De mi?

P: ¿Qué cosas?, ¿Qué cosas extrañarías si no estuvieras con él?

C: Mmm... No se, le digo que estar ahí, nada más la costumbre de estar nada más ahí...

P: Costumbre.

C: Yo digo m... o sea no le tengo ni rencor, ni odio, ni nada, y como a mi.... pero yo sí digo a lo mejor ya no quiero estar con él.

P: OK, eso es un gran avance y tendremos que trabajar en eso.

C: Porque yo la última vez que nos peleamos le digo yo ya no quiero pelear contigo y él me dijo eso –que alguien me lo diga, o tú dile a tu familia porque nos estamos separando, díselos primero y después nos separamos –o sea pero yo como le voy a decir a mi familia saben qué, es que para ir a una fiesta tengo que tener relaciones, como le voy a decir es que a mi esposo le caen gordos todos, mi papá, mi mamá, mi familia, mis hermanos. Mis primos, ellos se hablan y él no, ah pero con su familia...

P: Pero qué alguien se lo diga, ese alguien podrías ser tú.

C: Pero yo se lo digo y el no me hace caso (risas), o sea esa es la cosa, ya me cansé de que decirle de todo eso, de m... es que por qué no aceptas a mi familia. Este domingo que pasó yo le dije, porque me dijo la muchacha –pregúntale si está dispuesto a estar contigo, compartiendo las cosas de tu familia, –yo se lo dije y –entonces yo qué, ¿yo soy un pendejo, yo qué soy aquí, nada, nada? –y es lo que me dice él, que me voy a quedar ahí de sirvienta, aunque me quede de sirvienta, de todos modos yo pues al niño, pues a veces tengo que estarle poniendo dinero, porque pues... y yo también quisiera que me abrieran los ojos, o sea de decirle ya, sabes qué ya y que él también me dijera... o sea así como estamos no se puede.

P: Yo siento que, ahorita que decías que me abrieran los ojos, yo creo que ya los tienes abiertos.

C: ¿Verdad que sí?, yo también, pero no sé que me falte para decirle sabes qué pues ya, ya, porque cada que le digo ya, me saca un montón de cosas, que yo digo ay, siempre son las mismas discusiones, las mismas.

En el inicio de esta secuencia la consultante mencionó lo que le había comentado a quien la recibió en el DIF cuando fue a solicitar ayuda. Me fue muy difícil comprender esta frase y por ello la primera intervención fue dirigida a clarificar. La intervención fue oportuna, la consultante amplió la idea anterior y me permitió identificar sus esfuerzos entorno a la separación que había mencionado.

En la segunda intervención, empleé un reflejo con la intención de que funcionara como eco para la consultante. Esta frase tuvo como consecuencia que la consultante se mostrara temerosa y casi en un intento por retractarse de lo que había mencionado. M habló sobre su indecisión.

En la tercera intervención, parafraseé lo mencionado por la consultante y posteriormente realicé una pregunta para explorar aquello que la mantenía en esa relación. La consultante mencionó que era el niño y la costumbre.

Al mencionar que “a lo mejor ya no quería estar con él”, le comenté que tendríamos que trabajar en eso. Al decir esta frase, la consultante volvió a mostrarse dudosa. Mi insistencia la llevó a decir que necesitaba que alguien se los dijera. Yo le devolví esta idea centrándolo en ella.

En la décima intervención le comenté que desde mi punto de vista ella tenía los ojos abiertos, utilicé su mismo lenguaje para mostrarle comprensión e intentar establecer una mayor conexión. Ella se sintió identificada y animada al escucharlo e incluso identificó que “había algo que le faltaba” para establecer límites. Este pequeño fragmento que ilustra la reacción de la consultante me hace pensar en las posibilidades que se abren en psicoterapia frente a un panorama cerrado, rígido e inquietante con el que llegan los consultantes. Como lo menciona Anderson (1997):

Algunas conversaciones aumentan las posibilidades; otras las disminuyen. Cuando las posibilidades aumentan, tenemos una sensación de acción creadora, una sensación de que podemos encarar lo que nos preocupa o perturba-nuestros dilemas, problemas, dolores y frustraciones- y lograr lo que queremos-nuestras ambiciones, esperanzas, intenciones y acciones (p.21).

Sexta sesión

Se exploraron las expectativas de la consultante al inicio de su relación. Así como las prioridades que desde su perspectiva, cada uno tenía durante su noviazgo.

Secuencia 1:

P: Yo te quería preguntar yéndonos un poquito más atrás, ¿Qué era lo que esperabas cuando, antes de empezar a vivir con él? Quiero saber tú qué esperabas de él...

C: M... pues es que él decía que nos íbamos a casar y que él me iba a poner una casa, y que íbamos a vivir juntos, lo de todas las parejas y que nos la íbamos a pasar muy bien y que íbamos a salir y así, entonces yo me ilusioné con eso, con esa idea, pero ya después como que ya... fueron como unos tres años atrás eso y ya... como que le fastidió.

P: A ver, ¿tres años antes de que vivieran juntos?

C: No, m... o sea de que estábamos de novios, pero como duramos años de novios

P: ¿Cuántos fueron?

C: Fueron como unos nueve años... (risas) y o sea de que ahí estaba de que nos íbamos a casar pero o sea como que no estaba seguro y yo dije sí está bien... y ya después no se volvió a hablar del tema, de que nos íbamos a casar y yo le decía algo y –ya después, después (le decía J) –y como le digo ya después que me embaracé había veces que iba, que no iba... y es que la situación es lo mío que yo nunca puedo decir ya hasta aquí, yo.... porque siempre me quedan remordimientos.

P: Entonces lo que me estás diciendo es que en ese momento ya querías terminarlo.

C: Sí, y esa vez mi mamá quería ir de vacaciones a Acapulco y yo no iba a ir porque él decía que no y yo decía que no, que no y ya después... que como no iba mejor que pensara las cosas... que pensara si sí o si no y ya cuando yo regresara me diera una respuesta y me acuerdo que m... una semana no fue y yo dije no pues ya... y ya después él fue y me preguntó cómo me fue y le dije que bien y ya después yo le dije qué paso pues y –no yo nomás vine a ver que (decía J), –pero yo le decía es que ya es mucho imagínate nueve años, o sea es... tiempo como para él y como para mi y él decía –no, sí vamos a seguir, –pero no decía nada en concreto y yo le digo que yo sí creía que él iba a, a... ay cómo se dice, o sea que él si iba a hacer lo que decía, de que íbamos a estar en una casa solos, de que me iba a dar y...

P: (silencio).

C: Sí, y ya cuando llegó el bebe ya no quería y es cuando le digo que fuimos a buscar para ver si sí o si no.

P: Aja, entonces tú me dices que te costaba trabajo decidir y que no pudiste en ese momento decir aquí la dejamos, pero también me estás hablando de que por algo estabas ahí, porque no es nada más por él, porque él decía sí o no, entonces, a ver tú trata de decirme que es lo que tú encontrabas de bueno en esta relación.

C: Pues le digo que fue como fue mi primer novio... y luego si ya no tengo, como que yo misma decía, no, no, mejor aguanta.

P: ¿Cómo por no estar sola?

C: Sí (risas) y a veces yo pensaba no, si se va pues que se vaya, y en esa semana que no fue... que venga a mi casa y yo decía, ah y me decía voy a ir con mis amigos, ya se había ido a... yo le dije que no... a mi no me gusta... sino que me esperaba a ver que decía él.

Como primera intervención realicé una pregunta para explorar las expectativas de la consultante. Recurrí al pasado en un intento por recuperar las discrepancias entre aquello que esperaba y lo que en ese momento se encontraba viviendo, pero además, en un intento por conocer más sobre su relación de pareja.

Posteriormente realicé dos intervenciones con la intención de clarificar la respuesta de la consultante. Me era difícil ubicar los hechos en el tiempo, creo que esto era reflejo de la dificultad que tenía la consultante para ubicarlos, prueba de ello

es la inconsistencia en varios datos que me dio durante el proceso, por ejemplo edades, y fechas, no solo relativas a los demás sino también a ella misma.

La consultante habló de la dificultad que tuvo para poner límites en su relación. Considero que su respuesta se relaciona con la percepción que tenía que la relación no estaba funcionando y que aun así continuó con él. Por ello, realicé una pregunta introduciendo un significado que desde mi perspectiva englobaba aquello que surgía de la vivencia de incertidumbre que la consultante había narrado.

La respuesta de la consultante me confirma que mi intervención no fue acertada, pues no correspondía con la intención de la consultante, puesto que posteriormente comenzó a hablar de sus esfuerzos por obtener una respuesta favorable de su esposo al extender un ultimátum.

Ahora me doy cuenta de que la consultante me hablaba de su pasado intentando resaltar lo que, desde su perspectiva en ese momento del proceso, debió haber hecho en aquel momento de su noviazgo, no lo que pensaba en ese entonces. Esta falta de comprensión se refleja en la quinta intervención, pues un silencio evidenció que no encontré un rumbo que seguir.

En la sexta intervención intenté explorar aquello por lo que la consultante continuaba con la relación aun cuando no se sentía satisfecha. Esta pregunta provocó que la consultante hiciera referencia a su temor a estar sola, a no encontrar a otro hombre, idea que posteriormente parafraseé.

Secuencia 2:

C: No, y luego también lo que más... era tener relaciones y como que ya se baso en eso.

P: Se baso en eso.

C: Si, o sea de m... cada domingo ir a tener relaciones y ya pasaba toda la semana ya platicábamos de cómo le había ido en el trabajo... de lo que pasaba y ya... o sea yo digo que también fue eso, o sea de que m... como que él... aunque él diga que no, porque ya después yo no, ya no platicábamos.

P: Y a ti ¿qué es lo que te interesaba?

C: M... a mi me interesaba estar con él, en primera, porque como..., que formáramos una pareja bien, pero ya después ninguno, o sea como que... me, le digo que si no teníamos relaciones se enojaba.

P: Aja, se enojaba. Tú dices que él te obligaba.

C: A veces sí

P: Y ¿cómo era que te obligaba?

C: O sea yo a veces le decía, no, vamos a otra parte –a no, no quieres ir pues te quedas en tu casa (le decía su marido) –y yo pues... accedía.

Como primera intervención de esta secuencia identifico un reflejo que permitió que la consultante agregara más datos a la idea de que su relación se basó en “tener relaciones”. Posteriormente exploré a partir de una pregunta aquello que para ella era prioridad en la relación.

Pienso que como tercera intervención hubiera resultado conveniente preguntar que significaba para ella formar una pareja bien.

En la cuarta intervención reflejé y agregué un significado que escuché en otro momento de la sesión pidiéndole que lo ejemplificara. La respuesta de la consultante me permitió emplear más adelante esta idea de que “ella accedía” como punto de referencia para enfocar su participación en la relación, ya que en muchos momentos del proceso responsabiliza al esposo de lo que le pasa.

Octava sesión

Durante esta sesión, surgió la oportunidad de señalar aquello que le ocurría en la vida diaria y que se repetía en las sesiones. La consultante reflexionó sobre la disposición de su tiempo y el valor que le daba. Además, surgió el tema de la relación con su hijo, quedando evidenciada la dependencia que existía como consecuencia del temor a estar sola.

Secuencia 1:

P: Yo te agradezco que hayas tomado esa decisión porque eso me habla de tu responsabilidad con el proceso, pero también hay algo que me llama la atención y es que van dos veces que no vienes y a mí lo que se me hace muy curioso es que pues es un espacio para ti finalmente, para que hables de tus cosas, de lo que a ti te interesa, que es tuyo y que pues antes de que supiera por qué no venias yo pensaba bueno que chistoso porque se parece a lo mejor a lo que puede pasar en su vida real, que es lo que tú me contabas que a lo mejor no encontrabas el tiempo para ti, que siempre estabas dispuesta a estar para los demás, es como si, no sé, como si las cosas las hicieras para los demás pero para ti no, le puedes rendir cuentas a todos, pero ¿a ti?. Entonces te quería comentar esto porque a mí se me hizo muy curioso que esto lo estuvieras repitiendo aquí, es importante que piensas de esto, como lo ves.

C: M... , pues si es cierto, así soy, o sea a veces no tengo ni tiempo de o sea de estar así de estar bien, de ser yo, sino que tengo que estar haciéndome así pero para los demás , para todos. Pero yo si digo nunca me doy tiempo para mi, ya cuando en la noche, cuando ya, me quedo un ratito sentada pero no, siempre.. por otras cosas. A veces me dan ganas, cuando nos salimos a caminar mi hijo y yo, cuando nos vamos 45 minutos o una hora, nos vamos a caminar y pues ese es el rato que tengo y al rato que...

P: Entonces ese momento que estas con tu hijo es algo que haces para ti, es algo que te gusta.

C: Aja

P: Qué otras cosas haces tú, aunque no las hagas con tu hijo.

C: Otras cosas, m..., pues lo que a mí me gustaría m..., qué me gustaría, o sea ¿para mí?

P: Aja.

C: Si hiciera, quisiera llevar a mi hijo o sea a clases de natación o de lo que sea, deportes, pero para mí m...

P: ¿No lo piensas?

C: No.

P: Bueno, antes ¿qué cosas te gustaba hacer? no ahorita en otro momento de tu vida.

C: Antes, pos estudiar y como antes mi mamá... y pos escuchábamos música, veíamos tele en la tarde, pero... no salir con amigas ni nada.

P: Bueno pero entonces había cosas que te gustaban: escuchar música, ver la tele, estudiar y ¿qué paso que esas cosas se acabaron?

C: Pues ya después como le digo que mi mamá ya empezó a salir a trabajar pues yo tuve que quedarme con mis hermanos, fueron tres los que me quedé yo cuidando y antes mi mamá hacia el quehacer y me dejaba ya nada más ir a la escuela, yo quería estudiar también antes, que contabilidad, que secretarial, computación pero y después en contabilidad la maestra me dijo que si quería un trabajo, un trabajo que había en gobernación que si quería y yo dije que no porque tenía que estar cuidando a mis hermanos, y ahora digo si hubiera dicho que si no hubiera tenido que estar con todo esto.

P: ¿Hace cuanto fue eso?

C: M... y ya ni me acuerdo.

P: ¿Estabas de novia con tu esposo?

C: No, todavía no, m... fue, yo creo habré tenido unos 19, 20 y la maestra también pensaba así por eso, porque como le decía que por qué no quería un trabajo o sea que... y yo le decía no es que como tengo que cuidar a mis hermanos y yo pienso que por eso ella también lo hizo para salir... Y pues ya de ahí ya me tuve que salir porque pues ya porque ya no hubo dinero y ya fue que mi mamá empezó a ir al tianguis y yo mandaba a los niños a la escuela... y ella se iba al tianguis, y pos así fue.

P: Entonces desde muy chica empezaste a dejar de hacer las cosas que tú, que te gustaban.

C: Aja, si, ay y luego mi hermana se casó y como se enfermó su esposo de cáncer m... pues ella, o sea como que se fue a otra ciudad, creo a Chihuahua o no me acuerdo a donde, fue cuando dejó a su niño bebe y pues yo tuve que cuidarlo también. O sea que yo, ya cuando llegó él, yo ya estaba cuidando a mi sobrino y yo era de las de "no hagas esto, no hagas lo otro, te va a pasar esto, te va a pasar lo otro" y a veces yo estaba ahí platicando con él.

P: ¿Con tu esposo?

C: Sí, y estaba cuidando al niño y hasta me decía él –es que ya déjalo..., ya déjalo, él ya puede cuidarse –y pues o sea a mi me daba o sea no se, sabe qué, como de chiquitos los, o sea me daba no se qué dejarlos solos, a mi hermano hasta los 15 años lo cuidé... porque cuando estaban conmigo no salían, yo los entretenía en otra cosa o no se, y... por eso me dice de mi hijo que por qué no lo dejo salir a la calle, pero pues no me gusta que salga a la calle porque pues veo a los niños como son, ya como que son muy payasos, ya hablan mucho de sexo, bien chiquillos y hablando de las muchachas y yo digo no pues cuando este grandecito yo pienso meterlo a clases de karate o algo que lo entretenga más y pues hasta eso el niño no me ha pedido de salir a la calle ... y así, así somos...

En esta secuencia, aproveché para rescatar el comportamiento de la consultante frente a la inasistencia. Me parece que en este momento del proceso fue importante resaltar la “decisión” que M tomó debido a que había manifestado dificultades para tomar decisiones en varios aspectos de su vida. Desde mi perspectiva, fue una oportunidad importante para expresarle la relación que tenía lo que le ocurría en su vida diaria y lo que ocurría en las sesiones para que se cuestionara y pueda hacerlo consciente. Al final de esta intervención realicé una pregunta atendiendo a lo que Boscolo y Bertrando (2000) mencionan: “Importancia de verificar si de vez en cuando si lo que le preguntamos tiene sentido para él” (p.101).

Este señalamiento contribuyó a que la consultante expresara la dificultad de verse y escucharse. Mencionó que por enfocarse en atender a los demás se desatendía. Además, identificó una actividad que consideraba que realizaba para ella, aunque, sin desligarla de su hijo.

Posteriormente, con la segunda intervención le mostré mi comprensión, al señalarle que estar con su hijo era algo muy importante para ella.

Con la tercera intervención, traté de que la consultante se esforzara en encontrar otros intereses, fuera de los relacionados con su hijo. Se puede ver de manera clara la dificultad que tenía para pensarse. Al parecer, mi pregunta la sorprendió tanto que le fue difícil encontrar alguna actividad en el en el presente y se dio cuenta de que no lo había pensado.

Intenté que la consultante se situara en el pasado para buscar alguna experiencia significativa en relación a sus intereses y posteriormente conectarlas a su presente. La paciente mencionó pocas actividades que realizaba e hizo énfasis en el hecho de no salir con amigas, aun así rescaté algunas actividades y las reflejé.

La paciente identificó que todos sus intereses quedaron atrás a partir de que ella tomo el rol de “madre” al tener que cuidar de sus hermanos mientras que su madre trabajaba. Al hablar de esto empezó a recordar y a mencionar diferentes sueños, deseos que tenía en esta etapa de su vida que quedaron inconclusos.

Secuencia 2

P: O sea que si tú quieres ver una actividad tendrías que encontrar una para el niño.

C: Mmm..., pues yo digo para que, para cuidarlo porque mmm... como que yo no sé tanto andar sola.

P: Tú no sabes andar sola.

C: No.

P: Entonces no es para cuidar al niño.

C: O sea y yo o sea porque yo si estaría preocupada (inaudible), de que algo le pueda pasar.

P: ¿Qué le podría pasar si lo dejas un rato?

C: ¿Si lo dejo?

P: Si.

C: Mmm..., lo que pasa es que es como muy apegado a mí, ¿me entiende? nada más estaría preguntando por mí, que ya llegue. Como un día que ya venía para acá –Por qué te vas...(inaudible) –y dice mi mamá que esa vez nada más estaba grite y grite...(inaudible) y ya cuando regresé ese día me dijo –ay qué bueno mamá que ya viniste, ya estaba como muy aburrido ahí.

P: Ahorita que dices eso me acordé que tú me habías dicho que tú querías que tu hijo fuera independiente y que a ti no te gustaba

que los demás dependieran de ti y ahorita que me platicas esto de tu hijo, que no sabes andar sola... (inaudible), ¿Cómo ves esto?

C: Mmm..., o sea como que mmm... o sea yo también digo que no debería de enredarlo tanto a mi pero, o sea es lo único que tengo.

En la primera intervención parafraseé lo mencionado por M. La respuesta de la consultante resultó una puerta a lo que había surgido en varios momentos, su dependencia. Posteriormente realicé un reflejo invitando a que M se escuchara.

En la tercera intervención realicé una confrontación para que la consultante se responsabilizara por lo mencionado, ya que solía emplear a su hijo como escudo. Al parecer, M tuvo dificultad para recibir esta intervención pues inmediatamente se centró en aspectos relacionados con el niño.

Pregunté qué le podría pasar al niño si lo dejaba sola con la intención de explorar las fantasías que tenía al respecto. Pensaba que explorar el riesgo del que la consultante hablaba me iba a permitir acercarme posteriormente a abordar el riesgo en ella y no en él.

Debido a que M mencionaba que el niño era muy apegado a ella y hacía énfasis en la dificultad que tenía para estar solo, relacioné estas ideas con lo que ella había manifestado alguna vez: su deseo de que el niño fuera independiente. Pienso que estuvo mal planteada mi pregunta ya que hice hincapié en el qué, el cual seguramente no conocía la consultante pues era alguien que se veía poco a sí misma. Me parece que no entendió todo lo que planteé en esa intervención, pero que el inicio de la frase fue suficiente para que surgieran nuevos significados.

Novena sesión

En esta penúltima sesión, la consultante habló de la decisión de darle una oportunidad a su relación. Mencionó sentirse tranquila frente a los cambios que había tenido su esposo.

Secuencia 1:

P: Aja, entonces la semana pasada decías que estabas dispuesta a darle una oportunidad a tu esposo, a vivir con él ¿verdad?

C: Aja.

P: En otra casa y que te había hablado de cosas que tú tenías miedo como que no te dejara salir a ver a tu mamá, que no te dejara convivir y ahora te dice que sí vayas a ver a tu mamá, pero que ahora van a ser otra familia y que tampoco van a poder quedarse ahí todo el día ¿verdad?

C: Sí, me dijo que o sea que sí podía salir pero que no le gustaría a él que estuviera ahí, siempre, dice una, dos, tres veces sí, pero ya diario... y es que tengo una hermana que se queda hasta una semana por eso dice que no va a ser igual (risas).

P: Bueno pero supongo que ahora tendrás muchas cosas que hacer en tu casa también...(inaudible) podrás ocuparte de tus cosas.

C: Yo pienso que no voy a tener mucho que hacer, pero tendré que buscar algo.

P: Y ahora puede ser el momento para que tú busques algo para ti, que puedas hacer un espacio para ti y no nada más estar haciendo cosas para los demás, hacer cosas para mí, como lo habíamos platicado.

C: Estaba viendo la otra vez en el periódico unos que salían talleres de Cáritas y salió uno, no me acuerdo ni cual era, y quiero hablar para ver cuando sería.

P: ¿Y tienes el teléfono, o vas a tratar de conseguirlo?

C: Pues solo ir a Cáritas porque no aparece un teléfono de Cáritas y alguna vez también lo necesitamos, lo que pasa es que mi mamá cuando se quebró necesito un bastón y lo consiguió por ahí.

P: Bueno pues sería una buena idea para buscar algo que pudieras hacer tú, porque también ahorita me acuerdo que la sesión pasada me decías que una de tus preocupaciones era qué ibas a hacer si vivías en otra casa cuando tu hijo fuera creciendo, que él va a querer estar con sus amiguitos y va a querer hacer su

vida y tú qué vas a hacer y que es algo que puedes empezar a ver desde ahorita.

C: Sí, y porque no va a estar en la casa siempre, se va a querer estar con sus amigos.

P: Aja (inaudible) y como tu dices, el niño va a crecer y pues habrá que dejarlo que crezca.

C: Sí.

P: Que sea independiente como tú lo decías, que eso no quiere decir que no lo cuides, que no le pongas atención, pero también tendrá que buscar su espacio y que así como tú dices es que necesito hacer mil cosas, necesito un espacio para mi, hace mucho que no hago un espacio, seguramente él también tendrá que crecer con su espacio para hacer cosas para él, ¿verdad?

C: Sí y pues (inaudible) ya para ver qué y ya para irme decidiendo.

Realicé una recapitulación sobre las ideas que se habían abordado en la sesión anterior debido a que nos encontrábamos próximas a terminar el proceso de acuerdo con lo establecido al inicio del mismo. De acuerdo con Gendlin (1999): "...lo más importante de todo es la persona que está ahí, más que nuestro deseo de que ocurra algo en ese momento" (p.408).

La respuesta de la consultante a mi primera y segunda intervención, me permite identificar que M empezaba a ver de otra forma los reclamos de su marido, es decir, ya no tan imaginario, sino más desde la realidad.

En la tercera intervención, amplí el panorama de la consultante al darle lugar no solo a lo que no iba a ocurrir sino a lo que podía ocurrir. Es decir, el énfasis había estado en lo que no iba a poder hacer, por ejemplo ir a casa de su madre, y después puse el énfasis en lo que podría hacer.

Me parece interesante que en este punto del proceso la consultante comenzaba a pensar en nuevas actividades y que mencionó una idea en concreto, un taller de Cáritas.

En las sexta, séptima y octava intervención, traté de relacionar la dependencia que ella percibía de los demás y la carga que sentía como consecuencia, con el espacio que necesitaba su hijo para ser independiente. Me parece importante que en este punto del proceso la consultante empezaba a pensar otras cosas y que de ella salió el término decidir.

Secuencia 2:

P: Y que eso es algo bien importante para ti, no quedarte con el enojo.

C: Sí porque luego hay un problema y le vuelves a sacar el otro que paso... (Inaudible) como que tratamos ya de solucionarlo, o sea de hablarlo.

P: Que bueno porque (inaudible) que puedan arreglar entre ustedes sus cosas y no tengan que ir a consultarlo con alguien más, que tu mamá o su mamá les digan si sí o si están equivocados, ahora ya es su vida a parte, entonces eso lo tendrán que arreglar entre ustedes ¿no?, porque finalmente el problema es entre ustedes.

C: Sí ya con ellos es mi familia.

P: Entonces si sientes que están mejor las cosas con él.

C: Sí, sí o sea el niño todavía no se quiere dormir temprano pero le digo ¿qué paso con lo del niño? (y menciona su esposo) – ay es que es el único ratito, un ratito más.

P: ¿Entonces ahora él quiere convivir con él, con su hijo?

C: Sí.

P: Porque antes tú me decías que llegaba muy cansado y que ya no quería estar con él.

C: Sí ahora los oigo que están platicando y están platicando como a veces pasan futbol y como al niño le gusta y antes cuando estaba conmigo –mira mamá ese jugador –y le digo ay no yo no sé de eso (risas) y pues sí esta más con él.

En la primera intervención hice referencia a lo que la consultante había mencionado en varios momentos del proceso: ella solía quedarse con el enojo ya que le era difícil hablar con su esposo. Esta intervención le hizo sentido a la

consultante y contribuyó a que expresara un cambio que había notado en su relación.

Con la segunda intervención mencioné a la familia de la consultante en un intento por señalar la dependencia que presentaban como pareja al recurrir a los demás para resolver sus asuntos. Ella respondió mencionando un límite entre su familia nuclear y su familia de origen, comentó que eran una familia refiriéndose a ella, a su esposo y a su hijo, idea que rechazaba en momentos anteriores del proceso.

En la tercera intervención, realicé una pregunta para verificar la percepción que en este momento del proceso tenía la consultante de su relación, atendiendo a los cambios que ella había mencionado anteriormente en esta secuencia. Ella respondió compartiendo los esfuerzos que había dirigido a tener una mayor comunicación con su esposo y al establecimiento de reglas. Esta respuesta me permitió identificar que se estaba dando una mayor convivencia entre el esposo y su hijo, aspecto que ella reportaba como problema, puesto que ella esperaba que su esposo se interesara más en la convivencia con él.

4.2. Consultante J

Las sesiones trabajadas con J corresponden al inicio del proceso. Consideraremos este inicio como el espacio en donde se establece el primer acercamiento entre consultante y psicoterapeuta, un momento que abre la posibilidad a establecer una relación terapéutica, una relación de ayuda.

Es una oportunidad para establecer la estructura de la relación así como los lineamientos que la acompañarán y que producirán cierta estabilidad al dinamismo que caracteriza al proceso.

También, es un espacio que da cabida al desorden, al desequilibrio en esa lucha para lograr un “orden” dentro de la complejidad de la interacción.

La entrevista, es la herramienta que se emplea para establecer contacto con el consultante y tener acceso al conocimiento de su mundo y de su situación, la cual

generalmente es reconocida como problemática, pero que también nos habla de posibilidad.

Aunado a la técnica de la entrevista, se requieren habilidades de comprensión y de apoyo. Se requiere la disposición para conocer al otro, pero también para sentirlo, para acompañarlo.

Se dice que “El placer por el conocimiento, impulso epistemofílico, es requisito imprescindible en todo investigador. Pero en el caso que nos ocupa implica la necesidad de ponernos en el lugar del otro, de identificarnos con él para entenderlo” (Díaz Portillo, 1994, p.49).

Como habíamos mencionado de inicio, en psicoterapia no somos solo investigadores o interventores por lo cual no es suficiente recopilar datos, sino que se requiere comprender. La comprensión se vuelve un objetivo y un recurso indispensable en el proceso de ayuda. Implica atender no solo a lo que se dice sino también el cómo se dice, para poder reconocer la vivencia del consultante y los significados que surgen en torno a esta.

Precisemos un poco, de acuerdo con Moreno (2007) comprender “...implica suspender los propios juicios y dejarnos sentir en medida de lo posible lo que el consultante parece estar vivenciando”. Por otro lado, para Rogers (2009), quien emplea el término comprensión empática, es “cuando el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlos desde adentro tal como se le aparecen al cliente y es capaz de comunicar a este último una parte de esa comprensión” (p. 65). Atendiendo a lo propuesto por ambos autores, consideraremos que la comprensión implica tres aspectos fundamentales: suspender los juicios, realizar un esfuerzo por percibir lo del otro y comunicar con eficacia lo percibido.

Primera sesión

En esta sesión, se estableció el primer contacto con el consultante. La entrevista comenzaba y con ello la “exploración mutua de compatibilidad” (Mahoney 2005, p.90). Dos extraños coincidíamos, cada uno con su propia historia, con sus

motivaciones, expectativas, temores, dispuestos a situarnos en un espacio de diálogo pero sobre todo de acompañamiento.

J acudió nervioso y ello era evidenciado en su postura rígida, en sus manos apretadas con fuerza y en su tono de voz al comenzar a hablar. Yo me encontraba también nerviosa, J era el primer consultante hombre que me era asignado para atender en un proceso psicoterapéutico. La ansiedad que producía la incertidumbre de enfrentarme a alguien desconocido, se intensificaba al no encontrar en la práctica un escenario al cual pudiera recurrir como referente.

De acuerdo con Bleger (2007), existe un doble papel de la ansiedad en la entrevista, por un lado funge como motor, pues es su aparición lo que lleva al consultante o en algunos casos a alguien relacionado con éste a solicitar asistencia profesional y es en el terapeuta la que moviliza el interés de investigar. Por otro lado, puede llegar a bloquear la posibilidad de avanzar en el proceso cuando el monto de la misma sobrepasa el límite de tolerancia que puede soportar el consultante, o cuando el terapeuta no puede tolerarla o manejarla.

Previo a la llegada de J, realizaba ejercicios de respiración para centrarme, proceso que de acuerdo con Mahoney (2005) "(esta) relacionado con la seguridad, la paz y el bienestar" (p.100). El nerviosismo disminuyó al iniciar la sesión. La ansiedad de ambos no se convirtió en un obstáculo para comenzar a trabajar.

Al inicio de la sesión mi actitud era de escucha, la cual "supone una disposición a recibir la comunicación proveniente del paciente y se traduce en unas manifestaciones físicas..." (Fernández Liria y Rodríguez Vega 2002, p.23). Mi postura y mi voz invitaban a que el consultante comenzara a hablar. Conforme avanzó la sesión, esta escucha se vio obstaculizada y me fue complicado intervenir. Las interacciones del consultante eran muy largas y cargadas de emoción. Fueron pocos los silencios y las oportunidades que encontré para interrumpir su discurso y me quedó la sensación de que cuando lo hacía el consultante no me escuchaba. Desde mi perspectiva, ello se debió a que su discurso estaba orientado a una descarga. (Mahoney, 2005).

Identifiqué la contradicción entre su lenguaje verbal y no verbal en las primeras sesiones y ello me hacía sentir incómoda. Asociaba esta forma de comunicarse del consultante con falsedad, aun cuando en el proceso la intención estaba dirigida no a acceder a la verdad, sino a comprender la verdad del consultante. Me producía sueño y aburrimiento al presentarse de forma recurrente.

La mayoría de las intervenciones que realicé estuvieron orientadas a clarificar y ampliar aquello que el consultante iba comentando. Ya veremos en el análisis de las secuencias qué consecuencias tuvo haberme centrado en los contenidos.

La interacción estuvo caracterizada, sobre todo en un inicio, por el distanciamiento de ambos actores. Pareciera que no había mucha conexión, entendiendo conexión como la distancia emocional que se genera entre consultante y terapeuta, la cual influye en la construcción de una atmosfera de escucha, empatía y confianza.

Me doy cuenta de que mis juicios, sobre todo en relación con los temas de violencia y género, contribuyeron a colocar ciertos significados que no siempre resultaron oportunos para el proceso contribuyendo y evidenciando la limitada escucha. De acuerdo con Rogers (2009) "...cuanto más libre de juicios y evaluaciones pueda mantener una relación, tanto más fácil resultará a la otra persona alcanzar un punto en el que pueda comprender que el foco de la evaluación y centro de la responsabilidad residen en él". (p.59).

A continuación presento dos secuencias y su análisis:

Secuencia 1:

P: Ahora sí, coméntame que te trae por acá (1.17 min.).

C: Este, (muestra una gran sonrisa) lo que me trae por acá es que me siento muy mal por un problema que tuve con una, con una que era mi, mi novia y lo que me tiene así bien agobiado y desesperado y sin saber que hacer (risas) es que el domingo la vi con otro chavo y este eso es lo que me, lo que me, sí lo que me destrozo por decirlo así, este yo del domingo para acá, llore y llore, estoy muy desesperado, yo necesito ayuda, como que quiero ayuda, como que no, no, quiero ayuda para tratar de asimilar que

ella esta, que ya está con otra persona, que ya, o sea tratar de ya no, no acordarme de ella o algo así, que se me salga de la mente, ya no quiero estar viéndola en todas partes, en todas partes la veo, veo algo y me recuerda a ella. Tuve una relación de tres años y hace poquito fue cuando terminamos dos meses y me dolió mucho verla, (cambia de lugar sus manos) verla ya con otro y este, yo pos en la relación si falle mucho, la, se puede decir la trate mal, pero creo que fue mutuo, a veces que fue, fue de su parte también, de ella hacia a mí y de mi parte, obviamente un poco fuerte más desde mi parte porque yo soy muy este, cuando pierdo la paciencia soy muy agresivo, no tengo mucha paciencia y eso es eso es hereditario porque mi papá y mis hermanos, todos son así, todos reaccionan de la misma manera y también quisiera ayuda para controlar mis impulsos y ya no ser así y pues no eso es lo más, lo primordial por lo que estoy aquí, así de que me duele mucho verla con otro chavo. Yo no lo asimilo porque tiene, es poco que terminamos la relación y fueron tres años y pues yo no soporto, no lo aguanto y estoy en el trabajo y incluso el lunes me acordé de lo que vi el domingo porque fuimos mi hermana y yo a su casa a tratar de hablar con ella, a tratar de que me perdonara, le mandé un ramo de flores, y mi hermana me dijo si quieres yo te acompaño para hablar con ella, para ver si te da otra oportunidad y fuimos y me dolió mucho verla (moviendo su cabeza de un lado a otro) con otro y hasta ahorita todavía no lo asimilo y por eso es que estoy aquí.

P: Te duele.

C: Porque se me hace muy... no sé, conmigo vivió de todo, pasamos de todo y yo siento, no sé si este mal, usted tendrá la mejor opinión, pero yo siento que tres años no se van así, de tan poco tiempo y eso es lo que más me duele.

P: Te duele que ella haya podido empezar una relación después de tanto tiempo...

C: Sí y cómo le digo, incluso el lunes estaba trabajando aquí en X, estaba en esa tienda y me acordé y me puse a llorar, me puse a llorar y me dio mucha pena que me hayan visto, ya hasta me querían pasar al doctor que tienen ahí en X, me dijeron te sientes mal, pasa con el doctor o algo, yo les dije, no, no es nada de salud, lo que pasa es, son unas broncas que tengo acá por aparte y es algo que me tiene así y yo también lloro por mi mamá porque mi mamá está enferma de diabetes, tiene diabetes y ya no quiero estar así porque me duele que mi mamá se preocupe de verme llorar por ella y yo ya no quiero estar así.

P: Entonces como que lo que más te preocupa son esas tres cosas que van en lo mismo, que te tienen triste, el haber

terminado tu relación y verla con otra persona, a tu exnovia; el ver a tu mamá enferma, que se preocupe por ti...

C: Sí

P: Y también eso que dices, que te incomoda, a lo mejor que no te gusta tanto, el ser tan agresivo y que quisieras controlarlo.

C: Sí, eso es y es hereditario porque mi hermana también me lo dijo, no sé por qué pero todos ustedes son así, mis hermanos, mi papá. Mi papá era muy agresivo con mi mamá, es muy agresivo, muy impaciente, este, si, más que nada es eso.

En esta secuencia se muestra el momento en el que el consultante expresó su problema.

Las intervenciones por parte del psicoterapeuta fueron realizadas de forma cautelosa, intentando contribuir a un espacio de escucha y de confianza en el que pudiera darse una conexión entre ambos actores.

En la segunda intervención, empleé una respuesta empática, pues reflejé el sentimiento que el consultante expresó a partir de su narración. Mencioné “te duele” intentando expresarle mi comprensión. La intervención fue interrumpida por J quien deseaba continuar hablando, segundos después intenté completar la frase. Esto se repitió en la tercera intervención, la cual surgió después de un silencio que me permitió comenzar a reflejar “te duele que ella haya podido empezar...” pero inmediatamente volvió a interrumpir. De pronto me encontré en una lucha por tomar la palabra.

Estos intentos fueron constantes durante la sesión. En la supervisión me di cuenta de que en algunos momentos resultaron benéficos para explorar más la situación de J, pero que en otros forzaron el intercambio entre ambos, cambiando el rumbo de lo que el consultante iba mencionando.

Revisando las notas realizadas después de esta sesión, me doy cuenta de que pensaba que esta forma de intervenir no había sido oportuna, ya que como lo menciono anteriormente, el consultante se encontraba en una fase de descarga. Sin embargo, ahora lo leo de forma diferente. Me doy cuenta de que no siempre ese cambio de rumbo resultaba un obstáculo para que fluyera el discurso del

consultante, puesto que tarde o temprano él retomaba aquello que deseaba expresar, al tiempo que yo exploraba otros aspectos de lo que iba narrando.

Pienso que en ocasiones la intención que yo tenía con mis intervenciones no funcionaba pero que tampoco resultaba una resistencia para el proceso. Creo que no resultó un obstáculo para que surgiera aquello que el consultante estaba deseoso de expresar. También pienso, que yo me encontraba deseosa de intervenir dado mi proceso de formación y que quizás era importante tolerar y escuchar de forma diferente estas interrupciones; pues ahora considero que más que limitar la interacción, brindaban información de lo que el consultante estaba vivenciando y de su forma de afrontarlo.

Podemos leer en la tercera interacción del consultante que se mostraba inseguro de sus apreciaciones, colocando al psicoterapeuta en un lugar de experto. Lugar que se deriva de la influencia que el modelo médico ha tenido en la psicoterapia sobre todo en sus inicios. Contrario a esta visión, considero que consultante y psicoterapeuta son compañeros en una conversación, en la que “la pericia del cliente sobre sí mismo, se combinaba con la pericia de la terapeuta sobre un proceso, para crear nuevos conocimientos, comprensiones, sentidos y posibilidades para todos” (Anderson, 1997, p. 107).

Desde mi perspectiva, esta forma de interactuar tenía que ver no solo con su concepción de la psicoterapia y específicamente del psicoterapeuta, no solo con la importancia que el consultante daba a la opinión de los otros y con el interés de buscar un aliado, sino también con una muestra de la dificultad que tenía para hacerse cargo de sí, para responsabilizarse por sus actos.

El consultante quería hablar de las evidencias de que se encontraba mal y yo estaba tan abrumada por tanta información y por la forma en que él lo relataba, que en la cuarta y quinta intervención intenté resumir aquello que J había mencionado para verificar la comprensión. Pienso que también influyó mi esfuerzo por ir comprendiendo todo, en un afán de tener el control. Al respecto, Anderson (1997) menciona que la creencia de que se tiene que saber todo y tener el control nos obstaculiza (p.103).

Secuencia 2:

P: ¿Qué?, ¿Cómo me puedes decir, describir esta agresividad?
¿Cuando dices agresivo a qué te refieres?

C: Porque una vez la llegué a golpear, la, la llegué a golpear, pero no, no muy grave sino que a mí me dio coraje de que esa vez estábamos en su casa, en la casa de la que era mi chava y ella se enojó de la nada y me metió dos guantadas, adentro, estando en su casa y estaba ahí su mamá y su hermana y eso a mí me dio mucho coraje, el no poder hacer algo para desquitarme, mi dolor, o no poder hacer algo porque yo sabía que si yo reaccionaba de la misma manera obviamente iba a perder yo porque pues es su familia, se iba a meter su familia y su mamá y su hermana hablaron con ella –oye que pasa, por qué le estás haciendo eso a J –y esa vez fue el motivo, la verdad fue sin motivo para haber reaccionado así de su parte y a mí me dio mucho coraje y cuando salimos de su casa yo todavía estaba con mucho rencor, con mucho coraje de no, o sea me hizo quedar mal delante de su familia y yo sin poder hacer nada, entonces yo reaccioné de una manera de la cual no debía, pero estoy de acuerdo que no debía porque pues no, no, es mujer y no se por qué pero y le, le pegué, sí y este, me sentí muy mal, me siento muy mal por todo esto, la traté muy mal, incluso le llegué a decir que no valía la pena para mi, muchas, muchas cosas y este, ahorita yo comprendo que está muy dolida por todo lo que le hice, pero también lo que me duele es que haya alguien más atrás de ella, que le diga que no, hay alguien más atrás de ella, que le diga que no este, que no es bueno regresar conmigo por algo y también me duele que nomás se quede con lo malo, le digo algo y no, nomás se queda con lo malo, le trato de hablar, de hacerle ver las cosas, que una relación es de dos, que todos somos seres humanos y que como cualquier otro fallamos, cometemos errores, sin embargo, tenemos que saber perdonar y no y no quiere, no quiere, incluso su hermana le dijo que si yo quería estar solo pues que le atorara, que yo quería estar solo. Yo, yo le pedí tiempo, la verdad, yo le pedí tiempo hace dos meses, pero le dije que, oye B vamos a darnos un tiempo y un mes, yo le dije así, un mes, sin vernos, nada más nos mensajemos y todo y al término de que pase el mes planeamos la..., así planes a futuro, por ejemplo planear la boda y me dijo –órale, –y yo le dije, este, que para estar un rato acá, con los amigos, con los cuates, ella allá con sus amigas y yo acá con los míos, y estuvo de acuerdo, y paso ese tiempo y fue otra completamente y me dijo que también estuvo yendo a un grupo de padres, con psicólogos también, que creo que también lloraba

mucho también de que yo le haya pedido tiempo, pero a mí como que se me hace injusto de que habíamos quedado en algo y pues me resultó contraproducente para mi, para mí más que para ella, porque ella rápido buscó ayuda, yo no busque ayuda, porque yo sentí que íbamos a regresar, que íbamos a regresar y iba a ser para bien, que íbamos a ver las cosas de otra manera y no, no quiere, no quiere, incluso le llegué a comprar un anillo y me lo rechazó, le compré un anillo, se lo di en un café y no, no quiso. Mi hermana me animó, me dijo que hiciera el último intento por recuperarla y el sábado pasado apenas fuimos a comprarle un arreglo de flores y se lo envié a su casa y luego fuimos en la noche y me dolió mucho verla con otro (llanto contenido).

P: ¿Con otro te refieres a una pareja?

C: (Asintió) Y sí, me sentí muy mal, me sentí muy mal, incluso mi hermana no me dejó manejar. Ella se trajo el coche desde allá porque me vio muy mal a mí, sin condiciones para, con cierto temor a que ir manejando y pasara algo o algo y me dijo no yo me llevo el coche porque tú andas muy mal y llora todo lo que quieras. Llegue y me encerré y a llore y llore y vi a mi papá y a mi mamá y es eso.

P: ¿Alguna vez te habías sentido así, mal... (J movía su cabeza de un lado a otro indicando un no) en tu relación con ella?, ¿en algún momento te habías sentido así?

En esta secuencia son claras las preguntas formuladas desde la posición de no saber, las cuales:

Ayudan a que el cliente cuente, clarifique y amplíe una historia; abren nuevas avenidas para explorar lo que se sabe y lo que no se sabe; ayudan a que la terapeuta aprenda sobre lo dicho versus lo todavía no dicho, y la protegen de malentendidos (Anderson, 1997, 199).

Con la primera intervención intenté clarificar qué entendía el consultante por ser agresivo. La intervención fue oportuna puesto que ayudó a ampliar la idea que venía exponiendo el consultante y ello permitió identificar nuevos significados, por ejemplo, los golpes son aceptables cuando no van dirigidos a una mujer.

La invitación a hablar más sobre la agresividad, contribuyó a que el consultante explicara un episodio en el que golpeó a su novia. La culpa que experimentaba lo llevó a justificar el acto y a narrar el arrepentimiento y la influencia de los demás en la negativa de B a volver con él, restándole importancia al daño que él causó.

La segunda intervención que realicé, estaba dirigida una vez más a clarificar, sin embargo, creo que hubiera sido oportuno atender a la emoción del consultante, pues el llanto contenido se presentaba por primera vez, después de la risa que contrastaba con el discurso de dolor. Pienso que hubiera ayudado a favorecer la conexión entre terapeuta y consultante señalarlo, hacer hincapié en esta vivencia de pérdida a la que el consultante hacía referencia.

La importancia de abordar la emoción expresada por el consultante quedó evidenciada en su respuesta, pues volvió a hablar de su dolor y de la expresión del mismo en otros momentos de su día, sin embargo en estos momentos de la sesión él no pudo acceder fácilmente a ellos y como terapeuta no logré facilitar las condiciones para lograrlo. Me sentía confundida, me fue complicado comprender lo que el consultante expresaba.

Esta confusión me permite ahora entender que por ello me sujeté al aspecto cognitivo del discurso más que al emocional, prueba de ello es la tercera intervención que realicé.

Tercera sesión

En esta sesión, la interacción estuvo caracterizada por una mayor cercanía. Identifico que había más escucha entre ambos y que ello me permitió tener una mayor comprensión de lo que el consultante llevaba a la sesión.

Elijo como primera secuencia un fragmento en el que se abordó la reacción del consultante frente a la nueva relación de su exnovia, así como algunas ideas sobre el inicio de la nueva relación de B y su relación con el término de la relación con él.

Secuencia 1:

P: ¿Qué parte se te hace mala onda?

C: Eso de que anda con él. Y sí, se me hace increíble eso, yo le dije no te voy a sacar tu cadena hazle como puedas.

P: ¿Como una forma de venganza?

C: (Asiente con la cabeza). Y sí la voy a sacar pero no se la voy a dar en un tiempo, después, o no sé si sí hacerlo o no hacerlo, pero yo le dije, pues es que yo estaba muy enojado pero la verdad me dio mucha tristeza y coraje escuchar que, que era este L, me sorprendió, o sea... que fuera L, ni por aquí que fuera el chavo este.

P: ¿Cómo si te hubiera engañado?

C: Sí, yo lo veo así porque él, ella todavía era mi novia y me decía –no que L fue y platicando –y yo ni hacia caso, o sea me decía a mi pero yo ni en cuenta pues a órale, pues está bien. Entonces ahorita como que ya veo las cosas y digo ah pos con razón y es que B lo que tiene es que a ella no le gusta terminar con las relaciones, ella prefiere que la terminen para sentirse bien tranquila, pero ella ocasiona eso.

P: Tú crees que ella lo ocasiona.

C: Y hace rato le dije y se quedó callada le dije es que tú, tú a lo mejor te sientes bien tranquila porque, me dices que estas tranquila porque dices que yo te terminé, pero acuérdate de lo que habíamos quedado, le dije, ya sé por qué no quieres regresar y por qué este, te sientes tan tranquila porque ya tenias a alguien entre manos, ya platicabas de forma diferente con los chavos y le dije, la verdad eso no se me hace justo B.

P: Y tú ¿por qué crees que ella haga eso?

C: Porque le conviene cuando lo hace

P: Tú, ¿por qué crees que le convenga?, tú dices que así ya no sale lastimada, pero ¿por qué?, ¿por qué crees que hace eso?

C: Yo creo que porque, para no sentirse culpable en cierto momento, de ah yo terminé con él y estar bien triste porque lo terminé o me siento mal yo por haberlo terminado. Y es que ella había veces que sí me decía –es que ya estoy bien aburrida J –y, pero nunca se animaba a decirme a mi –sabes que ya no quiero nada.

P: ¿Aburrida de la relación contigo?

C: Sí, y es que no es la primera vez que lo hace. Ella con el ex que tenía cuando yo la empezaba a tratar ella me dijo que ella ocasionó que el chavo la dejara porque no quería ella sentirse mal de que ella lo había terminado y pienso que me pasó igual, me pasó lo mismo.

Con la primera intervención intenté clarificar aquello que el consultante consideraba “mala onda”. Identifiqué que lo vivía como una traición y por ello en mi siguiente intervención realicé una pregunta mencionando: “¿cómo una forma de venganza?”. Con esta pregunta, intenté ponerle nombre a lo que el consultante había expresado y englobarlo. Al parecer la intervención fue conveniente pues el consultante lo reconoció como algo propio. Además invitó a que explorara más esta idea y a que expresara los sentimientos relacionados con esta vivencia de traición.

En la segunda intervención introduje un significado. Pienso ahora, que quizás hubiera sido mayormente favorable emplear una palabra como decepcionado, incluso traicionado, vivencia que ya había identificado en el consultante. Además, desde mi perspectiva, debí centrar el discurso en él y no en ella, pues al dirigir la atención a B, contribuí a fortalecer en J su lugar de víctima, en vez de favorecer el reconocimiento de sus sentimientos y la responsabilización de los mismos. Si ella lo engañó, no había nada que él pudiera hacer para cambiarlo, en cambio sí había qué hacer frente a lo que le provocaba aquello que percibía de la conducta de su exnovia. Pienso que si la percepción de J coincidía con la mía entonces el significado relacionado con el engaño iba a surgir de él en otro momento.

Con respecto a la cuarta intervención, la pregunta fue elaborada con la intención de que el consultante se apropiara del discurso. El efecto que tuvo fue que el consultante continuara ampliando la idea que había mencionado, mostrando las evidencias de su verdad.

El consultante hablaba a través de los demás, en este caso a través de B, por ello en la quinta y sexta intervención traté de explorar aquello que él pensaba con respecto al término de las relaciones, enfocándolo en ella.

En la sexta intervención realicé una pregunta e intenté parafrasear aquello que J había mencionado, sin embargo empleé la palabra lastimada, un concepto que él no había introducido. J nunca había mencionado que lo hacía para no sentirse lastimada, él hablaba de tranquilidad, que desde mi perspectiva pudo tener un fondo de culpabilidad. Esta pregunta hizo que el consultante ampliara el panorama de la situación y empezara a hablar de dos sentimientos que coexistían: culpa y tristeza.

Ahora pienso que la escucha estaba presente, pues relacioné el significado de lastimada con lo que le ocurría al consultante en aquel momento. Creo que hubiera sido oportuno devolverle aquello que su presencia y su discurso me hacían sentir y que después confirma al hablar de tristeza. Además, creo que hubiera sido conveniente preguntar a qué se refería con tranquilidad.

En la séptima intervención, parafraseé lo mencionado por J, intentando que se incluyera en su discurso. Al revisar las notas elaboradas después de la sesión, identifiqué que en ese momento me pareció que fue arriesgado hacerlo debido a la susceptibilidad del consultante. Con su respuesta me dí cuenta de que le costó trabajo recibir esta intervención y que por ello comenzó a hablar de los demás. Pensé que todavía no era momento de abrir ese tema, pues inmediatamente lo había minimizado y centrado el conflicto en “el modo de ser de B”, de esta forma lo que había hecho su exnovia no tenía que ver con él, pues era solo una víctima como lo habían sido muchos más. Ahora reconozco que este intento por explorar su relación pasada tenía cabida en la entrevista y que su efecto, más que dar cuenta de un error en la intervención, hablaba del ritmo del proceso.

Secuencia 2:

P: Entonces le aceptas unas cosas aunque no sean del todo verdad.

C: Sí, aunque no sean del todo verdad y es que igual y hay algunas que sean verdad pero ella cambia la versión.

P: ¿Cómo que cosas serían verdad?

C: Como una vez que le dije que no valía la pena para mí, este, eso sí es verdad. Una cosa que no es verdad, es que dijo que si ella salía embarazada, que yo le dije que yo la iba a dejar sola eso yo nunca se lo dije, yo nunca se lo dije. Otra cosa que es verdad, es que decía que yo era muy posesiva con ella, eso había veces que si era verdad y había veces que no, porque yo entendía determinada situación pero ella era igual conmigo.

P: ¿Cómo?, ¿a qué te refieres con posesiva?, ¿me puedes dar un ejemplo?

C: Que no la dejaba estar con sus amigas, y yo le decía, sí, no te dejaba estar con tus amigas, pero ¿por qué? Le dije, tú hasta te

metías en tu correo electrónico de la computadora a ver si no había chavas ahí, le dije yo tengo muchas, muchas amigas porque yo estaba estudiando en la universidad, tenía muchas, muchas amigas y le dolía eso, decía que yo andaba de puto, poniéndole el cuerno, perdón por la expresión, por el simple hecho de ver hartos nombres de chavas en mi correo y me decía eso, y le decía es que yo soy así, perdón, a lo mejor estuvo mal que hubiera sido así B pero fíjate tú como eras.

P: Así, ¿te refieres a posesivo?

C: Si, así de que en ese sentido si la llegué a privar, pero ella estaba igual, ella fue la que empezó con eso y es que ella me tenía mucha desconfianza que porque en la universidad había muchas chavas y todo y que yo iba a andar con una y con otra y ella como no estudiaba, estaba trabajando y yo en la escuela pues se imaginaba lo peor, se imaginaba lo peor.

P: O sea tú crees que ella solo se lo imaginaba o hubo algún motivo por el que ella pudiera haber pensado esto. (22:48).

Esta secuencia, refleja la interacción en un momento en que el consultante habló sobre las quejas de su exnovia en relación al comportamiento de él en la relación.

La interacción estuvo caracterizada por una mayor fluidez que en sesiones anteriores. Identifico mayor confianza en el consultante y mayor soltura en mis intervenciones.

Con la primera intervención acentué la idea de aceptar los señalamientos de su exnovia aunque no fueran verdad. Me parecía una oportunidad para abordar y señalar la responsabilidad que no asumía en su relación.

En la segunda intervención, realicé una pregunta centrada en explorar aquello que el consultante consideraba verdadero, dejando de lado la forma en que B expresa estos señalamientos. De esta forma traté de obtener más información sobre la relación de J con su pareja, sobre la apreciación de su conducta y traté de centrar el discurso en él y no en su exnovia. La intervención fue adecuada contribuyó a que el consultante lo ejemplificara y surgieron nuevos significados.

Como tercera intervención elaboré dos preguntas que invitaron al consultante a clarificar el significado de posesivo. El consultante respondió de forma agitada y estableció una conexión entre los señalamientos de su exnovia y su forma de ser.

Posteriormente, realicé una intervención buscando clarificar. Me doy cuenta de que en ese momento no me quedó claro si se refería a que él era posesivo o a que era, desde el significado que le atribuyo a lo que él comentó, mujeriego. Ahora pienso que se refería a su relación con varias mujeres. Considero que debí de haber hecho la pregunta abierta pues al señalar la palabra posesivo guíé al consultante a la salida más fácil, en la que sus actos quedaron justificados, en vez de ahondar en aquello que él había reconocido como propio y por lo que incluso se había disculpado.

En la última intervención intenté retomar el curso que llevaba la interacción, en el sentido de centrar el discurso en él. Creo que en este momento resultó forzado.

Identifico que tuve más oportunidad de intervenir. Considero que fue debido a que la sensación de recibir mucha información en cascada que llegue a sentir en la primera sesión desapareció. Sueño e incomodidad, presentes en sesiones anteriores frente a la incongruencia entre su lenguaje verbal y no verbal desaparecieron.

Cuarta sesión

En esta sesión, se abordó la impresión que los familiares del consultante tenían de B y la influencia de esta en la situación del consultante. Además, se abordaron algunos conflictos que surgieron durante su noviazgo con B, permitiendo explorar la percepción de J, en un esfuerzo por contribuir al reconocimiento de su participación dentro de la relación.

A continuación presento dos secuencias relacionadas con ambos temas:

Secuencia 1:

(Min. 37:56)

P: Como en eso que decías que tú acababas siendo el ogro, frente a la familia de ella, frente a los demás y ella quedaba como la buena...

C: Sí y también (se rasca la cabeza) en mi casa, pues entonces a mi también, ella quedaba como la buena, yo incluso cuando la vi le dije “no, yo no voy a hablar mal de ti”, le dije, “porque no me la van a creer, no me lo van a creer”, pero a mí me daba mucho coraje que, –que no la buscaste, que era bien buena onda y todo esto –y llegó un punto en el que dije no, o sea es que en mí, yo de por sí bien triste por lo que me hizo, por lo que me había hecho, y yo le dije a mi hermano y a un amigo, es que saben qué, ustedes no saben qué onda y ya les platicue y todo y esa vez me puse a llorar con ellos y me dice mi hermano –ya no llores J, es que ya le lloraste mucho y pues ya y con todo esto que nos dices pues discúlpame, la verdad pues, o sea no pensamos que B fuera así como era acá con la familia y para que salga con esas cosas -dice –pues ya, no vale la pena ya no le llores –y pues yo, hasta la fecha todavía me entra así como que el sentimiento así, como que hay veces que todavía no me la creo de que B hizo algo así y pues sí, este, si todavía de repente si me acuerdo y me da como tristeza, ya no igual sino que pues todavía digo ay no puede ser y pues si hay platicando con mi cuñada también.

P: Entonces ya has podido comunicarte con ellos de más puntos de tu relación.

C: Sí, sí, yo no quería sacarlo, yo no quería decirles muchas cosas porque, pues yo quería pues este, para ellos B es una buena persona y no quiero que, yo dije pues el día que se la topen por ahí, pues que la saluden, o sea que no tengan problemas ni nada, pero yo no aguanté que me decían esto –que tú no la buscaste y esto, que no hiciste y aquello, que era bien buena onda y todo –y yo pues la verdad no aguanté y fue cuando empecé a abrir la boca y le dije, también le dije me hizo esto y esto y esto, me dijo esto, le dije ¿Cuándo te dijo esto a ti? o dime si estaba yo mal en ese momento –no, no pues estabas en tu derecho de decirle eso, de reclamarle J porque pues no, no va, –porque yo le dije a G (hermano del consultante), es que cuando ella trabajaba yo estaba ahí con ella y llegaban chavos y –oye B dice el supervisor que cuando viene –y B nada más pues sabía que estaba yo ahí y –cállate que está ahí mi novio –y yo le decía a G

dime si eso está bien, le dije yo por cosas así era porque le reclamaba, le dije ¿y eso cuando te lo dijo ella?. Le dije también una vez llegó un chavo, o sea un señor y la abrazó, ya, ya, ya casado –Hola novia –y la abrazó y le dijo –ay ahí está mi novio, – le dije ¿eso cuando te lo dijo?, le dije yo por cosas así yo le reclamaba y fuerte porque no me parecía, le dije, pero yo por L porque son bien clientes de L el cuñado de B y yo con él me la llevo re bien, le dije yo por él no le reclamaba a nadie, o sea a los chavos que iban ahí, nada más pues yo le reclamaba a B ya cuando salía de trabajar y pues también pidiéndome disculpas le digo pero por cosas así, yo le reclamaba fuerte”, le dije ¿Cuándo fue buena para decirte eso?, nada más te decía que yo le decía, que yo le decía, que le decía y nunca te decía por qué y ya fue cuando mi hermano –discúlpame, eso nunca me lo dijo, no lo sabía, –le dije dime si está mal, dime si yo estoy mal o si estuve mal en ese momento, me dijo –no tú tenias todo el derecho de reclamarle porque pues no, –le dije y ella estaba igual, a mi cuando tenía algunos mensajes de mis compañeras de la escuela me reclamaba igual o peor, le dije y ella luego, luego se enojaba porque yo le decía algo cuando miraba cosas así, le dije pero ¿dime si estaba bien o estaba mal?, y ya mi hermano –ay B –yo le dije es que no o sea fue doble cara o sea por decirlo así, digo aquí en la casa con todos aparentaba ser bien buena onda pero porque yo me calle muchas cosas le dije, pero no ya no, le dije, no aguanto hasta me duele que me digan que no hice nada por recuperarla o algo, le dije y ustedes no saben pero ahí les va y les conté todo y todo y yo lloraba a llore y llore y ya mi hermano y mi otro amigo –ya cálmate, ya cálmate, –le dije ora ¿tú crees que esas sean ondas de amenazarme con sus hermanos? le dije yo a sus hermanos nunca los amenacé con nada, nunca me metí con su familia y ella se está metiendo con mis hermanos, ¿dime si eso está bien? le dije, yo no tengo bronca en que me reclamen sus hermanos o en que quieran reclamarme pero ¿dime si eso está bien?, decirme que me va a echar a sus hermanos para que me golpeen” y también, –¿a poco eso te dijo J?” –si dijo –ay no B –o sea también se llevaron una, una decepción así de que, –ay B.

P: Como si la buena se hubiera convertido de pronto en el ogro.

C: S’í, si porque pues no les pareció todo lo que yo les decía, mas bien no lo sabían, no sabían pero porque yo no les contaba, pero ya hubo un momento en el que no aguanté.

En la primera intervención empleé el lenguaje del consultante para mostrarle mi comprensión. Ello permitió que J ampliara la idea y que abordara la percepción que sus familiares tienen de B, punto fundamental en el duelo que se encontraba elaborando. Además, el lenguaje ordinario logró lo que Anderson (1997) llama efecto

humanizador, pues junto con otras intervenciones de esta naturaleza fomentó la empatía contribuyendo a una mayor cercanía entre consultante y terapeuta.

En la segunda intervención parafraseé la idea de que J había podido expresar su opinión y sus sentimientos con algunos miembros de su familia , puesto que él había mencionado en sesiones anteriores los deseos de expresar lo que sentía y la imposibilidad de hacerlo. La intervención invitó a ampliar el tema.

J mencionó aquellos aspectos negativos de B que ocultaba a los demás. Pienso que fue importante que haya hablado de esta otra cara de la moneda. Expresarlo frente a otros, habló de la posibilidad de decírselo a si mismo, de reconocerlo. La relación idealizada de la que se había expresado en las sesiones anteriores empezaba a desvanecerse y ello indicaba que se podrían comenzar a abordar otros matices.

Quizás hubiera ayudado clarificar lo que el consultante mencionó como “reclamar fuerte”.

En la tercera intervención, utilicé una vez más su lenguaje para expresar comprensión. Al consultante le hizo sentido.

Secuencia 2:

Esta secuencia es la continuación de un tema que el consultante mencionó de forma recurrente. J habló sobre la relación que tenía con S (compañera del consultante) y los celos de B como consecuencia del tiempo que pasaban juntos y de las bromas que había presenciado en las que S decía amar a J.

P: Entonces tú, como tú dices, tú no pedías tener esos problemas.

C: No o sea...

P: Tú no pedías que te pusieran a S en tu salón.

C: No o sea, pues no.

P: Y lo otro qué, ¿sí lo pedías? porque tú hablas de muchas molestias en tu relación, pero qué pasa, ahí estabas.

C: (Silencio), este pues no sé si lo pedía o no pero como que se daban las cosas o ese tipo de agarrones o encuentros pero pues de ahí no pasaba.

P: O sea eran pleitos y lo dejaban pasar.

C: Sí, eran pleitos y ya a las dos, tres horas, ya estábamos (sonrisa) ya así abrazándonos o vente vámonos para allá y nos íbamos y ya se olvidaba de repente y ya así como de repente se olvidaba de repente otra vez (movimiento con las manos) cualquier cosita.

P: Como si se olvidara un rato y como si se juntara y de pronto volviera a salir, pero más fuerte tal vez.

C: Si, tal vez, yo creo que sí, y pues si yo no quería que se dieran tantas discusiones ni nada pero pues se daban las cosas y pues a ponernos a...

P: Y ahí seguías.

C: Sí, ahí seguías, ahí seguía, seguíamos, o seguía no se.

En la primera intervención retomé la idea de que el consultante no tenía nada que ver con lo que los eventos que le generaban problemas con su exnovia. Me pareció importante hacerlo ya que es un patrón (Mahoney, 2005) que había identificado en el consultante a lo largo de las sesiones. J tiende a no responsabilizarse por sus actos. El consultante interrumpió mi intervención. Posteriormente logré retomar la intervención, intentando completar la frase que estaba exponiendo.

Considero que en la tercera intervención no expresé claramente la idea que quería transmitir. Intentaba expresar que él permitía que pasaran estas situaciones conflictivas en su relación. No alcanzo a entender si el silencio del consultante fue muestra de que no comprendió mi intervención o si es efecto de la confrontación. El respondió, desde mi punto de vista, minimizando los conflictos: “de ahí no pasaba” y hablando de forma impersonal: “se daban...”

Me doy cuenta de que en la cuarta intervención me confundí con las palabras “de ahí no pasaba” y “pasaba”, sin embargo creo que permitió que el consultante

abordara otras ideas que sí correspondían con su situación. Se reveló otro patrón: los conflictos con su pareja eran recurrentes y su modo de afrontarlos evasivo.

Frente a su interacción parafraseé e introduje un significado que correspondía con la hipótesis que yo tenía de que el conflicto con su exnovia había iniciado desde mucho tiempo atrás y no a partir de que se habían dado un tiempo.

El consultante retomó el sentido que iba marcando él en la conversación, intentando librarse de toda responsabilidad. En la quinta intervención traté una vez más a de centrar el discurso en él. J no aceptó esta intervención y volvió a hablar en plural.

Quinta sesión

En esta sesión, las intervenciones estaban orientadas en varios momentos a contactar con la emoción del consultante. J narró que B se iba a casar y el impacto que le generó esta noticia. Además, comentó sus deseos de llorar y la lucha en contra de ello. A continuación expongo dos secuencias con este contenido:

Secuencia 1:

C: Y de lo otro, yo necesito ayuda, es que si ando muy mal y este, con lo que me enteré de que ya se va a casar en diciembre, la verdad si me...

P: Se va a casar ¿B?

C: Sí y me dijo mi vecino el que la conoce a ella desde los 5 años, 6 años y me dijo el miércoles pasado, precisamente y pues se siente muy feo.

P: El se enteró de que se iba a casar.

C: La mamá de ella le dijo a una de sus hermanas y este chavo me dijo en la noche del miércoles (suspira) y yo este, delante de él pues como si no me importara pero yo porque no me viera así triste y no ponerme triste delante de él, pero ya cuando estaba en la casa, ese día nos metimos como a las 2 de la mañana de tanto estar platicando de eso y no pude dormir y no pude dormir y me pare como a las 4 de la mañana llore y llore, este, me baje a la sala, se despertó mi mamá, mi papá y ...

P: Fue duro enterarte de eso

C: (Asiente con la cabeza) Silencio

P: ¿Qué sientes J cuando me cuentas esto? (cambio de posición, me acerco)

C: (Respira fuertemente) (silencio)

P: Porque me imagino que ha de ser muy difícil enterarte de esto.

C: (Asiente, se talla los ojos). Sí, pues no se que sea si coraje, tristeza, son muchos sentimientos porque pues yo le propuse eso y no quiso y con este chavo no tiene ni (inaudible) o sea muy poco y no tiene ni un mes o dos meses de relación y ya se va a casar y la verdad eso si me, hice que se despertara mi mamá, mi papá a las cuatro de la mañana porque yo estaba llore y llore a esa hora en la sala y me escucharon y salieron (respiración rápida) y les dije.

P: ¿Cómo les dijiste?

C: Me preguntaron que qué traía, que si me dolía algo y yo dije que no, que era por B (se talla los ojos) porque ya, se va a casar (silencio y baja la mirada).

Al inicio de la intervención del consultante, identifique el tono de víctima, que relacioné durante el proceso con “falsedad” y que me producía aburrimiento y desesperación, sin embargo, al escuchar que su exnovia se iba a casar me sorprendí y mi siguiente intervención buscó clarificar aquello que el consultante había mencionado y que no estaba segura de haber comprendido. En respuesta a esta intervención, el consultante amplió la idea e introdujo un sentimiento “se siente muy feo”.

Antes de abordar la emoción que acompañaba al sentimiento expresado por el consultante, con la segunda intervención intenté explorar de donde obtuvo el consultante la información para identificar si para él era un rumor o si era un hecho confirmado. El consultante amplió la idea y comenzó a explicar con mayor detalle aquello que le habían comentado. En ese momento me conmovió mucho su lenguaje no verbal, se veía desesperado y su rostro reflejaba una gran tristeza.

En la tercera intervención reflejé el sentimiento que el consultante estaba imprimiendo a su discurso. Desde mi perspectiva, en sesiones anteriores me había centrado más en devolver lo que el consultante decía que en el cómo. Esta intervención logró que el consultante se centrara, muestra de ello fue el silencio que surgió, a partir del cual intenté empezar a abordar el sentimiento. Mi postura corporal cambió y se percibió cercanía entre ambos. El consultante resultó sorprendido frente a esta intervención. Pienso que esta reacción se debió a que no resultó una pregunta que el consultante se hiciera con frecuencia y también, a que esta forma de intervenir era nueva en el proceso que hasta ese momento íbamos construyendo.

Como cuarta intervención, realicé otra pregunta para tratar de que de alguna u otra forma el consultante pudiera expresar lo que le pasaba a nivel emocional. El consultante respondió con mucha emotividad, su cuerpo expresaba aquello que sentía, su respiración y tono de voz se transformaron. El ambiente se volvió tenso y yo me sentí muy conmovida. La emoción estaba ahí, sin embargo me daba la impresión de que era difícil dejarla fluir.

Posteriormente, regresé a lo cognitivo en vez de darle continuidad a la posibilidad de centrarnos en lo emocional. Creo que me fue difícil tolerar el silencio y la emotividad que estaba experimentando. Ahora pienso que a lo mejor, de alguna manera temí que todo aquello en lo que se había estado trabajando surgiera en cascada y me viera en la dificultad de no poder contenerlo. Frente a mi intervención, el consultante mencionó algunos sentimientos pero volvió a lo cognitivo.

La quinta intervención surgió como consecuencia de los cambios en la voz y en la respiración que percibí en el consultante. Busqué atraer a ese momento una vez más el sentimiento pidiéndole que me comentara como les había compartido a sus padres la noticia de que B se iba a casar, intentando de esta forma contactar la emoción. Al hacerlo, J talló sus ojos con fuerza como si estuviera llorando.

Secuencia 2:

En esta secuencia, se abordó la discrepancia entre su sentir y el sentir de los demás, especialmente sus familiares. Así como la idea que el consultante tenía con respecto a la reacción esperable frente al dolor de la pérdida de su pareja.

P: Aguantarte tantas ganas de llorar, porque tú me hablas de que tienes muchas ganas de llorar, sin embargo yo no te he visto llorar, entonces yo digo a lo mejor es algo que tú, algo muy fuerte que te hace aguantarte, ¿no sé si tú habías pensado en esto?

C: Sí

P: ¿Qué es lo que te hace aguantarte?

C: Ahí en mi casa, obviamente es mi familia porque me dicen que ya no este así y pues ella ya está bien tranquila y yo todavía triste y a parte que porque pues ya paso, para ellos ya es mucho tiempo yo creo, o igual también si es mucho tiempo, pero pues yo todavía...

P: ¿Tú crees que es mucho tiempo el que ha pasado?

C: No.

P: Para ti, no para los demás.

C: No.

P: Para ti.

C: No, para mí no. Pero yo también en la casa hay veces que lo hago por eso, estoy solo y me empieza la y este ya, ya tenía como 15, 22 días que no, o sea que no me ponía mal, que no lloraba o sea obviamente si estaba triste pero, pero ya no, ya no a tal grado de llorar ni de, ni de estar así mal.

P: ¿Es malo llorar?

C: No, (se rasca la espalda), no, no, pero, este, me refiero a que ya estaba, como que ya estaba tratando de asimilar un poco las cosas, sin embargo el miércoles pasado que me dijo esto sí y mi papa y mi mama me dijeron “pero si ya estabas bien y todo”...

P: Pero fíjate...

C: Porque sí

T: Se me hace curioso porque por lo que me platicas, estar bien es ya no llorar, sin embargo, por otro lado tú identificas que no ha pasado mucho tiempo, tal vez el tiempo suficiente para que tú...

C: Yo esté tranquilo

P: Puedes estar tranquilo, a lo mejor es un proceso.

C: Sí, este, también me refiero a estar tranquilo a que a lo mejor ya no lloraba, yo sé que eso no es de que ya esté bien o asimilando las cosas, ya de plano, sino que ya tenía mínimo unos 15 o 22 días que no, o sea obviamente por fuera si ya me miraban todos de que ay, o sea ya lo superó, por decir algo así, pero sin embargo yo por dentro yo todavía estoy...

P: Es que a eso es a lo que quiero llegar, pareciera que el esfuerzo es mucho por (muevo las manos hacia adelante) por estar bien ante los demás, pero contigo las cosas siguen pasando, porque no las dejas que pasen, es como si estuvieras frenándote.

C: Y que...

P: Entonces a mi me llama la atención porque tú dices a lo mejor ya no estaba llorando tanto pero me empiezas a hablar de otras cosas que a lo mejor la tristeza se está yendo por ahí, tú me decías me está dando miedo irme a dormir, tú me hablaste de eso y a lo mejor es algo que no te había pasado y entonces ahí es cuando yo pienso que a lo mejor es que esa tristeza necesita salir en algún momento, de la forma en la que tú necesitas sacarla, no en la que los demás necesitan que la saques, si...

C: Si.

P: A como J necesita sacarla.

C: Sí, incluso (inaudible) hay días que me voy a, a X a la casa de mi hermano y ahí está mi cuñada sola y este también me dice, similar de que, o sea yo le digo es que a veces en la casa yo tengo ganas de (inaudible) de llorar, yo quisiera llorar y gritar, decir cosa y media, pero no lo hago por mi familia y mi cuñada me dice –no es que tú llora todo lo que quieras pa que lo saques todo y todo porque pues es muy difícil aguantarse, tratar de hacerse el fuerte, cuando tú sientes otra cosa. –Por eso yo a veces me voy (se talla los ojos) a casa de mi hermano para y ya también nada más espero a que se vaya a su trabajo, que va a comer y nada más espero y ya, ya sea que ella empiece a platicar y ya empiezo yo a...

Con la primera intervención realicé una confrontación al mostrarle la incongruencia entre su afecto y la forma de expresarlo. Pienso ahora que fui muy insistente en explorar lo que le impedía expresarse, que aunque era importante hacerlo, se requería más tiempo para que J pudiera encontrar significados entorno a esta dificultad que presentaba. Como consecuencia de esta intervención, J empezó a mencionar algunas ideas de lo que podía estar afectándole, estableció una

diferencia entre las apreciaciones de su familia y las de él con respecto a lo esperable en su comportamiento frente a la pérdida de su expareja.

En la tercera intervención, exploré el tiempo que el consultante consideraba necesario para superar el dolor de la pérdida de su pareja. Centré la idea en lo que él pensaba, dándole peso a su palabra.

Insistí y con el lenguaje volví a marcar la diferencia entre él y los demás a partir de la cuarta y quinta intervención. Intenté que hablara en primera persona. No alcancé a comprender el inicio de la respuesta del consultante.

Se puede apreciar que en la sexta intervención cuestioné la idea que el consultante tenía de llorar. Introduje la palabra “malo” y ahora me es difícil identificar si este significado que expresé era únicamente mío, es decir, si estaba lejos de coincidir con los significados que pudiera haber tenido el consultante, o si fue producto de aquello que percibí con su discurso y actitud. Me pregunto qué tan oportuno fue realizar esa intervención y llego a la conclusión de que quizás hubiera sido mayormente favorable emplear una pregunta abierta. El consultante respondió relacionando no llorar con una muestra de que estaba asimilando las cosas.

A partir de la séptima intervención que realicé, el consultante introdujo el significado “tranquilo” al completar la idea que intenté expresar de que para estar bien se requería un tiempo y que al parecer, para él aun no ha sido suficiente.

En la octava intervención, introduje la palabra proceso. Pienso que no fue pertinente hacerlo, puesto que para el consultante no resultaba de mucha ayuda en ese momento, quizás ni siquiera comprendía el concepto en ese contexto. De acuerdo con Auspitz y Wang (1997) citados en Madrid Soriano (2005) “La traslación del lenguaje profesional al ámbito de la consulta puede producir confusión y, a menudo, distanciamiento de la experiencia concreta” (p.418).

Aunque no completó la frase, el consultante mencionó que él “todavía esta por dentro”. Me doy cuenta de que esta respuesta coincidía con la idea que había expuesto en la séptima intervención. Traté de reafirmarlo con la novena intervención

añadiendo mi impresión de que el consultante estaba constantemente frenándose a dejar fluir aquello que le ocurría.

Pienso que hubiera sido importante realizar una intervención para explorar qué creía él que habría visto la gente en un J que lloraba, que estaba triste, o qué pensaba él de la gente que lloraba, que estaba triste o que pasaba por una situación como la que él estaba pasando en ese momento.

En la onceava intervención los esfuerzos estuvieron dirigidos a señalar que llorar no era la única forma de expresar que estaba triste, que los sentimientos de alguna u otra forma se escapaban y cada quien lo hacía de forma diferente. Utilicé su nombre para centrar la idea en él. Como consecuencia de esta intervención, el consultante reconoció una de las vías que había encontrado para dar salida a sus emociones.

Situarnos frente al otro no resulta tarea sencilla, implica exponernos, descubrirnos y mostrar lo que somos. Generalmente se cree que quien va a exponerse es el consultante, sin embargo, el psicoterapeuta, al estar dispuesto a acoger al otro, a acompañarlo, a ayudarlo, se pone en juego. Sus conocimientos no son suficientes para ocultar su herramienta principal, su persona y con ello la posibilidad de conmovirse, requisito indispensable para trabajar con lo humano.

En ambos procesos se pueden apreciar los cambios que fueron surgiendo en la relación. Al inicio terapeuta y consultante se encontraban distantes, temerosos de situarse uno frente a otro en un escenario nuevo, desconocido.

Conforme avanzaron las sesiones, comenzaron a apropiarse del espacio, enfrentándose con mayor soltura, evidenciando que se estaba construyendo una relación basada en una mayor confianza y cercanía.

En el caso de la consultante M, la dificultad para comprenderla y para intervenir, disminuyeron al paso de las sesiones. Sin embargo estas dificultades se convertían en obstáculos que me impedían reconocer aquello que iba marchando en el proceso. Aquello que podía ir clarificando, que podía ir devolviendo a la consultante y que le servía para pensar de forma distinta su problemática.

.Pienso que me fue complicado comprender y respetar el ritmo del proceso. Me doy cuenta de que fueron pocos los movimientos, sin embargo también fueron pocas sesiones. Mi percepción con respecto a tiempos y a resultados no coincidía con las posibilidades reales de acuerdo con el ritmo de la consultante y de lo construido en el proceso.

Con respecto a J, reconozco en las intervenciones mayor seguridad, la cual atribuyo entre otros aspectos, a la evolución en mi proceso de formación como psicoterapeuta, y al acompañamiento que recibí específicamente en el espacio de supervisión.

Identifico algunas intervenciones forzadas, que iban dirigidas a aplicar aquello aprendido en ese momento de la formación, olvidándome de que ...“lo más importante de todo es la persona que está ahí, más que nuestro deseo de que ocurra algo en ese momento” (Gendlin,1999, p.408).

Me doy cuenta de que así como J se encontraba con dificultad para sentir y para expresarlo, como psicoterapeuta necesitaba abrirme más a lo que yo sentía, acogerlo, pues al tratar de contenerlo, me ocurría lo que al consultante, se me escapaba obstaculizando mi quehacer, pues para comprender no solo se requiere pensar sino también sentir.

CAPÍTULO 5. SUPERVISIÓN

En el proceso de formación como psicoterapeuta, la supervisión surge como un espacio de aprendizaje que permite acceder al asesoramiento y acompañamiento de alguien que cuenta con la disposición y preparación para retroalimentar el quehacer psicoterapéutico a partir de elementos teóricos pero también a partir del encuentro que se da entre ambos, el cual posibilita la construcción de una relación que contribuye al desarrollo profesional. De acuerdo con López (1998):

La relación que se establece en el proceso de supervisión es de suma importancia, incluso va más allá del manejo técnico que se pueda llegar a tener entre uno y otro, pues lo primero genera una serie de habilidades y actitudes que difícilmente pueden ser cubiertas con el solo acontecimiento teórico (p.50).

En un momento en el que el psicoterapeuta se inicia en la aventura de situarse en relación con otro para brindar ayuda, se hace necesario contar con otros que, desde su experiencia profesional en psicoterapia guíen, acompañen. Brinden herramientas, pero también motiven y contribuyan a encontrar las propias.

El espacio de supervisión resultó un espacio importante para el momento en que se desarrollaron los procesos psicoterapéuticos con los consultantes que en el presente trabajo expongo y analizo, sin embargo, identifiqué diferencias significativas entre el desarrollo de uno y de otro.

La primera experiencia de supervisión, correspondiente al periodo en el que trabajé con M, me llevó a realizar varios registros que me permiten identificar como era mi vivencia tanto del trabajo realizado con M como del proceso de supervisión.

Previo a la revisión de mis notas para elaborar este estudio de casos, tenía la impresión de que el acompañamiento en este momento de la supervisión había sido poco satisfactorio desde la técnica, que los casos llevados a las sesiones habían sido abordados de forma superficial. Ahora me doy cuenta de que esta impresión no coincide con la experiencia que reportaba sesión a sesión, pues la retroalimentación con respecto a la teoría y técnica estaba presente, sobre todo a partir de la experiencia de los compañeros quienes enriquecían la comprensión de cada caso

con sus aportaciones. Pienso que quizás mi ansiedad me llevaba a demandar un camino claro al encontrarme con la complejidad humana y con las múltiples formas de comprender y de abordar cada caso.

Mi vivencia en la supervisión era de “sentirme flotando por ahí, sin rumbo”. Esta vivencia coincidía con el inicio de mi formación, momento en el que me encontraba con la necesidad de claridad y estructura para desenvolverme en la práctica. Pienso que quizás una limitante estuvo en la dificultad que tenía para nombrar aquello que requería y que esto pudo haber influido en la poca dirección que desde mi perspectiva obtuve en aquel momento.

Además, considero que pudo haber influido en esta vivencia el estilo de supervisión que se desarrolló en el grupo, el cual se basaba en una relación reactiva. De acuerdo con Worthington, (1987) citado en López (1998) “En la relación reactiva no se lleva una agenda específica; aunque las metas son identificadas, el supervisor espera incidentes críticos e interviene cuando esos incidentes aparecen. Se recomienda con estudiantes avanzados” (p.51).

Creo que en estos momentos de mi formación necesitaba una relación proactiva, en la que la sesión se desarrollara de acuerdo a un plan y con mayor intervención por parte del supervisor. Sin embargo, pienso que más que una estructura teórica y práctica, necesitaba una estructura emocional que me brindara contención. Un espacio para expresar mis inquietudes, que me ayudara a nombrarlas y a acogerlas para poder transformarlas en posibilidades.

Con una gran exigencia frente a la práctica, saber, entender, conocer, eran palabras que repetía con frecuencia en mis registros escritos. Esto me hace pensar que me faltaba escuchar, tolerar, confiar. Palabras que revisábamos constantemente en esos momentos del proceso de formación pero que en perspectiva creo que en mi experiencia no encontraron eco en el proceso de supervisión, aumentando mi ansiedad.

Las reflexiones elaboradas durante el proceso de supervisión me permiten identificar algunos aspectos que enriquecieron mi práctica en aquellos momentos y continúan haciéndolo al día de hoy. Podría mencionarlos y seguramente me llevaría

varias líneas pero lo que me gustaría destacar es que no resultaron en el sentido que yo esperaba. Las respuestas obtenidas en supervisión me abrieron no solo un camino sino múltiples caminos al considerarse que en psicoterapia el acento está en la relación, en la actitud del terapeuta, en la importancia de respetar la particularidad de cada proceso, en la creatividad, etc. Más allá de toparme con un panorama de ciencia como el que esperaba, me confrontó con el panorama artístico de la psicoterapia y creo que en teoría resultó interesante pero que no pude digerirlo en ese momento sino al paso de los meses, incluso años. Como M, “tenía los ojos abiertos” pero necesitaba tiempo para poder ver.

En aquel momento escuchaba, pero me escuchaba poco. Estaba muy atenta al ruido externo y poco al interno. Pienso que conforme pasó el tiempo fui encontrando espacios para dar más cabida a mi escucha, además del que encontraba en mi proceso psicoterapéutico. También, el proceso de la maestría me brindó más herramientas para seguirme pensando; más allá de los conocimientos teóricos, me brindó la posibilidad de desarrollar habilidades para interaccionar, que me permitieron descubrir la posibilidad constante de encontrarme al situarme con otro y con ello resignificar mi experiencia como psicoterapeuta en un sentido de crecimiento.

La influencia de la creencia de la posición del supuesto saber del psicoterapeuta, se repetía en el grupo de supervisión al estar conformado por psicoterapeutas con varios años de experiencia y con otros, como es mi caso, que iniciábamos nuestra formación. Me sentía evaluada y atemorizada. Al parecer mi percepción atendía a exigencias que corresponden con mi personalidad y con el momento de mi formación pero también con la visión del acompañante a quien sus supuestos no le permitían lograr una valoración positiva en los términos planteados por Rogers, pero enfocado al proceso de supervisión. La vivencia de incomodidad frente a la descalificación influyó de forma negativa pues contradecía algunos aspectos que la maestría profesaba y que yo había asumía como convicción.

En el segundo momento de supervisión, correspondiente al proceso desarrollado con J, me encontraba muy motivada frente a un cambio en la configuración del

grupo, el cual brindaba nuevas oportunidades de aprendizaje al establecer otras relaciones y presenciar otras formas de estar con los consultantes.

El clima en el grupo caracterizado por la cercanía entre los compañeros, calidez y respeto, contribuyó al aprendizaje, puesto que además de resultar propicio para compartir el conocimiento brindaba contención.

Se realizó el intento por acceder a la comprensión de las vivencias de cada uno de los compañeros en el proceso que desarrollábamos con los consultantes. Se fomentó la empatía y la escucha, elementos indispensables en el proceso psicoterapéutico. Se atendieron las emociones y sentimientos que se generaban en el trabajo con los consultantes, así como en el momento de la supervisión. En suma, el proceso de supervisión era congruente con aquello que hasta entonces había registrado necesario procurar y atender en un proceso de psicoterapia.

El papel del supervisor fue más activo, sin recurrir a un modelo de relación proactivo (López, 1998). Esto me ayudó a tener mayor claridad en el caso que revisé. Mi vivencia cambió, me sentía batallando, leída, cuestionada.

Ciertas dificultades personales contribuyeron a una mayor vulnerabilidad en mi quehacer psicoterapéutico, ello fue evidenciado y revisado en el proceso de supervisión. El cuestionamiento y en algunos momentos la confrontación por parte del supervisor generaron una vivencia que identifiqué como dolorosa, pero que sin duda contribuyó a mi desarrollo como psicoterapeuta. Me encontraba atendida pero en constante desafío.

En ambos procesos, rescato el valor del acompañamiento del grupo durante las supervisiones, el cual proporcionó además de conocimientos, contención, apoyo y motivación para encontrar nuevos sentidos al quehacer psicoterapéutico.

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES

Tal vez debería de comenzar este capítulo señalando dos convicciones que he desarrollado en mi proceso de formación. La primera, es que la psicoterapia es el resultado de una mezcla entre ciencia y arte. La segunda, que no podemos dejar de subrayar que para el proceso de psicoterapia, los medios esenciales son tanto la persona del psicoterapeuta, como la del consultante.

El acercamiento entre uno y otro u otros, independientemente del sustento teórico y técnico que se empleen, constituyen la base de un espacio abierto a nuevas posibilidades para quien requiere ayuda. Los efectos de la relación trascienden a la teoría y la técnica, siempre presentes en el trabajo psicoterapéutico.

En una relación se juegan diferentes papeles. En ocasiones nos encontramos frente al otro como sujetos, en otras como objetos. De acuerdo con González (1998):

La diferencia entre sujeto y objeto no es una característica del ente en sí, sino una atribución que el interventor hace a dicha entidad. De tal manera que si le atribuimos deseos, voluntad, motivos, intereses, o cualquier otra característica que implique la posibilidad de que dicha entidad esté determinada por sí, al menos parcialmente, como agente; la habremos definido como sujeto (p. 5).

En psicoterapia resulta indispensable que la relación se haya constituido de sujeto a sujeto, aun cuando en la interacción estos papeles cambien en algunos momentos del proceso. La relación sujeto–sujeto es la que caracteriza al encuentro, el cual posibilita la relación psicoterapéutica.

En una relación sujeto-sujeto, el consultante puede verse y reconocer nuevas escenarios para su realidad al ser visto y reconocido por otro.

Las vivencias de los consultantes me permiten identificar que acudieron al proceso de psicoterapia desde una situación problemática en la que se encontraban situados por otros y por si mismos en un lugar de objeto.

J refirió sentirse destrozado, humillado, engañado. M por su parte, llegó haciendo referencia a vivencias de sentirse controlada, asfixiada, lastimada. Estas vivencias y

otras más eran significadas como producto de los conflictos que otros llevaban a su vida. Los consultantes no se asumían como parte del problema, ellos se vivían como efecto de aquello que el otro era y hacía en la relación.

J era pareja de B y M era madre de T y sin ello no se concebían. Los roles de madre y de novio les daban un lugar en el mundo, un lugar que dependía de los ojos de los demás, más que de los propios. Un lugar construido a partir de las expectativas, necesidades, deseos de otros, sin dar cabida a los de ellos.

M había establecido un vínculo ansioso con su madre. Éste, no le permitió separarse de ella para construir su identidad adulta. Vivencias de temor, de inseguridad, presentes en su infancia se hacían presentes en el momento en que la consultante acude a psicoterapia. El temor a estar sola, a ser abandonada, el cual M reconoció al abordarse la relación que establecía con T, la acompañaba como una sombra que no le permitía independizarse, ser autónoma y desarrollarse. M no podía tomar decisiones, hacerse cargo de sí.

A partir de las viñetas expuestas a lo largo del trabajo, es claro que la consultante tenía dificultad para hablarse. Lo hacía a través de los demás. Sus necesidades, deseos, temores, frustraciones eran expresados a partir de T. Ello dificultaba la identificación de las vivencias y significados puesto que no solo era complejo su discurso sino que casi se encontraba ausente en el mismo, llevándome a preguntarme ¿dónde está el sujeto?

Infiero que la vivencia que describe de su esposo de sentirse como pájaro enjaulado, resulta un reflejo de la vivencia de M acerca de su propia existencia. M tenía dificultad para separarse de su madre. Se vivía a partir de su rol de hija, del cual se liberó de forma parcial al adquirir el rol de madre. Se encontraba enjaulada, anclada a un modo de ser, a un rol que le permitía tener control al vivirse frágil, vulnerable. M era madre, identidad que la llenaba pero de forma parcial y que chocaba con el momento vital que se encontraba transitando, un momento que le pedía crecer y dejar crecer.

Mantén una relación con su esposo, sin embargo no eran una pareja. Tal como lo menciono en el segundo apartado, “En su convivencia no llegaban a constituir un

nosotros, sino un dúo de cactus parásitos que no podían vivir juntos ni separados” (p. 113). Esta frase también ayuda a ubicar la situación de J quien mencionaba “pídeme lo que quieras pero no me pidas que me aparte de ti”.

En ambos casos, el uno completaba la identidad del otro, pero al mismo tiempo resultaba una amenaza constante a perderse en el otro, a ser borrado, al vivirse en una posición de objeto.

La imposibilidad de llenar vacíos y de ser llenado por su pareja, los llevo, o en el caso de M llevaría a establecer una relación dependiente con T. Seguirían enjaulados al intentar formar un nosotros en otras relaciones sin poder descubrir-se y reconocer-se.

El duelo que enfrentan los consultantes producto, en el caso de J de la separación de su novia y en el caso de M de la amenaza de separación de su madre y de los cambios en su relación de pareja que la confrontaban con la necesidad de crecer. Los llevan a vivirse vulnerables, frágiles, al descubrirse, desde mi perspectiva “flotando por ahí”. Vivencia que más adelante identifiqué en mi propio proceso de supervisión.

La problemática que ambos consultantes llevan al espacio psicoterapéutico tiene que ver con un cuestionamiento a su identidad. Ambos consultantes, independientemente de su edad cronológica se encontraban en el tránsito de una adolescencia tardía a la adquisición de una identidad adulta. Proceso que inevitablemente se encontraba influenciado por el contexto.

Los mitos del macho y de la madrecita santa ayudan a comprender la influencia del contexto en la construcción de la identidad de los consultantes y la lucha tan profunda a la que se enfrentaban ante el choque entre la realidad y las exigencias de adherirse a este molde, el cual les permitía ser.

En el caso de M, el papel de madre le representaba control, reconocimiento frente a los demás, protección. Asumir este rol era un intento por separarse de su madre, pero este esfuerzo la llevó a situarse en una posición de dependencia con su hijo.

Ella esperaba la solución a sus conflictos en la maternidad pero reconoció que era ésta el origen de los mismos.

Su hijo llenaba huecos que surgieron como producto del lugar que ella ocupaba para los demás, en especial para madre. M completaba las faltas de otros y ello no le permitió hacer frente a las propias.

El cansancio, el temor a la soledad, son algunos aspectos que surgieron en el proceso y que contrastaron con la imagen de la madrecita todopoderosa, abnegada, entregada en cuerpo y alma a sus hijos. Estos aspectos que no coincidían con la imagen de la madre idealizada generaron un conflicto en M que la llevaron a cuestionar su lugar, a preguntarse por sí misma.

La situación de J lo confrontó con su ser hombre. Ser golpeado, ser dejado, ser engañado, ser llorón, cuestionaron su lugar en el mundo. ¿Quién era J sin una mujer y sobre todo sin tener el control frente a esta? Situarse en contrastes ogro-bueno, macho-mujer, no permitía que encontrara un espacio para descubrirse, para reconocerse en tanto ser humano, con matices.

La construcción de mi identidad como psicoterapeuta, coincide con la construcción de la identidad de los consultantes.

El trabajo realizado con ambos coincide, aunque en diferentes momentos, con el inicio del proceso de mi formación. Me adentraba en el terreno de lo humano, buscando certezas y encontrándome con la complejidad.

La necesidad de una estructura, que me diera seguridad y claridad en los primeros momentos de mi formación como psicoterapeuta resultaron en ocasiones una limitante a la escucha y comprensión en el proceso, operando como una resistencia para su desarrollo. Además, disminuyeron la flexibilidad y la espontaneidad, recursos que pudieron haber favorecido el proceso al fomentar la autenticidad y con ello la cercanía y comprensión del otro.

Me encontraba en búsqueda de un marco de referencia que resultara compatible con mi modo de ver el mundo, y de construir y descubrir mi propio estilo: "...patrones

habituales, únicos de cada persona, que se relacionan con la visión que tiene de sí mismo y del mundo, sus creencias, experiencias de vida, momento evolutivo que atraviesa, posición socioeconómica, y estilo afectivo.” (Fernández Álvarez 1996 citado en Chazenbalk, 2007, p. 107), aferrándome a un esquema rígido, que me dificultaba explorar posibilidades, soltarme, equivocarme, al mismo tiempo que posibilitárselo al consultante. De acuerdo con Soto (2010):

Mientras el psicoterapeuta no se cambie de la perspectiva perfeccionista a la perspectiva humana de la imperfección el trabajo psicoterapéutico se dificulta y en algunos casos se hace imposible y, como lo menciono anteriormente, hasta tóxico (p.2).

La búsqueda de certezas quedaba reflejada en la demanda tanto de los consultantes: “dígame que decidir”, “quítame el sufrimiento” como en mi demanda “díganme la fórmula mágica de la psicoterapia” , “díganme qué debo hacer”.

La ansiedad presente tanto en los consultantes como en el psicoterapeuta, estaba presente, demandando que alguien de forma directa o indirecta tomara el control, quedando evidenciada la necesidad de alguien que proporcionara recursos para encontrar el propio control.

Al paso de los años resulta más claro aquello que desde los inicios escuchaba leía y releía, la psicoterapia es un proceso de construcción conjunta.

El mito del psicoterapeuta y del proceso de psicoterapia estaban presentes influyendo en mi proceso de construcción.

La concepción de que el psicoterapeuta sabe, comprende todo, que puede cambiar e incluso salvar al otro, impide que descubra y explote sus recursos personales. Impide que se le asigne valor a la forma tan particular de ser y estar con otro. Parte del proceso de descubrir la identidad del psicoterapeuta se da en la interacción con el consultante, en donde se descubre y aprende no solo del otro sino de uno mismo.

Si entendemos la psicoterapia como un proceso de construcción, entonces se entenderá que igual que esta surge en relación con otros y no solo a partir de un imaginario colectivo, no solo a partir de conocimientos científicos.

La construcción de la identidad del psicoterapeuta requiere tiempo, su tiempo. Al igual que cada proceso psicoterapéutico, la comprensión y aprehensión de la labor psicoterapéutica tiene su propio *timing*. Pretender que el proceso fluya no depende solo de lo que se tiene controlado sino también de aquello que sorprende, que brinda matices al quehacer diario.

Cualquier proceso de crecimiento resulta doloroso, implica sufrimiento.

El sufrimiento humano – que suele entenderse y presentarse únicamente como una carencia, pérdida, mutilación, negación, destrucción, aniquilamiento o “pasividad” en términos teilhardianos- tiene también la potencialidad maravillosa de manifestar, ante la mirada humana, una dimensión de crecimiento, de desarrollo, de humanización, de fortaleza de espíritu, que, a veces, las más óptimas condiciones de vida no lograrían despertar en el ser humano (Pareja, 1987, p.204) .

El proceso psicoterapéutico es un proceso de lucha, igual que el proceso de convertirse en psicoterapeuta. Poder reconocer los aciertos y los errores contribuye a la construcción de la experiencia del psicoterapeuta y lo acercan a una labor más humana, desde la cual se puede tener una mayor comprensión del esfuerzo que implica cada paso que da el consultante.

Igual que en el proceso de cambio del consultante, en el proceso de formación del psicoterapeuta se requiere alguien que pueda acompañar, no solo desde lo técnico, sino sobre todo desde una relación que aporte contención. Tal es el caso de la supervisión, que aunada al proceso psicoterapéutico del psicoterapeuta contribuye al desarrollo tanto de quien brinda la ayuda como del proceso a través del cual se construye la ayuda para el consultante.

Las vivencias que se generan en supervisión resultan un eco para el trabajo en el consultorio. Cuando en la supervisión se encuentra un espacio para el conocimiento teórico y técnico pero también para el reconocimiento del psicoterapeuta como sujeto que se pone en juego en la relación de ayuda, se fomenta el crecimiento del psicoterapeuta así como del proceso psicoterapéutico.

Las vivencias experimentadas en el proceso de supervisión que transcurrió durante los dos procesos descritos en el presente trabajo, resultan un reflejo de aquello

ocurrido en la relación psicoterapeuta-supervisor. “Sentirme por ahí flotando” habla de la dificultad en contactar con el supervisor, de la sensación de estar perdida. Estos registros me permiten reflexionar sobre el desarrollo de un punto ciego en el trabajo de supervisión que influyó en el trabajo con el consultante. En esos momentos necesitaba un acompañamiento que me brindara seguridad y certeza en el campo de lo humano, más allá de certezas en lo técnico y teórico, como lo podía alcanzar a comprender en aquel momento. Me doy cuenta de que necesitaba una certeza que no tiene que ver con el control total de la situación sino con una comprensión y reconocimiento de aquello trabajado en el proceso, entendido no solo en términos de datos, sino de vivencias y significados. Aspectos que al ser atendidos también en la relación psicoterapeuta-consultante impulsan a este último a continuar, a buscar nuevas formas de hacer frente a su realidad y que de haber sido detectados en aquello momento del proceso me hubieran dado mayor claridad para comprender y acompañar a M.

La prueba de que la relación es el punto de partida para el proceso es lo que ocurrió en las sesiones con estos consultantes, con quienes se trabajó poco tiempo pero ello no fue impedimento para lograr acercamientos, lograr cierta comprensión que posibilitó brindarles algo que necesitaban, algo que no habían encontrado en otras relaciones, un lugar para ser reconocidos y reconocerse como sujetos.

A través del proceso M y J comenzaron a verse a partir de un espacio que abría campo no solo a los ojos de los demás sino a los de ellos.

J y M, quienes se encontraban siendo objeto de relaciones y depositando a los otros en el mismo lugar, se encontraron con un espacio de escucha, de comprensión que atendió no solo a su problemática sino a todo aquello que llevaban al espacio de consulta.

M fue reconocida como M y no solo en su papel de madre, a través del cual se representaba. Ello le permitió descubrir otros papeles en su vida. Se abrió a la posibilidad de cuestionarse, de pensarse de forma diferente a como había sido pensada y colocada por los demás. Aunque no ocurre un cambio conductual se dan cambios en su discurso.

En el caso de J, se encontró con un espacio en donde cabían las emociones, conductas y pensamientos que contradecían la imagen de macho que J buscaba y estaba teniendo dificultad para proyectar. Ocurre un cambio conductual que en mi opinión da cuenta de un duelo patológico al elegir una nueva pareja y con ello dejar el proceso de psicoterapia.

Desde mi perspectiva, los consultantes pasan de una posición de objeto a una posición de sujeto pasivo en sus relaciones. Al menos pueden empezar a pensarse.

A pesar de que fueron pocas las sesiones en cada proceso, se dieron movimientos importantes. Ello es una muestra de que las posibilidades no se encuentran atadas a un tiempo específico sino que surgen atendiendo a los tiempos de la relación y no solo de lo marcado por los objetivos derivados de la técnica y la teoría.

La relación terapeuta-consultante debe atender a ritmos contruidos ahí y no impuestos, forzados. De manera que se preserve la identidad de cada uno de los participantes y del proceso, sin tratar de imponer y con ello cambiar lo que constituye su esencia.

No basta el trazo de una ruta que seguir, no bastan las certezas, sino también la disposición a sumergirse en la incertidumbre, en las idas y vueltas que se requieren para construir nuevos escenarios.

El proceso requiere un lugar que se abra al desafío. Tanto en el consultorio como en los espacios de psicoterapia del psicoterapeuta y en la supervisión. Un espacio en donde psicoterapeuta y consultante puedan sentirse “leídos”, “batallándole” en el sentido de ser impulsados a moverse, a explorarse.

La construcción del psicoterapeuta nunca termina, al igual que nunca dejamos de construirnos como personas. Pretender abarcar el conocimiento, pretender comprender la totalidad de lo que alguien lleva al espacio psicoterapéutico es situarnos a en una posición omnipotente, igual a la del mito de la madre, y a la del mito del macho. Posición que contrasta con la realidad, y que termina por alienarnos,

por situar al otro en una posición de objeto, lugar que se contrapone con la base de la psicoterapia, el trabajo con y desde la subjetividad.

Significar y resignificar aquello registrado durante el proceso con nuestros consultantes permite encontrar nuevos sentidos a la práctica psicoterapéutica, y con ello enriquecer la experiencia como agentes de ayuda, con lo cual obtenemos pistas de cómo acercarnos, más no certezas, pues ello eliminaría la riqueza de cada encuentro con los consultantes y de aquello que se puede construir entre los dos.

CAPÍTULO VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, H. (1997). *Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque moderno de la terapia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Avila, A., Caro, I., Orlistny, D., Rodríguez, S., Coscollá, A., y Alonso, M. (2002) Percepción del desarrollo profesional del psicoterapeuta en España. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9 (2), 199-218.
- Bleger, J.(2007). *La entrevista psicológica, en Temas de psicología. Entrevista y grupos*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Boscolo, L. y Bertrando, P. (2000). *Terapia sistémica individual*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bowlby, J. (1985). *El apego y la pérdida: La separación*. Barcelona: Paidós.
- Campuzano, M. (2008). *La pareja humana: su psicología, sus conflictos, su tratamiento*. México: Plaza y Valdés Editores.
- Chazenbalk, L. (2007). La incidencia del self del terapeuta en el proceso terapéutico. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad. Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Palermo, Argentina*, 3. Recuperado el 29 de abril de 2013 de:
<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2007.pdf>
- Corsi, J. (Comp.) (1995). *Violencia masculina en la pareja: una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires: Paidós.
- Díaz Portillo, I. (1994). *Técnica de la entrevista psicodinámica*. México: Editorial Pax.
- Fernández Liria, A. y Rodríguez Vega, B. (2002). *Habilidades de entrevista para psicoterapeutas*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Fernández, M. (1995). *El macho y el machismo*. En E. Florescano (Coord.) *Mitos mexicanos*. (pp. 231-238). México: Editorial Aguilar.
- Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía*. En *Obras Completas*. Tomo XIV. Buenos Aires: Ed. Amorrortu.
- Fromm, E., (1985). *El arte de amar*. México: Paidós.
- Gendlin, E., (1962). *Experimentando y la creación del significado. Una postura filosófica y psicológica a lo subjetivo*. New York: Prensa libre de Glencoe. Edición revisada y reimpressa por Macmillan, 1970.

- Gendlin, E. (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- González, J. (1998) ¿Objeto o Sujeto?. Metodología e intervención profesional. *Revista Diversidades*, 1, 5-6.
- González, J. Apuntes del Taller de Titulación. Maestría en Psicoterapia. Universidad Iberoamericana, León. Primavera 2013.
- Hall, C. (2011) *Beyond Kubler-Ross: Recent developments in our understanding of grief and bereavement*. Australian Psychological Society. Recuperado el 15 de abril de 2013 de:
<http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2011/december/hall/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2006). *Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud*. Recuperado el 24 de junio de 2013 de:
<http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2006/jovenes06.pdf>.
- Juan, S., Etchebarne I., Waizmann, V., Leibovich de Duarte, A., y Roussos, A. (2009) *El proceso inferencial clínico, el pronóstico y las intervenciones de la psicoterapia*. Recuperado el 28 de mayo de 2013 de:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862009000100004&script=sci_arttext.
- Kübler E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grupo Editorial Random House Mondadori, S. L.
- Lamas, M. (1995) *Madrecita Santa*. En E. Florescano (Coord.) *Mitos mexicanos*. (pp. 223-229). México: Editorial Aguilar.
- Lima, F. G. (1992). *Familia popular, sus prácticas y la conformación de una cultura*. México: Instituto de Antropología e Historia
- López, M (1998). *La Supervisión en la psicoterapia: modelos y experiencias*. Universidad Iberoamericana Golfo Centro.
- Madrid Soriano, J. (2005) *Los procesos de la relación de ayuda*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Mahoney, M. J. (2005). *Psicoterapia constructiva*. Barcelona: Paidós.
- Mansilla, F. (2002). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 81 Recuperado el 29 de Mayo de 2013 de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352002000100002&script=sci_arttext
- Minuchin, S. y Fishman, C.H. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós,

- Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Montalvo, T. (2011). *La vivencia de dos estudiantes de psicología con relación al sufrimiento*, Tesis de maestría, ITESO, Guadalajara, Mayo 2011, p.17.
- Moreno, S. (2007). *Conversaciones que animan el corazón*. (Texto inédito preparado como referencia para una conferencia en el 4o Congreso de Psicología Clínica y de Enlace). Sanatorio San Juan de Dios y el Colegio de Psicólogos Clínicos y de Enlace de Jalisco, A.C. Guadalajara.
- Moreno, S. (2007) *La entrevista fenomenológica: una herramienta en la investigación, en psicología*. (Documento inédito). ITESO. Guadalajara.
- Neymeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida*. Buenos Aires: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (1992) *Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades. CIE-10. Trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid: Meditor.
- Pareja, G. (1987). *Viktor E. Frankl: Comunicación y resistencia*. México: Premia Editora.
- Peñafiel, O. (2011) *Ruptura amorosa y Terapia narrativa*. Recuperado el 7 de abril de 2013 de <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v9n1/v9n1a2.pdf>
- Puget, J. (1996). *La pareja: encuentros, desencuentros, reencuentros*. Buenos Aires: Paidós.
- Rage Atala, Ernesto J. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza Valdés Editores.
- Rivera, S. y Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del poder en la pareja*. México: Facultad de psicología, UNAM.
- Rogers, C. R. (2009). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Soto, G. (2010). *Seréis como dioses, terapia para psicoterapeutas*. Recuperado el 28 de Abril de 2013 de <http://www.monografias.com/trabajos79/sereis-dioses-terapia-psicoterapeutas/sereis-dioses-terapia-psicoterapeutas.shtml>
- Souza y Machorro, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: El Manual Moderno.
- Tizón, J. L. (2004). *Pérdida, pena y duelo*. Barcelona: Paidós.
- Watzlawick, Beavin, & Jackson, (1981). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

Yecora, M. y Tejero, J. A. (2005). La intencionalidad del psicólogo. *Revista del Colegio Oficial de Psicólogos de Bizkaia*, 9. Recuperado el 29 de abril de 2013 de: <http://psicopediahoy.com/intencionalidad-del-psicologo/>