

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Psicoterapia



Un trabajo con la figura paterna: la codependencia.
El caso de "Sony"

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN PSICOTERAPIA

Presenta: **MARINA TORRES NAVARRO**

Asesora: **DRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 2 de noviembre de 2019.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi familia por su paciencia y su comprensión, a mi amiga y hermanita Marcela.

A mis amigas Lucero y Diana, por su constante apoyo a distancia, por entender mi ausencia a nuestras reuniones.

A mi estimado Carlos por su compañía al estar a mi lado y su apoyo constante en momentos de dura prueba.

Especialmente a mi asesora, Dra. Sofía Cervantes por todo el apoyo y por compartir conmigo de su gran experiencia, siendo ejemplo con su dedicación y profesionalismo.

RESUMEN

El Reporte de Experiencia Profesional (REP) se realiza con los lineamientos del Programa “Progrado” a fin de obtener el grado de Maestra en Psicoterapia por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). El trabajo se formula como un estudio de caso, entendido como un método para sistematizar; a) una problemática acotada y b) el seguimiento psicoterapéutico a una consultante. Se brindó psicoterapia a una consultante a quién se asignó el seudónimo “Sony” a fin de salvaguardar su identidad; también se contó con su “Consentimiento Informado” para dar cuenta de lo sucedido en este REP. Inicialmente, la consultante refirió dificultades con su pareja debido a que él consumía sustancias, sin embargo, la relación de temor y la lealtad que le obligaba la figura paterna se reveló como el centro de su problemática y la replicación de este estilo relacional, sobre todo, con su cónyuge. El misterio que envuelve la separación de los padres y el abandono materno cuando ella tenía seis años de edad, así como la violencia infantil que vivió con ello, le crearon serias dificultades en la toma de decisiones y codependencia emocional. Con el nacimiento de su primer hijo aumentan los riesgos de convivir con una persona que consume sustancias y es este temor lo que le lleva a buscar ayuda psicoterapéutica. Los procesamientos metodológicos se desarrollaron en el marco de la metodología cualitativa, el método de estudio de caso y la interpretación (hermenéutica) de las narrativas de la consultante. El marco teórico-conceptual incluye los aportes de Moreno-Manso (2006), al maltrato infantil, de Rizo (2017) y Bowlby (1980 en Izquierdo-Martínez y cols., 2013) en cuanto al vínculo codependiente y de Rogers (1982) respecto al cambio y la construcción de la persona; por lo que el trabajo es de corte interdisciplinar.

Palabras clave: Maltrato infantil, violencia paterna y materna, codependencia emocional, relación paterna, abandono materno, límites en las relaciones afectivas.

ÍNDICE

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO II. PRESENTACIÓN DEL CASO	4
2.1 El contexto del proceso psicoterapéutico	4
2.1.1 Antecedentes de la consultante. Contexto personal.....	5
2.1.2 Contexto familiar.....	6
La relación paterna	7
La relación materna	7
2.1.3 Contexto laboral, social y cultural	8
2.2 Evolución del caso	9
2.2.1 Motivo inicial de consulta.....	10
2.2.2 Objetivos terapéuticos construidos en el proceso	10
2.2.3 Planteamiento del problema o motivo de consulta	11
2.2.4 Consideraciones éticas	11
2.3 Resumen descriptivo del proceso	12
2.3.1 Desarrollo de las sesiones	12
2.3.2. Marco Metodológico	82
2.3.2.1 La Metodología Cualitativa	82
2.3.2.2 Método de Estudio de Caso.....	83
2.3.2.3 La lectura analítica de las narrativas.....	84
2.3.2.4. Ruta metodológica	85
CAPITULO III. VIVENCIAS, SIGNIFICADOS Y CONTEXTO DEL CONSULTANTE	87
3.1 La psicoterapia. Un concepto.....	88
3.2 La narrativa y su papel en la psicoterapia.....	89
3.3 La vivencia y la experiencia; dimensiones fundamentales en la vida	91
3.3.1 Maltrato infantil: violencia paterna y abandono materno	95
3.3.2 La codependencia y la ambivalencia de “Sony”	101
CAPITULO IV. INTERACCIONES E INTERVENCIONES EN LA RELACIÓN CONSULTANTE- PSICOTERAPEUTA	121
4.1 El concepto de interacción y su relevancia en la psicoterapia	121
4.2 Interacciones e intervenciones en la relación consultante-psicoterapeuta: el impacto en “Sony”	123
CAPITULO V. VIVENCIAS DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN DEL CASO EN UNA FORMACIÓN INTERDISCIPLINAR	172
CAPITULO VI. CONCLUSIONES.....	183

REFERENCIAS:	187
--------------------	-----

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio de caso muestra el análisis del desarrollo de un proceso psicoterapéutico realizado a una consultante, a quién para proteger su identidad, se asigna el seudónimo de “Sony”. Su atención inició el 27 de junio de 2013 en la ciudad de Tepatitlán de Morelos, Jalisco ya que la consultante reside en esa ciudad. La atención fue desde un servicio público de manera gratuita a través de un acuerdo realizado con la Coordinación de la Maestría del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y avalado por el “Proyecto Presencia” que tiene como finalidad ofrecer, mediante el servicio profesional de los maestrantes, un acompañamiento psicoterapéutico a personas “[...] cuya situación de vida limita el acceso a una psicoterapia en la consulta privada”¹. Desde este marco se presenta el seguimiento al proceso de psicoterapia de “Sony”.

La consultante recibió acompañamiento psicoterapéutico durante el período de junio de 2013 a febrero de 2016 en la ciudad de Tepatitlán de Morelos, lo que se concluyó en el mes de febrero de 2016. Sin embargo, la psicoterapia se retomó en mayo de 2017 con la solicitud de la consultante quien expone el objetivo de obtener asesoría sobre la crianza de sus dos hijos pequeños.

La forma del trabajo se apega a lo señalado en otro proyecto del ITESO, el “Programa Progrado”, que ofrece a los egresados de las diversas maestrías, la posibilidad de titularse mediante la construcción de un Reporte de Experiencia Profesional (REP), y de acuerdo con los lineamientos de la Maestría en Psicoterapia, por lo que se presenta como seguimiento a un caso.

La organización de este REP es de la siguiente manera. Después de la Introducción, en el Capítulo II, se relata el caso de “Sony” en dos apartados: a) el contexto del caso donde se describen los antecedentes del proceso psicoterapéutico y la situación de vida de la consultante. Se agregan a este segmento los porqués que la llevaron a pedir la consulta,

¹ Consultado en: https://carreras.iteso.mx/web/general/detalle?group_id=209910 (07/07/2019).

sus preocupaciones (motivo de la demanda de atención inicial), así como las metas y objetivos psicoterapéuticos que fueron contruidos en conjunto consultante-psicoterapeuta que integra elementos del contexto social, cultural, laboral, de la familia nuclear y familia de origen; todas estas, dimensiones importantes en la comprensión de significados en la situación de vida de “Sony”. b) La evolución del caso; los antecedentes, el registro de sesiones (con fecha y propósitos de cada una), la situación personal, laboral y social de la consultante, así como el motivo de consulta inicial y el que se fue contruyendo durante el trabajo psicoterapéutico.

En el Capítulo III se muestra el despliegue de significados, vivencias y el contexto de aquellos aspectos más relevantes en la comprensión de la situación problema que para la consultante resultaron destacados y que fueron compartidos en la psicoterapia; siendo, al mismo tiempo, las áreas a incidir durante el trabajo. Así mismo, se integran los aportes teóricos que, desde algunos autores del campo de la psicoterapia, permiten una percepción más amplia y fiel de la vivencia experiencial de la situación conflicto-vida de “Sony”. Cabe decir que las aportaciones de los autores que se consideraron pertinentes para iluminar la apreciación del caso fueron desde la reflexión de corte interdisciplinar, como bien, es el tenor de la Maestría en Psicoterapia.

En el Capítulo IV se analizan algunas de las más importantes interacciones e intervenciones realizadas durante el proceso psicoterapéutico con la consultante, así como los ecos que dichas intervenciones hicieron, tanto en ella como en el trabajo, tomando en cuenta la resonancia de las interacciones que generaron el proceso de cambio en la consultante.

En el Capítulo V encontramos las vivencias del psicoterapeuta, así como el proceso de Supervisión del caso. En este apartado el psicoterapeuta da cuenta de sus vivencias, de sus experiencias, limitaciones, alcances, sus cuestionamientos personales y de las implicaciones durante el ejercicio profesional realizado; también aquellas experiencias que haya generado en el proceso de atender a “Sony”, agregando la detección de áreas a mejorar en el desempeño del psicoterapeuta. El Capítulo VI contiene las conclusiones

del proceso y los aprendizajes alcanzados, incluidas las áreas de oportunidad que el proceso psicoterapéutico generó.

CAPITULO II. PRESENTACIÓN DEL CASO

2.1 El contexto del proceso psicoterapéutico

Entre las actividades medulares de la Maestría en Psicoterapia, a través de la asignatura de “Supervisión del Trabajo Psicoterapéutico”, está la realización supervisada de un proceso de intervención de psicoterapia, en el que, debía llevar un caso a supervisión. Dada mi situación de no poder trasladarme desde la ciudad de Tepatitlán de Morelos a la Ciudad de Guadalajara, decidí (previo acuerdo con las autoridades de la Maestría) elegir entre mis consultantes, aquellos casos que por su situación económica y de trabajo les fuese difícil y poco accesible acudir a alguna Institución Pública o de Servicio subrogado por el gobierno, con ello brindarles esta oportunidad de ser atendidos como parte del Programa “Proyecto Presencia”.

La primera sesión con “Sony” se acordó a través de una llamada telefónica que ella me hizo recomendada por una amiga quien decía conocer mi trabajo, así se acordó vernos para el 26 de junio de 2013, no pudiendo asistir por motivos de la consultante, se cambió para el día siguiente jueves 27 de junio de 2013. La sesión se desarrolló en mi consultorio particular a donde acudió “Sony”, su intención inicial era solicitar atención para su esposo por problemas de uso de sustancias. En aquella ocasión le comenté la importancia de que fuera su esposo quien buscara la atención, pero detecté que a ella le afectaba directamente la situación de consumo de su esposo y se le propuso atención para ella, por lo que le ofrecí la atención bajo el marco del “Proyecto Presencia”, aunque al inicio, insistía en que también le diera cita para su esposo.

Las citas se dieron por la tarde los lunes o viernes a las 5 p.m. y algunas veces a las 6 p.m., con una frecuencia de cada 15 días, iniciando un jueves 27 de junio de 2013, y asimismo, se dio la atención a su esposo por 6 sesiones, sin embargo, este luego desertó, como era esperado, ya que él no había solicitado el servicio de psicoterapia. Mientras tanto, continuó asistiendo “Sony” de manera regular, además acudió a las instalaciones del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) a una entrevista

en la Cámara de Gesell, como parte de las actividades de Supervisión del caso, corriendo los gastos de traslado y transporte por su cuenta.

El acompañamiento psicoterapéutico se llevó a cabo de junio 2013 a diciembre 2015, con un total de 47 sesiones. En 2013 (11 sesiones), 2014 (18 sesiones) y en 2015 (18 sesiones). 9 sesiones fueron canceladas por problemas de salud en el segundo embarazo de la consultante, el cual fue delicado hacia el último trimestre y luego por el parto. 5 fueron canceladas por tres viajes que hizo la consultante para visitar a su hermana en Estados Unidos y apoyar a su sobrina quien estaba muy enferma, 3 fueron canceladas por mí, debido a algún curso o capacitación y 4 por periodos vacacionales que disfrutó la paciente. Aunque se cuenta con bastante material de las sesiones con la consultante, se seleccionaron solo algunas sesiones (que son las que se presentan) a fin de acotar el trabajo. El seguimiento con “Sony” tuvo varios momentos en los que se vio necesario darle atención el mayor número de sesiones, por lo que las cancelaciones fueron evitadas, en lo posible, ya que se le atiende, primero por la situación de consumo de sustancias de su esposo, luego, derivado del “encuentro y relación con su madre”, a quien no veía por muchos años y el temor en la relación de control por su padre, y posterior también por el duelo debido a la muerte de su abuela.

2.1.1 Antecedentes de la consultante. Contexto personal

“Sony” es una mujer de estatura regular, de 154 cm., complexión regular, tez blanca, cabello pasado del hombro ondulado y suele llevarlo teñido, ojos negros, facciones regulares con ojos medianos, nariz y boca pequeñas, dentadura en muy buen estado, y por lo general, acudió a las sesiones en buenas condiciones de aliño y cuidado personal. Al iniciar la atención tenía 27 años de edad, hoy tiene 33. Es una mujer casada al civil desde hace 10 años, originaria de Guadalajara en donde residió hasta los 6 años, vivió algunos años en Estados Unidos de adolescente donde conoció a su esposo, ahora habita en Tepatlán desde que se casó hace 10 años, tiene dos hijos; “Cris” de 7 años [1 jul 2012] y “Sary” de 3 años [4 feb 2015]). Es Bachiller como Técnico en educación y

Docente en preescolar (Maestra de Música), apoyando así al sustento del hogar con su esposo “John” quien estudió hasta la secundaria y gana un sueldo inferior al de ella, pues es empleado en una empresa particular de la localidad como chofer y vendedor. Ella lo conoció en EUA², pero a los tres meses de conocerlo lo deportaron a México por lo que vivió en la casa del papá de la consultante por seis meses. Tenían ya nueve meses de novios aproximadamente, cuando decidieron casarse por lo civil; a los 3 años y medio de casada nació su primer hijo. “Sony”, desde el primer mes de casada, descubrió que su esposo consumía drogas.

2.1.2 Contexto familiar

“Sony” es la segunda de dos hermanas del primer matrimonio de su padre, tiene un medio hermano de 19 años del tercer matrimonio de su padre y tiene constante cercanía con su hermana mayor, con quien se siente siempre apoyada, aunque viva en Estados Unidos. El padre de “Sony” presenta un problema de personalidad, lo cual generó el divorcio de los padres y la ausencia de su madre, quien fuera amenazada de muerte por el padre si se acercaba a sus hijas (o sus hijas a la madre), lo cual propició que “Sony” no tuviera contacto con su madre desde los seis hasta los 24 años, cuando, por iniciativa propia y de su hermana mayor, se dieron a la tarea de localizarla, sin que se enterara su padre, pues no permitía que se hablara ni se mencionara el nombre de la madre. “Sony” visitaba a su madre esporádicamente luego de la búsqueda y un encuentro lleno de diversas emociones y temores. “Sony” vivió desde los seis años y hasta que se casó con su abuela paterna, quien obedecía en todo al padre de “Sony”.

“Sony” viene de una familia que se separa por situaciones que no se le mencionan y permanecen como un misterio por años, tanto así, que ella no podía preguntar a su padre, ni aun de casada podía hacerlo, hasta que fue, poco a poco, tomando valor para hacerlo; parte de este cambio fue el trabajo que realizó en la psicoterapia. Su padre se vuelve a casar y “Sony” se siente muy cercana a la segunda esposa, quien luego de un tiempo, se

² Estados Unidos de América.

separa por dificultades con el padre, manteniendo buena comunicación con la consultante y su hermana. Luego, su padre *“se vuelve a casar con una mujer sumisa”* y que ha permanecido con él, y de la cual tiene un medio hermano de 19 años.

La relación paterna

El padre de “Sony” era alguien incuestionable para ella y a quien debía obedecer sin preguntar, así lo refiere: *“es alguien que juzga y etiqueta a las personas muy duramente y sin tener a veces ni las pruebas suficientes”*. La consultante se da cuenta que su papá, *“muchas veces”*, ante problemas que ella tiene con su pareja, asegura las cosas y se anticipa de manera exagerada, sobrevalorada y dramática ante los hechos. Según dicho de la consultante, su padre solía influir fuertemente en toda decisión que la consultante tomara, por ello era poco común que le contradijera. Durante la sesión 14 (07 marzo 2014), “Sony” comienza a darse cuenta del gran temor que le tiene a su papá y no lo había percibido hasta ahora, ya que ha estado viendo a su mamá a escondidas de su padre, pues siente miedo de su progenitor. La fuerte influencia a través del temor que siente hacia su padre, parece que ha sido durante casi toda su vida. La relación que tiene con su papá, también influyó en la forma que se dio su matrimonio; una relación dependiente afectiva con su progenitor y al mismo tiempo de temor.

La relación materna

“Sony” fue alejada de su madre desde los 6 años que se separaron sus padres y no la vio por más de 18 años, al igual que su hermana. Su padre acusó a la madre de múltiples hechos, la demandó y la injurió ante la iglesia, por ello no se podía acercar a sus hijas, además la amenazó de muerte, desconociendo los motivos hasta ahora. Hace poco más de cinco años, “Sony” y su hermana deciden buscar a su mamá en Guadalajara, y cuando la localizan, siguen en contacto con ella, lo que molestó mucho al padre, quien aseguraba que ella les haría mucho daño, que la dejaran de buscar, pero ellas han seguido viéndola. “Sony” continúa en contacto con su madre durante un tiempo a escondidas de su papá, pero, una vez que no tenía que mantenerla en secreto, se volvió menos frecuente, pues

no hay un vínculo afectivo sólido. En las últimas sesiones, al darse cuenta que ya no tenía que ocultarlo ante el padre, se volvió menos relevante el frecuentarla.

2.1.3 Contexto laboral, social y cultural

La religión juega un papel de ayuda y consejo para “Sony”. En su familia, su padre valora mucho los estudios, por lo que ella estudia el bachiller y luego la carrera técnica.

Durante el acompañamiento a “Sony”, ella y su esposo decidieron también acudir a cursos de orientación para parejas impartido por personas de un grupo apostólico, donde realizan actividades y tareas en pareja, y donde ambos han notado que les ha ayudado mucho en la relación, pero sin constancia por parte de su esposo “John”.

En la comunidad de Tepatitlán, la cuestión religiosa siempre ha sido un factor relevante en las decisiones de permanencia de un matrimonio, así mismo ha influenciado las pautas de conducta en la comunicación interpersonal de las parejas y matrimonios. Recientemente leí sobre cursos de apoyo a las familias, donde por su forma de abordar, a través de talleres, muestran un corte religioso y algo machista. El aspecto religioso se percibe con normas y preceptos tradicionalistas aún muy arraigados en un machismo disfrazado, por lo que, algunos teóricos y cronistas de la ciudad, mencionan que favorece una “doble moral”, donde es importante la apariencia de “buena familia” y “buen católico”, aunque hay un problema de salud severo en las familias por el uso y abuso de sustancias psicoactivas, ya sean legales o ilegales.

En el caso de “Sony”, ella no se ha casado por la iglesia, lo que no parecía afectarle, aunque era una meta al inicio de la psicoterapia casarse por la iglesia si su esposo lograba dejar las drogas; esto como señal de permanencia de su matrimonio. Sin embargo, su tendencia a escarbar la opinión de los demás, la ha llevado a buscar

opciones de ayuda para su matrimonio a través de los grupos religiosos que recientemente abundan en esta ciudad.

En su trabajo, “Sony” socializaba poco, antes de la terapia no tenía amigas, y aunque decía llevarse bien con todos sus compañeros, no salía a verlos y convivir fuera del trabajo.

En cuanto a lo académico y profesional, le afectaba mucho ver que su esposo no se superara o no quisiera seguir estudiando. Ella sentía que estaba estancada al no avanzar por quererlo motivar a él, ahora se da cuenta que no necesita que él crezca, pues ella reconoce que tiene aspectos que ha podido mejorar en lo profesional y le hace sentir bien mejorarlos.

2.2 Evolución del caso

“Sony”, durante el transcurso de su vida en pareja, en algún punto había tomado la decisión, con muchas dificultades, de acudir a un abogado, hablar con su esposo para acudir ambos y divorciarse en los mejores términos y de común acuerdo. Sin embargo, una decisión del esposo hace que ella cambie la dirección de su determinación, para esperar y no continuar el proceso de divorcio aún.

Aunque la mayoría de la literatura está dirigida al adicto o a la prevención de las adicciones en los hijos, leí sobre la convivencia de personas con usuarios de sustancias, y encontré que la gran mayoría, principalmente mujeres, desarrollan un alto nivel de codependencia intelectual y emocional, una marcada culpa o frustración de no ayudar a sus parejas, sienten la responsabilidad de hacer algo, en la codependencia se disminuye o se pierde la capacidad de comunicación asertiva al perder cierto nivel de autoestima. Veo que en “Sony”, esto se presentaba y le afectaba seriamente; entre ellos, la codependencia emocional. Otro aspecto que puede verse en el trabajo de “Sony”, es que, al iniciar una atención individual, comenzó a cooperar de una manera indirecta para no

favorecer las pautas establecidas en la relación de pareja, pues, cuando ella comienza a poner límites en su relación, genera en cierta medida, que su esposo tome más consciencia de la adicción desde un nivel que antes no había percibido.

2.2.1 Motivo inicial de consulta

“Sony” acude por su propio interés, buscaba un psicoterapeuta y pidiendo referencias dio conmigo. Al principio (como se decía) mencionó su deseo de ayudar a su esposo a dejar el problema de la adicción y poder comprenderlo, incluso mencionó que la terapia sería para su esposo, inmediatamente después ha referido la necesidad de terapia para ella, pues se percibe indecisa e insegura, constantemente pide a otras personas le ayuden a decidirse en asuntos importantes en su vida, y asimismo, desea tomar la decisión de continuar o no con su matrimonio por sí misma. Luego poco a poco se van construyendo otros objetivos psicoterapéuticos.

2.2.2 Objetivos terapéuticos construidos en el proceso

Durante las primeras sesiones “Sony” deseaba hacer algo para que su esposo dejara las drogas, luego se dio cuenta que a ella le afectaba más que a él. Se dio cuenta que deseaba 1.- Ser más segura en la toma de sus decisiones. Consideraba que había tomado malas decisiones en su vida y por ello no confiaba en sus decisiones. Dado que le afectó la separación de sus padres, le costaba mucho trabajo separarse de su esposo. Deseaba ser ella quien tomara toda decisión sobre su vida, pero también tenía la exigencia de acertar en sus decisiones y mucho temor a fallar, pues consideraba que los últimos años se había equivocado. 2.- Hacer algo sobre su posibilidad de divorciarse, 3.- trabajar el temor desmedido hacia su padre; que hiciera contacto con ese miedo, que conociera porqué o a qué le tenía miedo. 4.- Otro objetivo fue ayudarle a generar confianza en sí misma y en sus propias decisiones. 5.- Otro objetivo fue comprender la experiencia de sentirse como se siente actualmente respecto al rechazo y la

insatisfacción con los esfuerzos de su pareja por agradarle. 6.- Un objetivo más, fue ser más asertiva, dejar de cargar con culpas que no eran suyas y responsabilizarse de lo que si le atañe, dejar de sentirse mal ante la idea de que su esposo siga siendo alguien que consume sustancias.

“Sony” se vivía extraña en su relación de pareja, esto lo refirió en varias ocasiones, incluso en las últimas sesiones, aceptaba la posibilidad de estar sola, de separarse o divorciarse sin tanta ansiedad; fue una nueva problemática la ambivalencia de estar con su esposo por costumbre y al mismo tiempo desear que se vaya de la casa.

2.2.3 Planteamiento del problema o motivo de consulta

“Sony” presenta una serie de problemáticas que se pueden sintetizar en la dificultad que le genera no lograr un cambio en la conducta adictiva de su esposo y en la necesidad de lograr su fortalecimiento emocional, dado que de esto se desprende su inseguridad y ansiedad en la toma de decisiones importantes en su vida, como es el establecimiento de relaciones más seguras y sin miedo, tanto con su padre como con su esposo; particularmente con el primero. A ello se agrega la experiencia de haber sido alejada de su madre en la niñez, esta nula relación con la figura materna le dificulta la relación consigo misma. A lo anterior se suma la exigencia que se plantea de no fallar o no equivocarse, lo que le deja en una constante indecisión, en la búsqueda insistente de la opinión de los demás y en la recriminación por las decisiones que ha tomado, lo que aumenta su inseguridad y sus sentimientos de culpabilidad.

2.2.4 Consideraciones éticas

La exposición del presente Reporte de Experiencia Profesional (REP) en el cual se da a conocer lo sucedido en el trabajo de psicoterapia de una consultante, incluye, el respeto por los lineamientos éticos de una práctica profesional. El marco ético del ejercicio profesional que como psicoterapeuta llevé a cabo se estableció a partir del convenio del

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) mediante el “Proyecto Presencia” (2005) con el objetivo de que los psicoterapeutas en formación brinden sus servicios a poblaciones necesitadas. Entre las consideraciones éticas reside en omitir la identificación de los involucrados en este trabajo y en su lugar usar seudónimos para salvaguardar la identidad y los datos de estos.

Otra consideración ética fue como se menciona en el Capítulo IV, el ejercicio profesional que como psicoterapeuta en formación apliqué, fue supervisado por docentes de la Maestría en Psicoterapia con el objeto además de vigilar el trabajo, el de buscar el progreso continuo para una mejor atención para la consultante.

2.3 Resumen descriptivo del proceso

En el presente apartado se detallan las sesiones de psicoterapia con la consultante “Sony” con el objetivo de mostrar cómo fue desarrollándose el caso.

2.3.1 Desarrollo de las sesiones

La atención y seguimiento que se brindó a “Sony”, como se había mencionado, con citas quincenales, lunes o viernes, las siguientes fueron unas cuantas, de las más representativas, solo para acotar el trabajo se muestran algunas, sin que por ello, el demás material tenga menor relevancia, tanto en la comprensión del caso, como en la situación de vida de la consultante.

Sesión 1

Jueves 27 de junio de 2013

Propósito de la sesión: establecer encuadre, escuchar la problemática y comprensión de la situación.

El primer día acude “Sony”, cuya intención inicial era solicitar atención para su esposo por problemas en el consumo de sustancias. Para ella, el hecho de que “John” consumiera sustancias, es lo que la lleva a consulta y buscar ayuda, pues ella quería, de una u otra manera, *“salvar a su marido de las drogas”*. Así lo dijo: *“quiero una cita para mi esposo para que nos ayude a que él deje las drogas y yo no sé cómo salvarlo”*. En aquella ocasión le comenté que, para lograr cambios, sería importante que acudiera a la cita su esposo y fuera él quien solicitara la atención, pues es quien tenía el problema y debía acudir por su propio interés. También me comentó que su esposo solo estaba interesado porque ella le había pedido que asistiera a una terapia de psicología. Detecté que a “Sony” era a quien más le afectaba la situación de su esposo y por ello le propuse atención, así que le ofrecí la atención bajo el marco del “Proyecto Presencia”. Aunque al inicio, insistía tanto en que también le diera atención a su esposo “John”, quién, por petición de ella, acudió sólo por seis sesiones, ya que luego desertó argumentando; *“yo no tengo problemas y estoy mejor”*. Decía que *“él no tenía ningún problema”*, que *“solo tomaba cerveza cada semana y que a ella le molestaba”*, *“tener algunos problemas en el trabajo pero que no le hacía daño a nadie”* y que *“hacía mucho que no usaba drogas”*. Como es esperado en personas consumidoras, suelen negar su problema, y en su lugar, mencionar su *buena conducta*; así lo hacía “John”. También pude notar su deseo de hacer algo para ayudar a su esposa, pero no por cambiar sus hábitos de consumo.

Sesión 2

Viernes 12 de julio de 2013

Propósito de la sesión: desde la escucha activa dar oportunidad a “Sony” de expresar sus preocupaciones hacia el motivo de consulta latente.

Hacia la segunda sesión con “Sony”, relató que, *“desde que se casó a solo tres meses de matrimonio descubrió a su esposo fumando marihuana”*, y cuando lo supo, creyó que ella debía salvarlo, por lo que, desde entonces, estaba pendiente de su esposo, no dejarlo solo, lo había llevado a una clínica de rehabilitación -donde, al salir, mejoró un poco, pero no dejó las drogas. Constantemente le preguntaba *“¿estás bien?”* o le decía *“no está bien lo que haces, te haces daño”*. También le pedía que no saliera después de llegar del

trabajo, y cuando lo hacía, se quedaba preocupada, y a su regreso, buscaba en la cara o en sus conductas, alguna señal para saber si había consumido o no. Casi siempre su esposo tomaba cerveza y eso a ella le molestaba mucho, a veces discutían o en ocasiones ella misma pensaba en irse de su lado, pero pensaba que tenía que ayudarlo y *“no podía abandonarlo”*, por eso no se había ido. Durante un tiempo, esta fue la constante que duró, casi tres años, cuando, sin planearlo llegó el embarazo de su primer hijo y el principal apuro de “Sony” cambió, y entonces, decía: *“y si mi bebé tiene un problema por las drogas”*. Esto la atormentaba y sumaba a su preocupación la continuidad en la conducta de su esposo. Luego del nacimiento de su hijo y sin ningún problema aparente, ella insistió más en ayudarlo, así pues, decide seguir ella en la psicoterapia; siendo su primer motivo de atención ayudar a su esposo a dejar el hábito de consumir drogas.

A lo largo de estas primeras sesiones pude detectar en “Sony” un gran temor al abandono, probablemente generado por el abandono de la madre durante su infancia. Poco a poco, durante sus primeras reflexiones, “Sony” fue notando las diversas situaciones que vivía con su pareja y las razones que la hacían permanecer a su lado, pues le costaba mucho trabajo y le dolía no ayudar a su esposo. Otra de las situaciones que quería resolver, era la dependencia y temor que tenía hacia su padre, y a la vez, que la hacían desear tomar sus propias decisiones, pues no las tomaba sin antes consultar a su padre o a otras personas. Le costaba mucho trabajo y le dolía no salvar a su esposo.

Sesión 7

Lunes 30 de septiembre de 2013

Propósito de la sesión: que “Sony” pueda expresar su preocupación al seguir casada con su esposo y ahora tener un niño al cual cuidar y formar.

Las siguientes sesiones refería sobre hablar con un abogado para tramitar el divorcio, su esposo estuvo de acuerdo si eso era lo que ella quería, pero finalmente acordaron darse una segunda oportunidad y ella le pidió a su esposo que cambiara su forma de ser con ella, que fuera más atento y cercano.

“Sony” refiere al ver a su hijo pequeño, el cual tenía escasos 14 meses de vida, pensar sobre la importancia de que los padres deben dar un buen ejemplo a sus hijos, por ello decía sentirse indecisa e insegura sobre seguir o no con su esposo, para ello y para tomar decisiones, constantemente solía pedir a otras personas que le ayudaran a decidir en asuntos importantes en su vida.

Sesión 11

Viernes 07 de febrero de 2014

Propósito de la sesión: que identifique aspectos en los que es necesario poner límites, en los que ya expresa sus preferencias y pone límites y detecte los motivos que le harían quedarse en la relación.

“Sony”: *“Ya sabe cuántas horas el pobre niño ahí llorando ahí desesperado, lloró desde que llegamos al IMSS, cuando le ponen el termómetro y esas cositas ya empieza desde ahí a llorar”.*

Terapeuta: pues sí, porque se asustan

“Sony”: *“Está chiquito y se sentía mal y esas cosas, entonces, ya, ya me sentí yo, me empezó a tranquilizar ahí, cuando vi que lo canalizaron y al fin se quedó dormido; duró varias horas así... Pero yo pienso que por lo mismo ¿no? que duró tanto tiempo llorando”.*

Terapeuta: Si, porque se sentía mal y luego después sucedió eso (que le dieron al niño más de cinco piquetes) y los piquetes ¿no?

“Sony”: *“Y los piquetes sí”.*

Terapeuta: Ahá...

“Sony”: *“Fueron cinco veces ay no, ¡qué horror!”.*

Terapeuta: Y ¿tu cómo te sentiste?

“Sony”: *“Ya, ahí ya me sentí así, como que más tranquila, y ya este, pues nos quedamos ahí, como hasta las dos de la mañana o poquito después, a que se le terminara un suero y le pusieron otro con el medicamento, y ya este, el primero que le dieron tomado cuando llegamos, me lo vendió que me lo llevara, y... ya nos fuimos hasta el final los tres a la casa. En el camino, en el carro el niño ¡agua! ¡Agua! porque pues casi de todo el medio día para acá casi no había comido nada. Le di yo poquita agua, traía agua ahí en el carro y le di poquita y llegando a la casa me la aventó, la volvió aventar, dije ¡ay no!”.*

Terapeuta: ¿Sí?

“Sony”: *“Le digo ya no hay que darle nada yo creo, mejor ya estaba cansado, que se vuelva a dormir así, y a haber que le haga más efecto el medicamento, porque también no era mucho que se lo habían puesto”. “Y ya el niño se quedó dormido, “John” ya venía molesto, otra vez. Yo perdí el celular, no lo encontraba y le dije que si me ayudaba a buscarlo, este, fue y se asomó al carro, así como queriendo y no, y fue y se asomó al carro. Y le dije; ay qué tal que se me tiró desde que me subí a, o desde que nos bajamos, desde que salí de la Cruz Roja y al subirme al carro que tal que ahí se me tiró. Y él ya así molesto, muy molesto se salió casi me azotó la puerta y se salió al carro a buscarlo. Cuando yo voy a acostar al niño en la cama, que ya estaba muy dormido, me voy encontrando el celular allá, yo, yo creo que ya no sabía ni donde traía la cabeza, no sé en qué momento yo lo saqué y lo puse allá en el cuarto. La verdad no recuerdo, yo según yo me lo eché en la bolsa del pantalón y de ahí no lo había sacado, pero mentiras, porque allá estaba en el cuarto, entonces, en cuanto lo miré le marqué a John le dije aquí está, dice; ay entonces deja me regreso. Él dice que no había comido nada, que no había cenado nada”.*

Terapeuta: ¿Tampoco?

“Sony”: “Que andaba todo estresado, que andaba bien enojado, y ya, este, como el niño se quedó dormido en la cama, dice; si déjalo en la cama no cabemos los tres y se fue al otro cuarto. Y después, como yo lo vi tan mal, ya así, como que ya habíamos pasado lo del niño, pero yo lo vi tan molesto y tan enojado que se fue a acostar, que yo otra vez me empecé a sentir mal, así de decir, ¿porque así? yo me preguntaba. Porque de hecho hasta le escribí un papelito anoche, y no me podía dormir, yo creo que me dormí después como a las cuatro o después de las cuatro, y a mí las desveladas me, me ponen muy mal ya no estoy yo para desvelarme, yo una desvelada ya no la aguanto. Y este, por eso le decía que disculpe que llegué tarde y le mandé el mensajito de iba a llegar poquito más, me quedé dormida con el niño hace rato y cuando desperté faltaban 20 para las cinco, le dije (habla esta parte muy rápido). Tengo que ir con la psicóloga a las cinco, ya me voy córrele, todavía fui por mi esposo al trabajo me cambie rápido así, con lo primero que vi”.

Terapeuta: ¿Para qué se quedara con el niño?

“Sony”: “Fui por él al trabajo, me dijo; ah yo me quedo con el niño, no hay problema. Ya hoy estábamos bien, bueno, despertó de mejor humor, ya no estaba enojado, dice; vamos, este, ven por mí y me quedo yo con el niño y te dejo. Y ya ahorita me dejó aquí en la esquina”.

Terapeuta: ¿Y si estaba enojado él?

“Sony”: “Anoche, pues yo no sé si enojado o qué sentimiento traía”.

Terapeuta: Es que dijiste ajá.

“Sony”: “Pero estaba muy entre molesto y no”.

Terapeuta: ¿Y tú? Tú estabas igual o ¿no?

“Sony”: “Y yo me sentía mal de verlo a él así de, como que yo decía ¿por qué? Mal o bien ambos nos apoyamos para estar con el niño, entonces, yo decía, ya después de que pasamos todo, que el niño ya está mejor, que ya está tranquilo, que ya se durmió en su cama, que ya está todo ahí, y como que dormido, así irnos a acostar y el molesto, yo decía, así como que tanto pasar y tanto estar juntos”.

Terapeuta: y ¿no le preguntaste si estaba molesto?

“Sony”: “Si, de hecho, una noche anterior o dos noches atrás, este, le hice yo un ejercicio que me inventé -luego se lo platico con calma- así escrito rapidito. Y de hecho coincidimos él y yo en una, una de esas de los puntos del ejercicio en que a él me dice que a él le gustaba que yo lo abordara, o le platicara o de algo así aunque sea rápido algo escrito o platicado, pero que no perder el diálogo”.

Terapeuta: ¡A él así le gustaba...!

“Sony”: “En eso coincidimos los dos. Entonces anoche que estaba él así y yo también así, estaba pensando ¿qué hago? ¿Qué hago? Y ya le toqué y luego le dije; “John”, es que me siento desagusto³ por verte cómo estás y no sabía que decirte, y recordé que dijiste la otra noche y entonces vengo a decirte que... ¿que si tú quieres hablar o quieres decir algo para que no te acuestes así molesto? Y me dice: no es que yo, y ya empezó a soltar”.

Terapeuta: Se desahogó.

“Sony”: “Sí dice, yo tengo la culpa, ajá, dice: yo tengo la culpa por seguirte el juego, todo por una cosa material -por lo del celular que fue cuando él dice que se molestó mucho. Dice: es que, me dijo: se supone que no estamos bien o se supone que estamos mal, algo así me dijo la palabra. Se supone que no estamos mal, entonces. No con esas palabras, pero así, no recuerdo cuales palabras me dijo: se supone que estamos mal

³ Privación de lo que conviene, agrada o es necesario.

entonces, así como que yo tengo que quedar bien contigo y haberte ayudado a lo que hice de ir a buscar el celular. Le dije, pero, fue tu decisión pero si lo hiciste no era tu obligación, tú lo decidiste y no siento que tuviste que haberlo hecho con semejante molestia, mejor no haberlo hecho, le dije yo. Así como, que si lo estás haciendo como que por un favor a mí, pos hora sí que, hubiera preferido que no lo hicieras para que no te enojaras”.

Terapeuta: ¿Eso le dijiste?

“Sony”: *“Si así según yo muy sincera, y luego me dijo; aparte no he cenado. Le dije que, si le preparo, aunque sea unas quesadillas algo, -no, ya no quiero nada-, si, molesto, pero menos, así como que el hablar”.*

Terapeuta: Le sirvió hablar

“Sony”: *“Le sirvió un poquito, y ya no, ya me salí lo dejé, y me dijo; yo creo que me serviría más que apagaras la luz y me dejaras dormir. Ya no le contesté nada le apagué la luz y me salí. Y este, fue cuando le escribí algo similar a lo que le dije. Este, que no me gustó que estuvimos los dos acompañando al niño, estuvimos juntos con él y terminara el día como que así. Le escribí poquito, no mucho, y al final le puse; sigo pensando ¿qué irá a ganar más? Y luego le dibujé, así como una balanza, nuestro amor o nuestras diferencias y límites”.*

Terapeuta: ¿Así lo pusiste?

“Sony”: *“Si y así lo dejé. Aja”.*

Terapeuta: O sea que tú ¿estás viendo y pesando estas dos partes el amor y las diferencias o los límites?

“Sony”: *“Estoy viendo así como que ¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar? Porque digamos que hasta cierto punto nos reconciliamos o nos dimos otra oportunidad, o yo quise darle otra oportunidad a la relación”.*

Terapeuta: Hum hu.

“Sony”: *“Hasta cierto punto, pero igual le dije; ¿sabes que “John”? de aquí en adelante yo te voy a estar diciendo todo lo que no me parezca de ti, porque hay cosas que siento que no me voy a poder acoplar a vivir con ellas, entonces yo te las tengo que decir, y si vamos a intentarle un tiempo y si vemos que no, entonces mejor cortamos por lo sano, y cada quien por su lado, le digo porque...”.*

Terapeuta: ¿Así se lo comentaste?

“Sony”: *“Yo no quiero,.. Aja, yo si le comenté eso hace dos días, algo así, y ya me dijo; si está bien. O sea, como que él estaba de acuerdo.”*

Terapeuta: En este “decirle”, perdón que te interrumpa.

“Sony”: *“No, no yo creo ya casi ahí nosotros...”.*

Terapeuta: Es que, en este “decirle” también yo preguntaría; en ese “decirle” lo que no te gusta de él ¿también estás contemplando pues, lo que te hace quererte dar esta oportunidad... a ti y a la relación?

“Sony”: *“Sí”.*

Terapeuta: También hacérselo saber.

“Sony”: *“Hum hu”.*

Terapeuta: Como, es que esto me gusta.

“Sony”: *“Hum hu”*.

Terapeuta: Y es que esto.

“Sony”: *“Hum hu”*.

Terapeuta: ¿Si es así?

“Sony”: *“Y con esto no voy a poder, no me voy a acostumbrar a vivir toda la vida”*.

Terapeuta: Porque si, este, lo percibí así, pues, porque dices bueno, si hay unas cosas que no me gustan y preferiría decírselas.

“Sony”: *“Hum hu”*.

Terapeuta: ¿Si es así? Como habías mencionado la otra vez.

“Sony”: *“Si, así como ya no fallarme en nada, yo digo si ya no me, si no me agrada, mejor decirlo en el momento. Pues sí, y a ver qué pasa. Empecé a leer el libro que me recomendó, que por cierto muy bueno, nomás leí, bueno cuando leí la introducción”*.

Terapeuta: ¿Sí?

“Sony”: *“Ay... ya estaba yo muy emocionada, ya sentía que me lo habían escrito a mí, en parte y en otras partes así como que ni al caso. (Reímos ambas de los Limites del Amor)”*.

Terapeuta: Hum hu.

“Sony”: *“Y este, así hasta estuve subrayando y todo, y ya después, no he, no he terminado el primer capítulo y luego si me quiero acordar de todo lo demás y luego ya siento que es mucha información para mí, así como que jahhh!”*

Terapeuta: Por eso hay que llevarlo así poco a poco.

“Sony”: *“Si como que poco a poquito dije no, no lo voy a leer tan rápido porque si no, como que ni yo misma alcanzo a, igual que todavía que termina de leer un libro y cuando lo vuelve uno a leer como que le saca más provecho. Igual que una película, la ve, y la vuelves a ver y le vez detallitos que no había encontrado. Voy en el primer capítulo apenas, pero cuando leí la introducción, así yo me sentía muy valiente, ay no ya estoy segura que no quiero continuar con mi matrimonio”*.

Después de comenzar a reflexionar sobre “Los Límites del Amor”⁴ “Sony” se da cuenta de la importancia que tiene poner límites, decir lo que no le gusta y lo que le molesta, y el que detecte qué la lleva a quedarse en la relación y por qué ella decide continuar, así pretendo hacerlo notar para ella dentro de las sesiones.

Sesión 14

Viernes 14 de marzo de 2014

Propósito de la sesión: Que pueda expresarse: *“¿Qué decisiones está dispuesto a tomar él y qué decisiones estoy dispuesta a tomar yo?”*.

“Sony” habla sobre el trámite que hizo para acudir al abogado para el divorcio. Esta vez se sentía contenta de hacer algo por su propia cuenta, aunque pidió apoyo a su padre, le parecía importante que muchas de las acciones las hiciera por ella misma. Menciona que logra hablar con su esposo, que tal vez ella estaba peor que antes, ya que ahora notaba por su parte un poco de rechazo hacia su pareja a nivel físico. Es decir, de que estaba peor que antes con su pareja, pues antes esperaba algo, ya fuera tomar una decisión o

⁴ Rizo, W. (2017). “Los límites del amor. Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy”, México: Ediciones Océano Exprés.

que su pareja la tomara. Mencionaba que, si bien, ella misma era muy influenciable, ahora no era tan sencillo que se sintiera convencida y le preocupaba el rechazo que sentía hacia su pareja, aun cuando él había estado más cercano, mostrando actitudes que le pedía y que antes recibía en poca medida y que ahora eran mucho más constantes; incluso ahora él estaba más pendiente de ella, así también, él pedía su apoyo para pasar la etapa más difícil de la abstinencia en el consumo de drogas. Habían sucedido varios eventos en los que parecían invertirse los papeles donde ella estaba más intolerante y menos dispuesta y él atento a ella y sus necesidades, reconociendo “Sony” que él estaba totalmente diferente. Aun así, ella consideraba que era mucho lo que había vivido con él y que muchas cosas que él hizo *“nunca las iba a olvidar”* o superar. Por otro lado, ella no se había visto sola, por lo que *“tal vez, nunca podría concebir aún esa idea de vivir sin él”*. A pesar de que había sido mucho dolor, y que había vivido tantas cosas con él, tenía la experiencia de *“no poder confiar en él, a pesar de que no quería estar sin él, también lo acostumbrada que estaba de convivir con él”*. En esta sesión se muestra la ambivalencia de la consultante y el temor al hablar de la influencia de su padre, cómo le tenía miedo, sin embargo, poco abordó ese tema en esta ocasión. Se pudo ver que, cuando habla de su madre, lo hace con alegría, pero al pensar en que su padre lo supiera se llena de miedo, incluso dejó ver este miedo en su rostro y me pidió no hablar del tema por ahora. También refirió aspectos de su relación con otras personas, es decir, sus modos de interacción con estas.

Enseguida se presentan algunos fragmentos de la interacción establecida con “Sony”.

“Sony”: *“Antes siento que yo esperaba algo ¿no?, o así, o que yo esperaba, o... o yo tomaba una decisión o que él cambiara. O de hecho, fue hace poquito así, no sé, exactamente qué tanto tiempo pero, en las últimas sesiones atrás, recuerdo que también a usted se lo comenté...(silencio).....que yo a veces me sentía así, como muy fácil de..., muy de, de convencer, no, o muy flexible, como que, si él hacía algo...”*

Terapeuta: ¿Te sentías influenciable?

“Sony”: *“Ahá, que si yo sentía, que si él hacía así, algunas cosas que para mí eran importantes, aunque fueran así poquitas para mí o, pero muy valiosas, rápido, yo sentía que iba como a dejar de pensar en tomar una decisión (se refiere a divorciarse), y me iba a sentir otra vez bien con él, pero que él no hacía nada de lo que yo quería, o de lo que yo esperaba”.*

Terapeuta: Sin embargo, lo poquito que hacía era representativo para ti.

“Sony”: *“Hum”* (se quedó unos segundos como pensativa).

Terapeuta: Lo poquito que hacía era representativo, aunque no hacia lo que tú esperabas,

“Sony”: *“Ahá”.*

Terapeuta: ¿Y en ese tiempo tú eras como influenciable a eso verdad?

“Sony”: *“¡Ummm!, y yo sí, de cierta manera siento que, esperaba eso, ¿no? Si, como que, ... Si él fuera un poquito más cariñoso conmigo, o si así, yo... siento que hubiera tenido como más paciencia y me hubiera quedado como más tiempo sin yo tomar una decisión. Y entonces este, ahora resulta, así como que, casi los dos decidimos al mismo tiempo, ¿no?, si, él unos días atrás, y pero como a mí no me dijo, pues yo no sabía que él había tomado la decisión. Yo si lo veía diferente y lo notaba muy... muy muy distinto, pero no, no sabía exactamente por qué, y ya si, él platicó conmigo y dice: es que mira decidí, tomé la decisión de, de cambiar ¿no?, de cambiar mi estilo de vida, y de empezar a luchar por mí, de este, así como ahora sí, ver las cosas más en serio ¿no? tomar la decisión más en serio. Y, y entonces este.... bueno, la primera vez así, que me lo dijo, de cuando él me dio la fecha, en que supuestamente él había tomado esa decisión, yo le dije que no... (Silencio) que no estaba tan convencida, o que no le creía tanto, porque todavía”.*

Terapeuta: ¿Todavía?...

“Sony”: *“Seguía viendo cosas ahí en la casa, ¿no?”.*

Terapeuta: Todavía sustancias en la azotea. (Ella, solía ver sustancias en la azotea donde su esposo fumaba el cannabis).

“Sony”: *“Entonces este, yo eso le dije así: si ya tomaste una decisión ¿por qué no sacaste todo de la casa? o ¿lo destruiste? o ¿o lo moviste? O sea que no se quedara ahí, y este, no pues ya esa no me la contestó. No así como que no, a lo mejor ni él sabía porque, no sé, pero no me contestó, y entonces... (Silencio)... ahorita si hay momentos que me siento como más rara que antes, porque... (Silencio). Digamos que, así por una parte, él está haciendo todo lo que yo hubiera querido que hiciera, o todo lo que yo siempre esperé que hiciera, ¿no? Así, nada más me ve y me pregunta, cómo estoy, me pregunta de mi trabajo, se preocupa más por mí, este, quiere darme así, quiere besarme, así como mucho tiempo yo se lo pedí y él nunca lo hiso, eh, quiere nada más estarme, abrazarme, pasar más tiempo con el niño, y eso...”.*

Terapeuta: Pasar más tiempo con el niño también para ti era muy importante, esto de que te abrazara y te, te brindara esa ternura físicamente.

“Sony”: *“Sí así, con más, ¡a ha! más, demostrarlo más físicamente ¿no?, cariño, el amor, y si así, si ha cambiado mucho en todo eso, siento que él, si se ve muy diferente ¿no? en todo eso, pero ahora la rara me siento yo, porque ya no sé cómo reaccionar con eso, así. Por eso le digo, poquito tiempo atrás siento que si él hubiera hecho eso, yo sabría cómo reaccionar ¿no? Y siento que a lo mejor ya estuviéramos bien o estaríamos empezando otra vez dándonos la oportunidad los dos. Pero, no sé, que así, no estoy segura que tantas razones me están moviendo a mí para actuar como... para sentirme como me siento, si puedo pensar que a lo mejor una es, que yo había tomado una decisión ¿no? Y que me costó muchísimo trabajo, muchísimo tiempo”.*

Terapeuta: ¡Vaya que sí!

“Sony”: *“Así muchos años tomar esa decisión, y cuando por fin la tomo, así, resulta que él también toma otra y está cambiando”.*

Terapeuta: Y que también le costó.

“Sony”: *“Y que también a le costó mucho ¿no?, entonces...”.*

Terapeuta: Digo, de esta manera como la está tomando, porque ya dices una vez decidió, y estuvo internado y algo así, pero, pero ahorita está como muy convencido, y tú también te escucho convencida.

“Sony”: *“¿De qué?”* (Se ríe, pero de duda).

Terapeuta: O ¿tu cómo te sientes?

“Sony”: *“¡Ah yo!”*

Terapeuta: ¡Convencida de que si tomaste por primera vez una decisión!

“Sony”: *“¡Ah! sí, sí, en eso sí, a ha”.*

Terapeuta: Y eso sí convencida de hacerlo, ¿tu estas convencida de que por primera vez has tomado una decisión?

“Sony”: *“Si porque, le digo que recuerdo mucho también esa frase así de que también alguien me dijo: cuando tomara una decisión y sea la correcta o la adecuada, o no tanto la correcta, sino la que tú de verdad decidiste, no te va a costar tanto trabajo, y entonces sí, yo así ya estaba ¿no?, decidida. Y dije bueno, sí lloré a lo mejor lo que tenía que llorar, pero después dije, pues ya las cosas yo ya tomé la decisión, y de hecho, hasta yo me sentía como más tranquila conmigo misma ¿no? por haberla tomado, por haberla*

actuado, por haberla dicho por haberla iniciado de alguna manera, y,... y ahora siento así como que, como que ya no sé qué hacer, porque si a él lo veo muy diferente pero yo también así, como él me quiere dar un beso y siento que no puedo”.

Terapeuta: A ver “Sony”, me pareciera, como que las cosas estuvieran así, por un lado *“yo ya tomé una decisión”*. Dice “Sony”, *“yo tomé una decisión y esa decisión me costó mucho trabajo, pero por fin me siento cómoda al haber decidido”*. Ahora no sé si mantener mi decisión, y, este recibir esto que tanto anhelaba si lo mereciera por haber tenido esta..., por haber tomado esta decisión. Es como si te cuestionaras, dices; *“es que me siento rara y no sé cómo actuar, porque ahora que si me da lo que yo hubiera pedido tanto tiempo atrás”*. No sé, mi pregunta va por esta parte: me siento rara porque siento que quiero seguir sobre mi decisión, porque por primera vez tomé una decisión, o me siento rara porque quisiera desistirme de mi decisión, no sé, yo, no sé si es así como te entendí.

“Sony”: *“A ver ¿Cuál era la primera? La segunda la de desistir.”* (Reímos).

Terapeuta: Si es que la segunda sería, aunque tomaste una buena decisión tú puedes tomar otra, ¿si me explico?

“Sony”: *“Estar pensando en retractarme sí”*.

Terapeuta: Bueno retractarme sonaría como arrepentirse de la decisión, más bien retractarse del divorcio sería una decisión.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Porque aquí, lo bueno lo que yo veo este, muy relevante es que, qué bueno, o sea, que te sientas cómoda de haber empezado a aprender a tomar decisiones.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Y en ese tomar decisiones aceptar o vivir y afrontar las consecuencias.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Sin embargo, en el camino de, ok tomé una decisión, y él también, yo pido cosas que ya las está dando.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Me siento rara porque quizás estoy como en ese otra vez, ponerme en el punto de vuelvo a necesitar decidir algo.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Será por eso que me siento rara.

“Sony”: *“Sí”*.

Terapeuta: Creo que fui más clara ahorita.

“Sony”: *“Yo creo que sí, así, como que ya, a ha, no sé si”*.

Terapeuta: Bueno...

“Sony”: *“Si la decisión que tomé si es la que debo seguir, o debo así dar otra oportunidad, y luego a la vez yo misma me digo; bueno, si es lo que siempre quise y ahora él lo está haciendo, quisiera como darme la oportunidad, pero a la vez ahí es donde también me siento rara porqueyo digo así ¿no? verbalmente si quisiera, pero a la hora de intentarlo siento como que no puedo, como que algo me detiene, y no sé qué es, y ahí es donde no”*.

Terapeuta: Tal vez sea que no nos movemos hasta que no nos sintamos un poco seguros.

“Sony”: *“Si pero, así siento que antes ... como que sabía porque me pasaban las cosas ¿no? o sabía porque esperaba o sabía porque no decidía, o así, pero ahora no sé qué me detiene, porque él me dice así: pues vamos a intentarlo ¿no? O me dice me vas a dar un beso, o ¿a qué horas? O ¿cuántas veces al día? o así. Él está así, como muy cercano, ¿no? todo el tiempo”.*

Terapeuta: Es que él está ya ¿cómo dijimos lúcido, más claro?,

“Sony”: *“Sí”.*

Terapeuta: Este estar en el presente sin estar ausente.

“Sony”: *“Sí, se le nota mucho así, en muchas cosas, le he notado demasiados cambios”.*

Terapeuta: ¿Y eso a ti? ¿A “Sony”? este, ¿a qué hora me vas a dar un beso? Este, te interrumpí cuando me estabas diciendo eso.

“Sony”: *“Y yo no sé, así, no sé qué es lo que me detiene, si sé que hay así, que no me deja como acercarme a él, pero no sé qué es”* (Ambas reímos).

Terapeuta: Interesante.

“Sony”: *“Lo siento así, así como que, así ¿qué es lo que me pasa?, si, si era lo que yo siempre pedí, y no sé, lo veo, y hasta lo veo bien diferente, así para mí, como físicamente, o con el cariño que yo pensé, o el amor que yo sentía que yo podía ... tenerle, y lo veo y así, no sé. Lo siento como, ay no sé cómo explicarlo, como si a lo mejor lo tuviera poquito de conocerle, y diría así, ay no pues, no me gusta tanto, o no estoy tan convencida*

de quedarme con él, así, como algo así, pero no sé exactamente qué es lo que me detiene”.

Terapeuta: Oye interesante, no sé si ves esto, lo voy a plantear así, durante el tiempo que quería tomar alguna decisión al ver que él no cambiaba que no dejaba esa situación.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Se sentía, como (lo voy a poner en mi eh) yo me sentía como, que no podía decidir, porque sentía quererlo.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Y sentía la necesidad de ayudarlo, (eso me lo dijiste en muchas sesiones).

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Y luego de repente empiezo a ver más hacia fondo, y digo, aceptar que lo quiero no me obliga a vivir con él.

“Sony”: *“Um hu! Um hu!”*.

Terapeuta: Algo así dijiste, la sesión antepasada, y luego dices, *“pero también por lo mismo ahora mejor yo voy a decidir, y yo creo que no, no voy a poder vivir, con esto”*.

Terapeuta: En la anterior sesión, el día que hablábamos de la atención clínica del niño, decías, *“es que yo ya le dije que hay cosas que la verdad yo no voy a vivir con eso”, ¿sí?* Entonces esto te plantea como en una realidad, este es mi marido, estas cualidades tiene y estas dificultades y yo se las voy a decir, *“aunque sigo pensando que va ganar más, si los límites o nuestro amor”,* decías... *“ahorita más o menos después de ver todo y de ya*

tomar una decisión creo que nuestro amor es fuerte, pero no es suficiente para sostener esta relación”, ok.

“Sony”: *“No, no sí, así nada más lo último fue lo que ya no entendí, pero todo lo demás sí”.*

Terapeuta: ¡Ah!... menciono lo último, es como si ahorita al tener cerca la posibilidad de que la decisión está en mí, pero ahorita si está en mí. Porque él ya decidió dejar aquello, al menos hasta ahorita, él está ofreciendo lo que yo pido tanto por el lado del afecto, como para dejar eso insano ¿no? ya me lo quedo. Entonces, ahora ya lo tengo aquí, a caray, ahora mi decisión ¿en qué se basa? Así me parece, en ahora ¿en qué se basa? En ¿lo quiero lo suficiente? o sea, ya viéndole los defectos que ya no son los que yo le ponía, desatento y esa práctica insana, ya no tiene eso...

“Sony”: *“Algo tiene”.*

“Sony” tiene la experiencia de vivir diferente con su esposo, pero sabe que otras veces ha recaído, por ello no se siente convencida de él y es válido que dude, a la vez que no sabe cómo responder; lo cierto es que su esposo no había estado así con ella. Siempre se había preocupado más por cuidarlo y buscar que hiciera lo correcto, es decir tomando el rol de su cuidadora, pero con el cambio que él muestra y al verlo así, que la atiende y está pendiente de ella, es una experiencia que no conocía, por lo que lo nuevo le genera extrañeza, le hace tener temor, y tal vez por ello, ver los otros defectos. Además, “Sony” empieza a tomar el rol de pareja e ir dejando a su esposo hacerse cargo de sí. Por otra parte, durante el embarazo de “Sony”, es esperado que las mujeres presenten un poco de rechazo hacia la pareja, en el caso de ella, aunado a las dudas de su recuperación.

Sesión 30

Lunes 09 de enero de 2015

Propósito de la sesión: Generar reflexión en “Sony”, donde pueda escucharse. *“me quedo en la relación o tomo otra decisión”.*

En esa ocasión, debido a su embarazo, “Sony” se había ausentado por más de dos meses, por lo que tratamos de retomar lo que habíamos hablado la sesión anterior. Refirió sentirse igual, es decir, sin motivación para seguir en su relación con su esposo. Como había sido en los últimos tres meses, se vivía en una relación, decía “extraña”. Casi toda la sesión habló de su esposo, de cómo ella se sentía como si él no fuera su esposo, “*el papá verbal de mi hijo*” donde no hacían cosas de pareja, y al mismo tiempo se sentía bien que él esté en casa, porque siente que es de apoyo o de costumbre para ella, pero, eso la hace sentir tranquila, sin embargo, al mismo tiempo se siente sin apoyo por parte de él.

A continuación, un fragmento de la interacción establecida con la consultante.

“Sony”: *“Pues yo con él me sigo sintiendo muy extraña, siento que nuestra relación no es nada normal, no es una relación de pareja. Así, él ha permanecido en la casa, y eso, pero... pues no, no siento yo, incluso hace poco, hace como una semana, fue el último evento que hubo, y... volví a platicar con él y le digo; “John”. Es que yo no veo, le digo, yo no siento que haya más opciones. Le digo; ¿o tú tienes algo que proponer? Le digo; porque yo no miro más que la de... te salgas de la casa como tú lo... habrás acordado con, con el día fuimos con la licenciada, o todavía que yo te apoyara para que te internaras. Le dije eso es lo único que... a mí se me, las dos opciones que a mí... le digo, porque ya no encuentro otra. Tú, de alguna manera has luchado, o no has luchado, no sé qué tanto lo hayas por tratar de mantenerte estando con nosotros y no lo has logrado, le digo... entonces, si el estar aquí no ha sido de apoyo para que tu logres mantenerte, ni yo ni los niños ni nada, le digo... entonces, yo ya no veo otra opción. Me dijo una tercera opción que me había dicho otras veces, y... como cambiar su estilo de vida, decía él, como volverse a integrar así como en actividades, um... Pero quería, al principio que me lo propuso, quería como que, que tanto el niño como yo participáramos con el ¿no? en hacer un extra”.*

Terapeuta: .Um hum.

“Sony”: *“Ahmm... entonces digo, en alguna ocasión a la mejor sí, pero en realidad eres tú quien tienes que esforzarte, quien tienes que buscar”.*

Terapeuta: ¿Tú lo ves así, como que él es quien tiene que esforzarse?

“Sony”: *“Pues es que, por ejemplo me decía como ir a caminar, o cosas así, ¿no? como poner así el día y la hora, y le digo, ah no yo no me siento ahorita, y menos así con el embarazo, o la niña chiquita, recién nacida y cosas así. Le digo yo no me siento como para comprometerme ahorita así y agarrar un día y salir”.*

Terapeuta: Pero ¿más adelante?

“Sony”: *“Si, le digo, más adelante quizás...”.*

Terapeuta: Porque antes, ya ves que eso era lo que pedías, tú decías: *“es que no hacemos actividades los dos juntos”.*

“Sony”: *“Um hum”.*

Terapeuta: Si está en la casa, pues está en lo suyo, pero, casi no sale con el niño al parque, o salimos muy poco los tres, decías, ¿no?

“Sony”: *“Um hum”.*

Terapeuta: No sé lo veo como una opción, que él la pone como que para él eso funcionó cuando él estaba en actividades.

“Sony”: *“Um hum, cuando él lo llegó a hacer... entonces, igual le dije yo que a lo mejor, él me decía, como inscribir al niño en algo, luego es que la natación, luego hay que*

preguntar. Pero, creo que la natación es donde los agarran más pequeñitos, como futbol y eso creo que todavía no, pues apenas tiene dos años y medio”.

Terapeuta: Um hum.

“Sony”: *“Y ya le digo, por ejemplo, si inscribimos al niño en algo, pues ahí si pues nos vamos los tres, o lo llevamos y en ese ratito pues ya”.*

Terapeuta: Convivir.

“Sony”: *“Convivimos tú y yo y estamos ahí cuidando al niño a lo mejor, y ya, yo le decía que él tratara de buscarse otra para él ¿no? aunque no fueran nosotros, entonces...”.*

Terapeuta: Aunque,

“Sony”: *“Él solo me dijo, ¿no? yo tengo por ahí una guitarra guardada que no uso, y que no ya tengo mucho que no la uso. Y este me dice, a lo mejor la puedo usar yo, y puedo inscribirme, no sé qué. Le dije ah pues está perfecto, si crees que te funcione, adelante, le digo, pero hazlo, y luego él sólo me decía, así como que, en este tiempo que faltaba de nacer la niña, yo mirara como si me convencía, que él de veras tomara otra actitud o no, um. Pues no, no ha hecho nada de lo que ha dicho verdad, se ha concentrado así en buscar un específico de responsabilidad, con un horario y días, no, si está haciendo más cosas en la casa, de hecho yo le decía que quería un librero así parecido a este” (Señaló el librero del consultorio)”.*

Terapeuta: ¡Oh! sí es cierto.

“Sony”: *“Lo anduve buscando yo, y um..., se puso él a hacerlo, todavía en la casa, y todavía lo está terminando, y digo bueno al menos se está concentrando más en actividades de la casa”.*

Terapeuta: Porque eso es muy bueno para una persona con la condición de él.

“Sony”: *“Si él solo me dijo. Tratar de no mirar tanto televisión, porque cuando estaba en la casa, la mayor parte del tiempo que estaba en la casa, era acostarse a ver televisión y mismos programas de siempre, de puras series que hablan de lo mismo, de puro narcotráfico, de violencia, que se golpean, que se matan, entonces... Yo si le llegué a comentar dos, tres veces ¿tú crees que eso es sano para ti? Y de hecho de estos últimos días que él había dicho que ya no lo iba a hacer. En una ocasión que estábamos en la sala, no acostado, pero en la sala con la tele prendida, empezó el programa ese, y... y luego le digo, ¡ay eso no es sano para que lo esté escuchando el niño, ni lo esté mirando!, le dije ¿si tú crees que es muy bueno para ti, le digo, allá está tu cuarto, vete allá, y prende la tele para allá? Y no, ya mejor le cambió y empezó a mirar otro”.*

“Sony”: *“Yo igual si, por una parte un poquito tranquila de saber, si, como, que él está ahí, porque sí sé que es mucho, de alguna manera si es costumbre el vivir con él”.*

Terapeuta: Um hum.

“Sony”: *“Pero, por la otra, así como que no le veo futuro, digo bueno, entre nosotros, en una relación de pareja yo no veo futuro, porque digo no”.*

Terapeuta: Y como dices *“me siento rara”*.

“Sony”: *“Si es que es una relación así, no sé, como un amigo, como el papá verbal de mi hijo ya”.*

Terapeuta: ¿Qué cambió? ¿Qué cambió?

“Sony”: *“¿Cómo? ¿Qué?”*

Terapeuta: Si dices “me siento rara, como el papá de mi hijo, como un amigo ¿Qué cambió?

“Sony”: *“Como la relación entre él y yo, así, me siento, así como extraña de, de vivir con él, de tratarlo, porque, pues no, intimidad no tenemos, umm... De así, de hacer cosas de pareja, ni una mirada, ni un abrazo, así o sea, cosas que seamos realmente”.*

Terapeuta: ¿Eso si estaba antes? Perdón te interrumpí.

“Sony”: *“Umm”.*

Terapeuta: Te interrumpí, decías...

“Sony”: *“No”.*

Terapeuta: ... Que hagan realmente juntos. Y yo preguntaba eso.

“Sony”: *“Ahá, como pareja”.*

Terapeuta: ¿Eso si lo hacían antes, se abrazaban, se miraban?

“Sony”: *“no tanto, pero, si lo hacíamos cuando yo era quien tomaba la iniciativa, él de alguna manera me correspondía, de por él no...”.*

Terapeuta: Dejaste de hacerlo tú.

“Sony”: *“Pero igual, ¡ahá! yo dejé de hacerlo, y él se ve igual, sin hacerlo, entonces... como le dije iniciativa nunca ha tenido, ummm, en así acercamientos físicos no, pero, en el... como en detalles o en cosas así, mucho tiempo atrás sí. A lo mejor fue poco, pero igual yo era quien tomaba la iniciativa, pero, el aparte de corresponder si se esforzaba así, en dejarme algún recadito, en pegarme un letrero en la pared una calcomanía, en*

así un poquito detallista. Pero, ya después como que, cuando yo dejé de tomar la iniciativa el dejó también todo eso”.

Terapeuta: Entonces se puede decir que sí respondía, aunque tu tomabas la iniciativa, pero el también responde, no lo ves obligado, sin que él responde. Vaya pues es algo interesante también...

“Sony”: *“Si pero, cuando ya no lo hago yo, ni responde ni tiene iniciativa ni nada. Y eso si es lo que también ya es bastante tiempo que yo si me siento extraña, llegamos a tener relaciones allá cada dos meses una vez y ya, y así, son cinco minutos y más nada, o sea, muy...”.*

Terapeuta: No hay como ese preámbulo, y esa sensación por eso tú te sientes así...

“Sony”: *“Si me siento extraña así con él, y hablando de una relación de pareja, porque digo, no siento que la haya, así como que..... no sé muy cada quien, no sé cómo...”.*

Terapeuta: Tu pudieras creer, saber que estas amm..., que al dejar tú de tener la iniciativa, dejarle detalles, de hablar, de sentarnos juntos, de hacer tarjetas, o lo que solías hacerle, aunque las últimas cartas casi siempre eran preguntando y solicitando, ¿no?

“Sony”: *“Um hum”.*

Terapeuta: O no de reclamo, pero de decirle lo que no te agrada ¿te acuerdas?

“Sony”: *“Um hum”.*

Terapeuta: Las últimas veces que, que hablaron y que tu escribías. Uhm... ¿tú crees que si tú... uhm... continuaras haciéndolo te volverías a sentir diferente y no rara como ahorita? No sé ¿pregunto?

“Sony”: “Umm a lo mejor... bueno como dice, ¿no? bien, bien, tendría que hacerlo para saber, qué sucede. Pero me puedo imaginar que... siento como que ya... como si no veo yo que él... que tenga un poco de iniciativa en algo, siento como que yo también ya..... perdí mucho el interés de alguna manera, en querer hacerlo”.

Terapeuta: Por eso preguntaba yo ¿qué cambió?

“Sony”: “en querer hacerlo”.

Terapeuta: ¿Qué cambió en ti? ¿Para haber perdido la iniciativa?

“Sony”: “Principalmente eso del yo darme cuenta, que no está en mis manos que él cambie, en esos detallitos que hablamos las últimas sesiones, cuando me hacía también las preguntas, yo siento que eso, si cambió mucho, mucho en la forma de yo verlo y yo sentirme con él. Porque le digo que antes fueron años que yo me aseguraba que él iba a cambiar, que él iba a ser como yo quería, entonces, el darme cuenta de eso, si, si me hace sentirme diferente y como frenarme. Porque yo sé que él es un ser individual, y que si él, de por él no hace las cosas, no le nacen.... en muchas situaciones de su vida, y por más que yo esté ahí insistiendo o algo, si de él no... no nacen... no se va dar solo porque yo esté ahí insistiendo”.

Terapeuta: Ya te comprendo.

Sesión 31

Viernes 27 de febrero de 2015

Propósito de la sesión: un nuevo miembro en la familia y ahora como tratar a su hijo el mayor “ser una buena madre”.

Habla de su bebé (2do hijo) la conducta de su primer hijo mayor y su preocupación de atenderlo bien, de no afectarlo. También retomamos lo que habíamos hablado la sesión

anterior sobre la pareja. Refirió vivirse a veces cómoda o segura con la presencia de su esposo en esta etapa de su cuarentena, pero siguió ocurriendo que no compartían cosas como pareja, y al mismo tiempo, se sentía bien que él estuviera en casa porque consideraba que era de apoyo saber que estuviera ahí, no sabía si era costumbre, pero la hacía sentir tranquila, y al mismo tiempo, apoyada por él estando ahí, pero no como pareja. Además, la cuestión de que tenía que pedir en todo, opinión o sugerencias a otras personas para decidir o hacer tal o cual cosa. Además de lo anterior, había observado en ella una necesidad de ser afirmada o confirmada su decisión por parte de alguien más o de mi persona, así también, con ello, perpetuando la forma de relacionarse que ella tenía con su papá y su esposo; de pedir opinión casi en todo momento. En una de mis intervenciones intentó hacerle ver esta similitud entre situaciones de su vida con su hijo y su trabajo con lo vivido con su papá; depender o pedir siempre su opinión o su asesoramiento. Antes habló sobre eventos de enuresis en su niño mayor y cómo eso le preocupaba.

“Sony”: “Igual la niña, yo digo, duerme mucho, sobre todo a veces en el día, todavía que en la noche, se avienta sus tres horas. Entonces, yo aprovecho, si estoy mucho tiempo con él (se refiere a su primer hijo), ahorita que también no estoy trabajando ni nada, siento que si le he dedicado tiempo, me siento a jugar con él, o si él quiere ver sus películas vemos, me pongo con él, o... lo atiendo ¿no? lo baño, o lo llevo al baño cuando me dice, y cosas así. Entonces no siento que lo he descuidado tanto, pero aun así, igual le digo, fueron pocos días, fue menos de la semana que estuvo así. Pero, sí me empecé yo a desesperar, de no... de a lo mejor no hablarle de la manera correcta, o, así decía, cómo ¿Cómo lo manejo? ¿No? cómo, para que él, se dejara, o sea, porque yo sabía que no era normal, no eran cosas que él hacía”.

Terapeuta: Parece ser, que te preocupa mucho tener como este control ¿no?, como tener el control, o hacer lo correcto, así te escucho ¿sí?,

Antes de esa sesión “Sony” me había llamado para preguntar algunas dudas que tenía sobre el cuidado a la menor.

“Sony”: *“Si, como tratar de hacer lo mejor, ¿no?, o si, como buscar la manera, o a la mejor ahorita porque le digo a usted y rápido le pregunté ¿no? pero igual, sino, a lo mejor lo hubiera buscado en el internet, o hablarle a alguien que tenga más hijos, o cosas así ¿no?”.*

Terapeuta: Um hum...

“Sony”: *“Pero si como, como si buscar más opiniones para tratar de... Pues de hacer lo mejor posible, ayudarlo a él a superar lo que estuviera sintiendo y que también no le durara mucho que no lo superara rápido, que no estuviera tan...”* (Se ríe).

Terapeuta: Te comprendo ¿sabes cómo lo siento? ¿No sé si también te das cuenta? ¿Te acuerdas que estuvimos trabajando en alguna sesión sobre, el cómo mucho de lo que te era desesperante, era que para todo tenías la necesidad de ir y pedir opinión a tu papá?

“Sony”: *“Um hum...”*.

Terapeuta: O como su autorización, o como su punto de vista bueno, sí, como su punto de vista bueno, así como de: *¡no sí así está bien!*

“Sony”: *“Um hum...”*.

Terapeuta: Y ¿no te parece como parecido lo que te está pasando? Que a veces si dices: es que si necesito como que alguien que sabe, *pos*, como que me diga

“Sony”: *“Um hum...”*.

Terapeuta: Eso está bien, buscar la información, para tomar una mejor decisión, pero tanto como tener la opinión de alguien más, porque sienta que no lo estoy haciendo bien. ¿No sé qué tan similar sea como lo que te pasaba con tu papá?

“Sony”: “Pues de hecho yo creo que si es algo que si me sucede ¿no? y no nada más a lo mejor con el niño, como en muchas áreas de mi vida todavía siento que sí. No tomo la decisión así por mí misma, siempre trato de primero escuchar a alguien más, umm”.

Terapeuta: Era lo que te iba a decir, ¿qué tanto todavía ese escuchar a alguien más todavía es: como para obtener información y poder yo decidir en base esa información otra información? o ¿porque no estoy segura de la decisión que voy a tomar?

“Sony”: “Yo creo que si están mezcladas las dos todavía, ¿no? y así como así, el depender de, de tener que escuchar alguien, si me siento todavía así en varias cosas”.

Terapeuta: Si, porque así lo percibí ahorita, entonces eso pudiera decirnos que, como dices que *“aún me cuesta trabajo”*.

“Sony”: “Si, de, de, de hacer más cambios en mí, si me he notado en mí en muchas, en algunas situaciones que digo ¡ay eso también lo tengo que!”.

Terapeuta: Quiero hacer algo con eso...

“Sony”: “¡Ahá!, cambiarlo..., si esa es una de las cosas, y la otra así más, más que me noté en estos días, eso y lo de con “John”, ya no tanto como antes, pero, si siento que de alguna manera... tengo algo todavía de codependencia, ¿no? o ¿no sé cómo llamarle?, porque siento que todavía influye mucho su actitud en la mía...”.

Terapeuta: Todavía influye mucho su actitud en la tuya.

“Sony”: “¡Ahá! si, él está, no sé, serio o no me habla o así, y ya me empiezo yo a poner de malas, ¿no?, o a estar pensando cosas que a lo mejor ni son, y yo, ¡ay a lo mejor, pasó esto o aquello! O así, mi mente se va muy rápido... y si de repente ya me habló o ya se sonrió ¡ya! Así ¿no? en el segundo cambian también mi actitud, y yo digo ¡ay ya!

¡Todo está bien! Por ejemplo: ¿no? no así, no literalmente decir todo está bien, pero si ya me siento yo así de ¡ay ya, ya pasó! Y ya estamos mejor, y si eso también me noté, y digo ay no, no, siento que no es bueno que actúe yo así”.

Terapeuta: ¿Por qué? ¿Por qué no es bueno?

“Sony”: *“Ahá... pos la primera porque, lo mismo de la otra situación ¿no? de que yo no estoy decidiendo tanto por mí, en mi actitud, sino que, estoy dependiendo de, de cómo esté él, una. Y otra, porque me afectan cosas que a lo mejor ni están sucediendo, o sea, a lo mejor él ni estaba serio, o ni, y yo nomas porque, o sea, a lo mejor porque lo vi agachado, porque no me habló en media hora, a lo mejor yo me imaginé que estaba enojado o que algo había pasado, entonces así...”.*

Terapeuta: ahora si comprendo.

“Sony”: *“¡Ahá! esas dos, siento que no, que por eso no es bueno, porque no... pues, primero porque me dejo mucho llevar, ¿no?”.*

Terapeuta: Ya comprendo dices como si...

“Sony”: *“No sigo yo mi día normal, o sea, si ya llegó y yo lo noto o algo, ya me pongo a ha, ya me pongo yo mal, y si al ratito ya me habló o así, ya me, me... O bueno, una situación muy específica ¿no? Que yo si me noté tan rápido el cambio así, de un segundo a otro, y en ese mismo momento así, como que yo reaccioné, y dije; no es bueno que...”.*

Terapeuta: O sea, que un segundo sea el cambio...

“Sony”: *“Porque no fue nada trascendente, no fue algo que él de verdad que se notara mucho ni cambio en él. A lo mejor era más mi percepción, que en realidad a lo mejor, una actitud de él, y aun así, que me influenciara tanto de sentirme yo incomoda a yo sentirme ya bien o estable, y dije no, no es normal... creo que le quiero platicar a Marina, que no es normal, (Ambas reímos) no”.*

Terapeuta: Pero ¿no crees que estabas en una situación distinta?, me refiero a: en un proceso de recuperación por el mismo parto. Digo no quiero decir con esto, que un parto sea lo más dramático, doloroso o duro de la vida, pero, estabas en un proceso de recuperación, también eso pudiera ponerte susceptible, “cambio hormonal”, tanto previo al parto como posterior a él. Pudieran también, pues, generar un poco de sensibilidad o vulnerabilidad a las emociones de los que están a los lados, y no necesariamente ser que sigo dependiendo o co-dependiendo de sus emociones, ¿no sé si me explico?...

“Sony”: *“Pues yo cuando me lo noté, espero así como, seguirme observando y que no siga sucediendo por mucho tiempo, porque sí, claro que si influye, ¿no? Incluso los primeros días si me daba así mucho por llorar, rápido me controlaba, y a veces ya ni lloraba, pero, si se me venía así como por cosas, y ahí yo también así dije: no pues es por lo del parto, ¿no? Porque si así fueron los primeros días que yo veía al niño me daban ganas de llorar, porque ya no lo tenía chiquito, porque no me acordaba cuando gateaba, y cosas así ¿no? Y yo decía, eso si no, esas emociones eran por lo mismo y después me controlé y se me pasó. Pero si los primeros días si estuve así como que de todo me daban ganas de llorar”.*

Terapeuta: Ahá, como más, además fíjate el cansancio. Dices que duraste algunas horas en parto, el sólo hecho del desgaste emocional que genera lo que sucedió durante el parto, eso sí lo hace diferente y agotante, porque lo emocional claro que desgasta mucho más.

“Sony”: *“Así, en un momento yo sentí que me iba a desmayar así por completo, como que no pude ver nada, y como que rápido sentí que regresé, pero por un momento sentí como que hasta aquí ya no puedo más, y ...”.*

Terapeuta: Por el cansancio...

“Sony”: “Ay sí, no, no, y luego, aparte, ese día casi no había almorzado nada, y también ahí me regañaron: como que no comiste si ya sabías que ya iba a nacer, deberías haber almorzado bien, que no sé qué. O no, si acaso me comí una fruta y agua, no había comido gran cosa”.

“Sony”: “Si porque si siento que de alguna manera si, si influye todavía mucho, y yo digo ¡ah! Porque ni siquiera estamos tan bien, ¿no? así ya. O sea, no ha habido un acercamiento, desde lo de la licenciada y todo eso, que siempre si se quedó en la casa, y demás, um... sigo pensando que la oportunidad fue para... más bien para él y los niños, ¿no? porque yo no he sentido así, tanto como una oportunidad de pareja, no”.

Terapeuta: ¿Y se lo has dicho?

“Sony”: “Sí, pero no contesta”.

Terapeuta: ¿Cómo se lo has dicho?

“Sony”: “Así casi literalmente ¿no? le digo; “John”, es que, a veces no siento que, que tengas tu como un acercamiento conmigo en relación de pareja”.

Terapeuta: Le has dicho así; yo siento que no hay una relación entre nosotros como pareja, no tienes un acercamiento y obviamente no contesta.

“Sony”: “No, o si contesta, dice que él así, que como para él así estaba bien. Si llega a contestar así y si no, no me contesta nada”.

Terapeuta: ¿Y esto pasaba antes? Te pregunto, cómo te preguntaba la otra sesión también. Este no acercamiento, no intimidad, eh, cuando todavía estaba muy pequeñito “Cris”, o antes de nacer, también así pasaba, había poco acercamiento, había poca intimidad.

“Sony”: “Ah... yo siento que fue poco el tiempo que fue distinto, muy poco, muy al principio, y... sigo sintiendo que yo era la que propiciaba todo, ¿no? Igual que él me correspondía, pero yo era la que, como buscaba el momento, o así, no, que de repente, o que la música, o cosas así, para hacer así como el preámbulo y situaciones de esas”.

Terapeuta: Pero, y él no.

“Sony”: “Él no. Y siento que en el momento que yo lo dejé de hacer y en muchos detalles, incluso lo de los anillos, yo le dije que los iba a vender. “Si me ama, pero muy a su manera”.

“Sony” empieza a conocer a su esposo desde su forma de expresar sin que ella lo haga por los dos, es decir, nota su forma de estar sin que sea la que ella desea o la manera como a ella le gustaría.

Sesión 40

Lunes 17 de agosto de 2015

Propósito de la sesión: “Sony” habla de su trabajo y la gran distancia con su esposo y verlo tan pensativo. “Necesidad de ser guiada y retroalimentada en todo momento”.

“Sony” comparte sobre su trabajo y lo que ella siente al estar sin autoridades (“en el Jardín de niños”). Luego abordamos su matrimonio y cómo se siente ahora incómoda al ver que no quiere continuar así y que ya casi no se hablan ella y su esposo. En el nacimiento de su niña hace seis meses refería sentirse bien con la presencia de su esposo como un apoyo, pero ahora dice sentirse cada vez menos cercana a él; no hablan, no conviven y no se tratan como pareja.

Intento hacerle ver una semejanza de situaciones cuando le menciono que, ella desea tener guía, o alguien que le diga hacia dónde, respecto a su trabajo y la falta de directivos, así como de la ausencia de su amiga que para ella es un ejemplo a seguir, el depender o pedir siempre su opinión o su asesoramiento. Antes de esto, ella hablaba sobre eventos

ocurridos en su inicio de clases como maestra de música en el preescolar donde labora. Comenta cómo ahora, que ya se ascendió a una compañera como directora, se va del plantel. Se ha sentido más cansada al llegar a casa por los nuevos cambios de estructura en su trabajo.

Terapeuta: ... y entonces ya todos los directivos están...

“Sony”: *“ya, y a ahí en el trabajo estamos así como que muy abandonados, muy desoladas”* (lo dice con sentimiento de abandono).

Terapeuta: Sí, ¿cómo?

“Sony”: *“Porque no tenemos ni directora, ni supervisora, mi jefa desertó y una compañera del trabajo; antes de salir hubo exámenes para ascender”*.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Y una compañera del trabajo, también subió a directora... y entonces”*.

Terapeuta: ¿Y se fue?...

“Sony”: *“Entonces, ¡ahá! ya se fue. Entonces se supone que deberían haber enviado a su reemplazo hoy, a que iniciara con nosotros el curso hoy, pero ¡no llegó! quien sabe. Dice: no se preocupen, hasta de aquí al viernes, máximo va a quedar hasta el viernes, dice, porque si el viernes no llega, si hay que tomar estrategias para el grupo. Porque hay que recibir los niños, no los podemos regresar”*.

Terapeuta: ¡Exacto! y siempre se necesita como el líder, porque... pero ustedes ya trabajan sin... ¿Verdad?

“Sony”: *“Tenemos tiempo haciéndolo, pero... hay no como que si cada vez nos quitan más personal, y más y más y más, y ahorita si, así como que, si siente un poquito extraño, como diferente”.*

Terapeuta: ¿Y también pesado, porque pues es trabajo de alguna manera no?

“Sony”: *“Sí, de alguna manera. A veces apoyar más a la que se queda de encargada y así, pero... pues ni modo hay que hacer el trabajo y hay que seguir adelante”.*

Terapeuta: Y eso, y eso, y eso hace que de por sí, sea pesado cuando se va a uno a casa, porque ya va uno cansado con esos retos del trabajo, ¿verdad?

“Sony”: *“Sí”.*

Terapeuta: ¡Bienvenida de vacaciones! (luego ambas reímos).

“Sony”: *“¡Gracias!, y ahora que ponerme en acción, a focalizarse que uno tiene que hacer su trabajo, independientemente de lo que esté alrededor. Ni siquiera nos avisaron, siempre así, mandan la guía de estudio para la semana, (se refiere a la semana de inducción previo a clases dirigida a los maestros), o imprímanla, o ya se las llevamos impresa y en tal lado nos vemos. Nada, hoy ni un mensaje, ni un correo, nada, nada, nada. Así como que”.*

Terapeuta: Sin director...

“Sony”: *“Ya sabíamos que íbamos a entrar hoy, ya sabíamos la fecha, pero de repente sí cambian el lugar del curso, a veces es una secundaria en otra escuela de un colegio, pero nada, nada, así como que...”.*

Terapeuta: Y hoy nomas llegaron se sintieron yo creo que ya así como, ¿cómo dices?, como... “¿tierra de nadie?” como...

“Sony”: *“Ay sí, así como desolada...sí”.*

Terapeuta: Como que, ¿qué nos toca hacer?

“Sony”: *“Sí”.*

Terapeuta: Por eso dijiste así ¿cómo? ¡Desolada!

“Sony”: *“Sí, así como en medio de la nada...”* (Ambas reímos).

“Sony”: *“Sí, si se siente medio extraño. Más bien, como que no me he sentido, como no me he sentido hasta hoy que, la compañera igual no tenía mucha relación con ella, pero creo que era una de las... que yo veía como mejor ejemplo”.*

Terapeuta: ¡Ahá!

“Sony”: *“Del “Jardín”.*

Terapeuta: Y ¿ya no está?

“Sony”: *“Y ya no está, y fue sorpresa para mí, y yo apenas me enteré hoy, de que ¿“Eli”? Ha no, no ha llegado. Es que ya se fue de directora, ¿no sabías? ¡Ah! Bueno”.*

Terapeuta: Y fíjate ¿qué tiene que ver esto contigo y con tu manera de ver las cosas? ¿No sé si tiene una relación con lo de: *“siempre necesito como que alguien me guíe”?* decías, *“como que alguien me...”.*

“Sony”: *“Sí”.*

Terapeuta: Si tiene mucho que ver ¿no?

“Sony”: *“Si, pues le digo, que de hecho, la miraba a ella y se me hacía un ejemplo a seguir, porque es una... una persona, muy emprendedora, que le gusta superarse, hace no mucho terminó su maestría, le gusta mucho ir a cursos, estar así como que...”*

Terapeuta: Actualizada.

“Sony”: *“Actualizada, sí; entonces, y en su carácter también como que muy a lo suyo, muy reservada, nunca se metió en conflicto con nadie, nunca, muy a...”*

Terapeuta: Buscaba la armonía.

“Sony”: *“Muy a lo que ella iba y ya, un poco así a lo mejor apartadita, pero ella centrada en lo suyo entonces...”*

Terapeuta: Y tú te identificabas con eso.

“Sony”: *“Pues me gustaba así, como, por lo menos, le digo así mirarla o mirar su actitud, su forma de ser”*

Terapeuta: Te motivaba y además era también por eso, alguien en quien tú podías confiar.

“Sony”: *“Si, ahora así como que, pues ya...”*

Terapeuta: Ya no va a estar... ¿pero van a mandar a otra persona en su lugar, supongo?

“Sony”: *“Deben de, le digo que, de hecho, debía haber entrado hoy, si porque el grupo que tenía ella no, que va recibir, no se puede quedar sin maestro, tiene que entrar alguien a cubrirla. Haber esperamos que llegue pronto (Ambas reímos)”*

Terapeuta: Síii.

“Sony”: *“Y directora también. Si no nos mandan pues, la que estaba de encargada, pero también igual es bien pesado para ella, porque no dejaría al grupo, se quedaría con grupo y se quedaría de encargada, a ver...”*.

Terapeuta: ¡Ah eso es bien pesado! estamos hablando de que una sola persona haga las dos actividades, cuando se tiene una sola función es pesada.

“Sony”: *“Um hum! igual el personal a veces sí, nos reparten alguna comisión y la apoyamos un poquito. Pero igual, de todas maneras es muy pesado, dar la cara ante los papás como directivo y de toda la escuela, y dar la cara ante los papás como grupo, como maestra, también es...”*.

Terapeuta: Um hum, um hum.

“Sony”: *“Um hum”*.

Terapeuta: Y el rato que estás con los grupos estás descuidando el estar ahí pendiente y enterada, como estaba la anterior directora.

“Sony”: *“Sí”*.

Terapeuta: Pues nuestras autoridades actuales así están...

“Sony”: *“A ver cómo nos va... (Ambas reímos)”*.

Terapeuta: Le cambié el tema; ¿Y cómo te va a ti, de lo último que platicábamos? O ¿no sé si tengas otro asunto que quieras compartir? (ella exhaló antes de contestar, pues sabía que me refería a su relación de pareja).

“Sony”: “Ay yo me sigo sintiendo a ratos así como que... “John” al principio, al principio de que me vio así como ya más segura, de, de, tomar otra decisión o de ya de cambiar de, sí de forma de relacionarnos. Um..., primero empezó a actuar así como molesto, como las veces anteriores que yo le refería algo, de posibilidad de separarnos, o de que no estaba conforme con alguna actitud de él. Entonces, si actuaba él así, como, si molesto, medio irónico. A veces me contestaba cínico, o estuvo unos días así, casi no comía, casi no dormía, y ahora yo lo veo así como... ¿más ausente?, como... aunque esté ahí en la casa, pero, ya no, así, como tan molesto, sino como pensando qué va a hacer. Si no duerme, está así nada más como pensando ¿no?, antes como que no dormía, pero molesto”.

Terapeuta: ¿Y ahora si piensa?

“Sony”: “Yo creo, no sé, no habla conmigo, fueron las pocas veces que le comenté que por el internet me escribió dos tres correos”.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: “Umm... casi no habla. Pues eso ya es algo que también sabemos en él que no le gusta dialogar, pero aun sintiéndose, a lo mejor no sé, en el momento en el que estamos atravesando, ni así, no le nace hablar. Ya nos dirigimos muy poco la palabra, es casi nada más para algo de los niños, para algo de la casa, pero..., no sé, quizás él tome la decisión o... (En ese momento se tocó su cabeza, me parecía como en señal de duda e indecisión) yo estoy pensando ya, sino, de verdad tomarla yo. Pero ya cuando yo quiera ir con la licenciada, es porque ya no va a haber marcha atrás, que yo me sienta ya totalmente segura, no quiero sentir, como ya nada de querer..., que ya no, yo no sienta posibilidad de estar con él otra vez”.

Terapeuta: Es esa...

“Sony”: “Porque el querer si está ¿no? Ya, yo sigo, y a lo mejor siempre seguiré diciendo que yo si quisiera quedarme con él, pero, con ciertas condiciones que no soy quien, para condicionarlo, a ha”.

Terapeuta: Que no dependen de ti...

“Sony”: “Y que no dependen de mí, entonces, entonces ya no hay vuelta a atrás. Yo por ese lado yo sé que no hay vuelta a atrás y recordando todo lo que ha pasado y demás, yo digo no es que...”.

Terapeuta: Sólo asentía con la cabeza.

“Sony”: “Y precisamente también hoy que regreso a trabajar así, um....veo como tantas opciones ¿no? que la vida te puede dar...”.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: “Y, yo digo, no, es que si yo sé que si me quedo con él, menos voy a tratar de superarme. Porque de alguna manera, una pareja que, que convive tanto con uno, de alguna manera si jala, si jala un poquito como dicen. Igual que los hijos, el ejemplo arrastra más que la palabra, entonces, de alguna manera así cuando él está en la casa, cuando está dormido, cuando está muy pasivo, como que yo me aflojero, y nada más no está y me pongo en acción y lo a lo mejor lo que hago en... no sé en una hora, lo hago en media, cuando no está”.

Terapeuta: ¿Entonces si te influye?

“Sony”: “Sí, yo siento que sí. No quisiera, quisiera ser como más independiente, pero... y todavía no lo logro, y si yo sé que no hay un futuro próspero con él, pues yo digo; ya qué estoy haciendo ahí”.

Terapeuta: Al menos ya tienes claro lo que depende de ti, y lo que no puedes cambiar tú en él, porque tú quieras hacerlo, más bien en ti. Fíjate que, en cuanto a esto que dices de: quiero estar segura, pues, que yo que quisiera seguir con él, dices, pero no veo más, esto es lo que hay. Si querría, pero con una serie de condiciones que no dependen de mí, y que no puedo condicionarle, porque ya las hemos puesto y se han querido trabajar y no se logra y es algo que no depende de ti...

“Sony”: *“Um hum”*.

Terapeuta: Pero, me quedé pensando que decías: ya ir con la licenciada y que ya se haga esto. Creo que me habías comentado en alguna sesión la posibilidad de separarse por un tiempo, que él estuviera aparte, antes de ir con esto de la documentación (divorcio legal) como para también ver cómo te ibas a sentir estando separados, o sea, como... ¿verdad?

“Sony”: *“No he contemplado mucho esa opción, la he pensado un poquito, pero... no sé, creo que, pues sí, quizá si sería buena, pero...”*.

Terapeuta: ¿Pero no la habías contemplado?

“Sony”: *“Por otro lado, siento que él, como al verme ya, bueno, primero digo: si no..., yo ya sé que él no va a cambiar, y ya se, como acaba de decir, ya sé lo que no depende de mí, lo que él va a seguir haciendo, como él ha sido”*.

Terapeuta: O podríamos decir, que pueda cambiar, pero no a como nosotros quisiéramos, ni no en lo que quisiéramos ¿verdad? Porque sí cambiamos, las personas si cambiamos, pero no porque otros nos digan y no porque los otros quieran, o al menos, no diario ni por regla.

“Sony”: *“Se me hace muy difícil que, si estando con nosotros no, de alguna manera, no quiso luchar junto con nosotros, estando solo, la verdad no confío en que haya un cambio*

como para poderse regresar. Porque pienso que ese sería el objetivo de separarnos sin un papel, ver como... Si me ama, pero muy a su manera”.

“Sony” hace una reflexión más amplia al pensar cómo le podría ir a su esposo estando sin familia, y observa que no hay suficiente respuesta de esfuerzo continuado viviendo con ellos.

Sesión 42

Viernes 04 de septiembre de 2015

Propósito de la sesión: exploración de la vivencia y formas de comunicación con su padre “¿qué es lo que quiere papá y yo a qué le temo?”

En esta sesión, casi ya de las últimas, “Sony” inició compartiendo que le habían robado su celular, sus dudas respecto a ver o no a su mamá y cómo aún le afectaba que su padre le cuestione al respecto. También habla del control que tiene su padre hacia sus mujeres: madre, esposa y dos hijas, y cómo esto le preocupaba. Antes, hablaba de asuntos del trabajo, tanto del robo de su celular, como tener un celular mejor o más funcional. Luego, yo busco que abordemos aspectos de su familia y le hago una pregunta al respecto.

“Sony” Comienza a hablar de la forma en que su papá la aborda acerca de su mamá y hace más contacto con sus propios temores a lo que su papá le pueda o no decir sobre ello.

Terapeuta: ¿Cómo estás en relación con la familia? ¿Cómo nos sentimos el día de hoy?

“Sony”: “Ay...”.

Terapeuta: Hemos estado hablando previo a esto, algunas horas con tu papá, el que ya conoce que vas con tu mamá, el que la parte que seguía siendo un poco rasposa era el convivir con “John” era un cambio, ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo estas hasta ahorita?

“Sony”: *“...Ay, con lo de mi papá a veces siento que doy pasos para atrás”.*

Terapeuta: ¿Por qué?

“Sony”: *“Porque es una persona, tan no sé, tan diferente. Que hace poquito, de hecho, me volvió a sacar el tema de lo de mi mamá, y dice; es que tú me prometiste que no la ibas a volver a ver, me prometiste que ya no le ibas a hablar, que ya no te interesaba. Y así como que, ya no quise contradecirlo, porque siento que nunca lo voy a hacer entrar en razón, o que nunca va aceptar lo que yo le digo. Como que siempre cambia las cosas a como él quisiera, entonces, de alguna manera, si me siento así, como otra vez, de alguna manera, en las mismas, que antes de decirle. Porque sigo pensando lo mismo con el niño (“Sony” tenía miedo que su hijo siendo un infante la delatara ante su padre y se le “saliera” decir delante de su papá que fueron con la abuelita, es decir, con la mamá de “Sony”), bueno, y... la voy a ver o no la voy a ver y no me gustaría al niño mentirle”.*

Terapeuta: Y ¿él sigue sintiéndose como tú me habías dicho que no hablaban pues? Pero, no sé si te fijas que no llegó a nada de lo que tú creías; me va a dejar de hablar: *“sí me dura hasta no sé cuántos días sin hablar por un asunto que no pedí su opinión”* (palabras textuales de la consultante en otras sesiones). Yo creo que él ya está también así como, como hablando de algo de enojados, de; estoy enojado, pero hasta ahí. Digo sí hace acciones, pero ya no se espera algo como terrible o tú ¿cómo lo ves esto?

“Sony”: *“Sí, ya no, o al menos no como yo pensaba, y, igual yo con mi mamá, todavía me siento así un poquito extraña. Después de que yo hablé con mi papá, siento así como que, ya para que tanto verla, o para que tanto verme, sí me comunico con ella, pero menos que antes”.*

Terapeuta: ¿Sabes cómo me suena? Bueno, me pareciera como que, cuando era prohibido era como más necesario, y ahora que ya tengo el permiso, como que ya para que, como que ya no tengo mucho interés.

“Sony”: *“Um hum!”*.

Terapeuta: ¿Si es así?

“Sony”: *“Y bueno, yo también digo, de alguna parte, de alguna manera, prácticamente nunca ha estado en mi vida, no es parte de mi vida, de alguna manera, casi no la conozco, casi no nos tratamos. Entonces, así como que, digo ay ¡tengo demasiadas cosas en qué hacer y en qué pensar como para todavía dedicarme ahorita tiempo de ir a verla y esas cosas! Pedirle que venga, eso si no, porque sí, no me gustaría que mi papá la viera aquí, “siento que ahí sí sería más fuerte para él...”*”.

Terapeuta: Si sería desesperante por esa parte.

“Sony”: *“Um hum! Entonces me preguntó el otro día mi papá que si la había mirado y le mentí, porque le dije que no, y una vez que le miré, le dije; no, no la he visto. Le dije, me habló el cumpleaños del niño y platicamos un ratito le dije, pero no, no la he visto...”*”.

Terapeuta: ¿Qué le respondes tú a tu papá cuando te dijo todo eso, cuando te dijo; me habías prometido que ya no la ibas a buscar?

“Sony”: *“Ay cuando eso ya no le contesté, así, como que mejor me, ya me quedé callada y...”*”.

Terapeuta: ¿Lo escuchaste?

“Sony”: *“Si”*.

Terapeuta: ¿Crees que sea (es pregunta, eh) como muy conveniente que no le digas nada? O ¿Qué crees que ha pasado en otras ocasiones cuando si le contestas? Así como: ¿Te acuerdas el evento de la nómina? Que tú le dijiste; *“no solo me pidieron por esta ocasión”*. O sea: ni le dijiste no lo estoy haciendo, sí lo asumiste y le dijiste; *“sí yo acepté, pero sí, sí, si la voy a regresar, porque aparte ya está avanzando mi embarazo”* dijiste, pero en esa ocasión ¿cuál fue su reacción cuando tu dijiste eso? de que podías regresar la nómina. Ahí si le respondiste, como diciendo; sí, sí la agarré, como diciendo, casi parecía como: *“no te sulfures la voy a entregar rápido”*

“Sony”: *“Um hum, sí”*.

Terapeuta: Algo así, algo así ¿cómo viste que él respondió, tanto en la forma y en lo que contestó?

“Sony”: *“Si, un poco de mejor manera. Como que, igual se desahogó, pero al final así como que; pues tú sabrás”*.

Terapeuta: Ah bueno, tú sabrás, pero yo no quisiera que andes batallando, porque aparte estos abusan; bueno, así quedó ¿no?

“Sony”: *“Um hum”*.

Terapeuta: Pero como que le bajó, ya no era constante enojo, como diciendo; “estas en mi contra” ¿no?

“Sony”: *“Si, um hum”*.

Terapeuta: ¡Eh! ¿Qué tanto sirve que te quedes callada? Como dices; que me quedo callada y no le digo nada.

“Sony”: *“No pues, no noto que le sirve, más bien perjudica”*.

Terapeuta: ¿Crees? ¿El que te quedas callada?

“Sony”: *“Sí, um hum”*.

Terapeuta: ¿En qué, en qué perjudica?

“Sony”: *“En que yo creo que él se sigue sintiendo así como que, si es cierto, como que quedarme callada sería como aceptarlo”*.

Terapeuta: Como si se cumpliera ese precepto de “el que calla otorga”.

“Sony”: *“Sí, de alguna manera sí”*.

Terapeuta: ¡Ahá! Aunque también te entiendo y yo estoy... ¿cómo le llaman? como a lo mejor, en esa idea tuya también de decir; le voy a contestar y si no le voy a contestar algo que sirva, mejor no contesto. Te diría, estoy contigo en eso, estoy de acuerdo que no sería sano, pero sería bueno como ver ¿de qué manera?, para seguir en eso que has estado trabajando de ser más autónoma, ¿no?

“Sony”: *“Um hum, ¿Cómo sería?”*.

Terapeuta: “Sabe qué papá, no la he visto, y no la veo mucho, despreocúpese”, ¿qué te parece esta respuesta?

“Sony”: *“¡Um hum!”*.

Terapeuta: ¡Um! No te prometo no verla, tampoco te prometo verla seguido papá, pues yo vengo contigo, que se yo, ¿no? Sin darle, así como, tú eres el favorito, pues no, “Sony”: no le vamos a mentir, pero ¿cómo ves estas respuestas?, ¡Porque es cierto así te estas sintiendo!

“Sony”: *“Um hum, sí”.*

Terapeuta: Sólo dale una respuesta, que él quede satisfecho, porque ¿qué crees que pueda el estar ahí? Hay me voy a meter como... como de un tema a otro muy rápidamente, me voy a como, nuevamente, porque creo que son importantes, “Sony”: por un lado dices; si me quedo callada, y yo te pregunto; ¿eso crees que sea favorable? Y dices; *“no, porque creo que es como darle por su lado, como darle la razón completa; si callo otorgo”*. Luego me paso al otro tema. Cuando si he dicho algo, porque sí pensé en dejar la nómina, o sea, si lo pensé por mi embarazo, que era más sano, dejar de estar yo recabando firmas, y noté que reaccionó menos agresivo, como que se sintió en parte que le di la razón ¿no? Y luego en esta ocasión; es que ya me habías prometido y no sé qué.

“Sony”: (se queda en silencio por un momento).

Terapeuta: Ahora si hago la pregunta: ¿qué hay detrás de ese reclamo de tu papá?, ¿qué es lo que te reclama en sí? Si tú fueras más allá de lo que te dice, las palabras no ¿qué hay en su sentir, cuando te reclama? ¿Tanto en lo de la nómina, como en esto, cuando no le pediste opinión para llevar el carro con el mecánico, o cosas así que han sucedido? Como ¿qué hay detrás de su reclamo?

“Sony”: *“Como el sentirse que ya no tiene el control sobre mí, yo creo...”*.

Terapeuta: No tanto es el control nada más, también, es ¡ah! ¡Ya no me ocupa!,

“Sony”: *“¡Ahá! ya no es tan necesario”*.

Terapeuta: Y no soy útil para mi hija, y si además busca a su mamá, o sea, más, ¿no? No sé, si será, sólo estoy, tratando de revisar si fuera por ahí. Tú ¿cómo vez, pudiera ser un poquito?

“Sony”: *“Si yo creo que sí, y más también desde que mi hermana se fue, y también de alguna manera ella también le paró rápido el alto”.*

Terapeuta: Se enfocó más en ti.

“Sony”: *“También me había dicho; es que ya nomás me quedas tú (se refiere de hija pues la mayor está en Estados Unidos) y sabe qué tanto. Y yo; ahí tienes a “Ernesto” también (medio hermano de “Sony” que ya tiene 19 años), pero tú de mujer. ¡Ahá!, como que sus primeras dos hijas y ya tu hermana no quiere ni que le hable, un día me dijo que ya no. O sea, de temas así; ya mi hermana le dice que no”.*

Terapeuta: Oye ¿y también tu abuelita le hace como mucho caso, él también controla a su mamá?

“Sony”: *“Ay si bastante, los dos, entre ellos mucho, y, mi abuelita es, a veces siento que es parecida a mí, en el aspecto que como yo no quiero ser así, pero de repente vuelvo, a como dejarme influenciar ¿no? Por ejemplo, cuando platico con mi abuelita de x tema, como que se empieza a hacer de mi lado, a escuchar más a mí, a escuchar más mi opinión; pero, si ya después de una hora llega mi papá y mi papá le cuenta el mismo tema, pero a su modo, ya después, mi abuelita, así se pone, como en mi contra; no, fíjate mi⁵ que ya tu papá me explicó y me dijo...”.*

Sesión 43

Viernes 09 de octubre de 2015

Propósito de la sesión: Explorar la propia percepción de hablar con su padre de una manera sincera y sin temor.

Desde el inicio, el tema central en esa sesión fue la relación con su papá, su temor hacia él y la liberación que sentía al poder hablar con él de la forma en que lo hizo. Su estado

⁵ Mi hija.

emocional durante la sesión fue de logro, mostraba constantemente una sonrisa distinta, en donde se podía notar felicidad. “Sony” decía sentirse no temerosa de decirle o no a su padre que, veía a su madre. Desde el inicio de esta sesión, yo inicié comentándole sobre lo último que se habló en la sesión pasada, acerca de la posible visita de su padre a mi consultorio, ya que había comentado que él iría a decirme unas cuantas cosas.

Terapeuta: Está habiendo un temor en tu papá, él está sintiendo cambios en ti y entonces es obvio que se siente amenazado, pero ¡no por ti!, sino por quien te está moviendo, entonces empieza a sentir miedo por esa psicóloga; no tiene ética, no te ha dado de alta, yo voy a ir con ella. Como para crear eso que siempre crea en ti, temor, para que tú digas; ¡ay no, no qué pena! ¡Qué tal que viene! Ay no que pena, No. Y como entre nosotras ya hay como un...

“Sony”: *“Más confianza...”*.

Terapeuta: ¿Un vínculo cierto? ¿Qué te genera esto que digo? Todo esto de que si estoy notando esto y pueda estar sintiendo este cambio. (Me refiero a los efectos que le causan a su papá los cambios de “Sony”).

“Sony”: *“Verdad, nada mas así como la razón, y porque yo se lo he notado a mi papá, de hecho platiqué con él el sábado”*.

Terapeuta: ¡Ahá!

“Sony”: *“Y... ¡me gustó mucho!, no sé, me sentí así como ¡muy liberada! Sentí así como que ¡yaaaah!, como que terminé de lavar y de planchar toda mi ropa, que tenía de, no sé cómo meses. Por ejemplo, cosas así, cuando algo te pesa mucho que lo llevas cargando por mucho tiempo”*.

Terapeuta: interesante metáfora.

“Sony”: *“Así como que ya no, bueno lo de la ropa fue un ejemplo así muy, muy simple, ¿no?, no sé, a lo mejor si algo mucho más fuerte, a lo mejor una casa, ¿no? Que a lo mejor tengo años pagándola y mañana doy mi último pago y digo ¡ya!”* (Expresión que acompaña con una amplia sonrisa).

Terapeuta: Entonces esa metáfora me parece bien, sea lo de la ropa, o sea lo de la casa.

“Sony”: *“No, más bien, lo de la casa está mejor...”*.

Terapeuta: Di todos mis pagos, me gustó, como: la debía desde hace mucho y por fin di mi último pago. Ya, liberada. Me gustó que usaste las manos así, como liberada...

“Sony”: *“Ay sí...sí la verdad si me sentí así como que, bueno algo que para mí era muy difícil de, de llevar a cabo, como que siempre supe que era algo que tenía que hacer, pero no sabía ni cuando, ni como lo iba a hacer. Y ahora siento que es la primera vez que pude hablar con él sin yo tener miedo”*.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Hubo varias situaciones, igual sobre lo de mi mamá, de con mi papá, o con “John”, y él mi papá así como que mucha intriga metía, y... bueno, luego le cuento con más detalle. El caso es que yo me enteré de varias cosas, que yo dije; bueno ya. Así como que eso sentí, que ya fue así como mi límite, y dije; ya. Sí mi papá quiere hablar conmigo y me quiere preguntar, y que ¿cuándo la vi? y que ¿Cuándo fui? Yo le voy a decir la verdad, yo dije no fui a hacer nada malo, no robé, no maté, no, no fui a hacer nada malo, entonces... que tiene que le diga. Así, como ya lo vi yo de otra manera, y dije; si me pregunta yo le voy a decir la verdad, entonces dije, ya”*.

Terapeuta: Que ya...

“Sony”: “Como para que se quede contento, si quiere que le avise cada que voy a verla, entonces yo le aviso antes de irme”.

Terapeuta: Ahá.

“Sony”: “Y entonces, si él fue el sábado a la casa, y estuvimos platicando. Sí, eso que me dijo al inicio; él ya está notando cambios en mí, me di cuenta ese día que hablamos”.

Terapeuta: ¿El sábado?

“Sony”: “¡Ahá!, porque fue la primera vez que tocamos, sí, un poquito el tema de mi mamá, y ya le ha...no se dirigió a ella, así como...”.

Terapeuta: Como lo hacía y que te molestaba...

“Sony”: “Como lo hacía, ay sí, la palabra, así como que tan, se me hacía, así tan fea, tan despreciativa, humillante”.

Terapeuta: Ofensiva, humillante.

“Sony”: “¡Ahá!, humillante, ofensiva, y la repetía mucho, y esta vez, la dijo una sola vez, y a la mitad, o sea, no la dijo completa. Entonces desde ahí yo le noté, y dije; pues que tienes estas muy raro porque no hablas como hablas siempre (ambas reímos). No, no le dije nada, pero yo le noté, muchos cambios también a él, en la forma de hablar conmigo. Este, incluso me, me dijo algo que me hizo así muy, muy feliz, ¿no? Sí, yo soy muy sentimental y a veces yo lloro de todo ¿no? De cosas buenas y de cosas tristes, pero me hizo sentir muy bien, que me hizo el comentario, de que, como que, tratara de entenderlo a él, que también para él había sido muy, muy muy difícil, toda la situación que había pasado con ella, por el sentimiento que él tenía hacia ella, de su pareja”.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: “Entonces para mí fue algo así como que, aunque no me lo dijo tan directamente, de que estaba enamorado, que la amaba o algo así, pero me dio a entender. Entonces, para mí, siento que fue algo como muy bueno haberlo escuchado de su boca, sus palabras”.

Terapeuta: Haberlo dicho...

“Sony”: “Porque nunca, nunca jamás en la vida, yo recuerdo, ver oído algo positivo o no despreciativo de mi papá hacia a ella, y es la primera vez que yo le escucho algo así como que digo: ay pues entonces, por lo menos, de alguna manera, está reconociendo o me lo está diciendo, que, que la amaba, o que la llevaban bien, o que eran pareja bien”.

Terapeuta: O que era importante para él.

“Sony”: “Y que era importante, ¡ahá!, en su vida. Entonces me gustó, y la manera en que lo habló ¿no? así bastante tranquilo, las palabras así muy, muy como nunca lo había mirado pues, o nunca lo había escuchado. Y me gustó, o sea, me sentí como que, y yo, yo también con la actitud que lo esperé y con la actitud que yo tenía de días pasados, que dije, ya, ya, le voy a decir, que tiene”.

Terapeuta: Si pregunta...

“Sony”: “Porque siempre yo, aunque yo hablé con él en abril.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: “Aunque en abril yo se lo dije, todavía de ahí para acá, yo todavía sentía así, como que miedito, y... ¡ay! si se da cuenta que voy...”.

Terapeuta: Si me pregunta...

“Sony”: “O si me pregunta, qué le voy a decir, y esas cosas. A lo mejor todavía tengo un poquito con lo del niño, digo que igual no voy tan seguido ni nada, pero, a lo mejor todavía me queda un poquito en ese aspecto de, de yo pensar que sí, en cuanto la vea pues el niño a lo mejor sea que platique y eso. Pero ya siento sí, como sí, que ya me liberé de eso ya, ya no le tengo miedo así, como, en resumidas cuentas”.

Terapeuta: ¿No como lo tenías?

“Sony”: “No, ya no, porque yo sí, yo siento que sí le tenía miedo a mi papá, en muchas cosas”.

Terapeuta: De hecho, era claro que le tenías miedo en todo.

“Sony”: “En hablar y en todo, si, yo le sentía miedo, y yo digo, no ya... Así como que digo no, ya, hasta, ¿cómo decía? Hasta me da miedo ya no sentir el miedo, (ambas reímos) algo así, hasta yo me siento rara, ay ya no tengo eso que, que, que tuve por tantos años...”.

Terapeuta: Que de hecho; te hacía tener esta comunicación de pedirle permiso hasta para todo, avisarle si ibas a llevar al niño a cuál kínder, o cuál, ¿sí?...

“Sony”: “¡Um hum! si incluso ya casada, si “John” me decía por el trabajo; vamos a Ocotlán, o la Villa, o a Arandas. Acompáñame, vamos y venimos, y yo así en la carretera, hasta yo me llegaba a sentir, no sé, hasta los primeros, a lo mejor tres años que estuve casada con él, y yo decía: ¡ay!... ¡estoy lejos de mi casa! y... ¡y mi papá no sabe!, y...”.

Terapeuta: ...No le he avisado...

“Sony”: “¡Ahá! no le he avisado, o a lo mejor tenía cosas que hacer en mi casa y yo me vine, así todavía el remordimiento, el sentimiento de culpa, o el temor de algo...”.

Terapeuta: Aun esa sensación de...

“Sony”: *“Sí, de no estar haciendo lo correcto, de que me estén vigilando o que me esté cuidando”.*

Terapeuta: Sobre todo esto último ¿cómo dijiste?

“Sony”: *“De no estar haciendo lo correcto... Sí”.*

Terapeuta: De no estar haciendo lo correcto...

“Sony”: *“Ummm, um hum”.*

Terapeuta: Fíjate, ahí en esa parte principalmente, es en la que más temor tenías.

“Sony”: *“Sí, como sentir que necesitaba la aprobación de él, para yo decir que estaba haciendo lo correcto...”.*

Terapeuta: ¡Um hum! ¡Um hum! Y regresando a lo que dijiste al principio; “estoy yendo con mi mamá, no estoy matando a alguien, o robando, o haciendo algo incorrecto”.

“Sony”: *“Y es que me decía: es que, ¿qué te ha dado? ¿Qué te ha dado para que tengas una relación con ella? Y le dije; mira, gracias a ella y a ti yo nací; a lo mejor por las situaciones y demás, gracias a ti y a mi abuelita, a los que estuvieron alrededor sobreviví, estoy donde estoy y soy a lo mejor quien soy, pero, gracias a ti y a ella yo nací, le dije, de alguna manera. Entonces, así como que, es de... y sí, la verdad es así como que mi única razón, o mi principal razón ¿no? de permitirle que se acerque a mí, o yo de acercarme a ella. Dije; entonces pues, es la que le voy a decir a mi papá porque es la..., y también es la única que siento que no me va a poder refutar ¿por qué ni modo que me diga que no?”.*

Terapeuta: ¿Te acuerdas que decías que nunca le ibas a ganar?

“Sony”: *“¡Ahá!”*.

Terapeuta: Y que dices: es la única...

“Sony”: *“Es la única, porque si le digo que, no sé cualquier cosa, que tengo curiosidad, que mis hijos, o que X, ¿no? Cualquier cosa creo que me lo va negar”*.

Terapeuta: La otra que me dijiste también es buena, es una real, y válida, digo: quiero que mi hijo sepa quién fue mi mamá, quien es mi mamá, ¿verdad? Quien es su abuelita.

“Sony”: *“También un poquito así, no indirectamente, pero también se la dije ¿no? De que, ahora que soy mamá siento que no hay nada, o que no puede haber nada en la vida, o que no puede haber un acto que “John” haga para que yo se los niegue a mis hijos. O sea, así indirectamente, pero si se la, como se dice, se la tiré, pues también a él. Le dije: siento que aunque fuera no sé, lo peor que tú te puedas imaginar, aún les haya hecho daño a ellos, aun estuviera en prisión, creo ya se lo había comentado, le digo. Yo no siento que no hay nada para que yo se los negara, y más si ellos llegaran una edad que me preguntan; ¿y mi papá? Pues sí, ahí está, y no sé, el hizo sus actos, y esas fueron sus consecuencias, ahí ve, platica con él ¿no? Le digo, siento yo no habría nada para que yo se lo negara, incluso hasta fotos que tengan; le dije, porque pues él nunca nada, ni por su nombre, ni menos mamá, y menos fotos. Entonces yo esas cositas que le recalqué, le dije, yo siento que no habría nada, yo a mis hijos, fotos y él es tu papá, así haya sido o sea lo que sea, él es y ni modo él es tu papá”*.

Terapeuta: ¿Esto lo platicaste el sábado?

“Sony”: *“Esto se lo dije el sábado también. Y así como que...”*.

Terapeuta: Y ¿cómo te sentiste cuando le dijiste esto?

“Sony”: *“Pues bien. Yo me sentía tranquila, ¿no?, porque... porque sentía que estaba diciendo lo que era, lo que yo sentía, lo que quería decirle, y, y también me sentía a gusto, porque se lo dije de una manera también tranquila, ya sin el temor, sin...”*

Terapeuta: Él estaba hablando bajito.

“Sony”: *“Él estaba así, ¡um hum!”*

Terapeuta: Estaban sentados me imagino... ¿o estaban de pie?

“Sony”: *“Pues nos sentamos en las, ay porque mi papá, le digo, hay muchas cosas que no, creo que nunca las voy a entender de ti, pero también ya sé que no me queda más que respetártelas. Estábamos afuera en la cochera, tiene una pequeña bardetita, y... porque el señor, dice mi papá, dice que le prometió a “John” que nunca se iba a meter a la casa, desde hace ya un tiempo, cuando andábamos un tiempo mal, este, que el prometió que no se iba a volver a meter a la casa, entonces él no se pasa”*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Es que me dice: ¿cómo es posible que no pienses igual que yo? Le digo no esperes que reaccionemos igual ni por el tipo de relación y ni por las edades ¿cómo se te ocurre? Tú tenías treinta y eras su esposo, yo tenía seis años y era su hija. Preparada para llevar más las riendas de mi vida. Siento que no tengo mucho que ya siento que lo estoy haciendo, siento que ahora si estoy decidiendo en mi vida, mis hijos y mi casa, como abriendo el horizonte. Estoy segura que siempre me va a querer es mi papá, así como yo siempre voy a querer a mis hijos, eso no cambia si hago o no algo”*

Sesión 44

Viernes 23 de octubre de 2015

Propósito de la sesión: experimentar la libertad de querer a su padre sin temor.

En esta sesión se reafirmó que lograra hablar con su padre desde el amor y no desde el temor, y la nueva liberación que siente al hablar con él de la forma en que lo hizo. Su estado emocional durante la sesión fue de logro, mostraba constantemente una sonrisa plena, en donde se podía notar felicidad, y libertad también. Menciona no sentirse ya temerosa de decirle o no a su padre que ve a su madre; gran parte de la sesión reímos ambas y ella se notaba relajada, y en cierta manera, satisfecha. Enseguida, algunos fragmentos de la interacción.

“Sony”: “Si, dándome cuenta de que, de que él es así y yo no lo voy a cambiar, y... y tampoco tengo que aceptar... todo lo que me diga o que me afecte tanto”.

Terapeuta: O quererlo a veces comprender al 100%, pues no, porque sus razones son de él y él solo las puede comprender.

“Sony”: “Y... sí, si me siento mucho más liberada por ese aspecto”.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: “Aunque siento que todavía no al cien, porque de pronto, todavía, así como que algo me dice, y me vuelvo a sentir un poquito mal”.

Terapeuta: Como que nos lleva otra vez a, a lo anterior, y ¿es válido no? porque estás empezando a estrenar ésta... nueva manera de sentir las cosas.

“Sony”: ¡Um hum!

Terapeuta: Y parece ser que la anterior forma era como más ahí, y estar ahí, constante, pero, luego entonces ¿cómo le haces tú para decir: quiero seguir de este lado?

“Sony”: *“Como que la misma vida, ¿no? O si yo también trato de no, de ver las cosas de otra forma”.*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Um... pero también, así como que, las circunstancias me ayudaron un poquito ¿no? O bueno, fueron situaciones especiales las que, así me volvió a decir, así muchas, muchas cosas, y yo si me sentí un poquito mal y ya después... como a los veinte minutos llegó visita y ya de ahí ya como que, el ambiente me hizo cambiarme ¿no? Y ya después, como ni acordarme ni nada”.*

Terapeuta: ¿Qué dijiste? Como que lo dejo, como que mejor no le voy a dar tanta importancia o ¿cómo?

“Sony”: *“Y... también me doy cuenta que influye también...mucho, así, sobre mi abuelita (abuelita paterna con la que ella creció y la cual vivía con el padre de ella). Tengo ya tiempo por una cosa y por otra que ya casi no la llevo conmigo a la casa”.*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Y yo siento como que está ahorita mucho de lado de él ¿no? de lo que mi papá le dice”.*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Y sigue siendo así, de esas personas, que, así de que: no te quiero culpar, pero mira, si sigues así, pues vas a ser culpable ¿no?”* (Esto se lo dice su papá).

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Si de que, no te quiero decir, pero si ti te lo digo”.*

Terapeuta: ¿Tu abuelita?

“Sony”: *“Mi papá”.*

Terapeuta: ¡Tu papá! ¡Ahá!

“Sony”: *“Entonces, también así, fueron unas cosas que me dijo, y dice: es que, que mira, que así, tu abuelita ya está grande, que está muy enferma, que...”.*

Terapeuta: ¿Cómo para que no le hagas contra o qué?

“Sony”: *“No es que yo te quiera hacer sentir culpable si ella fallece, pero, sí vas a tener mucha responsabilidad por todo lo que estás haciendo, y que no es bueno...”* (su padre se lo dice por el hecho de que ella siga viendo a su mamá).

Terapeuta: (La interrumpo) ¿Pero, porque con ella? No entendía.

“Sony”: *“¿Cómo, con ella?”.*

Terapeuta: Sí, ¿por qué tú estás haciendo cosas que la hacen que se sienta así?

“Sony”: *“Bueno, él dice de lo de mi mamá, que es algo que a ella le afecta mucho y que la pone muy mal, que porque... pero todo ha sido de él. Mi abuelita me llega a decir algo, pero no llega ni a la mitad de lo que mi papá me dice...nada que ver... entonces...”.*

Terapeuta: ¿No será que la está usando? Bueno, no usando, pero que la pueda utilizar como; pues si yo no la pude convencer...

“Sony”: “A ver si por medio de ella, sí yo lo pensé sobre todo en los días en que... fue el cumpleaños de mi mamá, y otra vez a mí se me olvidó ¿no? Si, ni me acordé, ni le hablé ni nada, y yo creo que sí, esos días fue cuando mi papá anduvo más alterado”.

Terapeuta: ¿Porque pensó que le ibas hablar o qué?

“Sony”: “Y después, yo me quise imaginar, (a lo mejor me equivoco), pero quiero pensar que a lo mejor fue por eso, y sí anduvo haciendo así muchas cosas que... digo: ay no como es posible que, si ya lo veo yo así como dicen ya más de lejos, ¿no? De otra manera, pero aun así, como que digo; cómo es posible que sea capaz de hacer tantas cosas, o de decir tantas cosas. Buscó a “John”, varias veces y así decía. Iba a ser también el cumpleaños de mi abuelita, y este le dijo que, que ella estaba muy mal por lo que yo hacía, que, que ni me quería ver ese día, que ni fuera a buscarla, que porque él se la iba a llevar todo el día para que yo no la mirara. Qué, bueno, fueron cosas que yo no escuché de su boca (“Sony” se refiere a escucharlas directamente del padre) ¿no?, sino que “John” me las dijo a mí. Pero aun así, así fueron tantas, tantas las que dijo, que yo quería hablar con mi abuelita ¿no? Como dos días antes de su cumpleaños, le dije ¿sabes qué?” (Interrumpí a la consultante).

Terapeuta: Que, si le crees, gran parte, ¿te parecen muy ciertas hasta cierto punto, porque conoces a tu papá lo que pudiera hacer?

“Sony”: “Si, si pero aun así se me hacían todavía, ¿no? Entonces yo dije; bueno, como yo no las escuché tampoco, aun así, sí, si las creía, ¿no? Así, si decía le creo más a “John” que a mi papá. Entonces fui a hablar con mi abuelita, y entonces ya me dice: no, dice, no, ni sabía, ni, ni así. No le platiqué todo, todo lo que me dijo “John” pero, si, así como lo más importante y tratando de ver si era cierto o no”.

Terapeuta: Nada más...

“Sony”: *“Y me dice, no hija para nada, quedamos así si yo me siento bien nos vamos y si no te vienes, o... Entonces, así como que digo ¡ay!, ya a mi papá ni le quise tocar el tema, ya a él sí ni le comenté absolutamente nada. Dije, capaz que va a ver “John” para que dice o si o si no”.*

Terapeuta: Pues está buscando, tu papá está buscando la manera, él va a buscar la manera de que su hija no haga lo que está haciendo porque él sigue sintiendo que le arrebatan a su niña pequeña,

“Sony”: *“¡Ay no!...”.*

Terapeuta: Él no sabe tratar a esta nueva hija grande, él está acostumbrado a tratar con la pequeña, la que le teme, la que hace lo que él le diga, ¿verdad?

“Sony”: *“Si, así como fue un cambio para mí, igual así también para él ¿no?”.*

Terapeuta: Sí, sí él está acostumbrado a tratarte como, como niña, y que tú le obedezcas. Entonces, al momento en que empiezas a no hacerlo, o a generar que él aprenda a tratar a esta hija suya, que es adulta, que está casada, que toma sus propias decisiones.

Sesión 47

Viernes 06 de noviembre de 2015

Propósito de la sesión: que exprese su sentir en sus relaciones actualmente, que pueda detectar sus nuevos retos y realizar cierre terapéutico.

En esta sesión buscamos hablar de los retos que tiene por venir en su vida, y cómo los podrá ir afrontando. Así como las posibilidades que ahora observa tanto para su relación paterna, materna y de pareja.

Terapeuta: ¿Cómo te has sentido estos últimos meses en tu vida con “John”, con tu papá y con tu mamá?

“Sony”: *“Muy tranquila (sonríe y suspira y se queda un momento en silencio)... me voy sintiendo muy distinta,... aún sé que me falta mucho por... sí mucho por aprender, y cada día entender que mi papá es así y que a veces se molestará y también que siempre tendrá su opinión de las cosas, y sobre todo de las cosas que yo haga. Con mi mamá sigo sin sentir necesidad de verla, supongo que me cuesta porque no me acostumbré a verla o necesitarla”.*

Terapeuta: ¿Y con “John”?

“Sony”: *“Con “John” poco a poco me voy dando cuenta que él puede cuidarse y que yo mejor me ocupo de mí y de los niños, a veces lo siento muy atento y otras veces no tanto, pero me siento mejor así. No he vuelto a pensar en divorciarme y he aprendido a no estar cuidándolo y más bien lo apoyo en lo que ha empezado a querer hacer. Y me siento mejor”.*

Terapeuta: ¡me alegra saberlo! ¿Y cómo te sientes ser esta que ahora eres?

“Sony”: *“como que me siento más libre, a veces me siento tan tranquila, y digo, ay no, ¿porque no lo hice desde mucho antes el ser así? Es como si todo estuviera en su lugar, como cuando recoges todo y todo se ve organizado. Ahora si pienso que hay muchas cosas que yo puedo hacer, quiero que mis hijos estén bien, “John” lo veo que quiere dirigir un equipo de niños en deporte lo he visto a él más tranquilo. Siento que soy distinta como más feliz y a “John” también lo miro feliz”.*

Terapeuta: ¡Me alegra que te sientas así! ¿Hay nuevos retos?

“Sony”: *“Pues estaba pensando en seguir estudiando, pero, primero quiero que crezcan un poco más los niños. También lo de que casi no tengo amigas, usted me dijo varias veces que es bueno tener algunas amistades para ver la vida desde otros lentes, y sí, me di cuenta que apenas empiezo a salir un poco con una compañera fuimos a su*

cumpleaños era una fiesta familiar y me sentía rara pero me gustó convivir con otras personas y vi que mis niños también estaban felices, “John” se estuvo mucho con los niños en el brincolín pero lo veía como feliz, lo veía platicando con otro papá ahí y eso me gustó.

Terapeuta: ¡Estoy segura que te divertiste pues no sabías hacerlo! Parte de los retos que quedan están ese, el convivir con personas que no son de la familia, hacer amistades cercanas. Como con esta compañera tuya que dices que te ha gustado convivir un poco más en el trabajo.

“Sony”: *“Um hum”.*

Terapeuta: un reto que observo es el establecer un lazo con tu mamá sin que te sientas obligada ni forzada, pero sí poco a poco. Entiendo que no sientas necesitarla y por ello poco la frecuentas.

“Sony”: *“Como que si ¿verdad? Si es algo que no me había dado cuenta pero hace falta y si me gustaría también conocerla más tal vez con eso me sentiré más cercana a ella. Más ahora que ya no tengo que ocultarlo de mi papá”.*

Terapeuta: y ¿Qué es lo que más te llevas del trabajo en terapia?

“Sony”: *“Creo que el escuchar lo que yo necesito y lo que quiero hacer. Me llevo el gusto de saber que puedo decidir y saber que no siempre todo lo que haga está mal, que a veces puedo pedir opinión a mi padre o a otras personas pero siempre seré yo quien decida y lo haré lo mejor posible”.*

Terapeuta: ¿y cómo te hace sentir eso?

“Sony”: *“Pues me siento feliz y me siento como ligera”* (Suspira, hacemos un silencio y luego ambas sonreímos en silencio).

Terapeuta: Desde hace una sesiones a la fecha te veo haciéndote cargo de tu vida, responsabilizándote de ti, eso es algo muy bueno para ti. Creo que podemos concluir a partir de estas palabras. Continúa siendo sincera contigo misma y escucha a los que te aman como tu papá y tu esposo, pero decide desde lo que a ti te da sentido y desde lo que a ti mejor te parezca.

“Sony”: *“Muchas gracias a usted, me siento muy afortunada de haberla conocido”.*

Terapeuta: Es un honor para mí acompañarte en este camino hacia tu bienestar. Me encantará verte en seis meses y saber cómo te ha ido, ¿De acuerdo?

Sesión 48

Lunes 20 de junio de 2016

Propósito de la sesión: evaluar desde la propia experiencia de “Sony” cómo ha estado en su vida y sus relaciones afectivas.

Desde el inicio de la sesión, el tema central fue la manera como ha estado notando a su esposo y como a ella le agrada verlo ocupado con su trabajo y el pasatiempo de ser entrenador de fútbol de niños. Ella misma se siente más dedicada al trabajo y al cuidado de sus hijos. Con su papá vive en paz al no tener miedo de lo que le vaya a decir, se siente libre de hablar con él de la forma en que lo hace ahora. Su estado emocional durante la sesión fue de motivación, de logro, mostraba constantemente una sonrisa, y se podía notar su felicidad y un estado de cierta libertad cuando hablaba de su pareja y cómo ella se sentía con ello.

Terapeuta: La pregunta obligada es: ¿cómo me vivo? ¿Cómo vivo ahora esa relación de pareja en la que yo ya no me hago cargo del otro? Ya no estoy pendiente del otro, no lo miro desde como su mamá y lo tengo que salvar, y yo voy a salvarlo de ese problema ¿Cómo te vives ahora?

“Sony”: *“Muy tranquila (lo dice mientras sonríe y suspira con cierta paz) muy distinta, similar como con lo de mi papá”.*

Terapeuta: ¿Similar a lo de tu papá?

“Sony”: *“Similar a lo de mi papá porque era depender de él, de lo que hiciera o dejara de hacer. Y... sí, con esa seguridad de que estaba en mí el que él cambiara, que estaba en mí que hiciera cosas distintas”.*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Entonces, yo, como que no entendía su individualidad como persona, yo sentía que si dependía de mí o que era yo la que estaba haciendo algo incorrecto para que él actuara de esa forma”.*

Terapeuta: ¿Cómo? si yo no puedo salvarlo, si no puedo no se puede salvarse.

“Sony”: *“Sí, ajá, si yo no lo pudiera hacer cambiar o sí salvarse, yo debería hacer algo para que él. Pero dentro de esa inconsciencia, porque no, no comprendía que él era una persona muy ajena a mí, en todo, en pensamiento en actos. Entonces si noto que, como que extremadamente la diferencia, ya no me duele, no sufro, no me influye en mis actividades. Porque antes, yo creo que si dejaba todo ¿no? Como que ni me preocupaba o no me hacía responsable de una vida, por estar pensando en él, por estar viendo qué hacía o que no hacía él ¿no?... (Ambas reímos)”.*

Terapeuta: Dejabas de evolucionar tú o de hacer crecimientos en ti.

“Sony”: *“¡Um hum!”* (Se ríe, sonríe y suspira).

Terapeuta: Otra pregunta que podríamos hacer también sería: um ... no porque sea tan importante lo que él diga, sino en función de verlo a él. Es decir, ahora que yo lo veo a él,

al yo hacer este cambio de dejar de perseguirlo, cuidarlo, y dejar de ¿ya hiciste, no hiciste? sino de dejarlo ser quién es y tratarlo como un adulto y pareja. ¿En él ves cambios también?

“Sony”: *“Si y bastantes. Es como muy raro ¿no? Todavía no entiendo bien cómo es que sucede, pero si es así como magia ¿no? Que, uno cambia y cambia el modo de ver las cosas y cambia todo a tu al rededor (Sonríe y reímos las dos)”*.

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Si, es así sorprendente, pero, así pasó”*.

Terapeuta: Podríamos decir que cambia un pensamiento en ti, en ti cambió el pensamiento de “yo lo voy a salvar”, por lo tanto, ya no lo trato de salvar, no estoy persiguiéndolo. Lógico, hay una respuesta en el otro, donde ya no lo persigo, por lo tanto, él ya no trata de huir. ¡Ahá!

“Sony”: *“Si, así está. Ya no se esconde (Sonríe y reímos las dos)”*.

Terapeuta: Al ya no tratar de huir, él está más autónomo, como más pendiente de lo que él debe hacer. Como ya ella no me dice lo que tengo que hacer o lo que hago mal, lo hago yo (o sea su esposo).

“Sony”: *“¡Um hum!, si incluso bueno, (sonríe) uno de los cambios más grandes que le he notado a él, se metió de entrenador de fut-bol, hace ejercicio, está muy, muy responsable y muy al pendiente de su equipo. En su equipo no está ninguno de nuestros hijos, él tiene su grupo individual de niños”*.

Terapeuta: ¡Veo que eso te hace sentir bien!

“Sony”: *“Y... um si yo lo veo demasiado responsable porque busca opciones para ellos, les pone metas, busca como premiarlos, busca patrocinadores para conseguirles entradas a centros de diversiones infantil”.*

Terapeuta: Fíjate cómo ahora es tan diferente...

“Sony”: *“Está muy concentrado y yo siento que es algo muy positivo, porque mantiene su mente ocupada, ayuda a los demás, les da buen ejemplo a sus hijos, entonces como que si hay varias áreas que él fortalece”.*

Terapeuta: ¡Y qué ha mejorado!

“Sony”: *“...Y ¡que le gusta!”.*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Que es algo de él también, que siempre le gustó el fútbol y no logró desempeñarse como él hubiera deseado y, ahora de alguna manera, pienso yo, que podría estar realizando sus sueños en otro plano, en otra área, no en él, pero pues a través de sus niños, los lleva, de hecho, en primer lugar, no ha perdido ningún partido, van ganando (Mientras dice esto sonrío y río dejando ver alegría de verlo así)”.*

Terapeuta: ¿Notas lo motivado que está él también?, es una actividad saludable.

“Sony”: *“... ¡Um hum! (Se sonrío)”.*

Terapeuta: Cómo podríamos sintetizar en una frase...que tú pudieras decir en una frase, para empezar de ahí, a partir de ahí. En una frase tú me podrías decir ¿cómo percibes todo este proceso? Ahora que lo revisas a la luz de las preguntas de este día.

“Sony”: *“...Yo diría que en un... (Aquí “Sony” abre sus ojos, suspira gratamente, sonrío y se toma tiempo, luego dice:)...desarrollando una consciencia muy positiva, atrayendo cambios positivos, o sí un cambio positivo nada más, un cambio muy muy grande que no... que a lo mejor ni imaginaba, ni esperaba que sucediera, ni creía que podría suceder, ni se cuando sucedió, pero sé que sucedió (se ríe y reímos las dos). Entonces principalmente un cambio muy positivo en... en mi consciencia, porque yo estando consciente ya de muchas cosas, se logran otras muchas tantas cosas y positivas, fueron positivas”.*

Terapeuta: Y ¿cómo lo percibes ahorita? Sí, así ¿cómo diste estos pasos y este cambio positivo? ¿Qué expectativas tendrías de este nuevo proceso?

“Sony”: *“... ¡Mejorar! Mejorar más...”.*

Terapeuta: ¿Qué te gustaría trabajar?

“Sony”: *“...Mejorar todavía más”.*

Terapeuta: ¿Sí?

“Sony”: *“Bueno eso es algo que yo he dicho que es muy bello de vivir, que siempre, siempre, siempre se puede mejorar, siempre se puede hacer algo extra, siempre se aprende algo nuevo”.*

Terapeuta: ¡Ahá!

“Sony”: *“Y eso, como darle continuidad a esto que ya logré, cómo lo puedo mejorar o que opciones tengo para hacerlo de otra forma”.*

Terapeuta: ¡Expandir tus posibilidades!

“Sony”: “*Sí... ¡um hum!*”

Terapeuta: Pues vamos trabajando en ello. Qué te parece si nos planteamos como oportunidad primero, estas áreas de luz que ya vimos, que han sido más iluminadas a través de la psicoterapia. Vamos buscando que pudieran... iluminar y buscar áreas que nos gustaría iluminar en aspectos que no han sido explorados por enfocarnos en áreas que eran más punto de atención.

“Sony”: “*¡S!*”.

Terapeuta: Ok, pues comprometidas las dos.

Al concluir la sesión quedamos de ponernos en contacto para la siguiente sesión de esta nueva etapa en el proceso que ella busca iniciar el día de hoy.

Las sesiones correspondientes a esta nueva etapa en la psicoterapia de “Sony”, no forman parte del trabajo que ahora se presenta; esto, sólo con el fin de acotarlo.

2.3.2. Marco Metodológico

Este apartado, inicia abordando brevemente lo relativo a la metodología cualitativa, luego el método empleado, en este documento, el Estudio de Caso. La estrategia metodológica es el análisis de la narrativa, esta última a través de la información recabada mediante grabaciones de video y se culmina con la explicitación de la ruta metodológica.

2.3.2.1 La Metodología Cualitativa

La mejor manera de conocer la experiencia humana es a través de sus expresiones, ya sean emocionales, verbales y no verbales, por ejemplo: Payne (2010) señala que “La vida humana [...] es demasiado lábil, única, polifacética, incierta y compleja para que se puedan alcanzar «conclusiones» mediante el «conocimiento experto»”, (p. 42). Es con la ayuda de la metodología cualitativa que se da la posibilidad de acercarse a la realidad que vive “Sony” y, desde ésta, buscar la descripción de fenómenos para detenerse sobre sus características e incluir, por ejemplo, pensamientos, opiniones, actitudes, comportamientos, etc. De esta manera, se logra la comprensión y análisis de este complejo mundo subjetivo. De ahí, el acercamiento a la vida de “Sony”, para compartir con ella su subjetividad y su cotidianidad, lo que se complementa mediante el recurso de la entrevista para indagar sobre sus emociones, ideas y expectativas. La metodología cualitativa; al ser inductiva, o sea, que parte de los datos recogidos, arroja luz al proceso y no a situaciones fijas, pues el interés es la expresión de las vivencias de “Sony”, de ahí que se elija la metodología cualitativa, puesto que da voz y permite la expresión de sus sentires de la consultante. Por lo anterior, en este Reporte de Experiencia Profesional (REP) lo sucedido en el caso de “Sony” es evidenciado en sus expresiones, las que denominaremos narrativas. Más adelante se hacen precisiones sobre la importancia que tiene la narrativa del consultante en la psicoterapia, por ahora diremos que se hace una lectura de lo expresado por “Sony” desde su marco y el del psicoterapeuta, quien luego lo contrasta con distintas posturas teóricas y conceptualizaciones con el propósito de ampliar las posibilidades de comprensión. Dichas lecturas del psicoterapeuta son avaladas por dispositivos de la metodología cualitativa y por el recurso de la interpretación

de las narrativas que se sustenta en el método hermenéutico, sin necesidad del uso de mayores herramientas metodológicas.

Desde las interacciones establecidas en la psicoterapia, se hace el acercamiento con “Sony”, en su propio marco de referencia y sin juzgar sus producciones, sino que se intenta comprenderla dentro del marco de sus valores, normas, prácticas y creencias, es decir, desde su propia subjetividad, desde sus propios esquemas. Esto permite una mirada holística, en otras palabras, tomar en cuenta la experiencia de “Sony” en su totalidad, los sucesos de su pasado, sus expectativas del futuro y su ubicación dentro de su contexto específico. Y dado que se trata de datos complejos, se busca que las conclusiones se desprendan de la descripción y luego se arribe a la interpretación, por lo que, de manera flexible, se puedan de ahí plantear hipótesis de trabajo o sospechas y corregir conceptos a medida que avanza el análisis del caso.

Para efectos de este trabajo se admite que lo que sucede con “Sony” puede ser entendido dentro de sus propios esquemas, dando así, un producto construido conjuntamente, donde participan ambos, consultante y psicoterapeuta, cuestión que es validada por la investigación cualitativa, “aunque esto ha sido cuestionado como falta de objetividad, [sin embargo], se ha abierto paso demostrando que es la opción para trabajar fenómenos sociales, psicosociales, (...) psicoeducativos, por señalar algunos y que por sus características puede ser una gran opción...” (Arjona y Aguilar, 2014, p. 13).

2.3.2.2 Método de Estudio de Caso

Por otra parte, cuando resulta difusa la delimitación del caso, pero esto es posible, más pertinente se vuelve el uso del Estudio de Caso, ya que su fortaleza está justamente en incluir el objeto a estudiar y las condiciones contextuales de forma holística sin intentar individualizar Yin, (2003 en Scandar 2014, p.72). Para el caso de “Sony” también se consideraron “las diferentes formas de vinculación entre el dato obtenido y el marco teórico” Thomas (2011 en Scandar, 2014, p.72).

“El Estudio de Caso (EC), es considerado dentro de la investigación cualitativa aun cuando incluya datos cuantitativos. Se elige este tipo de, método pues no estamos interesados en la generalización estadística” Yin, (2003, en Scandar, 2014, p. 72). Lo que se busca es dar cuenta de los cambios de “Sony” observando los cambios que se producen en un sujeto (o grupo de sujetos) como resultado de un proceso terapéutico. El EC implica el estudio de un fenómeno puntual que ahora se delimita como un estudio clínico y pragmático.

2.3.2.3 La lectura analítica de las narrativas

Desde la idea de Payne (2010), la gente organiza sus significados, sus existencias, sus modos de ver la vida en la conversación, comparten sus vidas con la invención de relatos sobre ellos mismos. En sus palabras; “El ser humano es, ante todo un narrador” (p. 65). Toda persona tiene una historia que contar, si no, dejarían de existir como personas. Son sus historias las que los hacen humanos, pero también las que los aprisionan, lo que sucede cuando se apegan a sus propios relatos. El terapeuta busca comprometerse a ayudarlo al consultante a coescribir una nueva historia. Y las personas gracias a la terapia construyen una nueva realidad. (Payne, 2010).

“El terapeuta, desde la propuesta de la narrativa, emplea un lenguaje que transmite, implícitamente, que el problema «tiene efectos sobre la vida de la persona, en lugar de ser parte de» ella.” (Payne, 2010, p. 27). Esto lo hace a través del uso de la externalización del problema el cual será mencionado y utilizado a lo largo de todas las sesiones. Esto lo hace para propiciar que la persona logre distanciarse del problema y pueda concebirlo como producto de las circunstancias y los procesos interpersonales, no de su personalidad o psicología. La externalización no se utiliza para referirse a acciones perjudiciales o abusivas. (Payne, 2010).

Utilizando las aportaciones del enfoque de la narrativa, se lograría que el cliente se libere de su historia que ha llegado a ser embarazosa y fuente de sufrimiento, para que logre entrar en una nueva historia, desde luego construida y narrada por él mismo, que le ofrece

mayor libertad, serenidad y autonomía. Definitivamente, el proceso psicoterapéutico es un diálogo entre dos personas donde la danza de sus narraciones y la forma en que se construyen dan lugar a un juego lingüístico que genera una nueva música para bailar esa danza. El terapeuta ayuda, primero, invitando al consultante a ventilar sus preocupaciones y, luego, preguntándoles cómo afecta el problema a las distintas áreas de su vida. Esta descripción global es la materia prima de la terapia; casi siempre demuestra que hay algún punto en el que el problema no ha llegado a afectar o donde la persona ha desafiado su imperio.

2.3.2.4. Ruta metodológica

La ruta metodológica presenta los procedimientos metodológicos que se enlistan a continuación para la sistematización de este Estudio de Caso y son:

- a) Incorporación al “Proyecto Presencia”
- b) Gestiones con la Coordinación de la Maestría
- c) Contacto con la consultante
- d) Información a la consultante: sobre consideraciones éticas y “Carta de consentimiento informado”
- e) Instrumento para recabar información: audio grabaciones
- f) Transcripción de las sesiones
- g) Unidades de análisis: las interacciones psicoterapeuta-consultante
- h) Procedimientos analíticos e interpretación hermenéutica de la narrativa
- i) Cotejo con aportaciones teórico- conceptuales
- j) Construcción del reporte final o REP
- k) Revisión de proceso de reporte final por autoridades ITESO
- l) Publicación.

Con fundamento en lo anterior, en el Capítulo tres, se presentan las vivencias de la consultante y los significados que, como psicoterapeuta, fueron captados por mí y que se completan con las aportaciones de diversos autores.

CAPITULO III. VIVENCIAS, SIGNIFICADOS Y CONTEXTO DEL CONSULTANTE

En este segmento se da cuenta de las comprensiones obtenidas respecto a la forma en que la consultante “Sony” vive y significa las situaciones problema que presenta en relación con su contexto de vida en sus distintas dimensiones: relacional, cognitiva, emocional, conductual y sociocultural. Para este apartado se retoman contribuciones de diversos autores que se consideran pertinentes a dichas comprensiones. También se presentan algunos fragmentos de las narrativas de la consultante que dan cuenta de las vivencias de “Sony” y algunos posibles significados según el contexto y la problemática que le atañe. Estas narrativas se enmarcan en aportaciones teórico-conceptuales que tienen como hilo conductor las problemáticas que, por su intensidad y/o frecuencia, se encontraron en las narrativas de la consultante.

El apartado se estructura tomando en consideración la problemática de la consultante, la que, en síntesis, se entendió de la siguiente manera. “Sony” vivió un abandono materno que, a la fecha, le resulta difícil de entender, pues cuando aconteció, ella era todavía una niña. Esta situación deja a la consultante bajo la crianza de un padre autoritario, dominante, enérgico y amenazante que le restringe (mediante diversas prohibiciones) cualquier contacto con la madre, de tal manera que “Sony” vive el abandono de ésta y la limitación de siquiera pronunciar su nombre o el decir mamá. La escasa información a la que ella accede, se la ofrece el padre, la que por cierto, es sumamente imprecisa y cargada de adjetivos descalificativos, además, de que le asigna una enfermedad mental, que a la fecha, es difícil para “Sony” poder verificar. Esto le genera una notoria ambivalencia hacia su madre, pues, al mismo tiempo que la necesita, también tiene la creencia de que el contacto con ella no le beneficia, y por ello, es mejor evitarla. Estas situaciones en la vida de “Sony” las entendemos desde el marco del abuso infantil por maltrato y negligencia en su crianza. Otra arista de la problemática de la consultante es la merma sufrida, en lo que Rogers (1982), señala como la seguridad de ser quien se es; una cuestión clave en el desarrollo a fin de lograr el establecimiento de un marco de referencia y de criterios de desempeño propios, y de esta manera, no depender de los criterios de los demás. Debido a esto, es que observamos en “Sony” una fuerte tendencia

a depender de los demás, pues se vive insegura y confundida acerca de lo que quiere y necesita. Estas situaciones han dejado a la consultante con un déficit en su estima personal, pues le otorga mayor valor a lo que otros digan y piensen que a lo que su experiencia le señale.

Como se señala de entrada, esta dinámica en la vida de “Sony”, es la que orienta la construcción de este apartado, donde se hace un entrelazado entre la narrativa que presenta en la psicoterapia y el marco teórico-conceptual que nos permita su comprensión, es decir, a la luz de las aportaciones de los autores pertinentes al caso. De esta manera, se incorpora el significado que *leemos* a partir de la teoría, pues es una explicación de lo que expresa la consultante para acercarnos a mayores comprensiones. Con base en esto, presentamos los siguientes sub-apartados: a) La psicoterapia. Un concepto. b) La narrativa y su papel en la psicoterapia. c) La vivencia y la experiencia; dimensiones fundamentales en la vida. d) Maltrato infantil: abandono materno y apego paterno. e) La codependencia y la ambivalencia de “Sony”.

3.1 La psicoterapia. Un concepto

Para enmarcar el desarrollo de este apartado, se presentan algunas concepciones de lo que se entiende por psicoterapia, comenzando por la idea de Sánchez-Antillón (2015 en Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez y Enríquez-Rosas, 2016), cuando señala que “al analizar el término psicoterapia, se muestra el referente histórico–social, el ontológico y teleológico que todo oficio o profesión tiene en su época” (p. 45), por lo tanto, al definir la psicoterapia, se han de considerar las condiciones culturales y sociales predominantes. En un sentido literal, *psique*⁶ se entiende como el objeto de estudio y terapia como el oficio de intervención, para pasar al concepto de psicoterapia, agrega este autor, como una “tecnología de la cura de almas” (p. 45). Posteriormente, desde una perspectiva foucaltiana, se introduce el concepto de la psicoterapia como una tecnología del yo que permite: “efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de los otros, (...) una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto tipo de felicidad (p. 45). Este concepto

⁶ Psique: Del griego ψυχή psyché. Nombre femenino. Filosofía. Alma (principio de la vida).

estableció los cimientos de lo que actualmente se entiende por psicoterapia, tanto como “un saber, técnica, disciplina o profesión” (p. 48).

Por lo tanto, en la psicoterapia, tanto la palabra como la experiencia, son dos claves importantes para lograr el cambio hacia el bienestar de las personas. Respecto a la noción de bienestar, vale la pena retomar a González-García (2016 en Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez y Enríquez-Rosas, 2016), quien apunta que, siendo la psicoterapia “una disciplina profesional, es decir, eminentemente práctica, obliga a considerarla en tanto intervención eficaz para procurar bienestar”, (p. 36), éste bienestar, no sólo es personal sino también social y significa la posibilidad de ser y de estar; lo que es contrario a solo tener. De esta manera, el bienestar y/o el malestar son de carácter psicosocial, pues tienen que ver, tanto con la psique individual, como con las condiciones de las psiques colectivas y las sociales. De tal manera que, el bienestar psicológico es una construcción conjunta, de ahí que mi trabajo como psicoterapeuta en el caso con “Sony” estará dirigido a la consecución de ese bienestar, y para ello, procurar que “Sony” logre darse cuenta, ponerse en dirección de ello y hacerse cargo de lo que a ella le corresponda. Esto, según la representación que hace de lo que es su bienestar, cómo se mueve para conseguirlo, y a la vez, con cuales herramientas personales cuenta para lograrlo; todo ello evidenciado desde la narrativa en psicoterapia.

3.2 La narrativa y su papel en la psicoterapia

Estas dos dimensiones, la palabra y la experiencia constituyen la narrativa con la cual nos permitimos tener un acercamiento y una comprensión de lo que vive “Sony”, como lo afirma Jerome Bruner (refiriéndose implícitamente a los relatos de sí) “la forma de nuestras vidas, el boceto tosco y siempre cambiante de nuestra autobiografía que llevamos en la mente, sólo puede comprenderse por medio de [...] sistemas culturales de interpretación»” (Bruner, 1990, en Payne 2010, p. 52). Estos sistemas culturales, a su vez, solo pueden observarse al externarse mediante la narrativa de las vivencias. Asegura Payne (2010) que:

las personas no conocen el mundo «en sí mismo» (puesto que es imposible), sino sólo a través de sus *presupuestos* acerca de él. Estos presupuestos nacen de su experiencia subjetiva previa, poderosamente influida por las normas y suposiciones de las micro y macrosociedades en las que viven (p. 38).

El terapeuta, al servirse de las palabras del consultante, es decir, de sus narrativas “busca fomentar la creación de narrativas que sean más completas mediante el relato inicial del consultante, la que no es errónea sino pobre y por lo general centrada en el problema” (Payne, 2010, p. 21). El consultante, al externalizar su vivencia por medio de sus palabras muestra sus significados y comprensiones de lo que le ocurre; desde este enfoque se da

importancia a los elementos que el consultante ve como atípicos pues le permite elaborar vías para evitar recaer en el relato que está limitando sus percepciones y su vida. Al revisar con detalle el relato que está centrado en el problema la influencia y la estabilidad de éste en la vida del consultante disminuye (Payne, 2010, p. 38).

Por ello, desde la narrativa, agrega Shotter (1985, en Payne, 2010), agrega que

Cuando describo a alguien la situación en la que me encuentro, cuando le explico cómo se siente estar en mi lugar, escudriño mi situación aquí y allá para encontrar y señalar ciertas características cruciales mi descripción me provee de una estructura, pero lo que puedo decir se asienta sobre lo que podríamos llamar mi «precomprensión» de la situación (p. 39).

Por consiguiente, resaltamos la importancia de la narrativa como medio en psicoterapia para conocer aquello que le da sentido a la vida de “Sony”, sus relatos influidos y matizados por factores personales, sociales y culturales y donde se expresan sus pensamientos y sentimientos; lo que, evidentemente, es un material valioso para la comprensión del caso, y a la vez, para la intervención.

3.3 La vivencia y la experiencia; dimensiones fundamentales en la vida

Desde la afirmación de Cramer (1972 en Cuenca, 2012), “se llama vivencia a todo aquello que uno mismo ha vivido percibido, contemplado, pensado, querido, hecho o dejado hacer. Tales vivencias son por tanto el fundamento de la propia experiencia, cuando uno sabe extraer de ellas los resultados apropiados” (p. 317). Esa es la tarea del psicoterapeuta al escuchar atentamente las narrativas del consultante buscando extraer esos significados. Al referirnos a vivencia y experiencia, Cuenca (2012), dice que, “Cuando este par de conceptos se oponen, la articulación sistemática y la cristalización en saberes o destrezas siempre cae del lado de la experiencia; la vivencia, en cambio, conserva cierto grado de inmediatez que no se deja reducir a significado” (p. 317). Mientras que la vivencia expresa lo inmediato, la experiencia en cambio expresa la construcción concreta de esa vivencia; Cuenca (2012), agrega que:

Este uso (...) del término “vivencia” refiere a aquello que se experimenta de un modo inmediato, pero que no desaparece en el flujo indistinto y trivial de lo que vivimos, sino que se vincula, por su relevancia, a la totalidad de sentido de nuestra propia vida. Desde esta perspectiva, puede hablarse de una vivencia como puede hablarse de una experiencia, pero la diferencia radica en que la segunda recibe su concreción, a partir de Kant, de una construcción del sujeto, es decir, de una operación por la cual ciertas estructuras subjetivas median entre la materia de lo vivido y el significado que ésta adquiere (p. 317).

En la vivencia la persona hace una expresión de aquello que vive desde un sentimiento, gusto, o emoción inmediata; en cambio, con la experiencia le atribuye significados, buscando que sea materializada y pueda quedar explicable, con mayor sentido, es decir, que dé cuenta de lo que la persona o consultante quiere compartir.

En este contexto, Cuenca (2012), afirma que “la vivencia se percibía precisamente como esa puerta privilegiada de conocimiento de la realidad” (p. 318), esa realidad que, como psicoterapeutas, buscamos en los consultantes y que de otro modo sería menos

accesible para nosotros de conocer. De ahí que, menciona Cuenca (2012), es indispensable proponer “la libertad percibida y la motivación intrínseca como condiciones fundamentales para que el sujeto experimente una vivencia” (p. 316). Por otra parte, según Larrosa (2006), “hay un uso y un abuso de la palabra experiencia (...) casi siempre se usa sin pensarla, sin tener conciencia cabal de sus enormes posibilidades teóricas, críticas y prácticas. Se trata aquí de pensar *la* experiencia y *desde* la experiencia” (p. 87). La experiencia, además, cuenta con ciertos atributos como son: “singularidad, irrepetibilidad y pluralidad; pasaje y pasión; incertidumbre y libertad; finitud, cuerpo y vida” (Larrosa 2006, p. 87). Por tanto, toda experiencia está dotada de las diversas características que al experimentarla pueden calificarse. Estos atributos dan cierto modo de entender esa experiencia, así también, siendo útil para el psicoterapeuta que, al escucharlas y tomarlas como medio de comprensión de lo que vive la persona, favorece la comprensión del sentido y significado que tiene lo que narran los consultantes. Revisemos un poco estos atributos.

Entendemos que la experiencia en psicoterapia, desde la singularidad, es

“eso que me pasa”. No lo que pasa, sino “eso que *me* pasa”. (...) supone, un *acontecimiento* o, (...) algo que no depende de mí, que no es una proyección de mí mismo, que no es el resultado de mis palabras, ni de mis ideas, ni de mis representaciones, ni de mis sentimientos, ni de mis proyectos, ni de mis intenciones, es algo que no depende ni de mi saber, ni de mi poder, ni de mi voluntad (Larrosa 2006, p. 88).

Significa que la experiencia que expresa la persona es algo que le sucede y que, por tanto, no es por su saber ni por su voluntad que le ocurra; es suya la forma de expresarlo. Es por ello por lo que el psicoterapeuta, al escuchar la verbalización de la experiencia, puede hacer las intervenciones que lleven a transmitirle que, aunque lo que pasa no es por voluntad, si es a la persona a quien le afecta eso que acontece. Es entonces que, “El terapeuta emplea un lenguaje que transmite, implícitamente, que el problema «tiene efectos sobre» la vida de la persona, en lugar de «ser parte» de ella” (Payne, 2010, 27).

Otro ángulo de este atributo de la experiencia es, que es algo que *pasa a y en la persona*, agrega Larrosa (2006); en sus palabras: “La experiencia supone, (...) algo que no soy yo, un acontecimiento que sucede. Pero supone también que, (...) algo me pasa a mí. No que pasa ante mí, o frente a mí, sino a mí, es decir, en mí” (p. 89). De esta manera, la experiencia adquiere un carácter personalizado y un

movimiento de ida y vuelta. (...) *de ida* porque la experiencia supone un movimiento de exteriorización, de salida de mí mismo, (...) que va al encuentro con eso que pasa, al encuentro con el acontecimiento. Y (...) *de vuelta* porque la experiencia supone que el acontecimiento me afecta a mí, que tiene efectos en mí, en lo que yo soy, en lo que yo pienso, en lo que yo siento, en lo que yo sé, en lo que yo quiero, etcétera (Larrosa, 2006, p. 90).

En psicoterapia la experiencia es una cuestión fundamental, pues constituye el material a abordar y que se sustenta el cambio en vías del bienestar, sobre todo, psicológico de los consultantes. En nuestro caso, la experiencia de la consultante nos ayuda a acceder a la comprensión de cómo y de qué manera vive, en otras palabras, cómo “Sony”, vivencia lo que le atañe y los significados que otorga a lo que le sucede, asimismo, cómo los va resignificando en su tránsito vital, y si con los significados adquiridos, abre puertas a una mejor calidad de vida. Es importante comprender que

la experiencia (...) es un paso, un pasaje, un recorrido. Si la palabra experiencia tiene el *ex* de lo exterior, tiene también ese *per* que es un radical indoeuropeo para palabras que tienen que ver con travesía, con pasaje, con camino, con viaje (...) al mismo tiempo, la experiencia supone también que algo pasa desde el acontecimiento hacia mí, que algo viene hacia mí, que algo me viene o me adviene. Ese paso, además, es una aventura y, por lo tanto, tiene algo de incertidumbre, supone un riesgo, un peligro. De hecho, el verbo “experienciar” o “experimentar”, lo que sería “hacer una experiencia de algo” o “padecer una experiencia con algo”,

se dice, en latín, *ex/periri*. Y de ese *periri* viene, en castellano, la palabra "peligro". Este sería el primer sentido de ese pasar (Larrosa, 2006, p. 91).

A partir de lo anterior, es posible establecer la diferencia entre vivencia y experiencia, pues, mientras que las vivencias son respuestas a situaciones que acontecen durante la vida, las experiencias implican procesos reflexivos por parte de los consultantes, de estos procesos, surgen distintos significados, los que tienen el potencial de modificar la personalidad, misma que se va trasformando a lo largo de la vida.

En la psicoterapia contamos con la posibilidad del lenguaje para acceder a las vivencias y a las experiencias de los consultantes, pero, además, se tienen otros caminos, ya que, para externalizar la experiencia, esta se puede organizar a través de expresiones corporales, historias, relatos, narrativas, dramas sociales y realizaciones culturales, que, por lo general, son mostradas y comunicadas, esto es, se hacen públicas. En este estudio de caso es fundamental captar la narrativa de "Sony", así como los cambios y las transformaciones que fue mostrando a lo largo de las sesiones, y fue, gracias a sus narrativas, como me fui dando cuenta de la forma en que afrontaba las situaciones que vivía. Es la narrativa respecto a las vivencias y experiencias, la que me ofreció pistas para saber de la consultante, gracias a lo cual, pude apreciar cómo iba estructurando sus experiencias, y en ello, sus cambios.

La experiencia y el significado que se le asigna no son estáticos, cambian y están sujetos a una constante reinterpretación. White (1995 en Payne, 2010), afirma que "vivimos de acuerdo con las historias que contamos a partir de nuestras vidas; en realidad, estos relatos cincelan nuestra vida, la constituyen, la engloban" (p. 38). Por ello, busqué que "Sony", a través de su relatar, expresara, interpretara y reinterpretara lo que le sucedía. Cuando se dan interpretaciones, significados y narrativas diferentes a las "dominantes", como las llama Montesano (2013, p. 20), se puede percibir (a lo largo de las sesiones) el cambio que alcanzan los consultantes; en este caso las posibilidades que "Sony" logró alcanzar. Por ello, la tarea del psicoterapeuta, señala este autor (Montesano, 2013), "se centra en construir narrativas alternas" (p. 20).

Debido a que el ser humano está en constante contacto con otros, gran parte de las significaciones que realiza las hace en conjunto, sin negar aquello que es único de sí mismo y cómo estas características propias pueden influir en su forma de dar sentido y en los sentidos que construye. Vemos así, que las personas están influidas, no sólo por factores externos e impuestos por su cultura, sino también por sus rasgos de personalidad y las experiencias que lo han hecho la persona que es en la actualidad, al decir de Limón (2005). Por consiguiente, le otorgamos relevancia a las narrativas construidas por la consultante y sobre las cuales se centran los procesamientos analíticos para dar cuenta del caso de “Sony”.

3.3.1 Maltrato infantil: violencia paterna y abandono materno

En este apartado se da cuenta de la relación de “Sony” con su padre, de cómo esta relación ha dejado huella en su vida actual, así como el abandono de la madre. Esta problemática se aborda desde el marco del maltrato infantil (y juvenil).

La violencia del padre de “Sony” se manifestó de diversas maneras cuando ella era una niña y adolescente, aunque podemos decir que todavía se da, sólo que ahora ella cuenta con los recursos que le brinda la etapa de la adultez. Se inicia con una breve explicación de lo que se entiende por maltrato infantil, lo que se entreteje con lo manifestado por la narrativa de la consultante en la psicoterapia. Wolfe (1985 en Moreno-Manso, 2006), advierte que el maltrato infantil se puede entender desde los modelos psicosociales e interaccionales, ya que, por ser algo complejo, hace necesario que se integren aportaciones desde el ámbito social, cultural y ambiental, pues no basta con las apreciaciones psiquiátricas y psicológicas. De esta manera, en la psicoterapia con “Sony”, desde la Sesión 1 del jueves 27 de junio de 2013, el objetivo planteado incluyó escuchar la problemática y la comprensión de su situación y no en la focalización de un diagnóstico psiquiátrico. A continuación, un fragmento de lo acontecido en esta sesión:

“Sony” acude a buscar ayuda para “salvar a su marido de las drogas” y agrega; “quiero una cita para mi esposo para que nos ayude a que él deje las drogas y yo no sé cómo salvarlo”.

Yo le comento que, para lograr estos cambios, era importante que acudiera a la cita su esposo y fuera él quien solicitara la atención, pues si era él quien tenía el problema, debía acudir por propio interés.

En esta sesión alcancé a ver que a quien más le afectaba la situación de “John” (esposos) era a la consultante y por ello le propuse a ella la atención psicoterapéutica; lo que ella aceptó con cierto titubeo. Las dificultades para abordar aspectos de su historia, sobre todo el maltrato infantil, se hicieron así presentes; probablemente por ser algo doloroso. Me parece que se cumple la idea que Rogers (1982), formula, de que el proceso psicoterapéutico tiene un “continuo emergente” donde “parece poco probable que el cliente manifieste absoluta fijeza en una esfera de vida y total movilidad en otra” (p. 43). Por lo que, la movilidad de la consultante en la psicoterapia, respecto a su relación de pareja y las pautas que la rigen, le permitió luego iniciar el abordaje de la relación con su padre y con su madre, así como el impacto que ha tenido en su vida. Esto se aprecia en la sesión 14 del viernes 14 de marzo de 2014⁷, cuando “Sony” refiere la influencia que tiene el padre en su vida y el fuerte temor que le ha tenido y le tiene. Y aunque también manifiesta cierta alegría cuando habla de su madre, al pensar que su padre se entere de su interés por ella, le vuelve a invadir el miedo (se nota en su rostro) y me pide no hablar de ello por ahora.

Moreno-Manso (2006), agrega que han de considerarse, lo que denomina “las cinco principales formas de maltrato infantil (abuso sexual, maltrato físico, abandono físico, maltrato emocional y abandono emocional)” (p. 273). Como se pudo observar, en el apartado donde se registran los antecedentes y el contexto de la consultante (apartado

⁷ Las sesiones de psicoterapia con “Sony” se dieron en dos etapas, por lo que el abordaje del maltrato infantil se hizo básicamente en la segunda etapa; en la primera, se siguió el interés de la consultante; lo relativo a su relación de pareja. También se advierte que no se incorpora el total de las sesiones de psicoterapia con la finalidad de acotar el trabajo.

2.1.1), ella vivió el abandono de la madre y la férrea oposición y prohibición de su padre para que estableciera algún contacto con ella. Esta situación se prolongó desde que “Sony” tenía 6 años de edad hasta los 24, cuando se atrevió a desobedecer a su padre, y a escondidas (junto con su hermana), la fue a buscar. Y aunque la consultante no presentó estas situaciones como su problemática inicial, pues como se dijo, su preocupación era que su esposo dejara de consumir drogas, como lo narra en la sesión 2 del viernes 12 de julio de 2013, donde relata que:

“desde que se casó a solo tres meses de matrimonio descubrió a su esposo fumando marihuana” y que cuando lo supo creyó que ella debía salvarlo y *“no podía abandonarlo”*, por lo que desde entonces estaba pendiente de él, no lo dejaba solo, llegando incluso, a llevarlo a una clínica de rehabilitación, donde mejoró, pero no dejó de consumir.

También, desde esta sesión, pude notar el fuerte temor de “Sony” al abandono y también su dificultad para poner límites -en este caso, a “John”, su esposo. Sin embargo, lo relativo al maltrato infantil por el abandono materno y la violencia paterna, afloraba al darse cuenta del enorme miedo que le generaba su padre y que le hacía sentir muy insegura, por lo que le resultaba sumamente difícil tomar hasta la decisión más sencilla, pues dependía de lo que le dijeran los demás.

De acuerdo con Moreno- Manso (2006), entre los déficits más significativos de los cuidadores que provocan maltrato infantil, se destacan:

escasas habilidades para el manejo del estrés y para el cuidado de los niños, insuficiente conocimiento de las etapas evolutivas por las que pasa un niño, atribuciones y expectativas inadecuadas de la conducta infantil, pobre comprensión de las formas apropiadas de manifestar afecto, mayores tasas de activación fisiológica, escasas habilidades para el manejo de los conflictos maritales y conocimiento escaso de métodos alternativos de disciplina (p. 272).

Gracias al acompañamiento psicoterapéutico con “Sony” me pude percatar de la dificultad de contactar con el maltrato sufrido durante su niñez, pues según lo referido por Moreno-Manso (2006), la crianza que tuvo por parte de su abuela paterna (quien también le tenía intenso miedo a su hijo) y de su padre, atentaron contra las necesidades requeridas para su desarrollo. No obstante, hay que considerar también la resiliencia que tienen los niños y que permite, como en “Sony”, que, a pesar de las circunstancias difíciles, precisamente en las condiciones de vulnerabilidad, es donde puede detonarse lo que Rogers (1982), llamo la tendencia actualizante que se manifiesta

en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor e insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora (p. 43).

Es, merced a este impulso, que la consultante ha permanecido en psicoterapia, ha continuado con la búsqueda de las respuestas que no tiene al alcance (por ahora), y también, ha desarrollado los recursos que le mantienen lidiando con sus dificultades y que le permiten defenderse del dolor infantil de un maltrato que hace mella en su miedo al abandono (en este caso de su esposo) y la poca seguridad y confianza que tiene en ella misma. De ahí que, en la sesión 42 del viernes 04 de septiembre de 2015 se diera lo siguiente:

“Sony” inició compartiendo que le habían robado su celular, el tema de sus dudas respecto a ver o no a su mamá y cómo aún le afecta que su padre le cuestione al respecto. También habla del control que tiene su padre hacia las mujeres: su madre, esposa y dos hijas y cómo esto le preocupaba.

Yo busco que abordemos aspectos de su familia y le hago una pregunta al respecto:

Terapeuta: ¿Cómo estás en relación con la familia? ¿Cómo nos sentimos el día de hoy?

“Sony”: ... “ay con lo de mi papá a veces siento que doy pasos para atrás”.

Terapeuta: ¿por qué?

“Sony”: “Porque es una persona, tan no sé, tan diferente. Que hace poquito, de hecho, me volvió a sacar el tema de lo de mi mamá, y dice; es que tú me prometiste que no la ibas a volver a ver, me prometiste que ya no le ibas a hablar, que ya no te interesaba. Y, y así como que, ya no quise contradecirlo, porque siento que nunca lo voy a hacer entrar en razón o que nunca va aceptar lo que yo le digo. Como que siempre cambia las cosas a como él quisiera, entonces, de alguna manera, si me siento así, como otra vez, de alguna manera, en las mismas”.

Terapeuta: ¿Sabes cómo me suena? Bueno, me pareciera como que, cuando era prohibido era como más necesario, y ahora que ya tengo el permiso, como que ya para qué, como que ya no tengo mucho interés.

“Sony”: “¡uh, hum!”.

Terapeuta: ¿Si es así?

“Sony”: “bueno, yo también digo, de alguna parte, de alguna manera, prácticamente nunca ha estado en mi vida, no es parte de mi vida, de alguna manera, casi no la conozco, casi no nos tratamos. Entonces, así como que, digo ay ¡tengo demasiadas cosas en qué hacer y en qué pensar como para todavía dedicarme ahorita tiempo de ir a verla y esas cosas! Pedirle que venga, eso si no, porque sí, no me gustaría que mi papá la viera aquí, “siento que ahí sí sería más fuerte él”.

Terapeuta: Si, sería desesperante por esa parte.

“Sony”: “uh, hum! Entonces me preguntó el otro día mi papá que si la había mirado y le mentí, porque le dije que no, y una vez que le miré, le dije; no, no la he visto. Le dije, me habló el cumpleaños del niño y platicamos un ratito le dije, pero no, no la he visto...”.

En esta sesión, aun con el titubeo y el temor de “Sony” al hablar de la influencia de su padre, abordó su problemática. También pude ver que, cuando habla de su madre, aunque lo hace con cierta alegría, al pensar en la posibilidad de que su padre descubra que se interesa por ella, e incluso, que la ha buscado, se llena de miedo. Como lo vemos en lo que sigue de la interacción con la consultante:

Terapeuta: Ahora si hago las preguntas: ¿qué hay detrás de ese reclamo de tu papá?, ¿qué es lo que te reclama en sí? Si tú fueras más allá de lo que te dice, las palabras no ¿qué hay en su sentir, cuando te reclama? ¿Tanto en lo de la nómina, como en esto, cuando no le pediste opinión para llevar el carro con el mecánico, o cosas así que han sucedido?, Como ¿Qué hay detrás de su reclamo?

“Sony”: “como el sentirse que ya no tiene el control sobre mí, yo creo...”.

Terapeuta: no tanto es el control nada más, también, es ¡ah! ya no me ocupa.

“Sony”: “Ahá! ya no es tan necesario”.

Terapeuta: Y no soy útil para mi hija, y si además busca a su mamá, o sea, más ¿no? No sé, si será, sólo estoy, tratando de revisar si fuera por ahí. Tú ¿cómo vez, pudiera ser un poquito?

“Sony”: “Si, yo creo que sí, y más también desde que mi hermana se fue, y también de alguna manera ella también le paró rápido el alto”.

Como vemos, aun a pesar de la resistencia de la consultante en torno a asuntos difíciles de su historia y las repercusiones que todavía tienen en su vida, poco a poco fuimos abordando un punto central; la relación con el padre y el maltrato recibido. Darse cuenta de esto ya le ha rendido frutos, pues, como se verá más adelante, logra ponerle límites a otras figuras masculinas; a su esposo y también en su trabajo. Lo que resulta indudable, según Moreno-Manso (2006), es que el padre de “Sony” favoreció “otras prioridades (por ejemplo, las demandas personales) sobre las necesidades del niño” (p. 384); lo que no benefició ciertos aspectos de su desarrollo, particularmente en lo que se refiere a la seguridad y confianza en sí misma; cuestiones que se evidencian en una acentuada dificultad para establecer criterios propios de valoración y su tendencia a establecer relaciones codependientes.

3.3.2 La codependencia y la ambivalencia de “Sony”

En la relación de “Sony” con su padre, desde muy niña, establece una codependencia que se refleja en diversas áreas de su vida. En cuanto al concepto de codependencia, podemos decir que este se populariza en la década de los años cincuenta en los Estados Unidos de Norteamérica, particularmente, en los grupos de Alcohólicos Anónimos⁸, donde, a decir de Noriega (2013), cuando los parientes de los alcohólicos en proceso de rehabilitación descubrieron que “ellos también sufrían de un trastorno emocional que debería ser tratado de manera independiente” (p. 1), pues su estado emocional (y en general), estaba en manos de un familiar adicto. La codependencia, asevera Noriega (2013), puede verse desde tres posturas relacionadas entre sí: “a) La codependencia estudiada como una psicopatología individual, b) La estudiada como las características de personalidad que presentan los hijos adultos de alcohólicos; y c) La estudiada como un patrón en las relaciones interpersonales” (p. 7). En el caso de “Sony”, vemos que la consultante ha establecido un patrón de relaciones interpersonales resultante de su historia de vida que la vuelve vulnerable en la relación, por ejemplo, con su esposo, pero

⁸ Alcohólicos Anónimos es una comunidad internacional de ayuda contra la enfermedad del alcoholismo, iniciada en 1935 por William Griffith Wilson y Bob Smith en Akron, Ohio.

también, establece relaciones que son características de los familiares de adictos; es decir, codependientes. Sabemos que “Sony” no es responsable de la falta de control de su marido en cuanto a la ingesta de drogas, aunque tomó en sus manos la recuperación de “John”, tal como lo mencionó en la sesión 1 del jueves 27 de junio de 2013:

Lo que quería “Sony” era *“salvar a su marido de las drogas (...): “quiero una cita para mi esposo para que nos ayude a que él deje las drogas y yo no sé cómo salvarlo”.*

Además, en la sesión 2 del viernes 12 de julio de 2013, la consultante comentó que, desde que supo que su esposo consumía drogas, constantemente le preguntaba *“¿estás bien?”* o le decía que *“no está bien lo que haces, te haces daño”*. También le pedía que no saliera después de llegar del trabajo y que cuando salía, se quedaba preocupada, y cuando él volvía, le buscaba en la cara o de cualquier manera, alguna señal para ver o saber si había consumido.

Al finalizar esta sesión, le sugerí una lectura respecto a la importancia que tiene poner límites, decir lo que no le gusta y lo que le molesta, que identificara lo que la lleva a permanecer en esa relación y que le sucede que decide continuar; esto es algo que abordé en diversas sesiones, pues considero que es más sencillo para la consultante ponerle límites a su esposo que a su padre.

En la sesión 14 del viernes 14 de marzo de 2014 a las 5 p.m., “Sony” habla acerca del trámite con el abogado para solicitar su divorcio. Se sentía contenta de haberlo hecho, y aunque pidió apoyo a su padre, le parecía importante que esto había sido una iniciativa propia. Relata que, aunque habló con su esposo, creía que estaba *“peor que antes”*, pues ella *“esperaba algo”*, que él tomara alguna decisión, y aunque se reconoce, como dice, *“muy influenciable”*, ahora no era tan sencillo que se sintiera cómoda con él. Agrega que, desde hace días, parecía que se invirtieron los papeles, pues ella estaba más intolerante y menos dispuesta en tanto que él estaba atento a ella y a sus necesidades. Y aun cuando ella consideraba que era mucho lo que había vivido con él y que había *“cosas que nunca*

las iba a olvidar o superar”, también sabía que no se había visto sola y que “tal vez, nunca podría concebir aún esa idea de vivir sin él”. Añadía que, a pesar de que había vivido mucho dolor, tenía la experiencia de “no poder confiar en él, y a pesar de que no quería estar sin él, también estaba acostumbrada a convivir con él”; manifestando así una ambivalencia que se aparejaba a una relación caracterizada por la dependencia. De esta manera lo narra la consultante en esta sesión:

“Sony”: “antes siento que yo esperaba algo ¿no?, o así, o que yo esperaba, o... o yo tomaba una decisión o que él cambiara. O de hecho, fue hace poquito así, no sé, exactamente qué tanto tiempo pero, en las últimas sesiones atrás, recuerdo que también a usted se lo comenté...(silencio).....que yo a veces me sentía así, como muy fácil de..., muy de, de convencer, no, o muy flexible, como que, si él hacía algo...”.

Terapeuta: ¿te sentías influenciable?

“Sony”: “¡aha! Que si yo sentía, que si él hacía así, algunas cosas que para mí eran importantes, aunque fueran así poquitas para mí o... pero muy valiosas, yo sentía que iba como a dejar de pensar en tomar una decisión (se refiere a divorciarse) y me iba a sentir otra vez bien con él, pero que él no hacía nada de lo que yo quería o de lo que yo esperaba”.

Terapeuta: sin embargo, lo poquito que hacía era representativo para ti.

“Sony”: “hum” (se queda pensando).

Terapeuta: lo poquito que hacía era representativo, aunque no hacia lo que tú esperabas.

“Sony”: “¡Ahá!”.

Terapeuta: ¿y en ese tiempo tú eras como influenciable a eso verdad?

De esta manera, buscaba que la consultante se diera cuenta de cómo se vivía en su relación de pareja. Otro fragmento de la narrativa de la consultante ilustra su ambivalencia, cuando más adelante, en la sesión 14 del viernes 14 de marzo de 2014, al abordar las peticiones que “Sony” le hacía a su esposo para que pasara más tiempo con la familia y fuera más afectuoso con ella y con sus hijos, ella responde lo siguiente:

“Sony”: “sí así, con más, ¡ahá! Más, demostrarlo más físicamente ¿no? cariño, el amor, y si, así, si ha cambiado mucho en todo eso, siento que él si se ve muy diferente ¿no? En todo eso, pero ahora la rara me siento yo porque ya no sé cómo reaccionar con eso, así. Por eso le digo, poquito tiempo atrás siento que si él hubiera hecho eso yo sabría cómo reaccionar ¿no? Y siento que a lo mejor ya estuviéramos bien o estaríamos empezando otra vez dándonos la oportunidad los dos. Pero, no sé, que así, no estoy segura que tantas razones me están moviendo a mí para actuar como... para sentirme como me siento. Si puedo pensar que a lo mejor una es, que yo había tomado una decisión ¿no? Y que me costó muchísimo trabajo, muchísimo tiempo”.

Terapeuta: ¡vaya que sí!

“Sony”: “así muchos años tomar esa decisión, y cuando por fin la tomo, así, resulta que él también toma otra y está cambiando...”.

Terapeuta: y que también le costó.

“Sony”: “y que también a él le costó mucho ¿no? entonces...”.

Como se observa, “Sony” presenta dudas respecto a continuar o dejar la relación de pareja, incluso a pedir el divorcio. Enseguida, cuando abordo esta cuestión, la consultante responde lo siguiente:

Terapeuta: ¿tu cómo te sientes?

“Sony”: *“¡ah yo!”*.

Terapeuta: ¡convencida de que si tomaste por primera vez una decisión!

“Sony”: *“ah sí, sí, en eso sí, ahá”*.

Terapeuta: Y eso sí convencida de hacerlo ¿tu estas convencida de que por primera vez has tomado una decisión?

“Sony”: *“ah sí, sí, en eso sí, ahá”*

Terapeuta: Y eso sí, convencida de hacerlo ¿tu estas convencida de que por primera vez has tomado una decisión?

“Sony”: *“si porque, le digo, que recuerdo mucho también esa frase así de que también alguien me dijo que cuando tomara una decisión, y sea la correcta o la adecuada o no tanto la correcta, sino la que tú de verdad decidiste, no te va a costar tanto trabajo, y entonces sí, yo así ya estaba ¿no? decidida”*.

Como podemos ver, “Sony” está ensayando poner límites a su esposo, aunque todavía lo hace necesitando la opinión y el apoyo de los demás. Y dado que todavía sigue en curso el proceso psicoterapéutico, un objetivo será que esto también lo haga con su padre.

En la sesión 11, “Sony” relata:

“Sony”: *“le dije; “John”, es que me siento desagrado por verte cómo estás y no sabía que decirte, y recordé que dijiste la otra noche y entonces vengo a decirte que...*

*¿que si tú quieres hablar o quieres decir algo para que no te acuestes así molesto?
Y me dice: no es que yo, y ya empezó a soltar”.*

En la sesión 30 del lunes 9 de enero de 2015 (segunda etapa en el trabajo con la consultante), el propósito establecido para la sesión fue: “me quedo en la relación o tomo otra decisión”. Debido a su embarazo (el segundo), “Sony” se había ausentado por más de dos meses, por lo que retomamos lo que habíamos abordado antes en torno a las decisiones que quería tomar en la relación con su esposo. Ella refirió sentirse igual, es decir, sin motivación para seguir en la relación, tal como había sido en los últimos tres meses. Decía que se vivía en una relación “extraña”, como si él no fuera su esposo, pues lo consideraba “el papá verbal de mi hijo”, ya que “no hacían cosas de pareja”. Sólo que, al mismo tiempo, se sentía bien que él estuviera más tiempo en casa, pues esto le hacía sentir segura y con un apoyo, aunque dudaba si esto era “costumbre”; sin embargo, aun así, la hacía sentir tranquila. En sus palabras:

“Sony”: “pues yo con él me sigo sintiendo muy extraña, siento que nuestra relación no es nada normal, no es una relación de pareja. Así, él ha permanecido en la casa y eso, pero... pues no, no siento yo, incluso hace poco, hace como una semana, fue el último evento que hubo, y... volví a platicar con él y le digo; “John”, es que yo no veo, le digo yo no siento que haya más opciones. Le digo; ¿o tú tienes algo que proponer? Le digo; porque yo no miro más que la de... te salgas de la casa como tú lo... habrás acordado con, con el día fuimos con la licenciada. O todavía, que yo te apoyara para que te internaras (...). Yo igual si, por una parte, un poquito tranquila de saber, si, como, que él está ahí, porque sí sé que es mucho, de alguna manera si es costumbre el vivir con él”.

Terapeuta: Hum... hum.

“Sony”: “pero, por la otra, así como que no le veo futuro, digo bueno, entre nosotros, en una relación de pareja yo no veo futuro, porque digo no”.

Bowlby (1980 en Izquierdo-Martínez y Gómez-Acosta, 2013), señala que la dependencia emocional se promueve desde edades tempranas, cuando los cuidadores o figuras parentales, no dan al niño el soporte afectivo necesario para favorecer su seguridad, lo que se ve acrecentado cuando hay experiencias de abandono, por lo que se presenta, lo que llamó “ansiedad de separación” (p. 82) y la similitud de esta “con un tipo particular de vinculación inadecuada: el apego inseguro” (p. 82). Este mismo autor (Bowlby, 1980 en Izquierdo-Martínez y Gómez-Acosta, 2013), agrega que en este tipo de vinculación la persona vive el temor de perder la figura a la que se apega, busca la proximidad con ella (o con otras) y la separación le cuesta mucho trabajo, por lo que se le resiste. Al respecto, un avance importante se dio en la sesión 31 del viernes 27 de febrero de 2015, cuando abordamos la transferencia que hace “Sony” de los conflictos con su padre a la relación de pareja, aun cuando esto le costó bastante trabajo;

Terapeuta: te comprendo ¿sabes cómo lo siento? ¿No sé si también te das cuenta? ¿Te acuerdas que estuvimos trabajando en alguna sesión eh...sobre, el cómo mucho de lo que te era desesperante, era que para todo tenías o sentías la necesidad de ir y pedir opinión a tu papá?

“Sony”: “*um hum...*”.

Terapeuta: o como su autorización o como su punto de vista, bueno sí, como su punto de vista bueno, así como de: *¡no, sí, así está bien!*

“Sony”: “*um hum...*”.

Terapeuta: y ¿no te parece como parecido lo que te está pasando? Que a veces si dices: es que si necesito como que alguien que sabe, pos, como que me diga.

“Sony”: “*um hum...*”.

Terapeuta: eso está bien, buscar la información, para tomar una mejor decisión, pero tanto como tener la opinión de alguien más, porque sienta que no lo estoy haciendo bien. ¿No sé qué tan similar sea como lo que te pasaba con tu papá?

“Sony”: “pues de hecho yo creo que si es algo que si me sucede ¿no? y no nada más a lo mejor con el niño, como en muchas áreas de mi vida todavía siento que sí. No tomo la decisión así por mí misma, siempre trato de primero escuchar a alguien más, umm...”.

Terapeuta: era lo que te iba a decir, ¿qué tanto todavía ese escuchar a alguien más todavía es: como para obtener información y poder yo decidir en base esa otra información? o ¿porque no estoy segura de la decisión que voy a tomar?

“Sony”: “Yo creo que, si están mezcladas las dos todavía, ¿no? y así como así, el depender de, de tener que escuchar alguien, si me siento todavía así en varias cosas”.

Se puede observar que lo señalado por Castelló-Blasco (2000) en torno a las “experiencias (...) de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación” (p. 3). Esto nos ayuda a entender las dificultades de “Sony” a *soltar* relaciones, opiniones y criterios y a darle valor a los propios, o sea, los que emergen de su experiencia; cuestiones que son coincidentes con las aportaciones de Bowlby (1980 en Izquierdo-Martínez y Gómez-Acosta, 2013) y Castelló-Blasco (2006). Castelló Blasco (2000), añade que para un niño es sumamente importante la cercanía de un adulto “siempre y cuando no tenga expectativas negativas al respecto, como sucede cuando se han producido de hecho separaciones o amenazas” (p. 3). El vínculo afectivo, dice tiene varias funciones, por lo que, además de proporcionar seguridad, tiene la función “de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una organización social cohesionada, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la dependencia emocional” (p. 3). En estas circunstancias, la necesidad insatisfecha (además de la de

protección y cuidado), es la de “afecto y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales” (p. 3).

Castelló-Blasco (2006), aborda también la dependencia emocional en las relaciones de pareja, enfatizando que es “la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja” (s/p), aunque también extiende las características de esta dependencia (o codependencia) a cualquier relación, puesto que a) que la necesidad afectiva no se reduce a la relación de pareja; b) es una necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo; c) se hace necesaria (de manera excesiva) la aprobación de los demás; d) se sostiene la ilusión en las relaciones, lo “que tiene mucho de autoengaño” (s/p), lo que genera la auto subordinación.

Por lo que toca a “Sony”, en la sesión 31 del viernes 27 de febrero de 2015, a pesar de su tendencia a depender de los demás (particularmente de su padre), muestra cambios en su narrativa en cuanto a la codependencia de su esposo, como se observa a continuación:

“Sony”: “sí, de, de, de hacer más cambios en mí, si me he notado en mí en muchas, bueno si he notado en mí en algunas situaciones que digo ¡ay eso también lo tengo que!...”.

Terapeuta: quiero hacer algo con eso...

“Sony”: “¡ahá! cambiarlo..., si esa es una de las cosas, y la otra así más, más que me noté en estos días, eso y lo de con “John”, ya no tanto como antes, pero, si siento que de alguna manera... tengo algo todavía de codependencia, ¿no? o ¿no sé cómo llamarle?, porque siento que todavía influye mucho su actitud en la mía... (...). Si, él está, no sé, serio o no me habla o así, y ya me empiezo yo a poner de malas, ¿no?, o a estar pensando cosas que a lo mejor ni son, y yo, ¡ay lo mejor, pasó esto o aquello! O así, mi mente se va muy rápido... y si de repente ya me habló o ya se sonrió ¡ya! Así ¿no? en el segundo cambian también mi actitud, y yo digo

¡ay ya! ¡Todo está bien! Por ejemplo: ¿no? no así, no literalmente decir todo está bien, pero si ya me siento yo así de ¡ay ya, ya pasó! Y ya estamos mejor, y si eso también me noté, y digo ay no, no, siento que no es bueno que actúe yo así”.

Terapeuta: ¿Por qué? ¿Por qué no es bueno?

“Sony”: “aah... pos la primera porque, lo mismo de la otra situación ¿no? de que yo no estoy decidiendo tanto por mí, en mi actitud, sino que, estoy dependiendo de, de cómo esté él, una. Y otra, porque me afectan cosas que a lo mejor ni están sucediendo, o sea, a lo mejor él ni estaba serio, o ni, y yo nomas porque, o sea, a lo mejor porque lo vi agachado, porque no me habló en media hora, a lo mejor yo me imaginé que estaba enojado o que algo había pasado, entonces así...”.

Terapeuta: ahora si comprendo.

“Sony”: “¡ahá! esas dos, siento que no, que por eso no es bueno, porque no...pues, primero porque me dejo mucho llevar, ¿no?”.

Las relaciones de “Sony”, sobre todo en la pareja, concuerdan con lo dicho por los autores (Castelló-Blasco 2000; 2006) y Bowlby (1980 en Izquierdo-Martínez y Gómez-Acosta, 2013). Agregamos, algo que se nos hace particularmente relevante y que tiene que ver con el cansancio de “Sony” en su matrimonio. Nuevamente es Castelló Blanco (2006), quien ofrece un marco conceptual que nos ayuda a ganar comprensiones de lo que le acontece a la consultante, en el entendido de que son explicaciones provisionales, pues lo que importa es lo que la experiencia y la narrativa de la consultante nos van indicando, dado que las aportaciones teórico-conceptuales no se anteponen a lo sucedido en la psicoterapia ni a los logros que va alcanzando “Sony”. Retomando la relación de “Sony” con “John”, encontramos similitudes con lo señalado por Castelló Blanco (2006); “las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices. De todas maneras, tampoco esperan serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos” (s/p). De esta

manera, se establece el entrelazado de la codependencia y la ambivalencia con otra dimensión fundamental de la vida: la autoestima. El trabajo con la disminuida autoestima de “Sony” constituye un objetivo en la psicoterapia. De manera constante intervengo para reforzar su valor y estima personal; lo logrado por la consultante, se ha venido evidenciando cada vez más. Un ejemplo es lo sucedido en la sesión 31 del viernes 27 de febrero de 2015;

“Sony”: “Y, yo digo, no, es que si yo sé que si me quedo con él, menos voy a tratar de superarme. Porque de alguna manera, una pareja que, que convive tanto con uno, de alguna manera si jala, si jala un poquito como dicen. Igual que los hijos, el ejemplo arrastra más que la palabra, entonces, de alguna manera así cuando él está en la casa, cuando está dormido, cuando está muy pasivo, como que yo me aflojero y, nada más no está y me pongo en acción y a lo mejor lo que hago en... no sé en una hora, lo hago en media, cuando no está”.

Terapeuta: ¿entonces si te influye?

“Sony”: “Sí, yo siento que sí. No quisiera, no quisiera, quisiera ser como más independiente, pero... y todavía no lo logro, y si yo sé que no hay un futuro próspero con él, pues yo digo; ya qué estoy haciendo ahí”.

Terapeuta: al menos ya tienes claro lo que depende de ti, y lo que no puedes cambiar tú en él, porque tú quieras hacerlo, más bien en ti.

En la psicoterapia buscamos el reforzamiento de la autoestima y valor personal de “Sony”, ello, desde su toma de conciencia y las decisiones que elige. Esto no podemos desligarlo de su dependencia de ese “Otro”, sea su esposo o su padre, pues son personas muy significativas en su vida.

Las narrativas de “Sony”, a partir de la sesión 43 del viernes 9 de octubre de 2015, son cada vez más dirigidas hacia lo que ella hace o no hace en esa relación con el “Otro”,

esto es, se focaliza más en ella misma. Es, debido a ello, que creo que se da un cambio fundamental en la vida de la consultante; la relación con su padre y su temor hacia él. “Sony” narra la liberación que le significó hablar con él de la forma en que lo hizo en días pasados; de manera clara y de frente. Su estado emocional durante la sesión fue de logro y mostraba constantemente una sonrisa, pero distinta, pues se podía notar felicidad y al mismo tiempo la satisfacción por el logro conseguido; que ya no se sentía temerosa de decirle a su padre que veía a su madre. Al mismo tiempo, abordamos la inquietud de su padre de venir a verme (a mí como su psicoterapeuta) a “decirme unas cuantas cosas”.

Terapeuta: Está habiendo un temor en tu papá, él está sintiendo cambios en ti y entonces es obvio que se siente amenazado, pero ¡no por ti!, sino por quien te está moviendo, entonces empieza a sentir miedo por esa psicóloga; *“no tiene ética, no te ha dado de alta, yo voy a ir con ella.”*⁹ Como para crear eso que siempre crea en ti, temor, para que tú digas; ¡ay no, no qué pena! ¿Qué tal que viene? Ay no que pena ¿No? Y como entre nosotras ya hay como...

“Sony”: *“más confianza...”*.

Terapeuta: ¿Un vínculo cierto? ¿Qué te genera esto que digo? Todo esto de que si estoy notando esto y pueda estar sintiendo este cambio (me refiero a lo que le pasa a su padre el hecho de que ella está cambiando).

“Sony”: *“verdad, nada más, así como la razón, y porque yo se lo he notado a mi papá, de hecho, platiqué con él el sábado”*.

Terapeuta: ¡Ahá!

“Sony”: *“y... me gustó mucho, no sé, me sentí así “como que ya muy liberada”. Sentí así, como que “yaaa”, como que terminé de lavar y de planchar toda mi ropa, que*

⁹ Comentarios que en previa sesión había hecho “Sony” de lo que le dijo su papá sobre su psicoterapia y su Psicoterapeuta, incluso él, es decir, el papá de “Sony” pedía acudir a hablar conmigo sobre “Sony”.

tenía de, no sé cómo meses. Por ejemplo, cosas así, cuando algo te pesa mucho que lo llevas cargando por mucho tiempo”.

Terapeuta: interesante metáfora.

“Sony”: “Así como que ya no, bueno lo de la ropa fue un ejemplo así muy, muy simple, ¿no?, no sé, a lo mejor si algo mucho más fuerte, a lo mejor una casa, ¿no? Que a lo mejor tengo años pagándola y mañana doy mi último pago y digo ¡ya!”.

Terapeuta: ahí está, ya está grabando. Entonces esa metáfora me parece bien, sea lo de la ropa, o sea lo de la casa,

“Sony”: “no, más bien lo de la casa, está mejor... Ay sí...sí la verdad si me sentí así como que, bueno algo que para mí era muy difícil de, de llevar a cabo, como que siempre supe que era algo que tenía que hacer, pero no sabía ni cuando, ni como lo iba a hacer. Y ahora siento que es la primera vez que pude hablar con él sin yo tener miedo”.

Terapeuta: “Hu... hum!

“Sony”: “hubo varias situaciones, igual sobre lo de mi mamá, de con mi papá, o con “John”, y él así como que mucha intriga metía, y... bueno, luego le cuento con más detalle. El caso es que yo me enteré de varias cosas, que yo dije; bueno ya. Así como que eso sentí, que ya fue así como mi límite, y dije; ¡ya! Si mi papá quiere hablar conmigo y me quiere preguntar, y que ¿cuándo la vi? y que ¿Cuándo fui? Yo le voy a decir la verdad, yo dije no fui a hacer nada malo, no robé, no maté, no, no fui a hacer nada malo, entonces... que tiene que le diga. Como ya lo vi yo de otra manera, y dije; si me pregunta yo le voy a decir la verdad, entonces dije, ¡ya!”.

Terapeuta: que... ¡ya!...

“Sony”: “como para que se quede contento, si quiere que le avise cada que voy a verla, entonces yo le aviso antes de irme”.

De esta manera podemos evidenciar el cambio en la narrativa de la consultante, lo que decíamos, significa que “Sony” se piensa, se vive y se significa de diferente manera, en este caso, hacia su desarrollo y el bienestar. De igual manera, la respuesta del padre, corrobora lo anterior, pues al hacer cambios “Sony” impacta la manera de responder del padre, tal como se aprecia en el siguiente fragmento narrativo;

“Sony”: “Y entonces, si él fue el sábado a la casa, y estuvimos platicando. Sí, eso que me dijo al inicio; él ya está notando cambios en mí, me di cuenta ese día que hablamos”.

Terapeuta: ¿El sábado?

“Sony”: “Ahá, porque fue la primera vez que tocamos, sí, un poquito el tema de mi mamá, y ya le ha...no se dirigió a ella, así como...”.

Terapeuta: como lo hacía y que te molestaba...

“Sony”: “Cómo lo hacía, ay si, la palabra, así como que tan, se me hacía, así tan fea, tan despreciativa, humillante”.

Terapeuta: Ofensiva, humillante.

“Sony”: “¡Ahá!, humillante, ofensiva, y la repetía mucho, y esta vez, la dijo una sola vez, y a la mitad, o sea, no la dijo completa. Entonces desde ahí yo le noté, y dije; pues que tienes estás muy raro porque no hablas como hablas siempre (ambas reímos). No, no le dije nada, pero yo le noté, muchos cambios también a él, en la forma de hablar conmigo. Este, incluso me, me dijo algo que me hizo así muy, muy feliz, ¿no? Sí, yo soy muy sentimental y a veces yo lloro de todo ¿no? De cosas

buenas y de cosas tristes, pero me hizo sentir muy bien, que me hizo el comentario, de que, como que, tratara de entenderlo a él, que también para él había sido muy, muy muy difícil, toda la situación que había pasado con ella, por el sentimiento que él tenía hacia ella, de su pareja”.

Terapeuta: ¡U hu!

“Sony”: “entonces para mí fue algo así como que, aunque no me lo dijo tan directamente, de que estaba enamorado, que la amaba o algo así, pero me dio a entender. Entonces, para mí, siento que fue algo como muy bueno haberlo escuchado de su boca, sus palabras”.

Terapeuta: haberlo dicho...

“Sony”: “porque nunca, nunca, jamás en la vida, yo recuerdo, ver oído algo positivo o no despreciativo de mi papá hacia a ella, y es la primera vez que yo le escucho algo así como que digo: ay pues entonces, por lo menos, de alguna manera, está reconociendo o me lo está diciendo, que, que la amaba, o que la llevaban bien, o que eran pareja bien”.

De esta manera, podemos ver que la tendencia actualizante señalada por Rogers (1982), caracterizada por la certeza de que “el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente - de avanzar en la dirección de su propia madurez” (p. 42), ha favorecido que “Sony” atienda lo que su experiencia le dicta en cuanto a lo que necesita para su bienestar, y particularmente, le facilite acceder a sus emociones, anhelos y aspiraciones, tanto para ella como para sus dos hijos. Un fragmento más de lo sucedido en la sesión 44 del viernes 23 de octubre 2015 ilustra los cambios logrados por la consultante, en el entendido de que, en sesiones posteriores, en concreto, en la sesión 48 del lunes 20 de junio de 2016, hicimos el cierre de esta segunda etapa en el acompañamiento de “Sony” para efectos de este trabajo y sólo con el fin de acotarlo. Para ilustrar lo anterior, las siguientes viñetas:

Sesión 44 del viernes 23 de octubre de 2015:

Terapeuta: Pues está buscando, tu papá está buscando la manera, él va a buscar la manera de que su hija no haga lo que está haciendo porque él sigue sintiendo que se le arrebató su niña pequeña.

“Sony”: *“¡Ay no!...”*.

Terapeuta: Él no sabe, él no sabe tratar a esta nueva hija grande, él está acostumbrado a tratar con la pequeña, la que le teme, la que hace lo que él le diga, ¿verdad?

“Sony”: *“Sí, así como fue un cambio para mí, igual así también para él ¿no?”*.

Terapeuta: Sí, sí, sí él está acostumbrado a tratarte como, como niña, y que tú le obedezcas. Entonces, al momento en que empiezas a no hacerlo, o a generar que él aprenda a tratar a esta hija suya, que es adulta, que está casada, que toma sus propias decisiones.

Sesión 48 del lunes 20 de junio de 2016, en donde uno de los objetivos de la sesión fue evaluar el avance de la consultante.

Desde el inicio de la sesión, el tema central fue la manera como ha estado notando a su esposo y como a ella le agrada verlo ocupado con su trabajo y el pasatiempo de ser entrenador de fútbol de niños. Ella misma se siente más dedicada al trabajo y al cuidado de sus hijos. Con su papá vive una paz al no tener miedo de lo que le vaya a decir, se siente libre de poder hablar con él de la forma en que lo hace ahora;

Terapeuta: La pregunta obligada es: ¿cómo me vivo? ¿Cómo vivo ahora esa relación de pareja en la que yo ya no me hago cargo del otro? Ya no estoy pendiente

del otro, no lo miro desde como su mamá y lo tengo que salvar y yo voy a salvarlo de ese problema ¿Cómo te vives ahora?

“Sony”: *“Muy tranquila (lo dice mientras sonrío y suspira con cierta paz) muy distinta, similar como con lo de mi papá”.*

Terapeuta: ¿Similar a lo de tu papá?

“Sony”: *“Similar a lo de mi papá porque era depender de él, de lo que hiciera o dejara de hacer. Y... si, con esa seguridad de que estaba en mí el que él cambiara, que estaba en mí que hiciera cosas distintas”.*

Terapeuta: ¡U hum!

“Sony”: *“Entonces, yo, como que no entendía su individualidad como persona, yo sentía que si dependía de mí o que era yo la que estaba haciendo algo incorrecto para que él actuara de esa forma”.*

Terapeuta: ¿Cómo? si yo no puedo salvarlo, si no puedo no puede salvarse.

“Sony”: *“Si, ajá, si yo no lo pudiera hacer cambiar o sí salvarse, yo debería hacer algo para que él. Pero dentro de esa inconsciencia, porque no, no comprendía que él era una persona muy ajena a mí, en todo, en pensamiento en actos. Entonces si noto que, como que extremadamente la diferencia, ya no me duele, no sufro, no me influye en mis actividades. Porque antes, yo creo que si dejaba hasta todo ¿no? Como que ni me preocupaba o no me hacía responsable de una vida, por estar pensando en él, por estar viendo qué hacía o que no hacía él ¿no?...”* (Ambas reímos).

Terapeuta: ¿En él vez cambios también?

“Sony”: *“Si y bastantes. Es como muy raro ¿no? Todavía no entiendo bien cómo es que sucede, pero si es así como magia ¿no? Que, uno cambia y cambia el modo de ver las cosas y cambia todo a tu al rededor. (Sonríe y reímos las dos). “Si, es así sorprendente, pero, así pasó (...). U hum, si incluso bueno, (sonríe) uno de los cambios más grandes que le he notado a él, se metió de entrenador de futbol, hace ejercicio, está muy, muy responsable y muy al pendiente de su equipo. En su equipo no está ninguno de nuestros hijos, él tiene su grupo individual de niños”.*

Con el fin de propiciar el cierre de la sesión 48 del lunes 20 de junio de 2016, y del proceso psicoterapéutico, planteo la siguiente pregunta:

Terapeuta: Cómo podríamos sintetizar en una frase...que tú pudieras decir en una frase, para empezar de ahí, a partir de ahí. En una frase tú me podrías decir ¿cómo percibes todo este proceso? Ahora que lo revisas a la luz de las preguntas de este día.

“Sony”: *“Yo diría que en un... (Abre sus ojos muy amplio, suspira gratamente, sonríe y se toma tiempo), luego dice: “desarrollando una consciencia muy positiva, atrayendo cambios positivos, o sí un cambio positivo nada más, un cambio muy muy grande que no... que a lo mejor ni imaginaba, ni esperaba que sucediera, ni creía que podría suceder, ni se cuando sucedió, pero sé que sucedió (se ríe y reímos las dos). Entonces principalmente un cambio muy positivo en... en mi consciencia, porque yo estando consciente ya de muchas cosas, se logran otras muchas tantas cosas y positivas, fueron positivas”.*

En este momento, vale la pena retomar la aclaración de que la psicoterapia de “Sony” sigue en curso, aunque estas sesiones ya no forman parte del Reporte de Experiencia Profesional que aquí se presenta, lo que tiene como finalidad, acotar el trabajo. Yo continúo la sesión;

Terapeuta: Y ¿cómo lo percibes ahorita? Sí, así ¿cómo diste estos pasos y este cambio positivo? ¿Qué expectativas tendrías de este nuevo proceso?

“Sony”: *“¡Mejorar! Mejorar más...”*.

Terapeuta: ¿Qué te gustaría trabajar?

“Sony”: *“Mejorar todavía más”*.

Terapeuta: ¿Sí?

“Sony”: *“Bueno eso es algo que yo he dicho que es muy bello de vivir, que siempre, siempre, siempre se puede mejorar, siempre se puede hacer algo extra, siempre se aprende algo nuevo”*.

Terapeuta: ¡Ahá!

“Sony”: *“Y eso, quiero como darle continuidad a esto que ya logré, cómo lo puedo mejorar o que opciones tengo para hacerlo de otra forma”*.

Terapeuta: ¡Expandir tus posibilidades!

“Sony”: *“Sí, u hum”*.

Terapeuta: Pues vamos trabajando en ello. Qué te parece si nos planteamos como oportunidad primero, estas áreas de luz que ya vimos, que han sido más iluminadas a través de la psicoterapia. Vamos buscando que pudieran... iluminar y buscar áreas que nos gustaría iluminar en aspectos que no han sido explorados por enfocarnos en áreas que eran más punto de atención.

“Sony”: *“Sí”*.

Terapeuta: Ok, pues comprometidas las dos.

La terminación de esta etapa en la psicoterapia de “Sony” se da por un acuerdo mutuo, pero también por el logro de los objetivos que se plantearon como motivo de consulta y que incluían; trabajar el temor desmedido hacia su padre; que hiciera contacto con ese miedo, que conociera porqué, o a qué, le tenía miedo; ayudarle a generar confianza en sí misma y en sus propias decisiones; comprender la experiencia de sentirse como se siente actualmente respecto al rechazo y la insatisfacción con los esfuerzos de su pareja por agradarle; dejar de cargar con culpas que no eran suyas y responsabilizarse de lo que si le atañe, dejar de sentirse mal ante la idea de que su esposo siga siendo alguien que consume sustancias. Sin embargo, durante el transcurso de las sesiones, fui verificando la centralidad que adquiría el maltrato infantil que sufrió la consultante y los efectos que este tuvo en su manera codependiente de relacionarse con los demás, con la consecuente desvalorización personal.

CAPITULO IV. INTERACCIONES E INTERVENCIONES EN LA RELACIÓN CONSULTANTE- PSICOTERAPEUTA

Este apartado se enfoca en analizar la interacción que se estableció entre la consultante y la psicoterapeuta durante el acompañamiento psicoterapéutico brindado a “Sony”, asimismo, se identifican las intervenciones realizadas a la luz de algunos autores y el impacto generado en la consultante. Se define el concepto de interacción y su relevancia en la psicoterapia, luego se aborda la escucha y la relación empática, finalmente refiero algunas de las habilidades de entrevista que favorecieron el cambio en “Sony”.

El apartado se estructura, tomando en cuenta algunas de las interacciones establecidas en diversas sesiones psicoterapéuticas con “Sony”, no en su totalidad, puesto que, como se ha dicho, el caso se ha documentado de manera extensa, lo que hace necesaria su delimitación.

4.1 El concepto de interacción y su relevancia en la psicoterapia

La interacción surge en todo modo de comunicación, y por ello, en la psicoterapia, como bien lo afirma Roji-Menchaca (1990) “la influencia mutua entre los comunicantes (...) son fenómenos comunes a todo intercambio comunicativo (...) la comunicación con efectos terapéuticos se caracteriza por la motivación que guía al entrevistador: [a] influir (...) con objeto de ayudarlo a resolver sus dificultades” (p.17). Por su parte, la interacción, de acuerdo con O’Sullivan (Cols., 1997:196, en Rizo-García 2006), es definida de la siguiente manera:

La interacción es escenario de la comunicación, y a la inversa. No existe una sin la otra. En el proceso de comunicación los sujetos proyectan sus subjetividades y modelos del mundo, interactúan desde sus lugares de construcción de sentido. En términos muy generales, la interacción puede ser comprendida como «el intercambio y la negociación del sentido entre dos o más participantes situados en contextos sociales» (...) «en la interacción social, el acento está puesto en la

comunicación y la reciprocidad entre quienes promulgan, utilizan y construyen los códigos y las reglas» (p. 2).

Mientras acontece la entrevista psicoterapéutica, similar a lo que ocurre en cualquier otro tipo de interacción, cada participante influye, tanto en el contenido como en el nivel de comunicación de su interlocutor. Por lo tanto, como lo refiere Roji-Menchaca (1990), “el enfoque que predomina en la conducta verbal del terapeuta se convierte en un medio de control de las verbalizaciones del paciente” (p.33). En dicha comunicación, lo primero que ha de tomarse en cuenta, es la escucha, acto que es sumamente complejo en la psicoterapia y que también es relevante para la comprensión de “Sony”. Así es que, dentro de la interacción se hace importante, en y durante la atención psicoterapéutica, se logre una escucha atenta, genuina, como la que se refieren Cormier y Cormier (1994), bajo la propuesta que llaman, “las respuestas de escucha y las respuestas de acción” (p. 139), donde afirman que, “escuchar es un requisito previo para todo el resto de las respuestas y estrategias de la terapia. La escucha debería preceder a cualquier cosa que se haga en la terapia” (p.139). Los autores, identifican, además cuatro tipos de “Respuestas de escucha” (p. 141), las cuales son: clarificación, paráfrasis, reflejo y síntesis. Agregan que “las respuestas de escucha implican responder al mensaje del cliente fundamentalmente desde su punto de vista o de su marco de referencia” (p. 167). Además de las respuestas de escucha, Cormier y Cormier (1994), también mencionan “cuatro respuestas de acción (...): las pruebas, la confrontación, la interpretación y la información” (p. 168).

Diferenciando estos dos tipos de intervenciones en que las respuestas de escucha “influyen indirectamente sobre el cliente mientras que las respuestas de acción ejercen sobre este una influencia más directa” (Ivey 1988 en Cormier y Cormier, 1994, p. 167), usaremos estos criterios para identificar las intervenciones realizadas con “Sony”, también para señalar sus propósitos y los efectos que generaron en ella. Entendiendo que la psicoterapia no es un espacio donde el terapeuta realiza intervenciones, sino más bien, es un encuentro interpersonal, un espacio donde se da una interacción social, de forma tal que, como lo dice Sánchez-Loyo (2015) “ambos se influyen mutuamente y no

vuelven a ser los mismos sujetos, en términos informativos, que fueron antes de la interacción” (p. 81). El acompañamiento brindado a “Sony”, a mí, por supuesto, que no me dejó igual. Además, gracias a la interacción establecida con “Sony” y demás colegas, me ocurre lo que afirman Boscolo y Bertrando, (1996):

En el proceso de interacción con los clientes, los colegas y las diferentes teorías, el terapeuta no sólo acrecienta sus conocimientos, sino que también se enriquece personalmente. Con el tiempo, su self¹⁰ se “llenará” de más voces significativas: las de su familia, sus maestros, sus clientes, en un proceso que evoluciona constantemente (p. 101).

Al mismo tiempo que el psicoterapeuta influye para el cambio del consultante, desde la idea de Egan (1981), “es un agente de cambio” (p.24), esto es, a la vez que es una persona, está expuesto al propio cambio dentro del interactuar mismo en la atención brindada a la otra persona. Aunque esto ocurre de manera consecuente, el terapeuta está dedicado al consultante, no a las dificultades que trae a la consulta, es decir, “el proceso de orientación debe centrarse en la persona más que en los problemas de la persona” (p.31).

4.2 Interacciones e intervenciones en la relación consultante-psicoterapeuta: el impacto en “Sony”

Desde la idea de las propuestas de Cormier y Cormier (1994), respecto a las respuestas de escucha y las respuestas de acción, y en el marco del modelo de ayuda de Egan (1981), se retoman las intervenciones realizadas durante el acompañamiento psicoterapéutico brindado a la consultante, así como una lectura desde dicho marco, a fin de identificar el modo de interacción y el efecto que tuvieron, en términos de cambio, en la vida de “Sony”. En este momento resulta oportuno recordar al lector que la psicoterapia se ha llevado a cabo desde hace varios años (mediados de 2013), aunque con intervalos de ausencia de interacción prolongados debido a sus embarazos y a otras

¹⁰ Sí mismo.

interrupciones. Por esta razón, se ha dividido el proceso de “Sony” en varias etapas que son identificadas por la problemática predominante; a) Primera etapa: relación de codependencia con su esposo. b) Relación temerosa con el padre y el abandono de la madre. c) El reacomodo como madre y esposa (actual). Esta última no se ha considerado en este Reporte de Experiencia Profesional (REP) con el objeto de acotar el trabajo. En cuanto a las intervenciones y su análisis, se retoman aquellas que se considera pueden dar cuenta de lo sucedido con la consultante, omitiéndose otras que se consideraron repetidas. Así, se hace el registro de diez sesiones que se consideran representativas de lo que denominamos “Sony” y yo, las tres etapas de su proceso psicoterapéutico; a) Primera etapa: sesiones 1, 2, 11 y 14. b) Segunda etapa: sesiones 30, 31 y 32. d) Tercera etapa: sesiones: 43, 44, 47 y 48. Estas etapas se diferenciaron por las problemáticas que presentó la consultante, siendo la última donde se abordaron los núcleos centrales del conflicto; la relación con su padre y con su madre.

Desde las primeras sesiones (Sesión 1 del 27 de junio de 2013 y Sesión 2 del 12 de julio de 2013), la preocupación central de “Sony” apuntaba a una relación de tipo codependiente basada en la inseguridad y desconfianza hacia sí misma, lo que fue favorecido por el consumo de sustancias en su marido; cuestiones que han sido señaladas en el apartado anterior. Sin embargo, como lo señala Egan (1981), lo primero que habrá de realizar el orientador (o psicoterapeuta) es lo que el autor llama Fase de pre-ayuda, aclarando que sólo se refiere a la labor del profesional y no a lo que compete al cliente. La tarea central es lograr “que el cliente sepa que está ‘con’ él, que durante el tiempo que están juntos, él está completamente ‘disponible’ para él” (p. 32); lo que se resume en la habilidad de atender. Debido a esto, y porque la consultante -a quien llamamos “Sony”- mostraba una gran necesidad de hablar, es que mis intervenciones fueron escasas, por lo que resumo lo más sobresaliente:

A solo tres meses de matrimonio “Sony” *“descubrió a su esposo fumando marihuana”*, y cuando lo supo, creyó que ella debía *“salvarlo”*, por lo que, estaba pendiente de él y no *“lo dejaba solo”*. Constantemente le preguntaba *“¿estás bien?”* o le decía *“no está bien lo que haces, te haces daño”*, le pedía que no saliera de casa una vez que llegaba del

trabajo, y cuando lo hacía, se quedaba preocupada, y a su regreso, buscaba en la cara o en sus conductas alguna señal para saber si había consumido o no. En ocasiones discutían o pensaba en irse de su lado, pero pensaba que tenía que ayudarlo y que *“no podía abandonarlo”*. Esta fue la constante durante casi tres años, cuando, sin planearlo ella se embarazó de su primer hijo, y entonces, su principal preocupación fue *“si mi bebé tiene un problema por las drogas”*, lo que la atormentaba. Cuando nació su hijo (sin problemas) ella insistió más en ayudarlo, por lo que lo impulsa a que acuda a psicoterapia (conmigo), pero él no reconoció tener problema alguno, por lo que entonces “Sony” decide seguir ella en la psicoterapia; siendo su primer motivo de consulta ayudar a su esposo a dejar el hábito de consumir drogas. En estas sesiones y durante las siguientes -hasta no haber establecido el vínculo terapéutico- y transitar a la Etapa I, donde el objetivo es que el terapeuta responda al cliente, en tanto que este realice su exploración. En palabras del autor (Egan, 1981);

El orientador primero que todo atiende a lo que el cliente está diciendo: después responde en una forma que ayuda al cliente a explorar su conducta (sus sentimientos, sus actitudes, lo que él hace, lo que deja de hacer, lo que es constructivo en su vida, lo que es destructivo (p. 32).

En sesiones posteriores, como fue en la sesión 11 del viernes 7 de febrero de 2014, las intervenciones que realicé se enfocaron a aclarar ambigüedades, aquello que me dejaba dudas o que no me facilitaba la comprensión de lo que vivía “Sony”, lo que Cormier y Cormier (1994), denominan clarificación. A continuación, la siguiente interacción:

Sony: “(...) Le escribí poquito [refiriéndose a su esposo], no mucho, y al final le puse; sigo pensando ¿qué irá a ganar más? Y luego le dibujé así como una balanza, nuestro amor o nuestras diferencias y límites”.

Terapeuta: ¿Así lo pusiste?

“Sony”: “Si y así lo dejé. Aja”.

Terapeuta: O sea que tú ¿estás viendo y pesando estas dos partes el amor y las diferencias o los límites?

“Sony”: *“Estoy viendo así como que ¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar? Porque digamos que hasta cierto punto nos reconciamos o nos dimos otra oportunidad, o yo quise darle otra oportunidad a la relación”.*

La primera de mis intervenciones, como lo señalé, tuvo como finalidad aclarar lo que me resultaba ambiguo, y en cuanto a la segunda, se trata de una paráfrasis, la que, según Cormier y Cormier (1994), “se define como la repetición de la parte del contenido del mensaje que describe una situación, acontecimiento, a una persona o una idea” (p. 143). Ambas forman parte de lo que estos autores designan como respuestas de escucha. En el marco del modelo de ayuda de Egan (1981), ello tiene como finalidad lograr la escucha y prestar atención al cliente o consultante, es decir, “estar con el otro” (p. 28).

Durante el transcurso de las sesiones, el objetivo de cada una fue cambiando, pero teniendo en la mira, lograr resoluciones en cuanto a la problemática central de la consultante. En la sesión 11 del viernes 07 de febrero de 2014, se da un desarrollo que me parece representativo de la Fase II de Egan (1981).

Cuando “Sony” refiere el episodio de su niño enfermo y lo que sucedió cuando lo llevaron al hospital, mis intervenciones se enfocaron a manifestarle que la escuchaba, sin embargo, cuando se refería a su esposo, mi participación fue cambiando.

“Sony”: *“Ya sabe cuántas horas el pobre niño ahí llorando ahí desesperado, lloró desde que llegamos al IMSS, cuando le ponen el termómetro y esas cositas ya empieza desde ahí a llorar”.*

Terapeuta: Pues sí, porque se asustan.

“Sony”: *“Está chiquito y se sentía mal y esas cosas, entonces, ya, ya me sentí yo, me empezó a tranquilizar ahí, cuando vi que lo canalizaron y al fin se quedó dormido; duró varias horas así... Pero yo pienso que por lo mismo ¿no? que duró tanto tiempo llorando”.*

Terapeuta: Si, porque se sentía mal y luego después sucedió eso (que le dieron al niño más de cinco piquetes) y los piquetes ¿no?

“Sony”: *“Fui por él al trabajo, me dijo; ah yo me quedo con el niño, no hay problema. Ya hoy estábamos bien, bueno, despertó de mejor humor, ya no estaba enojado, dice; vamos, este, ven por mí y me quedo yo con el niño y te dejo. Y ya ahorita me dejó aquí en la esquina”.*

Terapeuta: ¿Y si estaba enojado él?

“Sony”: *“Anoche, pues yo no sé si enojado o qué sentimiento traía”.*

Terapeuta: Es que dijiste ajá.

“Sony”: *“Pero estaba muy entre molesto y no”.*

Terapeuta: ¿Y tú? Tú estabas igual o ¿no?

“Sony”: *“Y yo me sentía mal de verlo a él así de, como que yo decía ¿por qué? Mal o bien ambos nos apoyamos para estar con el niño, entonces, yo decía, ya después de que pasamos todo, que el niño ya está mejor, que ya está tranquilo, que ya se durmió en su cama, que ya está todo ahí, y como que dormido, así irnos a acostar y el molesto...”.*

Terapeuta: Y ¿no le preguntaste si estaba molesto?

“Sony”: “Sí dice, yo tengo la culpa, ajá, dice: yo tengo la culpa por seguirte el juego, todo por una cosa material (...) Dice; es que me dijo, se supone que no estamos bien o se supone que estamos mal, algo así me dijo la palabra ... Le dije; pero fue tu decisión, pero si lo hiciste no era tu obligación, tú lo decidiste y no siento que tuviste que haberlo hecho con semejante molestia, mejor no haberlo hecho, le dije yo. Así como, que, si lo estás haciendo como que por un favor a mí, pos hora sí que, hubiera preferido que no lo hicieras para que no te enojaras”.

Terapeuta: ¿Eso le dijiste? (...) Te sirvió hablar.

Esta última intervención una interpretación, que dicen Cormier y Cormier (1994), consiste en “atender y comunicar el significado de los mensajes del cliente [además de que] el terapeuta proporciona al cliente una perspectiva diferente” (p. 179), lo que favorece su exploración. Además, la interpretación aporta afirmaciones del terapeuta que se basan en las relaciones que ha establecido entre diversos sucesos, situaciones, ideas, sentimientos o cogniciones. Esta destreza del psicoterapeuta dice Egan (1981), es característica de la Fase II de su “Modelo de desarrollo de ayuda” y que tiene por objeto transmitir el entendimiento integrativo que ha logrado y que el cliente desarrolle un auto-entendimiento dinámico. También en esta sesión se puso en juego la herramienta de “informar” (p. 184). Shelby y Calhoun (1980 en Cormier y Cormier, 1994), al considerar que se ha dejado de lado esta herramienta en la práctica de la psicoterapia, insisten en que se retome pues cuenta con valor terapéutico “sobre la situación problemática del cliente” (p.184). Informar es una intervención que Cormier y Cormier (1994), encuentran útil cuando el cliente necesita ampliar el conocimiento respecto a algo y la entienden como “la transmisión verbal de datos o hechos sobre experiencias, sucesos, alternativas o personas” (p. 184) y que cumple la función de ampliar las opciones que tiene el consultante.

Dadas las dificultades de la consultante para establecer límites a su pareja (y en general, pero sobre todo a su padre), le sugiero la lectura del libro los “Límites del Amor”¹¹. “Sony” ve con buen agrado la sugerencia cuyo objetivo es que ella tenga más información de lo que implica establecer límites a su pareja y en general. Mi expectativa es que nos vayamos acercando a la relación que sostiene con su padre, que, considero, es de donde transfiere sus problemas a la pareja. Al respecto, lo sucedido en esta misma sesión 11:

Terapeuta: O sea que tú ¿estás viendo y pesando estas dos partes el amor y las diferencias o los límites?

“Sony”: *“Estoy viendo, así como que ¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar? Porque digamos que hasta cierto punto nos reconciamos o nos dimos otra oportunidad, o yo quise darle otra oportunidad a la relación”.*

Terapeuta: Hum hu.

“Sony”: *“Hasta cierto punto, pero igual le dije; ¿sabes que “John”? de aquí en adelante yo te voy a estar diciendo todo lo que no me parezca de ti, porque hay cosas que siento que no me voy a poder acoplar a vivir con ellas, entonces yo te las tengo que decir, y si vamos a intentarle un tiempo y si vemos que no, entonces mejor cortamos por lo sano, y cada quien por su lado, le digo porque...”.*

Terapeuta: ¿Así se lo comentaste?

“Sony”: *“Yo no quiero, ... Aja, yo si le comenté eso hace dos días, algo así, y ya me dijo; si está bien. O sea, como que él estaba de acuerdo”.*

¹¹ Rizo, W. (2017). “Los límites del amor. Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy”, México: Ediciones Océano Expres.

Terapeuta: Es que, en este “decirle” también yo preguntaría; en ese “decirle” lo que no te gusta de él ¿también estás contemplando pues, lo que te hace quererte dar esta oportunidad... a ti y a la relación?

“Sony”: *“Y con esto no voy a poder, no me voy a acostumbrar a vivir toda la vida”.*

Terapeuta: (...) lo percibí así, porque dices bueno, si hay unas cosas que no me gustan y preferiría decírselas.

La primera de las intervenciones Cormier y Cormier (1994) la reconocen como una “paráfrasis” (p. 149), alternando con una clarificación y luego otra paráfrasis. Según estos mismos autores, ambas herramientas son similares, en cuanto a que son respuestas para corroborar la escucha, sin embargo, se diferencian en que la paráfrasis implica que el contenido del mensaje se regresa con otras palabras, lo que amplía su sentido y se verifica su entendimiento. Una ventaja de la paráfrasis es que impacta al consultante a que extienda su comunicación, como se puede ver en esta misma sesión:

“Sony”: *“Si, así como ya no fallarme en nada, yo digo si ya no me, si no me agrada, mejor decirlo en el momento. Pues sí, y a ver qué pasa. Empecé a leer el libro que me recomendó, que por cierto muy bueno, nomás leí, bueno cuando leí la introducción”.*

Terapeuta: ¿Sí?

“Sony”: *“Ay... ya estaba yo muy emocionada, ya sentía que me lo habían escrito a mí, en parte y en otras partes así como que ni al caso”* (Reímos ambas de los “Límites del Amor”).

Terapeuta: Hum hu.

“Sony”: “Y este, así hasta estuve subrayando y todo, y ya después, no he, no he terminado el primer capítulo y luego si me quiero acordar de todo lo demás y luego ya siento que es mucha información para mí, así como que ¡ahhh!”.

Terapeuta: Por eso hay que llevarlo así poco a poco.

“Sony”: “Si como que poco a poquito dije no, no lo voy a leer tan rápido porque si no, como que ni yo misma alcanzo a, igual que todavía, que termina uno de leer un libro y cuando lo vuelve uno a leer como que le saca más provecho. Igual que una película, la ve y la vuelves a ver y le ves detallitos que no había encontrado. Voy en el primer capítulo apenas, pero cuando leí la introducción, así yo me sentía muy valiente, ay no, ya estoy segura de que no quiero continuar con mi matrimonio”.

“Sony” amplía su visión respecto a lo que implica una relación afectiva con límites con su pareja gracias a la información que recibió. Sin embargo, la información es un recurso no un fin de la psicoterapia (Lewis, 1970 en Cormier y Cormier, 1994), por lo que hay que ser bastante cuidadosos en que la información ofrecida al cliente se relacione directamente con su problemática, además de atender cómo y cuándo es oportuno ofrecerla. Esto se relaciona con otro recurso denominado “temporalización” (Cormier y Cormier, 1994, p. 186), que representa el tiempo oportuno para intervenir.

Sin embargo, algo aún más importante en el caso de “Sony”, es que toma impulso un proceso reflexivo en torno a la relación con su padre y su enorme temor a poner límites, a expresarle lo que no le gusta y en lo que no está de acuerdo; sobre todo cuando este invade sus espacios personales, como madre y pareja, además de la fuerte prohibición en torno a su mamá.

En la sesión 14 del viernes 14 de marzo de 2014 “Sony” habla sobre el trámite que hizo para acudir al abogado para el divorcio y cómo esto le tiene contenta porque hizo algo por ella misma, y aunque reconoce que le pidió apoyo a su padre, ya encuentra necesario

realizar acciones por su propia cuenta. La reflexión al respecto es algo que busco constantemente:

“Sony”: “Antes siento que yo esperaba algo ¿no?, o así, o que yo esperaba, o... o yo tomaba una decisión o que él cambiara. O de hecho, fue hace poquito así, no sé, exactamente qué tanto tiempo pero, en las últimas sesiones atrás, recuerdo que también a usted se lo comenté...(silencio).....que yo a veces me sentía así, como muy fácil de..., muy de, de convencer, no, o muy flexible, como que, si él hacía algo...”.

Terapeuta: ¿Te sentías influenciable? (...). Sin embargo, lo poquito que hacía era representativo para ti.

“Sony”: “Hum” (se quedó unos segundos como pensativa).

Terapeuta: Lo poquito que hacía era representativo, aunque no hacia lo que tú esperabas.

“Sony”: “Ahá”.

Terapeuta: ¿Y en ese tiempo tú eras como influenciable a eso verdad?

“Sony”: “Hum (se quedó unos segundos como pensativa) (...). *Ahá* (...). *Si porque, le digo que recuerdo mucho también esa frase así de que también alguien me dijo: cuando tomara una decisión y sea la correcta o la adecuada, o no tanto la correcta, sino la que tú de verdad decidiste, no te va a costar tanto trabajo, y entonces sí, yo así ya estaba ¿no?, decidida. Y dije bueno, sí lloré a lo mejor lo que tenía que llorar, pero después dije, pues ya las cosas yo ya tomé la decisión, y de hecho, hasta yo me sentía como más tranquila conmigo misma ¿no? por haberla tomado, por haberla actuado, por haberla dicho por haberla iniciado de alguna manera, y,... y ahora siento así como que, como que ya no sé qué hacer, porque si a él lo veo*

muy diferente pero yo también así, como él me quiere dar un beso y siento que no puedo”.

Terapeuta: A ver “Sony”, me pareciera, como que las cosas estuvieran así, por un lado “yo ya tomé una decisión”. Dice “Sony”, “yo tomé una decisión y esa decisión me costó mucho trabajo, pero por fin me siento cómoda al haber decidido”. Ahora no sé si mantener mi decisión, y, este recibir esto que tanto anhelaba si lo mereciera por haber tenido esta..., por haber tomado esta decisión. Es como si te cuestionaras, dices: “es que me siento rara y no sé cómo actuar, porque ahora que si me da lo que yo hubiera pedido tanto tiempo atrás”. No sé, mi pregunta va por esta parte: me siento rara porque siento que quiero seguir sobre mi decisión, porque por primera vez tomé una decisión, o me siento rara porque quisiera desistirme de mi decisión, no sé, yo, no sé si es así como te entendí.

Esta última participación es una síntesis, que consiste en captar los patrones o repeticiones del cliente y mostrárselos. Los propósitos de la síntesis son:

unir los múltiples elementos que surgen en los mensajes del cliente (...) es un buen instrumento de feedback¹² para el cliente porque es una buena forma de extraer significados de los mensajes vagos y ambiguos (...). Identificar un tema o patrón común que se deja ver después de muchos mensajes y en ocasiones de múltiples sesiones (...) y confiere dirección a la entrevista (Cormier y Cormier, 1994, pp. 155-156).

El siguiente registro corresponde a lo que he llamado la segunda fase de la psicoterapia de “Sony”, esto es, cuando abordamos una problemática más central y no tan inmediata (como sus conflictos maritales). Después de varios meses en los que “Sony” se ausentó debido a su embarazo, tuvo desarrollo la sesión 30 del lunes 09 de enero de 2015, por lo que retomamos cuestiones anteriores. Casi todo el tiempo se refirió a su esposo y a su insatisfacción como pareja, decía que se vivía en una relación, “*extraña*”, como si él no

¹² Retroalimentación.

fuera su esposo, que era *“el papá verbal”* de su hijo, que *“no hacían cosas de pareja”*, pero al mismo tiempo, se sentía bien que él estuviera en casa, porque sentía que era de apoyo, o costumbre, pero la hacía sentir tranquila; no obstante, al mismo tiempo se vivía sin su apoyo. Con todo, el abordaje fue distinto, ya que, como lo decía, esta es una segunda etapa en la psicoterapia de “Sony”, y por ello, ella ya cuenta con mayores recursos, y yo también.

“Sony”: *“Ahmm... entonces digo, en alguna ocasión a la mejor sí, pero en realidad eres tú quien tienes que esforzarte, quien tienes que buscar”.*

Terapeuta: ¿Tú lo ves así, como que él es quien tiene que esforzarse?

“Sony”: *“Pues es que, por ejemplo, me decía como ir a caminar, o cosas así, ¿no? como poner así el día y la hora, y le digo, ah no yo no me siento ahorita, y menos así con el embarazo, o la niña chiquita, recién nacida y cosas así. Le digo yo no me siento como para comprometerme ahorita así y agarrar un día y salir”.*

Terapeuta: Pero ¿más adelante?

“Sony”: *“Si, le digo, más adelante quizás...”.*

Terapeuta: Porque antes, ya ves que eso era lo que pedías, tú decías: *“es que no hacemos actividades los dos juntos”.*

“Sony”: *“Um hum”.*

Terapeuta: Si está en la casa, pues está en lo suyo, pero, casi no sale con el niño al parque, o salimos muy poco los tres, decías, ¿no?

“Sony”: *“Um hum”.*

Como se puede ver, el recurso utilizado en la interacción anterior fue la confrontación. El modelo de ayuda, Egan (1981), señala que en la Etapa II “El orientador usa las habilidades de empatía precisa avanzada, propio descubrimiento, confrontación y proximidad para ayudar al cliente a ver un panorama más objetivo de él mismo y darse cuenta de la necesidad de cambiar su conducta” (p. 26). Esto concuerda con el momento en que se encuentra la consultante -que yo identifico como la segunda etapa de la psicoterapia-, así como los avances logrados por “Sony”. El recurso de la confrontación, al decir de Egan (1981), ayuda al cliente a ampliar el panorama de lo que le acontece y que consiste en la labor del orientador/terapeuta de señalar:

las discrepancias, distorsiones, juegos y cortinas de humo en la vida del cliente y en sus interacciones dentro de la misma relación de ayuda, a tal grado que ayude al cliente a desarrollar la clase de conocimiento propio que conduce al cambio constructivo de la conducta (p. 35).

A continuación, otro ejemplo de la interacción dada en esta misma sesión, donde introduce la herramienta de la interpretación;

“Sony”: *“Ahá, como pareja”*.

Terapeuta: ¿Eso si lo hacían antes, se abrazaban, se miraban?

“Sony”: *“no tanto, pero, si lo hacíamos cuando yo era quien tomaba la iniciativa, él de alguna manera me correspondía, de por él no...”*.

Terapeuta: Dejaste de hacerlo tú.

“Sony”: *“Pero igual, ¡ahá! yo deje de hacerlo, y él se ve igual, sin hacerlo, entonces...”*

Terapeuta: Entonces se puede decir que sí respondía, aunque tu tomabas la iniciativa, pero el también responde, no lo ves obligado, sin que él responde. Vaya pues es algo interesante también...

Terapeuta: ¿Qué cambió en tí? ¿Para haber perdido la iniciativa?

“Sony”: *“Principalmente eso del yo darme cuenta, que no está en mis manos que él cambie, en esos detallitos que hablamos las últimas sesiones, cuando me hacía también las preguntas, yo siento que eso, si cambió mucho, mucho en la forma de yo verlo y yo sentirme con él. Porque le digo que antes fueron años que yo me aseguraba que él iba a cambiar, que él iba a ser como yo quería, entonces, el darme cuenta de eso, si, si me hace sentirme diferente y como frenarme. Porque yo sé que él es un ser individual, y que si él, de por el no hace las cosas, no le nacen.... en muchas situaciones de su vida, y por más que yo esté ahí insistiendo o algo, si del no... no nacen... no se va dar solo porque yo esté ahí insistiendo”.*

Como se puede ver, la primera intervención es una clarificación y las siguientes son interpretaciones, según Cormier y Cormier (1994). En cuanto a la interpretación, Egan (1981), la ubica en la Etapa II de su modelo de ayuda y especifica que está basada en el ejercicio de la empatía avanzada, es decir, en lo que el orientador capta de lo no dicho por el cliente y que ha sido sugerido o presentado implícitamente y agrega que “las interpretaciones están basadas en lo que el cliente interpreta acerca de sus propios sentimientos, experiencias y conducta (...), tampoco pone sus interpretaciones en el cliente, él sugiere e invita a la respuesta para que ellos puedan colaborar” (p. 140). Estas intervenciones fueron productivas para la consultante, no sólo porque las admitió sino porque también reconoció e hizo cambios en su tendencia a demandar el cambio en los demás (en este caso, su esposo). El avance en la problemática de la codependencia de “Sony” manifestado en el cambio de su narrativa, es algo realmente importante en su vida.

Con el objeto de presentar el caso lo más claramente posible el análisis y la reflexión en torno a las intervenciones y los efectos que tuvieron en la consultante, enseguida se presentan algunas de las que se dieron en sesiones posteriores, o sea, en el último tramo de la psicoterapia.

En la sesión 31 del viernes 27 de febrero de 2015, se observa que la necesidad de “Sony” es buscar, nuevamente, alternativas en el cuidado de sus hijos, sin embargo, he podido notar que esto involucra su relación de pareja, por lo que ambas cuestiones se superponen. Antes de esta sesión “Sony” me había llamado para preguntar algunas dudas que tenía sobre el cuidado de su hija recién nacida, aunque sabía que, una constante en ella es pedir la opinión de los demás porque todavía duda de sí misma.

Terapeuta: Parece ser, que te preocupa mucho tener como este control ¿no?, como tener el control, o hacer lo correcto, así te escucho ¿sí?

“Sony”: *“Si, como tratar de hacer lo mejor, ¿no?, o si, como buscar la manera, o a la mejor ahorita porque le digo a usted y rápido le pregunté ¿no? pero igual, sino, a lo mejor lo hubiera buscado en el internet, o hablarle a alguien que tenga más hijos, o cosas así ¿no?”.*

Terapeuta: Um hum...

“Sony”: *“Pero si como, como si buscar más opiniones para tratar de... Pues de hacer lo mejor posible, ayudarlo a él a superar lo que estuviera sintiendo y que también no le durara mucho que no lo superara rápido, que no estuviera tan...”*
(Se ríe).

Terapeuta: Te comprendo ¿sabes cómo lo siento? ¿No sé si también te das cuenta? ¿Te acuerdas de que estuvimos trabajando en alguna sesión sobre, cómo mucho de lo que te era desesperante, era que para todo tenías la necesidad de ir y pedir opinión a tu papá?

“Sony”: *“um hum...”*.

Terapeuta: O como su autorización o como su punto de vista, bueno sí, como su punto de vista bueno, así como de: ¡no, sí, así está bien!

“Sony”: *“um hum...”*.

Terapeuta: Y ¿no te parece como parecido lo que te está pasando? Que a veces si dices: es que, si necesito como que alguien que sabe, *pos*, como que me diga.

En esta ocasión no le ofrecí información a la consultante (como era su solicitud), sino que pongo en juego primero una interpretación y luego una confrontación. Puedo decir que, conforme ha avanzado el proceso de la consultante, me he acercado a comprensiones que son centrales en su vida y que no se reducen a tener información acerca de la crianza de sus hijos -sin que esto deje de ser relevante para ella, sobre todo tratándose de su hija-, por lo que enfoco problemáticas que son nucleares (de las que se desprenden otras). Egan (1981), dice que algo característico de la Etapa III, “Facilitando la acción/Actuando” (p. 25), es que el cliente aprenda las “destrezas necesarias para vivir más efectivamente y manejar las dimensiones socio emocionales de la vida; cambiar patrones autodestructivos y destructivos en el vivir con otros; desarrollar nuevos recursos” (p. 28), por lo que se puede decir que en esta sesión se aprecia el tránsito a la Etapa III -a sabiendas de que las etapas no se dan de manera escalonada-.

Como se observa en la última intervención (interacción anterior), ya es posible establecer abiertamente el nexo de las dificultades de “Sony” con la relación que tiene con su padre con la herramienta de la confrontación, es decir, mediante el señalamiento de las distorsiones y “juegos” (Egan, 1981, p. 35), que corresponden a patrones poco constructivos para conducir “al cambio constructivo de la conducta” (p. 35). Este autor (Egan, 1981), se refiere a la participación de “la empatía adecuada” (p. 79), cuando el orientador (o psicoterapeuta) regresa “a los temas más sobresalientes [para] explotarlos

más” (p. 79), por lo que mi participación enfocó la relación dependiente y temerosa que tiene con su padre. En esta sesión, sigo en esta misma línea:

Terapeuta: (Buscas) su autorización o como su punto de vista, bueno sí, como su punto de vista bueno, así como de, *¡no sí así está bien!*

“Sony”: *“um hum...”*.

Terapeuta: y ¿no te parece como parecido lo que te está pasando? Que a veces si dices: es que, si necesito como que alguien que sabe, *pues*, como que me diga

“Sony”: *“um hum...”*.

Terapeuta: Eso está bien, buscar la información, para tomar una mejor decisión, pero tanto como tener la opinión de alguien más, porque sienta que no lo estoy haciendo bien. ¿No sé qué tan similar sea como lo que te pasaba con tu papá?

“Sony”: *“Pues de hecho yo creo que si es algo que si me sucede ¿no? y no nada más a lo mejor con el niño, como en muchas áreas de mi vida todavía siento que sí. No tomo la decisión así por mí misma, siempre trato de primero escuchar a alguien más, umm”*.

Sin embargo, Egan (1981), también dice que hay que tener cuidado de no adelantarse al proceso del cliente, ya que el “orientador puede retardar el proceso por adelantarse a sí mismo, avanzando demasiado rápidamente a las Etapas II y III antes de hacer el trabajo de la Etapa I adecuadamente” (p. 79). Retomamos lo que este autor señala en cuanto a que, en la Etapa I, el orientador “se limita a sí mismo declarando solamente lo que el cliente declara” (p. 129), mientras que en la Etapa II, “una vez que la armonía ha sido establecida y el cliente está explorando sus sentimientos, experiencias y conducta, el orientador puede empezar a declarar o señalar lo que el cliente implica pero no dice directamente” (p. 129). En tanto que en la Etapa III, “el cliente debe finalmente actuar, en

algún sentido del término, si va a vivir más efectivamente” (p. 36). La herramienta de la empatía avanzada es eficaz para favorecer el cambio del cliente, pues que consiste en que el terapeuta comparta su entendimiento en torno a las implicaciones del cliente en su contexto de vida, ha de ser el consultante quien verifique si este recurso le ha sido benéfico, esto es, si le ha hecho sentido. El ejemplo que incorpora Egan (1981), es cuando este declara “ahora estoy empezando a ver que (...) estoy fallando en hacer algo y quiero remediarlo” (p. 129).

La sesión 42 del viernes 4 de septiembre de 2015 (de las últimas sesiones) tuvo como objetivo la exploración de la vivencia y las formas de comunicación con su padre, o sea, abordamos una de las problemáticas más importantes de la consultante (otra es el tema de la madre). En esta sesión y en las siguientes. En esta sesión (y desde varias antes), cada vez fue siendo más clara la manifestación de lo que Rogers (1982), denomina la tendencia actualizante, particularmente en cuanto a que el cliente muestra mayores comprensiones acerca de “aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor e insatisfacción (...) que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora (p. 43). Es, merced a este impulso, que “Sony” la consultante ha permanecido en psicoterapia (y lo sigue haciendo), continúa en la búsqueda de respuestas y también ha desarrollado los recursos que le mantienen lidiando con sus dificultades y le permiten afrontar el dolor de un maltrato infantil que hace mella en un miedo al abandono (de su esposo) y la poca seguridad y confianza que tiene en ella misma. En la sesión “Sony” habla de su madre y de que fue a verla aun sin el consentimiento del padre y se dio lo siguiente:

Terapeuta: Hemos estado hablando previo a esto, algunas horas sobre tu papá, el que ya conoce que vas con tu mamá (...). Y ¿él sigue sintiéndose como tú me habías dicho que no hablaba pues? Pero, no sé si te fijas que no llegó a nada de lo que tú creías; *“me va a dejar de hablar”*: *“si me dura hasta no sé cuántos días sin hablar por un asunto que no pedí su opinión”* (palabras textuales de la consultante en otras sesiones). Yo creo que él ya está también, así como, como

hablando de algo de enojados, de, estoy enojado, pero, es hasta ahí. Digo, sí hace acciones, pero ya no se espera algo como terrible o tú, ¿cómo ves esto?

“Sony”: *“Si, ya no, o al menos no como yo pensaba, y, igual yo con mi mamá, todavía me siento así un poquito extraña. Después de que yo hablé con mi papá, siento, así como que, ya para que tanto verla o para que tanto verme, si me comunico con ella, pero menos que antes”.*

Terapeuta: Ahora si hago la pregunta: ¿qué hay detrás de ese reclamo de tu papá?, ¿qué es lo que te reclama en sí? Si tú fueras más allá de lo que te dice, las palabras no ¿qué hay en su sentir, cuando te reclama? ¿Tanto en lo de la nómina, como en esto, cuando no le pediste opinión para llevar el carro con el mecánico, o cosas así que han sucedido? Como ¿qué hay detrás de su reclamo?

“Sony”: *“Como el sentirse que ya no tiene el control sobre mí, yo creo...”.*

Terapeuta: No tanto es el control nada más, también, es: ¡ah! ¡Ya no me ocupa!

“Sony”: *“¡Ahá! ya no es tan necesario”.*

Terapeuta: Y no soy útil para mi hija, y si además busca a su mamá, o sea, más ¿no? No sé, si será, sólo estoy, tratando de revisar si fuera por ahí. Tú ¿cómo vez, pudiera ser un poquito?

“Sony”: *“Si yo creo que sí, y más también desde que mi hermana se fue, y también de alguna manera ella también le paró rápido el alto”.*

Terapeuta: Se enfocó más en ti.

Como se observa “Sony” amplía su darse cuenta en la relación que más trabajo le cuesta; con su papá. En la primera intervención, la confronto con las expectativas que tenía y que

eran catastróficas, es decir, fundadas en el temor (posiblemente infantil). Como se ha señalado, la confrontación es una herramienta que no se puede poner en juego sino hasta que el consultante tenga recursos para asumirla. Y para el terapeuta el reto es que haya alcanzado el nivel de empatía que Egan (1981), denomina “precisa avanzada [pues se avanza] más profundamente en la vida del cliente, ayudándole a estar consciente de sus experiencias” (p. 218), como sucedió en esta sesión. Las siguientes intervenciones son interpretaciones acerca de los patrones de relación de la consultante; el hecho de que ella se percate de las dificultades y conflictos que tiene su papá le ayuda a dejar la posición infantil que, por lo regular, tomaba frente a él. También como psicoterapeuta, veo la importancia de tomar en cuenta la vida cotidiana de la consultante, pues al escucharla en cada sesión, percibía lo que Reguillo (1994), reseña como ir observando, “indagando cómo los pequeñísimos actos cotidianos realzan temas muy importantes” (en Cervantes-Rodríguez, 2013, p. 157). En la vida de los consultantes, estos actos suelen formar parte de materiales muy valiosos que denotan cambios en los consultantes; cambios primarios y no secundarios, como a veces, se consideran.

La sesión 43 del viernes 09 de octubre de 2015 tuvo como objetivo explorar la percepción de “Sony” hacia sí misma al hablar con su padre de una manera sincera y sin temor; cuestiones que corresponden, a la que he denominado, la tercera (y última) etapa en el proceso de la consultante. Desde el inicio, el tema central fue la relación con el padre, su temor hacia él y la liberación que vivía la consultante al hablar y visitar de su mamá. La experiencia de “Sony” en esta sesión era muy satisfactoria, se mostraba sonriente y expresaba que ya no le tenía miedo a su padre. Le comenté de la solicitud de su papá de venir a visitarme, probablemente para reforzar un control, ya ineficiente, sobre “Sony”. Registro una parte de las interacciones al respecto:

Terapeuta: Está habiendo un temor en tu papá, él está sintiendo cambios en ti y entonces es obvio que se siente amenazado, pero ¡no por ti!, sino por quien te está moviendo, entonces empieza a sentir miedo por esa psicóloga; *no tiene ética, no te ha dado de alta, yo voy a ir con ella*. Como para crear eso que siempre crea en

ti, temor, para que tú digas: “¡ay no, no qué pena! ¿Qué tal que viene? Ay no que pena”, No. Y como entre nosotras ya hay como un...

“Sony”: *“Más confianza...”*.

Terapeuta: ¿Un vínculo cierto? ¿Qué te genera esto que digo? Todo esto de que si estoy notando esto y pueda estar sintiendo este cambio. (Me refiero a los efectos que le causan a su papá los cambios de “Sony”).

“Sony”: *“Verdad, nada más, así como la razón, y porque yo se lo he notado a mi papá, de hecho, platiqué con él el sábado”*.

Terapeuta: ¿El sábado?

“Sony”: *“¡Ahá!, porque fue la primera vez que tocamos, sí, un poquito el tema de mi mamá, y ya le ha...no se dirigió a ella, así como...”*.

Terapeuta: Como lo hacía y que te molestaba...

“Sony”: *“Como lo hacía, ay sí, la palabra, así como que tan, se me hacía, así tan fea, tan despreciativa, humillante”*.

Terapeuta: Ofensiva, humillante.

“Sony”: *“Y... ¡me gustó mucho!, no sé, me sentí, así como que ya ¡muy liberada! Sentí, así como que ¡yaaaah!, como que terminé de lavar y de planchar toda mi ropa, que tenía de, no sé cómo meses. Por ejemplo, cosas así, cuando algo te pesa mucho que lo llevas cargando por mucho tiempo”*.

Terapeuta: interesante metáfora.

“Sony”: *“Así como que ya no, bueno lo de la ropa fue un ejemplo así muy, muy simple, ¿no?, no sé, a lo mejor si algo mucho más fuerte, a lo mejor una casa, ¿no? Que a lo mejor tengo años pagándola y mañana doy mi último pago y digo ¡ya!”* (Expresión que acompaña con una amplia sonrisa).

Terapeuta: Di todos mis pagos, me gustó, como: la debía desde hace mucho y por fin di mi último pago. Ya, liberada. Me gustó que usaste las manos así, como liberada...

La finalidad de mis participaciones fue continuar con la comprensión empática del contexto vital de la consultante, sobre todo, a) en la relación con su padre y b) en las reacciones que este tiene ante los cambios que ella presenta. La interacción resulta fluida y con entendimiento, aunque estamos abordando sus conflictos centrales, lo que denota los avances logrados en su exploración y que también se evidencian en su narrativa y en su expresión corporal. En el marco del modelo de Egan (1981), “Sony” ha adquirido la categoría de *agente* -opuesta a la de paciente- y que hace referencia a “una persona que ejerce la iniciativa en su propio crecimiento físico, intelectual y social-emocional y en sus interacciones con otros” (p. 54). También puse en juego en varios momentos el “reflejo de sentimientos” (Cormier y Cormier, 1994, p. 151), -“Como lo hacía y que te molestaba”, “Ofensiva, humillante”, “Di todos mis pagos, me gustó, como: la debía desde hace mucho y por fin di mi último pago. Ya, liberada. Me gustó que usaste las manos así, como liberada...”, por cierto, una de las destrezas más complejas, ya que implica “la identificación del tono emocional de la conversación y el reflejo verbal de los sentimientos del cliente utilizando sus propias palabras” (p. 151). Otros autores, como Bohard (2012 en Segrera, Cornelius-White, Behr, y Lombardi, 2014), denominan a este recurso “respuestas de comprensión empática [o] también llamadas reflejos” (p. 199).

Otro aspecto a señalar en mi participación es lo que Egan (1981), señala en cuanto a que el terapeuta puede “hablar en cualquier momento que piense que puede ayudar al cliente” (p. 80), aunque aclara que se trata de que el terapeuta no trate “de convertirse en un experto en cualquier clase dada de interacción o intervención” (p. 158), sino que

aprovecha -por estar atento al otro- para hacer alguna aportación que le sea útil para el objetivo y para su bienestar. Agregamos los siguientes ejemplos en las interacciones sucedidas en la sesión 44; una de las últimas.

Sesión 44 del viernes 23 de octubre 2015. El objetivo de la sesión fue que la consultante siguiera experimentando la libertad de querer sin temor a su padre. Se buscaba que reafirmara lo logrado hasta ahora en cuanto a sus relaciones más cercanas; con su padre y su esposo (sobre todo con el primero). Durante el transcurso de la sesión “Sony” se encontraba sonriente, gustosa y en varias ocasiones reímos las dos. Enseguida, algunos fragmentos de la interacción.

“Sony”: *“Entonces, también así, fueron unas cosas que me dijo, y dice: es que, que mira, que así, tu abuelita ya está grande, que está muy enferma, que...”*.

Terapeuta: Que no le hagas ¿contra o qué?

“Sony”: *“No es que yo te quiera hacer sentir culpable si ella fallece, pero, sí vas a tener mucha responsabilidad por todo lo que estás haciendo, y que no es bueno...”*.

Terapeuta: (La interrumpo) ¿Pero, porque con ella? No entendí.

“Sony”: *“¿Cómo, con ella?”*.

Terapeuta: Sí, ¿por qué tú estás haciendo cosas que la hacen que se sienta así?

“Sony”: *“Bueno, él dice de lo de mi mamá, que es algo que a ella le afecta mucho y que la pone muy mal, que porque... pero todo ha sido de él. Mi abuelita me llega a decir algo, pero no llega ni a la mitad de lo que mi papá me dice...nada que ver... entonces...”*.

Mis intervenciones van dirigidas a lograr la autogestión de “Sony” en cuanto a su manera de afrontar los problemas que refiere, pues tal como señala Egan (1981), “uno (...) enseña al cliente las destrezas que le capaciten para vivir más efectivamente” (p. 201), además de que me permito actuar con espontaneidad, es decir, intervenir si considero que puedo beneficiar al cliente. Al respecto, Egan (1981), afirma que “una interrupción espontánea puede ser una intervención muy útil. El orientador (...) interrumpe o hace pausas en una forma no aprensiva. Está tan “con” el cliente que no tiene que, preguntarle si debe hablar o permanecer callado” (p. 80). Me queda claro que este tipo de intervenciones son viables cuando se han hecho avances considerables en la psicoterapia, particularmente, en la exploración del consultante; como es el caso.

La sesión 48 del lunes 20 de junio de 2016 fue la última con “Sony”; recordemos que ella sigue en psicoterapia, pero con el fin de acotar este REP el registro se hace hasta aquí. El objetivo de esta sesión fue que la consultante evaluara desde su experiencia cómo ha estado en su vida y en sus relaciones afectivas.

Terapeuta: La pregunta obligada es: ¿cómo me vivo? ¿Cómo vivo ahora esa relación de pareja en la que yo ya no me hago cargo del otro? Ya no estoy pendiente del otro, no lo miro desde como su mamá y lo tengo que salvar, y yo voy a salvarlo de ese problema ¿Cómo te vives ahora?

“Sony”: *“Muy tranquila (lo dice mientras sonrío y suspira con cierta paz) muy distinta, similar como con lo de mi papá”.*

Terapeuta: ¿Similar a lo de tu papá?

“Sony”: *“Similar a lo de mi papá porque era depender de él, de lo que hiciera o dejara de hacer. Y... si, con esa seguridad de que estaba en mí el que él cambiara, que estaba en mí que hiciera cosas distintas”.*

“Sony”: *“Entonces, yo, como que no entendía su individualidad como persona, yo sentía que si dependía de mí o que era yo la que estaba haciendo algo incorrecto para que él actuara de esa forma”.*

Terapeuta: ¿Cómo? si yo no puedo salvarlo, si no puedo no se puede salvarse.

Terapeuta: Otra pregunta que podríamos hacer también sería: um... no porque sea tan importante lo que él diga, sino en función de verlo a él. Es decir, ahora que yo lo veo a él, al yo hacer este cambio de dejar de perseguirlo, cuidarlo, y dejar de ¿ya hiciste, no hiciste? sino de dejarlo ser quién es y tratarlo como un adulto y pareja. ¿En él ves cambios también?

“Sony”: *“Si y bastantes. Es como muy raro ¿no? Todavía no entiendo bien cómo es que sucede, pero si es así como magia ¿no? Que, uno cambia y cambia el modo de ver las cosas y cambia todo a tu al rededor”* (Sonríe y reímos las dos).

Terapeuta: Podríamos decir que cambia un pensamiento en ti, en ti cambió el pensamiento de “yo lo voy a salvar”, por lo tanto, ya no lo trato de salvar, no estoy persiguiéndolo. Lógico, hay una respuesta en el otro, donde ya no lo persigo, por lo tanto, él ya no trata de huir. ¡Ahá!

“Sony”: *“Si, así está. Ya no se esconde”.* (Sonríe y reímos las dos).

Terapeuta: Al ya no tratar de huir, él está más autónomo, como más pendiente de lo que él debe hacer. Como ya ella no me dice lo que tengo que hacer o lo que hago mal, lo hago yo (o sea su esposo).

“Sony”: *“¡Um hum!, si incluso bueno, (sonríe) uno de los cambios más grandes que le he notado a él, se metió de entrenador de fut-bol, hace ejercicio, está muy, muy responsable y muy al pendiente de su equipo. En su equipo no está ninguno de nuestros hijos, él tiene su grupo individual de niños”.*

Terapeuta: ¡Veo que eso te hace sentir bien!

“Sony”: *“Y... um si yo lo veo demasiado responsable porque busca opciones para ellos, les pone metas, busca como premiarlos, busca patrocinadores para conseguirles entradas a centros de diversiones infantil”.*

Como se puede ver, la consultante reporta importantes cambios en su vida, y con ellos, la mejora de un entorno familiar que no le ayudaba para su desarrollo, también esto se corresponde con sus expresiones y otras manifestaciones corporales. Estas manifestaciones sirvieron de base para la evaluación del proceso de “Sony” y para hacer el cierre de esta etapa de la psicoterapia; al respecto, lo siguiente;

Terapeuta: Cómo podríamos sintetizar en una frase... que tú pudieras decir en una frase, para empezar de ahí, a partir de ahí. En una frase tú me podrías decir ¿cómo percibes todo este proceso? Ahora que lo revisas a la luz de las preguntas de este día.

“Sony”: *“...Yo diría que en un... (“Sony” abre sus ojos, suspira gratamente, sonríe y se toma tiempo, luego dice:)...desarrollando una consciencia muy positiva, atrayendo cambios positivos, o sí un cambio positivo nada más, un cambio muy muy grande que no... que a lo mejor ni imaginaba, ni esperaba que sucediera, ni creía que podría suceder, ni se cuando sucedió, pero sé que sucedió (se ríe y reímos las dos). Entonces principalmente un cambio muy positivo en... en mi consciencia, porque yo estando consciente ya de muchas cosas, se logran otras muchas tantas cosas y positivas, fueron positivas”.*

Terapeuta: Y ¿cómo lo percibes ahorita? Sí, así ¿cómo diste estos pasos y este cambio positivo? ¿Qué expectativas tendrías de este nuevo proceso?

“Sony”: *“... ¡Mejorar! Mejorar más...”*

Terapeuta: ¿Qué te gustaría trabajar?

“Sony”: *“...Mejorar todavía más”.*

Terapeuta: ¿Si?

“Sony”: *“Bueno eso es algo que yo he dicho que es muy bello de vivir, que siempre, siempre, siempre se puede mejorar, siempre se puede hacer algo extra, siempre se aprende algo nuevo”.*

Terapeuta: ¡Ahá!

“Sony”: *“Y eso, como darle continuidad a esto que ya logré, cómo lo puedo mejorar o que opciones tengo para hacerlo de otra forma”.*

Terapeuta: ¡Expandir tus posibilidades!

“Sony”: *“Si... ¡um hum!”.*

Terapeuta: Pues vamos trabajando en ello. Qué te parece si nos planteamos como oportunidad primero, estas áreas de luz que ya vimos, que han sido más iluminadas a través de la psicoterapia. Vamos buscando que pudieran... iluminar y buscar áreas que nos gustaría iluminar en aspectos que no han sido explorados por enfocarnos en áreas que eran más punto de atención.

“Sony”: *“¡Sí!”.*

Terapeuta: Ok, pues comprometidas las dos.

Las respuestas de comprensión empática fueron la tónica de las últimas sesiones y en este también se instalaron la confrontación, la interpretación y el reflejo de sentimientos. Dichas respuestas son fundamentales en cualquier proceso de ayuda, por lo que se hace hincapié en su importancia, sólo agrego lo siguiente; Cormier y Cormier (1994 en Roji-Menchaca, 1990) definen “la empatía como la capacidad de comprender a las personas desde su marco de referencia propio.” (p. 75). Para estos autores, sin lugar a duda, la empatía permite al psicoterapeuta “identificarse con otro, en todo lo referente a la conducta y los sentimientos, de forma que la comprensión de las actitudes y comportamientos del otro se vean sustancialmente incrementadas” (p.75). Por lo que la empatía en el transcurso de la relación psicoterapéutica juega un papel relevante para generar la confianza en el consultante y permitirle que pueda narrar esos pequeños relatos sobre su vida cotidiana. Egan (1981) menciona que la empatía forma parte de la responsabilidad del terapeuta como orientador (o psicoterapeuta), al afirmar que “la primera responsabilidad del que se adiestra es adquirir las destrezas que han demostrado ser efectivas en el proceso de ayuda: prestar atención, comunicar la empatía precisa, respetar, ser concreto y auténtico” (p. 25). Este mismo autor menciona que en la Etapa III de su modelo de ayuda (la última), una de las sub-metas es que el cliente aprenda a compartir sus pensamientos y sentimientos con sus allegados, a “tomar el riesgo de una apertura razonable” (p. 201), para que las interacciones que se establezcan “sean menos superficiales” (p. 201).

Con esto se cierra el proceso de la consultante y acordamos darle continuidad, en lo que llamamos, una nueva etapa de la psicoterapia. Como se señaló en su momento, estas sesiones no forman parte del trabajo que ahora se presenta, ya que fue necesario acotarlo.

Conviene complementar la propuesta de Cormier y Cormier (1994), con el “Programa de un Modelo Orgánico o de Desarrollo de ayuda y de Relación Interpersonal” de Egan (1981), particularmente en lo que se refiere a lo que denomina la “fase de pre-ayuda” (p. 28), para lo sucedido en las primeras sesiones de la psicoterapia. Por ello algunas veces mis intervenciones van enfocadas a clarificar lo que me parece vago o ambiguo, como lo

señalan Cormier y Cormier (1994), y para seguir avanzando en la comprensión del caso mediante la atención y el respeto de la consultante según lo dicho por Egan (1981). Además, considero que todavía nos encontramos en la fase de pre-ayuda del “Modelo Orgánico o de Desarrollo de ayuda y de Relación Interpersonal” de Egan (1981, p. 28), como sucede en la siguiente interacción con “Sony” de la sesión 11, donde se puntualiza el entrar en su modo de expresar y el contenido que desde su referente personal estaba compartiendo para que sea ella quien dé sentido a lo que está narrando:

“Sony”: *“(…) Le escribí poquito, no mucho, y al final le puse; sigo pensando ¿qué irá a ganar más? Y luego le dibujé así como una balanza, nuestro amor o nuestras diferencias y límites”.*

Terapeuta: ¿Así lo pusiste?

“Sony”: *“Si y así lo dejé. Aja”.*

Terapeuta: O sea que tú ¿estás viendo y pesando estas dos partes el amor y las diferencias o los límites?

“Sony”: *“Estoy viendo así como que ¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar? Porque digamos que hasta cierto punto nos reconciamos o nos dimos otra oportunidad, o yo quise darle otra oportunidad a la relación”.*

Por otra parte, la Fase III, en lo que concierne al plan de acción o las “tareas” que se le encargaban. El plan de acción junto con los objetivos como lo muestra el siguiente fragmento de la sesión 11 en la cuál a “Sony” se le recomienda leer un libro para fortalecer su práctica en el establecimiento de límites hacia su pareja, en donde ella realiza la tarea de reflexionar sobre los Límites del Amor¹³, y ella se da cuenta de la importancia que tiene poner límites, decir lo que no le gusta y lo que le molesta:

¹³ Riso, W. (2017) “Los límites del amor”, hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy, Ediciones Océano, México.

“Sony”: “Y con esto no voy a poder, no me voy a acostumbrar a vivir toda la vida”.

Terapeuta: (...) lo percibí así, porque dices bueno, si hay unas cosas que no me gustan y preferiría decírselas.

“Sony”: “Si, así como ya no fallarme en nada, yo digo si ya no me, si no me agrada, mejor decirlo en el momento. Pues sí, y a ver qué pasa. Empecé a leer el libro que me recomendó, que por cierto muy bueno, nomás leí, bueno cuando leí la introducción”.

Terapeuta: ¿Sí?

“Sony”: “Ay... ya estaba yo muy emocionada, ya sentía que me lo habían escrito a mí, en parte y en otras partes así como que ni al caso. (Reímos ambas) de los Límites del Amor”.

Terapeuta: Hum hu

“Sony”: “Y este, así hasta estuve subrayando y todo, y ya después, no he, no he terminado el primer capítulo y luego si me quiero acordar de todo lo demás y luego ya siento que es mucha información para mí, así como que ¡ahhh!”.

Terapeuta: Por eso hay que llevarlo así poco a poco.

“Sony”: “Si como que poco a poquito dije no, no lo voy a leer tan rápido porque si no, como que ni yo misma alcanzo a, igual que todavía, que termina uno de leer un libro y cuando lo vuelve uno a leer como que le saca más provecho. Igual que una película, la ve, y la vuelves a ver y le vez detallitos que no había encontrado. Voy en el primer capítulo apenas, pero cuando leí la introducción, así yo me sentía muy valiente, ay no ya estoy segura que no quiero continuar con mi matrimonio”.

En este fragmento que comienza a ver a “Sony” aprendiendo a través de información nueva sobre lo que es una relación afectiva con límites. En donde uno de los planes de acción en conjunto con la consultante fue, que pudiera aprender a reconocer sus modos de relación con su pareja, así como las similitudes en el modo de relación con su papá, un modo de relación en donde no había límites y en donde ella siempre se sentía incomoda porque se quedaba callada ante lo que se le dijera.

Terapeuta: ¿Qué le respondes tu a tu papá cuando te dijo todo eso, cuando te dijo todo eso, de cuando te dijo; me habías prometido que ya no la ibas a buscar?

“Sony”: *“Ay cuando eso ya no le contesté, así, como que mejor me, ya me quedé callada y...”*.

Terapeuta: ¿Lo escuchaste?

“Sony”: *“Sí”*.

Terapeuta: ¿Crees que sea (es pregunta, eh) como muy conveniente que no le digas nada? O ¿Qué crees que ha pasado en otras ocasiones cuando si le contestas?

En la familia de “Sony” existe al inicio de la atención un modo de interactuar respecto a referirse o mencionar a su mamá lo cual era prohibido, incluso ofensivo mencionarla, se vuelve un constructo que parecía inamovible, al respecto afirman Feixas, G. y Miró, M. (1993) de la Teoría Sistémica que, parafraseando, me pareciera que, para “Sony” la vida se comprende desde la interacción de la familia, menciona que existe un sistema de constructos familiares que gobiernan las secuencias de las elecciones que constituyen los patrones de interacción de los miembros de la familia, de ahí se comprende el por qué “Sony” sin cuestionar sigue ese patrón aprendido de no hablar de su mamá y no mencionar siquiera su nombre, (Feixas & Miró, 1993), como sucedía en su familia, que se separan sus padres por situaciones que no se le mencionan y permanecen como un misterio por años, y ella no podía ni preguntar a su padre, ni aún de casada podía hacerlo, no fotografías, no comentarios, menos mencionar el nombre de su mamá y decir siquiera

la palabra mamá, hasta que fue, poco a poco, tomando valor para hacerlo rompiendo este constructo familiar como podemos observar en la sesión 42, donde “Sony” ya expresa no solo haber roto esa pauta familiar sino que además se observa una claridad en ella, que es diferente su forma de pensar a la de su padre, y que el temor aprendido de la posible respuesta del padre ante el tema mamá.

Terapeuta: Hemos estado hablando previo a esto, algunas horas sobre tu papá, el que ya conoce que vas con tu mamá, (...).

Terapeuta: Y... ¿él sigue sintiéndose como tú me habías dicho que no hablaba pues? Pero, no sé si te fijas que no llegó a nada de lo que tú creías; me va a dejar de hablar: *“si me dura hasta no sé cuántos días sin hablar por un asunto que no pedí su opinión”* (palabras textuales de la consultante en otras sesiones). Yo creo que él ya está también así como, como hablando de algo de enojados, de; estoy enojado, pero, es hasta ahí. Digo sí hace acciones, pero ya no se espera algo como terrible o tú ¿cómo lo ves esto?

“Sony”: *“Si, ya no, o al menos no como yo pensaba, y, igual yo con mi mamá, todavía me siento así un poquito extraña. Después de que yo hablé con mi papá, siento así como que, ya para que tanto verla, o para que tanto verme, si me comunico con ella, pero menos que antes”.*

Era esperado que “Sony” sintiera extrañeza en la forma que siente sobre su mamá, ya que no se estableció el vínculo desde la infancia, muy por el contrario, se le instaba a no recordar ni nombrar su nombre ni su significado como madre al no decir ni la palabra mamá.

Por otro lado, como se observa hay un cambio en la interacción que hace “Sony” con su papá donde enmarca una nueva manera de relacionarse con él y con lo que para ella es o representa la forma de ser de su papá. Es decir, de lo que para ella significaba ponerle contra o siquiera contestar a lo que él le dijera, esto había sido parte de su vida cotidiana por años. Es por ello que como psicoterapeuta creo en la importancia de tomar en cuenta la vida cotidiana de la consultante, pues en la relación psicoterapéutica con “Sony” al escucharla en cada sesión se percibía esto que Reguillo (1994) reseña como el ir

observando “indagando cómo los pequeñísimos actos cotidianos realzan temas muy importantes” (en Cervantes-Rodríguez, 2013, p. 157) en la vida de los consultantes y pueden formar parte de materiales muy valiosos para el proceso de cambio al ser primarios y no secundarios como se considerarían.

Por otra parte, Cormier y Cormier (1994, en Roji-Menchaca, 1990) definen “la empatía como la capacidad de comprender a las personas desde su marco de referencia propio” (p. 75). Para estos autores sin lugar a duda la empatía permite al psicoterapeuta “identificarse con otro, en todo lo referente a la conducta y los sentimientos, de forma que la comprensión de las actitudes y comportamientos del otro se vean sustancialmente incrementadas” (p.75).

Es por ello que la empatía en el transcurso de la relación psicoterapéutica juega un papel relevante para generar la confianza en el consultante, de manera que se permita narrar esos pequeños relatos sobre su vida cotidiana. Egan (1981) menciona que la empatía forma parte de la responsabilidad del terapeuta como orientador (en nuestro caso como terapeuta), al afirmar “La primera responsabilidad del que se adiestra es adquirir las destrezas que han demostrado ser efectivas en el proceso de ayuda: prestar atención, comunicar la empatía precisa, respetar, ser concreto y auténtico” (p. 25). Así además de la empatía parte de la fase de pre-ayuda que “acentúa la importancia de prestar atención y escuchar” (p. 27), utilizando las tres etapas, donde el terapeuta “responde al mundo del cliente con objeto de ayudarlo a explorarse a sí mismo” (p. 27). Permitiendo a “Sony” explorarse en su propia vida, el cómo se va sintiendo con las nuevas formas que va poniendo en práctica y poco a poco ir respondiendo a su papá y a sus exigencias. La labor del terapeuta encaminada a “usa[r] las habilidades de empatía precisa avanzada, propio descubrimiento, confrontación y proximidad para ayudar al cliente a ver un panorama más objetivo de él mismo y darse cuenta de la necesidad de cambiar su conducta.” (p. 27). En otras maneras de relacionarse como lo es con su esposo, pero, también desde la forma de relacionarse con lo que siente respecto a esa relación. Como ocurre en el siguiente segmento en la sesión 30 cuyo objetivo en sesión era que ella pueda escucharse y reflexionar sobre la relación:

“Sony”: *“Pero, por la otra, así como que no le veo futuro, digo bueno, entre nosotros, en una relación de pareja yo no veo futuro, porque digo no”.*

Terapeuta: Y como dices: *“me siento rara”.*

“Sony”: *“Si es que es una relación así, no sé, como un amigo, como el papá verbal de mi hijo ya”.*

“Sony”: *“Como la relación entre él y yo, así, me siento, así como extraña de, de vivir con él, de tratarlo, porque, pues no, intimidad no tenemos, umm... De así, de hacer cosas de pareja, ni una mirada, ni un abrazo, así o sea, cosas que seamos realmente”.*

Al permitirle a “Sony” hacer ese contacto con sus propios sentires aunque de momento no sean claros, permitirle como tal sentirse, de tal manera que pueda expresarlos libremente, principalmente tratándose de los sentimientos más profundos y poco expresados que ella en espacio de confianza puede explorar, al respecto señala Egan (1981)

En la comprensión del caso el terapeuta “avanza más profundamente en la vida del cliente, ayudándole a estar consciente de sus experiencias y sentimientos más profundos. Ninguna implicación en el estilo de vida del cliente se pasa por alto si se ve como relevante para que funcione más efectivamente. El orientador [terapeuta] comunica sus más profundos entendimientos del cliente abierta y libremente (p. 200).

Como podemos observar, le puedo compartir libremente aquello que puedo comprender cuando “Sony” me comparte sus sentimientos más profundos como en la misma sesión 42:

“Sony”: *“En que yo creo que él se sigue sintiendo así como que, si es cierto, como que quedarme callada sería como aceptarlo”.*

Terapeuta: Como si se cumpliera ese precepto de “el que calla otorga.

“Sony”: *“Sí, de alguna manera sí”.*

Terapeuta: ¡Ahá! Aunque también te entiendo y yo estoy... ¿cómo le llaman? como a lo mejor, en esa idea tuya también de decir; le voy a contestar y si no le voy a contestar algo que sirva, mejor no contesto. Te diría, estoy contigo en eso, estoy de acuerdo que no sería sano, pero sería bueno como ver ¿de qué manera?, para seguir en eso que has estado trabajando esto de ser más autónoma, ¿no?

Mis intervenciones van enfocadas a clarificar lo que me parece representativo en “Sony” a través de las respuestas de acción, usando la información y la clarificación, como lo señalan (Cormier y Cormier, 1994, p.169), para seguir avanzando en la comprensión, según lo dicho por Egan (1981). “usa las habilidades de empatía precisa avanzada, (...) para ayudar al cliente a ver un panorama más objetivo de él mismo.” Y considero que nos encontramos en la fase II y III de pre-ayuda del “Modelo Orgánico o de Desarrollo de ayuda y de Relación Interpersonal” de Egan (1981, p. 28). Como ocurre en la sesión 31 donde hay la necesidad de clarificar a “Sony” en una constante de ella, pedir opinión y no estar segura de decidir.

Terapeuta: Parece ser, que te preocupa mucho tener como este control ¿no?, como tener el control, o hacer lo correcto, así te escucho ¿sí?

Antes de esa sesión “Sony” me había llamado para preguntar algunas dudas que tenía sobre el cuidado a la recién nacida.

“Sony”: *“Si, como tratar de hacer lo mejor, ¿no?, o si, como buscar la manera, o a la mejor ahorita porque le digo a usted y rápido le pregunté ¿no? pero igual, sino, a lo mejor lo hubiera buscado en el internet, o hablarle a alguien que tenga más hijos, o cosas así ¿no?”.*

Terapeuta: Um hum...

“Sony”: *“Pero si como, como si buscar más opiniones para tratar de... Pues de hacer lo mejor posible, ayudarlo a él a superar lo que estuviera sintiendo y que también no le durara mucho que no lo superara rápido, que no estuviera tan...”*
(Se ríe).

Terapeuta: Te comprendo ¿sabes cómo lo siento? ¿No sé si también te das cuenta? ¿Te acuerdas que estuvimos trabajando en alguna sesión sobre, el cómo mucho de lo que te era desesperante, era que para todo tenías la necesidad de ir y pedir opinión a tu papá?

Otro aspecto que vale mencionar es lo que en palabras de Egan (1981) sería, que el terapeuta “debe hablar en cualquier momento que piense que puede ayudar al cliente, aún si tiene que interrumpir. Una interrupción espontánea puede ser una intervención muy útil (...) en una forma no aprensiva” (p. 73) por supuesto que se trata de que el terapeuta “no debe tratar de convertirse en un experto en cualquier clase dada de interacción o intervención” (p. 158) sino que aprovecha en su estar atento al otro para hacer alguna aportación al otro que le sea útil tanto para el objetivo, como para su bienestar como lo vemos en los siguientes diálogos de la sesión 44:

“Sony”: *“Entonces, también así, fueron unas cosas que me dijo, y dice: es que, que mira, que así, tu abuelita ya está grande, que está muy enferma, que...”*.

Terapeuta: Que no le hagas ¿contra o qué?

“Sony”: *“No es que yo te quiera hacer sentir culpable si ella fallece, pero, sí vas a tener mucha responsabilidad por todo lo que estás haciendo, y que no es bueno...”*.

Terapeuta: (La interrumpo) ¿Pero, porque con ella? No entendí.

“Sony”: *“¿Cómo, con ella?”*.

Terapeuta: Sí, ¿por qué tú estás haciendo cosas que la hacen que se sienta así?

“Sony”: *“Bueno, él dice de lo de mi mamá, que es algo que a ella le afecta mucho y que la pone muy mal, que porque... pero todo ha sido de él. Mi abuelita me llega a decir algo, pero no llega ni a la mitad de lo que mi papá me dice... nada que ver... entonces...”*.

Mi intervención en ocasiones iba dirigida a lograr en “Sony” un adiestramiento para su propia autogestión ante la forma de interactuar y los problemas que refería, es decir, “uno (...) enseña al cliente las destrezas que le capaciten para vivir más efectivamente” (Egan, 1981, p. 201) Como puede notarse en el apartado que sigue de la interacción con “Sony” en la sesión 42:

Terapeuta: Algo así, ¿cómo viste que él respondió, tanto en la forma y en lo que contestó?

“Sony”: *“Si, un poco de mejor manera. Como que, igual se desahogó, pero al final así como que; pos tú sabrás”.*

“Sony”: *“Si, um hum”.*

Terapeuta: ¡Eh! ¿Qué tanto sirve que te quedes callada? Como dices; que me quedo callada y no le digo nada.

“Sony”: *“No pues, no noto que le sirve, más bien perjudica”.*

Terapeuta: ¿Crees? ¿El que te quedes callada?

“Sony”: *“Si, um hum”.*

Terapeuta: ¿En qué, en qué perjudica?

“Sony”: *“En que yo creo que él se sigue sintiendo así como que, si es cierto, como que quedarme callada sería como aceptarlo”.*

Terapeuta: Como si se cumpliera ese precepto de “el que calla otorga”.

“Sony”: *“Sí, de alguna manera sí”.*

Terapeuta: ¡Ahá! Aunque también te entiendo y yo estoy... ¿cómo le llaman? como a lo mejor, en esa idea tuya también de decir; le voy a contestar y si no le voy a contestar algo que sirva, mejor no contesto. Te diría, estoy contigo en eso, estoy de acuerdo que no sería sano, pero sería bueno como ver ¿de qué manera?, para seguir en eso que has estado trabajando esto de ser más autónoma, ¿no?

“Sony”: *“Um hum, ¿Cómo sería?”*.

Terapeuta: “Sabe qué papá, no la he visto, y no la veo mucho, despreocúpese”, ¿qué te parece esta respuesta?

Sin embargo, a pesar de este adiestrar, se torna necesario darle espacio a la voz del consultante, y que sea desde sus necesidades, como lo menciona Sánchez-Cervantes, (2013)

el atributo de experto concedido al psicoterapeuta pierde relevancia y se da mayor espacio a la voz del consultante, a quien se le reconoce como potencial y manifiestamente sabedor de sí mismo en sus diversas interacciones: consigo mismo, con el mundo y con su contexto particular y social. (p.166)

Por ello hacer las respuestas de acción, como son las preguntas para desde una manera más abierta obtener lo que el consultante tiene para compartir, con la intención de comprender; como se realizó en la sesión 14 donde el objetivo era que pueda expresarse y sentir sus propias decisiones diferenciadas de las de su esposo.

Terapeuta: Y eso sí convencida de hacerlo, ¿tu estas convencida de que por primera vez has tomado una decisión?

“Sony”: *“Si porque, le digo que recuerdo mucho también esa frase así, que también alguien me dijo: cuando tomara una decisión y sea la correcta o la adecuada, o no tanto la correcta, sino la que tú de verdad decidiste, no te va a costar tanto trabajo, y entonces sí, yo así ya estaba ¿no?, decidida. Y dije bueno, sí lloré a lo mejor lo que tenía que llorar, pero después dije, pues ya las cosas yo ya tomé la decisión, y de hecho, hasta yo me sentía como más tranquila conmigo misma ¿no? por haberla tomado, por haberla actuado, por haberla dicho por haberla iniciado de alguna manera, y,... y ahora siento así como que, como que ya no sé qué hacer, porque si a él lo veo muy diferente pero yo también así, como él me quiere dar un beso y siento que no puedo”*.

Y como lo podemos constatar dentro de las narrativas de la consultante y al observar lo que señala Cervantes-Rodríguez (2013) “La vida cotidiana es una constante interpelación a la psicoterapia, y es el telón de fondo que da significado a lo que en esta ocurre.” (p. 157) Visto desde esta referencia lo percibido en “Sony” sobre su vida cotidiana lo podemos notar en los siguientes comentarios del diálogo de la sesión 43:

Terapeuta: La otra que me dijiste también es buena, es una real, y válida, digo: *“quiero que mi hijo sepa quién fue mi mamá, quien es mi mamá, ¿verdad?, su abuelita”.*

“Sony”: *“También un poquito así, no indirectamente, pero también se la dije ¿no? De que, ahora que soy mamá siento que no hay nada, o que no puede haber nada en la vida, o que no puede haber un acto que “John” haga para que yo se los niegue a mis hijos. O sea, así indirectamente, pero si se la, como se lo dice, se la tiré, pues también a él. Le dije: siento que aunque fuera no sé, lo peor que tú te puedas imaginar, aún les haya hecho daño a ellos, aun estuviera en prisión, creo ya se lo había comentado, le digo. Yo no siento que no hay nada para que yo se los negara, y más si ellos llegara una edad que me preguntan; ¿y mi papá? Pues sí, ahí está, y no sé el hizo sus actos, y esas fueron sus consecuencias, ahí ve, platica con él ¿no? Le digo, siento yo no habría nada para que yo se lo negara, incluso hasta fotos que tengan; le dije, porque pues él nunca nada, ni por su nombre, ni menos mamá, y menos fotos. Entonces yo esas cositas que le recalqué, le dije, yo siento que no habría nada, yo a mis hijos, fotos y él es tu papá, así haya sido o sea lo que sea, él es y ni modo él es tu papá”.*

“Sony” habla de la importancia que para ella es ahora que es madre, el no privar a sus hijos de conocer a sus padres, lo menciona en caso de que ella se hubiera divorciado o lo hiciese, no privaría a sus hijos como fue privada ella de ver, conocer y convivir con su madre.

Con lo anterior también podemos deducir lo que ha ocurrido con las narraciones iniciales en donde hubo material donde se refleja que a ella le hacía falta saber de su mamá,

¿quién era su mamá?, ¿porque no la puede ver?, con las palabras de Cervantes-Rodríguez (2013) ver lo “qué ha pasado con el material trabajado, si ha sido instalado o no en la vida diaria de este, y de qué manera” (p. 156) En la familia nuclear de “Sony” comienza a haber un cambio en esas pautas que en su familia de origen se habían instaurado esa idea de que no se habla de la madre, “que era mala”, etc. Ahora se refleja en ella ese cambio por un pensamiento que incluya el derecho del menor de conocer quiénes son sus padres, y menciona que ella en caso de separarse de su esposo; les diría a sus hijos ese es tu papá y así fue, etc. Luego entonces notar los cambios de modos de respuesta en las personas que le rodean al consultante como podemos leer en el siguiente texto:

Terapeuta: Y ¿él sigue sintiéndose como tú me habías dicho que no hablaba pues? Pero, no sé si te fijas que no llegó a nada de lo que tú creías; me va a dejar de hablar: *“si me dura hasta no sé cuántos días sin hablar por un asunto que no pedí su opinión”* (palabras textuales de la consultante en otras sesiones). Yo creo que él ya está también así como, como hablando de algo de enojados, de; estoy enojado, pero, es hasta ahí. Digo sí hace acciones, pero ya no se espera algo como terrible o tú ¿cómo lo ves esto?

“Sony”: *“Si, ya no, o al menos no como yo pensaba, y, igual yo con mi mamá, todavía me siento así un poquito extraña. Después de que yo hablé con mi papá, siento así como que, ya para que tanto verla, o para que tanto verme, si me comunico con ella, pero menos que antes”*.

Parafraseando a Cormier y Cormier (1994) quienes proponen una de las respuestas de acción “clarificación” (p. 167) las cuales utilizadas para moverse más allá del marco de referencia de “Sony” y emplear respuestas que incluyen percepciones y datos generados por el psicoterapeuta. Como vemos en el fragmento anterior son respuestas, que son más activas que pasivas desde un estilo más directivo y menos centrado en “Sony”, así también podemos observar cómo abajo muestra esta participación hecha por mí en un interés por dar a “Sony” una perspectiva diferente de la respuesta que puede tener su

padre ante una nueva manera o tomando un poco de la experiencia que va teniendo en otros eventos similares de su vida.

Terapeuta: ¿Crees que sea (es pregunta, eh) como muy conveniente que no le digas nada? o ¿Qué crees que ha pasado en otras ocasiones cuando si le contestas? Así como: ¿Te acuerdas el evento de la nómina? Que tú le dijiste: *“no solo me pidieron por esta ocasión”*. O sea: ni le dijiste no lo estoy haciendo, sí lo asumiste y le dijiste; *“sí yo acepté, pero sí, sí, si la voy a regresar, porque aparte ya está avanzando mi embarazo”* dijiste, pero en esa ocasión ¿cuál fue su reacción cuando tu dijiste eso? de que podías regresar la nómina. Ahí si le respondiste, como diciendo; *“sí, sí la agarré”*, como diciendo, casi parecía como: *“no te sulfures la voy a entregar rápido”*.

La idea de Mahoney (2005) “La compasión, el cuidado, la colaboración y la acción son centrales en la relación de ayuda”, (p. 242), “las experiencias tempranas pueden ser muy importantes en el curso del desarrollo, pero muchas personas las trascienden” (p. 247) como “Sony” ella se muestra a gusto, piensa y se relaciona con sus niños de forma en que trata de no cometer los errores que ella vivió de niña, sin guardar rencor a su papá.

Otro aspecto que favorece la libre exploración de nuevos significados, tiene que ver con que a mí como psicoterapeuta y persona me perciba, a gusto frente a ella. Desde la idea de Mahoney (2005) “Considera que la compasión es el corazón de la psicoterapia y es esta más decisiva que cualquier saber científico o cualquier consejo dado al consultante. Y significa consentimiento o sentir con el consultante” (p. 242). Debe permitirse un ambiente de confianza y esperanza, donde el cliente siente una base segura en la que puede escucharse así mismo sin sentirse obligado a ser quien no es, o apresurado a realizar o lograr algo, donde puede experimentar y le sea posible activar, organizar sus esfuerzos continuos por desarrollarse. Para ello el terapeuta debe escuchar y hablar en el lenguaje del cliente. Con ello ambos terapeuta y cliente perfeccionan el conocimiento que tienen de sí mismos. (Mahoney, 2005, p. 42) El cliente es el principal agente de cambio, él es el permanente experto sobre sí mismo y sobre lo que está experimentando.

Terapeuta: Ahora si hago la pregunta: ¿qué hay detrás de ese reclamo de tu papá?, ¿qué es lo que te reclama en sí? Si tú fueras más allá de lo que te dice, las palabras no ¿qué hay en su sentir, cuando te reclama? ¿Tanto en lo de la nómina, como en esto, cuando no le pediste opinión para llevar el carro con el mecánico, o cosas así que han sucedido? Como ¿qué hay detrás de su reclamo?

“Sony”: *“Como el sentirse que ya no tiene el control sobre mí, yo creo...”*.

Terapeuta: No tanto es el control nada más, también, es: ¡ah! ¡Ya no me ocupa!,

“Sony”: *“¡Ahá! ya no es tan necesario”*.

Terapeuta: Y... no soy útil para mi hija, y si además busca a su mamá, o sea, más... ¿no? No sé, si será, sólo estoy tratando de revisar si fuera por ahí. Tú ¿cómo vez, pudiera ser un poquito?

“Sony”: *“Si yo creo que sí, y más también desde que mi hermana se fue, y también de alguna manera ella también le paró rápido el alto”*.

Terapeuta: Se enfocó más en ti.

“Sony”: *“También me había dicho; es que ya nomás me quedas tú y sabe qué tanto. Y yo; ahí tienes a “Ernesto” también (medio hermano de “Sony” que ya tiene 19 años), pero tú de mujer. ¡Ahá!, como que sus primeras dos hijas y ya tu hermana no quiere ni que le hable, un día me dijo que ya no. O sea, de temas así; ya mi hermana le dice que no”*.

Intencioné esta pregunta ¿qué hay detrás del reclamo de tu papá? Buscando ampliar en “Sony” su comprender de alguna manera más amplia a su papá, pues no se busca romper el vínculo sino favorecer los modos de relación que beneficie y satisfaga a ambas partes.

Con todo lo anterior y parafraseado desde el enfoque humanista, la interacción debe ser aquella en que el terapeuta haya sido capaz de iniciar una relación subjetiva e intensamente personal con su cliente y que se ha relacionado con él, no como un científico con su objeto de estudio, ni como un médico que espera ver órganos, diagnosticar y curar, sino, como una persona con otra persona con todas sus cualidades

y características. El modo en que establece la interacción es a través de una sinceridad y una autenticidad por parte del psicoterapeuta y tiene características relacionadas principalmente con ambos, es decir, con el terapeuta por una parte y el consultante por la otra (Rogers, 1982), así también el consultante necesita sentir cierta confianza en el futuro de lo resultará de la atención:

El paciente solo si siente que sus esfuerzos van a dar fruto, si le es posible creer en sus propias fuerzas y en la capacidad de retribución sustentadora del medio que le rodea, entonces lo enfrentará con apetencia, confianza y aun atrevimiento. Sin embargo, si no es así, el autor afirma que, hay cinco grandes canales de interacción resistente, y cada uno tiene un estilo expresivo muy particular: 1) introyección; 2) proyección; 3) retroflexión; 4) deflexión, y 5) confluencia. La rendición, abyecta en un comienzo, es olvidada después. Así, la entidad extraña rige al sujeto, manteniéndolo incómodo, propenso a desviaciones y rebeliones inesperadas, frustrado cada vez que su sistema de valores de segunda mano resulta incompatible con sus necesidades presentes. Esto le suele pasar a la persona que se ha tragado enteros los valores de sus padres, su escuela y su sociedad requiere que la vida continúe siempre igual y por lo tanto evitará a toda costa cualquier experiencia nueva que le es distinta a lo ya conocido. (Polster y Polster, 1973, p. 23).

El ser humano es un organismo con dos necesidades básicas, sobrevivir y desarrollarse. De ahí que las interacciones en psicoterapia están orientadas a que la persona logre vivir con sus propios recursos en un momento presente para darse cuenta de sus formas de contacto y logro ante las experiencias dentro de las sesiones psicoterapéuticas. Para Mahoney (2005) “Los terapeutas deberíamos estar tan presentes como fuera posible y promover un contacto genuino con el cliente como ser humano” (p. 43) en todo momento.

En “Sony” pareciera que no necesariamente tenía una pérdida por la ausencia de su madre pero, debió ser en la edad temprana que le supuso un gran reto, como asegura Cervantes-Rodríguez (2015):

La pérdida de un ser amado nos pone a prueba, así como a nuestras herramientas relacionales y obliga a la restitución propia y al establecimiento de nuevos vínculos remontando prácticas, las que en un tiempo fueron exitosas, pero que ahora se han quedado sin sostén (p. 141).

La dificultad para enfrentar las pérdidas que conlleva la vida cotidiana, ya que tenemos pérdidas a lo largo de la vida, suele sostenerse en pérdidas tempranas, particularmente cuando se asocian con un atentado en los vínculos afectivos, señala Cervantes-Rodríguez (2015).

En este caso “Sony” al llegar a la atención en un inicio siente tener relaciones que no satisfacen el vínculo materno de manera suficiente, pero en su necesidad de restitución establece vínculos de apego con sus relaciones afectivas y así lleva a las sesiones estos modos vinculares. Cervantes-Rodríguez (2013), afirma que “la vida cotidiana es la escena de la acción social por excelencia, que se conforma de estructuras y tipificaciones que son dadas por hecho y mediante las que se ve el mundo, se interpreta y se actúa en él” (p. 170).

Entonces en la búsqueda de mejorar las relaciones en los esfuerzos de “Sony” hacia la sesión 11, donde en el dialogo siguiente vemos el sentido que tienen las respuestas (o intervenciones) que tiene que ver con, “moverse más allá del marco de referencia del cliente y emplear respuestas que incluyen percepciones y datos generados por el terapeuta” (Cervantes-Rodríguez, 2013, p.167)

“Sony”: “Y yo me sentía mal de verlo a él así de, como que yo decía ¿por qué? Mal o bien ambos nos apoyamos para estar con el niño, entonces, yo decía, ya después de que pasamos todo, que el niño ya está mejor, que ya está tranquilo, que ya se durmió en su cama, que ya está todo ahí, y como que dormido, así irnos a acostar y el molesto, yo decía así como que tanto pasar y tanto estar juntos”.

Terapeuta: y ¿no le preguntaste si estaba molesto?

“Sony”: “Si, de hecho una noche anterior o dos noches atrás, este, le hice yo un ejercicio que me inventé -luego se lo platico con calma- así escrito rapidito. Y de hecho coincidimos él y yo en una, una de esas de los puntos del ejercicio en que a él me dice que a él le gustaba que yo lo abordara, o le platicara o de algo así aunque sea rápido algo escrito o platicado, pero que no perder el diálogo”.

Con algunas de las preguntas de acción a través de la “prueba” busco que “Sony” pueda percibirse como ella se ha vuelto poco a poco su auto-observadora, en lo que respecta a su conducta, y pude notar que, ella se da cuenta cuando algo que hace es repetitivo y busca ir resolviéndolo ya sin la ayuda del terapeuta, como podemos ver en lo siguiente que comenta:

Terapeuta: Te comprendo ¿sabes cómo lo siento? ¿No sé si también te das cuenta? ¿Te acuerdas que estuvimos trabajando en alguna sesión sobre, el cómo mucho de lo que te era desesperante, era que para todo tenías la necesidad de ir y pedir opinión a tu papá?

“Sony”: “Um hum...”.

Terapeuta: O como su autorización, o como su punto de vista bueno, sí, como su punto de vista bueno, así como de: ¡no sí así está bien!

“Sony”: “Um hum...”.

Terapeuta: Y ¿no te parece como parecido lo que te está pasando? Que a veces si dices: es que si necesito como que alguien que sabe, pues, como que me diga.

“Sony”: “Um hum...”.

Terapeuta: Eso está bien, buscar la información, para tomar una mejor decisión, pero tanto como tener la opinión de alguien más, porque sienta que no lo estoy haciendo bien. ¿No sé qué tan similar sea como lo que te pasaba con tu papá?

“Sony”: “Pues de hecho yo creo que si es algo que si me sucede ¿no? y no nada más a lo mejor con el niño, como en muchas áreas de mi vida todavía siento que

sí. No tomo la decisión así por mí misma, siempre trato de primero escuchar a alguien más, umm”.

Terapeuta: Era lo que te iba a decir, ¿qué tanto todavía ese escuchar a alguien más todavía es: como para obtener información y poder yo decidir en base esa información, o sea, otra información? o ¿porque no estoy segura de la decisión que voy a tomar?

“Sony”: *“Yo creo que si están mezcladas las dos todavía, ¿no? y así como así, el depender de, de tener que escuchar alguien, si me siento todavía así en varias cosas”.*

Terapeuta: Si, porque así lo percibí ahorita, entonces eso pudiera decirnos que, como dices que “aún me cuesta trabajo”.

“Sony”: *“Si, de... de... de hacer más cambios en mí, si me he notado en mí en muchas, bueno si he notado en mí en algunas situaciones que digo ¡ay eso también lo tengo que!”.*

Terapeuta: Quiero hacer algo con eso...

“Sony”: *“¡Ahá!, cambiarlo..., si esa es una de las cosas, y la otra así más, más que me noté en estos días, eso y lo de con “John”, ya no tanto como antes, pero, si siento que de alguna manera... tengo algo todavía de codependencia, ¿no? o ¿no sé cómo llamarle?, porque siento que todavía influye mucho su actitud en la mía...”.*

Donde se refleja la idea de Egan (1981) que refiere que:

En la etapa III el cliente está haciendo su “tarea”, poniendo en práctica algo de lo que aprendió en la Etapas I y II. Mientras intenta poner un mayor grado de direccionalidad constructiva dentro de su vida, el orientador permanece como un fuerte canal de refuerzo. Primero que todo, el cliente encuentra recompensante el tener la colaboración de un compañero interesado en la traducción de su aprendizaje a la acción. Segundo, es recompensante tener a alguien que entienda

la pena y frustración de ensayar nuevos caminos de comportamiento. Tercero, es recompensante tener a alguien que reconozca el éxito y el logro cuando se presenta (p. 39).

En el practicar, revisar y replantear, “Sony” hace cambios que le repercuten de manera favorable, tanto para su satisfacción personal, como para su percibir a su pareja y su rol como esposa. Además, narra las percepciones en el momento de evaluación para un segundo proceso de atención donde se reflejan esas nuevas maneras de percibir a su esposo y la diferencia que hay entre querer salvarlo y verlo como un adulto que puede y tiene el derecho a la autonomía como se lee en el siguiente fragmento de la sesión 48:

Terapeuta: La pregunta obligada es: ¿cómo me vivo? ¿Cómo vivo ahora esa relación de pareja en la que yo ya no me hago cargo del otro? Ya no estoy pendiente del otro, no lo miro desde como su mamá y lo tengo que salvar, y yo voy a salvarlo de ese problema ¿Cómo te vives ahora?

“Sony”: *“Muy tranquila (lo dice mientras sonríe y suspira con cierta paz) muy distinta, similar como con lo de mi papá”.*

Terapeuta: ¿Similar a lo de tu papá?

“Sony”: *“Similar a lo de mi papá porque era depender de él, de lo que hiciera o dejara de hacer. Y... si, con esa seguridad de que estaba en mí el que él cambiara, que estaba en mí que hiciera cosas distintas”.*

Terapeuta: ¡Um hum!

“Sony”: *“Entonces, yo, como que no entendía su individualidad como persona, yo sentía que si dependía de mí o que era yo la que estaba haciendo algo incorrecto para que él actuara de esa forma”.*

Terapeuta: ¿Cómo? si yo no puedo salvarlo, si no puedo no puede salvarse.

“Sony”: *“Si, ajá, si yo no lo pudiera hacer cambiar o sí salvarse, yo debería hacer algo para que él. Pero dentro de esa inconsciencia, porque no, no comprendía que*

él era una persona muy ajena a mí, en todo, en pensamiento en actos. Entonces si noto que, como que extremadamente la diferencia, ya no me duele, no sufro, no me influye en mis actividades. Porque antes, yo creo que si dejaba hasta todo ¿no? Como que ni me preocupaba o no me hacía responsable de una vida, por estar pensando en él, por estar viendo qué hacía o que no hacía él ¿no?...” (Ambas reímos).

Terapeuta: Dejabas de evolucionar tú o de hacer crecimientos en ti.

“Sony”: “¡Um hum!” (Se ríe, sonrío y suspira).

Ella misma se siente más dedicada al trabajo y al cuidado de sus hijos. Con su papá vive una paz al no tener miedo de lo que le vaya a decir, se siente libre de poder hablar con él de la forma en que lo hace ahora. Su estado emocional durante la sesión fue de motivación, de logro, mostraba el haber querido hablar de esto hacia el cierre de las sesiones en fechas anteriores, constantemente una sonrisa, y se podía notar su felicidad y un estado de cierta libertad cuando hablaba de su pareja y cómo ella se sentía, detecto como en realidad la percibe como pareja, es decir, con la posibilidad de que “John” decida por él, en el siguiente párrafo incluso puede verse un aire de orgullo por su esposo y los logros que él ha estado teniendo en su vida y que a ella le agradan:

“Sony”: “...Yo diría que en un... (Aquí “Sony” abre sus ojos muy amplio, suspira gratamente, sonrío y se toma tiempo, luego dice:)...*desarrollando una consciencia muy positiva, atrayendo cambios positivos, o sí un cambio positivo nada más, un cambio muy muy grande que no... que a lo mejor ni imaginaba, ni esperaba que sucediera, ni creía que podría suceder, ni se cuando sucedió, pero sé que sucedió* (se ríe y reímos las dos). *Entonces principalmente un cambio muy positivo en... en mi consciencia, porque yo estando consciente ya de muchas cosas, se logran otras muchas tantas cosas y positivas, fueron positivas”.*

Terapeuta: Y ¿cómo lo percibes ahorita? Sí, así ¿cómo diste estos pasos y este cambio positivo? ¿Qué expectativas tendrías de este nuevo proceso?

Al trabajar con cada caso ocurre que, aun cuando esta relación sólo dura una o pocas sesiones, la relación terapéutica puede convertirse en una fuente de compasión y ánimo para toda la vida en el consultante, pues he comprobado que, la gran mayoría mencionan recordar tal cual nuestras palabras y a la vez evocarlas en su mente cual sonido nítido nuestra voz ante actos y sucesos que fueron trabajados y referidos de una u otra manera en la sesión de psicoterapia y que fueron tan representativos para nuestros consultantes. Esto no solo ocurre en la consultante, es frecuente en el tiempo que tengo atendiendo personas en psicoterapia que, cuando yo misma recuerdo vivencias mías las cuales tienen alguna relación parecida con la consultante puedo recordar las palabras y los gestos, emociones que pudieron producirse en el intercambio mismo de las experiencias de quienes nos confieren su confianza y se permiten vivir junto con nosotros esos momentos únicos en interacción de dos personas en el consultorio. Por ello atender a “Sony” me influyó dejando en mí también algo tras esta interacción con ella, de esto hablaré en el siguiente Capítulo.

CAPITULO V. VIVENCIAS DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN DEL CASO EN UNA FORMACIÓN INTERDISCIPLINAR

En el presente capítulo comparto lo que entiendo por psicoterapia y la supervisión en psicoterapia. Trataré de reseñar lo que ocurre en la supervisión de caso al estar en una formación interdisciplinar, así como aquellas vivencias que, como psicoterapeuta, se presentaron durante la retroalimentación recibida durante la Maestría en Psicoterapia.

El proceso psicoterapéutico lo comprendo cómo ese complejo transitar que llevan a cabo el consultante y el psicoterapeuta en diversos niveles de acompañamiento por las áreas vitales del consultante, con el propósito de mejores comprensiones y mejores modos de comprensión, dirigidos a la problemática del consultante. Para que, a partir de ahí, las intervenciones del psicoterapeuta se dirijan a promover el desarrollo de la persona que se atiende a través de la resignificación que hace de sus vivencias, y tomando en cuenta la adquisición de nuevos modos de percibir lo vivido. Para lograrlo, el rol del psicoterapeuta está basado en el establecimiento de un vínculo, que es integrado por el respeto y la empatía que dan la cercanía para propiciar una exploración que permita llegar a la máxima claridad, entendimiento y comprensión de lo que se vive. Ello, con la finalidad de ayudar al consultante a visualizar y construir nuevas maneras de experimentar y nuevas elecciones en su vida. Gracias a la supervisión, el psicoterapeuta puede tener un amplio conocimiento de diversas posturas en psicoterapia y un cierto dominio del diálogo entre esas posturas. En palabras de Agazzi (2002, en Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez y Enríquez-Rosas, 2013);

Una situación compleja, como lo es el proceso psicoterapéutico, requiere el uso de diversas fuentes de información, provenientes de distintas especialidades (...) la perspectiva de un diálogo interdisciplinar no puede ser pensada en oposición a la especialización, sino como un intento de armonizar los aportes de distintas disciplinas para comprender y resolver una situación problema (p.120).

Esto, a fin de lograr una comprensión mayor del misterio que envuelve a la persona que atendemos. Parafraseando a Mahoney (2005), la psicoterapia nos invita a un compromiso

esperanzado con todos los misterios y complejidades de cada persona y su vida en desarrollo y del contacto con estas. En palabras de este autor: “Se dirige a las limitaciones dolorosas de algunas creencias personales, a las ganancias y las pérdidas de significado cuando la vida se expande, y al caos que acompaña a los cambios fundamentales de la vida” (p. 34). Se busca que el consultante logre, en lo posible, una dinámica más flexible en su manera de interactuar y en las posiciones o roles que juega con las personas que se relaciona y con los diferentes sistemas con los que interactúa.

En la psicoterapia, a través de las estrategias basadas en el diálogo y en las intervenciones del psicoterapeuta, se busca que se construyan y reconstruyan las narrativas del consultante. Para lograrlo, con “Sony” busqué que la consultante cambiara en la manera de relacionarse con su mundo, en el modo de relacionarse con aquellas personas significativas en su vida y posicionarse desde una perspectiva diferente a la que tenía hasta el momento en que hace su acercamiento a la psicoterapia.

La supervisión y el entrenamiento en los psicoterapeutas, en palabras de Zohn-Muldoon y Valencia-Vega (2013) “al igual que el proceso terapéutico, es un proceso de diálogo, colaborativo, una exploración conjunta” (p. 120). Lo que implica un trabajo complejo de participación de las dos personas involucradas; consultante y psicoterapeuta. En la misma línea de estas autoras, la supervisión atiende “la necesidad de revisar, reflexionar y realizar cambios respecto al ejercicio profesional (...) tarea fundamental dentro de la formación profesional de un psicoterapeuta” (p. 118). De esta manera, se cuenta con la posibilidad de afinar y actualizar los recursos profesionales en favor del desarrollo del consultante y del mismo profesional, pues en la psicoterapia se encuentran involucrados uno y otro.

En mi experiencia, el proceso de supervisión en psicoterapia ha sido enriquecedor, sobre todo, porque el acompañamiento que recibí me ha permitido ver la importancia, tanto del desarrollo y evolución del consultante, como del propio, pues ambos nos encontramos inmersos en la interacción que, de manera conjunta, nos hace cuestionarnos sobre algunos supuestos tratados en el espacio psicoterapéutico. Para Zohn-Muldoon y

Valencia-Vega (2016), “El entrenamiento en psicoterapia es un proceso que implica la construcción y el desarrollo de destrezas a diferentes niveles, tanto en lo conceptual como en el uso de ciertas metodologías, estrategias y técnicas de intervención.” (p. 115). De ahí la importancia que la puesta en juego de las herramientas del psicoterapeuta se sostenga en una sólida formación y un extenso conocimiento, lo que se busca mediante la supervisión de la práctica psicoterapéutica.

Supervisar mi práctica como psicoterapeuta ha influido en mi trabajo con los distintos consultantes, influye en mí manera de escucharlos, en mis modos de intervenir, pero, sobre todo, me ha ayudado a alcanzar comprensiones que no tenía. Observé aspectos de mi labor que no eran percibidas y menos aún revisadas antes de cursar esta asignatura, lo que ahora, afortunadamente, me sigue ocurriendo, como es el caso con “Sony”. Por lo tanto, para mí también, como para Zohn-Muldoon y Valencia-Vega (2016), “La supervisión es, pues, percibida como un asunto fundamental para quien pretende ejercer profesionalmente como psicoterapeuta” (p. 116). Por la experiencia lograda hasta hoy, y sobre todo, por el caso que aquí reporto -el de “Sony”-, he constatado que, “la supervisión (...) suscita la revisión de aspectos del consultante” (p. 116), que, ciertamente, no había contemplado antes.

Fue así que, la clase de Supervisión influyó en mi trabajo con los consultantes, de manera que logro identificar, cómo algunas de las sugerencias que se me hicieron van siendo incorporadas continuamente en mi forma de hacer psicoterapia; esto es lo que siempre me motivó durante la Maestría. Por ejemplo, en la sesión de la asignatura de Supervisión del día 25 de febrero de 2014, respecto a uno de mis primeros reportes, comenté con la profesora correspondiente, que la supervisión me influye desde la elaboración del Documento Eje. Al observarme en las grabaciones y al revisar el vídeo y/o el audio grabación tantas veces, me doy cuenta de mis movimientos y lenguaje no verbal que acompaña mi discurso, por ejemplo, con “Sony”, así como observar lo que quería enfatizar. Al transcribir las sesiones (los 10 minutos) me di cuenta de que existe una gran cantidad de material para trabajar, mucho de este no verbal, también cómo esos contenidos los percibía con claridad y profundidad, gracias a la observación y la

retroalimentación. De manera particular, fue enriquecedor observarme a mí y las intervenciones que hacía, así como mis respuestas no verbales; me hicieron reflexionar acerca de la forma que respondo al estar escuchando al consultante.

Algo que me ocurrió en algunas ocasiones frente a la consultante que refiero, fueron los cambios que tuve en mi forma de hablar e intervenir, los que sucedían sin que yo atropellara su discurso, poco a poco logré asentir sólo con la cabeza, pude hacer pausas y agregar comentarios si lo consideraba importante, así también noté cambios en la consultante, que hacía más contacto con sus emociones cuando modulaba mi forma de intervenir. Debo agregar que yo solía hablar mucho y muchas veces atropellando el discurso de los consultantes, esta es una de las principales mejoras que empecé a notar con la supervisión, tomando en cuenta la importancia del uso del lenguaje Cervantes-Rodríguez (2013b), señala que “la psicoterapia tiene la posibilidad de construir un nuevo lenguaje” (p. 340).

Otro ejemplo lo rescato del reporte de supervisión del 07 de mayo de 2015, cuando se me hace la pregunta, “¿Por qué no le confrontas?”, pues me doy cuenta que me cuesta trabajo confrontar y exigirle a otros, así como a los consultantes. Me di cuenta de que yo tenía implicada una aparente necesidad de ser considerada en mis esfuerzos y así consideraba los esfuerzos de los consultantes, de modo que la exigencia de cumplir los compromisos era algo secundario, lo que ocurría también en mi vida diaria. Otra reseña que me parece significativa se dio en la clase del 20 octubre 2015, cuando la autora señala lo dicho las emociones son la resonancia ante un acontecimiento que se da en la relación del individuo con el mundo Cervantes-Rodríguez, 2014), lo que me ayudó en el acompañamiento con “Sony”, pues pude identificar mi manera de explorar las emociones y la poca dedicación que yo hacía a este aspecto tan importante. Observo entonces, cómo las sugerencias que se me hicieron, he ido, poco a poco, incorporándolas en mi trabajo psicoterapéutico.

Actualmente, sigo observando mi forma de interacción, pues antes solía enfocarme más en contenidos, dejando de lado las emociones y sentimientos. Por ejemplo, en las últimas

clases y retomando algunas lecturas hechas en los veranos, me doy cuenta de que hay diversas formas de trabajar las emociones sin necesidad de que sean expresadas por los consultantes, no me había quedado claro este aspecto de tocarlas desde muchas formas, para llegar a los significados que para el consultante tienen dichas emociones. Aunque, por ejemplo, algunas propuestas, como las de la terapia cognitivo-conductual, enfatizan la importancia de la cognición o del pensamiento en la activación y mantenimiento de los estados de ansiedad, el énfasis creciente en considerar el rol del procesamiento emocional en la mejora de esos estados es relevante, y por ello, posibilita otras maneras de favorecer el cambio. Ahora puedo notar las diferentes posibilidades que hay para trabajar con las emociones y ponerlas en práctica. Por ejemplo, en el siguiente fragmento le dije a mí consultante:

Terapeuta: entonces ¿siempre al hablar con tu papá tienes miedo?

“Sony”: *“antes si sentía siempre miedo, y últimamente no siento ya ese miedo”.*

Terapeuta: ¿cómo era el miedo que le tenías antes?

“Sony”: *“pues sí, era como si no tuviera derecho a hablarle ¿no? era como si no debiera decirle lo que yo pensaba. Haga de cuenta que me sentía sin derecho a contradecirlo”.*

Terapeuta: y... ¿cómo es ese miedo ahora?

“Sony”: *“pues siento aún que podría enojarse, pero ya no temo que me deje de hablar... como que no es igual que antes mi miedo”.*

Terapeuta: ¿Qué piensas de ese miedo que le tenías?

“Sony”: *“A... que se enoje,... o, o, tal vez a que no me hable en mucho tiempo, o que se vaya o se aleje de mí”.*

Terapeuta: ¿eso sería como... perderlo o algo así?

“Sony”: *“Ahá! si algo así”*.

Así es como ahora puedo identificar esquemas emocionales sobre el miedo que sentía la consultante, y con ello un ejemplo de las maneras varias que existen de trabajar las emociones, y las emociones secundarias, es decir, las emociones que muchas veces encubren otras emociones que suelen no ser tan aceptadas para los consultantes. Me parece que tengo toda una gama que considerar para mejorar mis intervenciones y no soslayar tan importante aspecto de la persona, así también utilizarlo para entrar en la comprensión de sus significados.

También he practicado, poco a poco, hacer más parafraseo que interpretar, aspecto que me fue sugerido en la supervisión y veo que evitar hacer interpretaciones propició que los consultantes se mostraran más introspectivos, particularmente, al dejar que ellos fueran quienes hablaran sobre su vivencia con libertad. De esto me he dado cuenta y lo observé en “Sony”, pues antes, al interpretar limitaba su expresión, y con ello, la posibilidad de que fuera ella quien pudiera identificar sus avances y cambios. Esto, unido a dejar de interpretar, abrió la posibilidad a silencios generadores de nuevas elaboraciones y nuevos modos de narrar la experiencia de los consultantes. Me sirvió mucho escuchar los comentarios en clase de Supervisión, donde se nos planteaban estos cuestionamientos de: ¿qué está diciendo la persona cuando nos narra tal o cual cosa? ¿Qué quiere decir cuando menciona tal suceso? ¿Cómo comprendemos su vivencia en tal o cual cosa que dice? Con estas reflexiones me hizo ver que, puedo comprender con mayor amplitud a la consultante al modificar donde pongo mi atención al escuchar y atender lo que narra.

Aún hoy puedo notar avances cuando soy consciente de lo que hago en psicoterapia, al utilizar una mejor habilidad de escucha me motiva, pues me percato que mi actitud puede

facilitar o dificultar la actividad narrativa del consultante, y más aún, al ignorar en el consultante y en mí, las manifestaciones físicas, emocionales, posturales, etc.

Siguiendo con el tema de las emociones, gracias a la supervisión del caso puedo, constatar la importancia de que, me familiaricé no sólo con la teoría sobre las emociones, y me convencí de que, no son sólo los consultantes los que sienten o cambian, sino también yo, y que, en la medida en que reconozco y respeto sus emociones, también reconozco las mías y las diferencio. Entiendo el papel que juegan las emociones en la vida y aprendo a experimentarlas. Sin duda, es más fácil decirlo que hacerlo, pero son los consultantes los que hacen que nos desarrollemos emocionalmente. Gracias al trabajo con “Sony” me di cuenta de la enorme mejoría que tuve en la relación con mi padre, y esto fue, a través de explorar, junto con mi consultante, el temor a su padre; en mi caso mi necesidad de aprobación de mi padre era un tema que no había explorado y me ayudó llevarlo a mi supervisión personal. Todo ello me ha permitido identificar emociones y vivencias personales que, a su vez, me facilitaron la exploración de lo que le sucedía a “Sony”, así como otras tantas que me lo dificultaban, e incluso, llegaron a entorpecer el desarrollo de la psicoterapia; como lo he dicho, esto me ha dado la oportunidad de fortalecer y enriquecer mi quehacer como psicoterapeuta al detectarlos y trabajar en ellos.

La supervisión de mi práctica como psicoterapeuta, definitivamente, me ha sido de gran ayuda al tener mayor claridad y un mejor entendimiento de las habilidades y recursos necesarios para el desarrollo del proceso psicoterapéutico. Puedo ver y entender mis carencias y las habilidades que aún me faltan por desarrollar, así como mis fortalezas y los recursos con los que cuento para facilitar el desarrollo de los consultantes. He alcanzado mayores comprensiones, vivenciado las distintas facetas y momentos por los que atraviesa la psicoterapia y la importancia de tener presentes los recursos necesarios para cada uno de ellos. Comenzando por el establecimiento del encuentro, donde se requiere un buen encuadre, el establecimiento de los objetivos, propiciar un clima que permita la exploración, así como cada una de las intervenciones que hago.

Por otra parte, identifico que la cuestión del tiempo y ritmo en el acompañamiento me causaba ciertas dificultades, pues me veía en la necesidad de resolver aspectos y cuestiones basándome en mis tiempos y no en los de “Sony”. Esto se debió, muchas veces, por tantas actividades que tenía, otras por ajustar a mi propio ritmo el caminar hacia el cambio de la consultante, quien requería su tiempo y espacio para avanzar; considero que esto también es uno de los aspectos que todavía requiero mejorar y tener presentes en mis intervenciones. De esta manera, tengo la posibilidad de mejorar mis tiempos y las actividades que realizo a diario, y así, tener el tiempo adecuado para saber hacia dónde direccionar la evolución en función del consultante y no en mis prisas o necesidades de tener el control.

En varias ocasiones, cuando yo tomaba el control del tiempo, llegué a interrumpir en su propia reflexión a “Sony”, mientras que, en otras, me descubrí dándole respuestas explícitas sin permitirle la oportunidad de que llevara sus propios tiempos y reflexiones, robándole la posibilidad de un aprendizaje más significado para su proceso. Algo que también identifico, es que tengo una necesidad de “hacer lo correcto”, lo que muchas veces me limitaba y no me permitía ver más allá y dejar que la sesión evolucionara de acuerdo con el ritmo de “Sony”, es ahí donde, el hecho de tener la observación externa del supervisor me permite visualizar y aceptar cómo mi historia personal permea el entendimiento y la comprensión que tengo de las vivencias del otro.

Este aspecto me parece de fundamental importancia, pues de ello dependerá, en buena medida, que las cualidades personales favorezcan o no mis intervenciones como psicoterapeuta, ya que, “la apertura y exposición del propio trabajo y de aspectos personales que salen a la luz a propósito de los casos que [se] supervisan” (Zohn-Muldoon y Valencia-Vega, 2016, p. 116). Por todo ello, al mejorar mi ejercicio profesional,

también se enriquece mi persona, pues tengo la oportunidad de explorar y clarificar mis asuntos personales.

Hoy puedo decir que alcanzo una mejor observación, una comprensión más amplia de “Sony”, pues en mis intervenciones, logré mantenerme atenta, interesada, con una escucha más receptiva, respetando lo más posible el proceso y su ritmo, con una aceptación sin prejuicios, de tal modo que le permitieran expresarse con libertad y apertura. Sin embargo, reconozco que no siempre lo pude lograr, por ello fue interesante buscar diversas maneras para aumentar esta habilidad de escucha en mí.

Interpretar menos y escuchar más, mirar y percibir más allá, al principio sonaban tan difíciles, pero, ahora cuando intento esta escucha tan profunda, incluso fuera del consultorio, tengo la experiencia de comprender más lo que me dicen las personas, principalmente las más cercanas afectivamente. Cómo iba a imaginar la puerta tan grande de comunicación que hasta en mi trabajo me beneficia, pues escucho, no solo las palabras, sino también lo que evocan y me evocan a mí, yendo así a una práctica constante de escuchar más activamente.

Continúo observando mis áreas de oportunidad con el trabajo en psicoterapia, y desde luego no puedo dejar de ver cómo esta supervisión que ocurrió en la formación de maestría trasciende el espacio psicoterapéutico, incluso me lleva a imaginar las posibilidades de aplicación, pues, observo esto en el trabajo, en donde, por ejemplo, una ocasión antes de la supervisión yo me hubiera exasperado y ganado un problema con una persona de quien dependo, sin embargo, gracias a la escucha y a realizar un entender más amplio, logro hacer una lectura más amplia de la posición de la persona con la que discutía una situación. Comprender un poco más a esta persona me hizo tomar precaución de mi postura de subalterna, de mí bienestar y el malestar que ella experimentaba, en tal conversación, de no hacer dicha lectura hubiera hecho un horrible papel y tenido al menos un desagradable momento o tal vez una llamada de atención. Ciertamente que, en la psicoterapia con consultantes, el respeto y la compasión, son importantes y por esto mismo, la posibilidad de comprender desde distintos lentes lo que

le ocurre, piensa y hace el consultante, favorece acompañarle mejor en su cambio y promover su transformación. Por lo anterior, me parece atinado lo que mencionan Zohn-Muldoon y Valencia-Vega (2016), en cuanto a una formación sustentada en el “diálogo interdisciplinario” (p. 119). Es decir,

realizar una supervisión no centrada en una sola visión teórica (...) un espacio en donde se posibilite el diálogo a múltiples niveles, lo cual implica considerar (...) elementos del contexto histórico sociocultural, el posicionamiento filosófico, la visión antropológica y los mapas epistemológicos para conocer las situaciones que se atienden, así como los elementos de la interacción y la comunicación. Además, identificar, reconocer y analizar las propuestas (a nivel conceptual y metodológico) de distintas disciplinas (...) y enfoques en psicoterapia (p. 119).

Lo que he aprendido de esta manera me ha hecho aprovechar, en buena medida, los conocimientos ya obtenidos de diversas teorías sobre la psicoterapia, pero, sobre todo, para comprensión desde la consultante y la elaboración de hipótesis y la amplia gama de opciones para su posible abordaje. La apertura de “establecer un diálogo entre métodos, marcos referenciales, experiencias y perspectivas de distintas disciplinas [pues] no se trata únicamente de la coexistencia de distintos enfoques” (Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez, Enríquez-Rosas, 2013, p. 14).

Descubro los buenos avances y al mismo tiempo oportunidades de mejorar y explorar, sobre todo mis emociones, me servirá mucho lo revisado, y durante la supervisión, así como la asesoría que nos brindaron nuestros maestros en la supervisión, gracias por ser tan puntual con nuestras áreas de mejora.

Por último, he de decir que me ha llamado el tema de la esperanza, y creo que tengo un gran interés en esta emoción, en este vínculo hacia el logro, no es solo el sujeto sintiente quien puede dar cuenta de sus emociones de lo que siente en su vida, ya que estas son perceptibles como modos de ser y de estar en el mundo; perspectivas, posicionamientos y modos de relación que se manifiestan en la cotidianidad misma de su vida (Cervantes-

Rodriguez, 2013), por ello estoy de acuerdo que estas dejan de ser solo la propiedad privada del individuo. Confirmo así que “He visto demasiado y he aprendido demasiado como para no estar del lado de la esperanza” (Mahoney, 2005, p. 249).

Debo agregar que, este caso, con “Sony”, ha sido para mí una gran posibilidad y oportunidad de crecimiento y madurez en mi desarrollo como persona y como psicoterapeuta. Me ha ayudado a aumentar mis recursos como ser humano, lo que es mi recurso más valioso para acompañar a personas, de manera auténtica, con herramientas que me permitan poner lo mejor de mí en cada intervención. Reconozco lo estimulante que ha sido constatar cómo se fue desarrollando el caso y cómo “Sony” llegó con una visión de sí misma y de lo que vivía, para luego observar, al final, como ella expresó la alegría de estar con su esposo y soltarle, dejarle ser, favorecer que él retomara su control y sus decisiones, valorar y confiar en el amor de su padre y dejar de co-depender de él.

Acompañar a “Sony”, que ahora se vive libre, con una nueva manera de relacionarse con sus seres queridos, con todo el esfuerzo que le implicó entender que ella y su esposo son pareja y seres independientes, que se puede soltar a nuestros padres para que nos amen libremente me da una gran lección de vida. Me considero privilegiada por tener el gusto y privilegio de haber acompañado esta historia llena de retos, de alegrías, pero sobre todo de nuevos aprendizajes ante la vida.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES

Al revisar el caso de “Sony” gracias a la transcripción y el análisis de su narrativa, pude darme cuenta de lo importante que fue en todo momento tener en cuenta el ritmo de la consultante y una mayor conciencia de las interacciones establecidas con ella, lo que le permitió la posibilidad de ir explorándose, a la vez que evolucionaba en sus propios descubrimientos, pues el abordaje se fue dando desde su propio ritmo y lo que ella necesitaba y no lo que un patrón o esquema teórico exigía.

Fue importante reconocer la relevancia de detectar el maltrato infantil que sufrió debido a la violencia del padre y el abandono de su madre. Esto tuvo un gran impacto en la manera cómo la consultante establecía vínculos de codependencia que me hicieron notorios, primero, en su relación de pareja, pues ella quería *salvarlo* de las adicciones y transfería la manera de vivir la relación paterna. De todo ello se desprendió algo central en su problemática; el temor y la lealtad al padre. “Sony” representó el rol de madre proveedora para su esposo sin darse cuenta, ya que ella misma necesitaba ser cuidada y protegida, por ello no establecía límites, ni con su esposo, su padre o en el trabajo. Esto fue lo que presentó la consultante cuando llegó a la psicoterapia, y se convirtió en el eje del trabajo, para que, al finalizar esta etapa de la psicoterapia (ha estado en la psicoterapia en tres momentos, tal como se ha señalado), “Sony” diera un cambio significativo en la forma de relacionarse.

Otro aspecto, al que como conclusión llego es que, si bien, me había percatado de la importancia que tiene mi desempeño como psicoterapeuta a partir de la primera sesión, gracias al seguimiento que hice de este caso, he logrado observarme a mí misma y mis intervenciones y respuestas no verbales, lo que me hizo reflexionar en torno a la forma como respondo al escuchar a los consultantes. Ello propició varios cambios a nivel personal, sobre todo en la forma de expresarme e intervenir (como lo mencioné), pues ya no atropellaba su discurso y aprendí nuevas maneras de explorar las emociones; yo les daba poca dedicación a estos aspectos tan importantes. Documentar el caso de “Sony” me dio una claridad que no tenía respecto a mi labor y desempeño profesional, y

también, en cuanto a la evolución de la consultante. Agrego la importancia de llevar algún tipo de registro de las sesiones de psicoterapia y revisarlas a la luz de diversas teorías y a la observancia de otros, que hagan las veces de supervisores, como se hacía en la materia de supervisión de casos.

Alcances y Limitaciones

He de mencionar que uno de los logros fue el establecimiento del vínculo terapéutico desde la primera sesión, lo que es fundamental para el trabajo, pero, sobre todo, para la evolución de “Sony”, pues, como carecía de figura materna, tenía una gran necesidad de ser escuchada y acompañada por una figura femenina. Mi manera de responderle, dando tiempo a su ritmo, ayudó a la creación de un vínculo que se sostuvo a pesar de que hubo periodos de suspensión prolongados. Cabe decir que por mi parte, me impliqué personalmente con “Sony” desde el inicio (me identifiqué en varios aspectos de su vida), pero esta implicación fue puesta a su favor, gracias a la supervisión del caso que tuve, lo que redituó en su crecimiento y bienestar; y a mí me dejó el aprendizaje de estar más atenta en la manera de implicarme con los consultantes.

Uno de los alcances que puedo señalar, es que, logré adecuar el trabajo en la psicoterapia para llevar las sesiones de manera quincenal, ya que semanalmente le resultaba muy complicado a la consultante. En lo personal, reconozco mis dificultades con algunas estrategias de intervención, en particular, con la confrontación, pues no era una de mis áreas fuertes, ya que, por lo general, buscaba de otras maneras, que los contenidos y las problemáticas que presentaba “Sony”, le hicieran sentido.

Otra cuestión que me parece relevante, es enfatizar, en la formación de los psicoterapeutas, que la teoría constituye una guía para el trabajo, que es algo así como el mapa, que da ciertas coordenadas y orientan la psicoterapia, pero, no es la receta que hay que seguir, pues esto nos aleja del consultante; es la experiencia del consultante, la narrativa que construye y los significados que asigna, los que orientan el camino para el procesamiento del cambio. A diferencia de otros casos y de lo que marca la literatura

respecto al vínculo que se da en las primeras sesiones, -donde además se establecen el encuadre y el rapport¹⁴- , en este caso, no sucedió de esta manera, lo que rompe con los parámetros, generalmente, señalados; aprendí que, podría ser sólo cuestión de algunos momentos lo que podría requerir el establecimiento de un vínculo terapéutico; la problemática de la consultante así lo favoreció. Constató que es la construcción que se hace junto con el consultante, el camino que este toma, el soporte teórico que se tiene, la revisión y análisis de las narrativas y nuestras apreciaciones como psicoterapeutas, lo que mejor puede guiarnos hacia la evolución y desarrollo del consultante.

En cuanto a la aportación que mi trabajo puede ofrecer al campo de la psicoterapia, lo que puedo compartir es lo siguiente. El caso analizado presenta un abordaje en tres bloques que no fueron planeados, pero que arrojaron resultados efectivos en cuanto a los objetivos buscados. Con base en esto, pude constatar que no hay un modelo único de estructura en psicoterapia, y que, si bien, lo común es seguir una secuencia de sesiones atendiendo a su periodicidad y secuencia, también es posible establecer bloques de sesiones, cuyos objetivos particulares sean los que los diferencien. Resulta alentador que, por experiencia propia, puede haber tantas maneras de estructurar un proceso psicoterapéutico como necesidades presenten los consultantes. Las ventajas que aprecié con esta manera de trabajo fueron varias, señalo algunas: a) aunque al principio se mantuvo la codependencia de la consultante para fines terapéuticos, esta se fue remontando. b) La consultante aprendió, primero a tolerar, y luego a asumir que era ella quien hacía uso de sus propios recursos para afrontar las situaciones difíciles que se le presentaban; cuestiones sumamente importantes en su problemática. c) Puso en juego con los demás y en su vida diaria lo conseguido en la relación uno-a-uno establecida conmigo. d) Ello favoreció su darse cuenta y su reflexividad al ponerse frente a sus propios cuestionamientos. e) El cambio se dio a su ritmo, lo que le ayudó en las maneras nuevas que iba implementando con su pareja y con su padre, de forma tal que, el cambio no se vivió tan drástico ni amenazante.

¹⁴ La palabra se deriva del verbo francés *rapporter* que literalmente significa llevar algo a cambio. El rapport se establece comúnmente en la introducción terapéutica o en cierta situación social que amerite un estímulo y a la vez un intercambio de información, en ello se establece su base psicológica.

Por otro lado, la construcción de este Reporte de Experiencia Profesional ha representado un reto desde el inicio, y a su vez, me ha permitido analizar las interacciones realizadas de manera detenida y profunda, siendo esto para mi muy enriquecedor. Ello me ha beneficiado como persona y en mi quehacer profesional, me ha permitido tener una visión más amplia y significativa al reconocer las interacciones que favorecieron el desarrollo de este caso, así como las mejoras para seguir trabajando y enriqueciendo mi quehacer profesional y mi vida personal. En la construcción del caso, durante la supervisión y al realizar este trabajo de (REP) también he reafirmado la gran importancia del registro de las sesiones, la supervisión, y principalmente, lo valioso del trabajo interdisciplinario, lo que pude aplicar en este caso, con lo que reafirmo mi compromiso y deseo de seguir preparándome.

Mi formación como psicoterapeuta interdisciplinar me ayudó en el trabajo de un caso que considero complejo, como el de “Sony”, pues de otra manera no hubiera alcanzado las comprensiones que logré, y que, gracias a ello, pude acompañarla y ser parte de su descubrimiento como una mujer fuerte, con una capacidad enorme en la toma de decisiones, y a la vez, con tanta riqueza personal y un gran deseo de mejorar y de salir adelante a pesar de las dificultades.

Agradezco la oportunidad de seguir aprendiendo con el desarrollo de este caso y con ello concluir esta etapa de mi formación profesional.

REFERENCIAS:

- Angulo-Arjona, B. y Noriega-Aguilar, G. (2014). *“El estudio de caso: Alternativa de investigación en las Ciencias Sociales y Humanidades”*. Perspectivas Docentes, No. 54, Tabasco, México: Universidad Autónoma de Tabasco
- Boscolo, L. y Bertrando, P. (1996), *Terapia sistémica individual*, Buenos Aires, Argentina, Amorrortu, Pp. 17-118.
- Bowlby, J., (1980) En Izquierdo-Martínez, S. A. y Gómez-Acosta, A. (2013). *“Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual”*. Psychol. av. discip. vol.7 no.1 Bogotá Jan./July 2013, Brasil, Disponible en: Psychol. av. discip. vol.7 no.1 Bogotá Jan./July 2013. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862013000100008
- Castelló-Blasco, J. (2010). *“La dependencia emocional como un trastorno de personalidad”*. Consultado el 17 de septiembre de 2019. Disponible en:
<http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Castelló-Blasco, J. (2006). Dependencia emocional y violencia doméstica. *Futuros*, No. 14, 2006 Vol. IV.
- Castelló-Blasco, J. (2000). Análisis del Concepto ‘Dependencia Emocional’. *I Congreso Virtual de Psiquiatría* el 01/01/2000. Área Temática: Psiquiatría General.
- Cervantes-Rodríguez, S. (2015). *“Avatares de un adiós: hacia una resignificación del duelo”*. En Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez, E. N., Enríquez-Rosas, R. (coords.) (2015). *La Psicoterapia frente al bienestar y al malestar..* Guadalajara, México: ITESO: Universidad de Guadalajara. Colección Psicoterapia y Diálogo Interdisciplinario; 3. Pp. 131-166
- Cervantes-Rodríguez, S. (2014). *“La esperanza; potencial de convocatoria social”*. En Enríquez-Rosas, R. y López-Sánchez, O. (coord. e introd.) (2014) *Las Emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. Guadalajara, México: ITESO. Colección Emociones e Interdisciplina; 1
- Cervantes-Rodríguez, S (2013). *“La psicoterapia y la vida cotidiana”*. En Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez, E. N., Enríquez-Rosas, R. (coords.) (2013). *Psicoterapia Contemporáneas: dilemas y perspectivas*. Guadalajara, Jalisco: ITESO. pp. 153-190
- Cervantes-Rodríguez, S (2013). *“Las vicisitudes del alma. El principio de relación en la psicoterapia”*. En Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez, E. N., Enríquez-Rosas, R. (coords.) (2013). *Psicoterapia y Problemas Actuales, Debates Alternativas*. Guadalajara, Jalisco: ITESO. p. 340

- Cormier, W. H. y Cormier, S. L. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas. Habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales*. Biblioteca de Psicología Bilbao: Editorial Descleé de Brower S. A. 2ª Edición
- Cuenca-Amigo, J. (2012). Génesis de la comprensión experiencial del ocio en La Modernidad Tardía: Transformaciones del concepto de vivencia. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 316-318.
- Egan, G. (1981). *El Orientador Experto. Un Modelo para la Ayuda Sistemática y la Relación Interpersonal*. México: Grupo Editorial Iberoamérica
- Feixas, G, Y Miro, M.T. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos. *Capítulo 3 La aproximación teórico (modelos sistémicos)* Paidós, Barcelona, pp. 251 a la 290.
- Larrosa Bondía, J. (2006). Sobre la Experiencia. *Aloma*, Revista española de Psicología, Ciencia y Educación, No. 19, 2006, pp. 87-112.
- Limon-Arce, G. (2005). *El giro interpretativo en psicoterapia, terapia, narrativa y construcción social*. Ciudad de México: Pax.
- Mahoney, M. J. (2005). *Psicoterapia Constructiva*. Barcelona: Paidós.
- Montesano, A. (2013). "La perspectiva narrativa en la Terapia Familiar Sistémica". *Revista española de Psicología Ciencia y Educación*, Vol. XII, No. 19, Pp. 5-50.
- Moreno-Manso, J. M. (2006). "Revisión de los principales modelos teóricos explicativos del maltrato infantil". *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 11, núm. 2, julio-diciembre, 2006, pp. 271-292. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.
- Noriega-Gayol, G. (2013). *El guión de la codependencia en relaciones de pareja*. México: Manual Moderono.
- O 'Sullivan, T., (2006) En Rizo-García, M., (2006). "La interacción y la comunicación desde los enfoques de la psicología social y la sociología fenomenológica. Breve exploración teórica", *Academia de Comunicación y Cultura*, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Pp. 45-62. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/pub/analisi/02112175n33/02112175n33p45.pdf>
- Payne, M. (2010). *Terapia narrativa, una introducción para profesionales*. Barcelona: Paidós.
- Polster, M, y Polster, E. (1973). *Terapia Gestáltica*. En E. y. Polster y Polster, *Terapia Gestáltica*, México: Amorrortu. Pp. 19-42.

- Rizo, W. (2017). *Los límites del amor. Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy*. México: Ediciones Océano Exprés.
- Rogers, C. (1982). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica* (7ma reimpresión ed.). México: Paidós Editores.
- Roji-Menchaca, B. R. (1990). *La entrevista terapéutica: comunicación e interacción en psicoterapia*. "La empatía" Universidad Nacional de Educación, Madrid. Pp. 74-77.
- Sánchez-Antillón, A (2015). "El análisis del relato y su qué ver en el método del algoritmo, David Liberman, bajo el epílogo: problematización desde la experiencia". En Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez, E.N., Enríquez-Rosas, R. (coords) (2016). *Psicoterapia y problemas actuales. Debates y alternativas*. Guadalajara, Jalisco: ITESO: Universidad de Guadalajara; León, México: Universidad Iberoamericana, León. Colección Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo; 2. P. 257-282.
- Sánchez-Loyo L. M. (2015). "Psicoterapia y complejidad teórica: reflexiones epistemológicas y aspectos metodológicos para el diálogo entre autores". En Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez, E. N., Enríquez-Rosas, R. (coords.) (2016). *Psicoterapia y problemas actuales. Debates y alternativas*. Guadalajara, Jalisco: ITESO: Universidad de Guadalajara; León, México: Universidad Iberoamericana, León. Colección Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo; 2. pp. 67-98
- Scandar, M. G. (2014), El uso del estudio de casos en la investigación en psicoterapia, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Palermo. Revista Psicodebate, Vol. 14, Nº 1, Junio 2014 p. 72. ISSN: 1515-225 | 69-84. Disponible en: https://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/pdf/psicodebate/14/Psicodebate_N14_T1_04.pdf
- Segrera, A., Cornelius-White J., BehrM. y Lombardi, S. (eds.) (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores
- Zohn-Muldoon, T. Gómez-Gómez, E. N., Enríquez-Rosas, R. (coord.) (2013). *Psicoterapia Contemporánea: dilemas y perspectivas*. Guadalajara : Colección Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo.
- Zohn-Muldoon T., Valencia-Vega, D. M. (2016). "La supervisión del trabajo psicoterapéutico: una mirada reflexiva de la complejidad". En Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez E. N., Enríquez-Rosas R. (2016). *Psicoterapia Contemporánea: Dilemas y perspectivas*. Colección Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo; 1. Guadalajara, México: ITESO
- Zohn-Muldoon T., Gómez-Gómez E. N., Enríquez-Rosas R. (coord.) (2013). "Introducción". *Psicoterapia Contemporánea: Dilemas y perspectivas*. Colección Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo; 1. Guadalajara, México: ITESO