

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



La diferenciación con el padre. "Fernando": un estudio de caso

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

Presenta: **LAURA MARÍA CANO VÁZQUEZ**

Asesora: **DRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 2 de noviembre de 2019.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres por brindarme siempre su apoyo incondicional en cada decisión que tomo; por apoyarme cuando quiero crecer y nunca detenerme.

A Marco, mi futuro esposo, por el apoyo brindado desde siempre en todos los sentidos, por su paciencia y amor en cada sueño que tengo y ser parte de ellos.

A la Dra. Eugenia Casillas Arista, por su determinación constante en que pudiera concluir lo que comencé con tanta ilusión, la maestría en psicoterapia; por nunca quitar el dedo del renglón conmigo y tener palabras de aliento en los momentos de duda, por siempre su apoyo, gracias.

Y por último, un reconocimiento y a la vez agradecimiento, a la Dra. Sofía Cervantes Rodríguez, por su constante compromiso, apoyo, comprensión, y sobre todo, compañía en este viaje que fue la realización del Reporte de Experiencia Profesional (REP), gracias a sus acertadas observaciones y supervisión fue posible que pudiera concluir satisfactoriamente esta meta personal y profesional. ¡Gracias siempre!

RESUMEN

Este Reporte de Experiencia Profesional (REP) se realiza bajo los lineamientos del Programa "Progrado" que tiene como finalidad la obtención del grado de Maestra en Psicoterapia por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). El trabajo se estructura bajo la modalidad de un estudio de caso en el campo de la psicoterapia, entendido como un método para sistematizar; a) una problemática acotada y b) el seguimiento psicoterapéutico a un consultante. El servicio profesional estuvo bajo el lineamiento de una psicoterapia que se solicitó por parte de un consultante para dar seguimiento al trabajo comenzado en otra, que por cuestiones personales se me derivó. Se le brindó la atención psicoterapéutica a un consultante llamado "Fernando" siendo éste el seudónimo utilizado para salvaguardar su identidad, contándose con un documento de consentimiento informado, donde da autorización para utilizar el material y presentar este Reporte de Experiencia Profesional (REP). La problemática más relevante en el consultante es la dificultad para relacionarse con su familia nuclear, principalmente con su padre; las dificultades que tiene para relacionarse de manera adecuada con sus parejas y a su vez, consigo mismo, y cómo todo esto impacta en sus decisiones y emociones, tornándose un campo de dudas constantes, exigencia y devaluación de su persona. Se encuentra recibiendo constante presión por parte de su familia y personalmente en una búsqueda por la autorrealización laboral y personal. El eje central de este Reporte de Experiencia Profesional (REP) es la identificación de introyectos, así como la diferenciación con el padre.

Palabras clave: diferenciación, introyectos, devaluación, exigencia, crítica.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II. PRESENTACIÓN DEL CASO	3
2.1 Antecedentes. El contexto del proceso psicoterapéutico.....	3
2.1.1 Contexto personal.....	4
2.1.2 Contexto familiar.....	5
2.1.3 Contexto laboral.....	6
2.1.4 Contexto social	7
2.2 Evolución del caso	8
2.2.1 Motivo de consulta	8
2.2.2 Objetivos terapéuticos	9
2.2.3 Consideraciones éticas.....	9
2.3 Resumen descriptivo del proceso. El desenvolvimiento del caso.....	10
2.3.1 Desarrollo de las sesiones	10
2.4 Marco Metodológico.....	102
2.4.1 La Metodología cualitativa	102
2.4.2 El Método de Estudio de Caso	103
2.4.3 La lectura analítica de las narrativas	104
CAPÍTULO III. VIVENCIAS, SIGNIFICADOS Y CONTEXTO DEL CONSULTANTE	105
3.1. La vivencia, experiencia y narrativa en psicoterapia.....	106
3.2 “El Yo ideal” y el conflicto con “El Yo real”	109
3.3 Autoconcepto e interferencia de los introyectos	112
3.4 Autoestima, perfeccionismo y autocrítica.....	121
3.5 Maltrato infantil.....	131
CAPÍTULO IV. INTERACCIONES E INTERVENCIONES EN LA RELACIÓN CONSULTANTE-PSICOTERAPEUTA	137
4.1 El concepto de psicoterapia	137
4.2. La interacción en psicoterapia	139
4.3 Las interacciones en la psicoterapia de “Fernando”	141
4.4 Las interacciones en el acompañamiento con “Fernando”	142
CAPÍTULO V. VIVENCIAS DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN DEL CASO	167
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES.....	173
ANEXOS	

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	176
REFERENCIAS.....	178

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

En el presente documento se realiza el desarrollo y análisis de un estudio de caso de un proceso de psicoterapia iniciado el día 28 de febrero de 2019 a la fecha, como parte de mi práctica profesional privada en un consultorio particular. Este caso fue elegido parte del programa “Progrado” el cual tiene como finalidad la obtención del grado de Maestra en Psicoterapia por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

El caso, inicialmente fue atendido de manera regular, sin ser audio grabado, sin embargo, al iniciar el programa “Progrado” se solicitó al consultante la posibilidad de hacerlo de tal forma y él aceptó firmando una “Carta de consentimiento Informado”, autorizando el uso del material psicoterapéutico para fines de la realización de un Reporte de Experiencia Profesional (REP), teniendo 4 sesiones previas, mismas que no fueron documentadas; por tal razón este documento se realizó con los audios obtenidos a partir de la quinta sesión.

El seudónimo elegido para este consultante es: “Fernando”, quien llegó derivado por parte de una colega, que no podía continuar atendiendo el caso en cuestión, por asuntos personales. Aunque “Fernando” ya tenía un trabajo psicoterapéutico iniciado con mi colega, él le solicitó no compartir lo atendido, solicitud que fue cumplida.

“Fernando” acude puntualmente a su primera consulta buscando solucionar una cuestión de relación de pareja difícil que le ocasionaba mucha incomodidad, siendo este su motivo de consulta inicial, mismo que durante el proceso ha ido migrando sutilmente a temas de índole familiar, en familia nuclear y cuestiones de desarrollo profesional. Se dio oportunidad durante las primeras sesiones para desarrollar lo que comenzó como su motivo de consulta inicial, sin embargo, el tema de desarrollo profesional y la dinámica que vive en casa con su familia nuclear, especialmente con su padre y hermano, tomó fuerza a partir de su exploración personal.

La estructura de este trabajo, llamado Reporte de Experiencia Profesional (REP) será atendiendo el marco solicitado por el programa “Progrado” de ITESO, que, de acuerdo con los lineamientos de la Maestría en Psicoterapia, se presenta como el seguimiento de un caso en psicoterapia. Por lo que en el primer capítulo se presenta el marco general del caso en una introducción.

En el capítulo 2 se presenta el caso de “Fernando” tocando los temas de antecedentes personales en sus diferentes contextos; social, familiar, laboral y personal; la experiencia del consultante en cada uno de éstos. Se toca la evolución del caso desde el motivo de consulta inicial y cómo se fueron desarrollando los objetivos terapéuticos a lo largo de las sesiones subsecuentes, teniendo como apoyo la transcripción de fragmentos que dan peso a este análisis de caso conformado por 10 sesiones audio grabadas.

El capítulo 3 habla del análisis de las vivencias, significados y contexto de “Fernando”, trenzándolos con la teoría para generar una comprensión más amplia del proceso presentado, en tanto que en el capítulo 4 se desarrollan las interacciones e intervenciones en la relación consultante-psicoterapeuta, mostrando también cómo se va trabajando este vínculo. Esto da pie al capítulo 5 en donde se presentan las implicaciones del psicoterapeuta dentro del proceso y cómo esto dificultó o coadyuvó al trabajo, analizando la forma en que pudo impactar en el ejercicio profesional del psicoterapeuta.

En el capítulo 6 se incluyen las conclusiones que el trabajo brinda a través del análisis realizado, así como las fortalezas, áreas de oportunidad y aprendizajes del psicoterapeuta generados a partir del caso.

CAPÍTULO II. PRESENTACIÓN DEL CASO

2.1 Antecedentes. El contexto del proceso psicoterapéutico

En la práctica privada de mi ejercicio como psicoterapeuta, he tenido la oportunidad de trabajar con adultos en el consultorio particular; dentro de esta actividad y ejercicio, las relaciones con otros colegas nos han permitido compartir experiencias, así como derivar casos por razones diversas.

Tal es el caso de “Fernando”, quien llegó a mi consultorio derivado de otra colega, quien por razones personales, no pudo seguir atendiendo su caso. “Fernando” comenzó aproximadamente su proceso anterior en noviembre de 2018, concluyendo en enero de 2019. Es importante considerar, que no contaba con información de su trabajo previo, ya que solicitó a mi colega que quería comenzar “desde cero” conmigo. Dicha solicitud se respetó y sólo se me comunicó que “Fernando” se pondría en contacto conmigo para agendar una cita.

Tal como se estipuló, el 25 de febrero de 2019 “Fernando” se puso en contacto conmigo mediante el siguiente mensaje textual.

“¡Hola! Soy “Fernando”, Ramírez, (Nombre de la colega) me pasó tu contacto porque ando buscando ahorita una psicóloga y me recomendó contigo”

“Quisiera ver pues horarios y costos de las consultas”

Ese mismo día respondí el mensaje; aquí de forma textual.

“Hola “Fernando”, ¿Cómo estás? Si claro, me comentó que te comunicarías, con mucho gusto, déjame checo la agenda y te doy opciones. ¿Qué día y horarios es más fácil para ti? Yo solo estoy por las tardes”.

A partir de ese momento se estipuló el día de la primera consulta para el día 28 de febrero de 2019 a las 6:00 p.m. Una vez que el consultante aceptó el horario, preguntó el costo de consulta, se le dio el costo (el que es sumamente accesible) y prosiguió con la pregunta acerca de la ubicación del consultorio. De esta forma se consolidó la primera interacción por medio de mensajería y concluí comentándole que un día antes mi secretaria, se pondría en contacto con él para reconfirmar su cita; él contestó con un “*Muy bien, ¡Muchas gracias! ¡Hasta el jueves!*”

Ese día, “Fernando” llegó muy puntual a su cita, cinco minutos antes de que fueran las 6:00 p.m. Se le recibió e invitó a pasar al consultorio. Desde el primer momento se mostró cómodo y con la seguridad de quien sabe a lo que va.

Se crea un adecuado *rapport*¹ desde el inicio y un ambiente que se percibía agradable, estableciéndose el encuadre pertinente; se explicó, entre otras cosas el tiempo de consulta y la forma de trabajo, que se inciaría desde lo que él llevara como motivo de consulta ya que no contaba con mayor información, de su psicoterapia anterior, atendiendo a lo que él había solicitado. Dicho comentario fomentó que él relajara aún más su postura corporal, pudo expresar su motivo de consulta y explicar cada uno de los detalles que él creyó pertinente.

Hasta el día de hoy se han realizado 10 sesiones en total, en donde las primeras cinco se hicieron semanalmente, para posteriormente tenerlas quincenalmente, esto debido a que él mismo solicitó la posibilidad y debido a los avances que presentaba, accedí a hacerlo de tal manera.

2.1.1 Contexto personal

“Fernando” es un joven de 23 años, de complexión delgada, piel blanca y cabello negro muy oscuro, tiene ojos de color café y de una altura aproximadamente de

¹ Compenetración. 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.

1.58 metros. Su presentación es adecuada, denota limpieza y autocuidado en la imagen personal.

Cuenta con facilidad de palabra y de análisis de la información, comprende lo que se le comenta de manera adecuada, es decir, en sentido preciso en cuanto a significado y sentido de lo que se le comunica. Es un joven puntual y responsable con su trabajo psicoterapéutico, muestra interés en comprender lo que le sucede, presenta facilidad para relacionar lo que se le comenta con lo que hace y una fácilmente la información proporcionada con menciones de sesiones pasadas o recientes. Su atención es favorable durante el tiempo de sesión, sostiene la mirada fija cuando se le habla, algunas veces atiende la pantalla del celular con la mirada cuando éste vibra, pero rápidamente retoma la atención a lo que se le dice, tanto con su cuerpo como con su mirada.

Se describe a sí mismo como una persona a la que le gustan las cosas “*bien hechas*”, no tolerando el “*casí*” en lo que hace o hacen las demás personas, es muy exigente consigo mismo y esto muchas veces es motivo de su frustración por no ver los resultados que desea. Él comprende el “*casí*”, dentro de su discurso, como una “*mediocridad*” en el comportamiento humano por no poder realizar las cosas “*bien*”, “*completas*” o “*como deben de ser*”; cuestiones que apuntan a la exigencia que plantea para a sí mismo y hacia los demás.

2.1.2 Contexto familiar

“Fernando” es el menor de tres hermanos, su hermano mayor es casado, tiene 33 años y dos hijos. Su hermana vive fuera de Guadalajara desconozco su edad exacta; por lo tanto él es el único que vive en casa de sus papás actualmente.

La relación que mantiene con sus papás es muy diferente, teniendo con su mamá una relación donde comparten continuamente sus planes, pues con ella encuentra un lugar de escucha, aunque sabe que no necesariamente siempre está de acuerdo con lo que él piensa, sin embargo, se siente respetado y comprendido.

Con su papá, la relación se caracteriza por intolerancia por parte de los dos, la falta de comunicación y un patrón de señalización y juicio por parte de ambos. Él encuentra en su papá a una persona con quien no puede sostener una relación y tampoco tiene interés en generarla. Continuamente tiene discusiones, generalmente existe un juicio descalificativo por parte del papá hacia “Fernando” respecto a su competencia para realizar diversas cosas, teniendo como resultado que “Fernando” pierda interés en construir una relación diferente con él.

Con su hermano, quien es mencionado en repetidas ocasiones dentro de su discurso, mantiene una relación en la que él mismo comenta que puede llegar a ver una imagen paternal mucho más fuerte que en su propio padre. Esto se debe a que él es quien lo apoya en los sueños que tiene económica y emocionalmente. Dentro de la relación que mantienen también hay discusiones y desacuerdos, sin embargo, él los encuentra como parte de la relación entre hermanos.

Su hermana, en pocas ocasiones es mencionada, no obstante, cuando sucede, habla de ella como alguien quien se atrevió a salir de la dinámica familiar en la que vive él todavía, no describe a profundidad la relación que tiene con ella y tampoco profundiza en esta. “Fernando” describe la manera de relacionarse entre ellos como que *“no son para nada familiares”*, en repetidas ocasiones ha descrito así a su familia, él lo entiende así dado que casi no pasan tiempo juntos, y la forma en la que comparten cosas, *“siempre”* es con algún malentendido o desacuerdo de por medio.

2.1.3 Contexto laboral

“Fernando” trabajaba en una empresa donde desempeñaba lo que estudió; en el campo de las finanzas. Recién se graduó de una universidad prestigiada de la localidad. Ha estado desempeñando su profesión además de su pasión por crear nuevas empresas.

Creó junto con dos amigos una pequeña empresa de una bebida artesanal, la cual distribuye en diferentes bares de la ciudad. Es por esto que su hermano ha creído en él y en el proyecto, invirtiendo y apoyándolo económicamente. Este trabajo lo mantiene muy ocupado y constantemente ansioso por no generar económicamente los resultados deseados, aunque este negocio es relativamente joven.

En la psicoterapia que hemos mantenido desde febrero de 2019, él renunció a la empresa para la cual trabajaba, con el fin de dedicarse completamente al negocio de la bebida referida en el párrafo anterior. Esta decisión no fue aprobada por su familia y le señalan que no *“ha despegado”*, para “Fernando”, esto representa que no cuenta con la confianza suficiente en lo que hace.

Los padres de “Fernando” esperan que se dedique a los negocios familiares, no obstante, el sueño de él es dedicarse de lleno a su producto artesanal. En algunas ocasiones le han mencionado y *“casi ordenado”* que *“necesitan que se involucre más en los negocios familiares”*, de hecho, están construyendo oficinas en donde él tendría la propia, lejos de la de su papá, ya que no pueden convivir por mucho tiempo y menos estar cerca el uno del otro. Esto fue mencionado por él en alguna de las sesiones donde relata esta intención que sus papás tienen.

Debido a que “Fernando” renunció a la compañía para la que trabajaba, decidió buscar trabajo en una empresa, ya que *“le gustan sus lujos”* así como él lo menciona, para tener ingresos extras, y así sentirse menos presionado por sus padres en cuanto a involucrarse en el negocio familiar.

2.1.4 Contexto social

“Fernando” es una persona que mantiene relaciones con la gente cercana, tiene mucho aprecio por algunos de sus amigos a quienes menciona con regularidad; dos de ellos son sus socios y mejores amigos y a uno de ellos dice *“admirarlo mucho como persona”*. En su trabajo anterior generó una amistad con una compañera y con su novio; con ella es con quien suele desahogar sus preocupaciones en torno

a sus relaciones de pareja. Ella es psicóloga, y al parecer, para él esto es algo importante, ya que lo ha mencionado en repetidas ocasiones y le genera mucha tranquilidad ser escuchado por ella.

En cuanto a las relaciones de pareja, en un inicio mantenía un noviazgo -y paralelamente, una amistad que tenía aspectos similares a los de una relación- de pareja. Conforme se trabajó esto, decidió terminar con la relación y actualmente se encuentra sin un noviazgo, pero como él lo menciona; “*no sirvo para ser soltero*”, no le gusta y prefiere buscar con quien compartir su tiempo. Por ello se mantiene conociendo gente para comenzar una relación de pareja estable. Ha sido complicado para él mantener una imagen de pareja que considere adecuada, ya que para “Fernando”, su anterior pareja traicionó su confianza. La manera en la que se relaciona con las mujeres ha sido un asunto clave en la psicoterapia, además evidentemente, de los patrones de interacción que sostiene desde su dinámica familiar.

2.2 Evolución del caso

En este apartado se presenta una síntesis del caso que se documenta, así como los elementos de contexto que le dan significación y que fueron el marco del trabajo psicoterapéutico.

2.2.1 Motivo de consulta

Desde el inicio, en la primera entrevista, “Fernando” se percibió disponible a la introspección y con mucha necesidad de expresar lo que lo hacía “*estar buscando una psicóloga*”. El motivo de consulta es que, en ese momento, mantenía una relación de noviazgo con una joven desde hacía varios meses, a pesar de ello, no se sentía pleno en esa relación, tampoco tenía ganas de generar algo que la mejorara y mencionaba que ella no “*ponía de su parte*” y que “*no tenía iniciativa*”. Ellos comenzaron su noviazgo, poco después de que “Fernando” terminara la

relación de noviazgo en donde su confianza se vio “traicionada”, y pasando el tiempo, paulatinamente él va reconociendo que no ha cerrado el ciclo de la mejor manera. Durante su discurso inicial en la primera sesión incluso, habla de su ex novia por su nombre, también así se refería con quien sostenía una relación semejante a la de pareja (pero que no lo era). En cambio, cuando habla de su pareja actual, no menciona su nombre y solo se refiere a ella como “mi novia”.

2.2.2 Objetivos terapéuticos

En un inicio, y durante las primeras tres sesiones aproximadamente, el objetivo era establecer un vínculo de confianza en donde el consultante encontrara un lugar de escucha y expresión, así como el establecimiento del vínculo entre paciente y psicoterapeuta, con el propósito de generar cambios a nivel de percepción, y por ende, a nivel relacional.

A partir de la cuarta sesión aproximadamente y hasta la fecha, el objetivo de la psicoterapia ha cambiado, para enfocar lo que considero prioritario: mejorar su estabilidad emocional dada la dinámica familiar que sostiene y cómo esto afecta sus relaciones consigo mismo y con los demás, afectando también, desde mi perspectiva, al ámbito laboral, social y de pareja. Además, se han establecido objetivos particulares en cada sesión, incluyéndose aspectos como la confrontación de sus ideas y creencias, percepciones, tolerancia a la frustración, congruencia, la interacción familiar y sus relaciones de pareja, el que fue el motivo de consulta inicial.

2.2.3 Consideraciones éticas

La presentación del reporte de experiencia profesional (REP) es un documento donde se presenta lo trabajado en un proceso de psicoterapia, de un consultante masculino de 23 años de edad, dentro de mi práctica profesional privada. El trabajo referido, se ve envuelto en el respeto por los lineamientos éticos de una práctica

profesional. Dicho proceso comenzó por iniciativa del consultante dentro de un margen de confidencialidad estipulado con cualquiera que acuda en busca de psicoterapia, conforme transcurrieron las sesiones se firmó un acuerdo de consentimiento informado en el que se daba autorización para audio grabar las sesiones y presentar el antes mencionado (REP). Dentro del trabajo mencionado, se utilizaron seudónimos en apego a una consideración ética, omitiendo los nombres de los involucrados. Este (REP) es revisado por docentes de la Maestría en Psicoterapia del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores (ITESO) con objeto de buscar el mejor resultado en este estudio de caso.

2.3 Resumen descriptivo del proceso. El desenvolvimiento del caso

En este apartado se presenta la descripción de las sesiones de psicoterapia de “Fernando”, con el fin de mostrar cómo fue desarrollándose.

2.3.1 Desarrollo de las sesiones

La atención psicoterapéutica brindada a “Fernando” ha ocurrido en las instalaciones de mi consultorio privado. Las citas se dieron generalmente en días jueves y viernes después de las 5:30 p.m. debido a que son los horarios en los que él puede ir cuando sale de trabajar. Las primeras seis sesiones se dieron semanalmente, a partir de la séptima se han dado quincenalmente. “Fernando” ha acudido a todas las sesiones agendadas, y cuando cree que llegará con retraso, siempre ha avisado por mensaje de texto la razón y llega lo antes posible.

A continuación, se presenta una descripción de lo acontecido durante las sesiones de psicoterapia que se consideraron representativas dentro del trabajo de “Fernando” y sólo con el fin de acotar el trabajo, sin que ello represente que cierto material del consultante tiene menor relevancia que otro en su situación de vida.

Sesión 1

28 de febrero, 2019.

Propósitos de la sesión: Establecer los cimientos para la relación psicoterapéutica. Encuadre. Generación de *rapport*. Comprensión del motivo de consulta inicial.

El primer día de consulta de “Fernando”, llegó minutos antes de la hora establecida. Él se encontraba en la sala de espera, del área de mi consultorio y cuando se me avisó que había llegado, decidí salir a recibirlo como parte del establecimiento de una nueva relación psicoterapéutica. Me acerco sonriendo y le digo “¿Fernando?” él responde: “sí”, a lo que le digo “Mucho gusto, pasa, por favor”. Lo invito a tomar asiento, señalándole el que no es donde estoy sentada, pues estratégicamente elijo la ubicación de mi asiento, debido a que detrás del sofá donde se sientan los consultantes, existe un vidrio esmerilado por donde pasan médicos y pacientes, siendo esto. A mi consideración, un posible factor de distracción.

Una vez que “Fernando” tomó asiento, me presenté formalmente. Le comenté que daría continuidad la psicoterapia que había iniciado con mi colega, e hice hincapié en que, aunque se me comunicó tal cosa, así como él lo solicitó, no estoy enterada de lo que él estuvo abordando. Al decir esto fue evidente una sonrisa en su cara que parecía de conformidad por respetar lo que él pidió. Le comenté el enfoque interdisciplinario de la psicoterapia que ofrezco, aunque pienso que él ya estaba habituado por el trabajo con mi colega. Mientras yo explicaba el encuadre, podía notar que estaba ansioso por comenzar a hablar, ya que asentía a lo que decía y lo interpreté como si fuera algo que él ya sabía, pese a lo cual, era importante mencionarlo; así como la duración de las consultas, acordamos también que la periodicidad de las mismas se iría estipulando en cada sesión. Estando de acuerdo en lo anterior, proseguí a preguntar; “Y bueno “Fernando” dime, ¿en qué te puedo apoyar? ¿Qué te trae por acá?” Él suspiró profundamente, se llevó las manos a la cara tallándose los ojos fuertemente y contestó; “*Muchísimas cosas, cosas en mi casa, cosas en mi relación con mi novia, en mi trabajo... y así*”, Recuerdo muy bien esta respuesta, ya que marcó los principales tópicos que, sin saber, se irían desarrollando a lo largo de las sesiones. Proseguí preguntándole, por dónde quería comenzar y me contestó que lo que ya lo tenía muy cansado era la cuestión con su

novia, ya que él sentía que no estaba habiendo un esfuerzo recíproco y que estaba cansado de ser siempre él quien decidía todo. Particularmente porque durante todo el día se la pasaba decidiendo en el trabajo y en todo lo que hacía, por lo que, lo menos que esperaría de ella es que pudiera decidir cosas sencillas a su parecer como; a dónde ir a cenar, qué película ver, a dónde ir a comer, qué hacer un viernes, etc.

Siguió relatando lo anterior y paulatinamente comenzó a hablar acerca de una relación de pareja anterior la que terminó porque ella le fue infiel. A su vez, comenzó a relatar acerca de una amiga con la que compartía muchas cosas; momentos, ideas, experiencias. Tanto a su ex novia, como a esta amiga. Las mencionó por su nombre, mientras que seguía refiriendo "*mi novia*" sin ponerle nombre.

Durante la primer sesión, debido a la buena relación que se estaba estableciendo, hice una primer confrontación después de varias veces que se refirió a "su novia" y a las demás personas por su nombre, a lo que él contestó que era para "*no hacernos bolas*" con tantos nombres. Le comenté que me quedaba claro que "su novia" estaba "debajo del tapete" porque no tenía ni siquiera un nombre en su discurso, él se ríe, pero siguió sin darle un nombre.

Sesión 2

7 de marzo, 2019.

Propósitos de la sesión: Escucha de la problemática presentada por el consultante. Clarificar su situación.

"Fernando", llegó puntual a su consulta y desde que entró al consultorio, a mi parecer, entra en un espacio de confianza y en donde se siente escuchado y atendido. Durante esta sesión, él da continuidad a la cuestión de su relación de pareja actual, así como a su relación de amistad con otra mujer. Conforme va relatando y describiendo la relación de amistad que mantiene con "Martha" (seudónimo), me atrevo a hacer una confrontación más al decirle que me parecía que cuando hablaba de "Martha" estaba hablando de su novia y cuando hablaba de "su novia" hablaba de "Martha", a lo que él solamente asiente, y mientras se ríe un poco, dice que sí. Decido dejar ese comentario así y seguir escuchando su narrativa.

Para “Fernando” era muy importante hablar de lo que para él era un problema, estaba abrumado por lo que no sabía acomodar ni en su mente, ni en sus emociones; por ende, según lo que relataba, conductualmente tampoco podía darle sentido a todo lo anterior. Específicamente toca una cuestión respecto a la auto exigencia que ha mantenido desde hace tiempo, y cómo él se pone ciertos parámetros que, al “*no cumplir*” o casi llegar a ellos, le generan fuerte conflicto. “Fernando” habla sobre la palabra “*casi*” y cómo él intenta estar completo en todas las áreas, pero no lo ha logrado; esto es muy importante para él porque se siente mediocre al no lograrlo.

Sesión 3

15 de marzo, 2019.

Propósitos de la sesión: Objetivos en lo que considere prioridad, para que establecer un curso en el trabajo psicoterapéutico. Ahondar, en la medida de lo posible, en cuestiones relativas a su familia.

Durante la tercera sesión, “Fernando”, como siempre, llegó a tiempo, y cada vez, es más sencillo para él hablar acerca de lo que le pasa. Sin embargo, mucho de lo que él relata como una problemática, tiene que ver con lo que los demás hacen o no y que a él le molesta, lo que le ocasiona malestar.

Poco a poco comienza abordar cuestiones relacionadas con su familia, y noto cómo esto lo va mezclando paulatinamente mientras habla de la relación de pareja (a quien llamaremos “Sara”) y de la relación con “Martha”, su amiga. Lo que me hace suponer que este asunto está un poco “atorado”, pero creo que, progresivamente, lo irá tocando mientras vaya “acomodando” la cuestión de su vida de pareja. Dentro de la temática familiar, menciona a su hermano a quien llamaremos “Roberto”, quien, como se ha mencionado alguna vez dentro de este trabajo, funge como pieza importante en su vida, casi como si fuera un padre para él. Habla un poco, no mucho, acerca de la relación que mantiene con su madre, la cual es cordial y pueden llegar a platicar sin ahondar mucho en la vida de cada quien.

Dentro de esta sesión, “Fernando” habla también acerca de cómo se ha ido formando a sí mismo, resultado de la relación con su padre, ya que menciona que no encuentra algo que admire de él. Cuando le pregunté a quién admiraba o qué sería algo que le causara motivo de admiración en alguien más, nombró a su socio, a quien llamaremos “Mario”, a quien admiraba por ser, determinado, muy inteligente y que sabe acercarse a las personas. También comentó que alguien a quien admiraba mucho, siendo su ejemplo a seguir; era al futbolista Cristiano Ronaldo, quien, desde cero, ha logrado construir “*un imperio*” según sus palabras, y que, además, ha hecho todo tipo de negocios, además de ser el mejor en lo que hace; el fútbol. Hablando de todo esto, comenta que ha tratado de que su personalidad vaya formándose a partir de lo que le gusta de los demás, tomando una especie de pedacitos de cada uno.

Sesión 4

21 de marzo, 2019.

Propósitos de la sesión: Dar continuidad a dinámica familiar. Percepción de la misma. Confrontar, en la medida de lo posible, la “doble” relación que mantiene de pareja, debido a que es algo que emocionalmente le desestabiliza.

“Fernando” asiste a su cita y comienza rápidamente a hablar sobre lo que tenía en mente. Cuando yo le pregunto “¿Cómo está?” él responde cómo se siente en ese momento. Al menos en ese instante en el que llega a consulta, responde “*Bien*” “*Raro*” “*Cansado*” “*No sé*” “*Lleno de cosas*”, “*Ay no sé*” y comienza a hablar acerca de su novia y de cómo la relación que llevan, él dice que esta quebrantada. Es importante mencionar que pocas veces se hace responsable de la relación de pareja que llevan, y también es importante mencionar que pocas veces reconoce que, en la relación que tiene con “Martha” existen muchos permisos similares a los de una relación de pareja, lo que lleva a “Fernando” a no asumir responsabilidades.

Cuando, durante las sesiones, se ha tocado lo relacionado con “Martha” y su novia, él no alcanza a distinguir de qué manera puede solucionarlo, porque su respuesta tiende a ser que no quiere tener que decidir esto, que “*ya le toca a ella*”, probablemente, porque teme no hacer lo correcto, y porque no quiere cargar con la responsabilidad de haberse equivocado. La auto exigencia que mantiene

“Fernando” es grande, y pareciera muy grave para él, terminar su relación formal de pareja o terminar con la amistad con “Martha” y porque también se vive con miedo, incluso a estar sin pareja, como a veces y entre líneas lo ha mencionado bajo la frase de: *“Soy muy malo para estar soltero”*. Por ello, prefiere mantener esta situación que, ya de por sí, es complicada emocionalmente y no da lugar, ni espacio, para alcanzar a ver lo que tenga que ver con la dinámica familiar, de trabajo, etc.; porque, además, se mantiene “ocupado” en ello, y, cabe mencionar, sin darle solución.

Decido preguntar en qué momento de su vida, que no tenga que ver con relaciones de pareja, se ha visto en una situación en la que no sabe qué decidir y cuál puede ser la mejor solución; él se queda pensando al respecto un momento, luego, llevando su mano a la mandíbula y barbilla, voltea hacia arriba un poco y suspira diciendo... *“este..., en la universidad”*. Cuando no sabía qué carrera elegir, comenta que hizo el examen vocacional y los resultados indicaron que podía elegir entre varias ramas disciplinares, así que comenzó con Biomédica, no obstante, se dio cuenta que no podría mantener ese ritmo y cambió a otra, para, posteriormente, quedarse en Finanzas. Decidió quedarse en Finanzas por haber escuchado acerca de un término llamado “costo de oportunidad” que se refiere a lo que “cuesta” tomar una decisión o la otra, y lo que se pierde decidiendo cualquier cosa. Es por esto que “Fernando” se encuentra en un conflicto cada vez que tiene que decidir, y sobre todo, cuando se trata de su relación de pareja o del área emocional.

Sesión 5

29 de marzo, 2019.

Propósitos de la sesión: Clarificar el lugar que él percibe tener en su familia y la sensación de vulnerabilidad. Identificar la auto exigencia que tiene, y posiblemente, por ser un patrón aprendido en casa. Promover la responsabilidad de sus emociones y conductas.

En esta sesión, al principio, le comenté acerca de la existencia del Reporte de Experiencia Profesional (REP) y le comenté que me gustaría presentar su caso. Empero, para esto necesitaba que él estuviera de acuerdo y firmara un

“Consentimiento informado” en el que autorizaba que las sesiones fueran audio grabadas, para que el material fuera utilizado en el desarrollo del trabajo, así como mostrado a maestros y colegas. Él estuvo de acuerdo y sin ningún reparo aceptó. Le agradecí y también le pedí que leyera el documento y cualquier duda me la hiciera saber; lo leyó detenidamente y volvió a acceder, pidiéndome una pluma para firmarlo. Acto seguido, dimos comienzo a la sesión.

“Fernando” comenzó la sesión hablando de cómo se sentía en el área laboral, personal y familiar. Comenta que se siente cansado de *“las pequeñas victorias”* como él lo llama, de *“no poder consolidar nada porque se siente pionero y en su casa no hay nadie que haga lo que él”*, además de cansado por *“estar constantemente a prueba y error sin ver resultados claros y no alcanzar las metas que él supone, debe cumplir”*.

También aborda la relación con su novia (a quien ya nombró), a la que llamaremos “Sara” y *“la situación con “Martha-Sara”*, como él mismo le llama a la situación. Dice que ya quiere *“tirar la toalla”* y liberarse de cualquier problema, a lo que yo llamaría, liberarse de cualquier responsabilidad. Conforme se va desarrollando la sesión se da la siguiente interacción, donde las siglas PT se refieren a la psicoterapeuta:

PT: La vez pasada tu comentaste que tenías ganas de encontrar como un gurú que te dijera cómo, por dónde y de qué manera, como que te gustaría tenerla un poquito más suave, más fácil.

“Fernando”: (risas) *“Si, y también por eso como que me entra (confuso) de cuando me fui como hoy. Porque, la neta, es que si les aprendí muchísimo a ellos, porque pues eran mis gurús de administrativos, de consolidación, como que era el modelo de lo que yo vi ahí, como de una empresa pues en crecimiento. Y dije de que, no manches, es que puedo hacer esto por la cerveza, de que, puedo hacer esto para los negocios, o sea, como que de ahí yo me agarraba, pero cuando era de querer implementarlo pues es de que...”*

PT: Estás tú solo...

“Fernando”: (asiente con la cabeza)... *“De que tengo que encontrar a alguien de que sepa hacer equis cosa, ¿no? de que, no mames. De que, pues, cosas especializadas, de que, o sea, sé qué es lo que tengo que hacer. Pero, o sea, yo no sé hacerlo, este, y tan es así, que tengo que estarme metiendo a pues, a cursos o a estar leyendo libros o a estar en mil lados con tiempo y dinero que no tengo para invertir en ese tipo de cosas, este... Y pues, siento la presión también de mi casa de que, ya te graduaste, ya tienes que hacer tú lo tuyo. O sea, a veces siento como que, comparaciones con “Roberto”, que tiene 10 años más, que tiene sus hijos, que tiene su casa y tiene todo. Y pues, es que tienes a “Roberto” que le está yendo súper bien y todo, pero pues sí, pero no mames ¿cómo le hizo? Yo no sé... ¡no tengo idea de cómo le hizo! Y seguramente él tampoco tiene idea de cómo le hizo”.*

PT: Sólo le salió...

“Fernando”: *“Entonces, pues me desespera mucho ese... por eso me desesperan como, las pequeñas victorias, o sea, de que de las cosas, o sea, yo ya no quiero una pequeña victoria...”*

PT: Tú quieres una grande...

“Fernando”: asiente...

PT: Estás como... sobresaturado, ¿no? de muchas cosas, sobre todo, de dudas de cómo, de cómo hacerle, porque tienes ganas de tener una gran victoria pero, o sea las chiquitas ya no te llenan, o sea ya no...

“Fernando”: *“Pues es que nunca me han llenado, o sea, más bien yo siento que nunca las he logrado, o sea, eso de que “the journey is the reward²”, o sea, yo nunca lo he, como que yo nunca crecí con esa mentalidad...”*

PT: Quieres el resultado...

² El viaje es la recompensa.

“Fernando”: (Asiente) “Así es”.

PT: Tú me mandaste un vídeo, el de Cristiano Ronaldo, si lo vi y se me hizo muy interesante, como, esta parte en la que, a pesar de todo lo que sucede, si ponemos el estadio, o sea, como lo que sucede a su alrededor, son pequeñas victorias ¿no? las que va teniendo. E incluso, para tener una gran victoria, tuvo que pasar por muchísimas cosas ¿no? Nunca he sido aficionada al fútbol, como tanto, como tú en este caso. Algo se de esta persona, y creo que no la tuvo nada fácil en su vida, la tuvo muy complicada ¿no? Me imagino que para él, llegar a esta gran victoria, tuvo que pasar por varios fracasos o muchos, admirando tú esta parte de él y de su historia, ¿cómo podrías hacerle para llegar a una gran victoria? pues así...

“Fernando”: *“No, pues con lo que dice el vídeo, de que, calma... mucha calma o sea de que... Hoy lo vi ese vídeo, neta, como diez mil veces, porque me estaba volviendo loco en la oficina porque, neta no podía, este, y pues yo pensé eso ¿no? No pues sí, calma, mucha calma. Como que, o sea, como que, de todas maneras, no me enfoco en los resultados, o sea, como en el camino, como que me bloqueo en que tengo que hacerlo y solo estoy viendo de a donde llegar. Y porque, de hecho, al final del vídeo, dice una parte de que, siempre se me queda grabadísima, y yo creo que es la que más me desespera, y como que es la que más me cala, así de que el orgullo, no sé dónde pero me cala, y es que dice de que, de que dice espera...”*

PT: Lo tengo aquí a la mano...

“Fernando”: “sí” (risas)

“Fernando”: *“De que dice, ayer Cristiano en el Madrid, demostró al mundo y a sí mismo, que no hace falta perder la calma para ganar. Ayer Cristiano tenía la tranquilidad del hombre feliz y del hombre que quiere ser y casi es el hombre de la liga”.*

PT: El casi te... te causa...

“Fernando”: *“Ajá, el casi, el hombre que quiere ser y que casi es, pero todavía no es, o sea, no mames ¿qué le falta entonces no?”*

PT: A ti ¿qué te falta?

“Fernando”: (Cara de confusión)

PT: ¿No sabes?

“Fernando”: *“No tengo ni idea”*.

PT: ¿Sabes lo que tienes? Es que a lo mejor es desde ahí, ¿no? o sea..., Cómo voy a saber qué es lo que me falta si no sé ¿qué es lo que tengo?

“Fernando”: *“Pues sí, y no, porque de todas maneras, o sea me desespera mucho que no me siento satisfecho muchas veces, este, como que nada me satisface y siempre quiero más y más y más...”*.

PT: Mju...

“Fernando”: *“Y pues creo que, de verdad, como que dentro de ese sentimiento de lo que quiero volver a, como que la plenitud que quiero volver a tener, pues sea de que pueda voltear hacia atrás y de que pues, sea la que pueda aceptar, de que cuando estaba con “Regina” (seudónimo de su primera ex novia) era mi mejor momento. Quiero, de que, todo me salía y de que estaba, de que, pues no sé, ahí realmente fue cuando me sentía pleno y de que todas las cosas se me hacían fácil, de que se me resbalaba, todo bien fácil, de que cualquier cosa, equis. Ah, de que mañana tenemos examen, o sea, y de que pues estudio, de que le daba una leída, o sea que no me preocupaba, y tan no me preocupaba, que se me hacía más fácil, pues el camino, no; o sea, yo sé que quiero volver a sentir eso, pero tengo rato de que, pues no”*.

PT: Y es que, cuando uno no está pleno en la parte personal, en la parte emocional todo lo demás se hace un poquito más pesado. Porque al final de cuentas el que se

va a dormir todas las noches a la almohada, con sus pensamientos, eres tú..., independientemente de lo que pase en el trabajo, o en la universidad; al final eso último, en lo que tú piensas, es eso que estás cargando ¿no? Y esto que te tenía tan pleno, de cuando estabas con “Regi”, “Regis” ¿verdad? es que luego le digo “Regi”, “Regis”... con “Regis”, pues estabas bien. Con ella te sentías bien emocionalmente, te sentías feliz, y eso lo transmitías a cualquier otro contexto, en este caso, estas medio incompleto, tanto en la parte emocional, como en la parte laboral, en tu familia sientes como un poquito de presión ¿no? Siento que eso también es un poquito de detonante en esta olla exprés, como en esta comparación que constantemente haces con “Roberto”. Él tiene 10 años más, y tú estás queriendo ya parecer ¿no? Ya a lo que él tiene, entonces, luego habla tu mamá contigo y es qué te falta ¿no? Como este gap³ que existe entre tu edad y la de él, como que a veces se les olvida ¿no?

“Fernando”: “Mju...” (asiente)

PT: Incluso, a lo mejor también a ti mismo ¿no? Como que ya de una vez, quiero dar el brinco, pero son estos 10 años que te faltan ¿no?

“Fernando”: *“Pero es que yo ya no quiero esos 10 años, o sea, como que, pon tú, que yo siento que si tuviera la plenitud que tenía hace cuatro años, a lo mejor ahorita te diría de que, no pues, de que van a ir saliendo las cosas ¿no? De que...trabajándolas, de que van a ir saliendo, pero pues, equis ¿no? se tienen que hacer, pero este, pero pues ahorita no la tengo y no veo por donde, entonces, ahorita no sé, siento la presión de que todos y todo y ya”.*

PT: En tu casa ¿cómo es esta comparación o eres tú el que la hace?

“Fernando”: *“No, siempre nos han comparado en mi casa, o sea, pero todos contra todos nos comparamos, ¿sabes? entonces...”*

PT: Y tú en esa comparación ¿en qué lugar quedas normalmente?

³ Brecha.

“Fernando”: *“pues en lo mismo que todos me dicen de que... en la parte... pues en la parte de la persona que quiere ser y que casi es, pero no soy, entonces”*.

PT: Para saber que nos falta poquito o mucho para algo necesitamos tener un referente, entonces casi ¿a qué llegas? ¿Casi a ser como “Roberto”?

“Fernando”: (Silencio...) *“No se...”*.

PT: Porque cuando casi llegamos, sabemos a dónde vamos, pero en este casi lo logras, casi se vuelve un poco o mucho muy angustiante el no tener un norte, el no tener un, aquí es a donde tengo que llegar. Y como siempre estás en ese casi, se vuelve algo enfermizo, porque nunca es suficiente...

“Fernando”: *“Mju...”*.

PT: Entonces, ese casi, luego lo conviertes en una auto exigencia, pero muy, muy grande porque incluso para ti mismo, esas pequeñas victorias, tampoco nunca son suficientes, son casi buenas ¿no?

“Fernando”: *“Mju”*

PT: Y este “casi” me recuerda, cómo, en la segunda o tercera sesión más o menos, creo me platicabas de las relaciones de estas tres personas, en donde este casi te causaba mucho conflicto con alguna de ellas. O sea, casi, casi, y me acuerdo que lo repetiste muchas veces, creo que esa es una palabra que te hace muchísimo ruido.

“Fernando”: (asiente en silencio) *“Si... no me gusta estar en medio, o sea, o es o es y...”*.

PT: Estar en medio, también es estar

“Fernando”: *“Sí, pero no me siento cómodo en el medio. O sea, me identifico mucho con el medio, porque, o sea, no sé, tipo, en secundaria ni era. Yo me sentía muchas veces que no era de ningún grupito, pero estaba en todos, o sea, no es porque me podía llevar con todos, pero a la vez, no sentía identificación tan fácil con alguno que con otro. Solamente que, pues, me llevaba súper bien con ellos, pero, o sea, y ya...este, entonces, cómo se llama, y esto también lo siento como en otras cosas ¿no? Como lo que te había platicado de los exámenes vocacionales, o sea, de que aparecía con el mismo puntaje en todos y, o sea, yo decía, pues decídete por uno, y es que no sé, o sea, es que todos me gustan, o sea, ojalá pudiera estar en todas las carreras de que tener, o sea, poder aprender todo al mismo tiempo y pues ya. O sea, quitarme de esa bronca, o sea, de elige uno, o sea, no me gusta... y pues así...”*

PT: Y es que, en esta parte de la elección de una cosa, también se te dificulta un poquito, o sea... si tu pudieras escoger entre todas las carreras y ponerlas en una licuadora, igual... (Risas, por ser una frase en las primeras sesiones en las que se usó para hacer referencia a las dos personas con las que salía y mantenía una relación formal con una) también no, así como...

“Fernando”: *“Sí, porque si siento que, pues no sé, como una vez me dijiste como que dejas un pedacito de ti en algo o que no haces o que dejas a la mitad, o lo que sea, y es que si siento eso, o sea, porque precisamente quiero todo”*.

PT: quieres estar pleno.

Sesión 6

5 de abril, 2019.

Propósitos de la sesión: Identificar qué patrones derivados de su familia está repitiendo y cuáles le son útiles. Identificar demandas implícitas de su familia hacia él.

Se establece desde el inicio una relación con lo que se trabajó en la sesión anterior, con el fin de poder comprender si el consultante reflexionó sobre algo en particular.

PT: ¿Con qué te quedaste, de la última vez?

“Fernando”: *“Pues...Ay, la verdad, no sé la verdad ni, la verdad ni me acuerdo porque, no tuve tiempo para pensar un montón de cosas, porque ayer, no manches güey, porque toda la semana he andado en friega con un montón de cosas”.*

PT: Mju

“Fernando”: *“Y... ehhh, no manches, ayer de que ya estuve, estuve a punto de llorar del estrés que traía, de ya, o sea, no puedo ya, ya nomás de que me fui a mi cama, me metí a dormir como tres horas y ya”*

PT: mmm, ok

“Fernando”: *“Y ya, medio, me hice menso en el día, así como que dije que ya me doy un break⁴. Esteee, pues por qué, fuimos de qué, o sea, para hacer unas cosas de la marca de la cerveza, tuvimos que ir al IMPI, que tenemos un contrato privado, de que el contrato privado, de qué, pues lo hizo el papá de unos de, de mis socios que es abogado. Este, cuando llegamos para la firma, nos juntamos de que los tres, los tres socios para ir al, ahí al despacho, a la notaría y uno nos dice así, de que, “oigan, pues es que yo siempre ya no, o sea, yo sé que ya puse dinero para una parte, pero ya no puedo poner el resto, porque me quiero ir a hacer la maestría a otro lado”. Y nosotros, de, que “güey, ubicas de que vamos a ir a firmar ¿no?” O sea, entonces, como que en el momento tuvieron que hacer unos arreglos del contrato y no sé qué fregados. Este, y pues, total que tuve que hacer como el, el presupuesto de lo que nos hace falta, un montón de dinero que ya no es entre tres, ahora es entre dos. Este. Y pues así, ¿no? Con el estrés de, no manches, siguen sin, de que todavía no se acaba la lista y la lista, y la lista pues, así, de que yo, hablando con proveedores, y pues, es como para armar una planta de cerveza”.*

PT: Mju

⁴ Descanso.

“Fernando”: “Y dije de, que ¡“no mames! ¡Es que estoy pidiendo cosas a lo pendejo! O sea, “estoy pidiendo cosas, pero, no se arma la planta” ¿sabes?”

PT: Mju

“Fernando”: “Este, y medio sí nos apoyamos en “Rodrigo”, que es un cervecero que nos ha ayudado mucho, pero pues, dependemos por completo de él. El güey, es que se va a ir un mes de vacaciones, tres semanas a, a sabe dónde. Entonces, vamos a estar como medio parados tres semanas y es de que “¡no manches!” o sea”.

PT: Pausado en, justamente en el momento más estresante.

“Fernando”: “Entonces, pues a mí también de que me traen en chinga en mi casa, me traen cortito de que, pues, “pues haz algo ¿no?” No de que, pues así, yo, de que, “pues estoy haciendo algo, estoy, pues cotizando y viendo todo el rollo para ver qué onda”.

PT: En tu casa ¿creen que no estás trabajando? como quien dice.

“Fernando”: “Ajá, o sea, si no estoy generando ingreso es por qué, pues me estoy haciendo pendejo”

PT: mmm

“Fernando”: “Esteee, entonces ehh, pues “Roberto”, que es el que me ha apoyado de que con el dinero, de que me marcó y me dijo de que “oye, a tus compas van a soltarles el dinero rápido ¿sí o no? O sea es... de que, siempre me han dicho de que él y mi mamá, de que “ya mándalos a la fregada”, de que a los otros dos güeyes ¿no?” Como de que nomás me están atorando. Estee, o sea, y me desespera, porque, a veces como que tienen razón. A veces, no. ¿Sabes? Pero no me gusta, o sea, lejos de que ella, de que sean mis amigos o hayamos empezado juntos o no el proyecto; yo no quiero, o sea, como que me pesa mucho esa parte, de”.

PT: te motiva y...

“Fernando”: *“De dejarlo, o sea, no, porqué, o sea, yo pienso eso, o sea de que, de que a veces, pues no son como tan hard workers⁵ o lo que sea, como se, se les va, o andan como en otros rollos y así, no andan enfocados al cien y si pienso de que “no mames” es que yo ya lo hubiera tenido, o sea, yo ya lo hubiera armado”.*

PT: mmm

“Fernando”: *“Este, o de que por ejemplo ahorita, yo siento que todo está sobre mí por, porque yo soy el que ha armado todo ¿no? Este, pero pues no me gusta, o sea, cuando me dice eso “Roberto”, yo, pues, no lo tomo, la neta, en consideración”*

PT: Mmm

“Fernando”: *“Porque, pienso que para mí ellos como que son una inversión de socios; ¿sabes? de que digo, de que yo tampoco soy pinche Bill Gates, de que Business man⁶”.*

PT: Mju

“Fernando”: *“Pero, pues a lo mejor como que sí les llevo un poquito más ventaja, y, pero pienso, de que, ah, pues los puedo enseñar, o podemos, de que, crecer juntos. Entonces en el momento en que ya realmente, pues, que tengan que sacar el quite, pues ya van a saber más que, pues antes ¿no?”*

PT: Ajá

“Fernando”: *“Este, y pues son personas en las que yo confío y de que...”.*

⁵ Buenos trabajadores.

⁶ Empresario.

PT: La lealtad, ¿qué tanto es importante para ti?

“Fernando”: “Ajá, pues entonces, de que confío en esos güeyes y prefiero invertirles a ellos que, que sé que tienen potencial de crecimiento y, y cosas a así y, o sea, pero como, es que, como una apuesta, de; o es muy bueno o es una mamada”.

PT: Como decidir, ¿no? O sea, entre eh, alguien que es buena persona, que me conviene como invertir con esta persona porque sé que no me va a dejar abajo, o que no me va a traicionar, o me voy a la parte fría de “rápido esto que lo otro”, funcional y ¡tas!

“Fernando”: “Y pues “Roberto” sí es muy así, o sea él, su personalidad, sí es más solitario, más, más de, él hace las cosas él solo. yyyyy y yo no. O sea, a mí me gusta como que, o sea, no que me guste la gente, sino que, me gusta estar como rodeado de gente, o sea”.

PT: mmm. Más la interacción

“Fernando”: “Ajá. Entonces pues, en donde “Roberto” ve un, un “ya lo tendrías listo” yo veo un “tengo que aprender a trabajar en equipo”. O sea, todos tenemos que aprender a trabajar en equipo, porque, tiene más potencial, que dos o tres personas trabajen bien en equipo a que una sola persona se aviente toda la chamba. Esteee, digo, al menos, como que yo muchas de las cosas así”.

PT: mmm.

“Fernando”: “Y estaba platicando con una, con “Martha” y con “Ana” otra amiga, y, y les decía lo mismo, pues, es que yo, pues no, o sea, yo prefiero estar con la gente o sea. Y me cuesta un chingo y me, como que me da en mi orgullo, que “Roberto”, cuando me dice eso, es como que en el momento más crucial en donde, yo tengo piques con ellos; de que sí tienes razón pero no te la voy a dar. Este, y pues así”.

PT: y tiene razón en algunas cosas, como dices, ¿no? Hay algunas cosas en las que, sí tiene razón y otras en las que no. De esto que sí tiene razón ¿qué sí se puede cambiar? o ¿qué sí puedes hacer?

“Fernando” (se queda pensando) “No sé. Ja! O sea. Por eso estoy también como que todo saturado, porque pienso así de...o sea uno de ellos o uno de los tres, el que se va a ir a la maestría, ya ni siquiera lo estoy considerando para nada ¿no? Entonces, como que las decisiones las tomamos “Mario” y yo nada más. Este y, pues hoy lo vi en la mañana para decirle tal cual “mira güey, necesitamos sacar esto sí o sí. Sí se puede; necesitamos de que, talachearle y pues hacer eso estos días y así”. Como coordinando, y a veces él, como que no sabe cómo empezar las cosas, y ya tengo yo que estar ahí a un lado de él; como checándole la tarea. Y de que “mira” de que “empieza por aquí”, y ya, como que él solito, como que empieza a, a arrancar”

PT: Mmm. Pero necesita como de tu Push⁷

“Fernando”: “Ajá, de que lo tienes que estar empujando. Este, y pues ya, como que sí medio quedé más tranquilo hoy; pero pues aun así, pues quedo como que, pues así como con súper incertidumbre de todo”

PT: Y es que, como que mucha de esa incertidumbre, o de esta presión que tú traes es lo de tu casa, ¿no? O sea, como de “no estás haciendo nada” y ese como, esa frase de, “ya ponte a hacer algo”, “no estás haciendo nada”

“Fernando”: “Ajá”

PT: Te cae tan pesada porque, al contrario; estás haciendo muchas cosas, pero no se pueden ver todavía los resultados. Y a diferencia de “Roberto” ¿no? Que él te dice; “pues eso ya estaría hecho” y este, y tú por otro lado es, como, “espérame” o sea “yo tengo otros tiempos” ¿no? Como que, tu manera de, de hacer las cosas es

⁷ Empuje.

a un tiempo, distinto al de tu familia. Sin embargo, tu familia te está marcando como “tiene que ser así, así y así”

“Fernando”: *“Pues es que hasta cierto punto sí tienen razón, o sea. Pues, es que últimamente, como que, como aterrizar las cosas. Ok, yo sé que a mí me tocó esto, y como que a veces aterrizar las ideas, como que plasmarlas, o sea. Podré tener la idea, la intención o lo que sea, pero pues no lo puedo aterrizar a veces”*

PT: Mmm

“Fernando”: *“Este, pero, pues, sí ellos o sea, pues, como que en general no me gusta, como que esa vibra tan solitaria que ellos llegan a tener o traer siempre, o sea, y así es mi papá y así es mi mamá y así es “Roberto” y...”*

PT: Como más individuales

“Fernando”: *“Ajá y... pues, como la que es menos individual, o sea, también es individualista, pero medio no tanto, es “Daniela”, mi hermana, que mejor se fue a vivir a Cancún, o sea”*

PT: “yo me voy...”.

Fernando: *“Ajá, como que le pasó mucho de que a mí me pasaba. Como que no le daban entrada de que pudiera meter mano a los negocios, y ella se desesperaba, así, de que, “es que no me dejan hacer nada”, “no puedo hacer nada” o “me están diciendo que esto, que lo otro, o que no vaya”. Y pues, por alguna razón de que, consiguió trabajo ahí en Cancún y de que, pues ya no se va a regresar nunca, y dice “estoy feliz con el estilo de vida que tengo acá “como de, que entre más relajado y no. Pero parte mucho de eso de que, o sea. Se fue porque, porque no quería estar en mi casa ¿sabes? O sea, ella ya no quería estar, como que...”*

PT: Sí lo que encontró fue bueno, pero la razón por la que se fue, fue, que ya no quería estar como en esa tensión.

“Fernando”: *“Así es. Entonces pues yo también, o sea, como he estado hablando yo con “Ana” (su amiga del trabajo) le dije que, de que, pues me preguntó, ¿no? De que “si tuvieras una varita mágica que llegara a cambiar que todo, de que ¿dónde estarías?” Este, y ya le dije; “mira”, para empezar yo estaría en Vancouver, con mi planta de cerveza haciendo cerveza, y de que me esté yendo a toda madre, y, y me imagino estando allá de que, de que con “Martha” ¿no? Y ya y le dije, de que, el tema de “Martha”, ni siquiera sé si funcionando o no, o sea, pero pues. Pongo ese escenario porque quiero intentarlo ¿no? Vancouver, porque, pues es una ciudad chiquita, en donde, sí hay presión y sí hay como que, pues de todo pero, pues nada realmente como de, vida de ciudad industrial como D.F., Guadalajara o Monterrey, este, y pues cerveza, porque me gusta la cerveza”.*

PT: Pusiste como que todas las cosas que te gustaría que estuvieran bien.

“Fernando”: *“Pues sí”*

PT: Acomodaditas, bonitas así como

“Fernando”: Risas

PT: Como que...

“Fernando”: *“Como que todo acomodado, así; en un solo lugar”.*

PT: Y tú ¿cómo te sentirías? ahí. O sea, ¿tú te imaginas en ese escenario? ¿Cómo te imaginas a ti?

“Fernando”: *“Pues, no sé. Pues al menos como que más, más tranquilo o más encontrando las decisiones que yo tomo, porque, pues yo siento que no tengo mucho control de las decisiones que tomo por, mi familia, o sea”.*

PT: Mju

“Fernando”: *“Las decisiones que realmente quiero tomar, no me dejan tomarlas, entonces, pues es mucho aquí, o sea, de cositas. O sea, cualquier cosita, ¿no? pues ellos son los que... o mi papá hace lo que quiere, o mi mamá, o me interrumpen, o me dice mi mamá, o... “Roberto”, como que medio respeta, pero sí dice de que, “pues tú sabes, ¡pero no mames!”*, o sea”.

PT: Sí. No se mete, pero no lo avala.

“Fernando”: *“Ajá. Este, y, pues así, o sea”*.

PT: Te sentirás como, digamos, más pleno. Porque, tendrías control sobre lo que quieres hacer...y lo estarías haciendo aparte ¿no? Que a diferencia de lo que sucede aquí es que... pues no estás en Vancouver, pero, de la cerveza (risas) lo de la cerveza, o sea, está encaminándose cada vez más y con sus trabas y todo. Ehhh, Pues “Martha” esteeee, no es “Martha”, aquí es “Sara”, entonces, esteeee, digamos que estás como si fueran así (gesto con las manos), o sea, al revés completamente.

“Fernando”: *“Mju”*

PT: De todo eso que tú quisieras. Es, ahorita tú dijiste “muchas decisiones que no me dejan tomar” ¿no? que yo quiero tomarlas y no puedo. Hay otras que no les tocan a ellos, que te tocan a ti, y que ahí es donde también está otra traba ¿no? porque es como que, como si tú fueras tu familia en ti mismo y dijeras; “no puedo tomar estas decisiones” También, o sea tú te frenas en otras decisiones que te tocan solamente a ti, ¿no?

“Fernando”: *“Mju”*

PT: Que también eso te tiene atorado en varias cosas, o sea, en la parte personal y en la parte de, estar como pleno emocionalmente; es como un tubo, así tapado ¿no? que necesitas meterle drano⁸.

⁸ Drano es un producto limpiador de desagües fabricado por una empresa multinacional estadounidense, fabricante de dispositivos médicos, productos farmacéuticos, de cuidado personal, perfumes y para bebés.

“Fernando”: “*Mju*”

PT: Pero ese drano, pues nada más. ahí se te toca a ti, no a tu familia. Los otros tubos, ya tu familia tiene injerencia, pues.

“Fernando”: “*Mju*”

PT: Creo que en esta realidad hipotética que tú pensaste de Vancouver, estás así, completamente al revés, ahorita en este momento ¿no?

“Fernando”: “*Si*” (risas)

PT: ¿Y qué vamos a hacer?

“Fernando”: “*No sé la verdad*”

PT: Porque si tú te imaginas esa realidad hipotética, te gusta, hasta te sientes contento y pleno y te sientes como, eeh a gusto ¿no? Siento que te la imaginas y dices “ahh esto es lo que yo quisiera, ¡ya!” o sea, como que hubiera un salto en el tiempo y voy a estar así.

“Fernando”: “*Sí, pues es que, sí, o sea, muchas veces como que sí siento que, para empezar, la decisión equivocada fue en el momento que dije “me quedo en Guadalajara”. O sea, como que yo sí me hubiera querido ir porque, pues, pues digo, realmente ya estoy hasta la madre de vivir en mi casa con mis papás. ¿Por qué? Porque pues, yo con mi papá realmente no me llevo, o sea, nos la pasamos peleando, es como, el roomie⁹, o sea, El señor con el que vivo en una casa, ¿no?”*”

PT: No hay una relación como tal. Es más como con “Roberto” ¿no?

⁹ Compañero de cuarto.

“Fernando”: *“Pues, de hecho yo considero más a “Roberto” como mi papá que mi papá, porque, “Roberto”, desde que yo estaba chiquito y así, pues el que iba por mí al kínder, o él fue el que me enseñó matemáticas, él fue el que me ayudo con, con mis materias de literatura, con mis clases de física, o sea, como que él es el que me ha estado apoyando siempre como...”*

PT: Como si fuera un papá...

“Fernando”: *“Ajá. Cuando llegué con la idea de la cerveza con mi mamá y le dije, de que “mamá, ya sé que quiero hacer de que mío, de que, pues quiero hacer cerveza” me voltea a ver con una cara de que “eso no es algo de verdad como hobby, para tomársela”, y yo, “a lo mejor me la tomo, pero no, para venderla”. Y me dejaron hacer lo que yo quería, pero con esa idea, más, como, “deja al niño que se divierta” no? que esté ahí en la cocina haciendo cosas. Y también mi papá fue, como, que nomás veía que estaba haciendo cosas en la cocina, y de “¿qué haces” “no, pues cerveza” “ah” y pues ya se iba ¿no? Y “Roberto” cuando le dije que “oye, pues estoy haciendo cerveza” dijo el qué “oye, pues a mí se me hace súper buena idea”*

PT: Creyó en ti.

“Fernando”: *“Y como que me empezó a sacar plástica y como que ha empezado a creer en el proyecto ¿no? Este, entonces, pues, como que él siempre ha sido el que, o sea, le parezca o no el proyecto, las decisiones que tomo, pues como que me apoya, para que eso sea más tangible, me ayuda como que a aterrizar”.*

PT: Mju

“Fernando”: *“Y, pero pues el problema es que no vivo con “Roberto”, vivo con mis papás. Y con mi mamá casi no la veo en el día, la veo 10 minutos en la mañana y ya”.*

PT: ¿Tu mamá trabaja?

“Fernando”: *“Mju (asiente). Entonces, como casi no nos vemos por horarios, que no coincidimos y lo que sea, pues como que esa parte, de, de, “me voy a cambiar a vivir a otra ciudad”, como que jamás me pesó en su momento, ni nada. Así, de que me decían a mí, “Sara”, me decía de que “no, pero es que tienes aquí a tu familia, tienes aquí a tus amigos, ¡no manches! Tu trabajo, la cerveza está aquí”, de que “no mames”, de que. Es, mi familia... con mi papá no me llevo, a mi mamá nunca la veo, “Daniela” está en (un lugar de la república), “Roberto” vive con su esposa y sus hijos de que, lo veo como una vez cada dos, tres semanas, de que si hablo con los niños o algo es de que por FaceTime¹⁰. Este, amigos, o sea, si nos vemos, pero muy poco, a los que veo son a mis socios, este, y ni modo que no haga amigos allá. Y lo de la cerveza, pues, o sea, allá también hacen cerveza, sí dije de que “¡no mames! todo se puede”.*

Sesión 7

11 de abril, 2019.

Propósitos de la sesión: Reconocimiento de sus propios logros. Asumir victorias y decisiones. Tomar el control de las propias decisiones, tanto en lo laboral, como en lo personal.

“Fernando”, como es su costumbre, llega temprano a la cita. Viene bien vestido, acicalado y entra al consultorio saludándome amablemente. A continuación, un fragmento de la interacción establecida con él.

“Fernando”: *“Si, y o sea, mucho de lo que traigo últimamente, como que nunca realmente me había dado cuenta, pero como que muchas cosas de las que me gustan, de que encontrarle, de que muchas cosas como las que te he dicho, como encontrarle sabor a la victoria, a lo que esté haciendo o a la derrota, lo que sea, pero encontrarle, como que, como que siempre trato de, a fuerzas vincularlo con*

¹⁰ FaceTime es una aplicación de telefonía con vídeo para una línea de teléfonos inteligentes de alta gama.

algún sentimiento fuerte ¿sabes?, o sea. O estoy emocionadísimo o estoy súper enojado de que, mentando madres, pero, o sea, encontrarle sabor a lo que estoy haciendo, y al menos, como que yo sí he sentido, como que las victorias individuales, o sea, de que si yo hubiera hecho eso solo, o sea, me hubiera dado mucho gusto, pero no me hubiera dado emoción ¿sabes?, tener con quién compartir la emoción. Como cuando fuimos el lunes pasado, sí el lunes pasado, “Darío” y yo por la medalla, nos llegó por paquetería de que la medalla, nos llegó el certificado del premio. Y, o sea, lo abrimos, de que, cuando llegamos otra vez a su casa y de que lo abrimos y a la una de la tarde, y de que, en cuanto lo abrimos, de que bien emocionados, abriendo el sobre y de que “Mario” sacó una cerveza y de que su mamá, ¡no mames es la una! Y ya, o sea, como ese gusto compartido como la euforia de, o sea, pues sí como con quien compartir esa euforia, esa alegría, como una victoria colectiva, o sea, no fue como que, entonces, pues, individual no siento que le encuentre tanto...”

PT: Chiste.

“Fernando”: *“Si chiste, o gusto a la victoria que hubiera tenido, o sea, me hubiera dado gusto o sea pero no euforia...”*

PT: O sea, la emoción hubiera sido distinta, digamos que se dobla, se dobletea cuando la tienes que compartir con alguien.

“Fernando”: *“Si... jaja”*

PT: O sea, si no te la quedas tú, y pues igual, tú decides a quién contarle, pero no se juntan, como dos emociones similares y se hace una enorme.

“Fernando”: *“Si, y pues sí. Como que mucho de eso era parte de la decisión, o sea, el pensamiento que me hizo reafirmar la decisión, mi posición con mi mamá y con “Roberto”, de que no, pues, o sea, me va a ir bien, pero pues no lo voy a disfrutar, o sea, no me va a dar el mismo gusto ¿no?”*

PT: Y, o sea, esto habla mucho también de empezar a reorganizar prioridades que también lo habíamos comentado un poquito, de también comenzar a darle un lugar distinto, a, pues a ver, lo que tú quieres, qué es lo que tú estás buscando, qué es lo que a ti te hace sentir bien. Porque mucho era esperar qué es lo que los otros ¿no?

“Fernando”: *“Si, reaccionar...”*.

PT: Mju...

“Fernando”: *“Pues sí, te digo no sé porque si me pongo a pensar de que, de todas maneras, como que yo sé que, que siempre he sido así ¿sabes? Como que siempre me espero para ver qué es lo que está sucediendo y más o menos como empezar a caminar, y ya, cuando veo cómo está el panorama, entonces, ya empiezo a agarrar vuelo”*.

PT: Como un referente...

“Fernando”: *“Ajá...yo solo, pero por si, si hubiera empezado desde un inicio, o sea, de que, yo solo, yo sentiría que la estoy cagando, porque siento como que, si quisiera implementar, muy a fuerzas mi idea y mi pensamiento, o sea como yo estoy bien y yo estoy bien...”*

PT: ¿Como una imposición?

“Fernando”: *“Ajá y no me gusta, o sea, porque no creo que yo esté bien ¿sabes? O sea, yo nunca doy por hecho que esté bien en la decisión que voy a tomar, o sea, siempre dudo de todo y, o sea, como que me espero al último momento, de que, si tengo dos opciones, de que, me espero al último minuto de que tienes que hacer esto y ya y me voy por ese camino, y ya tengo un panorama más o menos de cómo funcionan las cosas, este...siempre me cuesta un motón de todas maneras, como agarrar ese vuelo yo solo, me cuesta un chingo...”*

PT: Pero es que puedes agarrar vuelo tú solo, aunque tengas un equipo. O sea, esto que tú hiciste ahorita, fue tener un equipo para lo de tu proyecto con la cerveza.

Porque esto es algo que tú quieres, tú proyecto, y seguramente “Mario” tendrá su historia también ¿no? Por alguna razón él decide también hacerlo contigo, él tendrá sus razones. Y que además, en esto que tú hiciste con tu mamá y con tú hermano fue algo tuyo, o sea, digamos que te fortaleciste de la decisión que tenías de con “Mario” y su proyecto, viste soluciones y dijiste ¡ok¹¹! Sí, también viste un colchoncito, porque tampoco vas a estar así, a donde quiera llevarme el viento, pues no. Pero, o sea, viste realidades, viste proyectos y eso lo hiciste tú solo. O sea. Eso sí es un logro tuyo.

“Fernando”: *“Si, pero pues. No manches. Después de cuánto llevo con la cerveza desde hace como año y medio...”*

PT: Pero imagínate que hubieran pasado diez...

“Fernando”: *“No pues no, no manches”.*

PT: O sea. Aunque haya pasado un año y medio, no pasa nada. O sea, esto que tú hiciste hoy te da el valor para hacer cosas similares después ¿me explico? O sea, esto que tú dijiste, me voy a plantar y sin querer estaban los dos..., ni modo, ahí les va a los dos, y ni modo y dijiste esto, esto y esto y tengo los números, y tengo... O sea, no dijiste, se me antoja hacerlo así porque yo creo que...no. Pusiste sobre la mesa los hechos y eso como que le dio sustento a tu pensamiento, eso te dio mucha fortaleza, ese fue tu equipo.

“Fernando”: *“Mju”*

PT: Y entonces te plantaste y lo hiciste, aunque haya pasado año y medio. Eso fue un logro tuyo, y esto, lo único que va a hacer es abrir la puerta de cuando tú quieras plantar una idea, simplemente tener súper bien fortalecidas todas tus razones y todas tus ideas, para plantarlas y presentarlas. Y habrá veces que te equivoques y habrá veces que tengas razón. Habrá veces que nadie esté de acuerdo contigo pero

¹¹ Muy bien.

no importa, o sea, finalmente, lo importante es que tú te avientes a proponerlo; cosa que, a lo mejor, antes no estaba tan presente.

“Fernando”: *“Si pero, o sea, o sea, en este caso te digo como que sí siento como que me ayudó, y desde que sucedió, dije, de que, pues, no manches, pues ojalá lo pudiera hacer en otras cosas ¿no? Otras cosas “Martha-Sara”... pero me pongo a pensar en eso ¿no? Y te lo juro ¿no? digo, que me da, o sepa, yo pienso “es que no se puede”, o sea, es que “no puedo”. O sea. En ese caso. Pues no, no aplica no me siento que, pueda llegar y así de seguro hacer como eso no... porque...”*

PT: ¿Qué es “eso”?

“Fernando”: *“Eso. Llegar y decirle pues a “Sara” de que...o sea. De hecho, hoy estaba hablando con una amiga de que, resulta que la cortaron, y cuando me estaba contando por WhatsApp¹², me estaba diciendo de que el güey me dijo, de que, es que no me llenas... y yo le había contestado, o sea, ya lo tenía escrito, y de que le dije, ¡pinche güey culero, qué ojete! Y ya después de que vi eso, dije, no mames es que soy yo y lo borré todo otra vez. Y le dije. De que. Qué crees ya había escrito esto. De que así y así y así, ella sabe todo. Y pues. Ni como defiendo. Ni le miento la madre al güey no, este... Pero. Y a pesar de que si me siento así. De que no me llena. También se me hace algo bastante ojete, o sea. Como que yo sigo sin...”*

PT: ¿Aceptar esa razón? O sea. Si a ti te la dijeran ¿tú no la aceptarías?

“Fernando”: *“Diría qué poca madre, o sea. Porqué, porque además, ya llevamos pues como un rato. O sea, llevamos como año y medio, y diría de que, pues, no mames, después de todo este tiempo, de año y medio, después de que todavía regresamos y de que piensas eso. Para mí es como una mentada de madre y quiero creerme que debe de haber una razón más fuerte o más catastrófica que eso...”*

¹² WhatsApp es una aplicación de mensajería para teléfonos inteligentes, que envía y recibe mensajes mediante Internet, complementando servicios de mensajería instantánea, servicio de mensajes cortos o sistema de mensajería multimedia.

PT: ¿Cuál pudiera ser una razón más catastrófica que esa de, ya no quiero seguir, ya no me llenas o no me siento pleno en esta relación? ¿Cuál pudiera ser para ti una razón válida para decirle?

“Fernando”: *“Pues, que nos estemos peleando, no sé, por decir que llevemos una racha en la que nos estemos peleando diario, o sea. Como decirle; es que ya estoy cansado de que nos estemos peleando”.*

PT: Tú quieres que sea algo muy evidente, tan evidente que no haya necesidad de ir más allá como para no tener que decirle no me llenas. Sino el problema es que nos estamos peleando.

“Fernando”: *“Sí, porque así, de esta manera yo siento que como lo que decíamos de la cerveza o de lo demás, pues porque yo no creo o yo no pienso que lo que yo crea sea lo que realmente es verdadero. O sea, como que le doy el beneficio de la duda a la contraparte para que, en su momento, saber cómo o qué decidir. En este caso, este, no me llenas no me da una pauta como para decidir qué camino tomar, no lo siento, entonces...”*

PT: Y es que, él no me llenas, o sea, tienes una parte de razón en esto, Porque, él no me llenas, es como “tú no eres suficiente para mí” y entonces qué pasa; que yo solamente estoy pensando en mí y pareciera que solamente estás pensando en ti y en tu beneficio.

“Fernando”: *“Mju...”*

PT: Ahora ¿de qué otra forma se puede decir eso mismo sin culpar a la otra persona de lo que tú no sientes? Porque, al final de cuentas, en esa frase es, “por ti, yo no soy feliz” Y pues no, cada quien es responsable de su propia felicidad, y pues, es como; no me siento satisfecho, no me siento pleno. Pero eso es más difícil, porque ahí tú eres el responsable de eso ¿no? Tú eres el responsable de darte cuenta de que no estás feliz ahí...

“Fernando”: *“Pues es que eso ya sucedió cuando cortamos la primera vez. Esa vez le dije de que le dije directamente de que llevamos rato que no estamos al cien y pues, es que, la verdad es que me cuesta o me pesa muchísimo estar dándole vueltas a las cosas cuando no debería de pensarlo, debería de sentirlo. Entonces, tan es así, que yo siento que no lo siento, o sea, no me siento igual que antes, o sea, y de que ya. O sea, a partir de entonces fue así, de que, pues bye, este, y pues, en ese momento, pues, prácticamente, pues yo había ido, o sea, yo sentí que yo asumí completamente la responsabilidad de lo que estaba sucediendo, este, pero cuando yo estaba, yo me acuerdo de cuando yo estaba ahí en ese momento, y de que antes, yo recuerdo que yo decía de que no mames, es que ¿qué estoy haciendo? O sea, como ¿por qué estoy tomando esta decisión? O sea, como que no es malo, o sea, yo lo veo como si fuera una racha, porque al final no es una racha, porque ya...”*

PT: Ya lleva como un año.

(risas)

“Fernando”: *“Como unos seis meses (risas) si...”*

PT: Como la tercera parte de la relación.

“Fernando”: *“Si” (risas) (voltea hacia arriba pensando)*

Sesión 8

25 de abril, 2019.

Propósitos de la sesión: Clarificar e identificar las emociones en torno a la relación de pareja. Clarificar las expectativas acerca de sí mismo. Identificar qué es lo que por determinación de la familia causa conflicto en el área laboral y personal.

En esta ocasión, “Fernando” y yo nos encontramos a la entrada de la torre en donde se ubica mi consultorio, por lo que tuvimos oportunidad de hablar sobre temas banales mientras caminábamos y dentro del elevador. Una vez llegando al consultorio le pedí que me esperara un poco en la sala de espera en lo que

acomodaba mis cosas e iba por agua, le ofrecí y entramos. Como siempre, “Fernando” aprovecha lo que dura la sesión para cargar su teléfono en el enchufe que se encuentra al lado de su asiento.

“Fernando”: *“Y sí, o sea, fue razón suficiente para decirles a todos de que tenía para todos, decirles algo... este... Total, pasa eso, fue jueves, y luego que fue el lunes, nos fuimos de que a comer, y así, con mis sobrinos y con mi hermano. Y ya después; mi papá dice, mi papá tiene todo el pinche fin de semana diciéndome consígueme un teléfono, y yo, ay de qué... y ya, total. De que me traía ahí como menso. De que chapulineando entre dos teléfono y ya le dije ¿sabes qué?... ¡quieres este! Y me dice ¿sí? ¿seguro? Y yo; si papá ¡quieres ese! Deja de preguntarme cosas; quieres ese ¡ya cómpralo! Y ya, de que el lunes me dice; ay, acompáñame a comprar el teléfono. Y yo, de que, ay no mames, dije; bueno, vamos por su teléfono. Este, claramente, todo nos lo dejó a mí y a “Roberto”. Ustedes lleguen, pidan ese teléfono, hacen todo lo de papeleo y facturación y ya nada más me lo dan a mí ¿no? Yo no voy a decir nada, y ya de que, pues total, llegué, y de que, pues, a lo que iba, de que, quiero esto. Mi papá tiene un pinche modito de que, qué estrés, porque cuando llegó, haz de cuenta que, o sea, para no hacerte el cuento largo, uno de esos pinches teléfonos, una versión, se da un porcentaje a caridad. Entonces, mi papá, como que en algún lugar escuchó eso, y ya cuando estaba pedido el teléfono, ya se lo estaban empacando y todo, dijo; oye, pero escuché algo de esta versión ¿la tienes? Y de que no, pues no. Y de que, oye ¿y cuánto porcentaje se va a la caridad? Como pinche filántropo y yo así, en mi cabeza, de que ¡Por Dios! ¿a quién quieres engañar? Y así, de que, no pues, yo quiero ese teléfono, de que si ya voy a gastar, pues que sea para al menos una buena causa ¿no? Y yo, de qué..., no pues, que ¿dónde está ese teléfono? Estábamos en Tlaquepaque y de que lo puedes encontrar en Centro Magno, y digo, no mames no, pues vamos; llegamos, y de que, con la de la entrada, de qué; ¿oiga tiene este teléfono? De que tal versión con así y así y ¡así va! Y lo estaban preparando y, y llega mi papá, nada más por atrás nomas, de que, silbando y pregunta, de que “oye, esa versión ¿cuánto porcentaje se va a la caridad?” O sea, como que el mismo speech¹³ de que, mejor para la caridad y de que, no manches, estaba haciendo un calor de la chingada. Me empecé a estresar*

¹³ Discurso.

muy cañón y dije, o sea, papá, pero ¿por qué, o sea? Para qué, de que, vete a la sombrita hombre, déjame a mi hacer todo el papeleo y ya ahorita te lo llevo. Total, me da el teléfono, y pues, me da el teléfono. Y mi papá tiene un desmadre en el pasado y fue un desmadre pasarle todo al nuevo, y enserio, me estaba pegando un tiro con eso y de que, neta, me llevo un buen rato picarle, porque todo estaba mal. Y total. De que llega un punto en el que mi papá llega y me dice ¿por qué no se puede hacer esto? Y ya me siento y le explicó por qué no, y nomas de que, me voltea los ojos y me dice, de que, mmm... pues más bien es eso ¿no? De que ¿no sabes o no puedes no? Y yo, de qué... no mames, te elegí el teléfono desde un inicio, te pedí el teléfono, te acompañé, te lo estoy resolviendo, o sea, no mames. Y estuve así, a nada, de decirle como, no mames, si no puedo, toma tú, hazte bolas, tu pásaselo, a mí ya no me metas en nada ¿no? Este, total, no le dije nada, le dije no hagas nada, con este marca, con este WhatsApp, dámelos en la mañana y yo lo arreglo y no, pues va... este. Pero no manches, como que ese, como que ese ratito, o sea, qué pedo, ¿me querían volver loco? O sea ¿por qué me dejan tanto tiempo con mi papá?

Risas de ambos

“Fernando”: *“Porque mi papá sabe que claramente ...”*

PT: Tú relación es claramente desesperante con él...

“Fernando”: *“Si, de hecho, no sé si te platicué la otra vez, que estábamos platicando, que estábamos mi mamá “Roberto” y yo de que ¡ah sí! creo que si te dije que me querían poner algo así como un despacho ¿no?”*

PT: Si, que no te avisaron...

“Fernando”: *“Y que mi mamá le terminó diciendo a “Roberto” de que, o sea, pero “Roberto” es ingeniero, entonces “Roberto” llevaría la construcción o lo que sea... Y le dijo mi mamá, nada más que la oficina de “Fernando” esté lo más separada de la de tu papá, porque “Fernando” y tu papá no pueden ni olerse, son como dos... Siempre que estoy con ellos dos, son como dos perros con bozal de que nada más*

están esperando a que alguno de los dos diga algo para que el otro ya se vuelva loco. Y ya, yo nada más me empecé a reír porque, pues dije si, si es cierto...”

PT: Y ¿sí? ¿así es?

“Fernando”: *“(asiente con la cabeza) Chocamos muchísimo mi papá y yo, no nos aguantamos nada...”*

PT: Te desespera muchísimo ¿verdad? Ahorita, lo que estás diciendo, que te desesperan cositas tan mínimas, pero que esas mínimas ya traen atrás, así como....

“Fernando”: *“No, para mí, es como si mi papá fuera, fuera construyendo la escena poco a poquito, con cositas, con actitudes, con cosas de la nada. Como, si no puedes hacerlo puff... De esas cositas, a mí me desesperan un montón ¿sabes?”*

PT: Mju... porque al final de cuentas es como que está calificando tu capacidad para algo que evidentemente, a lo mejor tienes un poquito más que él, en ese caso...

“Fernando”: *“Si”*

PT: Y el calificarte a ti como persona en... tú no puedes, tú no sabes, es como...

“Fernando”: *“Si, y pues, también como que yo traigo ahí, como que, no sé ni de dónde lo saqué pues... Pero, pues, me estoy saliendo a correr en las mañanas porque, por lo general ando bien estresado por las tardes. Entonces, en las mañanas me salgo a correr, y cuando estaba corriendo pues, pensé de que, es que no manches, como que lo siento muy personal. De que no me gusta deberle a nadie ni favores, ni dinero, ni me gusta que me deban ni favores, ni dinero y tampoco me gusta dudar de la gente y tampoco me gusta que duden de mí. Y, o sea, pues al momento en el que rompes una de esas, rompes una, rompiste todas para mí. O sea, pues ya... Como que mi papá hace mucho eso, como que en general con la gente, como que duda de ti, como que seas capaz de hacer algo, pero en general, entonces, como que esa actitud, como que la trae él muy fuerte y también yo, muy a la defensiva...”*

PT: Chocas con eso...

“Fernando”: “(Asiente con la cabeza)”

PT: Chocas con eso y chocas como con sus actitudes. Como que tu filosofía de vida y su manera de actuar o de sus actitudes, no concuerdan no son congruentes la una con la otra.

“Fernando”: *“Si, y también nos fuimos a desayunar de con mi hermana que vino de Cancún y nos fuimos a un restaurante en Ajijic. Y de la nada, mi hermana pues, empezó a decirles a mis papás, de que díganme cuatro personas que ustedes crean que realmente son felices, o sea, personas que ustedes conozcan. Mi papá ni nombró a nadie y nada más dijo; yo sé que yo no soy feliz. Y empezaron ahí a pelearse y armarse...”*

PT: Pero ¿también tu hermana tiene un pique con tu papá no?

“Fernando”: *“Todos, todos en mi casa en general...”*

PT: Ok.

“Fernando”: *“Este..., y se empezaron a agarrar ahí, un round¹⁴ de que empezaron a hablar de que cosas que hablaban de mi mamá, y así, y de que mi papá lo hace explícitamente, y de que nos peleamos y de que porque “Fernando” y de que yo...y yo estaba llorando y tu mamá y me dijo y mi mamá así de que, pues qué está pasando y así ¿no? Y llegó un momento en el que pasaron como 15 min, voltee a ver al mesero, la cuenta y ya. Yo les dije ese día, de que, a mí se me fue el pedo, yo creí que tenía una graduación ese día, en días santos, no es cierto, yo ya sabía que no era cierto...”*

PT: No lo desmentiste...

¹⁴ Asalto.

“Fernando”: *“Y ya no les dije nada. Y entonces, cuando empezó esto, dije no, pues ya me tengo que ir a la casa para arreglarme para la graduación. No, pues que va y en chinga ya pagamos, nos vamos. Ya cuando llegamos a la casa, claramente, no me cambié porque no había graduación, entonces yo ya nada más me salí de mi casa y mi mamá de que ¿a dónde vas? Y yo, ma, ya me dijeron que no es hoy la graduación, y pues, ah, pues yo siempre trato de que, o llevo mi carro o tengo una excusa para salirme temprano. Porque, te digo, familiares no somos, no tenemos esa costumbre familiar...”*

PT: De estar como muéganos por todos lados...

Sesión 9

2 de mayo, 2019.

Propósitos de la sesión: Identificar dinámica familiar. Significado de realización en su vida personal y laboral.

Esta sesión “Fernando” comienza hablando acerca de que estuvo con su madre en el hospital, yo tenía un poco de información al respecto ya que la última sesión mencionó que iría a verla. Por lo tanto, se le da continuidad para saber cómo estaba, sin embargo, él no recordaba habérmelo platicado.

PT: Que se le había bajado la presión...

“Fernando”: *“Ah no me acuerdo si te había dicho eso, no me acuerdo (risas)”*

PT: Porque, de hecho, te escribió tu papá y me dijiste, es que mi mamá está en el hospital, porque se le bajó la presión hoy en la mañana, se sintió mal y ahorita voy a ir a verla...

“Fernando”: *“Mju...”*

(Risas de ambos)

“Fernando”: *“No pues ahora sí ya la operaron el martes”.*

PT: ¿De qué la operaron?

“Fernando”: *“Le hicieron un cateterismo, esteeee, entró el martes, ya la dieron de alta hoy, pero por los temas del seguro todavía no sale del hospital...”*

PT: Así me pasó a mí, me dieron de alta a las 8 a.m. y salí a las 7 de la noche, porque tenía que cumplir 24 hrs. desde que ellos habían hecho el registro y todo un rollo.

“Fernando”: *“Y luego, lo que tiene que llenar el doctor y se los tiene que dar a los del seguro del hospital, es un rollo...”*

PT: ¿Y en qué hospital está?

“Fernando”: *“Está en el Sanatorio San algo... (Menciona que frente a un centro comercial)”*

PT: ¡Ah ok!.. Ah, ya sé cuál... algo de Pío o algo así...

“Fernando”: *“Si algo así. Este, y pues todo bien, salió muy rápido de la operación y todo bien”.*

PT: Qué bueno ¿ya está bien?

“Fernando”: *“Si, ya, ya nada más. Si, le dijeron que no tiene que manejar un mes, pues que se tiene que cuidar con una dieta por ahí, y pues, no manches, de que ahí me ves. De hecho, ahorita vengo de comer con mis hermanos, esteeee y pues estábamos viendo de que cómo le hacemos para que realmente siga la dieta. De que, realmente, neta no maneje porque, es bien terca y hace lo que quiere... Y pues, la idea es que, pues, no esté sola por cualquier cosa. Y pues, está bien difícil que la estén cuidando porque no le gusta que la estén cuidando, entonces, de que*

simplemente, como para que no la estén vigilando, ella se encierra en el baño como dos horas a hacer no sé qué cosas...”

PT: Con tal de que nadie la vea.

“Fernando”: *“Ajá...y pues hace lo que quiere. Y cuando menos te lo esperas, pidió un Uber¹⁵ y ¡ahh! Es que fui al Oxxo¹⁶ ¡no manches!! O sea, entonces...”*

PT: La tienen que estar súper vigilando.

“Fernando”: *“Sí... más o menos, pero no, no manches. De hecho, cuando ya nos habían dicho que sí la tenían que operar, yo entré como en un pánico, yo tenía como un mal...”*

PT: ¿Presentimiento?

“Fernando”: *Ajá... “Porque, no manches, es algo que lleva ahí desde hace rato. O sea, ya sabíamos que estaba medio enferma de algo, estese, y cuando me entró, como ese, haz de cuenta que el fin de semana yo me fui a Aguascalientes a lo de San Marcos, y el día que llegué, “Roberto” me mandó un WhatsApp. De que van a operar a mi mamá el martes, no y de que ni le contesté. Dije, no pues, eso se lo contesto ya que lo vea, pues total, estuvimos ahí, como si yo hubiera hecho caso omiso de ese mensaje y en la noche que ya llegué, ahí, a donde estábamos, quedando en un “Airbnb¹⁷”. Al día siguiente, yo me acuerdo que yo estaba bien preocupado en la mañana de que, todo crudo, de que ya se me había bajado la peda y dije ¡no manches, o sea! Pero neta, mal, de que me puse...”*

PT: Como una ansiedad muy fuerte...

¹⁵ Uber Technologies Inc. es una empresa estadounidense que proporciona a sus clientes a nivel internacional vehículos de transporte con conductor, a través de su software de aplicación móvil.

¹⁶ Oxxo, es una cadena de tiendas de conveniencia mexicana.

¹⁷ Airbnb es una empresa que ofrece una plataforma de software dedicada a la oferta de alojamientos a particulares y turísticos mediante la cual los anfitriones pueden publicitar y contratar el arriendo de sus propiedades con sus huéspedes; anfitriones y huéspedes pueden valorarse mutuamente, como referencia para futuros usuarios.

“Fernando”: *“Ajá, pero de que tenía a “Sara” ahí a un lado, de que estaba dormida de que yo ya no sabía si me sentía mal porque estaba crudo o me sentía mal por lo de mi mamá ¿no? Entonces como que empecé a llorar ahí poquillo. “Sara” ni se dio cuenta y empecé a pensar así, de que, no manches, en donde le pase algo a mi mamá, donde falte mi mamá, dije; yo no me quedo en mi casa, ni de pedo me quedo solo con mi papá”.*

PT: ¿Fue el primer pensamiento que te llegó?

“Fernando”: *“Lo primerito... y dije no señor, yo no me puedo quedar con mi papá y pensé de que ¿cómo le hago, no? ¿Qué pedo? Y pues, dije, me independizo o empecé a buscar... Y en ese momento, como que, neta, comencé a encontrar varias ofertas de trabajo y así... y me habló de otra el martes y dije como que no manches y dije no pues ojalá si ¿no? Y ya después dije, y si no es suficiente, de que a lo mejor estoy en una visión muy chica, de que alcanzamos solo Guadalajara, y dije; chingue su madre. Me voy al D.F. o me voy a Monterrey, y dije y la cerveza, y también dije, no me importa, o sea, como que se me hizo como algo muy fuerte de que, si me hace falta mi mamá, no solo no basta con no estar en mi casa con mi papá, o sea, va a ser todo el desmadre que eso va a traer en...”.*

PT: En toda la dinámica familiar...

“Fernando”: *“En toda la dinámica familiar de que en los negocios como que van a querer que esté asíiii (entiéndase como muy involucrado) en varias cosas que a lo mejor no me voy a poder concentrar en nada, no. Cómo que va a mover un montón de cosas ¿no? Como, ¿por qué estoy aquí? Que me van a querer involucrar a huevo... Que estar involucrado, no solo que en mi casa, que si van a querer, que a lo mejor me salgo de mi casa, pero a lo mejor me van a querer agarrar para los negocios y van a estar de que, a huevo mi papá. Y mi mamá es intermediaria siempre, como para moderadora... y pues dije, sin ella ahí en medio, dije. No, ni madres, esto se va a caer. Y dije pues no, chingue su madre, busco lugares de que en Monterrey o el Distrito Federal o sea. Si me hacen una entrevista, Pues*

“Skype¹⁸”. Y que sea lo que Dios quiera. Y pues así...me puse a pensar que si en la cerveza. Pues chingue su madre, estoy viendo por mí, de que “Sara” dije... pues sorry. Estoy viendo por mí. De que “Martha”, sorry estoy viendo por mí, o sea, pero, fue como el caso más extremo o sea...”

P: Te fuiste al escenario más catastrófico

“Fernando”: “Mju... y como que hasta cierto punto estaba, o sea, llegó un punto en el que medio me sentí aliviado y dije que; tengo plena certeza de qué es lo que haría y pues no importa, que me pongan ahí, de qué cositas, de que si “Sara”, “Martha”, lo que sea... O sea, no importa nada y dije, me voy de aquí, o sea, chingue su madre...esteee, como que me dio tranquilidad mental eso”.

PT: Tener un back up plan

“Fernando”: “Ajá...y pues, ya gracias a Dios, si salió bien...”.

PT: ¿Y qué te quedó de todo esto que tu pensaste, que gracias a Dios salió bien tú mamá, pero de todo esto que tú pensaste... ¿qué se quedó en ti de todo esto?

“Fernando”: “Mmm no se...”

PT: O sea, regresaste y pensaste... volvemos a la realidad o tomaste algo de esto, para llevarlo a cabo ahora que tu mamá salió bien y que gracias a Dios sigue aquí...

“Fernando”: “No pues, lo único que pensé cuando ya nos dijo el Doctor de que todo bien, pues dije... ¡Qué bueno! ¿no? Este..., y pues, como que seguí pensando en ese, “estoy pensando en mí”, pero no lo, o sea, como que no me dio por explotar ese lado de ahí; porque de ser así, mando a la fregada a todos ¿sabes? Obviamente, eso fue un, voy a mandar a todos a la fregada, porque pues, obviamente, ya estoy como hartito de estar como estancado, ¿no?”

¹⁸ Skype es un software propietario distribuido por Microsoft tras haber comprado la compañía homónima y que permite comunicaciones de texto, voz y vídeo sobre Internet.

PT: Y es que, como que lo que te ancla aquí, pues en este caso, era tu mamá, porque ni “Sara”, ni “Martha”, ni la cerveza, ni tu papá, ni tu hermano, nada te detuvo a decir, bueno; me voy a ir a vivir a otra casa aquí en Guadalajara o me caso con “Sara” (ironía) (Risas de él) o me voy a alguna otra cosa, no..., No te anclaste a otra cosa de las que tienes aquí, al contrario, huiste, y entonces, en el momento en el que te das cuenta de que tu mamá, gracias a Dios sale bien y todo, dices tú no, pues no puedo tomar esto que yo pensé sin mi mamá...

“Fernando”: *“Mju...”*

PT: ¿No?

“Fernando”: *“Si... este... y pues sí, o sea, pues simplemente, como que eso era lo que más me importaba en ese momento. Y dije, si algo le pasa, pues sorry con todos; pero bye. Me imaginé perfecto a “Mario” de que, güey ¿pero nosotros dónde quedamos? Y yo, hagan lo que quieran con la cerveza, a mí no me metan, yo no quiero estar güey, yo no puedo estar. A “Sara”, de que oye, pero ¿y yo qué? Pues sorry ¿te quieres ir para allá? Yo voy a estar allá. Lo mismo con “Martha”, de que, oye pues ¿qué pedo? De que yo me quede ya en Guadalajara, pues si te quieres ir a Monterrey o al Distrito Federal, bienvenida...o sea ¿sabes? Como que al final, como que el tema de mi hermano y así, dije, ya, pues equis... casi nunca nos vemos ¿sabes?”*

PT: Tu hermana está allá (otro estado de la república mexicana) o sea...

“Fernando”: *“Si, o sea, él está como muy en su rollo. Está casado y con hijos, todo y pues así, no tiene tiempo de lo que sea, no, ahorita lo he visto mucho porque hemos estado así. De que con mi mamá en el hospital, pero pues no sé, como que se me hizo medio una excusa. Como que lo demasiado fuerte o lo demasiado grande como para decir ¡No me importa que seas tú, bye! No me importa quién seas...”*

PT: Y ¿Cómo pudieras seguir pensando en ti y en las cosas que quisieras seguir haciendo para ti ¿aunque tú mamá esté? ¿Cómo le harías?

“Fernando”: *“Pues no sé, dándole un sentido. Yo creo a.... pues una justificación a las cosas que hago, o sea, pues como lo de “Sara”, de que, por ejemplo, cuando nos fuimos allá a San Marcos que íbamos con dos amigos míos, amigos que hice en el trabajo, este... son novios”.*

PT: ¿Son esta pareja que me has platicado a veces?

“Fernando”: *“No, son otros. Nos fuimos con ellos, este, y hubo un punto, como que hubo otra vez esta maldita histeria colectiva que me empezó a desesperar, que la empezó “Sara”. O sea, que, nos pusimos de que a platicar “Manuel” y yo. De que cosas de finanzas, somos financieros los dos y de que cuando nos empezamos a hablar de cosas así, pues se pusieron a hablar “Ana” y “Sara” ¿De qué cosas?... Pues quien sabe, porque nosotros estábamos en nuestro rollo ¿no? Yo nada más sabía que estaba como bien... o sea, claramente era algo como medio personal, porque, cuando “Manuel” y yo nos callábamos, ellas también se callaban y empezaban como a medio reírse entonces yo dije, ay pues, equis (...)”*

Sesión 10

9 de mayo, 2019.

Propósitos de la sesión: Identificar, comprender y verificar sus percepciones.

A esta sesión “Fernando” llegó con un ánimo distinto, generalmente está sonriendo antes de entrar al consultorio y esta vez parecía un poco abrumado y ansioso por hablar acerca de lo acontecido en los días previos a la cita. Decide abordar el tema del término de su relación con “Sara”.

“Fernando”: *“Yo me quedé callado después de hablar, pues, como un montón. Porque yo pensé, ya dije un chingo, ya di algo, porque no puede ser que yo diga todo y me quedé callado y como como equis. Me seguía diciendo como que otra*

cosa y yo de Mju. Y me dice, es que me porté cortante como para ver si te dabas cuenta de que yo estaba mal, y yo así, de que, o sea, no mames ¿esa fue tu solución? No mames, en lugar de hablar, o sea, ¿esa fue tu solución? ¿Ponerte igual o peor? Le dije no, no manches no, así no funcionan las cosas, este. Y ya me dijo, y pues, hizo un comentario como de, que bueno, pues al menos lo intentamos ¿no? O sea, intentamos como que volver ¿no? A ver si ahora si funcionaban las cosas y ya. Y dije, de que me quedé callado un ratito y así de que mmmm”

PT: ¿Qué pensaste ahí? Cuando ella te dijo eso...

“Fernando”: “Que no es cierto, o sea. Que no lo intentamos, esteee, yo con “Martha” y ella pues, en su rollo, sabrá Dios, sabrá Dios que haga no. Pensé así, como que no es cierto, o sea, no lo intentamos. Y pues, total, de que pasa un ratito de eso y le dije; bueno, pues la neta, si tienes razón, o sea, lo intentamos. Volvimos para ver qué rollo y no jaló y pues... y le dije, al menos ya estamos de acuerdo en algo y ya. Ella nada más se quedó callada y dijo; no pues que sí y me dice, pedimos la cuenta, y yo no, pues que sí. Pues ya pagamos, nos bajamos a los carros, y pues ya, o sea, yo le empecé a decir de que no, pues muchas gracias, y pues lo que sea sabes y yo sé que tú me quieres un chingo y espero que no te quede la menor duda de que yo te quiero un chingo a ti. Porque creo que son dos cosas muy aparte de lo que está sucediendo, esteeee y dije, o sea, dos cosas; de que uno, ya deja de hacerle caso a “La china” (Amiga de ella) de que no dejes que se meta tanto en tu cabeza porque cualquier cosa quiere proyectarse en ti, quiere que vivas las cosas que ella quisiera para ella y le dije que, no manches, o sea, le dije ¿cómo es posible que hasta para ir de antro ella te quiera cambiar a ti? O sea ¿qué es? ¿tu mamá? Y ya, me dijo no, es que no se mete tanto, es que así es, Y le dije, no mame, o sea ¿qué pasó desde esa vez?, pero... me cae muy bien, no lo digo por mal pedo, o sea, lo digo...”

PT: ...Por ti.

“Fernando”: “Si, o sea, no dejes que se meta en tu cabeza; y ya me dijo, pues va, si lo voy a pensar. Y otra cosa es que eso de la comunicación, te guardas un chingo de cosas desde tu familia, como con tu papá y tu hermano, de que te callas todo y

dije, yo, la verdad, es que no conozco o no sé cuál es tu umbral ahí de silencio, de que, cuánto tiempo puedes estar guardándote cosas y estar sin decir nada y pero, pues claramente, ese umbral nos afectó muchísimo a nosotros, porque ese umbral, pues nunca lo sacabas. Entonces, como mera recomendación, y si quieres, te paso el número de psicólogas, de que con (la colega que me lo refirió) y le pasé también el tuyo. Y le dije, la neta te lo recomiendo, o sea, yo sé que yo tengo un chingo de problemas, pero pues no me estoy haciendo menso, o sea, estoy yendo a un lado porque yo sé que me va a servir, pues para lo que sea ¿no? Te va a servir un chingo ese tío de cosas, para tu casa o para algo te va a ayudar. Y ya, me abrazó y se soltó llorando. Este, y no sé, o sea, claramente, en ese momento estaba súper agüitado yo, y pues, tenía, como que la voz, como medio cortadilla. Y pues, claro que me aguanté a llorar, porque pues, es necesario, pues cortar. Y me dice; pues es que, no manches, o sea, pues muchas gracias, qué difícil es despedirme de ti y esas cosas y yo, no pues sí, pero pues no todo es malo, o sea, le dije. O sea, si los problemas que yo traigo ahorita individualmente, y los que tú traes individualmente de que no los solucionamos, o sea, va a pasar lo mismo en lo que estamos ahorita. Y si le dije, o sea, si en su debido momento, los dos terminamos resolviendo los problemas que traigamos los dos y por alguna razón decidimos intentarlo, pues va, pero pues, ahorita, la verdad es que lo mejor para nosotros es terminar. Y me dice de que sí, sí, o sea, yo estoy consciente de que lo mejor es terminar, los dos estamos ahorita que, de la chingada, y pues ya. O sea, nos despedimos y ya nos fuimos y pues, ya llegué a mi casa y estaban ahí unos tíos y así. Y ya, saludé a mi mamá, pues equis, yo me puse a ver tele, o una serie o algo rápido en lo que se iban, y ya, pa pronto, nada más me encerré en mi cuarto, y pues estaba ahí, de que en mi cama acostado y hasta que ya se me hizo bien tarde, y pues ni siquiera dormido, entonces pues, estaba piense y piense, y pues, bien agüitado. Y pues, yo sabía que no había dormido, y pues que no se, me dolía el cuello y me volteaba y decía, qué calor o qué frío; como que cualquier cosita no me dejaba dormir y así me la pasé toda la noche, y pues ya... y”

PT: ¿Qué pensabas? O sea, toda la noche... No sé ¿qué eran las cosas que se te venían a la mente? ¿de qué eran?

“Fernando”: *“De invertirle otra vez en eso, pues como que, ponerle calma a las cosas, y pues sí, me pasé de que, le echo ganas o de que voy de lleno, o de que cosas bien, y más de que si o no, si o no...”*

PT: Pero ya más en torno a “Martha”.

“Fernando”: *“Eh... sí”*

PT: Pero lo que te pasó por la cabeza fue de que ya pasó esto, de que, si el fracaso y todo lo que sentiste por no haberlo podido lograr, pero bueno, ok... esto. Una vez pensando en “Martha”, de todos modos hay algo que te regresa y que te dice, a ver espera, tranquilo....

“Fernando”: *“Pues yo creo que, más que nada, como que la inseguridad y la incertidumbre, de que no es seguro, de que algo “Martha”, y pues, como que, desde el tipo de carrera y de las cosas que me gustan estudiar o leer o lo que sea, a mí me gusta que sea una ciencia exacta. O sea, como te decía, que yo quería estudiar psicología, pero luego decía que, no manches, o sea, es una ciencia social y eso no tiene nada de exacto...”*

PT: Risas mías

“Fernando”: *“Y es que, neta, yo no puedo con la incertidumbre. Si tengo un dos más dos. Yo espero un cuatro y me salen con un cinco o seis porque, pues, pudo ser lo que sea. No manches, eso para mí no tiene sentido, y pues me estresa muchísimo, y pues, lo mismo con “Martha”. Pensé de que, no manches, ahora sí, como que no se, como de que ahora si se viene lo bueno, de qué pedo, si la cagué, no la cagué, o sea, de no cometer los mismos errores, y pues eso de la incertidumbre, de no sé si “Martha”, y no porque no quiera, sino porque no sé si se va a dar...”*

PT: No sabes si es un dos más dos es igual a cuatro...

“Fernando”: Asiente con la cabeza.

Sesión 11

24 de mayo, 2019.

Propósitos de la sesión: Clarificar percepciones. Identificación de incongruencias.

“Fernando” llega al consultorio con tiempo de anticipación, siempre elige el mismo asiento para esperar a pasar al consultorio, generalmente está con su celular, esta vez se encontraba hojeando una revista de la sala de espera, lo cual llamó mi atención.

Lo invité a pasar al consultorio después de saludarlo y comenzó a relatar cómo ha sido todo después de haber terminado su relación de pareja.

“Fernando”: *“Ah, y de que me dijo; quieres hacer algo, y yo no, pues te aviso a qué hora termino y pues ya colgamos. Terminó de hacer mis cosas y le aviso, le mando un mensaje de no. Pues ya acabé, y me dice; ¡ah! Ok, pues está bien, no pues estoy en mi casa por si te quieres venir, y yo no, pues la neta no, ando bien cansado, me siento bien sucio, ando sudado...”*

PT: De la calle y así

“Fernando”: *“Ajá, o sea, no, la neta no, mejor nos vemos otro día, y ella, ah no pues va. Y así quedó y pues así, pues hemos seguido platicando y así...”*

PT: Y tú ¿cómo definirías ahora tu relación con ella?

“Fernando”: *“Pues como siempre ha sido... complicada (risas) Complicada, pues así...”*

PT: Pero la complicación de antes no es la misma que la de ahora.

“Fernando”: *“No pero, porque creo que las percepciones cambiaron, de que mucho, por parte de los dos, porque, pues también, cuando yo andaba con “Sara”, era la incomodidad de... “pues tienes novia”. Y como que fue cambiando, como que esa percepción de los dos, como que, a fracturar poquito, o sea, la confianza o la*

comunicación. Y ya ahorita, pues ya, o sea, realmente, pues ahorita ella... ella lo sabe, pero no de mi voz, o sea, así de que yo le haya dicho, de que "hey ya corté". O sea, he hecho algún comentario que, como que indica que ya no ando, y como nos vimos la semana muchísimo más, como que pues ella..."

PT: Intuye...

"Fernando": *"Como que ella lo puede intuir, o sea..."*

PT: Era lo que te iba a preguntar, que si ya habías tenido como "la plática" de decir, ya no ando...

"Fernando": *"No, porque se me hace, como no sé, no quisiera llegar de esa manera como tan brusca, como de que, como diciendo no hay que hacernos menos ¿no? O sea, de que ya corté y así, como que algo muy brusco, o sea..."*

PT: ¿Tú crees que si le dices, oye, ya no ando, el mensaje debajo de ya no ando, pues sería "hay que andar tú y yo"?

"Fernando": *"Mju... Si, más o menos... Este, pues. Siento que así se puede interpretar, y pues así, eso es lo que ha pasado, ahorita. Pues estoy igual en esa semana de prueba de -no te voy a hablar, háblame si quieres-"* (Con "Martha").

PT: Ok. Como que han cambiado muchas cosas, más que nada en tu relación con ella, porque como tú dices, tu percepción de ella ha cambiado y también la de ella se modifica, o sea, la que tenía de ti, se modifica. ¿tú cómo podrías definir que se ha modificado tu percepción de "Martha"?

"Fernando": *"Mmm no sé..."*

PT: Pero, como dijiste que se habían modificado las percepciones, dije mmm, a lo mejor él tiene muy claro en que cambió "Martha" para él.

“Fernando”: *“Pues es que a lo mejor en la manera en la que se manifestaba el afecto de... en general. Porque, como que, como que cuando antes estábamos en un punto súper buen de que de los dos, que nos llevábamos súper bien, como que no podía pasar nada y así de que mmm madres, no pues no. Este, como el remordimiento de, no manches no, pues qué poca ¿no? Y pues ahorita, que al menos hay como la certeza de que no pasa ya nada malo, como que los dos ya mantuvimos esa línea, no se sí yo también, supongo que yo también, pero yo lo noto mucho en ella, en su manera de afecto como un poquito más agresivo, o sea creo, como un poquito más hostil pero sin serlo... sin ser grosera ¿sabes?”*

PT: Como más secona y como en sus palabras, como la actitud, el modo, como que tú quieres tratar de definir como el modo en el que ella se dirige a ti, como que ya no es tan efusiva como antes, que ahorita es más receloso...

“Fernando”: *“Así mero. Entonces, pues, ponle que los comentarios que hace, que aunque ya los hacía, como que ese cambio es, como de, pues qué está pasando, ¿no? Y pues ya, o sea, yo le platicué eso a, se lo platicué a “Claudia” y a “Ana” mi amiga y total que, “Ana” me lo súper aplaudió de, qué bueno y al final ya nada más dijo de que.... O sea es lo que no sé, o sea, me siento como en ese mixed signals¹⁹, ¿no? O sea, yo sé que cuando estamos juntos sí”.*

PT: Si hay algo

“Fernando”: *“Si, exacto. O sea, si sé que hay algo, pero con esos comentarios, a veces como que me inclino más por el no que por el sí, ¿sabes? O sea, más por el no. Y pues yo le platicué eso a “Claudia”, este rollo y “Claudia” me dice, pues, es que a mí me encantaría poderte decir algo, pero, pues es que conmigo, pues no hablamos de esas cosas ¿no? Lo único que sí te puedo decir es que “Martha” siempre que está con nosotras, con sus amigas, pues se la pasa hablando muchísimo de ti, de que, pues “el otro día “Fernando” me dijo esto o me dijo aquello”.*

PT: Te menciona mucho

¹⁹ Señales mezcladas.

“Fernando”: *“Y ya. Y yo en la noche, o sea empecé a morirme de risa, de que bajé...Tin... O sea, de que le mandé un meme de que “Bienvenidos a juegos mentales” Y yo, es que así me siento. O sea de que parece de que, más no que sí, pero afuera nosotros, como que entre nosotros, hay más sí que no...”*

PT: Y es que esta curioso como ella te está mandando algo ¿no? Los mensajes y la comunicación es bien complicada, de verdad que la comunicación humana es hermosa, pero es muy complicada. Porque yo te puedo decir una cosa, y mi intención es esta, pero tú la comprendes de una forma distinta, entonces, ahí es donde entra la parte de la asertividad ¿no? Qué tan congruente es mi mensaje con la intención o el modo, todo, y ahora quién sabe cómo lo entiendas. Yo trato al menos de que lo entiendas, ahora imagínate cuando no ordeno lo que quiero comunicar, o sea, está un poco chueco, pienso una cosa, pero digo otra o pongo una cara que dice otra cosa, y comunico todo, menos la idea en mente ¿no? Y ahí es cuando empieza a haber esto que tú dices y que lo mencionas como los “mixed signals”, que en psicología se llama un doble vínculo, que es un mensaje completamente contrario a lo que yo quiero, como justamente “te dejo de hablar para que me hables” o “me hago la enojada para que me sigas preguntando qué...”. o “No tengo nada, pero sí tengo”.

“Fernando”: Risas de él...

PT: O sea, todas esas cosas son mensajes completamente contrarios, que en lugar de que faciliten la comunicación, la dificultan... Pero, habrá una razón por la cual, no me siento cómodo o cómoda de no estar mandando el mensaje completo. De alguna manera quiero seguir teniendo como el back up²⁰ de que hago como que no me importa cuando si me importa, pero, ¿por qué te quiero hacer creer que no me importa? Ahí es la cosa donde habrá que indagar ¿no? En la razón. Algo que me recordó ahorita que me platicabas, de que contigo más no que sí y por fuera es más sí que no, y como que esas cosas que no sé qué te diga, pero como que siento que te baja la euforia cuando te ha dicho ciertas cositas. Como ese día de “Game of

²⁰ Apoyo.

thrones²¹” y esas cositas, te siento así. Me acordé muchísimo de que me contaste que fueron a cenar, creo, y que te dijo algo de que, te iba a extrañar o que te quería o algo y que tú le dijiste, “Pues claro, que no sé qué” Como que le contestaste algo como todo lo contrario a “Yo también” y que justamente fue cuando platicábamos de que tú te sentías vulnerable al mostrarte sensible... ¿no sé si te acuerdes de eso?

“Fernando”: *“No, pero suena a mí (risas)”*

PT: Que se fueron a cenar y que ella te dijo como “te quiero o te extraño o te voy a extrañar”, o sea algo, y que tú le dijiste, pues “claro”, claro que me vas a extrañar y ella se quedó así como (cara de extrañada).

“Fernando”: Risas de él... (Nerviosa desde mi percepción).

PT: Entonces, me recordó mucho, pero al revés, fue como un mensaje el que querías mandar y que al final de cuentas, te diste cuenta y lo trataste de arreglar. Y algo así puede estar pasando en este momento, porque por alguna razón, ella no se está mostrando con toda la vulnerabilidad posible ¿no? Tú tenías una razón en ese momento, como de no, pues ahorita no puedo (decirlo), está bien que esté aquí cenando con otra persona que no es mi novia (tono irónico), pero pues, tampoco le voy a decir que la voy a extrañar ¿no? Al menos por guardar un poquito de...

“Fernando”: *“Respeto (risas de él)”*

PT: Respeto... si, bueno, o de fidelidad o de lo que sea, como le llames. Entonces ¿qué estará guardando en ella, ahora en ella, porque está al revés ¿no?

Sesión 12

7 de junio, 2019.

²¹ Juego de tronos es una serie de televisión de drama y fantasía medieval creada por David Benioff y D. B. Weiss y producida por la cadena HBO.

Propósitos de la sesión: Toma de decisiones y asumir consecuencias. Crecimiento personal y profesional.

“Fernando”: *“Y siempre, siempre eres como consciente de eso, entonces, en cuanto yo empecé a ver las noticias, empecé a ver un montón de datos, dije de que, pues yo, en mi cabeza, que el peor escenario posible, no dije de que, madres. O sea, me empecé a estresar muchísimo y se lo mandé a “Roberto”, ni hermano y... y también él, como que se paniqueó y empezó a decirme que no, de que no, pues voy a comprar de que paneles solares para los hoteles, por si algo, neta muy malo pasa y no nos quedemos sin luz en el hotel y, Y ya, y le dije de que siempre que pasan cosas así de noticias, siempre le digo, siempre le hago el comentario de que: me hubiera ido a Vancouver cuando tuve la oportunidad. Así, siempre, siempre se lo digo y siempre me ignora. Y, y ayer pasó, y ayer de que le dije a de que a “Roberto”, es que me estresa mucho que, neta, siempre siento que debí haberme ido, o sea, de que cuando “Roberto” me dijo, de que aquí está el dinero vete y estudia lo que tú quieras y quédate allá, pero haz una vida allá, o sea, no es de que, ni aquí ni tampoco allá, este... o sea, como que yo en ese momento me sentí así, de que, no mames, lo hubiera tomado”.*

PT: Mju, ¿Como si hubieras tomado una mala decisión en ese momento? ... ok.

“Fernando”: *“Y pues, como que, y yo sé, yo sé que, yo hice mi plan y todo de que siete años, cosas así, como para, como para, pues llegar a esa meta, pero se me ha hecho como, que bien lento, al menos el proceso de crecimiento que yo hubiera querido tener en lo que fue, de que ya sea, trabajo, sueldo, en lo de la cerveza, este..., pues otras cosas. Y también me estresa mucho que, siempre se me están ocurriendo cosas, como un chingo de ideas, así como de cosas que podría hacer, así como, de que, ah no, no manches, pues que, no sé. O sea, le dije el otro día a “Roberto”, de que, de que ¿por qué no haces en la terraza del hotel un café súper hípster²²? Así, pero así, de que, de que hazlo lo más hípster que puedas;*

²² Hípster es una cultura o tribu urbana que se caracteriza por adoptar un estilo de vida con gustos e intereses asociados a lo añejo, lo alternativo y lo independiente.

hísterland²³, y literal, que sea como un spot²⁴ dónde esté tan chido, que la gente, casi, casi nomás vaya a tomarse la foto. Y le dije que, si quieres algo así, súper, de que yo sé hacer, yo puedo hacer, de que le dije, yo puedo hacer café de garbanzo. No tiene cafeína, no sé qué, es algo que, súper híster, que sé, por cosas de la cerveza ¿no? un proceso y ya. Y ya, me dijo de que ¿por qué? en lugar de pensar, de que, en un lugar de café, de que, por qué no lo distribuyes como bolsas de café, café de garbanzo y me dijo; yo nunca había escuchado esa pendejada”.

PT: Ni yo

“Fernando”: “Y, le, me dijo; seguramente por ser hipps.. Por ser algo así, como súper híster, naturista, te lo compran y te lo compran a súper buen precio, madres ¿no? Y como que me quedé con esa idea de, de, ¡ah! si quiero ¿no? Pero pues, como que he pensado, así como que, en muchas, muchas cosas que piensas y de que, ah no, pues si estaría chido, pero pues, como que me quedo en un...”.

PT: Como que no lo concretas, se queda en el imaginario

“Fernando”: “¡Aja! Y no lo concreto. A lo mejor por, por, por tiempo o por dinero o por ganas, sino que, simplemente, que prefiero dedicar mi tiempo libre a no cosas reales ¿sabes?”

PT: Mju

“Fernando”: “De hecho, la otra vez, también, ayer, este “Martha” me dice, de que, vamos a ver, a ver una película la de Aladdín. Y ya le dije, de que, va, ah está bien. Ella compró los boletos, este... y no me acuerdo ni por qué estábamos ¿de qué estábamos hablando? Que me dijo de que... ¡ah sí! que dijo, de que “Martha” no se da tiempo como para, como para, de su ocio”.

PT: Mjm

²³ Tierra híster.

²⁴ Punto.

“Fernando”: *“Ya ves que luego empieza...”*.

PT: Piense y piense y súper activa y así

“Fernando”: *“Y ella dice que le estresa mucho una serie que la hace pensar mucho porque la distrae de estar haciendo otras cosas y ella así, como que pone cosas de fondo, para escuchar música en lo que...”*.

PT: Hace algo...

“Fernando”: *“Escuchar sonidos, una serie, una película equis que no le importe, mientras está haciendo otra cosa”*.

PT: Mju

“Fernando”: *“Entonces yo le dije que, no mames, le dije, de que eso está mal, o sea, porque debes de. Yo le dije, para mí, precisamente, la gente hace series y hace películas y todo ese tipo de cosas, porque, le digo, porque, porque la gente no quiere estar presente, es un momento en que te distraes por completo, de todo lo real que exista en tu vida. O sea, es escaparte y un momento encerrarte en una burbujita y ya no. O sea, olvidarte de todo en ese momento, o sea, prestarle atención a algo diferente”*.

PT: Mju

“Fernando”: *“Este... y... ¿y por qué te dije eso?”*.

PT: Por qué habías ido, al cine y estabas hablando de eso. Y que te estaba contando que había una serie que le estresaba mucho porque la hacía pensar, entonces, ya ahí te fuiste para allá. Y de ahí, ya me empezaste a contar eso. Todo lo empezaste porque dijiste que tu dedicas todo tu tiempo libre a cosas que no son reales.

“Fernando”: *“¡Ah! Sí, porque prefiero...”*.

PT: Y ya de ahí...

“Fernando”: *“O sea, siento que todo el día estoy encerrado en una oficina y que salgo con mi familia y es negocios, negocios, negocios. ¡Ah! ¡es que lo deberías de hacer! ¡ah es que la cerveza, deberías de hacer esta cerveza! ¡Ah! ¡es que deberías hacer así lo del café! ¡Ah! ¡Es que deberías de hacer equis cosa! Que, si habías pensado, o sea, como que me dicen tienes un chingo de ideas ¿no sé por qué no...?”*

PT: No las concluyes.

“Fernando”: *“¡Aja! Porque no las concluyes y por qué no las explotas como deberían de ser. Y pues ahí me estreso un chingo, entonces, cuando yo salgo de la oficina, este... pues llego y... literal; ahorita mi rutina es de, que llego a mi casa, me cambio, me salgo a correr ahí por mi casa, llego me cambio, me baño, ceno, me pongo a ver una serie y...”*

PT: Te duermes.

“Fernando”: *“Me duermo, o sea, pero, ¿por qué no quiero... pues no se pensar en cosas reales? ¿sabes?”*

PT: Es que eso era lo que te iba a preguntar. Porque, por un lado, a “Martha” le dices: bueno, o sea, la gente hace series, películas y todo eso para que se desconecten, digamos de la cotidianidad... coeintia... siempre me cuesta... eso, esa palabra, este, siempre la digo mal y la digo toda revuelta. Este, y al final, a ti te pasa algo similar. Pero, por ejemplo, con la música ¿no? O sea, que tú te pones los audífonos y te concentras en el trabajo, pero al mismo tiempo, pues eso es tu realidad hasta cierto punto, o para ti, ¿qué son las cosas reales?... Por qué si dices...

“Fernando”: *“Reales, salir de la oficina y seguir viendo cosas de negocios...”*

PT: ¿Esas son cosas reales?

“Fernando”: *“Pues... sí, o sea no ocio”.*

PT: Ok. Porque dices, bueno, yo dedico mi tiempo libre a cosas que no son reales, o sea, como a cosas que a lo mejor que te desconectan de ti mismo ¿no? A lo mejor como que no tiene que ver como con, contigo, con tus cosas, con salirte a correr, con tu serie, que al final, la serie también te desconecta ¿no? Según utilizando el mismo argumento que le dijiste a “Martha”.

“Fernando”: *“Si, salir a correr me, o sea, me, a lo mejor no me entendieron, pero, es que, a lo mejor ese momento que me doy para... pues decirle a uno, de que, me salgo a correr”.*

PT: Y de qué te desconectas. Por ejemplo; cuando te desconectas, cuándo te logras desconectar ¿que sí te desconecta? ¿Cuáles son esas cosas?

“Fernando”: *“Pues no sé, como precisamente de, como todo lo malo que existe y sucede en general, o sea de que, saber de que, de que, como me fui a Argentina sentí ese cambio ¿qué es lo peor que podría pasar? y estuve ahí y en serio, o sea, como que eso que vi, dije, de que, no manches, en qué momento quiero eso. Y tan pensé eso, de que... me estresa tener que... o sea, ni siquiera dar ese cien por ciento, porque yo sé que doy ese cien por ciento en la oficina ¿no? En ese espacio que estoy trabajando, pero... tener que dar como el ciento cincuenta por ciento de tu capacidad, o de tu mentalidad, o de tu tiempo, como para poder salir adelante, o sea, no basta con solo, con ir solo ocho horas a la oficina. O sea, tienes que salir y tienes que seguir viendo cosas de la cerveza, tienes que salir y darte tu tiempo para hacer pruebas de lo del café, y tienes que salir y un fin de semana y a lo mejor darte una vuelta a los negocios para ver qué está pasando ¿no? o sea...”.*

PT: Como que siempre estás envuelto en el mismo tema ¿no? O sea, como que, siento que te estresa también el estar siempre viendo cosas del trabajo y de negocios, y de ideas, que, aunque son ideas de trabajo buenas, siguen siendo ideas

de trabajo y como que tienes ganas de realmente irte a Vancouver, pero como en esta idea de ya no quiero estar aquí en esto ¿no?

“Fernando”: *“No sé si sea tan así eso o no ¿no? Que, pero, por ejemplo, también cuando pienso en eso de Vancouver, pienso de que, estaría haciendo exactamente lo mismo que hago ahorita, pero en lugar de ganar, no sé, lo que sea, estaría ganando 30 dólares la hora, por ser, no más por tener un título. Una profesión que allá no se da en Canadá, tan de profesión, cosas así, son más técnicos; solamente por ese hecho de que ya te están ofreciendo un sueldo base. Que, de por sí, es muy bueno el salario base, como vivir allá con el salario mínimo, o sea como son de profesionistas, te olvidas de todo, o sea... y es como, o sea, me gusta mucho que respeten, como, ese espacio, de, de puedes venir y trabajar ocho horas y te va a ir súper bien y si le dedicas poquito más tiempo, algo más, olvídate, te va a ir increíble ¿sabes? Pero como con lo necesario, sin perderte en... en...”*

PT: Perderte...

“Fernando”: *“Quedarte encerrado en esa esfera de solo trabajo, trabajo, trabajo. O sea, me desespera muchísimo eso”*.

PT: Como que allá, lo que tú piensas de allá, es como que dar ese extra sería por gusto, no por que tengas que hacerlo...

“Fernando”: *“Por necesidad”*.

PT: Porque, si no, no sobrevives como tú quieres, sino literalmente como vives.

Sesión 13

21 de junio, 2019.

Propósitos de la sesión: Toma de decisiones. Ver la contraparte positiva de los pensamientos y cómo buscar un equilibrio.

Se citó con una ex novia; ella y él no han podido tener una relación prolongada debido a que él siempre opta por alguien más. Esta vez, fueron a un bar y la pasaron

muy bien. Él se sintió sorprendentemente cómodo con la plática y decidió llevarla a su casa saliendo de ahí.

“Fernando”: *“Como que muy a gusto y como que, muy al, casi, casi como hablándonos súper directamente de todo y las respuestas súper directas y cosas también súper triviales y cosas también de que; no pues, por qué hiciste esto o por qué lo otro, y ya...”*

PT: O sea ¿hablaron de las situaciones entre ustedes, pasadas?

“Fernando”: *“¡Aja!..”*

PT: Ok.

“Fernando”: *“Y los dos nos contestamos y nos contestamos bien, de que ah... No, no sabía, o sea, sorry... ¡ah qué chido! lo que sea, total, de que ella, como que tenía su... Línea bien marcadita de contacto físico. Y de que yo me acuerdo, de cuando me di cuenta de eso, la vi medio tensa y ya, como que ya, yo seguí platicando y ya, yo la tocaba y de que el abrazo o lo que sea, y ya, como que poco a poquito nos fuimos soltando, pero ella; como que siempre, toda la noche como que mantuvo su margen de contacto físico, pero algo de si yo la tocaba o algo, no se quitaba ni nada. O sea, hasta yo sentía que hasta la conversación fluía más... y ya, pues de que nos vamos, y le digo, oye y ¿en qué te vas a ir? Y me dice no, pues me voy a ir en un Uber y le digo, no mames, pues yo te llevo..., y pues ya la llevé... ¡Lejísimos! ¡Vive lejísimos! No mames.. Pero así, terrible...”*

PT: Bueno tuvieron más tiempo para platicar.

“Fernando”: *“Risas de él nerviosas- (Tiende a tener una risa en la que exhala aire de manera muy rápida cuando está emocionado y nervioso, casi siempre tiene que ver con el tema de alguna mujer) Si, y pues, ya la llevé a su casa hasta Tlaquepaque, me tuve que regresar, obviamente hasta mi casa”*

PT: De Chapultepec a Tlaquepaque...

“Fernando”: *“Y de Tlaquepaque a mi casa. Pues, obviamente, yo pues, con muchísimo miedo de que por los toritos, y pues, de que, literalmente voy a cruzar toda la ciudad. Y pues, busqué rutas anti-toritos y así. Y cuando la dejé en su casa, digo, yo no sabía dónde vivía, y pues, ya la dejé y pues ya nos despedimos y así, y me dijo no, pues me dio un chingo de gusto verte...ah, yo le dije, a mí me dio un chingo de gusto más verte, hay que volver a hacer otra cosa, y ya me dije, ¡ah! Si, ahí luego vemos qué pedo. Nos despedimos y ya, como que nos dimos un abrazo, un abrazo, como que larguito y ya, eso fue... el jueves, y así. Y no hemos... y me empecé a sentir, obviamente me dio un chingo de gusto verla, pero también un chingo de miedo porque.... Porque, en la semana platiqué con “Ana”; no sé si te platiqué que me andaba emparentando con una de sus amigas...”*

PT: No.

“Fernando”: *“¿No?”*

PT: No...

“Fernando”: *“Que fuimos al Hyatt...”*

PT: ¡Ah! Si, si, si, si...

“Fernando”: *“Y total, o sea, yo siempre le he dicho ¡ah! pues hay que volver a salir, de que tu amiga me cae muy bien, tu amiga está muy guapa... Total, de que en la semana, el miércoles, me dice “Ana”; te tengo una noticia, te tengo un buen plan... y yo, pues ¿qué plan? y pues ya me dijo. De que, vámonos el sábado a Atemajac, y de que nos quedamos ahí en la cabaña de equis persona, obviamente de que van mis amigas pues, y yo, ¡ah! va... De que, vamos y ya, ella me dijo ya, a partir de ahí, yo ya no me hago responsable ni cargo de nada... es tu...”*

PT: ¿Es tu responsabilidad?

“Fernando”: *“¡Ajá!... es tu responsabilidad si algo, si platicas o no con ella, si le pides su número o no, si sigues platicando con ella... o sea, yo ya, yo siento que yo ya cumplí, y le dije de que ¡ah! va, me late pues; y cuando pasa lo del jueves, de que el jueves ¡ah simón!, mi ex se llama “Melissa”, dije ¡ah! pues va, dije, total; a lo mejor va a estar como que bien incómodo, ¿no? Pues no, al contrario. Como que yo traía expectativas bajísimas, además por lo de la niña tinder²⁵ y dije, no mames, o sea...”*

PT: La niña tinder que ni siquiera nombre... (risas).

“Fernando”: *“(Risas de él) Y no quiero decir su nombre... (Continúa riéndose)”*

PT: Ok...

“Fernando”: *“Otra vez, más bien, o sea, otra vez, no... y pues ando nerviosón con eso, y pues, neta, no sé ni qué pedo. Y cuando pasa eso, o sea, al día siguiente, o sea, hoy me puse a pensar en, no mames, o sea, me la pasé súper a gusto con ella, qué miedo y qué culero si vuelve a pasar algo así, de que me vuelva a pasar algo así, de que me clave mucho con.. Se llama “Melissa” la amiga de “Ana”, la de Atemajac, o sea, de que, qué miedo enserio de que sí llevarme bien, o sea, clavarme y otra vez...”*

PT: Otra vez estar en un dilema. Y que es lo que te pone más nervioso, de que te lleves bien con “Melissa” y estar de nuevo entre dos situaciones, pero pues, ahorita está menos, pero porque, pues tú no tienes novia, pero pues, al final de cuentas volvemos a decidir. Y creo que esa cuestión de decidir es algo que, de repente te cuesta mucho trabajo porque le ves lo bueno a cada cosa, tal carrera esto, tal carrera lo otro, tal trabajo esto, tal trabajo lo otro, y me acuerdo mucho de algo que dijiste hace mucho, que te da miedo a veces tomar una decisión. Porque si decides una cosa, te da miedo de qué tal que te estás perdiendo algo de lo otro, y qué tal de lo que te estás perdiendo era mejor que lo que decidí, siento que te genera, como,

²⁵ Tinder es una aplicación de citas, encuentros e incluso se le puede considerar como una red social, con ella puede chatear y conseguir una cita con personas con quienes existe gusto en común o entre quienes se han seleccionado mutuamente.

más conflicto; si estás decidiendo bien o no, al final, si la estás regando o no, te da miedo decidir, porque al final, cuando uno toma una decisión, también toma la decisión de no hacer otra cosa, entonces...

“Fernando”: *“Si, y de hecho de eso que dices, me acuerdo que, en tercero de prepa y en la universidad, y antes de cambiarme de carrera, antes de cambiarme de carrera, o sea, como que yo traía esa idea, de quitarme como, de los dilemas tan así ¿no? Como para no agobiarme, porque, como, que igual, así como cuando estaba, cuando recién conocí a “Regina” y también conocí de que, a más gente, yo me acuerdo que a mí me gustaba otra persona, otra persona que no era “Regina”. Y muy rápido yo dije así; vamos por pasos y así y así y así, 100% “Regina” y sin pendejadas. O sea, como que el 100% de atención a esto, y como que hubo esta rachita de decisiones rápido, de no sé si estoy bien y ya solo elige algo ¿no? Como si agarras una carta o un menú y es de ¿qué quieres? ¡Esto! o sea, como que era muy así y cuando me cambié a Finanzas se me metió muy en la cabeza un concepto que empezaron a usar de... del costo de oportunidad; que en finanzas, de lo que estás haciendo, tienes que evaluar el costo de oportunidad y de lo que te estás perdiendo y qué no. Esto se me metió mucho en la cabeza y desde ahí empecé, o sea, con “Regina”, “Melissa” o “Arianna”, lo que no hice, fue mi costo de oportunidad, o sea, o de qué decidí no...”*

PT: ¿No tomar?

“Fernando”: *“No tomar, y pues no quiero eso, porque, pues, obviamente quiero...”*

PT: Todo...

“Fernando”: *“O sea, sí... (Risa de ambos)”*

“Fernando”: *“Y lo mismo. O sea también con las carreras, de que se me hizo bien fácil andar chapulineando en las carreras y de que ¡ah! Mecatrónica, o ¡ah! No, pues finanzas, y en finanzas ahí me quedé. Y de que pues, hay una cosa que se llama “Costo de oportunidad” ¡No mames! Y como que ya, a partir de ahí...”*

PT: Ya tu vida cambió...

“Fernando”: “*Si...*”.

PT: ¿Cómo se llamará la contraparte del costo de oportunidad? O sea la contraparte, no de lo que pierdes por no tomar algo, sino de lo que ganas...

“Fernando”: (Hace gesto de que no sabe cómo).

PT: Pero ¿existe, algún concepto así?

“Fernando”: “*Pues... el proyecto...*”.

Sesión 14

5 de julio, 2019.

Propósitos de la sesión: Identificar qué necesita para sentirse bien. Concepto de bienestar.

“Fernando” tiende a tener una asistencia total a sus consultas, no ha faltado a ninguna, y esta tampoco fue la excepción, llegó antes como es costumbre, y le pedí que me esperara un poco, ya que iría por agua, le ofrecí y accedió, fui por las botellas y lo invité a pasar al consultorio.

PT: ¿Cómo estás? ¿Cómo te ha ido?

“Fernando”: “*Bien...*”.

PT: ¿Bien?

“Fernando”: “*Bien, a secas...*”.

PT: Bien a secas... ni bien bien, ni bien mal...

“Fernando”: *“Si, o sea, ahorita que lo pienso, no he tenido motivos como para estar mal mal...”*

PT: Qué bueno.

“Fernando”: *“Pero tampoco me siento, bien bien”*.

PT: ¿Y cómo sería sentirte bien bien?

“Fernando” *“(Unos segundos de silencio) Híjole... no sé”*.

PT: O ¿qué necesitarías para sentirte bien bien?

“Fernando”: *“No sé... no tengo idea”*.

PT: Sabes que, hace como, como en Marzo-Abril, te hice una pregunta similar... Y yo te preguntaba algo así como... que ¿qué te hacía falta? y me contestaste exactamente lo mismo, me dijiste; “la neta, no sé, no tengo ni idea” Así me dijiste.

“Fernando”: *“Si..., no sé, si, en serio no sé qué quiero para ser feliz, porque siento como que, muchas veces, hay cosas, como que, metas, como que las metas que tengo son, como, muy a largo plazo, como que las metas que tengo son, como, muy, de que, del día, y como que así lo veo. Entonces, pues, realmente, no sé, como que dio, como que, al corto plazo lo vivo al día o lo que haya sucedido es el ánimo que vaya a tener para ese día. Pues no, tanto borrón y cuenta nueva, pues, o sea, un día más y a ver qué va a pasar hoy y, o sea, pues a ver...”*

PT: Como si tus días fueran como genéricos y lo único que lo hiciera diferente, fuera es el ánimo que tú tienes.

“Fernando”: *“Si o que algo extraordinario pase...”*.

PT: Algo que se salga de la norma.

“Fernando”: *“¡Exacto! O sea, pues sí, para mí, el día a día, lo que pase es genérico, o sea, y yo me sentía, y no me siento así ahorita, pero siento mucho ese, como estar, como aborrecido, como andar con “Sara”, y cuando salgo es lo mismo, y es lo mismo de yo decidir, y siempre lo mismo. O sea, eso me desespera, o sea, siento que me estanco cuando no hay algo extraordinario de que en el día, o sea, que digo, o sea, pueden ser días de que llego a mi casa y equis, o sea, tranquilamente y tirarme en mi cama y así lo que sea. Pero pues uno o dos días a la semana, no toda la semana, si no, todos los días ya no sería algo extraordinario... ¿no? O sea, si todos los días pasara algo, ya dejaría de ser algo extraordinario, ya sería lo de siempre”.*

“Fernando”: *“Si, si, se le perdería el chiste. De hecho, el otro día estaba hablando con uno de mis compañeros del trabajo y es un güey que, por alguna razón, tiene mucha credibilidad, pero dice puras mentiras”.*

PT: *Vende el aire...*

“Fernando”: *“¡Ajá!.. Y de que, un día, el güey me dice, no sé, o sea, de que era martes, y de que me voy a ir por una cerveza con un amigo, y al día siguiente que llegué me dice; ¿qué onda, no vienes crudo? Y yo así, de que pues, respeto ¿no? (risas)... De que, güey, fui por una cerveza, no me puse pedo. Y total, ya no me bajan ahí de alcohólico, ahí en el trabajo, pero de broma ¿no? Pero algo más o menos similar es este güey, de que, buen, ¿entonces ya sientes la euforia, las ganas de salir a tomar? Y yo así de que, no güey, para mi es exactamente lo mismo irme a tomar, de que un martes o un viernes, es exactamente lo mismo para mí”.*

PT: *No hay un día a la semana.*

“Fernando”: *“Y de que, pues, a lo mejor hay gente que si se reserva entre semana, pero yo no, o sea, para mí ya perdió el chiste de que es viernes, de que ¡uuuh! ¡vámonos todos! De que me da igual, y si hay plan qué bueno y si no, no importa ¿no? Y ya, nada más se quedó así, de que ¡ah! No, pues qué bueno, qué raro”.*

PT: *Aparte de alcohólico, raro ¿no? (risas de los dos).*

“Fernando”: *“¡Ándale! Además. Y no se si te acuerdas que... me había ido hace dos semanas a Atemajac”.*

PT: Si, bueno, me quedé en que te ibas a ir, en que no sabías si ir o no porque estabas decidiendo, porque viniste un jueves...

“Fernando”: *“¡Ah! Pues sí, si me fui... (Risas), este, y pues, cuando llegamos, me acuerdo de que había más gente que no conocíamos, mucho más gente que no conocíamos y digo, no me, me llevé, o sea, me la pasé a gusto, pero hasta ahí. Me acuerdo que iba con “Ana”, con “Manuel”, o sea, con ellos me llevo bien, y pues, iba “Melissa, la amiga de “Ana”. Íbamos de que, en mi carro y así, y me acuerdo perfecto, de que el primer día, de que, casi ni platiqué con ella, fue más bien así, de que ¿qué onda? y así, de que cualquier cosilla o comentario y así”.*

PT: Ni forzado lo sentiste.

“Fernando”: *“No, porque, como que entre que, si lo buscábamos y no, y si no, no importaba y si si, está bien. Y total, que equis, el primer día, y el segundo día, fue así, de que nos agarramos poquita más confianza y nos la pasamos como a gusto. Nos la pasamos bien, y es mucho como “Ana”, y como a “Ana” la conozco bien, y a “Ana” le tengo como que muchísima confianza, como que se me hizo más fácil de que..., entre comillas, más fácil ya, saber cómo, hasta dónde sí y hasta dónde no decir algunos tipos de cosas...”.*

PT: Ajá... o sea sabías que eran del mismo corte...

“Fernando”: *“¡Ajá! De que ¡ah! Ok, más o menos ya sé cómo sentirme a gusto con ella y... (Vibra su celular)”.*

PT: Si tienes que contestar, puedes contestar.

“Fernando”: *“No, estoy casi seguro que son los del banco...”.*

PT: Si, por eso yo ya no contesto números que no conozco...

“Fernando”: *“Y me han estado marcando números de Mexicali y de Tijuana”.*

PT: Y uno 477.

“Fernando”: *“Y uno de que 722 y así, jamás les contesto. Y pues, ya llegamos a Guadalajara, y cuando ya veníamos en la carretera entrando, y de que puse una canción de Luis Miguel y me solté cantando, y pues, con ellos me vale, de que súper fuerte y así, y yo no me di cuenta de que “Melissa” me estaba grabando una historia de Instagram²⁶ y me subió. Y cuando llegamos a Guadalajara, me la enseña y me dice, ¿cómo ves? Y digo, no mames, pues ¿qué vergüenza no? Y ya, como que de ahí me agarré y la agregué a Instagram, y de que empezamos a platicar por ahí, y ella me da, como, entre comillas, conflicto porque no contesta el teléfono, o sea, en general, no contesta. O sea, a mí me ha dicho “Ana” de que no me contesta en dos días, y pues ahí es donde digo ¡ah! Bueno, o sea, no es que se tarde en contestarme a mí, o sea...”.*

PT: Es a todos.

“Fernando”: *“A mí me contesta de que cada cinco o seis horas, y me dice, pero no le digas a “Ana” de que te contesté, porque la tengo en visto como desde hace dos días, y yo de que, ¡ah! ok, no pasa nada. Y pues así, como que, poco a poquito fui agarrando, como que, confianza con ella y hace poquito ¿qué fue? de que, viernes o sábado, llevamos un barril de cerveza a un bar, y de que le dijimos a todos nuestros amigos ¿no? De que vamos al bar, porque vamos a llevar un barril, y no, pues de que va, pero pues, yo les dije, porque pues, de los que íbamos a ir éramos, de que, puros amigos y yo iba con “Ana” y “Melissa”. Le dije a “Mario”, oye, nos vamos a poner en otra mesa, porque fuerisima de lugar que haya 40 güeyes en otra mesa y dos niñas. La neta, sorry, pero yo me voy a poner en otra mesa güey...y ya, no pasa nada. Y de que yo estaba en la mesa con ellas dos, y de que, ahí le agarré todavía más confianza, de llevarme, medio me llevo con “Ana”, y pues ya, como*

²⁶ Instagram es una red social y aplicación. Su función es subir fotos, videos.

que, a partir de eso, como que ya nos soltamos, de que, pásame tu número y para ver qué hacemos este fin de semana ¿no? Y ese día, o sea, también han estado pasando cosas medio raras cuando tomo”.

Sesión 17

23 de agosto de 2019.

Propósitos de la sesión: Identificar y reconocer el impasse²⁷ que vive y los cambios y movimientos que ha hecho desde su perspectiva.

Se inicia la sesión antes ya que “Fernando” llegó 15 minutos antes de la hora estipulada. Se le hace la mención de que siempre ha sido muy puntual y comenta que siempre le gusta cumplir con su agenda y que por fin pudo salirse de la oficina para llegar mucho antes al consultorio, por lo que continúa hablando acerca del trabajo y de cómo éste le ha demandado tiempo.

“Fernando”: “Ayer me quedé de que diez horas en la oficina, no, o sea, salí así de que con un zumbido en la cabeza de que no quería ver las pantallas, no quería ver nada y me fui por una cerveza con “Mike”, y o sea, me ayudó un montón esa cerveza estando con él, o sea, como que ese rato”.

PT: Como que te lo merecías, como dices tú.

“Fernando”: “Sí me lo merecía” (risas).

PT: Oye, y tú por ejemplo, ¿qué has notado en ti? en tu vida; digamos, desde que comenzaste el proceso. ¿Qué has notado? algún cambio en tu manera de ir haciendo las cosas. En cómo te has ido moviendo, porque ya llevamos varias sesiones.

“Fernando”: “Sí, algo” (risas).

²⁷ “Impasse. Fase en la que nos sentimos atrapados, sin saber qué hacer, sin saber hacia dónde movernos; sentimos la pérdida del apoyo ambiental, pero aún no tenemos la confianza que nos dan nuestros propios recursos” (Burga, 1981, p.94).

PT: Y a mí me interesaría como saber; tú, cómo te estás moviendo como para generar esos cambios.

“Fernando”: *“Pues... no sé, o sea, yo como que lo he notado mucho, no sé. Te acuerdas cuando te decía que como que mi mantra era mucho de lo de Cristiano, de como el vídeo ese, de calma, mucha calma. Como que de alguna manera yo ya traía, como que, distorsionado el mensaje de ese vídeo, entonces, que en lugar de calmarme realmente me presionaba más y era de que pues estaba con una constante presión de ese tipo de cosas. O sea, me acuerdo de un día que hablamos exclusivamente de eso, en donde decía, pues, es que lo estás viendo como de que, literalmente torciste el mensaje, ¿no?”*

PT: ¿Te estresaba que las cosas no te salieran bien a la primera?

“Fernando”: (asiente) *“Y empecé a... como que cada que me acordaba de eso, como de calma, mucha calma; como que en lugar de...”*

PT: ¿Calmarte?

“Fernando”: *“Más bien, yo sentía que yo empezaba como que, a estresarme de poco a poquito, y yo así, de que ¡No!, enfócate, de que, no te va a salir a la primera, este..., y no porque no te salga a la primera te vas a rendir, sigue adelante, punto, ¿no?”*

Como que yo lo he sentido mucho como en eso de que, hago pausas en lo que sea que esté haciendo; paro mis actividades, laborales, cerebrales, lo que sea; y como que ahora sí de que, tranquilo. ¿No? Como que de, otra vez desde el inicio, vamos empezando. Como que trato de hacer mucho eso de, pausa y...”

PT: Te re enfocas...

“Fernando”: *“¡Ajá!, de que, y también me pasa mucho en el trabajo, que, estoy haciendo algo y me agobio de más porque empiezan a salir cosas y cosas y más cosas y como que me pierdo, y yo de que, no, a ver, no estoy haciendo ni una ni otra ni la otra ni ningún lado, de que nomás me estoy haciendo menso, dándole vueltas al archivo, de que no estoy haciendo nada. Entonces digo de que: Focus²⁸, tienes estas cosas, de que, elije una, la que quieras, y ya que termine esa síguete a la otra. Como que me ha ayudado mucho para hacer pausas porque pues es mucho de que, tranquilo, no?”.*

PT: Como que te estabas acelerando mucho y a lo mejor te estabas agobiando más por cosas que no te estaban saliendo bien a la primera, pero tampoco había como una intención tan de fondo de querer cambiarlo todo. Querías que te saliera bien a la primera, no te ibas más allá de intentarlo realmente.

“Fernando”: *“Sí. y pues, como esa parte de, o sea, de alguna manera como que me ha servido mucho a, tenerle paciencia, a lo mejor, o sea, no tanto a las personas, pero sí a las actividades que yo realizo, o sea, tal cual, es a la paciencia que tengo en mis actividades”.*

PT: Y como también al tenerte, a lo mejor, no tanto paciencia, sino como, también no sé si te has puesto a pensar en entender un poco el por qué has hecho las cosas, a lo mejor de cuando no te fuiste a Vancouver y decidiste quedarte aquí. Y como que te has estado taladrando mucho el hecho de haberte quedado y te gustaría estar allá. Entender un poquito el cómo le haces para seguir en el mismo círculo, porque a veces tratamos de cambiar, pero en realidad no lo tratamos. Queremos cambiar, pero en realidad no lo tratamos. ¿Tú has sentido que estás generando un círculo ahí?, ¿qué estás en donde mismo dándole vueltas a lo mismo? o ¿sientes que te estás moviendo?

“Fernando”: *“Sí me he estado moviendo. O sea, sigo trayendo en la cabeza claro lo de Vancouver, y, o sea, en la semana estaba de que no se, empecé a llorar en el trabajo de que me saturé y dije, me voy a dar mi tiempito. O sea, si*

²⁸ Atención.

sigo picándole voy a hacer más daño a lo que estoy haciendo que si me doy mi tiempo y ya regreso de que más calmado. Me puse a buscar vuelos de avión así nomás de que, me quiero ir de vacaciones, y, vi de que, vuelos a Canadá, o sea equis, no Vancouver, de que Montreal y lo que sea, nomás como para ver. Y, al menos como que de, me sentí más tranquilo, de que dije que, ¡ah no manches, puedo regresar en un tiempito para conocer otro lado!”.

PT: No cerrarte en una cosa...

“Fernando”: “Ajá, no cerrarme y como, tal cual así, de que quiero conocer más lados. Mi mente está en un, no me voy a ir ahorita, entonces, pues como que apacigua eso, como que con pequeñas dosis de lo que sea que esté haciendo. Este, y, por ejemplo, de hecho, de que ayer estaba hablando de eso con “Mike”. De que uno de mis compañeros, le estaba platicando a “Mike” de que, como una de esas personas, yo medio lo conocía de la prepa, tenía una idea de quién era, pero pues era de ese grupito de gente que uno dice qué hueva, que era así súper tonto el grupito de amigos que uno dice; cómo salen en la vida esas personas, ¿no? Y coincidió que en el trabajo es de mis compañeros del área, y pues, ¡sorpresa! de que es una persona súper lista, súper movido, súper trabajador, enfocado. O sea, el güey es ingeniero mecánico y está haciendo trabajo de financiero. Porque hizo una especialidad en finanzas y está haciendo una maestría en base de datos y quiere hacer un certificado de finanzas, y, o sea, como que me contagia, la vibra o la energía compartida con las personas con las que estoy. Este, mucho, por ejemplo de que, yo tengo ese certificado que él quiere, entonces me dice que dame tips. Pues ya, total, le estuve diciendo varias cosas, y total me dijo, de que ¿no te late lo de project management²⁹? Ah sí, le dije, yo quería estudiar eso en Vancouver, me iba a ir en noviembre y no me fui. Quería estudiar eso y se me hace súper chido ese certificado, y me dice, ah pues mira yo tengo de que un montón de materiales de cuando me metí a ese curso. Tengo tal cual de que, todo lo que necesitas saber para que te lo estudies, aprender, hacer examen y tener ese título y pues ahí nos ayudamos, o sea, sí se me atora algo a mí, te voy a preguntar y de

²⁹ Gestión de proyectos.

que pásame el material para el examen, yo te paso el de project y cualquier duda que tengas aquí estoy güey. Y yo en mi cabeza fue de, si eso allá iba a estudiar, de que, lo veo como que un plus, no sé si curricular es la palabra, pero, pues como de, como experiencia adquirida, que sí lo veo como piedritas de que, tengo una carrera, una piedrita, tengo tal certificado, una piedrita, voy a hacer otro certificado, otra piedrita que suma como para, como para tal cual, sumar puntos para si en su momento quisiera irme a Canadá. Decir de que, como el back up de tengo tales cosas, trabajé por tanto tiempo para llegar a eso”.

PS: Quieres hacer tipo como un currículum, un bagaje de eso...

“Fernando”: “Tal cual, así. Sí me he sentido como que, como que entre ellos mismos como que esa energía del querer salir adelante. Como que, querer abarcar un montón de cosas y que veo que ese tipo, neta, se mata que trabajando y estudiando; y se sale del trabajo y se va a la maestría, y yo digo de, no manches. ¿Cómo le da tiempo de hacer todo eso? Y entonces yo pensé de que, no manches, o sea, salgo antes que él, y tengo más tiempo libre. Puedo estar de que, dos, tres días a la semana, ¿no? enfocándome a lo mejor en hacer otro examen, hacer otro lo que sea. Entonces como que... También he estado como que mi círculo de amigos, sí me estoy haciendo como que más cercano con los del trabajo; como que sí tiene una relación muy directa el círculo donde me muevo, como con “Ana” y “Melissa”, o con sus amigos. Que sí estoy haciendo equipo con otra gente y sigo teniendo el respaldo de mis amigos, los iniciales, que sigo platicando con ellos, pero como que haciendo tiempo para todas las cosas, amistades y cosas que quiero hacer”.

PT: ¿Y qué más te falta hacer en tu vida?

“Fernando”: “pues... no sé. Este, pues, creo que ahorita, ahorita mucho de lo que he estado, no sé, mentalizado, es muy a, ahorita estamos en un período de actualizaciones en la empresa, que sí me voy a aventar hasta enero 2020 como que pesadito durante todo este cacho que queda, y, y literal, mi mentalidad es, si no hubiera entrado. O sea, cuando salí de la escuela yo no

sabía lo que era trabajar, para nada, quién sabe qué es eso, ¿no? Y me metí a la arrendadora, que, literal cuando me hicieron el examen en la entrevista, de que fueron cosas súper sencillas, básicas, escolares. Así de, no manches, luego luego me hablaron de que, güey, ven, y ha sido mucho, como de administrar mis tiempos o uno, dos trucos ahí, de excel, que ayudan, que es como conocimiento general que deberías de tener. Este, y yo siento que si no hubiera estado ahí, nunca hubiera podido entrar a la empresa donde estoy ahorita, porque en la entrevista que me hicieron, eran cosas así como de cosas que ya había aprendido en la arrendadora y no en la escuela. Este, entonces pues, ahorita yo siento que en definitiva, es un hecho que estoy aprendiendo un montón, ya sea de excel o de finanzas o de administración o de dirección de construcciones, lo que sea”.

PT: Y de tenerte paciencia, también...

“Fernando”: (asiente) *“Entonces ahorita como, yo siento que me mantengo ocupado mucho con cosas del trabajo, que tengo que encontrar como que mi ritmo y mis tiempos y lo que sea para sacar todo”.*

PT: Todo, incluyendo la parte personal, social. Porque al final de cuentas, eso te ha sucedido. Como que te has envuelto tanto en la parte del trabajo, queriendo buscar ahí equipo, y sentirte parte de, incluso con tus parejas. Como que también has intentado ser equipo con ellas, y como que, entre que sí, que no, pero si no es una cosa es otra, y termina siendo algo que no te gusta, algo que no te llena. Y me acuerdo cuando entraste a este trabajo, y cuando te saliste del otro, eran cosas que, que todavía no te alcanzaban a llenar. Entonces todavía, yo me pregunto, ¿qué necesitas para sentirte completamente satisfecho con las cosas?

“Fernando”: *“Es que siento igual que ahorita estoy como que, pues tal cual cerré un ciclo por completo de que me salí de trabajar y corté con “Sara” al mismito tiempo, empecé dos cosas completamente diferentes, o sea, aprender a estar solo y un nuevo trabajo que no conocía para nada. Entonces, ese cambio, al menos, pues tal cual, como que sentí un poquito más completo,*

pues sentirme, no sé, con la confianza de que sé que es lo que tengo que hacer en la empresa donde estoy. Que al final, yo me sentía muy así en la arrendadora, que era de, tal cual, cualquier cosa, como yo estaba mucho en contacto con las otras áreas, yo sabía qué hacían todos, y en qué tiempos. O sea, yo me sentía ya pilar de la empresa de que cualquier cosa, ¡ah! con “Fernando”, de que llegaban clientes de que estoy buscando esto, y de que ¡ah!, no está, pero yo te ayudo. Entonces como que sabía de todo y me sentía súper útil, me sentía valorado, pilar ahí, también los socios, de que me apoyaban un montón y lo que sea. Pues ahorita yo aquí no me siento apoyado, pero pues quizá porque estoy en este círculo de aprendizaje tal cual, de que, como se manejan ellos operativamente, qué es lo que hacen, tal cual, entender al cien mi trabajo, cómo relacionarme con las otras áreas, este, ahorita pues yo no me siento como que tan, tan tranquilo con esa parte, pues porque no me siento con confianza de las cosas que hago ahí mismo, este, pues yo creo que hasta que sienta esa...”.

En esta siguiente intervención, se intenciona que pudiera mencionar dentro de la sesión la importancia del movimiento. Con este interés se eligió el siguiente fragmento de narrativa, para dar cuenta de lo que ha hecho el consultante anteriormente, y que, sin embargo, no lo había nombrado como tal, para posteriormente mencionarlo más a fondo.

PT: yo me acuerdo que decías que en la otra empresa no podías crecer más ahí, que ya llegaste a tu límite, a tu tope y ya dijiste ya, aquí ya ¿para dónde? Y como que eso hizo que te movieras. Como que esa incomodidad que sentiste de ya no estarte moviendo te movió, y eso pues ahorita lo estás llevando mucho a la parte laboral. Algo así hiciste más o menos con “Sara”, de que ya no te llenaba, más bien fue algo que, hasta que le pusiste el nombre, como que ya lo traías, ya lo traías y hasta que le pusiste nombre y dijiste ¡Ok, ya!. Algo que dijiste ahorita que es muy importante, aprender a estar solo. Porque tú dijiste en muchas ocasiones diferentes que eres muy malo para estar soltero y pues ¿ya llevas cuanto soltero?

“Fernando”: *“Tres meses”*.

Dentro de la psicoterapia, se había estado intentando recalcar lo ya hecho, lo positivo, reconocer los logros para generar movimiento, a pesar de ello, esto no estaba resultando efectivo. Daba la impresión de que a él le funciona, y además de que le gustaba, pero no le era útil en realidad, por lo que hacer la aclaración me pareció importante para mencionar que no siempre se le va a estar impulsando para que realice lo que él quiere. Esto me parece que forma parte de su inseguridad y la auto exigencia aprehendida desde pequeño, en donde *nunca nada* es suficiente, y el ejemplo de no haberse ido a Vancouver es uno de los más importantes dentro de su discurso, así como también la necesidad de depender de que sucedan las cosas.

PT: Pareciera que esto de que alguien te eche porras es algo que te ayuda a moverte, sin embargo ¿Qué tal si un día te quieres ir a Vancouver y nadie te dice, sí, vete?

“Fernando”: *“Pues es otra historia, ahora sí siento que ya no la vuelvo a regar, ¿sabes? que si se me vuelve a presentar la oportunidad ahora sí la voy a tomar.*

PS: ¿Y si tú la buscas?

“Fernando”: *“Es que siento que ahorita estoy en el camino de mi búsqueda de la oportunidad. Tal cual, con ese, o sea, ahorita yo siento que estoy muy acelerado o presionado por aprender lo más que pueda ahí, que, hasta ayudarle a otros compañeros para aprender más cosas, porque quiero cantarle lo antes posible a mi jefe de que, ahorita se supone que soy junior, hazme senior, o sea, ¿qué es lo que me falta de conocimiento para ser senior? literalmente ¿nomás el tiempo? no mames. No, tal cual, así de que, no es motivo que me diga que, no, es que es requisito año y medio. Eso no es requisito, sé lo que se tiene que saber, o sea, quiero buscar ese momento lo antes posible, por todo lo que eso implica. El título, el currículum, el sueldo, todo. Entonces, pues tal cual, y siento que cuando eso suceda, si sucede*

pronto, ahora sí quisiera prepararme para el certificado de Project Management que este güey me iba a pasar los manuales”.

Me parece importante que, en la psicoterapia, “Fernando” se dé cuenta de cómo lo que hace impacta en su área personal, y es importante que pueda dar cuenta de cómo es esto, ya que, de otra manera, no está percatándose de que está replicando los patrones familiares, particularmente, de su padre. El área personal es la que pareciera más débil y no es fácil para él contactar con ésta sin relacionarla con la laboral.

PT: Y el hacer todo esto, a ti, como “Fernando”, como persona ¿qué significa? independientemente de lo laboral, A ti ¿en qué te llena eso personalmente, emocionalmente, en qué te llena eso?

“Fernando”: *“Pues, siento que no estoy perdido en general, como que, en pocas palabras, siento que lo engloba, aunque no dice mucho, siento que no me estoy haciendo pendejo en mi día a día. O sea, que estoy adquiriendo conocimientos que, el día de mañana me van a servir para lo que sea, o sea, entonces, como que siento que estoy sumando para lo que se. Porque, veo a, tengo un primo, el hermano de “Carlos”, tiene 29 años, y el tipo es un completo desastre, ha tronado como dos tres negocios, no puede estar en una oficina porque le da hueva, como que no puede ser constante, ni laboralmente, ni escolar, ni nada. O sea, yo me veo con 23 años y, en serio, yo siento que puedo llegar más alto que tú, porque tengo las ganas de no estar haciéndome pendejo con lo que quiero llegar a ser”.*

“Pues de hecho, volviendo a mencionar a la innombrable, a “Regina”, porque con ella sí me pasaba mucho de que, cuando nos peleábamos o algo, yo me acuerdo que yo siempre le decía, Ok ¿de qué? no sé. Cuando pasaba algo de que yo me enojaba con ella y de que, ay perdón, ok, no hay bronca, nomás te digo, a mí las cosas no me gusta que me pasen dos veces. Entonces, como que siempre lo he creído, a mí las cosas no me pasan dos veces entonces. Eso que me dices que si nadie te echa porras de que te vayas a

Vancouver; no, no me pasa dos veces de que tenga la oportunidad súper cerca y no la tome”.

PT: Aunque nadie te diga “vete” te vas.

“Fernando”: *“Sí, o sea, de que ya aprendí mi lección”.*

Se hace esta intervención con el fin de que “Fernando” identifique cómo se comporta cuando no genera cambios y gira dentro de la misma situación con una queja de por medio, pero sin generar los cambios que busca.

Esto, además de que es parte de la dinámica aprendida en casa como la de auto exigencia y la insatisfacción con lo que realiza. Esta dinámica no se modifica en su área familiar, y de alguna manera, encuentra en su trabajo la oportunidad de hacerlo diferente, es decir, la dinámica en casa logra vincularla con nociones laborales para dar un sentido y comprenderla de alguna forma. Para ilustrar lo anterior, la siguiente viñeta:

PT: Lo importante de todo esto es que hagas cambios, que te muevas hacia mejorar porque, si te quedas dando vueltas en lo mismo y en el mismo, te atorras, y a final de cuentas ¿qué pasa? qué se hace pues un patrón en el que pues ya, esto es lo que sé hacer. ¿Tú crees que te estás aprendiendo a mover solo? ¿O que te sigues moviendo igual que antes?

“Fernando” *“No sé. O sea porque a veces, te podría responder, sí siento que a veces sí me muevo yo solo, pero, o sea no me gusta pensar eso porque siento que es, que si no es como si yo estuviera en esa ilusión de que, yo creo que sí estoy haciendo las cosas mejor de que, cuando realmente te das cuenta que ¡púm!. Ahora que, no sé, muchas cosas que tú también me has dicho de, no te das cuenta que hay como que un patrón con tus papás, y con “Regina”, y eso lo llevas al trabajo y así, y yo de que ¡madres! yo creía que no, pero sí. O sea, como que siempre me han tenido en esa posición de, en*

general en los últimos, no sé cuántos años, de darle el beneficio de la duda a todo lo que escucho, así esté muy seguro de lo que yo quiero decir, llego a un punto a donde yo llego como dudoso, inseguro de lo que yo fuera a hacer, porque trato siempre como de, de dudar, de no mames, de, y si yo estoy mal y a lo mejor él está bien, y como que en la cabeza trato rápido de pensar por qué él estaría bien y yo, pues es que creo que no, no va por ahí, ¿sabes? o al revés, de, no había pensado en eso. Puede que sí, puede que tengas razón, desconozco el tema, y ya que indague un poquito más en el tema a lo mejor ya pueda yo. Pero en eso de que dices que te sientes que saber mover tú sólo, no se´, o sea, o se responderte, a lo mejor sí, a lo mejor...”

PT: A lo mejor ya estás tan envuelto en este patrón de decir, nunca voy a decir que lo estoy haciendo solo o bien, porque probablemente puede que haya algo mejor, que ya no identificas cuando, y nunca es suficiente para ti, así como tampoco te sientes completo, como que ya estás mimetizado con esa filosofía de moverte, de cómo decir las cosas. Porque al final es lo que te ha pasado, siempre has estado buscando como que acumular lo más posible de algo para poder ser experto en eso. Experto en tal área, experto en esto, experto en lo otro, para poder dar tus puntos de vista, que es lo que creo, nunca es suficiente, Y también en esta parte de los equipos, de la lealtad, que para ti es muy importante el trabajo en equipo, las ganancias en conjunto; como tú decías, no es lo mismo haberme ganado con mis amigos lo de la cerveza que haberlo ganado yo solo. ¿Para ti que es justamente lo del equipo pero en tu casa? ¿en tu casa hay equipo? ¿en tu familia?

“Fernando” *“Sí y no, o sea, lo veo, como, si fuera una empresa, tú sabes que una empresa puede tener su departamento contable, su departamento legal, y lo que quieras, pero puede que esa área ni siquiera exista en la empresa, pero porque puede que haya outsourcing de otras empresas. Tienes el apoyo, pero no es tuyo, o sea, tienes el conocimiento y la administración de ese tema, pero no es tu área. Entonces así yo me siento como en mi casa. Somos outsourcing de todo, pero no somos de la empresa”.*

PT: Como un lugar de estos de “adiós”³⁰, donde hay de todo, pero en realidad todo mundo está por su lado.

“Fernando”: *“Ajá, de que, si nos preguntamos algo, pues te ayuda y medio tratas de creo que es por ahí, pero que a final de cuentas tú muy por tu lado y punto”*:

Como primera parte del cierre, se hace una reiteración acerca de los cambios generados desde su punto de vista, y aunque el consultante menciona a lo largo de la sesión sentir que se ha movido en algunas cuestiones, aun así, persiste el miedo a no hacer las cosas bien, a no ser suficiente, y que lo que él genere nunca es la mejor opción, es por esto, que intenta estar, desde su punto de vista, “lo mejor preparado” para cada situación, sobre todo en lo laboral, para así sentirse mejor también en el área personal y dar menos cabida al error, Sin embargo. Por lo que es importante que se dé cuenta y asuma que tomar decisiones conlleva riesgos y oportunidades, pero el quedarse estático, también, y que esta fórmula última ya no le es útil para lo que quiere.

PT: Pues sí ha habido mucho movimiento entonces en todos lados.

“Fernando”: *“Sí, y pues te digo, ahorita siento que ando, muchas veces, que ando caminando como que a oscuras, que no sé, que hay adelante y simplemente, sigo caminando a ver a donde me topo”*.

PT: Y te da miedo porque a ti, algo que te da miedo es no estar preparado para agarrar las cosas. Como que, algo que te ha sucedido a lo largo, por lo menos desde que te conozco es que, quieres estar lo más preparado posible para cada cosa que se te pueda presentar. Y entonces, en eso, agarras de todo, con tal de que ,bueno si viene de aquí, pues medio lo agarro, si viene de acá lo medio agarro. Y eso de andar a oscuras como que te causa mucho conflicto porque dices,

³⁰ Trabajo conjunto.

¡híjole! ¿qué tal que llego a un lugar en donde no se nada? Sin embargo, que tú te estés moviendo hacia adelante, pues es la única manera de descubrir qué sigue, y eso en todos los sentidos; desde tu casa, desde con tus parejas, de decir, bueno, si ya sé que esta no es la fórmula, pues la cambio. ¿No? y saber el riesgo que eso conlleva y también la oportunidad que eso conlleva. Porque a ti esa frase del “costo de oportunidad” te ha resonado mucho, y a lo mejor hasta cierto punto te pasó como con lo de Cristiano Ronaldo, que llega un punto en el que te causa más conflicto que tranquilidad, y dices, pues es que en todos lados estoy perdiendo algo. Pues sí, al final, si yo decido irme por allá estoy perdiendo este camino, pero si lo veo como una pérdida ¿no? Al final, lo importante es que te muevas y que generes cambios en las cosas donde te hagan ruido. Tú mejor que nadie sabes que te hace ruido. Tú sabes que te hace ruido la relación con tu papá, tú sabes que te hace ruido querer estar en un lado y estar en otro lado, tú sabes que te hace ruido a veces como que ¡híjole! no quiero estar solo pero tampoco quiero estar otra vez con alguien que no me llena. Entonces como que, que tú ya identifiques qué es lo que te hace ruido, es como de, hay que moverse. ¡No me puedo quedar aquí! A lo mejor me muevo y me equivoco, pero pues me muevo. Me equivocaría y a lo mejor es como cuando decíamos de cuando estabas con “Sara”, ¿no? que si la cortas, a lo mejor te equivocas, pero sabemos que, si te quedas ahí, estás muy equivocado.

Aquí, parte de su discurso es que, intenta crear nuevas fórmulas cuando se da cuenta de que no le están funcionando. Sin embargo, considero que es importante que pueda darse cuenta de que esto que está diciendo, decida no solamente quedarse en lo que a otras personas les parezca bien o aceptable. esto me parece que es parte de lo que ha sucedido en casa, generalmente lo que él hace no es suficiente, y de alguna manera u otra busca constantemente una aprobación o validación, similar a lo que dice que pasa, en este caso, con “Melissa”.

Es importante destacar que, en el área personal, particularmente de pareja, esta vez ha creado un cambio en el que no toma la primer opción para no quedarse solo,

pues “Fernando” ha logrado darse cuenta de que también ha invertido en el área personal y lo ha hecho, pues, como él dice *“aprender a estar soltero”*. Es por esto que, si se toma el ejemplo que él mismo da acerca de “Melissa”, es importante resaltar que, no la ve como la única oportunidad para ser feliz o estar completo, sino que comienza a darse cuenta de que, si no es lo que está buscando, no lo toma, por lo que, pareciera que está dándose el tiempo para decidir, y así también, asumir que es parte de moverse y de generar cambios.

“Fernando”: “Ajá, como que, de repente sí, como que las dos partes, como para poner un ejemplo, “Melissa”, que he estado saliendo mucho con ella, este, como que muchas veces, ha habido puntos cuando salimos, en la fiesta o algo así, que literalmente todo mundo nos ha dicho, con caras, pues de que ¿qué pedo? ¿ya andan? o algo así y como que muchas veces yo me siento como que muy presionado, de que, no mames, o sea, que tal y si no. ¿Sabes? A pesar de que haya como un indicio que, que la mente me diga que tengo las cosas a mi favor ahorita, ¿qué tal y si no? O sea, que miedo, ¿no? para empezar de que qué pena cagarla. Que, si es incómodo perder como esa amistad, de que la estoy llevando muy bien con ella, como el miedo a perder. Pero la contraparte es, muchas veces me he llegado a sentir así de, es que no tengo nada que perder. O sea, ¿sabes? en serio, no esto, no tengo nada, y como que eso me motiva también muchas veces a... a no sentirme presionado, y actuar tal como, apreciar esa parte de... ¿de conocer otros caminos? De que, ¡ah! ok, veo que algo no le pareció a “Melissa”, ¡madres! es un camino que no debo seguir, o sea, trato otra cosa, ¿no? o dejo de tocar ese tema, o x, y, z; como estar experimentando con diferentes fórmulas para ver qué es lo que da o no resultado. Este... como ese acercamiento, tal cual, que nos estamos conociendo. Pero en donde antes, así como, puede haber como esa presión de ¡no mames! dije algo que no le pareció, ya la cagué. Pues al contrario, es de, ya aprendí que es algo que no debo hacer, y a lo mejor no solo con ella, o sea, con más gente. Como que lo empiezo a generalizar, es algo que, a la gente que es, como esta persona, no le parece por, por lo que quieras. Entonces, llega un punto que sí aprecio, sí disfruto ese aprendizaje social con ella, y hay veces donde sí me siento presionado”.

PT: Al final, cada una de las decisiones que tú vas tomando, qué hacer o no hacer, de decir o no decir, de crear o no crear, que lo que sea que tú decidas. Al final es algo que tú decidiste y eso es lo que uno habrá que asumir. Entonces si es algo que uno decide, y termina de no gustar, y sigue sin gustar pues, entonces hay que moverse, y eso es parecido a lo que tú estás diciendo, bueno pues otra fórmula, esto no funciona y ya aprendí que así no. Entonces, sí ya aprendí que así no, pues entonces ya me queda prohibido volverlo a hacer; como esto que dijiste de Canadá. Ya aprendí que no me vuelve a pasar, y si se me vuelve a presentar la oportunidad, la tomo a como dé lugar. Porque, al no hacerlo, estarías regresando a este patrón de quedarte atorado en lo mismo mientras te quejas; y aquí se trata de decir, bueno, lo intenté y no pude, pero lo intenté. Creo que ese es el aprendizaje más grande de esta sesión. No sé con qué te quedas tú en esta sesión, pero me parece que va por ahí. ¿Tú qué rescatas de esto de hoy?

“Fernando”: *“Pues, que sí, he como que, encontrado maneras de, aligerar como las cargas, el peso emocional que tienen, pues el día a día, las cosas que pasan. Y que sí he encontrado maneras de hacerlo menos pesado, pues nada más es, pues... no sé, no desenfocarte, no... no perder la cabeza, como que enfrascarse mucho con un tema; las pausas, ¿no? porque también mucho de eso es buscar la fórmula, haces una pausa para reformular qué es lo que tienes que hacer y qué no tienes que hacer”.*

PT: Y hacer cambios. Creo que hacer cambios, es como parte de eso, de estoy reformulando para hacer un cambio. No para quedarme igual. Eso llévatelo, analízalo.

Dentro del cierre que se hace, y tomando en cuenta el tema de generar cambios, es importante destacar esta parte en donde él aclara que hay situaciones que no está dispuesto a modificar, como lo es, la relación con su padre. Asimismo, asumir que es importante darse cuenta de las decisiones que toma y de la relación que está teniendo con su padre la que, al menos, por el momento, no quiere cambiar.

“Fernando”: *“Sí. Aunque también haya cosas que aun así no cambio y que no estoy dispuesto a cambiar (risas)”*.

PT: Hay cosas que ya son tuyas y que ahí están y que a lo mejor ahorita dices no estoy dispuesto a cambiar, y que probablemente habrá momentos los que digas está bien, o no, como la relación con tu papá.

“Fernando”: *“(asiente) Así, tal cual”*.

PT: Entonces aquí la cosa es que si tú ya decidiste que así va a ser la relación con tu papá, es asumirlo, asumirlo como va. Lo que es, y no seguir la dinámica de que se siga empeorando; porque entonces ahí se convertiría en “sólo funcionamos si seguimos empeorando”. Y aquí la cosa es, si estamos empeorando no estamos funcionando, entonces mejor nos quedamos así y mantenemos una relación cordial, no tenemos que ser los mejores amigos, pero cordial. Entiendo tu manera de hacer el trabajo, tú entiendes tu manera de hacer el mío, pero no tenemos que ser socios. Simplemente disfrutamos el trabajo de cada quien y podemos compartir de pronto algunas cosas. Pero el asumirlo hace que sí haya una decisión tomada. No nada más de que ¡híjole! es que así es. Y si en algún momento cambia, pues, ya será; pero hoy por hoy es así. Cada quien en su oficina y muy lejos, como dice tu mamá que no pueden estar tan cerca....

PT: Pues bueno “Fernando”; ¿cómo te vas? ¿te vas bien?

“Fernando”: *“Sí; sí. Tranquilo un poco, bueno no así tranquilo, pero un poco nervioso; porque mañana voy a ir a un restaurante con “Melissa”, pero antes, cuando pase por ella le voy a llevar un ramo de donas, pues tal cual yo le pregunté a “Ana”, si eso no se ve muy intenso, de que si le llevo un ramo de donas o cosas así, y de que la neta, he visto que si haces eso le dejas muy claro a la morra cuáles son tus intenciones. Para mí está perfecto que, tanto para que tú le demuestres como para que ella sepa y tú tengas una respuesta de algo.*

Sesión 18

6 de septiembre, 2019.

Propósitos de la sesión: Evaluación de los movimientos en el proceso terapéutico.

Se inicia la sesión hablando acerca de cómo se está viviendo “Fernando” en el ámbito familiar, ya que comentaba la sesión anterior que sus papás estaban teniendo conductas “raras” por qué, aunque viven en la misma casa, no duermen en el mismo cuarto y pareciera que están separados, a pesar de ello, ahora conviven de manera más cordial y esto a él le ha parecido extraño.

“Fernando”: “Pasó algo muy raro con mis papás, de que, va a ser mi cumpleaños el jueves. Avisé de que no quiero que me festejen, ¿no? no quiero festejo godín. Todos entendieron de que, te vamos a festejar bien cabrón aquí, porque sabemos que no te gusta. Total, “Ana”, la amiga que nos presentó me mandó flores ahí al trabajo, y “Manuel” el del otro trabajo me mandó un Tonayan, de que llega la becaria con un globo y un electrolit, y yo do de que neta, no mamen, yo diciéndoles que no me gusta y me traen hasta flores. Este, y... y ¿por qué te dije eso?”.

PT: Porque algo pasó muy raro con tus papás.

“Fernando”: “Ah, sí. Y, total de que yo llego con las flores a mi casa, y las dejo en un vaso con agua; y al día siguiente me voy a trabajar; llegó en la noche, y a un lado de las flores que me habían dado, había como un ramito chiquito de rosas; y yo dije, ¿qué pedo? no fue mío, no fue para mí, ¿qué está pasando? Y ese día que me desperté, el domingo que estaba bien crudo; mi mamá dice de, oye, vamos a ir a, te esperamos en Andares para desayunar. Y yo de, mamá no mames, cómo a desayunar si es la 1:00, ¿a dónde quieres ir? y de, no, pues ya a comer. Total digo ¿pues quienes van? ah, voy con tu papá; y yo ¡qué! (?); ah bueno, pues ahí te veo”.

PT: Se te hizo súper raro.

“Fernando”: *“Bastante, yo sabía que no hablaban, y duermen en cuartos separados y cosas así”.*

PT: Yo me había quedado en que se fue, regresó y ya. Hasta ahí. Ya no supe cuál era el detalle.

“Fernando”: *“Pues así, estaba raro; porque yo estaba en que estaban ya separados, pero en la misma casa. Y mi mamá se duerme en el cuarto que era de “Daniela”, y mi mamá pues en su cuarto”.*

PT: Como el co-working que decías, ¿no?

“Fernando”: *“Ajá. Entonces, no manches. Así fue como tres semanas, cuatro. Como que ya me había hecho la idea que iba a ser así. Y con esto dije de, no mames, qué raro. Y, total, me di mi tiempito en la mañana para arreglarme, me bañé, tomé agua, me cambié. Me puse mi outfit³¹ crudo, de mi cachucha, unos lentes y una chamarra; porque tenía un montón de frío”.*
Llego con ellos, pido de que agua mineral y algo de comer. Este, y pues como si nada estaban platicando, de que, no manches. Pues ni modo, convivo, pero qué raro. ¿qué hago?”.

Este momento me parece importante ya que “Fernando” menciona cuál es su principal disgusto con sus padres y la situación que están viviendo, no obstante, esto que le incomoda, es algo similar a algo que le ha sucedido en situaciones similares. Me pareció importante comprender qué era lo que tanto le incomodaba, y a su vez, hablar acerca de lo que la sesión anterior mencionaba como algo que él no quería modificar y lo tenía muy claro, que era la relación actual que tiene con su papá.

³¹ Equipar.

“Fernando”: *“Neta todo lo que está pasando se me hace de que bien raro, como que no le hallo, como que no entiendo”.*

PT: ¿Qué es lo que no entiendes?

“Fernando”: *“O sea, para empezar, de lo de mis papás, de eso sí no entiendo nada. Ni me meto, ni pregunto ni nada. Simplemente es como, o sea, me pasó ahorita, al menos como que me hizo match que los papás de “Martha” se iban a divorciar, los papás de “Mike” también se van a divorciar. Entonces, cuando ellos me dijeron de eso de que, hey nos podemos ver y no sé qué. De que cuando yo hablé con ellos les dije, pues, es como una relación tuya. Es una relación de ellos. Que como tú te puedes pelear con tu ex, ellos también se pelean y se pueden separar, y pues ni modo, ¿no? Es tema de ellos y no tuyo. Y total, como que yo traigo mucho eso de, pues, son tal cual personas como yo, de que saben exactamente lo mismo que yo de temas como, lo que sea, como hacer cosas, como relacionarte; lo que sepan saben exactamente lo mismo que yo sé. Este, entonces, como que les doy mucho su espacio y no les pregunto nada a ninguno, y de que, arréglense ustedes”.*

PT: ¿Y a ti cómo te llega a? o sea, tú vives en esa empresa, ¿no?, porque si lo vemos como me dijiste la vez pasada, como si fuera una empresa donde cada quien tiene su oficina, y ya, si se necesitan se ayudan, y no se necesitan, pues no. Pero, si es algo que se te está haciendo tan raro, porque es algo raro para ti, ok. Sí estamos lejos todos, pero esto está muy raro. ¿Qué es lo que te mueve?, ¿qué es eso raro?, ¿que estén juntos?

“Fernando”: *“Que no se decidan. O sea, que no se decidan si sí o si no. ¿Sabes? Por mí está relativamente bien la decisión que tomen, pero parece que no quieren tomar ni una decisión”.*

PT: ¿Y a ti cómo te afecta eso?

“Fernando”: *“No sé. No me gusta que la gente tenga como que, tan poca certidumbre de sus acciones, ¿sabes? o sea, como que duren tanto tiempo*

como que en esa incertidumbre. Porque, por ejemplo, si yo me veo como, con "Sara", era un, no mames, yo ya sé que neta no podemos estar juntos. Entonces, pues me duele mucho, pero psss ya, o sea. O con "Regina" que, ni modo, no funcionábamos; te quiero un montón y te voy a extrañar un chingo, lo que quieras, pero pues no funcionábamos. Al menos ahorita no vamos a regresar y hasta donde yo sé no hay manera de que eso vuelva a pasar. Pero pues era como un cierre de, ya, lo intentamos no se pudo, bye³²".

PT: Y a ti como que, incluso, con "Sara", por ejemplo, que no duraste lo que tus papás duraron de casados, te tomó un tiempo decir, ya decidí que no quiero estar aquí. Pero como que la ejecución de, ya no; llevó unos mesecitos. A lo mejor a tus papás les está pasando algo similar, ¿no? ¿cuánto tiempo llevan de casados?

"Fernando": *"Roberto' tiene 34 años, 34 años (risas)"*

PT: ¡Imagínate!

"Fernando": *"Pues sí. O sea, yo sé que es difícil y lo que quieras pues, pero".*

PT: Te molesta, me parece que te molesta el que no decidan algo. Lo que sea, pero algo ¿no? Es algo que a lo mejor a ti te ha pasado en muchos momentos de tu vida.

"Fernando": *"Sí, me molesta que no puedan tomar una decisión. Que seguramente eso lleva años. Este, entonces. Eso es lo que me molesta de esa situación. Tan es así que prefiero quedarme con la duda de qué es lo que sucede directamente, porque, puede que vuelvan o no a enojarse como para separarse, o puede que vuelvan a estar juntos o lo que sea, pero. Si los veo juntos platico con los dos, si no los veo juntos no importa, como que ya tenemos una rutina de las dos partes".*

³² Adiós.

PT: Tú te divides en tu mamá y tu papá. Bueno, y en tu papá con tu mamá, porque con tu papá no es como que te acerques a platicar.

“Fernando”: *“Sí. Entonces como que esa dinámica ya la tengo, pues como que asimilada. Acostumbrado”*

PT: Como si siempre hubieran estado separados. ¿No?

“Fernando”: *“Más o menos”*.

PT: Ahorita que dices esto. Antes de que te pases a lo otro, me acordé de la sesión pasada, como cerraste tú; que había cosas que tú ya estabas seguro que no querías modificar, como la relación con tu papá. En cuanto a esto de la relación con tu papá, que evidentemente es un tema, que aunque tú estés muy acostumbrado que así sea, pues es algo que te ha impactado mucho desde que estabas chico. Me imagino que, esta presión o estas expectativas tan altas que han depositado en ti, o por lo menos él, te han hecho a ti también de pronto, como sentirte inseguro de lo que estás haciendo. O no sé cómo te sientas tú; pero a mí me da la sensación que mucho de lo que tú te exigés a ti mismo, es como con esta costumbre de lo que te han exigido. Como lo que esperan de ti y te has vuelto muy autocrítico. Tanto que, lo que haces no te es suficiente. ¿no? Estás en un trabajo, y hasta que no te lo reconoce alguien, dices, “ah, sí”. Como lo que nunca sucedió con tu papá. Por ejemplo. O bueno, yo nunca he escuchado que tú hayas contado de, mi papá me felicitó, mi papá me dijo esto; cero.

“Fernando”: *“No. Y que yo recuerde, no ha pasado. O sea, nomás, de logros de que, te graduaste de prepa, felicidades. Te graduaste de la carrera, felicidades. Pero hasta ahí. Como que algo muy, como cuando es tu cumpleaños”*.

PT: Como un tío que te felicitó por X cosita. Por eso para ti siempre ha sido como que “Roberto” esta figura más cercano a lo que ha sido un papá y ahorita que está pues, con su familia, tu papá está con su rollo, tu mamá también.

“Fernando”: “Sí. Pero fíjate que desde que “Roberto” se casó, yo lo he sentido como que somos más cercanos que cuando vivíamos en la misma casa. O sea, yo lo noto más pendiente de mí desde que se casó. Y hasta cierto punto yo sé que él se siente como con la carga.

PT: Como si él fuera tu papá.

“Fernando”: “Ajá. Así tal cual. Entonces, pues digo, lo que siempre te he dicho de que se lo agradezco y lo respeto, y hasta cierto punto acudo con él cuando tengo un problema, cuando no, trato de resolverlo sólo”.

Esta sesión me dio mucha luz acerca del tema de la devaluación que hace “Fernando” de sí mismo y la exigencia, además de que pude corroborar lo importante que para él es que los demás le digan que está haciendo las cosas bien, ya que en casa esto no lo recibe de sus padres, principalmente de su padre.

“Fernando”: “De hecho, ahora que lo mencionas, me acaban de subir un poquito el sueldo en el trabajo, de que, yo me metí con mi jefe porque estaba atoradísimo en un proyecto, y, total me dice, oye, voy a hacer una pausita, para decirte que no te saques de onda, te van a llegar poquito más altas tus quincenas, porque hablé con los chavos, les dije que eras súper metido, súper comprometido, le has hallado súper rápido, eres crítico, no te dejas vender tan fácil la idea de nada; y eso es tal cual lo que necesito en este trabajo, en ese puesto. Y yo de, ah, no ma, pues, gracias, ¿no? En ese momento mi primer pensamiento fue de que, o sea, lejos del que me hayan subido el sueldo, de que lo económico, es de que, una satisfacción de, no manches, no la estoy cagando. Las decisiones que he tomado, pues, buenas o malas, han funcionado y ahí están, de que no voy tan mal. No voy tan mal, esa fue la idea”.

PT: O no vas mal, tal vez.

“Fernando”: “A lo mejor, pero”.

PT: Ahí está la crítica. O sea, como el decir, sí estoy bien, pero no tan bien. Como ese casi que tanto te hace ruido. Tú mismo te lo traes, o sea, te están aumentando el sueldo, te hicieron una retroalimentación súper positiva, y aun así crees que no vas tan mal. ¿Sí te fijas? Cómo a lo largo de tu vida, o de ciertos momentos; tú mismo has caído en esta misma dinámica de que no es suficiente, nada es suficiente. Puede que sea bueno, pero no tan bueno como podría ser, ¿no? Que incluso esto te ha llevado como a no sentirte capaz a veces. Es que no sé cómo lo estoy haciendo. Tú me platicabas de la junta esta a la que te metió tu jefe; a la que no llegaba él y que, hasta que pusiste orden y te pusiste de, a ver, aquí, aquí, esto, ta ta. Porque tenías hambre y ya te querías ir y así, ¿no? Pero te pusiste en un papel que a final de cuentas lo haces normalmente pero no te das cuenta. O sea, no lo haces consciente porque existe esa autocrítica como de, un perfeccionismo, y que no es suficiente, y lo único que hace es minimizar todos tus esfuerzos.

Este apartado más cercano al cierre de la sesión es importante porque “Fernando” logra decir de qué cosas se quiere diferenciar de su padre, cuáles son esas cosas que “*ya no quiere cargar*” emocionalmente hablando, ni “*arrastrar*” tampoco, lo que es crucial en el trabajo con el consultante, ya que es fundamental que él lo logre para que pueda asumirse en su vida desde una perspectiva diferente y que le dé más sentido y más valor.

PT: ¿De qué otras cosas te quieres despegar de él? Porque, traes como arraigadas muchas cosas que no te gustan, pero al final ahí las tienes y eso es lo que te genera mucho conflicto. A mí me gustaría preguntarte qué cosas de esta relación con tu papá, esta dinámica o esta lo que sea que tengas con tu papá. ¿De verdad ya estás dispuesto a decirle adiós? Porque tú ya tienes tu nuevo camino. La vez pasada tú me decías es que hay cosas que voy a hacer y otras cosas que estoy decidido que no van a cambiar. Entonces, ¿de qué cosas te vas a desprender? De esos aprendizajes de tu papá, ¿de qué te gustaría deshacerte?

“Fernando”: “Pues, no sé. O sea, de, es que creo que extraordinario a lo que hago ahorita no sé. Porque, por ejemplo, el primer recuerdo que se me viene a la cabeza de, que no quiero hacer lo mismo que mi papá, es llevarme con mi pareja como se llevan ellos. Entonces, pues tal cual, no se, a mí me pegó mucho cuando, me metieron una frase en la cabeza de cuando ya iba a terminar con “Sara” de que, güey es que llevas pensándolo eso, le has dado un chingo de vueltas, lo has pensado un chingo de tiempo, y es algo que no deberías de pensar, deberías de sentirlo; de que las ganas de quedarte o las ganas de irte. Y si no tienes las ganas de quedarte, de que no manches, ¿no? o sea, eso fue, inmediatamente de que, ¡madres! sí es cierto. Debería de sentirlo. Entonces fue cuando yo ya reafirmé esa decisión de, te quiero mucho pero bye, no quiero que por algo así nos pase lo mismo que a mis papás. Y pues ya, como que un concepto muy globalizado de cómo es mi papá, como que él es muy, muy cerrado a sus ideas y sus procesos, y lo que conoce es lo que es, y ahí, como que no se abre a nada. En serio, no se abre a nada nuevo, le cuesta muchísimo entrar a un cambio, y pues, al contrario, de que yo siempre he dicho, evoluciona. Adáptate a cualquier cosa que estés, no estés; y así, tal cual”.

Creo que, así como el conflicto que le causa que sus papás no estén tomando decisiones, es algo que a él precisamente le ha sucedido en varias ocasiones, tanto en la relación de pareja como en su vida personal y laboral; le cuesta mucho trabajo ejecutar acciones, por miedo al fracaso.

“Fernando”: “Antier vi a “Mario” en mi casa, y salió el tema, de cómo me llevaba con “Sara” y con “Regina”. Y le dije, mira con “Sara”, me seguía siempre el pedo a todo, me seguía de que el juego, y yo siempre decidía, o sea, como que nunca sentí que me compartiera algo. Y yo sentía que, a mí se me hacía muy, estar yo solo. Que no me compartiera nada extra. Y con “Regina” éramos completamente diferentes y le dije, tal cual, tú sabes que a mí me cagaban los antros. Yo no soportaba salir de antro y ahorita es de que salgo, no manches, a cada rato. A mí me cagaba, tú lo sabes de que me cagaba la banda; y ahorita soy de que voy a karaokes y ahí me ves trepado con el micrófono cantando de que adiós amor y de que me la sé y así. Y es lo que yo le agradezco a

“Regina”, que cuando una persona es muy diferente, aprendí a tolerar y como de que agarrar cosas de, o sea, no cerrarme solo de, que me caga y no lo voy a hacer. Y como que tratar de tener aprendizaje de todo, y a no estar cerrado a nuevas cosas”.

PT: Como la antítesis de la relación que tienen tus papás. O sea, como que, hay algo que te choca tanto que te checa. O sea, en esta parte de, ¿por qué no se deciden? ¿por qué no se deciden si no sienten las ganas de estar? como te dijeron a ti en su momento. Y como que ahorita tú lo ves desde afuera y te da mucho coraje. Pero, en esta parte personal que tú dices, bueno, yo entiendo como que no quisieras hacerte o no quisieras ser rígido como tu papá, como cerrado a que no hay otra opción. Y hay veces que, en esta búsqueda de otras cosas, te has abierto a tantas, que te ha costado trabajo decir, bueno, esto y aquello. Como decidir.

“Fernando”: “Sí, pues, de hecho, como en decisiones del trabajo y lo que sea. Cuando llega alguien y me pregunta de qué ¿está bien eso? yo los volteo a ver y les digo, según yo sí”.

PT: Como inseguro. De eso.

“Fernando”: “O sea, sí inseguro, pero como que les doy mucho el beneficio de la duda de que. No sé si tú tienes otra idea de cómo lo harías. Ah, de que así, así y así. Ah, pues es lo mismo. Pero es que esto y esto. Pues esta lógica yo seguí, de que, está calculado bien o no. O sea, a lo mejor es otra cosa, pero el cálculo que yo hice, aquí está”.

PT: Como la apertura a que también ellos puedan generar sus propias conclusiones.

“Fernando”: “Ajá. Entonces como que me agarro mucho a eso de que critiquen lo que hago y les doy el beneficio de la duda. Y pues yo sí he notado como que se desesperan de que; güey pues es que estás inseguro de lo que estás

haciendo, pero pues, no siento inseguridad, del cálculo que yo hice no siento inseguridad. Siento inseguridad de, que a lo mejor no hubiera sido el camino. O sea, el cálculo está correcto”.

Me pareció interesante agregar este apartado porque se habla acerca de la confianza, lo que para él no es sencillo, y por ende, no se la otorga a cualquier persona. Esto es importante hacérselo saber, así como también, que le es aún más complicado con la figura femenina y así es como esto también le ha ocasionado dificultad en las relaciones de pareja, sin embargo, señalar de qué forma se ha abierto en la psicoterapia, así como con una psicoterapeuta mujer, es importante también.

PT: Tú por ejemplo me dices que ves lo de tus papás y dices *“Eso no lo quiero tener”* y creo que ha sido eso también un factor importante en tus relaciones, porque cuando ves que algo se asimila, dices no, o sea, como que hasta que lo haces consciente es cuando dices, ok si... No sé si te haga sentido, porque es muy evidente que estas relaciones con tus parejas han sido un poco inestables por esta misma inseguridad de decir, que la estás sintiendo débil, que no lo estás sintiendo como equipo y eso es lo que no quieres para ti porque eso es lo que tú estás viendo en tu casa, depositar tu confianza en personas, no sé si te has fijado, que no es tan sencillo...

“Fernando”: Asiente todo el tiempo con la cabeza mientras hablo. Y respecto al comentario de que no es sencillo que deposite su confianza él dice. *“Sí, no nada (risas de los dos)”*.

PT: Depositar tu confianza en personas no es nada fácil para ti y menos en las mujeres y mucho menos en tus parejas, como que calculas, calculas y hasta les pones pruebas de películas, y ya, si acaso cumplen con tal perfil, pues tal vez. Lo que aquí en el proceso de psicoterapia ha sido distinto, soy psicoterapeuta mujer y en el proceso psicoterapéutico te has abierto, y la verdad es que habla de esta intención de cambio que estás queriendo tener.

Pero entonces ¿Cómo vas a ir haciendo estos cambios en tus relaciones?
¿Qué piensas? ¿Cómo te suena todo esto?

“Fernando”: *“Si pues es que si siempre, también desde con (la psicoterapeuta anterior) yo sabía que quería un cambio, mejorar personalmente, ¿no? Y pues sí, o sea, y se porque hoy lo hablé con “Ana” y me dice, si es que según tengo que trabajar en mi temperamento creo y le dije “¿Qué hiciste?” total que ya me platicó que le habló feo a alguien de la oficina y le dije, mira pues si te sirve, a mí me ha servido de que antes de abrir la boca, o sea, que yo sé que esté bien clavado o bien enojado, y de que digo, como que agarro un montón de aire, paro de hacer lo que estoy haciendo y como que capto qué es lo que me pregunta la persona y es lo que te digo de que, hago pausas antes de aventarme tan impulsivo a contestarle a alguien, como que hago una pausa y me calmo y ya, lo que sea, ¿no? esto... Y si o sea como que si siento mucho de que, al menos en eso ahorita si siento que me ha ayudado mucho a hacer un cambio”.*

PT: Te detienes a pensar las cosas...

La manera en la que se cierra la sesión es importante porque habla desde su perspectiva, cómo es actualmente y lo que comenta acerca de tener más seguridad acerca de lo que quiere y de lo que más o menos tiene que hacer para lograrlo; lo que considero un avance significativo en él.

PT: ¿Cómo te quedas el día de hoy?

“Fernando”: *“Pues si me voy tranquilo la verdad, o sea como que si tengo aterrizadas ahorita, al menos por el momento ciertas cosas, como que más que nada seguridad de medio qué es lo que quiero y de medio cómo lo tengo que hacer para llegar hasta ahí, medio tengo esa como luz para saber más o menos por dónde, como que me siento tranquilo...”.*

PT: No lo sueltes...

A manera de cierre de la psicoterapia de “Fernando” de la que se da cuenta en este Reporte de Experiencia Profesional” -pues su trabajo psicoterapéutico sigue en curso-, se recalca el hecho de que el consultante va logrando darse cuenta de cuál es su manera particular de hacer las cosas, cuáles son sus intereses y en lo que quiere prepararse, y también, de lo que le gusta y lo que no. Esto representa un primer avance en cuanto a diferenciarse del padre, particularmente, respecto a la fuerte exigencia de la que ha sido objeto desde temprana edad y que él ha internalizado. Y si bien, los cambios en este rubro requieren mayor consolidación, puedo considerar que se abren resquicios para hacerlo.

2.4 Marco Metodológico

En este apartado, se muestra la postura metodológica, los métodos utilizados, los instrumentos para recabar información y la ruta metodológica, dando así un marco desde el que se realiza el análisis de la narrativa del consultante, a fin de dar cuenta de lo sucedido en el acompañamiento psicoterapéutico que se le brindó, y que constituye el núcleo de este Reporte de la Experiencia Profesional (REP).

2.4.1 La Metodología cualitativa

Este Reporte de la Experiencia Profesional (REP) es abordado desde la metodología cualitativa, pues se enfoca y da relevancia a lo que “Fernando” habla desde su experiencia en diferentes contextos y áreas de su vida personal. La metodología cualitativa es lo que enmarca la forma de entender sus vivencias, entendiéndose como: la manera de identificar, básicamente, la naturaleza profunda de la realidad o realidades de las personas, cuál es la dinámica e intentando dar razón de las manifestaciones y del comportamiento, según Martínez (2004).

El término cualitativo sugiere una búsqueda del entendimiento de una realidad a través de un proceso, primero de descripción y luego de interpretación, tratando de introducirse en el mundo de los sujetos, buscando encontrar y comprender los significados, como mencionan Taylor y Bogdan (1994). Entiendo que parte de la investigación cualitativa, permite una introducción a la vida de las personas. Así mismo, Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan que el enfoque cualitativo es seleccionado cuando se intenta comprender la perspectiva de los individuos y acerca de lo que los rodea, así como profundizar en sus experiencias, perspectivas y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. Lo anterior es realizado por un interventor, que, en este caso, es el psicoterapeuta, quien escuchará lo antes mencionado en la narrativa del consultante, para dar cuenta de los significados y paradigmas alrededor de ésta, además de profundizar en su labor de psicoterapeuta como tal y analizar la intervención de su ejercicio profesional.

2.4.2 El Método de Estudio de Caso

El método utilizado para la construcción de este REP es, el Estudio de Caso, que, a pesar de haber sido cuestionado por falta de objetividad, es la opción que brinda la posibilidad de trabajar fenómenos sociales particulares y acotados, según lo señalan Angulo-Arjona y Noriega-Aguilar (2014). Por otro lado, Hartley (1994 en Angulo-Arjona y Noriega-Aguilar, 2014), refiere que “se trata de un tipo de investigación social caracterizada por la indagación empírica de los problemas de estudio dentro de sus contextos naturales, abordados a través de procedimientos metodológicos, simultáneamente a través de múltiples procedimientos metodológicos” (p.16). En cambio, para Robert (1994 en Angulo-Arjona y Noriega-Aguilar, 2014) se trata de una investigación empírica de un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto real. El estudio de caso, tratando de comprender un poco de cada uno de los autores, podemos decir que es una herramienta o método que brinda la posibilidad de aportar una visión de la realidad de los sujetos, sucesos o hechos, según lo complementa Yin (1993 en Angulo-Arjona y Noriega-Aguilar, 2014).

Asimismo, como se comentaba en el apartado anterior, el psicoterapeuta tiene un papel importante dentro de este método, ya que se convierte en un actor participante de la vida de los individuos o consultantes, siendo parte de la realidad social en la que, estimulando el ejercicio del potencial intelectual, como la reflexión, análisis, pensamiento, raciocinio, imaginación, siendo todas estas actividades necesarias para llegar a lo nuclear del caso y conocerlo a plenitud, según Angulo-Arjona y Noriega-Aguilar (2014). Siguiendo a estos autores, es importante mencionar, que el interventor, en este caso el psicoterapeuta, utiliza su experiencia, lo que implica que, pone en juego conocimientos teóricos y prácticos, además de conocimientos de vida que ha ido acumulando a través del trabajo con casos anteriores, lo que le provee de ciertas competencias necesarias como la creatividad, ser activo, ser capaz de vincularse, comunicarse de manera adecuada y teniendo también capacidad de escucha, entre otras.

Las competencias necesarias para trabajar un estudio de caso son necesarias para alcanzar la mayor comprensión del caso mismo, aprendiendo de este sin generar teoría ni generalización de datos, según lo asevera Stake (1994 en Angulo-Arjona y Noriega-Aguilar, 2014).

2.4.3 La lectura analítica de las narrativas

El procedimiento metodológico que se utiliza para este REP es el análisis e interpretación de las narrativas -en este caso, del consultante- técnica que, aunque ha ido cambiando a través del tiempo, sigue aportando a la investigación cualitativa, según lo señalan Bardan (1996) y Marín (2000 en Cáceres 2003). El análisis del contenido de las narrativas se ha vuelto una de las herramientas más recurridas para buscar y dar explicación a fenómenos sociales complejos, como los que constituyen la psicoterapia.

Así como Berelson (1994 en Cáceres 2003) comenta que el análisis del contenido es una técnica para describir de manera objetiva y sistemática la comunicación, con el objetivo de interpretarla. Esta perspectiva es similar a la de Bardin (1996 en Cáceres, 2003), quien considera el análisis de contenido de la narrativa como un conjunto de técnicas de análisis de la comunicación, para describir el contenido en el conjunto de mensajes. Con este análisis se busca que se pueda conformar de manera más profunda una perspectiva que vaya más allá de lo descriptivo, para llegar a interpretar e incluir la dimensión latente de los mensajes analizados (o sea, lo dicho entre líneas), con lo que se favorece la obtención de resultados más interpretativos y profundos yendo más allá de las peculiaridades léxico-gramaticales, como lo señala Pérez (1994 en Cáceres, 2003). El análisis de contenido es una técnica que puede utilizarse en la reelaboración de datos, beneficiándose de la propia investigación cualitativa, según Glasser y Strauss (1999 en Cáceres, 2003).

CAPÍTULO III. VIVENCIAS, SIGNIFICADOS Y CONTEXTO DEL CONSULTANTE

En este capítulo se hace un análisis de las vivencias y los significados que “Fernando” otorga a su participación en la psicoterapia y a su día a día, así como la lectura que hacemos desde el marco teórico-conceptual de referencia.

En el caso de “Fernando”, se establecieron los siguientes ejes para el trabajo en psicoterapia; La relación con un padre autoritario, amenazante, rígido y atemorizante que genera un intenso temor a “fallar” e inseguridad personal; la introyección de criterios rígidos que promueven un alto perfeccionismo, criticismo, auto-devaloración y la tendencia a alcanzar un “yo ideal”; insatisfacción que promueve un impasse (o atolladero) en el desarrollo personal y social. Esto se ve reflejado en las relaciones que establece el consultante, sobre todo en el conflicto que vive con la figura femenina, ante quien se vive temeroso, desconfiado y muy ambivalente; desea tener pareja, pero al mismo tiempo teme repetir la relación que ha visto y aprendido en sus padres. También proyecta su experiencia de vivirse solo en su familia y por ello busca la compañía y el afecto de otros jóvenes (iniciando negocios con ellos), pero el impasse sigue apareciendo (atoramiento en su desarrollo).

La construcción del apartado es como sigue; a) se inicia por la especificación de lo que se entiende por vivencia y experiencia, así como la importancia de la narrativa en la psicoterapia. b) el conflicto del consultante conceptualizado entre el “Yo ideal” contra el “Yo Real”. c) El auto concepto y la interferencia de los introyectos. d) Autoestima, perfeccionismo y autocrítica. e) Maltrato infantil. Todo ello se entrecruza con lo manifestado en la narrativa del consultante a fin de colocar el mundo subjetivo de éste en el marco de un entramado teórico-conceptual que nos acerque a mayores comprensiones de su subjetividad, esto es; de aquello que es “generador a la psique” (González-Rey, 2010, p. 246).

3.1. La vivencia, experiencia y narrativa en psicoterapia

Desde el marco de la psicoterapia, los conceptos de vivencia y experiencia han sido abordados por diversos autores y vale la pena dar cuenta de las particularidades de cada una de estas dimensiones, así como el de narrativa; con el fin de comprenderlas mejor. Primeramente se aborda el concepto de vivencia según Krug (1838 en Cuenca, 2012), quien aporta que, “se llama vivencia a todo aquello que uno mismo ha vivido (percibido, contemplado, pensado, querido, hecho o dejado de hacer)” (p.317). En el caso de “Fernando” es importante comprender este concepto, ya que, de esta forma, se puede comprender lo que ha vivido a lo largo de su vida, y asimismo, generar en su momento los cambios pertinentes. Dichas vivencias son, por tanto, “el fundamento de la propia experiencia, cuando uno sabe extraer de ellas los resultados apropiados” (Cuenca, 2012, p. 317). Por su parte, Cramer (1972 en Cuenca, 2012), dice que el uso del término “vivencia” refiere a lo que se advierte de manera inmediata, sin embargo, no desaparece de lo que vivimos, sino que se vincula, debido a la importancia que tiene. “Fernando”, a lo largo de su vida ha tenido vivencias y experiencias que perduran y matizan su vida actual. Desde este punto, se puede hablar tanto de “una” vivencia como de “una” experiencia, no obstante, la diferencia radica en que en la experiencia se apareja la reflexión.

Para comprender aún más lo que la vivencia significa, me parece importante entenderlo desde Miras (2012), que cita a Dilthey (1986), con el término *Erlebnis* el cual es referente a la experiencia íntima. La vivencia y la experiencia se distinguen a partir de que la experiencia es la que se encarga de la elaboración de los contenidos de la conciencia que llegan a partir de la interacción con el mundo. “Fernando” continuamente recurre a los significados aprendidos en el ámbito familiar, y según ellos se desenvuelve, llevándolos, además, a los diferentes contextos de su entorno.

Según Jay (2004 en Miras, 2012), esto anterior, un tipo de experiencia cuyo carácter es propio, inmediato y no es transferible, así como su significado es solo para quien lo vive y depende de las visiones compartidas que tenga del mundo. En la

fenomenología se hace una distinción entre la experiencia inmediata y lo que se intuye de la misma (esencia), aporta Lomelli (2005).

La experiencia y la narrativa o la forma en la que relatamos lo experimentado, Díaz (1997), lo enfatiza y señala la importancia de que se pueda comprender cómo es contado por quien lo experimenta. Agrega que la experiencia y el lenguaje están unidos porque, “si bien la experiencia vivida es y constituye una de nuestras realidades básicas, también es cierto que ella se ha de organizar necesariamente a través del lenguaje: del lenguaje en tanto institución, en tanto producto pero también como proceso histórico y cultural” (p. 12). La narrativa de “Fernando” generalmente tiende a evadir los temas en los que se siente vulnerable, lo que comentó en una sesión, cuando hablaba de que sensibilizarse o abrirse emocionalmente, sobretodo con sus parejas, lo hacía sentir débil. Un ejemplo de lo anterior es el siguiente párrafo, donde, curiosamente, cuando hago la referencia a esto, no lo recordaba, pero aun así, dijo que “*sí sonaba a él*”; esto sucedió en la sesión 11 del 24 de mayo de 2019.

PT: Me acordé muchísimo de que me contaste que fueron a cenar, creo, y que te dijo algo de que, te iba a extrañar o que te quería o algo y que tú le dijiste, “Pues claro, que no sé qué”. Como que le contestaste algo como todo lo contrario a “Yo también” y que justamente fue cuando platicábamos de que tú te sentías vulnerable al mostrarte sensible... ¿no sé si te acuerdes de eso?

“Fernando”: “*No, pero suena a mí (risas)*”.

En la psicoterapia los consultantes presentan un relato acerca de lo que han vivido y experimentado, Díaz (1997), añade que, “cada experiencia que narramos o que nos narran es un episodio de una historia posible; es una forma de resaltar nuestra hondura y singularidad” (p.12), o sea, que, cada relato compartido es parte también de uno mismo, con las expresiones, palabras, modismos y omisiones del mismo relato en sí.

Díaz (1997) cita a Dilthey (1986 p. 226) en cuanto a que;

Una experiencia narrada es un fragmento del pasado, que nos es significativo en la medida en que en él se estableció un compromiso para el futuro mediante la acción (...) y esta relación entre nuestro pasado y nuestro presente es siempre incompleta (...) pues lo que establecemos como fin para el futuro condiciona la determinación del significado de lo pasado (p.13).

Desde mi punto de vista, los cambios que se dan en la psicoterapia van siendo parte de la experiencia del consultante, y cómo, a partir de la modificación en el lenguaje y de la manera en la que nos relatamos nuestras historias y se las relatamos a los demás, en este caso en psicoterapia, se define algo que impactará en el futuro.

Es la propia experiencia la que va estructurando y transformando, no sólo las expresiones de los consultantes en la psicoterapia, sino que estas expresiones van siendo parte de cómo comprendemos a los demás, puesto que lo hacemos desde nuestra propia historia (Díaz, 1997).

Como se ha comentado antes, la forma en la que se decide compartir la propia historia habla de cómo se está estructurando lo vivido, para lo que Gadamer (1999, en Miras, 2012) recurre a Hegel, “para recordarnos que toda experiencia que se merezca tal nombre supone atravesar una expectativa” (p. 115). En el caso de “Fernando”, en la familia se han establecido altas expectativas respecto a su vida, sobre todo las que se le han impuesto para que alcance, lo que se considera *el éxito* desde la perspectiva de su padre, y que él ha internalizado generándole una recurrente insatisfacción.

Después de repasar cómo la vivencia, la experiencia y la narrativa están ligadas en cada relato, Lomelli (2005) comparte que, “tanto para la ciencia natural como para la fenomenología, el conocimiento se produce a partir de la experiencia” (p.6). Respecto a la experiencia, este mismo autor cita a Rusque (2003) quien habla acerca de que la experiencia se vive, se siente, es inmediata y única sobretodo, por lo tanto, solamente la persona que la vive es quien puede acceder a ella desde su conciencia.

El término vivencia como se ha comentado, es el más parecido al vocablo alemán *Erlebnis*, el cual, según Gadamer (1977 en Cuenca, 2012), fue utilizado por primera vez por Hegel en el siglo XIX para referirse a lo vivido (*das Erlebte*). O sea, es una forma de hablar acerca de “lo que uno ha vivido” y lo diferencia de aquello que sólo se ha oído, inferido, supuesto o imaginado. En la fenomenología se hace una distinción entre la experiencia inmediata y lo que se intuye de la misma (esencia). De alguna forma, en la psicoterapia, lo que se relata es lo que se ha vivido y lo que se preserva a lo largo de la historia como dato que merece ser contado. Siguiendo esta misma línea, Kogan (1967 en Lomelli, 2005) comenta que, lo real son las vivencias, no las ideas. Por lo tanto, para “Fernando” lo que ha vivido y experimentado, ha sido cómo hoy en día se percibe de sí mismo y a lo que le rodea.

3.2 “El Yo ideal” y el conflicto con “El Yo real”

Carl Rogers, (1957 en Celis 2006), estableció características acerca de la relación que existe entre consultante y psicoterapeuta. En estas características establecidas descubrió la que señala como la más importante: la congruencia. Rogers (2012) en su libro, “El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica” define este concepto: “El término que hemos usado para indicar una asociación precisa entre experiencia y conciencia” (p.339). Se buscaba que al menos uno de los participantes, el terapeuta, pudiera mantenerla y ejercerla. Rogers (1961 en Celis, 2006) descubrió esto para sí, expresándolo de la siguiente manera “En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy” (p.3). Esta actitud tiene gran impacto debido a que, dentro de nuestra sociedad, no se presenta con frecuencia. La congruencia significa, según Celis, (2006), la cercanía entre el *self*³³ y el *self ideal*, obteniendo a partir de esta dado que, si se da una lejanía entre ambos, se genera una neurosis, agrega Boeree (2003 en Celis, 2006).

En el caso de “Fernando”, este ha referido, a lo largo de la psicoterapia, cómo las expectativas familiares impuestas le han dejado la experiencia de no sentirse

³³ Sí mismo.

suficiente, pues, generalmente, él cree que lo que es actualmente, no se parece a lo que debería ser, es por eso que existe una insatisfacción y devaluación de sí mismo en torno a todo lo que realiza, y como se comentaba anteriormente, se promueve una respuesta neurótica.

Nuestra sociedad no está sincronizada con lo que Rogers llama “tendencia actualizante” (1964 en Celis, 2006), que es la capacidad para actualizar las propias potencialidades, pues por lo general, estamos sometidos a recompensas condicionadas por la sociedad, recompensas que solo serán obtenidas si la persona se adapta a las peticiones de la misma. De esta manera, lo que se vive no concuerda con la capacidad innata que se tiene para evaluar con el organismo lo que en cada instante nos hará crecer y desarrollarnos y que el autor llama “valoración organísmica” Rogers (1964 en Celis, 2006, p.3).

El Yo o el Self, es el que se podrá alcanzar si no se busca la adaptación al molde social para obtener las recompensas comentadas anteriormente. Esto es uno de los principales objetivos dentro del trabajo con “Fernando”, que logre diferenciarse de las expectativas impuestas, principalmente por su padre, y pueda encontrar qué es lo que para él es significativo y no adaptarse al molde esperado o pensado para él, mismo que no ha llenado (ni lo hará), y por tanto, se genera la vivencia de no tener logros y de no mostrar los resultados *suficientes*. Aquí, un ejemplo de cómo él mismo describe esta percepción acerca de cómo se le ha exigido lo que “debería” de hacer, en lugar de lo que se encuentra haciendo; esto sucedió en la sesión 12 del 7 de junio de 2019.

“Fernando”: “O sea, siento que todo el día estoy encerrado en una oficina y que salgo con mi familia y es negocios, negocios, negocios. ¡Ah! ¡es que lo deberías de hacer! ¡ah es que la cerveza, deberías de hacer esta cerveza! ¡Ah! ¡es que deberías hacer así lo del café! ¡Ah! ¡Es que deberías de hacer equis cosa! Que, si habías pensado, o sea, como que me dicen tienes un chingo de ideas ¿no sé por qué no...?”

PT: No las concluyes.

“Fernando”: *¡Aja! Porque no las concluyes y por qué no las explotas como deberían de ser. Y pues ahí me estreso un chingo, entonces, cuando yo salgo de la oficina, este... pues llego y... literal; ahorita mi rutina es de, que llego a mi casa, me cambio, me salgo a correr ahí por mi casa, llego me cambio, me baño, ceno, me pongo a ver una serie y...*

PT: Te duermes.

“Fernando”: *“Me duermo, o sea, pero, ¿por qué no quiero... pues no se pensar en cosas reales? ¿sabes?”.*

Asimismo, generalmente “Fernando” tiende a no sentirse respetado ni valorado en su familia, en donde como se ha dicho, se le imponen “varas muy altas” y él no se siente capaz de lograrlas, al mismo tiempo, se vive constantemente insatisfecho con el lugar que le reconoce su familia y que es de cierta devaluación.

En la Sesión 6 del 5 de abril de 2019, al hablar acerca de lo que pasaría si lo que quisiera para sí se lograra ¿cuál sería su percepción? Esto se muestra en el siguiente fragmento de su narración.

PT: Y tú ¿cómo te sentirías? ahí. O sea, ¿tú te imaginas en ese escenario? ¿Cómo te imaginas a ti?

“Fernando”: *“Pues, no sé. Pues al menos como que más, más tranquilo o más encontrando las decisiones que yo tomo, porque, pues yo siento que no tengo mucho control de las decisiones que tomo por, mi familia, o sea”.*

PT: Mju

“Fernando”: *“Las decisiones que realmente quiero tomar, no me dejan tomarlas, entonces, pues es mucho aquí, o sea, de cositas. O sea, cualquier cosita, ¿no? pues ellos son los que... o mi papá hace lo que quiere, o mi mamá, o me interrumpen, o me dice mi mamá, o... “Roberto”, como que medio respeta, pero sí dice de que, “pues tú sabes, pero no mames!” , o sea”.*

PT: Sí. No se mete, pero no lo avala.

Como se observa en los anteriores fragmentos de la narrativa del consultante, este transmite el malestar que le genera el conflicto entre lo que sus familiares esperan de él y lo que en la actualidad él hace; no hemos de olvidar la estrecha relación que tienen el significado y el sentido con el lenguaje, es decir, que a través de este nos son transmitidos, según afirma González-Rey (2010). Así, podemos hacer la lectura de cómo vive este conflicto el consultante y de qué manera impacta en su vida. En la narrativa anterior, se aprecia la limitación al desarrollo que vive en el ámbito familiar.

3.3 Autoconcepto e interferencia de los introyectos

En la teoría de Rogers (1959), el autor aborda el crecimiento personal en estrecha relación con el auto concepto y la autoestima, los que son conformados a partir de la interpretación de las propias experiencias, según comenta Engler (1996 en Arias, 2015) a partir del desarrollo de la estimación incondicional, la empatía y la congruencia. Arias (2015) agrega que, dependiendo de cómo se desarrollen estos dinamismos, será como se logre un sentimiento de autorrealización o por el contrario generar conflictos será como se logre un sentimiento de autorrealización o por el contrario generar conflictos. “Fernando” constantemente tiende a no sentirse suficiente, a vivirse ambivalente (quiere algo, y al mismo tiempo, no lo busca), tiene gran temor a *cometer errores* -según el criterio externo y no el propio-, sobre todo, se siente muy inseguro de sí mismo y se llega a catalogar lo que su familia señala como *un fracaso*: todos estos constituyen aprendizajes que ha incorporado, particularmente de su padre. De esta manera, aunque lo anterior le genera bastante conflicto, sin embargo, no había sabido moverse y generar cambios.

En algún momento de la Sesión 12 el día 7 de Junio 2019, comparte que no se siente del todo feliz por no saber qué es lo que quiere, y aunque reconoce que,

generalmente, se ha dedicado a seguir y guiarse por las expectativas que otros han puesto en él, cuando se trata de sus iniciativas, le es muy difícil llevarlas a cabo, lo que le deja en un impasse. Entendiéndose este como un atoramiento en su desarrollo o “como un callejón sin salida, el lugar en el que el cliente experimenta que no puede proseguir” Baumgardner (1994), la misma autora agregando que Fritz Perls (s.f) define el “atolladero” como la experiencia del cliente cuando no encuentra ya apoyo de una fuente ajena a él y cuando todavía no ha descubierto cómo confiar en sí mismo (p.85)

A continuación, un ejemplo de lo que él expresa en la sesión 12, cuando le preguntaba al inicio-¿Cómo estaba? y él respondió “bien”. Entonces agregué si se sentía “¿bien?” nada más, y él dijo, “bien a secas” y prosiguió con lo siguiente:

“Fernando”: *“Si, o sea, ahorita que lo pienso, no he tenido motivos como para estar mal ... mal...”*

PT: Qué bueno.

“Fernando”: *“Pero tampoco me siento, bien... bien”*.

PT: ¿Y cómo sería sentirte bien ... bien?

“Fernando”: *“(Unos segundos de silencio) Híjole... no sé”*.

PT: O ¿qué necesitarías para sentirte bien ... bien?

“Fernando”: *“No sé... no tengo idea”*.

PT: Sabes que, hace como, como en marzo-abril, te hice una pregunta similar... Y yo te preguntaba algo así como... que ¿qué te hacía falta? y me contestaste exactamente lo mismo, me dijiste; *“la neta, no sé, no tengo ni idea”*. Así me dijiste.

“Fernando”: “Si..., no sé, si, en serio no sé qué quiero para ser feliz, porque siento como que, muchas veces, hay cosas, como que, metas, como que las metas que tengo son, como, muy a largo plazo, como que las metas que tengo son, como, muy, de que, del día, y como que así lo veo. Entonces, pues, realmente, no sé, como que dio, como que, al corto plazo lo vivo al día o lo que haya sucedido es el ánimo que vaya a tener para ese día. Pues no, tanto borrón y cuenta nueva, pues, o sea, un día más y a ver qué va a pasar hoy y, o sea, pues a ver...”.

Es importante mencionar que para todo ser humano, según la teoría de Rogers (1997 en Arias 2015) el desempeño es su intento por relacionarse con el ambiente. Los criterios con los que el consultante se califica y evalúa -o más bien, se devalúa-, conforman su auto concepto, el que al decir de Rogers (1985 en García-López, 2018), “es la manera como nos definimos, lo que se genera a partir de la interacción valorativa con los demás, de manera especial, con las personas más cercanas o significativas” (p.34). Siguiendo a la autora García-López (2018), respecto al auto concepto y el conflicto generado por los introyectos, comenta que este se promueve desde los primeros años de infancia debido a las actitudes evaluativas y poco aceptantes de los padres. Ante esto, el niño percibe que para ser amado necesita cumplir con ciertas condiciones con el objeto de lograr la seguridad parental, como lo que encontramos en “Fernando”, para quien ha sido una lucha constante librarse de lo aprendido y orientar su desarrollo según sus propios criterios. Esto le ha ocasionado, desde hace muchos años, una gran insatisfacción con casi todo lo que él realiza dadas las exigencias de su entorno familiar, principalmente de su padre, para que haga lo que se espera de él.

El auto concepto entonces, se va construyendo desde que se es pequeño, se va conformando con la educación y lo que se va experimentando. El auto concepto, agregamos, se refiere a la manera en la que las personas se piensan, se evalúan o se perciben a sí mismas. Para Carl Rogers (1959 en McLeod 2008), este se puede dividir en tres componentes; a) la manera en la que uno se ve a sí mismo que es la imagen personal, b) cuánta valía se deposita en uno mismo- lo que forma parte de la autoestima- y c) cómo es que a uno le gustaría ser, lo que se puede entender como el “self ideal”. A continuación, me parece importante señalar acerca de los

mecanismos de defensa ligados a los introyectos; en este caso, de la proyección y su relación con la introyección. Kepner (1987 en Sassenfeld, s.f), explica la proyección como la manera específica en la que se enfrenta un problema entre aspectos de la propia personalidad que no han sido aceptados o avalados por el entorno, y que, al desconocerse como propios, se le atribuyen a los demás. En el caso de “Fernando”, podemos decir que su familia quiere, mediante él, realizar lo que ellos no han podido; particularmente su padre. En la proyección, pareciera que el mundo externo se convierte en el campo de batalla, donde aparecen conflictos que en realidad son personales, según la línea del mismo autor. Representa la forma en la que se intenta deshacer de aquellas facetas que son dificultosas para el funcionamiento organísmico, sin embargo, cuando no se cuenta con las herramientas suficientes, puede llegar a darse un estancamiento, como en el caso de “Fernando”, por lo que, en la psicoterapia es relevante abordar el trabajo con los mecanismos de defensa. En cuanto a la introyección, según Goodman (1951 en Román 2002), estos son entendidos como “la herencia familiar del pasado” (p.3). Introyectar significa:

apropiarse de algo del entorno y cuando esta apropiación se produce de forma coercitiva se trata de una introyección patológica; es decir de un contenido no digerible, inasimilable (el introyecto), ya que perjudica tu capacidad de pensar y actuar por ti mismo en la medida en que atiborras tu personalidad de trozos atragantados de esto y aquello, has perdido la habilidad de pensar y actuar por ti mismo (p.3)

“Fernando” se ha encontrado en una situación similar a esto que se explica, ya que aunque la sensación de incomodidad es evidente, no ha sabido cómo salir de ella, por lo tanto se ha apropiado de esto -las proyecciones de la familia, sobre todo de su padre-, que se han convertido en sus introyectos, según lo señalan Perls, Hefferline, y Goodman (1951 en Román, 2002) ya que se actúa en función “de lo que te han dicho que eres o hagas” (p.3).

Según García-López (2018), cuando las condiciones establecidas por los adultos, sobre todo los cuidadores, atentan contra la satisfacción de las necesidades básicas de los menores, éstos internalizan aprendizajes (introyectos), lo que promueve el

rechazo de las experiencias y emociones propias que no concuerdan con lo aprendido y que es esperado, como sucede en la vida de “Fernando” y que transfiere, al ámbito laboral y a sus relaciones de pareja. De esta manera, en la etapa de la adultez, se llevan a cabo distorsiones en cuanto a lo que se siente, se vive y se percibe de uno mismo, lo que dificulta la simbolización adecuada de la propia experiencia, en otras palabras, el sentido y significado que se le otorga a lo que se vive Rogers (1985 en García-López, 2018). Al respecto, Perls (1973) y Polster & Polster (1973, en Sassenfeld, s.f), señalan que:

Desde esta perspectiva, la mayor parte de las proyecciones están ligadas íntimamente a la activación de ciertos introyectos inconscientes, puesto que éstos conducen a menudo a actitudes de no aceptación y de auto-alienación de aspectos del self que, a su vez, llevan a la necesidad de proyectarlos (p. 17).

Siguiendo a Perls (1973) desde Roman (2002), el individuo que proyecta, ha recibido introyectos y experimenta facetas de su personalidad de las cuales se quiere deshacer pues resultan indigeribles, por lo que intenta deshacerse de ellos proyectándoselos a los demás; por ello, podemos decir que el padre de “Fernando” intenta deshacerse de los aprendizajes nocivos que recibió asignándoselos a su hijo en forma de proyecciones que le obliga a cumplir. Román (2002) así lo dice: “Espera liberarse de estos introyectos fantaseados que, en realidad, no son introyectos genuinos, sino partes proyectadas de su self” (p.17). Me parece importante mencionar que durante la evaluación que se hizo junto con el consultante en la Sesión 18, el 6 de septiembre de 2019, abordamos cuáles eran esas cosas de las que él quería deshacerse respecto a su padre, ya que claramente esto lo ha llevado a una auto exigencia y devaluación de sí, en casi cada uno de sus esfuerzos. El consultante menciona que, lo principal, es que no le gustaría repetir la relación que sus padres tienen entre sí, y que esto es algo que constantemente intenta no repetir, además de la intransigencia con la que su padre se desenvuelve, pues no acepta otras opiniones más que las suyas. Lo anterior es relevante, pues es una vía para favorecer la “tendencia actualizante” (p.3) de la que habla Rogers (1964 en Celis 2006).

Es importante resaltar que, la experiencia emocional se relaciona de manera importante con el auto concepto que ha construido cada persona gracias a los introyectos que ha incorporado, es decir, los valores, creencias y mensajes, que inicialmente fueron ajenos y que luego fueron adoptados, según señala Rogers (1985 en García-López, 2018). Por lo que se puede afirmar que la experiencia emocional vivida con base en introyectos resulta condicionada, ya que lleva a negar, rechazar o reprimir algunas emociones, particularmente, las que no son compatibles con el auto concepto, según indica García-López (2018). Al respecto, introduzco algunos fragmentos de la narrativa de “Fernando” que presentó desde la primera Sesión (el 28 de febrero de 2019) y que ilustran lo anterior:

PT: “Y bueno “Fernando” dime, ¿en qué te puedo apoyar? ¿qué te trae por acá?” Él suspiró profundamente, se llevó las manos a la cara tallándose los ojos fuertemente y contestó;

“Fernando”: *“Muchísimas cosas, cosas en mi casa, cosas en mi relación con mi novia, en mi trabajo... y así”.*

Como se observa, de entrada, el consultante aborda problemas relacionados con la autoexigencia que le caracteriza y los parámetros que no logra “cumplir” y que “casi” alcanza; cuestiones que le generan fuerte conflicto. “Fernando” refiere la palabra “casi” y cómo intenta “*estar completo en todas las áreas*”, lo que al no lograr le hace sentirse mediocre y que fracasa, relacionándolo con el futbolista al que admira en un vídeo que, en un principio de su proceso, él comentaba que le ayudaba a tranquilizarse ante situaciones de mucho estrés. Un ejemplo, cuando menciona cómo el “casi” le genera tal conflicto, en la sesión 8 del 25 de abril de 2019:

“Fernando”: *“De que dice, ayer cristiano en el Madrid demostró al mundo y a sí mismo que no hace falta perder la calma para ganar, ayer cristiano tenía la tranquilidad del hombre feliz y del hombre que quiere ser y casi es el hombre de la liga”.*

PT: El casi te... te causa...

“Fernando”: *“Ajá, el casi, el hombre que quiere ser y que casi es, pero todavía no es, o sea no mames, qué le falta entonces ¿no?”*

PT: ¿A ti qué te falta?

“Fernando”: Cara de confusión...

PT: ¿No sabes?

“Fernando”: *“No tengo ni idea”*.

PT: ¿Sabes lo que tienes? Es que a lo mejor es desde ahí, ¿no? o sea..., Cómo voy a saber qué es lo que me falta si no sé qué es lo que tengo?

“Fernando”: *“Pues sí, y no porque de todas maneras, o sea me desespera mucho que no me siento satisfecho muchas veces, este, como que nada me satisface y siempre quiero más y más y más”*.

PT: Mju...

“Fernando”: *“Y pues creo que de verdad, como que, dentro de ese sentimiento de lo que quiero volver a, como que la plenitud que quiero volver a tener, pues sea de que pueda voltear hacia atrás, y de que, pues sea la que pueda aceptar de que, cuando estaba con “Regina” (ex novia) era mi mejor momento. De que todo me salía y de que estaba, de que, pues no sé, ahí realmente fue cuando me sentía pleno, y de que todas las cosas se me hacían fácil, de que se me resbalaba todo bien fácil, de que cualquier cosa, equis. Ah! de que mañana tenemos examen, o sea, y de que pues, estudio, de que le daba una leída, o sea, que no me preocupaba, y tan, no me preocupaba que se me hacían más fácil pues el camino no, o sea, yo sé que quiero volver a sentir eso pero tengo rato de que pues no...”*.

Además, agrego cómo es que ahora, desde la última sesión el día 6 de septiembre, de 2019, se hizo hincapié en verbalizar en qué quiere diferenciarse de su padre, y él comenta lo siguiente respecto a la relación que sus padres mantienen y que él no quiere repetir.

PT: ¿De qué otras cosas te quieres despegar de él? Porque, traes como arraigadas muchas cosas que no te gustan, pero al final ahí las traes, y eso es lo que te genera mucho conflicto. A mí me gustaría preguntarte qué cosas de esta relación con tu papá, esta dinámica o esta lo que sea que tengas con tu papá. De verdad ya estás dispuesto a decirle adiós porque tú ya tienes tu nuevo camino. La vez pasada tú me decías, es que hay cosas que voy a hacer y otras cosas que estoy decidido que no van a cambiar. Entonces, ¿de qué cosas te vas a desprender? De esos aprendizajes de tu papá. ¿De qué te gustaría deshacerte?

“Fernando”: “Pues, no sé. O sea, de, es que creo que, extraordinario a lo que hago ahorita, no sé. Porque, por ejemplo, el primer recuerdo que se me viene a la cabeza de, qué no quiero hacer lo mismo que mi papá, es, llevarme con mi pareja como se llevan ellos”.

En este trabajo consideramos a los introyectos como aquellos aprendizajes, nociones y creencias que no son integrados a la personalidad pues no promueven su desarrollo, por lo que permanecen como ajenos a la experiencia. Desde la psicoterapia Gestalt, Ginger y Ginger (1993), señalan que “la introyección patológica consiste en tragar completamente las ideas, las costumbres o los principios, sin tomarse la molestia de transformarlos para asimilarlos” (p. 155). Cabe señalar que hay introyectos que promueven el desarrollo, empero, dada la conflictiva de “Fernando”, nos referimos a aquellos que lo dificultan u obstaculizan. En esta misma línea, Rogers (1985), señala, que, dada la necesidad de consideración positiva que requerimos de las figuras significativas, (particularmente en estadios cruciales del desarrollo, como son la infancia, adolescencia y juventud), se introyectan sus criterios y valores como si fueran propios, lo que genera, necesariamente, conflicto. Esto se ve reflejado en la siguiente viñeta, donde el consultante comenta que su familia puede llegar a tener razón en algunas cuestiones, pese a lo cual, él no se

siente cómodo con esto, cuando habla acerca de cómo se le exige en casa que “haga algo”, siendo que ese “algo” es lo esperado por su padre principalmente.

PT: y es que como que mucha de esa incertidumbre, o de esta presión que tú traes es lo de tu casa, no? o sea, como de “no estás haciendo nada” y ese como, esa frase de “ya ponte a hacer algo” “no estás haciendo nada”.

“Fernando”: “Ajá”.

PT: Te cae tan pesada porque, al contrario; estás haciendo muchas cosas, pero no se pueden ver todavía los resultados, y a diferencia de “Roberto”, ¿no? que él te dice “pues eso ya estaría hecho” y este, y tú por otro lado es como “espérame” o sea “yo tengo otros tiempos” ¿no? como que, tu manera de, de hacer las cosas es a un tiempo distinto al de tu familia. Sin embargo, tu familia te está marcando como “tiene que ser así, así y así”.

“Fernando”: *“Pues es que hasta cierto punto sí tienen razón, o sea. Pues, es que últimamente como que...como aterrizar las cosas. Ok, yo sé que a mí me tocó esto y como que a veces aterrizar las ideas, como que plasmarlas, o sea. Podré tener la idea, la intención o lo que sea pero pues no lo puedo aterrizar a veces”.*

PT: mmm.

“Fernando”: *“Esteeee, pero ps sí ellos, o sea, ps como que en general no me gusta, como que esa vibra tan solitaria que ellos llegan a tener o traer siempre, o sea, y así es mi papá y así es mi mamá y así es “Roberto” y...”.*

PT: como más individuales...

Durante la última sesión el 6 de septiembre de 2019, se habló de lo que no quería repetir de su padre, y además, de no querer repetir la relación que tienen sus papás; comentó lo siguiente:

“Fernando”: “Y pues ya, como que un concepto muy globalizado de cómo es mi papá, como que él es muy, muy cerrado a sus ideas y sus procesos, y lo que conoce es lo que es, y ahí. Como que no se abre a nada. En serio no se abre a nada nuevo, le cuesta muchísimo entrarle a un cambio, y pues al contrario, de que yo siempre he dicho, evoluciona. Adáptate a cualquier cosa que estés, no estés; y así, tal cual”.

Cuando lo que el ambiente demanda no concuerda con el auto concepto construido, se dificulta la concientización de la experiencia personal, por lo tanto, la persona solamente experimenta y expresa las emociones que son compatibles con su auto concepto, presentándose una disfunción psicológica, al decir de Rogers (1985 en García-López 2018). Para actualizar el auto concepto es necesario que se trabaje en una aceptación e inclusión de experiencias orgánicas en la conciencia, que es parte de los objetivos en la psicoterapia con “Fernando”.

3.4 Autoestima, perfeccionismo y autocrítica

La autoestima es considerada como una de las dimensiones más importantes de los seres humanos, misma que se sigue desarrollando a lo largo de la vida, según comenta Junco-Herrera (2010).

La autoestima es definida por Rosenberg (1965 en Helguera y Oros, 2018) como la “actitud positiva o negativa hacia sí mismo que se delimita en función de criterios que varían para cada persona” (p. 3). La estima y el aprecio que puede tener una persona hacia sí misma -entendidos estos como constitutivos de la autoestima-, son fundamentales para su desarrollo en todo sentido, pues abarca el ámbito familiar, de pareja, laboral, social, etc. Anto y Jayan (2016 en Helguera y Oros, 2018) y Branden (1995 en Helguera y Oros, 2018), coinciden en que, la manera como una persona se sienta consigo misma afectará “de forma decisiva los demás aspectos de su experiencia e impacta significativamente en su salud” (p. 3). Por su parte, Trujillo, 2010 (en Helguera y Oros, 2018), señala que “existen indicios de cómo ya

en la infancia el déficit de autoestima puede estar acompañado de elevados niveles de perfeccionismo, autoexigencia y autocrítica” (p. 3), por lo que existe una estrecha relación entre las dificultades en la autoestima y el perfeccionismo.

En tanto que el autoconcepto tiene una estrecha relación con la autoestima, de hecho, es uno de sus constitutivos; nos estimamos a nosotros mismos en tanto nos pensamos y definimos como alguien valioso. El auto concepto se conforma por las ideas, creencias y aprendizajes que se elaboran acerca de uno mismo, esto es, la forma como se piensa de uno mismo, la autodefinición. Cuando el concepto que se tiene de uno mismo coincide con lo que se experimenta, disminuye la posibilidad de un conflicto. Además de lo anterior, entre más cercana sea la idea de lo que uno piensa de sí mismo y de lo que *debería ser*, menos probabilidades hay de que presenten problemas de baja estima personal.

El Perfeccionismo también tiene una estrecha relación con las dificultades en la aceptación de uno mismo y en lo que se es y lo que se hace. Este es definido por Frost, Marten, Lahart, y Rosenblate (1990 en De Rosa et. al. 2012) “como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por cometer errores” (p. 209). De Rosa et. al., (2012), agregan que la persona constantemente tiene la percepción de que “no logra cumplir con los altos estándares que se ha establecido para sí mismo” (p. 209). Como se puede ver, tanto el auto concepto como el perfeccionismo tienen injerencia en la estima personal, dicho de otra forma, pueden favorecerla o disminuirla.

En repetidas ocasiones, la narrativa de “Fernando” se centra en su temor a cometer errores, lo que menciona de diversas maneras, como en la sesión 4 del 21 de marzo de 2019 cuando toca lo relacionado con los problemas que tiene con “Martha” su novia. Al respecto, presento una síntesis del inicio de esta sesión:

Cuando abordamos el hecho de que no toma las decisiones que considera oportunas respecto a sus relaciones con las mujeres -como es el caso de “Martha”, “Fernando” argumenta que “ya *le toca a ella*”, dicho de otro modo, que él no va a tomar iniciativas, aun cuando se trate de una relación que no quiere. No obstante,

por otras cuestiones que he observado en él, mi sospecha es que la autoexigencia de “Fernando” es tan grande, que se vive con miedo a equivocarse, y no se diga, a estar sin pareja. Esto es algo que ha mencionado bajo la frase de: “*Soy muy malo para estar soltero*”. Por ello, prefiere mantener una relación que, de por sí, le resulta complicada emocionalmente y no da lugar, ni espacio, para alcanzar a ver lo que tenga que ver con la dinámica familiar, de trabajo, etc., porque se mantiene “ocupado” en esto, y cabe mencionar, sin darle solución. También en la Sesión 2 del 7 de marzo de 2019, “Fernando” aborda los problemas que le causa la exigencia que se hace a sí mismo y que se manifiesta en los parámetros tan altos que se pone, y que al “*no cumplir*”, le dejan sumamente insatisfecho y descontento consigo mismo. Reitera que la palabra “*cas*” es algo que no le gusta, pues él busca estar completo en “*todas*” las áreas, y al no lograrlo, se siente mediocre; particularmente ante su familia y su padre.

Vemos cómo en el consultante se entrelazan el auto concepto (lo que piensa de sí mismo), la autoexigencia (altos estándares), el perfeccionismo (evaluación negativa y temor a cometer errores) con la autoestima (aprecio hacia uno mismo). Junco-Herrera (2010), señala que los promotores de un déficit en la autoestima suelen ser los siguientes: a) focalizar, predominantemente, cuestiones negativas; b) descalificar las experiencias que son positivas o acertadas; c) tomar a nivel personal lo que sucede con otros (como si uno tuviera la culpa); d) pensar en términos de “todo o nada”; e) hacer generalizaciones; e) usar frecuentemente la expresión “debería haber hecho o dicho...” ; f) poner y ponerse etiquetas y g) magnificar algunos hechos y minimizar otros. Al respecto, “Fernando”, frecuentemente se evalúa de manera negativa, pues tiene preferencia por focalizar lo negativo y descalificar sus propias maneras de hacer las cosas, las que, ciertamente, son distintas a las que su familia espera de él. Un ejemplo de esto lo tenemos en la Sesión 19 del 6 de septiembre, 2019, cuando relata que su jefe le dio un aumento, lo que le lleva a pensar que “*no está haciendo las cosas tan mal*”. Como se puede ver, aun cuando se le reconoce, su narrativa sigue siendo devaluatoria cuando se refiere a sí mismo, por lo que es muy importante que pueda generar cambios, incluso, en la manera en la que habla. Como se había comentado, lograr el cambio en la narrativa del consultante es importante en la psicoterapia. Asimismo, la autoexigencia del consultante, nuevamente se evidenció en la sesión 18 del 23 de

agosto de 2019, cuando comentó que lo que hacía *“no le daba calma”*, como lo había pensado, refiriéndose a tomar como ejemplo al futbolista Cristiano Ronaldo, a quien considera exitoso y quisiera ser como él. Con todo, en esta sesión se dio un gran paso, cuando “Fernando” comprendió que había malentendido el mensaje del vídeo que frecuentemente observaba, pues, en lugar de calma, le generaba mucha incertidumbre y ansiedad, así como la autoexigencia de que *“todo le salga bien a la primera”*. En el transcurso de la psicoterapia, me fue posible observar que los *“debería”* estaban frecuentemente presentes en la narrativa del consultante y en su día a día, por lo que puedo afirmar, que los introyectos que tiene no han sido favorecedores de su desarrollo y le generan conflicto; los que, además ha introyectado desde la dinámica familiar.

Como se observa, “Fernando” continuamente también evalúa a la gente a su alrededor, con el fin, según lo que él dice, para saber si cuentan con los requerimientos necesarios para ser, ya sea una novia, un socio, o incluso, un amigo. Esto se observa en la narrativa del consultante de la sesión 8 del 25 de abril de 2019, donde hace una relación entre lo que hace su padre y lo que hace él; calificar a las personas según su capacidad para resolver las cosas que *“son correctas”*:

“Fernando”: *“No, para mí es como si mi papá fuera, fuera, construyendo la escena poco a poquito, con cositas, con actitudes, con cosas de la nada, como si no puedes hacerlo pufff... de esas cositas, a mí me desesperan un montón sabes...”*.

PT: Mju... porque al final de cuentas es como que está calificando tu capacidad para algo que evidentemente a lo mejor tienes un poquito más que él en ese caso...

“Fernando”: *“Si”*.

PT: Y el calificarte a ti como persona en.. tú no puedes, tú no sabes, es como...

“Fernando”: *“Si, y pues también, como que yo traigo ahí como que, no se ni de dónde lo saqué pues... Pero, pues me estoy saliendo a correr en las mañanas, porque, por lo general, ando bien estresado por las tardes. Entonces, en las mañanas me salgo a correr, y cuando estaba corriendo, pues pensé de que es que ¡no manches! como que lo siento muy personal, de que no me gusta deberle a nadie, ni favores, ni dinero. Ni me gusta que me dejen, ni favores, ni dinero, y tampoco me gusta dudar de la gente, y tampoco me gusta que duden de mí. Y, o sea, pues al momento en el que rompes una de esas, rompes una; rompiste todas para mí. O sea, pues ya... como que mi papá hace mucho eso, como que, en general, con la gente, como que duda de ti, como, que seas capaz de hacer algo, pero en general, entonces como que esa actitud, como que la trae él muy fuerte y también yo, muy a la defensiva”.*

PT: Chocas con eso...

“Fernando”; (Asiente con la cabeza).

También en la última sesión, la 19 el día 6 de septiembre de 2019, le comento justamente esto; que puede llegar a poner a prueba a sus posibles parejas para saber si cumplen con un perfil esperado. Además de que le cuesta mucho trabajo depositar su confianza en las personas, que no le es fácil y su relación con las mujeres tampoco lo es. Por ello, le hago la aclaración que en la psicoterapia ha sido distinto, siendo yo una psicoterapeuta mujer. También en esta viñeta se señala que esto es parte de generar cambios y habla de cómo siempre ha buscado esto, incluso desde su proceso anterior. Él está de acuerdo con esto que se le comenta y asiente mientras hago las siguientes intervenciones.

PT: Tú por ejemplo, me dices que ves lo de tus papás y dices; *“eso no lo quiero tener”* y creo que ha sido eso también un factor importante en tus relaciones, porque cuando ves que algo se asimila, dices no, o sea, como que hasta que lo haces consciente es cuando dices, *“ok sí”*. No sé si te haga sentido, porque es muy evidente que estas relaciones con tus parejas han sido un poco inestables por esta misma inseguridad de decir, que la estás sintiendo débil,

que no lo estás sintiendo como equipo, y eso es lo que no quieres para ti porque eso es lo que tú estás viendo en tu casa, depositar tu confianza en personas; no sé si te has fijado, que no es tan sencillo...

“Fernando”: Asiente todo el tiempo con la cabeza mientras hablo. Y respecto al comentario de que no es sencillo que deposite su confianza él dice. “Sí, *no nada* (risas)”

PT: Depositar tu confianza en personas no es nada fácil para ti y menos en las mujeres y mucho menos en tus parejas, como que calculas, calculas y hasta les pones pruebas de películas, y ya, si acaso cumplen con tal perfil, pues tal vez, cosa que aquí en el proceso de psicoterapia ha sido distinto. Soy psicoterapeuta mujer y en el proceso psicoterapéutico te has abierto, y la verdad es que habla de esta intención de cambio que estás queriendo tener, pero entonces ¿Cómo vas a ir haciendo estos cambios en tus relaciones? ¿Qué piensas? ¿Cómo te suena todo esto?

“Fernando”: *“Si pues, es que si siempre, también, desde con “X”, (la psicoterapeuta anterior) yo sabía que quería un cambio, mejorar personalmente, ¿no? Y pues sí, o sea, y se porque hoy lo hablé con “Ana” y me dice, si es que, según, tengo que trabajar en mi temperamento, creo, y le dije “Qué hiciste?” total que ya me platico que le habló feo a alguien de la oficina y le dije; mira, pues si te sirve, a mí me ha servido de que, antes de abrir la boca, o sea, que yo sé que esté bien clavado o bien enojado, y de que digo, como que agarro un montón de aire, paro de hacer lo que estoy haciendo y como que capto qué es lo que me pregunta la persona. Y es lo que te digo, de que, hago pausas antes de aventarme tan impulsivo a contestarle a alguien, como que hago una pausa y me calmo y ya, lo que sea ¿no? esto... Y si, o sea, como que si siento mucho que, al menos en eso, ahorita si siento que me ha ayudado mucho a hacer un cambio”.*

PT: Te detienes a pensar las cosas...

Como se observa, a “Fernando” le cuesta mucho trabajo contener su insatisfacción y su enojo -sobre todo cuando los demás no cumplen sus expectativas-, por lo que tiene que hacer esfuerzos por contenerse, lo que no siempre logra. Cuestiones como estas hablan del parecido que guarda con su padre, y cómo es importante, trabajar en psicoterapia, la diferenciación con esta figura, la flexibilización de sus introyectos, su autoexigencia y la merma que en su autoestima eso le ha causado por “*no dar el ancho*”; lo que exige también a los que le rodean.

Junco-Herrera (2010), agrega que las personas con déficits en la autoestima sufren emocionalmente y luchan consigo mismos, por lo que suelen acabar agotados, comenzando al día siguiente sin ganas, pero con la ilusión por encontrar a esa persona que quieren ser. Al respecto, en la sesión 19 del 6 de septiembre, 2019, cuando le pregunté de qué cosas, de las que le han marcado respecto a su padre, quisiera deshacerse, mencionó que “*no quería ser igual de intransigente que su padre*” y “*no ser rígido como él en su pensamiento*”, pues por esto le ha costado mucho trabajo dar su punto de vista, ya que piensa que, cuando da una respuesta que es resultado de sus propias conclusiones, puede parecer que da una “*verdad absoluta*” y esto “*no es verdad*”. No obstante, desde mi perspectiva, existe un enorme miedo a equivocarse y a que alguien le haga notar su error, lo que “Fernando” no tolera en lo absoluto; sobre todo cuando se vive expuesto a los demás.

Friend & Watson (1969 en Scotti, et. al., 2011), agregan que el miedo a fallar se define como el temor que se experimenta ante posibles valoraciones desfavorables respecto de sí mismo y del desempeño por parte de los demás. Por su parte, Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990 en De Rosa, et. al., 2012) describen que el perfeccionismo es “la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por cometer errores” (p. 209). Y agregan que este se apareja de una fuerte autocrítica, la que es entendida como “un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo” (p. 210), que se caracteriza, al decir de De Rosa, et. al., (2012), por una marcada tendencia a “percibir rápidamente el error porque están hipervigilantes a cómo se desarrollan los procesos y ante la mínima detección de una equivocación, se dispara toda una

serie de ideas negativas acerca de sí mismo” (p. 2010). Ejemplos de esto, se observan en la sesión 19 del 6 de septiembre de 2019, en donde comparte que en su trabajo, le han subido el sueldo, además de haber recibido una retroalimentación positiva por parte de su jefe, en donde él se califica de la siguiente manera.

“Fernando”: *“De hecho, ahora que lo mencionas, me acaban de subir un poquito el sueldo en el trabajo, de que, yo me metí con mi jefe porque estaba atoradísimo en un proyecto, y, total, me dice; oye, voy a hacer una pausita, para decirte que no te saques de onda, te van a llegar poquito más altas tus quincenas, porque hablé con los chavos, les dije que eras súper metido, súper comprometido, le has hallado súper rápido, eres crítico, no te dejas vender tan fácil la idea de nada; y eso es tal cual lo que necesito en este trabajo, en ese puesto. Y yo de, ¡ah!, no ma, pues, gracias, ¿no? En ese momento, o mi primer pensamiento fue de que, o sea, lejos del que me hayan subido el sueldo, de que lo económico, es de que, una satisfacción de, no manches, no la estoy cagando. Las decisiones que he tomado, pues, buenas o malas, han funcionado y ahí están, de que no voy tan mal. No voy tan mal, esa fue la idea”.*

PT: O no vas mal, tal vez.

“Fernando”: *“A lo mejor, pero...”.*

PT: Ahí está la crítica. O sea, como el decir, sí estoy bien, pero no tan bien. Como ese “casi” que tanto te hace ruido tú mismo te lo traes. O sea, te están aumentando el sueldo, te hicieron una retroalimentación positiva y aun así crees que no vas tan mal. ¿Sí te fijas? Cómo a lo largo de tu vida, o de ciertos momentos, tú mismo has caído en esta misma dinámica de que *no es suficiente, nada es suficiente*. Puede que sea bueno, “*pero no tan bueno como podría ser*” para ti, ¿no? Que incluso, esto te ha llevado como a no sentirte capaz a veces, “*es que no sé cómo lo estoy haciendo*”. Tú me platicabas de la junta a la que te metió tu jefe; a la que no llegaba él y que, hasta que pusiste orden y te pusiste de, a ver, aquí, aquí, esto, ta ta. Porque tenías hambre y ya te querías ir y así, pero te pusiste en un papel que, a final de cuentas, lo haces normalmente, pero no te das cuenta. O sea, no lo haces consciente porque

existe esa autocrítica como de, un perfeccionismo, y que “no es suficiente”, y lo único que haces es minimizar todos tus esfuerzos.

“Fernando”; solo asiente con la cabeza al respecto.

Para las personas con un alto nivel de perfeccionismo, su esfuerzo “nunca” es suficiente, pues se plantan criterios muy altos de desempeño y metas poco realistas. Es por esto que, en la sesión 19 el día 6 de septiembre de 2019, me pareció importante hacerle la observación a “Fernando” de su incomodidad ante lo que su familia considera “fracaso”, y que esta, es parte de la autoexigencia y perfeccionismo provenientes de las expectativas que su papá ha puesto en él. En torno a esto, él menciona que es verdad, y que no recuerda algún momento en donde su padre lo haya felicitado o le haya reconocido algún logro, más allá de “los normales” como él los llama; como son, al terminar la preparatoria o en algún cumpleaños; pero nada más. A continuación un ejemplo de lo anterior.

PT: Ahorita que dices esto. Antes de que te pases a lo otro, me acordé de la sesión pasada. Como cerraste tú; que había cosas que tú ya estabas seguro que no querías modificar, como la relación con tu papá. En cuanto a esto de la relación con tu papá. Que evidentemente es un tema, que aunque tú estés muy acostumbrado que así sea, pues es algo que te ha impactado mucho desde que estabas chico. Me imagino que, esta presión o estas expectativas tan altas que han depositado en ti, o por lo menos él, te han hecho a ti también de pronto, como sentirte inseguro de lo que estás haciendo.

No sé cómo te sientas tú; pero a mí me da la sensación que, mucho de lo que tú te exiges a ti mismo, es como con esta costumbre de lo que te han exigido. Como lo que esperan de ti y te has vuelto muy autocrítico. Tanto, que lo que haces no te es suficiente. ¿no?. Estás en un trabajo, y hasta que no te lo reconoce alguien, dices ¡ah, sí!. Como lo que nunca sucedió con tu papá. Por ejemplo, o bueno, yo nunca he escuchado que tú hayas contado de, *mi papá me felicitó, mi papá me dijo esto.*

“Fernando”: *“No. Y que yo recuerde, no ha pasado. O sea, nomás, de logros de que, te graduaste de prepa, felicidades. Te graduaste de la carrera, felicidades. Pero hasta ahí. Como que algo muy, como cuando es tu cumpleaños”.*

Beato Fernández y Rodríguez Cano (2000 en Scotti, et. al. 2011), agregan que la baja autoestima impulsa a las personas a depender de manera excesiva de la aprobación del entorno, lo que llega a convertirse en un reto (siempre presente) que se busca lograr, para así, disminuir la sensación de inferioridad que se tiene. Por lo mismo, la valoración personal depende de la valoración de los demás, por lo que la autoestima, generalmente, se sostiene en lo que sucede en el entorno, no en los criterios propios. Sin embargo, cuando llegan a predominar estos criterios, los altos estándares de desempeño, con la consecuente dificultad (o imposibilidad) para alcanzarlos, acarrearán nuevas evaluaciones negativas, lo que, nuevamente, afecta la estima personal (o autoestima). Esto se presenta constantemente en el área laboral de “Fernando”, quien continuamente busca la aprobación de sus superiores, lo que, desde mi perspectiva, es algo que no logra en casa y transfiere a su jefe y sus pares. Esto le lleva a buscar constantemente un reconocimiento que le confirme que está haciéndolo bien, o como él lo dice *“no tan mal”*.

Es posible agregar que, el deseo de superarse de “Fernando” no está generado por él, sino por el miedo al fracaso. Es también por esto, que pienso, que “Fernando” no ha querido aceptar la propuesta de trabajar de lleno en los negocios de la familia y ha buscado desenvolverse en otros ámbitos, para no verse expuesto a que se le critique y desvalorice -particularmente su padre-, como lo que sucedió en viñetas anteriores donde comenta que no le reconoce ni valora.

Podemos decir que, en general, la problemática de “Fernando” ha girado en torno a las cuestiones señaladas en este apartado, y aunque el trabajo en la psicoterapia no ha sido fácil, poco a poco hemos avanzado en el darse cuenta del consultante respecto a lo que lo tiene *atorado*, o sea, lo que no favorece su desarrollo, como sucedió en la sesión 13 del 21 de junio de 2019; a propósito la siguiente viñeta:

“Fernando”: *“No tomar, y pues no quiero eso, porque, pues, obviamente quiero...”*.

PT: Todo...

“Fernando”: *“O sea, sí ... (Risa de ambos)”*.

Como se observa, el consultante reconoce y acepta uno de sus desempeños ligados a la autoexigencia y el perfeccionismo, lo que ya representa una gran ventaja para algo que considero central; lograr la diferenciación de “Fernando” de la figura de su padre.

3.5 Maltrato infantil

El término maltrato infantil se puede entender desde diferentes aristas, sin embargo, me parece importante comenzar a partir de lo que el Centro Internacional de la Infancia de París define como

cualquier acto por acción u omisión realizado por individuos, por instituciones o por la sociedad en su conjunto y todos los estados derivados de estos actos o de su ausencia que priven a los niños de su libertad o de sus derechos correspondientes, que dificulten su óptimo desarrollo o ambos efectos (p.294).

Se aborda esta cuestión, debido a que, a partir de la experiencia relatada por “Fernando” a lo largo de su vida, se ha visto señalado, minimizado y muchas veces juzgado, principalmente por su padre, quien efectuó un tipo de maltrato infantil hacia el consultante. De acuerdo con Parke y Collmer (1975) y Wolfe (1987, en Moreno, 2006),

entre los déficits más significativos en los cuidadores destacan los siguientes: 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).

La imposición de expectativas hacia los niños y que éstos sean incapaces de cubrirlas genera que se dé una dinámica complicada entre padres e hijos. Tal es el caso de “Fernando”, quien relata que se ha vivido de una manera similar a lo largo de su vida. Esto se puede ver con mayor claridad en párrafos anteriores donde también se explica cómo los esfuerzos que el consultante ha realizado, al parecer, no han sido suficientes para su padre, lo que también se registra en la sesión 19 del 6 de septiembre de 2019. Por su parte, Posada-Díaz, Gómez-Ramírez y Ramírez-Gómez (2008), comentan que

La crianza empieza por el establecimiento de vínculos afectivos y es, todo el tiempo, establecimiento de vínculos, que propenden a la construcción y reconstrucción de aprendizajes conscientes e inconscientes que resultan de las interacciones a lo largo de la vida (socialización) de los sujetos de crianza, esto es, los niños, niñas y adolescentes, en una relación de doble vía, pues al mismo tiempo los puericultores (los adultos acompañantes en la crianza) están modificando su propio desarrollo (p.295).

Podemos ver cómo la forma de criar, y no solo de educar, impacta en la vida adulta, esto es, que, a partir de la manera en la que uno se viva desde la infancia, a partir de las competencias de los cuidadores y cómo éstos establezcan la crianza, se generarán habilidades de interacción en el niño, para, posteriormente convertirse en su manera de socializar cuando sea adulto.

La narrativa de “Fernando” no ha incluido el maltrato físico, sin embargo, ha relatado cómo no se ha sentido acompañado por su padre, sobre todo emocionalmente. Bowlby (1983 en Moreno 2006) señala que, uno de los modelos teóricos que intenta proporcionar una explicación al maltrato y abandono emocional, se encuentra en su teoría del apego. Desde esta teoría, señala que el niño reclama, mediante sus conductas la proximidad y el contacto de sus cuidadores, y a partir de lo

experimentado, generar vínculos socio-afectivos y modos de funcionamiento acerca de sí mismo y de los demás, en donde se incluye, lo que puede esperar de los demás como de sí mismo. En el caso del consultante, podemos ver cómo la experiencia de sus interacciones con su padre y vivir una cierta dinámica familiar, ha aprendido a socializar, como menos le satisface; al estilo de su padre. Así, adquiere relevancia en la psicoterapia, trabajar en la diferenciación del consultante con su padre. En la Sesión 8 del 25 de abril de 2019, describe, desde su perspectiva, cómo es la dinámica familiar en casa.

“Fernando”: “Precisamente, como que ya, la manera en la que pienso la filosofía mía, con mi papá, pues completamente rota esa relación, completamente opuesta (la filosofía) con mi mamá, Ahí sigue habiendo como muchos choques que se esperaría que no haya, o sea, pero no son como choques agresivos, sólo son como choques de ideales. Pero, pues, no deja de ser cansado de que, pues tú sabes que está pensando tú mamá o tú papá, si estás haciendo tal o cual cosa, y yo sé perfectamente lo que voy a pensar, y entonces se vuelve muy cansado, y pues, yo pienso, eso de que, ya pues, bye. Y yo creo que, por eso mismo no, como que no se presta que haya convivencia familiar, o sea, como que no esa armonía, o sea, como que todos, a lo mejor está mal, pero como que todos somos de una generación y de ambientes tan diferentes... que entre nosotros mismos, o sea, ni siquiera yo con mis hermanos somos tan compatibles, o sea, nos queremos y nos llevamos y nos respetamos y todo pero no...”.

PT: No existe ese *bond*³⁴, tan importante o tan fuerte...

“Fernando”: “Ajá...” Roberto” no entiende porque yo hago cosas y a veces yo no entiendo por qué él hace cosas y también en cosas, como con “Daniela”, y pues, también por eso, ¿no? O sea, te doy tu espacio, respeto lo que dices, pero no te metes, pero no estás congeniando con esa persona, este... Y pues

³⁴ Enlace.

no sé, no sé si realmente eso fuera, como que, una, no sé si es escape o solución...”.

Así como el ejemplo de la última sesión, la del 19 del día 6 de septiembre de 2019, donde se aclara qué es lo que no está dispuesto a repetir de su padre.

“Fernando”: “Y pues ya, como que un concepto muy globalizado de cómo es mi papá, como que él es muy, muy cerrado a sus ideas y sus procesos, y lo que conoce es lo que es, y ahí. Como que no se abre a nada. En serio, no se abre a nada nuevo, le cuesta muchísimo entrarle a un cambio, y pues al contrario, de que yo siempre he dicho, evoluciona. Adáptate a cualquier cosa que estés, no estés; y así, tal cual”.

Siguiendo con la línea de este autor Bowlby (1983 en Moreno 2006), “cuando el cuidador no es accesible, es insensible a sus demandas o lo rechaza, el niño desarrolla un apego inseguro con efectos conductuales que le impiden explorar de forma adecuada el ambiente” (p. 285). Tal es el caso del siguiente ejemplo, donde el consultante comenta que, en su trabajo es donde él ha podido notar que, dar su punto de vista o su versión, es complicado para él, ya que no quiere parecerse a su padre en ese sentido, en que lo que él diga sea tomado como una verdad absoluta. Desde mi punto de vista, creo que tampoco quiere cargar con la responsabilidad de haber dado una versión propia, pues prefiere vivirse en la ambigüedad, paradójicamente, pues es algo que le causa mucho conflicto de sus papás. Un ejemplo de lo anterior en un fragmento de la última sesión, el día 6 de septiembre de 2019.

“Fernando”: “Sí, pues de hecho, como en decisiones del trabajo y lo que sea. Cuando llega alguien y me pregunta de que ¿está bien eso? yo los volteo a ver y les digo, según yo sí.”

PT: Como inseguro de eso.

“Fernando”: “O sea, sí inseguro, pero como que les doy mucho el beneficio de la duda de que. No sé si tú tienes otra idea de cómo lo harías. Ah, de que así,

así y así. Ah, pues es lo mismo. Pero es que esto y esto. Pues esta lógica yo seguí, de que, está calculado bien o no. O sea, a lo mejor es otra cosa, pero el cálculo que yo hice, aquí está”.

PT: Como la apertura a que también ellos puedan generar sus propias conclusiones.

“Fernando”: *“Ajá. Entonces como que me agarro mucho a eso de que critiquen lo que hago y les doy el beneficio de la duda. Y pues yo sí he notado, como que se desesperan de que ¡güey! pues es que estás inseguro de lo que estás haciendo. Pero pues, no siento inseguridad, del cálculo que yo hice no siento inseguridad, siento inseguridad de, que a lo mejor no hubiera sido el camino, o sea, el cálculo está correcto”.*

Además, prosigue este autor Bowlby (1983 en Moreno 2006), que a nivel cognitivo-emocional, en los déficits en el vínculo, se desarrollan

modelos de funcionamiento interno que afectan su percepción de los demás como inaccesibles, y de sí mismo como incapaz de lograr el contacto y la reciprocidad y no ser merecedor de atenciones. Como consecuencia de ello, los efectos para el menor se convertirán posteriormente en incompetencia social para sus relaciones interpersonales y dificultad para establecer vínculos apropiados, lo que provocará relaciones adversas y sentimientos de poca autoestima e inseguridad a lo largo de su vida (p. 285).

Estas situaciones las podemos encontrar en la experiencia de “Fernando”. Por su parte, Posada-Díaz, Gómez-Ramírez y Ramírez-Gómez (2008), también refieren que la diferencia entre la crianza humanizada y la que no lo es, es que “en la crianza que no es humanizada privan la intrascendencia y el tener; en la humanizada, la espiritualidad y el ser” (p. 297). Entendiéndose la trascendencia como ir más allá de lo necesario y dar sentido a lo que se hace y comprendiendo que la espiritualidad, que no es sinónimo de religiosidad, es “la pregunta permanente por el quién soy, el

de dónde vengo y el hacia dónde voy” (Posada-Díaz, et. al, 2008 en Moreno, 2006 p.297).

Del mismo modo, marcamos diferencias entre la sobre exigencia y la exigencia;

en la crianza que no es humanizada es muy común la sobre exigencia, que se traduce en los estratos económicos bajos en la exigencia a los niños, niñas y adolescentes a que trabajen, mendiguen o se encarguen de los quehaceres hogareños en desmedro de sus derechos y en los estratos altos en la exigencia de participación en eventos fuera de la casa, como clases de artes, deportes, etcétera. En la crianza humanizada es necesaria la exigencia que se manifiesta como prácticas de crianza con límites y normas razonables según la edad de los niños, niñas y adolescentes. Esta exigencia, se dirige a la construcción de la disciplina y la responsabilidad (Posada-Díaz, et. al, 2008 en Moreno, 2006, p.299).

En el caso de “Fernando”, estamos hablando de un estrato social alto, en donde además de las exigencias también se establecieron sobre exigencias respecto a su capacidad para realizar lo referente al área académica y laboral (que se traslada a sus relaciones de pareja) y promueve que actualmente se viva en una sensación de ansiedad e incompetencia constante.

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

Este capítulo centra la atención en las interacciones que se presentaron a lo largo de la psicoterapia, entre el consultante “Fernando” y yo como psicoterapeuta. Se incorpora el análisis de diversos autores respecto a lo anterior para conocer el efecto que estas intervenciones tuvieron en “Fernando”, con base en la propuesta de Cormier y Cormier (1994) y de Egan (1987), desde donde se hace la identificación de mi participación como psicoterapeuta.

Este apartado se construye de la siguiente manera: a) la interacción y su importancia en la psicoterapia b) El concepto de psicoterapia para describir las intervenciones dadas entre “Fernando” y yo como psicoterapeuta. c) Las intervenciones realizadas y su impacto en el consultante.

4.1 El concepto de psicoterapia

Es importante aclarar el concepto de psicoterapia y describir las intervenciones entre “Fernando” y yo (como psicoterapeuta). Feixas y Miró (1993 en Ruiz Sánchez y Sánchez Cano 1998), afirman que, dentro de las definiciones de psicoterapia, esta puede ser entendida como un

Tratamiento ejercido por un profesional autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas humanos en el contexto de una relación profesional. Algunas definiciones resaltan el valor interpersonal entre cliente y terapeuta como característico de la psicoterapia. Otras destacan fines específicos en términos de la personalidad del cliente, o de sus pautas de comportamiento (p. 32).

En la psicoterapia existen diferentes tipos de contenidos, Ruiz Sánchez y Sánchez Cano (1998), hablan de cómo dentro de la generalidad de los contenidos, los motivos de consulta más comunes suelen ser; la desesperanza, el aislamiento

social, la desmoralización y un sentimiento de fracaso y falta de valor, así como también desánimo o infelicidad.

Personalmente, entiendo que la psicoterapia es una relación social, que se enmarca entre, por lo menos, dos individuos, quienes intercambian diferentes asuntos de índole emocional, social y conductual, entre otros. Esta relación social es, entonces, una interacción, que está basada en la comunicación, que como comenta Rizo (2006),

La comunicación, como fundamento de la interacción social, es el mecanismo que ha hecho posible la existencia de lo que llamamos sociedad. Es el principio básico de la organización social, y como tal, es requisito indispensable para las relaciones sociales. Todo ello pone de manifiesto que la comunicación, antes que nada, es un proceso social articulado en torno al fenómeno de compartir, de poner en común, de vincular (p. 46).

Es por esto que, en el momento psicoterapéutico se establecerán vínculos entre consultante y psicoterapeuta, los cuales serán fortalecidos por las diversas interacciones entre ellos.

El trabajo en psicoterapia y su análisis, se enmarcan en la perspectiva fenomenológica, la que Rizo (2006) describe como,

Una ruptura con las formas de pensamiento (...), que enfatiza la necesidad de comprender, más que de explicar la realidad, sugiriendo que es en el, durante, en el aquí y en el ahora, donde es posible identificar elementos de significación que describen y construyen lo real. En este sentido, el objetivo general de la fenomenología es describir al hombre en el mundo, no analizarlo o explicarlo (p. 50).

Las interacciones cotidianas, siguiendo a la misma autora (Rizo, 2006), son reproducciones del contexto social, por lo tanto se entiende también que, hablar de interacción es también hablar del *yo* y el *otro*. Y entonces, los significados que cada

quien le otorga a la realidad se verán compartidos en la interacción y entenderlo como lo entienden Berger y Luckmann, (1993, p. 40-41 en Rizo, 2006):

Mi aquí es su allí [...] A pesar de eso, sé que vivo en un mundo que nos es común. Y, lo que es de suma importancia, sé que hay una correspondencia entre mis significados y sus significados en este mundo (p. 57).

Por ello, se puede entender a la psicoterapia como una representación de un universo de significados otorgados al mundo y a la vida, permitiendo la interacción de subjetividades diferentes. Desde la perspectiva fenomenológica, además,

La subjetividad está inevitablemente presente en cualquier acto de comunicación, pues éste parte de las perspectivas divergentes de los participantes en el acto. Sin interacción no existen los sujetos sociales, dado que la construcción de sentidos compartidos sobre la realidad social requiere, inevitablemente, de la interacción (p. 57).

A continuación, lo que entendemos por interacción un elemento central en la psicoterapia.

4.2. La interacción en psicoterapia

En este apartado abordamos el concepto de interacción, para luego, especificar las que se pusieron en juego en el acompañamiento a “Fernando” con el fin de generar una comprensión del mundo del consultante, y con ello, promover los cambios en vías de su bienestar.

Rizo (2006), apunta que la interacción puede ser definida desde “dos fuentes históricas concretas: la psicología social y la sociología fenomenológica” (p. 46), asimismo, agrega que, “la interacción es escenario de la comunicación, y a la inversa. No existe una sin la otra” (p. 46). En tanto que para O’Sullivan, et al (1997, p. 196 en Rizo, 2006) la interacción es, “el intercambio y la negociación del sentido entre dos o más participantes situados en contextos sociales” (p. 46) y también

puede entenderse que “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. 46). Como se observa, ambas definiciones señalan que en la interacción se da en el contexto del intercambio de los códigos que establecen los participantes.

Las intervenciones que puse en juego, como psicoterapeuta se analizan desde la propuesta de Cormier y Cormier (1994) y de Gerard Egan (1987), quien acredita al orientador (o psicoterapeuta), como un agente de cambio que se centra en la persona más que en sus problemas y promueve la adquisición de nuevos aprendizajes en torno a lo que le sucede; particularmente, en cuanto a sus problemáticas o conflictos.

En cuanto a la efectividad de las interacciones que establece el psicoterapeuta, Cormier y Cormier (1994), mencionan varios factores, entre estos, los valores, tanto del psicoterapeuta como del cliente, Okun (1987, p. 229 en Cormier y Cormier 1994), comenta que los valores se transmiten directa e indirectamente entre los participantes en las relaciones interpersonales, tanto, si estas son terapéuticas como si no. En la interacción en psicoterapia también hay que considerar el marco ético, que se refiere a la preocupación por proteger y favorecer el bienestar del cliente; preocupación que está respaldada por el código ético de la profesión. La dimensión emocional también será factor que favorezca la interacción, es por eso que “el impacto demasiado débil o demasiado intenso al final o durante el proceso, puede afectar negativamente sobre la relación terapéutica” Cormier y Cormier (1994) (p.50) a sabiendas de que dicho impacto se da gracias a las emociones presentes en la interacción. Este impacto emocional es lo que también se conoce como la implicación, que, en este caso, tiene el psicoterapeuta cuando interactúa con el consultante. Vale la pena aclarar el significado de este concepto sumamente importante en la psicoterapia, como es el de la implicación. Fernández, López, Borakievich, Ojam, Cabrera y Cabrera (2014), si bien aplican el concepto de implicación al análisis institucional, vale la pena revisar que lo entienden como el hecho de

transparentar opacidades, a crear condiciones para que eventualmente lo plegado pueda desplegarse, se vuelva registrable aquello que no se veía aunque estuviera ahí, se pueda explicitar algo de aquello que permanecía implícito, en latencia, en quienes están operando en una intervención institucional, en un abordaje comunitario o en (...) el campo de problemas de la subjetividad (p. 7).

Por su parte, Celma (1971 en Lourau, 1991), entiende a la implicación como “la exploración de la subjetividad” (s/p), lo que, en definitiva, es aplicable a la psicoterapia, y con ello, al psicoterapeuta y el consultante.

Como vemos, si bien, la implicación y la interacción conforman lo que entendemos como psicoterapia, en el siguiente apartado se focalizan las intervenciones del psicoterapeuta y el impacto que generaron en el consultante, para que, en un capítulo posterior, se aborde, explícitamente, lo concerniente al psicoterapeuta. Sabemos que ambos actores (terapeuta y consultante), participan con sus respectivos afectos, historias de vida, dificultades, creencias, aprendizajes, etc., siendo deber del primero la explicitación de su implicación, y del segundo, la reflexión y responsabilidad respecto a lo que se vive. No obstante, ninguno de los dos autores está exento del compromiso de poner sus esfuerzos a fin de orientarse a su propio desarrollo.

4.3 Las interacciones en la psicoterapia de “Fernando”

Resulta importante señalar que las intervenciones efectuadas en el trabajo con “Fernando” se han hecho desde los enfoques o teorías pertinentes, a fin de generar movimientos en la experiencia del consultante, teniendo cuidado en lo que menciona Kiesler (1966 en Cormier y Cormier, 1994), es decir, que,

los terapeutas eficientes (...) son flexibles, esto es, no están sujetos a una ideología o metodología única que utilizan para todos los clientes. Los terapeutas flexibles adaptan métodos y tecnologías a cada cliente en vez de forzar a los clientes con sus problemas a ajustarse a una estrategia u

orientación metodológica particular. La conducta de un terapeuta flexible está siempre mediatizada por la cuestión encubierta que planteó: ¿Qué técnica servirá mejor a este cliente particular con esta muestra de problemas? (p.36).

Sin embargo, se encuentran ciertas destrezas que el psicoterapeuta ha de poner en práctica de manera efectiva, mismas que están basadas, como se decía, en las propuestas de Cormier y Cormier (1994) y de Gerard Egan (1987), agregándose algunas aportaciones de Rogers (1959), particularmente en el énfasis que hace acerca de las condiciones de la relación de ayuda, la escucha, atención y respeto por el cliente.

4.4 Las interacciones en el acompañamiento con “Fernando”

Se señalan en este apartado, las sesiones, fechas y contexto en el que se dieron las interacciones o intervenciones de la psicoterapeuta y el efecto que generaron en el consultante “Fernando”.

La primera sesión con “Fernando” fue el día 28 de febrero de 2019 y tuvo como objetivos establecer la relación terapéutica, el encuadre, el rapport y la comprensión del motivo de consulta inicial. Se registran algunas de las interacciones donde las siglas PT equivalen al psicoterapeuta y las del consultante atienden al seudónimo que se les ha asignado: “Fernando”.

Una vez que “Fernando” tomó asiento, me presenté y le comenté que estaba en disposición de darle continuidad a la psicoterapia que había iniciado con mi colega, e hice hincapié en que, aunque se me comunicó este interés del consultante, tal como él lo solicitó, yo no estaba enterada de lo que estuvo trabajando; esto le despertó una sonrisa por lo que parecía una conformidad por el respeto dado a lo que él pidió. Mientras yo le comunicaba cuál era el encuadre del trabajo, podía notar que “Fernando” estaba ansioso por comenzar a hablar y asentía a lo que yo decía, como si fuera algo que él ya sabía. Enseguida le expresé:

PT: “Y bueno “Fernando” dime, ¿en qué te puedo apoyar? ¿Qué te trae por acá?” Él suspiró profundamente, se llevó las manos a la cara tallándose los ojos fuertemente y contestó ...

“Fernando”: *“Muchísimas cosas, cosas en mi casa, cosas en mi relación con mi novia, en mi trabajo... y así”.*

Recuerdo muy bien esta respuesta ya que marcó los principales tópicos que, sin saber, sí se irían desarrollando a lo largo de las sesiones. Proseguí preguntándole, por dónde quería comenzar y me contestó

“Fernando”: [lo que ya lo tenía muy cansado era] *“la cuestión con mi novia”*, (ya que para él) no había *“un esfuerzo recíproco”* (estaba cansado) *“de ser siempre ser el que decidía en todo”.*

A partir de estas interacciones se atiende lo que señala Rogers (1964); establecer un “tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (p. 40).

De esta manera, “Fernando” estuvo en disposición de hablar desde su perspectiva y expresar lo que lo llevaba a buscar el apoyo psicoterapéutico, cuestiones que denotan el establecimiento de una relación favorecedora de la exploración del consultante. Gracias a esto hice una primera confrontación, la que Cormier y Cormier (1994), definen como “la respuesta verbal mediante el terapeuta describe las posibles discrepancias, conflictos y mensajes mixtos de los sentimientos, pensamientos o acciones del cliente” (p. 173).

“Fernando”: [Es para] *“no hacernos bolas con tantos nombres”*

PT: Le comento que me queda claro que *“su novia estaba debajo del tapete”* porque no tenía ni siquiera un nombre en su discurso. Él se ríe, pero siguió sin darle un nombre.

Esta etapa también es conocida como “fase de pre-ayuda” por Egan (1987, p. 32), que enfatiza la labor del orientador (o terapeuta) para “que el cliente sepa que está “con” él, que durante el tiempo que están juntos, él está completamente “disponible” para él (...) escuchar atentamente a su cliente. Debe escuchar tanto los mensajes verbales como los no verbales de la persona que está tratando de ayudar” (p. 32). “Fernando” señaló como motivo de consulta la problemática vivida en las relaciones de pareja que tenía en ese momento y una relación paralela. En las primeras sesiones, sobre todo las cuatro iniciales, abordó esta temática.

La sesión 2 del 7 de marzo de 2019 tuvo como objetivo la escucha del consultante y de la problemática que presentaba.

“Fernando”, como se hizo costumbre, llegó puntual a su cita, y me parece, que se encuentra en un espacio de confianza y en donde se siente escuchado y atendido. Egan (1987), enfatiza la relevancia de atender al cliente “tanto física como psicológicamente a la persona necesitada” (p. 32), sin embargo, dado que el consultante ya había participado en un proceso de psicoterapia, al parecer, transitamos rápidamente a lo que este autor (Egan, 1987), denomina la “Etapa I” (p. 32) de su modelo de ayuda. En esta etapa, la labor del terapeuta u orientador, es la de responder “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), para lo cual pone en práctica ciertas destrezas o habilidades, pero sobre todo, lo que Geller y Greenberg (2014 en Segrera, Cornelius-White, Jeffrey, Behr y Lombardi, 2014), señalan como una de las mayores aportaciones de Rogers; “la presencia como un componente poderosamente sanador y un aspecto esencial de la terapia centrada en el cliente [que] fue bastante patente en sus últimos escritos” (p. 165).

En la sesión 3 del 15 de marzo del 2019 el consultante aborda la temática de la relación de pareja y sus dificultades, a la vez que va intercalando cuestiones relativas al conflicto que vive en el ámbito familiar, particularmente con su padre. Durante esta sesión, “Fernando”, como siempre, llegó a tiempo y observo que cada vez le es más sencillo hablar acerca de lo que le pasa, pero con el énfasis de que sus problemas tienen que ver con lo que los demás hacen o dejan de hacer y que

a él le molesta. A mí me parece que está un poco “atorado” en esto, pero por lo pronto, es importante que yo atienda lo que para él es una urgencia; sus relaciones de pareja. Pese a lo cual, no dejo de lado que también expresa el orgullo de haberse formado “*a sí mismo*”, pues no encuentra “*algo que admirar en él*”.

Las intervenciones realizadas tuvieron el matiz de lo que Egan (1987), denomina la Fase de Pre-ayuda, donde la “meta del orientador: prestar atención. Atender al otro, tanto física y psicológicamente, darse completamente a ‘estar con’ el otro; trabajar con el otro” (p. 28), por lo que fueron básicamente de escucha, pues, a decir de este autor, en esta fase se “acentúa la importancia de prestar atención y escuchar” (p. 26).

Sesión 4 del 21 de marzo de 2019. El objetivo de esta sesión fue dar continuidad a la problemática familiar (cuestión central) y confrontar, en la medida de lo posible, la “doble” relación de pareja que mantiene. “Fernando” asiste a su cita puntualmente y deseoso de hablar, lo que hace rápidamente.

PT: Le pregunto ¿Cómo estás?

“Fernando”: “*Bien*” “*Raro*” “*Cansado*” “*No sé*” “*Lleno de cosas*”, “*Ay no sé*”.
Comienza a hablar de su novia y de cómo la relación que llevan, que dice “*esta quebrantada*”.

“Fernando” pocas veces se hace responsable de su relación de pareja y de la relación que tiene con su amiga “Martha”, con quien tiene muchos *permisos* similares a los de una relación de pareja, lo que lleva a “Fernando” a no asumir la responsabilidad de una pareja con ninguna de las dos mujeres; al respecto menciona que “*ya le toca a ella [decidir]*”; mi sospecha es que tiene un gran temor a la equivocación; decido preguntarle:

PT: ¿En qué momento de tu vida, que no tenga que ver con relaciones de pareja, te has visto en una situación en la que no sabes qué decidir y cuál puede ser la mejor solución?

“Fernando”: “Este..., en la universidad ... el examen vocacional arrojaba que podía elegir entre varias, o sea, (...) era bueno, Biomédica, pero el ritmo, pesado, entonces, mejor en Finanzas, por lo del costo de oportunidad, que es, es, (...) lo que cuesta tomar una decisión”.

En la Etapa I del Modelo de ayuda de Egan (1987), a raíz del siguiente cuestionamiento del autor, podemos ver cómo es oportuna la intervención realizada, la que tuvo como finalidad concretar una situación del consultante, en palabras del autor; “¿Cómo, entonces, el orientador va a responder a una persona que experimenta tales temores y dudas? Debe tratar de entender al cliente y comunicarle este entendimiento tan genuina, cariñosa y concretamente como sea posible” (p. 71). Este autor denomina a la intervención que hice, “ser concreto” (p. 33), y resulta oportuna cuando “el cliente divague o trate de evadir temas reales al hablar en generalidades, el orientador debe llevar el proceso de ayuda a sentimientos concretos y a conducta concreta. Su lenguaje no puede ser el lenguaje ambiguo de orientación” (p. 33).

En el caso particular, mediante la concretes, buscaba atender una problemática del consultante que tiene que ver con sus dificultades para asumir la responsabilidad por su participación en lo que le sucede, pues, por lo general, se lo atribuye a otros. Egan (1987), agrega que “aumentar la responsabilidad del cliente son las metas generales del proceso de ayuda” (p. 225). Señalo la Etapa I y no la de Pre-Ayuda (que se da en las primeras sesiones), pues considero que el consultante experimentó ésta en el proceso psicoterapéutico inmediatamente anterior. Recordemos que me fue derivado ante la dificultad de una colega para continuar acompañándolo.

En la sesión 5 del 29 de marzo de 2019, el propósito es darle continuidad a la problemática familiar del consultante y la autoexigencia, así como promover la responsabilidad personal. Es en esta sesión cuando solicito al consultante su consentimiento para documentar su caso y presentarlo como este Reporte de Experiencia Profesional (REP), a lo que accede mediante la firma de una “Carta de Consentimiento Informado”. Enseguida, lo siguiente:

PT: La vez pasada tu comentaste que tenías ganas de encontrar como un gurú que te dijera cómo, por dónde y de qué manera, como que te gustaría tenerla un poquito más suave, más fácil.

“Fernando”: (risas) *“Si, y también por eso como que me entra (confuso) de cuando me fui como hoy. Porque, la neta, es que, si les aprendí muchísimo a ellos, porque pues eran mis gurús de administrativos, de consolidación, como que era el modelo de lo que yo vi ahí, como de una empresa pues en crecimiento. Y dije de que, no manches, es que puedo hacer esto por la cerveza, de que, puedo hacer esto para los negocios, o sea, como que de ahí yo me agarraba, pero cuando era de querer implementarlo pues es de que...”*

PT: Estás tú solo...

“Fernando”: *“Entonces, pues me desespera mucho ese... por eso me desesperan como, las pequeñas victorias, o sea, de que de las cosas, o sea, yo ya no quiero una pequeña victoria...”*

PT: Tú quieres una grande...

“Fernando”: asiente...

PT: Estás como... sobresaturado, ¿no? de muchas cosas, sobre todo, de dudas de cómo, de cómo hacerle, porque tienes ganas de tener una gran victoria, pero, o sea las chiquitas ya no te llenan, o sea ya no...

Cormier y Cormier (1994) definen como medios verbales de transmisión de la empatía, en particular, tratar lo que es importante para el cliente por medio de preguntas o afirmaciones, en tanto que Egan (1987), denomina “Empatía precisa (nivel primario)” (p. 33). Al respecto, agrega que;

El orientador debe responder al cliente en una forma que muestre que ha escuchado y que comprende cómo se siente el cliente y lo que está diciendo

sobre si mismo. En cierto sentido, él debe ver el mundo del cliente desde el marco de referencia del cliente más que desde el suyo propio. No es suficiente comprender, él debe comunicar su comprensión (p. 33).

De esta manera, se muestra al consultante que reconozco lo que es lo importante para él, lo que creo que logro, pues él lo demuestra asintiendo.

En la sesión 6 del 5 de abril de 2019 y la sesión 7 del 11 de abril de 2019, los propósitos fueron semejantes y tuvieron que ver con la implicación de la familia en la indecisión, inseguridad y dificultad para asumir responsabilidades.

En la sesión 8 del 25 de abril de 2019, el objetivo fue explorar las expectativas familiares que le generan conflicto en el ámbito laboral y de pareja. Algo importante es que, por primera vez, el consultante aborda de frente la problemática con su padre; al respecto, la siguiente interacción:

“Fernando”: “(...), mi papá tiene todo el pinche fin de semana diciéndome consígueme un teléfono, (...). Este, claramente, todo nos lo dejó a mí y a “Roberto” (...). Mi papá tiene un pinche modito de que, qué estrés, porque cuando llegó, haz de cuenta que, o sea, para no hacerte el cuento largo, uno de esos pinches teléfonos, una versión, se da un porcentaje a caridad ¿y cuánto porcentaje se va a la caridad? Como pinche filántropo y yo así, en mi cabeza, de que ¡Por Dios! ¿a quién quieres engañar? (...). Estábamos en Tlaquepaque y de que lo puedes encontrar en Centro Magno, (...), y llega mi papá, nada más por atrás nomas, de que, silbando y pregunta, de que “oye, esa versión ¿cuánto porcentaje se va a la caridad?” O sea, como que el mismo speech de que, mejor para la caridad y de que, no manches, estaba haciendo un calor de la chingada. (...). Total, me da el teléfono, y pues, me da el teléfono. Y mi papá tiene un desmadre en el pasado y fue un desmadre pasarle todo al nuevo, y en serio, me estaba pegando un tiro con eso y de que, neta, me llevo un buen rato picarle, porque todo estaba mal. Y total. De que llega un punto en el que mi papá llega y me dice ¿por qué no se puede hacer esto? Y ya me siento y le explicó por qué no, y nomas de que, me voltea los ojos y me dice, de que, mmm... pues más bien es eso ¿no? De que ¿no sabes o no puedes no? Y yo, de qué... no mames,

te elegí el teléfono desde un inicio, te pedí el teléfono, te acompañé, te lo estoy resolviendo, o sea, no mames. Y estuve así, a nada, de decirle como, no mames, si no puedo, toma tú, hazte bolas, tu pásaselo, a mí ya no me metas en nada ¿no? (...). Pero, no manches, como que ese, como que ese ratito, o sea, qué pedo, ¿me querían volver loco? O sea ¿por qué me dejan tanto tiempo con mi papá?

PT: Tú relación es claramente desesperante con él...

“Fernando”: *“Si, de hecho, no sé si te platicué la otra vez, que estábamos platicando, que estábamos mi mamá “Roberto” y yo de que ¡ah sí! creo que si te dije que me querían poner algo así como un despacho ¿no?”*

“Fernando”: *“(asiente con la cabeza) Chocamos muchísimo mi papá y yo, no nos aguantamos nada...”*

PT: Te desespera muchísimo ¿verdad? Ahorita, lo que estás diciendo, que te desesperan cositas tan mínimas, pero que esas mínimas ya traen atrás, así como....

PT: Mju... porque al final de cuentas es como que está calificando tu capacidad para algo que evidentemente, a lo mejor tienes un poquito más que él, en ese caso...

“Fernando”: *“Si”*.

PT: Y el calificarte a ti como persona en... tú no puedes, tú no sabes, es como...

“Fernando”: *“Si, y pues, también como que yo traigo ahí, como que, no sé ni de dónde lo saqué pues... Pero, pues, me estoy saliendo a correr en las mañanas porque, por lo general ando bien estresado por las tardes. Entonces, en las mañanas me salgo a correr, y cuando estaba corriendo pues, pensé de que, es que no manches, como que lo siento muy personal.*

De que no me gusta deberle a nadie ni favores, ni dinero, ni me gusta que me deban ni favores, ni dinero y tampoco me gusta dudar de la gente y tampoco me gusta que duden de mí. Y, o sea, pues al momento en el que rompes una de esas, rompes una, rompiste todas para mí. O sea, pues ya... Como que mi papá hace mucho eso, como que en general con la gente, como que duda de ti, como que seas capaz de hacer algo, pero en general, entonces, como que esa actitud, como que la trae él muy fuerte y también yo, muy a la defensiva...”.

PT: Chocas con eso...

“Fernando”: (Asiente con la cabeza).

PT: Chocas con eso y chocas como con sus actitudes. Como que tu filosofía de vida y su manera de actuar o de sus actitudes, no concuerdan no son congruentes la una con la otra.

Como se observa, las intervenciones que realizo son más decididas pues consisten, básicamente, en el reflejo de sentimientos. Bohard (2012 en Segrera, Cornelius-White, Behr y Lombardi, 2014), llaman a este recurso “respuestas de comprensión empática” (p. 199), y son las que ayudan a que los consultantes comparen “lo que pensaban que dijeron, lo que pensaban que estaban pensando y sintiendo, con el reflejo del terapeuta y refinarlo sobre la base de lo que escuchan en respuesta” (p. 200). La última de mis intervenciones consiste en una interpretación, la que, por cierto, es ampliamente explicada por Gendlin (2014 en Segrera, Cornelius-White, Behr y Lombardi, 2014), en cuanto a que promueve la experienciación (pieza angular en la promoción del cambio), y por ello, la considera una respuesta terapéutica; en sus palabras: “cuando se dice que las respuestas terapéuticas son efectivas, es porque maximizan el papel de la experienciación en el proceso terapéutico” (p. 26). La interpretación, según este autor, es el intento por “nombrar con precisión aquello de lo que es consciente y siente, pero que no ha conceptualizado totalmente. Ayudan al individuo a referirse a un dato interior presente que, a pesar de sentir en consciencia, no conoce conceptualmente” (p. 28).

La sesión 9 del 2 de mayo de 2019 tuvo como objetivo explorar la dinámica familiar y cómo esta permea otros ámbitos de su vida. “Fernando” inicia mencionando la cirugía de su madre.

“Fernando”: *“Sí... más o menos, pero no, no manches. De hecho, cuando ya nos habían dicho que sí la tenían que operar, yo entré como en un pánico, yo tenía como un mal...”*.

PT: ¿Presentimiento?

“Fernando”: *“Al día siguiente, yo me acuerdo que yo estaba bien preocupado en la mañana de que, todo crudo, de que ya se me había bajado la peda y dije ¡no manches, o sea! Pero neta, mal, de que me puse...”*.

PT: Como una ansiedad muy fuerte...

“Fernando”: *“Ajá, pero de que tenía a “Sara” ahí a un lado, de que estaba dormida de que yo ya no sabía si me sentía mal porque estaba crudo o me sentía mal por lo de mi mamá ¿no? Entonces como que empecé a llorar ahí poquillo. “Sara” ni se dio cuenta y empecé a pensar así, de que, no manches, en donde le pase algo a mi mamá, donde falte mi mamá, dije; yo no me quedo en mi casa, ni de pedo me quedo solo con mi papá”*.

PT: ¿Fue el primer pensamiento que te llegó?

“Fernando”: *“Lo primerito... y dije no señor, yo no me puedo quedar con mi papá y pensé que, ¿cómo le hago, no? ¿Qué pedo? Y pues, dije, me independizo o empecé a buscar... (...) ya después dije, y si no es suficiente, de que a lo mejor estoy en una visión muy chica, de que alcanzamos solo Guadalajara, y dije; chingue su madre! Me voy al D.F. o me voy a Monterrey, y dije y la cerveza, y también dije, no me importa, o sea, como que se me hizo como algo muy fuerte de que, si me hace falta mi mamá, no solo no*

basta con no estar en mi casa con mi papá, o sea, va a ser todo el desmadre que eso va a traer en...”.

PT: En toda la dinámica familiar...

“Fernando”: “En toda la dinámica familiar de que en los negocios como que van a querer que esté asíiii (muy involucrado) en varias cosas que a lo mejor no me voy a poder concentrar en nada, no, (...) Que me van a querer involucrar a huevo... (...) que a lo mejor me salgo de mi casa, pero a lo mejor me van a querer agarrar para los negocios y van a estar de que, a huevo mi papá. Y mi mamá es intermediaria siempre, como para moderadora... y pues dije, sin ella ahí en medio, dije. No, ni madres, esto se va a caer. Y dije pues no, chingue su madre, busco lugares de que en Monterrey o el Distrito Federal o sea. Si me hacen una entrevista, pues “Skype”. Y que sea lo que Dios quiera. (...). Pues chingue su madre, estoy viendo por mí, de que “Sara” dije... pues sorry”.

Mediante las dos primeras intervenciones realicé un reflejo de los sentimientos del consultante, que, como se decía Bohard (2012 en Segrera, Cornelius-White, Behr y Lombardi, 2014), entienden este recurso como una de las “respuestas de comprensión empática” (p. 199), en otras palabras, son intervenciones que transmiten la comprensión de los pensamientos y perspectivas del cliente, cuando no las ha verbalizado. Cormier y Cormier (1994), señalan que es una de las respuestas de escucha que focaliza “la parte afectiva del mensaje del cliente” (p. 143) y facilitan que este exprese sus sentimientos. A propósito de esto, Rogers (1977 en Cormier y Cormier 1994), dice que, “el terapeuta se introduce tanto en el mundo privado del otro que puede esclarecer no solo mensajes de los que el cliente es consciente sino también de los que permanecen justo debajo del nivel de consciencia” (p. 53). En la empatía generada en la interacción entre psicoterapeuta y consultante, Egan (1990) y Carkhuff (1969 en Cormier y Cormier, 1994), ratifican que en estas respuestas (del terapeuta) se infiere en lo que el consultante quiere decir con el propósito de añadir el sentimiento a su marco de referencia y también para extraer las implicaciones de la cuestión.

En lo que sigue agregó una interpretación y finalmente una síntesis. Ambas intervenciones las consideré pertinentes dado que se ha establecido el vínculo terapéutico con el consultante. Al respecto, De Barbieri (2005), afirma que “si se produce un encuentro verdadero, la persona «paciente» se lleva esta experiencia y la podrá extender para sus otros vínculos. Construir un vínculo sano le ayudará a reconocer su red de vínculos y poder actuar con sentido” (p. 499).

Continuando con la interacción con el consultante en esta sesión, otras interacciones que quiero resaltar son la interpretación y luego una síntesis;

PT: Te fuiste al escenario más catastrófico (...)

PT: Y es que, como que lo que te ancla aquí, pues en este caso, era tu mamá, porque ni “Sara”, ni “Martha”, ni la cerveza, ni tu papá, ni tu hermano, nada te detuvo a decir, bueno; me voy a ir a vivir a otra casa aquí en Guadalajara o me caso con “Sara” (ironía) (Risas de él) o me voy a alguna otra cosa, no..., No te anclaste a otra cosa de las que tienes aquí, al contrario, huiste, y entonces, en el momento en el que te das cuenta de que tu mamá, gracias a Dios sale bien y todo, dices tú no, pues no puedo tomar esto que yo pensé sin mi mamá...

Como se ha mencionado, Gendlin (2014 en Segrera, Cornelius-White, Behr y Lombardi, 2014), reivindica la interpretación (la que considero, que, en ocasiones ha sido poco valorada en la psicoterapia), pues reconoce que este recurso del terapeuta también promueve la experienciación, pieza angular en la promoción del cambio del consultante, y por ello, considera que es una respuesta terapéutica. Por su parte, para Cormier y Cormier (1994), la síntesis consiste en:

unir los múltiples elementos que surgen en los mensajes del cliente [que puede] servir como un buen instrumento de feedback³⁵ para el cliente porque es una buena forma de extraer significados de los mensajes vagos y ambiguos [y también] identificar un tema o patrón común que se deja ver

³⁵ Retroalimentación.

después de muchos mensajes y en ocasiones después de múltiples sesiones (p. 155).

De esta manera, puedo decir que estoy poniendo en juego recursos cada vez más puntuales con el objeto de promover la exploración del consultante, dado que se ha establecido un vínculo terapéutico -incluso, de manera rápida- que así lo permite. Al respecto, De Barbieri (2005), dice a los psicoterapeutas;

Una intervención psicoterapéutica sólo puede tener eficacia, y ustedes sólo pueden atreverse a ella, si están con el [cliente] en manifiesta, o mejor, tácita relación existencial de comunicación y confianza, en la que el [cliente] les dispensa su confianza, cuando ustedes, en su ser y en su acción, se sienten «llevados» por la confianza del [cliente] (p. 504).

La sesión 12 del 7 de junio de 2019 tuvo como objetivos seguir explorando la toma de decisiones y asumir sus consecuencias. Se incorporan los siguientes fragmentos de lo sucedido:

“Fernando”: *“Este... y... ¿y por qué te dije eso?”*.

PT: Por qué habías ido, al cine y estaba hablando de eso. Y que te estaba contando que había una serie que le estresaba mucho porque la hacía pensar, entonces, ya ahí te fuiste para allá. Y de ahí, ya me empezaste a contar eso. Todo lo empezaste porque dijiste que tu dedicas todo tu tiempo libre a cosas que no son reales.

“Fernando”: *“¡Ah! Sí, porque prefiero...”*.

PT: Y ya de ahí...

La primera intervención es otra síntesis, sólo que ahora tiene el sentido de “interrumpir la divagación del cliente, en tales casos, la síntesis es un importante instrumento de enfoque que confiere dirección a la entrevista” Cormier y Cormier (1994) (p. 156). Enseguida, se presenta otra síntesis, pero a diferencia de las

anteriores, incluye varias confrontaciones que el consultante acepta con cierta renuencia:

PT: Como que siempre estás envuelto en el mismo tema ¿no? O sea, como que, siento que te estresa también el estar siempre viendo cosas del trabajo y de negocios, y de ideas, que, aunque son ideas de trabajo buenas, siguen siendo ideas de trabajo y como que tienes ganas de realmente irte a Vancouver, pero como en esta idea de ya no quiero estar aquí en esto ¿no?

“Fernando”: “No sé si sea tan así eso o no ¿no? (...)”.

La confrontación, al decir de Cormier y Cormier (1994),

es la respuesta verbal mediante la cual el terapeuta describe las posibles discrepancias, conflictos y mensajes mixtos de los sentimientos, pensamientos o acciones (...) es un instrumento para centrar la atención del cliente en ciertos aspectos de su conducta, que si cambia, puede implicar una mejora en el funcionamiento (p. 173).

Por lo que la confrontación se convierte en un recurso importante en el acompañamiento a “Fernando” a fin de dar dirección a su exploración, pues en varias sesiones considero que reitera en la evasión a cuestiones como en la toma de decisiones, en asumir su responsabilidad, y sobre todo, en la evitación de problemáticas que son centrales, como es la situación que vive en el ámbito familiar. Egan (1987) hace una crítica a los terapeutas que (en extremo) caen en la *no directividad*, pues tienen serias “fallas en el uso de herramientas que son valiosas (...) que pueden ayudar al cliente a entenderse a sí mismo más completamente”. (p. 29); entre estas se encuentra la confrontación. Y agrega que, de esta manera, “no está en posición de ayudar al cliente a través de las etapas de acción. Él presume que el entendimiento es suficiente” (p. 29). Sin embargo, este mismo autor, también critica a los terapeutas (en extremo) *directivos*, pues:

el orientador completamente directivo falla en darse cuenta que, generalmente hablando, el cambio constructivo de conducta está basado en

la habilidad del cliente para entenderse a sí mismo, ver un "panorama más grande" para colocarse a sí mismo y a su conducta en un contexto más amplio. Él falla en ver que no es suficiente que él (el orientador) entienda a la persona con necesidad de ayuda. Con frecuencia, la persona demasiado directiva hará al cliente muchas preguntas para conseguir la clase de información que él (el orientador) piensa que necesita para resolver los problemas del otro. Aun cuando este proceso funcione, es frustrante, porque el cliente no ha aprendido el cómo darse consejo a sí mismo o cómo manejar sus propios problemas (p. 29).

Como se puede ver, el dilema al que me enfrento en las sesiones posteriores es no caer en alguno de los dos extremos, si bien, vale la pena el riesgo, pues he apreciado que, "Fernando", a pesar de contar con valiosos recursos, esta "atorado", pues en el trasfondo de los problemas que presenta, se encuentra una dinámica familiar que ha internalizado, particularmente en lo que se refiere a la figura del padre y a la relación padre-madre, pues replica y transfiere a diversos ámbitos de su vida estos patrones de relación. Debido a esto es que omito el registro de varias sesiones donde se da una reiteración de una problemática que considero evasiva y sigo el registro de los últimos momentos de la psicoterapia y el cierre, con el fin de ejemplificar, de manera más completa, lo sucedido en la psicoterapia, y particularmente, lo relativo a mis intervenciones.

La sesión 17 del 23 de agosto de 2019 tuvo como objetivo identificar y reconocer el impasse que vive y los cambios y movimientos que ha hecho desde su perspectiva. "Fernando" llegó 15 minutos antes de la hora, y cuando le digo que llegó antes, insiste en lo cumplido que es con su agenda y que logra salir del trabajo a tiempo para llegar antes a su cita. De esta manera, continúa hablando de su trabajo y de cómo le demanda tiempo;

"Fernando": "Ayer me quedé de que diez horas en la oficina, no, o sea, salí así de que con un zumbido en la cabeza de que no quería ver las pantallas, no quería ver nada y me fui por una cerveza con "Mike", y o sea, me ayudó un montón esa cerveza estando con él, o sea, como que ese rato".

PT: Como que te lo merecías, como dices tú.

“Fernando”: *“Sí me lo merecía (risas)”*

PT: Oye, y tú por ejemplo, ¿qué has notado en tí? en tu vida; digamos, desde que comenzaste el proceso. ¿Qué has notado? algún cambio en tu manera de ir haciendo las cosas. En cómo te has ido moviendo, porque ya llevamos varias sesiones.

“Fernando”: *“Sí, algo (risas)”*

PT: Y a mí me interesaría como saber; tú, cómo te estás moviendo como para generar esos cambios.

“Fernando”: *“Pues... no sé, o sea, yo como que lo he notado mucho, no sé. Te acuerdas cuando te decía que como que mi mantra era mucho de lo de Cristiano [el futbolista al que toma de modelo exitoso], de cómo, el vídeo ese, de calma, mucha calma. Como que de alguna manera yo ya traía, como que, distorsionado el mensaje de ese vídeo, entonces, que en lugar de calmarme realmente me presionaba más y era de que pues estaba con una constante presión de ese tipo de cosas. O sea, me acuerdo de un día que hablamos exclusivamente de eso, en donde decía, pues, es que lo estás viendo como de que, literalmente torciste el mensaje, ¿no?”*

PT: ¿Te estresaba que las cosas no te salieran bien a la primera?

“Fernando”: *“(asiente) Y empecé a... como que cada que me acordaba de eso, como de calma, mucha calma; como que en lugar de...”*

PT: ¿Calmarte?

“Fernando”: *“Más bien, yo sentía que yo empezaba como que, a estresarme de poco a poquito, y yo así, de que ¡No!, enfócate, de que, no te va a salir a la primera, este..., y no porque no te salga a la primera te vas a rendir, sigue*

adelante, punto, ¿no? Como que yo lo he sentido mucho como en eso de que, hago pausas en lo que sea que esté haciendo; paro mis actividades, laborales, cerebrales, lo que sea; y como que ahora sí de que, tranquilo. ¿No? Como que de, otra vez desde el inicio, vamos empezando. Como que trato de hacer mucho eso de, pausa...”

En esta sesión, las estrategias de intervención que utilicé focalizaban un patrón central en la vida del consultante que tiene que ver con la fuerte exigencia de ser *exitoso, no fallar, ser alguien de valía*, etc., lo que le asemeja a su padre y le tiene *atorado*; aunque esto no es todavía reconocido por él. También se pone la atención en su desempeño en la psicoterapia y en lo que considera que esta le ha aportado. Inicio con un reflejo de sentimientos -que se ha especificado en qué consiste- y doy paso a un par de cuestionamientos de corte evaluativo. En el modelo de ayuda de Egan (1987), se señala que “tanto en el adiestramiento del orientador como en el adiestramiento-como-tratamiento, la evaluación mutua, la retroinformación y la respuesta son extremadamente importantes” (p. 47), ya que, sin esta retroalimentación es difícil comprender lo que sucede en el consultante y se corre el riesgo de que el terapeuta se quede con una visión unilateral; la de él mismo. Este mismo autor, agrega que también resulta relevante este movimiento, y que corresponde a la Etapa II de su modelo de ayuda, por lo que es pertinente por el momento en que se encuentra el acompañamiento psicoterapéutico con “Fernando”. Para este autor (Egan, 1981), en la Etapa III de su modelo de ayuda, uno de los aspectos centrales es evaluar las acciones en cuanto a la estabilidad y la durabilidad de los cambios del consultante derivados del acompañamiento en que participa y así lo dice; “¿Cómo podría fijarse la estabilidad y durabilidad de los cambios terapéuticos después de que el tratamiento se completa, y cómo podría tal información ser incorporada en la evaluación total del tratamiento?” (p. 161).

En esta misma sesión (la número 17 del 23 de agosto de 2019), ante el cuestionamiento que le planteo a “Fernando”, <a mí me interesaría como saber; tú, cómo te estás moviendo como para generar esos cambios>, su respuesta refiere que ha logrado una disminución de su extremada exigencia y de su perfeccionismo (que se relacionan con su autoestima), lo que considero un logro importante. De hecho, ante la interpretación < ¿Te estresaba que las cosas no te salieran bien a la

primera?>, aunque lleva la interrogación, es aceptada por el consultante cuando asiente y corrobora que ha intencionado conservar la calma.

Es así, como las intervenciones más “directivas”, en términos de Egan (1987, p. 29), fueron tomando lugar, dando con ello, el inicio de la última fase y luego el cierre de la psicoterapia con el consultante. A sabiendas de lo dicho; que este cierre sólo se da con objeto de acotar el Reporte de Experiencia Profesional ya que el consultante sigue en el proceso psicoterapéutico.

Se registran enseguida otras intervenciones que puse en juego en esta misma sesión (la 17) que son importantes para ilustrar la trascendencia que tuvieron en “Fernando” y en la problemática que puso en el espacio de la psicoterapia, para ello, parto de las palabras del consultante:

“Fernando”: “Es que siento igual que ahorita estoy como que, pues tal cual cerré un ciclo por completo de que me salí de trabajar y corté con “Sara” al mismito tiempo, empecé dos cosas completamente diferentes, o sea, aprender a estar solo y un nuevo trabajo que no conocía para nada. Entonces, ese cambio, al menos, pues tal cual, como que sentí un poquito más completo, pues sentirme, no sé, con la confianza de que sé que es lo que tengo que hacer en la empresa donde estoy (...).”

PT: Lo importante de todo esto es que hagas cambios, que te muevas hacia mejorar porque, si te quedas dando vueltas en lo mismo y en el mismo, te atorras y a final de cuentas ¿qué pasa? qué se hace pues un patrón en el que pues ya, esto es lo que sé hacer. ¿Tú crees que te estás aprendiendo a mover solo? ¿O que te sigues moviendo igual que antes?

“Fernando” “No sé. O sea porque a veces, te podría responder, sí siento que a veces sí me muevo yo solo, pero, o sea no me gusta pensar eso porque siento que es, que si no es como si yo estuviera en esa ilusión de que, yo creo que sí estoy haciendo las cosas mejor de que, cuando realmente te das cuenta que ¡púm!. Ahora que, no sé, muchas cosas que tú también me has dicho de, no te das cuenta que, hay como que un patrón con tus papás, y con

“Regina”, y eso lo llevas al trabajo y así, y yo de que ¡madres! yo creía que no, pero sí. (...) porque trato siempre como de, de dudar, de no mames, de, y si yo estoy mal y a lo mejor él está bien, y como que en la cabeza trato rápido de pensar por qué él estaría bien y yo, pues es que creo que no, no va por ahí, ¿sabes? o al revés, de, no había pensado en eso, puede que sí, puede que tengas razón (...).”

PT: A lo mejor ya estás tan envuelto en este patrón de decir, nunca voy a decir que lo estoy haciendo solo o bien, porque probablemente puede que haya algo mejor, que ya no identificas cuando, y nunca es suficiente para ti, así como tampoco te sientes completo, como que ya estás mimetizado con esa filosofía de moverte, de cómo decir las cosas. Porque al final es lo que te ha pasado, siempre has estado buscando como que acumular lo más posible de algo para poder ser experto en eso. Experto en tal área, experto en esto, experto en lo otro, para poder dar tus puntos de vista, que es lo que creo, nunca es suficiente, Y también en esta parte de los equipos, de la lealtad, que para ti es muy importante el trabajo en equipo, las ganancias en conjunto; como tú decías, no es lo mismo haberme ganado con mis amigos lo de la cerveza que haberlo ganado yo solo. ¿Para ti que es justamente lo del equipo, pero en tu casa? ¿en tu casa hay equipo? ¿en tu familia?

(...)

PT: Pues sí ha habido mucho movimiento entonces en todos lados.

(...)

“Fernando”: *“Sí, y pues te digo, ahorita siento que ando, muchas veces, que ando caminando como que a oscuras, que no sé, que hay adelante y simplemente, sigo caminando a ver a donde me topo”.*

(...)

“Fernando”: “*Sí. Aunque también haya cosas que aun así no cambio y que no estoy dispuesto a cambiar (risas)*”.

PT: Hay cosas que ya son tuyas y que ahí están y que a lo mejor ahorita dices no estoy dispuesto a cambiar, y que probablemente habrá momentos en los que digas está bien, o no, como la relación con tu papá.

“Fernando”: “(asiente) *Así, tal cual*”.

PT: Entonces aquí la cosa es que, si tú ya decidiste que así va a ser la relación con tu papá, es asumirlo, asumirlo como va. Lo que es, y no seguir la dinámica de que se siga empeorando; porque entonces ahí se convertiría en “sólo funcionamos si seguimos empeorando”. Y aquí la cosa es, si estamos empeorando no estamos funcionando, entonces mejor nos quedamos así y mantenemos una relación cordial, no tenemos que ser los mejores amigos, pero cordial. Entiendo tu manera de hacer el trabajo, tú entiendes tu manera de hacer el mío, pero no tenemos que ser socios. Simplemente disfrutamos el trabajo de cada quien y podemos compartir de pronto algunas cosas. Pero el asumirlo hace que sí haya una decisión tomada. No nada más de que ¡híjole! es que así es. Y si en algún momento cambia, pues, ya será; pero hoy por hoy es así. Cada quien en su oficina y muy lejos, como dice tu mamá que no pueden estar tan cerca....

Las intervenciones que prevalecen en la interacción anterior se consideran como síntesis, aunque incluyen “paráfrasis y reflejos” (Cormier y Cormier, 1994, p. 156) y también, (agregamos), algunas interpretaciones y confrontaciones, todo ello proveniente de la comprensión de lo que le acontece al consultante en su contexto vital. Esto es señalado por Geller y Greenberg (2014 en Segrega y cols, 2014), de la siguiente manera; “El terapeuta confía en que aun cuando surjan emociones difíciles (para el consultante o para el terapeuta), si se sostiene en la intención de sanación, el movimiento de la terapia se orienta a una dirección positiva o de sanación para el consultante” (p. 176); esto último es lo que sostiene mis intervenciones, las que van enfocadas a hacer el cierre de la psicoterapia. Además, este tipo de síntesis tiene la finalidad de ofrecer un “feedback”, como lo dicen

Cormier y Cormier (1994, p. 155), pues extrae significados “o un tema común que se deja ver después de muchos mensajes [y] después de múltiples sesiones” (p. 155).

Para Egan (1987), estas intervenciones que “son más complejas” (p. 28), son las exigidas por la Etapa II de su modelo de ayuda e implican que el orientador o psicoterapeuta “ayuda al cliente a escoger e implementar las clases de programas de acción que conducen a metas de conducta constructiva. Sostiene al cliente mientras éste se mueve a través de éxitos y fracasos en estos programas de acción (p. 27).

A fin de cerrar esta sesión y preparar la siguiente -que es el cierre de la psicoterapia, busco corroborar con el consultante su situación, lo que hago mediante una clarificación, que tiene como finalidad, al decir de Cormier y Cormier (1994), “favorecer la elaboración del mensaje por parte del cliente [y] para corroborar la precisión” (p. 142) de las comprensiones ganadas.

Pues bueno “Fernando”; ¿cómo te vas? ¿te vas bien?

“Fernando”: “Sí; sí. Tranquilo un poco, bueno no así tranquilo, pero un poco nervioso; porque mañana voy a ir al un restaurante con “Melissa”, pero antes , cuando pase por ella le voy a llevar un ramo de donas, pues tal cual yo le pregunté a “Ana”, si eso no se ve muy intenso, de que si le llevo un ramo de donas o cosas así, y de que la neta, he visto que si haces eso le dejas muy claro a la morra cuáles son tus intenciones. Para mí está perfecto que, tanto para que tú le demuestres como para que ella sepa y tú tengas una respuesta de algo”.

La sesión 18 del 6 de septiembre de 2019, fue la última (considerada para efectos de este REP) del proceso de “Fernando”. El objetivo central fue evaluar los movimientos del consultante en el proceso terapéutico. Y aunque se abordaron otras cuestiones, pues las consideré relevantes, todo ello llevaba como finalidad que el consultante recapitulara cuestiones centrales en su vida. De ahí que se inició

por la exploración de la relación que sostiene con su padre, de cómo este se relaciona con su madre y la manera en que “Fernando” ha replicado este tipo de relaciones.

PT: Se te hizo súper raro.

“Fernando”: *“Bastante, yo sabía que no hablaban, y duermen en cuartos separados y cosas así”.*

“Fernando”: *“Pues así, estaba raro; porque yo estaba en que estaban ya separados, pero en la misma casa. Y mi mamá se duerme en el cuarto que era de “Daniela”, y mi mamá pues en su cuarto”.*

PT: Te molesta, me parece que te molesta el que no decidan algo. Lo que sea, pero algo ¿no? Es algo que a lo mejor a ti te ha pasado en muchos momentos de tu vida.

(...)

PT: Ahí está la crítica. O sea, como el decir, sí estoy bien, pero no tan bien. Como ese casi que tanto te hace ruido. Tú mismo te lo traes, o sea, te están aumentando el sueldo, te hicieron una retroalimentación súper positiva, y aún así crees que no vas tan mal. ¿Sí te fijas? Cómo a lo largo de tu vida, o de ciertos momentos; tú mismo has caído en esta misma dinámica de que no es suficiente, nada es suficiente. Puede que sea bueno, pero no tan bueno como podría ser, ¿no? Que incluso esto te ha llevado como a no sentirte capaz a veces. Es que no sé cómo lo estoy haciendo. Tú me platicabas de la junta esta a la que te metió tu jefe; a la que no llegaba él y que, hasta que pusiste orden y te pusiste de, a ver, aquí, aquí, esto, ta ta. Porque tenías hambre y ya te querías ir y así, ¿no? Pero te pusiste en un papel que a final de cuentas lo haces normalmente pero no te das cuenta. O sea, no lo haces consciente porque existe esa autocrítica como de, un perfeccionismo, y que no es suficiente, y lo único que hace es minimizar todos tus esfuerzos.

Las intervenciones en la primera parte de la sesión siguieron en la tónica de hacer síntesis, pero como señala Egan (1987), estas “son más complejas” (p. 28), pues

corresponden a la última etapa de la orientación (o psicoterapia) y van enfocadas a la promoción de respuestas de acción por parte del consultante. Otra cuestión que se abordó es la semejanza que tiene con su padre, es decir, los aprendizajes que ha internalizado de él; lo que, ciertamente le cuesta mucho trabajo afrontar.

PT: ¿De qué otras cosas te quieres despegar de él? Porque, traes como arraigadas muchas cosas que no te gustan, pero al final ahí las tienes y eso es lo que te genera mucho conflicto. A mí me gustaría preguntarte qué cosas de esta relación con tu papá, esta dinámica o esta lo que sea que tengas con tu papá. ¿De verdad ya estás dispuesto a decirle adiós? Porque tú ya tienes tu nuevo camino. La vez pasada tú me decías es que hay cosas que voy a hacer y otras cosas que estoy decidido que no van a cambiar. Entonces, ¿de qué cosas te vas a desprender? De esos aprendizajes de tu papá ¿de qué te gustaría deshacerte?

“Fernando”: *“Pues, no sé. O sea, de, es que creo que extraordinario a lo que hago ahorita no sé. Porque, por ejemplo, el primer recuerdo que se me viene a la cabeza de, que no quiero hacer lo mismo que mi papá, es llevarme con mi pareja como se llevan ellos. Entonces, pues tal cual, no se, a mí me pegó mucho cuando, me metieron una frase en la cabeza de cuando ya iba a terminar con “Sara”. de que, güey es que llevas pensándolo eso, le has dado un chingo de vueltas, lo has pensado un chingo de tiempo, y es algo que no deberías de pensar, deberías de sentirlo; de que las ganas de quedarte o las ganas de irte. Y si no tienes las ganas de quedarte, de que no manches, ¿no? o sea, eso fue, inmediatamente de que, ¡madres! sí es cierto. Debería de sentirlo. Entonces fue cuando yo ya reafirmé esa decisión (...) no quiero que por algo así nos pase lo mismo que a mis papás. Y pues ya, como que un concepto muy globalizado de cómo es mi papá, como que él es muy, muy cerrado a sus ideas y sus procesos, y lo que conoce es lo que es, y ahí, como que no se abre a nada. En serio, no se abre a nada nuevo, le cuesta muchísimo entrar a un cambio, y pues, al contrario, de que yo siempre he dicho, evoluciona. Adáptate a cualquier cosa que estés, no estés; y así, tal cual”.*

(...)

PT: Tú por ejemplo me dices que ves lo de tus papás y dices *“Eso no lo quiero tener”* y creo que ha sido eso también un factor importante en tus relaciones, porque cuando ves que algo se asimila, dices no, o sea, como que hasta que lo haces consciente es cuando dices, ok si... No sé si te haga sentido, porque es muy evidente que estas relaciones con tus parejas, ha sido un poco inestable por esta misma inseguridad de decir, que la estás sintiendo débil, que no lo estás sintiendo como equipo y eso es lo que no quieres para ti porque eso es lo que tú estás viendo en tu casa, depositar tu confianza en personas, no sé si te has fijado, que no es tan sencillo...

“Fernando”: Asiente todo el tiempo con la cabeza mientras hablo. Y respecto al comentario de que no es sencillo que deposite su confianza él dice. *“Si, no nada (risas de los dos)”*

(...)

PT: ¿Cómo te quedas el día de hoy?

“Fernando”: *“Pues si me voy tranquilo la verdad, o sea como que, si tengo aterrizadas ahorita, al menos por el momento ciertas cosas, como que más que nada seguridad de medio qué es lo que quiero y de medio cómo lo tengo que hacer para llegar hasta ahí, medio tengo esa como luz para saber más o menos por dónde, como que me siento tranquilo...”*

PT: No lo sueltes...”.

De esta manera, mediante las últimas intervenciones que he venido realizando en la psicoterapia -síntesis complejas que incluyen interpretaciones, paráfrasis, reflejos de sentimientos y confrontaciones-, es que el consultante y yo damos por cerrado este ciclo de la psicoterapia. Se hace la aclaración de que él ha estado al tanto de que este cierre es sólo para efectos de la construcción de este Reporte de Experiencia Profesional, pues él sigue acudiendo a psicoterapia. Los avances que puedo reportar (que se evidencian en sus narrativas) tienen que ver con el darse cuenta de cómo ha replicado los patrones de relación de su padre, tanto hacia los demás como en la relación de pareja, lo que considero un gran avance. Sin

embargo, también reconozco que estos cambios incluyen titubeos y vacilaciones de las que estaré atenta. Como lo mencioné, considero hay resquicios para hacerlo.

CAPÍTULO V. VIVENCIAS DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN DEL CASO

Comprendo el proceso psicoterapéutico como el encuentro entre dos o más personas en un espacio determinado para la comprensión y atención a las problemáticas del consultante, así como la resignificación de las mismas. El acompañamiento realizado permitió que el consultante comunicara, desde su marco de referencia, que éste, o sea, su marco de referencia, no le está permitiendo que se viva emocionalmente estable. Lo relevante, en el proceso psicoterapéutico, es la exploración y resignificación de los paradigmas y experiencias del consultante, lo que se atiende según el ritmo del consultante y no el del psicoterapeuta. Atender estas y otras cuestiones, impulsan al psicoterapeuta a pedir la colaboración de colegas y otros profesionales. Para Leonor Domínguez- Valdéz (1999 en Zohn y Valencia 2016), en esto consiste:

el proceso de supervisión [que] debe considerarse como una parte esencial en el proceso de formación de todas aquellas personas que deseen dedicarse al ejercicio de la práctica clínica en el campo de la psicología o la psiquiatría (...) el proceso de supervisión hace posible la formación de especialistas realmente competentes y más sanos (p.118).

La supervisión constituye un factor de mucho peso para el ejercicio profesional del psicoterapeuta, además de que beneficia la calidad con la que se trabaja la experiencia del consultante en la psicoterapia. Como Zohn y Valencia (2016 en Zohn-Muldoon, Gómez- Gómez y Enríquez- Rosas, 2016), mencionan, “resulta claro que la necesidad de revisar, reflexionar y realizar cambios respecto al ejercicio profesional es una tarea fundamental dentro de la formación profesional de un psicoterapeuta” (p.118), con el fin de generar las modificaciones necesarias para el beneficio del paciente. Es importante que el ejercicio profesional del psicoterapeuta se sustente en sólidos elementos y conocimientos, lo que se logra con la supervisión, por ejemplo, lo que comentan, las mismas autoras (2016) citando a Maestría en Psicoterapia del Iteso (2010); “este proceso de formación requiere acciones supervisadas para identificar, ampliar y precisar los distintos modos de

interacción e intervención que puedan ayudar a generar cambios constructivos en las personas a las que se atiende en consulta” (p.118).

En mi experiencia, fue muy claro ver cuando el trabajo en psicoterapia realizado con el consultante estaba siendo supervisado y cuando no, debido a que yo no alcanzaba a ver algunas cuestiones importantes que estaban siendo fundamentales al momento de hacer mis intervenciones. La supervisión me permitió, en su momento, generar nuevos movimientos a través de lo que se compartía en sesión, realizar cambios importantes que fomentaran, en caso de que el paciente estuviera listo, una ampliación en su perspectiva y su experiencia.

La supervisión es un encuentro con uno mismo a través del trabajo personal en psicoterapia y la supervisión del ejercicio profesional, ya que, como seres humanos con nuestros propios marcos de referencia, es importante tener la apertura de darnos cuenta cuando algo que es de la propia historia está frenando el proceso del consultante.

A través de la supervisión en psicoterapia se favorece el darse cuenta, no solamente de lo que uno está haciendo como profesional, sino también, cómo nuestra historia personal puede favorecer o incluso detener lo que puede beneficiar al consultante. Como psicoterapeutas, uno es su propia herramienta de trabajo, así como el conocimiento teórico y práctico que uno pueda tener, sin embargo, uno es quien se presenta a llevar a cabo dichos aprendizajes, como tal, es importante que esta herramienta de trabajo esté cuidada y atendida, si no, como en cualquier otra profesión, no sería de buena calidad.

A la par de la supervisión en la psicoterapia, el acompañamiento psicoterapéutico personal es de gran ayuda, ya que, antes de ser psicoterapeutas, somos personas, y como tales, así como nuestros consultantes, hemos de reconocer, observar y modificar lo que no esté favoreciendo claridad ni salud emocional.

A partir de la supervisión, he podido darme cuenta (según los tiempos y ritmo del consultante), cuáles son las diferentes etapas por las que transita la psicoterapia y

también, reafirmar con cada uno, que cada persona, cada caso y cada experiencia es distinta, por ende, debe ser vista como algo único y como tal debe cuidarse. El cuidado del consultante en la psicoterapia, ha de ser primordial, en otras palabras, que el bienestar emocional, es lo primero que se debe de proteger, antes, incluso, que el interés que el psicoterapeuta pueda tener en que se generen cambios. Es importante que como parte de este cuidado hacia el consultante, exista una constante actualización de herramientas y recursos psicoterapéuticos, por lo que es indispensable el cuidado emocional de uno mismo, lo que es posible alcanzar mediante un proceso psicoterapéutico.

Como he comentado, la supervisión permite que uno observe qué es lo que puede entorpecer el proceso del consultante, y de qué forma yo estaría siendo parte de esto. Pienso que la experiencia ajena es una ventana de oportunidad para mí como psicoterapeuta, ya que, a partir de ésta soy capaz de observarme, para entonces realizar cambios que favorezcan mi propio desarrollo, y por ende, el del consultante, buscando una salud emocional tanto para él como para mí. Esto genera que la implicación en el ejercicio profesional, sea lo más adecuada posible para beneficio del proceso y de ambos participantes. Así como Zohn y Valencia (2016) comentan,

El estudiante en proceso de formación va incorporando en su trabajo de psicoterapeuta una dimensión de reflexión personal profunda acerca de sí mismo; cómo es que, al identificar su propia vivencia y conectarse con ella, puede entonces comprender desde un ángulo distinto la situación del otro y modificar sus formas de intervenir a favor del cambio (p. 125).

La supervisión permite, de igual manera, identificar qué tipo de intervenciones estoy haciendo y cómo éstas pueden estar *cargadas de mí*, es decir, a partir de la supervisión, en este caso, me di cuenta de que en algún momento no conecté a profundidad con la situación familiar del consultante, sabía que existía algo que se tenía que abordar, con todo, no podía llegar a ello, no alcanzaba a distinguir por qué, si su situación y la mía, al parecer no eran tan similares, no podía abordarlo como sabía que podía hacerlo. Fue a partir de la observación proveniente de la supervisión que comprendí que algo me estaba causando dificultad, a esto se suma lo que encontré en mi trabajo psicoterapéutico, que como lo comenté es de suma

importancia. De esta manera pude abordar y conectar qué me estaba causando tanta dificultad en el proceso de “Fernando” desbloquear algo en mí para poderlo trabajar en el consultante. Fue así que, a partir del otro, pude darme cuenta en dónde yo también, estaba atorada en mi historia. La psicoterapia personal tiene mucha relevancia en la labor del psicoterapeuta, tal como Zohn y Valencia (2016), lo dicen,

Nos parece indispensable que los aspirantes a psicoterapeutas cuenten con un espacio (al margen de los espacios de formación académica) en donde revisen, elaboren y resuelvan las situaciones personales que se ponen en juego al trabajar con las problemáticas de otros (p.129).

Por otro lado, considero que en las sesiones con “Fernando”, se logró desde un primer momento un buen rapport, un vínculo de confianza hacia mí como psicoterapeuta. Esto se consolidó conforme pasaron las sesiones, puedo decir que él se sintió escuchado y atendido. Sesión con sesión manifestó más introspección y cuando se necesitaba hacer alguna intervención más fuerte o alguna confrontación, él lograba atenderla y muy pocas veces no aceptarla, generalmente él asentía y aceptaba cuando se le hacía alguna intervención de este tipo. La confrontación sucedió a lo largo de las sesiones, sin embargo, con más intensidad durante las últimas cinco, en donde se intensificó la promoción del cambio en la experiencia del consultante, y como comenté, desbloquear también, desde mi propio proceso personal, lo que impedía que esto sucediera, esto coadyuvó para generar un cambio importante.

Es importante destacar también, que durante el impasse de “Fernando”, me viví preocupada en un par de sesiones debido a que no se estaba generando un movimiento que era necesario. Algo que rescato es lo que mi supervisora me dijo, *“lo más importante es el consultante”* lo demás era algo secundario, y fue cuando regresé a mí y confirmé que yo estaba ahí por el consultante, y el consultante estaba ahí para estar mejor de lo que estaba cuando se comenzó la psicoterapia. Para mí es muy importante recordar esto siempre, *“lo más importante es el consultante”*, independientemente de cualquier interés que uno pueda tener en que se hagan ciertos cambios.

Me conocí como persona aún más y evidentemente como psicoterapeuta a través de “Fernando”, esto porque fue una oportunidad para darme cuenta de lo qué pasaba conmigo desde su historia, qué me generaba ciertas ideas o pensamientos, en dónde estaba parada, y no como sólo como psicoterapeuta, sino además como persona y en mi ejercicio profesional.

He de reconocer que durante algunas sesiones tuve miedo, y lo nombro de esa manera porque me parecía muy riesgoso no hacer “las cosas bien”, “no cumplir con lo que se esperaba de mí como psicoterapeuta”. Me sentí paralizada en momentos, no quería arriesgar al paciente, quería hacer “lo mejor posible”, y esto, también me confrontó conmigo misma, además de que me di cuenta que eso, justamente, fue un factor que afectaba mi comprensión de la historia del otro, ya que desde mi historia, me encontraba también (así como él) cumpliendo expectativas, poniéndome “la vara muy alta”, creyendo que “no lo estaba haciendo tan bien” que “casi” podía hacerlo. Me di cuenta de que lo que me atoraba se relacionaba con la autoexigencia, como con mi consultante, y, si no lo abordaba en mi proceso, se atoraría en el de “Fernando” aún más, es por eso que repito, tengo la oportunidad de conocerme a través de cada consultante.

Me queda claro, y cada vez más, la importancia de la atención plena a mi cuerpo, pensamientos, actitudes, frases, y es ahí, donde gracias a las transcripciones y observaciones, me observé en muchos momentos mimetizándome con el consultante desde el lenguaje, sin embargo, en todo momento se mantuvo una línea de respeto entre consultante y psicoterapeuta, respetando los acuerdos, el encuadre, siendo coherente con el rol que cada quien ocupaba en ese momento. Me queda de aprendizaje de que, esta atención plena también habrá de migrar al lenguaje. He de cuidar la forma de comunicarme con los consultantes, ganándome su confianza y respeto, siendo más cuidadosa con la forma en la que puedo llegar a expresarme. Pienso que, en el caso de “Fernando”, esto no fue factor que afectara afortunadamente, incluso, pudo fomentar que él se expresara más y aceptara la confrontación en algún momento. Respecto a la manera en la que me comuniqué, la supervisión también fue factor que fomentó que pudiera darme cuenta, además

de como Zohn y Valencia (2016) comentan, respecto a la comunicación con el consultante;

Otro aspecto crucial en la supervisión es el análisis de la comunicación que se establece con el consultante, para que el terapeuta en formación logre expresar de manera empática su comprensión de las vivencias y los significados que capta de este. Lo anterior implica que fortalezca habilidades de interacción y comunicación con los consultantes, a través de las cuales consiga que estos se sientan atendidos, escuchados y comprendidos. Ello favorece tanto la verificación de la comprensión de la situación del otro, como el diálogo reflexivo acerca de lo que se busca transformar (p.127).

Considero que fue muy enriquecedor que existieran las observaciones en torno al trabajo con “Fernando” debido a que por éstas me permití analizar y observar cuestiones que, de no haberseme dicho, probablemente me hubiera tomado más tiempo considerar y atender.

Pienso que, uno no escoge por azar, y me parece que en un primer momento, cuando elegí este caso para su estudio, no sabía qué tanto aprendizaje me brindaría, cuánto crecería como persona y me ayudaría a mejorar en mi práctica como psicoterapeuta. Creo que elegir este caso, me regaló la experiencia de ser testigo de la vida del otro de una manera abierta y genuina, así como valorar aún más mi práctica como psicoterapeuta, recordándome constantemente todos los aprendizajes obtenidos de este REP, pero sobre todo, valorar la confianza y apertura de los consultantes que deciden emprender un trabajo y me brindan a mí la oportunidad de acompañarlos, siendo testigo de una parte de su vida.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

Es importante mencionar que el proceso con “Fernando” sigue en curso, por lo que, durante las últimas sesiones se realizó el cierre de una etapa con objeto de documentar este Reporte de Experiencia Profesional (REP), cuestión que fue acordada con él, con la intención de que “Fernando” pudiera realizar los cambios que él quería, se vivió durante varias sesiones en un *impasse*, (o sea, un atoramiento), ya que no encontraba lo que podía hacer para modificar su situación y tampoco se daba cuenta qué era lo que hacía para permanecer en como estaba, además de, pensar que lo que había a su alrededor era insatisfactorio y no le favorecía. Fue importante mostrarle a él que permanecer haciendo las cosas de la forma en la que lo estaba haciendo, solo estaba propiciando que siguiera en el mismo ciclo, aunque él dijera que quería cambiar, esto no estaba sucediendo.

El caso de “Fernando”, fue un reto como psicoterapeuta, debido a que hubiera parecido en un principio, que el motivo de consulta era trabajar en sus relaciones de pareja, sin embargo, fue a partir de la escucha desde la primera sesión en cuanto a la descripción muy general que dio por lo que estaba acudiendo a consulta, en sus palabras; *“Muchísimas cosas, cosas en mi casa, cosas en mi relación con mi novia, en mi trabajo... y así”*. Esto me dio mucha luz, ya que, desde ese momento me pareció que estaba resumiendo lo que le pasaba, y lo que se habría de trabajar con él. Por lo tanto, consideré que el motivo de consulta podía fungir como el síntoma que lo llevaba a buscar apoyo psicoterapéutico, conforme la confianza que se construyó y la relación psicoterapéutica se fue dando, fui comprendiendo la problemática que lo llevaba a presentar este motivo inicial y otros contextos que le generaban conflicto, como el área personal, laboral y principalmente, familiar.

Sin duda, el hecho de, no solamente escuchar activamente, sino registrar las sesiones, favoreció que realmente pudiera observar qué le causaba tanta frustración.

Fue interesante observar cómo el maltrato infantil se ve desde otras aristas, e incluso en un estrato social alto, como es en el caso de “Fernando”. Ahora puedo

entender que su necesidad central tiene que ver con atender carencias emocionales que le generaban una exigencia que ni él mismo comprendía como tal, sino solamente como un conflicto de no poder tolerar el “casi”, así como tampoco lograba conectar la relación que todo esto tenía con la dinámica con su padre (además de convertir a su hermano en su padre). Respecto al maltrato infantil, me parece importante destacar que esto, debe verse desde todos los estratos sociales, que trae consigo problemáticas de índole emocional que las personas, como “Fernando”, pueden ir arrastrando a lo largo de su vida, migrándolo a otros contextos y esferas.

En cuanto a los logros alcanzados, me doy cuenta que otro aspecto que fue sumamente importante, fue el vínculo de confianza que construí desde un inicio con “Fernando”, ya que él llegó referido por una colega con quien había iniciado un proceso anterior por unos meses, sin embargo, por cuestiones personales, ella ya no pudo seguir atendiéndolo, además, él comentó, que preferiría que no se hablara acerca de lo que él estuvo trabajando, lo que respetamos, y por cierto, ayudó mucho a fortalecer su confianza, fue comenzar desde cero con él, lo cual también a mi como psicoterapeuta me sirvió porque no tenía una idea previa o un bosquejo por dónde seguir en su trabajo psicoterapéutico.

Dentro de las limitaciones encontradas, observo que, el número de sesiones se vio afectado por la disponibilidad de agenda, así como la posibilidad de él, pues solamente podía acudir los viernes por la noche, además de que, a solicitud suya, se espaciaron las sesiones de manera quincenal, y como menciono en algún apartado anterior, “lo más importante es el consultante” y esto era para su beneficio.

La aportación al campo de la psicoterapia va en torno al realce de la interdisciplinariedad y cómo a partir de ésta se puede generar una comprensión más amplia y enriquecer la situación del consultante. Además, puedo rescatar la importancia del vínculo en la relación psicoterapéutica. El psicoterapeuta funge como agente de cambio, por ende, también debe ser una figura transmisora de confianza; como comenta De Barbieri (2005),

El vínculo, la relación... después vendrán las técnicas. Si priorizamos las técnicas dejamos de lado a la persona, si nos encontramos realmente con el hombre necesitado de ayuda, la técnica vendrá en el momento adecuado, no como la protagonista del encuentro (p. 498).

Así mismo es importante mencionar que, lo que se deberá seguir abordando en las sesiones futuras, será la exploración en la relación que existe entre sus padres, cómo él la ha internalizado para poder abordar cómo la está replicando, así como la internalización del padre y que se genere una diferenciación del mismo.

Mi experiencia al construir este REP fue enriquecedora, tanto dentro del área personal como en el área profesional, esto, porque ha ampliado mi visión acerca de la importancia de la salud emocional, la cual me parece que siempre debe estar en constante cuidado y atención tanto para el consultante como para uno como psicoterapeuta.

Tener la oportunidad de estar tan cerca de este caso mediante su análisis me generó miedo algunas veces, como comenté anteriormente, y al mismo tiempo una gran emoción de saber que tengo la fortuna de ser parte de la historia de algunos consultantes que me brindan esa oportunidad y no me queda más que cuidarla y atenderla, la experiencia es en conjunto con el consultante.

ANEXOS. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Construcción de "Reporte de Experiencia Profesional" y/o "Trabajo de Obtención de Grado"

Programa: "PROGRADO". Programa para la obtención de grado.

Alumno (a): Laura María Cano Vázquez

Asesora: Dra. Sofía Cervantes Rodríguez

Al aceptar mi participación en la actividad referida y respecto al uso de información he sido informado de lo siguiente:

1. Que la utilización del material será sólo con fines académicos que den cuenta del desempeño del alumno sin involucración alguna de instituciones ni de sus integrantes.
2. Que la información utilizada respecto al desempeño profesional sólo tiene por objeto ser analizada y publicada en la forma de un Reporte de Experiencia Profesional (REP) y/o Trabajo de Obtención de Grado (TOG), para obtener la titulación de la Maestría en Psicoterapia del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
3. Que en cualquier momento se hará el resguardo pertinente de los datos y de cualquier material que sea solicitado, con el objeto de ofrecer las garantías requeridas para la protección de la información y del derecho sobre la misma.
4. Que la información que se publique será acordada con las instancias correspondientes en el ámbito laboral y con la autorización respectiva.
5. Que, en caso de ser requerido, se informará de los avances en cuanto a la recuperación, sistematización, análisis y reflexión a las instancias laborales correspondientes.
6. Que los resultados obtenidos de los procesos anteriores podrán ser puestos a disposición de quienes firman este Consentimiento Informado.

7. Que todo el material será supervisado solamente por el asesor designado para la construcción del REP y/o TOG que ofrece el Programa "PROGRADO", quien que vigilará el resguardo de los datos y el cumplimiento del Consentimiento Informado.

8. Que la publicación de la información en forma de REP y/o TOG será puesta a consideración en dos sesiones públicas: a) en un trabajo grupal donde participan el asesor y otros dos estudiantes inscritos al Programa "PROGRADO", con el objeto de retroalimentar el trabajo. b) ante un jurado con el objeto de ser sancionado el REP y/o TOG, y en su caso, aprobado como opción de titulación.


9. Que el desarrollo del proceso en su totalidad sólo será informado a la Coordinación de la Maestría en Psicoterapia del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.

10. Que, en caso de requerir o solicitarse información adicional, ésta deberá ser aprobada por el asesor del REP y/o TOG o por la Coordinación de la Maestría en Psicoterapia del ITESO.

11. Que, en caso de tener alguna duda, se ponen a disposición los datos:

a) De la Coordinadora de la Maestría en Psicoterapia: Dra. Eugenia Catalina Casillas Arista. Tel: 3669-3434 Ext. 3214. Correo e: eugenia@iteso.mx

b) De la asesora: Dra. Sofía Cervantes Rodríguez. Tel: 33-160-52-157 Correo e: sophiacr@iteso.mx



Arnaldo Ramirez Vazquez

Firma y nombre completo

Guadalajara, Jalisco.
29 Marzo 2019.

Lugar y fecha

REFERENCIAS

- Angulo-Arjona B., 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.
- Arias, W. (2015). Carl R. Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente. *Unifé*, (2), 141-148.
- Baumgardner, P. (1994). *Terapia Gestalt*. Colombia: Árbol editorial.
- Burga, R. (1981). Terapia Gestaltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85-96. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf>
- Cáceres P. (2003). "Análisis Cualitativo de Contenido: Una alternativa metodológica alcanzable". *Psicoperspectivas*. Revista de la Escuela de Psicología, Facultad de Filosofía y Educación. Vol. II, 2003, pp. 53-82. Valparaíso, Chile: Pontificia Universidad de Valparaíso
- Celis, A. (2006). "Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers". *Polis. Revista Latinoamericana*, Núm. 5, Vol. 15, pp. 1-11.
- 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*, Vol. 188, 2019, pp. 315-325.
- De Barbieri, A. (2005). "Lo que cura es el vínculo", *MISCELÁNEA COMILLAS*, Vol. 63, Núm. 23, 2005, pp. 497-509
- De Rosa, L., Valle, A. D., Rutzstein, G. , Keegan, E. (2012). "Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas". *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, Vol. XXI, Núm. 3, noviembre, 2012, pp. 209-215 Fundación Aiglé Buenos Aires, Argentina.
- Díaz, R. (1997). "La vivencia en circulación. Una antropología de la experiencia". *Revista Alteridades*, Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Unidad Iztapalapa, Vol. 7, Núm. 13, p. 5-15
- Egan, G. (1987). *El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. Grupo Editorial Iberoamérica: México.

- Fernández A. M., López, M., Borakievich, M., Ojam, S., Cabrera, E. y Cabrera C. (2014). "La indagación de las implicaciones: un aporte metodológico en el campo de problemas de la subjetividad". *Revista Sujeto, Subjetividad y Cultura*, Núm. 7, abril 2014. Escuela de Psicología Universidad de Artes y Ciencias Sociales (UARCIS), Santiago de Chile, p. 5-20.
- García-López, N. A. (2018). *La germinación de la congruencia en la experiencia emocional*. Trabajo de fin de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- Gendlin, T. (2014). "Experienciación: una variable en el proceso de cambio terapéutico". En Segrera A., Cornelius-White J., Behr, M. y Lombardi, S. (eds.) (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt. Una terapia de contacto*. México: El Manual Moderno.
- González-Rey, F. L (2010). Las categorías de sentido, sentido personal y sentido subjetivo en una perspectiva histórico-cultural: un camino hacia una nueva definición de subjetividad. *Universitas Psychologica*, 9(1), undefined-undefined. [fecha de Consulta 15 de Septiembre de 2019]. ISSN: 1657-9267. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=647/64712156019>
- Geller, S., M. y y Greenberg (2014). "La presencia terapéutica: la experiencia de presencia de los terapeutas en el encuentro psicoterapéutico". En Segrera, A., Cornelius-White, J., Behr, M. y Lombardi, S. (Eds.) (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Helguera G. P., & Oros L. B. (2018). "Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios argentinos". *Pensando Psicología*, Núm. 14, Vol. 23.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México. Ed. Mc Graw Hill.
- Ruiz Sánchez, J. J y Sánchez Cano. J. J. (1998). *Las psicoterapias. Introducción a las orientaciones psicoterapéuticas para profesionales sanitarios*. Ubeda, 31-78.
- Junco Herrera, I. (2010). "Autoestima. Me gusta ser como soy, confío en mí". *Temas para la Educación*, Núm. 9, julio 2010.
- Lomelli, Z. (2005). Entendiendo Las Vivencias De Infecciones De Transmisión Sexual . *Revista comportamiento*, (7), 5-13.

Lourau, R. (1991). "Implicación y sobreimplicación". Conferencia dictada en "El Espacio Institucional. La dimensión institucional de las prácticas sociales", encuentro organizado por la Asociación Civil "El Espacio Institucional", en Buenos Aires, del 21 al 24 de noviembre de 1991.

Martínez Miguélez, M. (2004). *Ciencia y Arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.

McLeod, S. (2008). *Self-Concept*. España. Commonlit. Recuperado de: https://639c3a13-a-b78c48dd-s-sites.googlegroups.com/a/mcvts.org/mrs-petrucelli-s-classroom/classroom-news/franzkafkasnovellathemetamorphosis/Article%20Self-Concept%20by%20Saul%20McLeod.pdf?attachauth=ANoY7co5pdU-j66dDmBt5w4lySHw7FXabJrBRGypq-GPvnojmWRV1tIYFsoPIqqNNeQUalr-i5PXfbdqkaAG4FZDIZIT26TGHUZsgm0wzR442Xelti-AKpRnR7qYcfkli50byZt9Fgu-JWHki2xV_au33Y1izvgqbNI8-qK_nSN_TslrFRx20ITLo7GcC-dKMxs3gcgYnegJyY5fVwpq5_ZE6rISjBwgllokX3P_kQSy4QQ5rZIZkQvxdChJz2iZnU5FI4GyDtGnvD-YBO7zrQyF08gV9Eho_0CdNPBAmx3AxvYac2Eb3T4tBz05VAZqFw7pOjwBuh-AURBoNPv4u0j2yl3p092QQ%3D%3D&attredirects=0

Miras, B., S. F. (2012). Experiencia y lenguaje en Dilthey y Collingwood: autobiografía intelectual y pretensión de verdad de la ciencia histórica. *Éndoxa*, 1(29), 113-132.

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.

Posada-Díaz, A., Gómez-Ramírez, J. F., Ramírez-Gómez, H. (2008). "Crianza humanizada: una estrategia para prevenir el maltrato infantil". *Acta Pediátrica de México*, Vol. 29, Núm. 5, septiembre-octubre, 2008, pp. 294-304. Instituto Nacional de Pediatría Distrito Federal, México.

Rizo García, M. (2006). La interacción y la comunicación desde los enfoques de la psicología social y la sociología fenomenológica. Breve exploración teórica. *UNAM*, 33, 45-62. 23 Septiembre 2019, De Análisi Base de datos.

Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A*

- Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. (2012). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. New York: Mariner Books.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, Personalidad y relaciones interpersonales*. Argentina: Visión.
- Rogers, C. (1964). *El Proceso de Convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica*. Editorial Paidós Mexicana.
- Roman, P. (2002). *La introyección en terapia gestalt*. España. Reunión de escritores gestálticos de habla hispana. Recuperado de <https://gestaltnet.net/sites/default/files/La%20introyeccion%20en%20la%20terapia%20gestalt.pdf>
- Segrera, A. S., Cornelius-White, J. H., Behr, M., & Lombardi, S. (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales*. Gran Aldea editores.
- Sassenfeld, A. (s.f). *La resistencia y los mecanismos de la neurosis en psicoterapia gestáltica*. [Documento en línea] Recuperado de: http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La_resistencia_y_los_mecanismos_de_la_neurosis_en_la_terapia_gestaltica.pdf
- Scotti, D, Sansalone, P. A., ; Borda, T. (2011). "Autoestima, miedo a la evaluación negativa y perfeccionismo: un estudio comparativo en población clínica y en población general". III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVIII Jornadas de Investigación. Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología; Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Taylor, S. J; Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. España: Paidós.
- Zohn, T., Valencia, D. (2016). "La supervisión del trabajo psicoterapéutico: una mirada reflexiva de la complejidad". En *Psicoterapia contemporánea: dilemas y perspectivas*. México: ITESO/ Universidad de Guadalajara / Universidad Iberoamericana León / Universidad Iberoamericana Puebla.