

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



Proyecto de intervención

Pro-grado

Que para obtener el grado de maestro en:

PROGRADO DE MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA

Presenta:

Lic. Gabriela Maciel González Durán

ASESORÓ:

Mtro. Jorge González García

Lector:

Mtra. Sofia Cervantes Rodríguez

Tlaquepaque, Jal., 26 de Septiembre de 2015

Quiero agradecer principalmente a mis padres, quienes a lo largo de mi vida me han acompañado y han sido parte de cada etapa, logros, fracasos y sueños. Gracias por todos sus aprendizajes y por enseñarme SER. Les dedico este sueño hecho realidad. Los amo.

Y a ti, Juan Pablo, mi compañero y cómplice de vida, gracias por caminar a mi lado en este trayecto. Te Amo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
I PRESENTACIÓN DEL CASO	3
II VIVENCIAS, SIGNIFICADO Y CONTEXTO DE LA CONSULTANTE	8
III INTERACCIONES E INTERVENCIONES EN LA RELACIÓN CONSULTANTE-PSICOTERAPEUTA: CAMBIOS Y RESULTADOS	26
IV VIVENCIA DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN.....	58
CONCLUSIÓN.....	69
BIBLIOGRAFÍA.....	72

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo dará cuenta del resultado que se obtuvo de la sistematización de un estudio de caso que se dio a través del acompañamiento emocional y psicoterapéutico que se llevó a cabo durante el cuarto y último semestre de la Maestría en psicoterapia en el año 2012 durante los meses de Enero y Febrero en dónde se buscó aplicar desde diferentes corrientes psicológicas una ayuda al proceso emocional de la consultante, quien se denominará a lo largo del presente documento “A”.

El documento que se presentará a continuación comienza en el apartado de presentación del caso, donde se mostrará el contexto general de la consultante así como el proceso que se realizó con la misma, quien decidió acudir al programa presencial que ofrece la Maestría en psicoterapia. En una primera etapa del acompañamiento emocional, “A” asistió a sus dos primeras sesiones con otra psicoterapeuta, sin embargo y debido a cambios de horarios por las dos partes, se dificultó continuar y fue así como la consultante fue derivada conmigo. En un principio, el motivo principal por el cual acudió a terapia se debió a una experiencia vivida donde fue secuestrada y violada en repetidas ocasiones ocasionando un cuadro de estrés post-traumático.

Dentro del apartado del estudio de caso que hace referencia a las vivencias, significados y contexto de la consultante, se pretende demostrar el desarrollo que se fue llevando a cabo en la consultante así como se compartirán fragmentos de su acompañamiento que dan cuenta de los momentos donde “A” logra sentir, identificar y nombrar diferentes sentimientos y emociones que el mismo proceso psicoterapéutico la va llevando. De esta manera se lograron incluir viñetas que demuestran el momento en el que “A” fue reviviendo y compartiendo conmigo, como su terapeuta, los sucesos que le ocasionaron un cuadro de estrés post-traumático, mismo que fue el primer objetivo para acompañar.

También se mostrará cómo dentro del acompañamiento y el lazo que se va formando entre consultante y yo, como su psicoterapeuta, la relación de ayuda que se fue formando desde el primer acercamiento o la primera sesión, así como aquellos elementos significativos e importantes que se lograron rescatar gracias a la documentación y audio grabado de las sesiones.

El acompañamiento, así como las interacciones e intervenciones que se llevaron a cabo con la consultante se dieron a través de un diálogo interdisciplinario influenciado por la teoría entre distintos autores, ya que me apoyé desde varias corrientes psicológicas tales como el humanismo, el

constructivismo, la teoría cognitivo-conductual y la terapia racional y emotiva (TRE), con el objetivo en mi quehacer como psicoterapeuta, que la consultante fuera descubriendo nuevas y diferentes formas de vivir.

El proceso estuvo también marcado por diferentes objetivos que se fueron presentando a lo largo de las sesiones, mismos que también se presentarán dentro del trabajo en el apartado de interacciones e intervenciones en la relación del consultante-psicoterapeuta. Dichos objetivos se enfocan tal y como fue el significado que “A” daba al estar lejos de su familia como de sus dos hijas, y diferenciar su antes y después, para de esta manera crear nuevas metas y opciones a su estilo de vida. También se trabajaron situaciones de duelo no resueltos y las situaciones de malestar que le generaba su trabajo en ese momento de su presente; mismo que le permitió crear nuevos proyectos laborales que le pudieran permitir generar mejores ingresos económicos con el propósito de estar en el mismo lugar donde se encontraban sus hijas. Los puntos anteriores mencionados se manifiestan dentro del apartado de las intervenciones y la interacción que se llevó a cabo entre consultante y psicoterapeuta. Busqué dentro de las mismas, y con las herramientas que yo contaba, una relación de confianza, respeto y aceptación incondicional hacia la consultante como a la situación que había vivido para crear un vínculo empático entre terapeuta y consultante. El acompañamiento concluyó de una forma no convencional ya que se interrumpió, más sin embargo se logró aplicar el cierre para concluir de forma exitosa el proceso de acompañamiento emocional.

El estudio de caso que se presenta no fue fácil ya que fue una situación compleja que da cuenta de diferentes momentos y etapas que fue viviendo la consultante.. Dentro del apartado de vivencias y proceso del psicoterapeuta y el proceso de supervisión, explico y comparto, como terapeuta en proceso y en ese momento, fue mi primer caso complejo y difícil, ya que solo contaba con la teoría y acompañamiento que la Maestría en psicoterapia me brindaba en ese momento. Durante el acompañamiento siempre estuve rodeada por mis profesores y compañeros de supervisión, quienes me apoyaron y guiaron en el proceso de cambio de la consultante. Éste proceso también fue un cambio para mí, ya que iba madurando y creciendo como psicoterapeuta, con dudas e inseguridades, dónde al final todo fue un camino de auto descubrimiento y de aprendizajes.

El realizar este estudio de caso fue dar marcha atrás al reloj, encontrar entre libros y polvo, toda la evidencia que dos años después logro ver con otros ojos y desde una perspectiva distinta.

I PRESENTACIÓN DEL CASO

El caso que se presentará a continuación y al cual se le denominará caso “A”, fue atendido por mí persona luego de una derivación por parte de una compañera de profesión y colega dentro de la Maestría en Psicoterapia del ITESO en el periodo que coincidimos dentro de dicho programa. Mi colega previamente empezó el acompañamiento con la consultante; que para efectos prácticos de éste documento será denominada como “A.” Sin embargo, por causa de diferencia de agendas debido a un cambio de labores de la consultante y otros pormenores, mi compañera no logró continuar con el proceso, interrumpiéndolo momentáneamente hasta que me fue derivado en tiempo y forma para continuarlo con la consultante.

El acompañamiento se realizó en 8 sesiones durante un periodo de tiempo de 5 meses. La consultante comenzó su proceso psicoterapéutico en el mes de Octubre del año 2011 bajo el programa presencia que ofrece la Maestría en Psicoterapia. El proceso contó con 2 sesiones de acompañamiento y debido al término del semestre y al cambio de trabajo de la consultante se produjo una pausa dentro de dicho proceso en el periodo de Diciembre 2011; siendo éste mismo retomado en Enero del año 2012.

El caso y la persona consultante denominada “A” se trata de una mujer soltera de 26 años de edad. “A” pertenece a un nivel socioeconómico bajo y solamente cuenta con estudios hasta la preparatoria concluida. Ella es madre de dos hijas de 7 y 5 años de edad respectivamente. La consultante es originaria del Distrito Federal, más sin embargo gran parte de su vida fue criada en Morelos en donde habitó hasta mudarse a la ciudad de Guadalajara en el mes de Agosto del 2011.

La consultante es hija de un matrimonio que permanece unido después de 30 años de casados con una descendencia de cuatro hijos. La primera hija del matrimonio, hermana mayor de la consultante, es casada y procreó a dos hijos de los cuales no se tienen más datos. Dentro de la línea de descendencia familiar sigue la consultante, quien junto con su hermano, nacido al mismo tiempo pero sin la característica de ser gemelo, es la segunda hija y el primer hijo varón; tercero del matrimonio respectivamente. La cuarta hija y hermana menor se trata de una mujer que al momento no se encuentra casada y de la cual no se cuentan mayores datos descriptivos.

La consultante, que dentro de éste caso se le denominará como “A” para proteger su identidad, procreó dos hijas del mismo padre con el cual convivió durante 4 años en unión libre sin llegar al matrimonio, sin embargo tiene 3 años separada de él debido a situaciones de violencia psicológica y física.

Actualmente la consultante habita en un cuarto rentando y trabaja como dependiente en una zapatería en la ciudad de Guadalajara. Vive sola, ya que sus dos hijas continúan viviendo en casa de los abuelos maternos y con su hermana.

El motivo principal por la cual la consultante decide empezar un proceso de acompañamiento emocional es el deseo de descubrir el porqué de sus elecciones en sus relaciones con hombres dentro de una relación amorosa. La consultante quiere conocer la razón por la cual sus decisiones al escoger y empezar relaciones de pareja son con hombres violentos que terminan metiéndola en problemas serios. Otro objetivo de la consultante es trabajar un miedo álgido al ver por las calles camionetas similares que pueden parecer llamativas o con características de grupos delictivos o bandas de malhechores. Esto se debe a que tuvo una experiencia traumática al sufrir un secuestro, motivo y razón principal por la cual tuvo que mudarse de lugar de residencia de Morelos a Jalisco.

El caso comienza donde la consultante se separa del padre de sus hijas debido a violencia física y emocional. La consultante decide regresar a casa de sus padres tras la separación e inicia una serie de relaciones sentimentales con diferentes hombres pertenecientes a una banda delictiva de la colonia en la que vivía con sus padres. La consultante consigue en un principio trabajo como afanadora en una empresa, sin embargo el sueldo era muy bajo por lo que decide trabajar como fichera por las noches en una cantina local. Dentro de las actividades que realiza una fichera en dicha cantina son las de acompañante durante toda la noche y en ocasiones se le pagaba por tener sexo con diferentes hombres, que conocía durante su jornada laboral. En este ambiente y entorno conoce a varios hombres que son líderes de bandas delictivas enfrentadas entre sí. “A,” sin pertenecer a ningún grupo de personas con estas características delictivas, decide comenzar una relación de pareja con un miembro de una de las bandas que se dedica al robo y a la extorsión de negocios. La consultante supone dentro de su narrativa que éste hombre había hecho algo que perjudicó a la banda contraria y que por esa razón fue víctima de un secuestro o “levantón” como ella lo denomina. Ella relata que tanto ella como su pareja del momento fueron levantados (secuestrados) en la calle por cuatro sujetos que iban a bordo de una camioneta. A ambos les vendaron los ojos y ella comenta cómo escuchaba que golpeaban a su pareja y como le gritaban diferentes tipos de amenazas. Durante el trayecto, la consultante es violada por uno de los sujetos de la camioneta hasta llegar a una casa en obra negra en medio de un terreno deshabitado. En dicho lugar la consultante fue golpeada brutalmente y violada en repetidas ocasiones por varios miembros de la banda. Asimismo la consultante fue abusada con un tubo el cual le dejó un daño físico severo así como un daño severo emocional. En esos momentos la consultante trata de convencerlos varias veces e intenta entablar conversación con sus captores con el argumento de que ella no tenía nada

que ver con la banda delictiva para que de esta manera la dejaran ir. Durante el proceso de estas situaciones ella escucha como maltratan a su pareja hasta que finalmente se percibe un disparo. En ese momento es cuando a ella la vuelven a subir a la camioneta y la abandonan en un camellón para que sea atendida. Ésta es la narración y la síntesis de las vivencias traumáticas principales para la consultante.

Como temas y motivos secundarios de la terapia se encuentran también la vivencia y molestia de su carente situación económica y el disgusto emocional en el área laboral. Dentro de la parte laboral, se explora tanto ventajas como desventajas de su nuevo trabajo; el cual es dentro de las instalaciones de la Universidad ITESO en una de las áreas de servicio. El tema principal que causa el disgusto emocional está relacionado con las injusticias que ella observaba y era testigo, la cobardía de sus compañeros y la observación y reconocimiento propio al adquirir nuevas y diferentes habilidades laborales. Estas mismas se desarrollaron tempranamente cuando recibió el reconocimiento de sus jefes que le hacían por su buen desempeño, como también el reconocimiento por parte de sus compañeros de trabajo al preocuparse por ellos y defenderlos.

El último tema discutido dentro del acompañamiento está relacionado con el padre de sus hijas donde continuamente dentro de las sesiones comenta las intenciones que él tiene de regresar con ella y entablar una relación de pareja una vez más. Asimismo comenta sobre la tristeza, desesperación y melancolía que experimenta constantemente al estar lejos de sus hijas y cómo estas mismas le hacen falta en su día a día. Esta situación ella la convierte como su motivación principal para salir adelante y buscar diferentes oportunidades laborales y de vida para ofrecerles una mejor calidad de vida.

El objetivo principal al momento de realizar el encuadre fue el plantear la demanda terapéutica; diseñando los objetivos y propósitos para tenerlos claros. También el conocer su contexto general y sus datos personales. Una vez realizados se enlistaron los diferentes temas a tratar, dejando como prioridad el miedo y la desconfianza que le dejó el evento traumático del secuestro para sanar su dolor con la finalidad de que éste mismo le pudiera dejar de causar sentimientos y emociones negativas. Para trabajar este punto se conoció dicho evento donde lo revivió al momento de compartirlo.

Otros de los objetivos de enfoque durante el proceso fue el ubicar y reconocer el aquí y el ahora; con un enfoque específico a cómo era su vida en esos momentos donde se dieron las diferentes situaciones, así como el qué tan presente está lo vivido en su vida actual. De ésta manera se pueden buscar estrategias para que al reconstruir su presente no estén presentes sus recuerdos.

Se tuvo como guía el indagar durante su proceso terapéutico el cómo han influido o modificado los diferentes eventos ocurridos durante su pasado en la vida que lleva actualmente. Esto con la finalidad de reestablecer nuevas metas personales y crear un proyecto de vida a futuro a base de establecer metas a corto plazo.

Dicho objetivo se logró obtener ya que la paciente comenta el deseo que tiene para crecer económicamente y esto en relación al haber encontrado un nuevo trabajo donde su único objetivo es el poder ofrecer estabilidad a sus dos hijas y volver a estar con ellas, ya que las extraña y necesita.

El tipo de narración que la consultante emplea es de tipo anecdótico, contando con poca profundidad y a través de diálogos como “Me dijo, le dije.” La consultante fue avanzando en los distintos temas y objetivos en cada sesión. Durante la segunda sesión que fue llevada a cabo por mi compañera y colega de la maestría, al momento que “A” compartió lo sucedido y lo referente al evento traumático, ella lo comenta como algo ajeno donde después de cierto tiempo de relatar los hechos “A” muestra culpabilidad de lo sucedido y lo toma como un castigo debido al estilo de vida que llevaba. Por lo tanto, se empiezan a observar y a reconocer cambios positivos en “A”, cuando durante la primera sesión, conmigo ya como su terapeuta, comparte el evento traumático que le sucedió y vivió, donde en todo momento “A” está acompañada de emociones tales como tristeza, llanto, coraje, confusión, donde también al reconocerlos logra nombrarlos y los hace conscientes en ese momento y como parte de su proceso haciendo referencia en base a la teoría conductual por estrés post-traumático (TEP), sumando la teoría cognitiva que propone que los esquemas cognitivos se suelen adaptar a los nuevos eventos para incorporar la información que proporcionan.

Como terapeuta de la consultante, durante su proceso de acompañamiento pude lograr detectar y observar la evolución y avances de la consultante, cuando logra reconocerse en su vida pasada y en su presente; diferenciando y reconociendo un antes y después donde va mostrando interés en su proceso y se muestra optimista en estar trabajando con su estrés post traumático.

Una señal del avance y evolución que fue mostrando “A” radica en haber negado la oportunidad de volver a trabajar como fichera; ya que, a su punto de vista, las vivencias y experiencias vividas dentro de éste ámbito no generan situaciones positivas y sólo la envuelven en procesos e ideas negativas que no aportan a su evolución personal ni a su propio deseo de superación. La consultante entiende que no es mejor para ella ganar en menor tiempo mayor cantidad de dinero, ya que las actividades que tiene que realizar para ello afectan sus emociones y agreden su integridad personal. Distingue y reconoce que esas actividades no aportan al estilo de vida que ella pretende.

La consultante, en su diálogo y durante las sesiones incluye diferentes temas relacionados a su área laboral por ejemplo la relación que lleva con sus compañeras del trabajo así como su experiencia en

estar conociendo y tratando nuevas amistades. Al igual va presentando nuevas quejas o motivos de consulta referentes a su malestar emocional dentro de su trabajo.

Otro tema latente está relacionado con la separación y el extrañamiento hacia sus hijas causado por la distancia entre ellas. Ella reconoce y valora el estar en familia así como aceptar que le hacen falta. Una nueva motivación en ella es el buscar nuevas opciones y oportunidades laborales con el objetivo de tener un mayor y mejor ingreso económico que aporte y ayude al propósito de lograr mudarse a la ciudad de Puebla, lugar donde finalmente residen sus hijas junto con sus familiares, y poder estar nuevamente con ellas y ofrecerles una mejor calidad de vida.

En dicho proceso de evolución, “A” puede reconocer y reflexionar sobre la importancia de estar con su familia. “A” comenta y comparte lo que significa para ella ser mamá y reconoce la responsabilidad y funciones que conlleva.

El acompañamiento emocional finalizó al ser interrumpido cuando ella dejó de asistir a sus sesiones a raíz de que logró cumplir el objetivo de mudarse hacia Puebla a finales de Febrero del año 2012. Después de su mudanza se tuvo la oportunidad de hablar con ella por teléfono para tener conocimiento de sus razones. Aunque la mudanza y el abandono no fue lo óptimo de lo que se esperaba lograr en base a su proceso, al final la consultante fue quien tomó la decisión pensando en su bienestar emocional incluyendo el bienestar de sus hijas.

II VIVENCIAS, SIGNIFICADO Y CONTEXTO DE LA CONSULTANTE

El siguiente apartado se refiere a las vivencias y significados que se desarrollaron durante el acompañamiento de la consultante. Para ello, se pretende iniciar con la definición de los conceptos centrales tales como el significado de vivencias, entre otros, para dar cuenta del acompañamiento emocional y sus diferentes momentos dentro de las intervenciones psicoterapéuticas y como las mismas fueron impactando en las experiencias y vivencias de la consultante como en los cambios que se dieron durante dicho acompañamiento.

A su vez, se utilizarán algunas transcripciones de la narrativa de la consultante que den cuenta del proceso que se llevó a cabo y que simultáneamente serán interpretadas para explicar y clarificar los diferentes momentos y etapas.

La vivencia y la expresión correcta dentro del encuentro, se convierte en el elemento eficaz y adecuado que tienen un impacto decisivo dentro del desarrollo. Se entiende por vivencias aquello que da cuenta del proceso emocional donde la consultante vive, siente y analiza el conjunto de emociones y sentimientos que va desarrollando y se relaciona con lo que experimenta a lo largo de su proceso. Ponce, (2010), entiende el fenómeno de la vivencia desde diferentes conceptos, como una experiencia subjetiva, vivencia emocional, experiencia interna y experiencia emocional (Ponce, 2010). En cambio Moreno (2013) entiende por vivencia a “...lo corporalmente vivido en tanto eso se expresa como afectos, pensamientos y conductas a través de la narración que hace una persona implicando una diversidad de dimensiones de significados”. (Moreno, 2013). Cualquier situación siempre va acompañada de una vivencia que el ser humano aporta para lograr comprender dicha situación. “El sujeto percibe una determinada situación y le asigna un valor emocional, un significado propio, un sentido. Si se separa el elemento cognitivo de la vivencia, ésta no puede fluir, no existe” (Ponce, 2010). A su vez, Moreno (2009) hace referencia al vivenciar como una oportunidad y un poder para sentir todo, con la finalidad de sentir alivio junto con una sensación de bienestar a través de poder expresar lo que para el consultante resulta significativo. (Moreno, 2009)

Asimismo, se entiende por emociones a la combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos dentro de una misma situación polifacética. Existen como fenómenos subjetivos, biológicos, propositivos y sociales de corta duración que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y desafíos que enfrentamos durante situaciones importantes de la vida “Las emociones son estados afectivos de mayor o menor intensidad y de corta duración. En cambio un sentimiento se entiende como un estado del ánimo que surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico”. (Reeve, 2003, pág. 287)

Como se estableció anteriormente, la consultante, a quien dentro de éste ensayo se le denominará como "A," es una mujer de 26 años de edad y madre de dos hijas de 7 y 5 años respectivamente.

La consultante habitó en el estado de Morelos antes de su llegada a la ciudad de Guadalajara en Agosto del 2011. El motivo del cambio de residencia está relacionado con la situación vivida durante el mes de Julio del año 2011 cuando la consultante fue secuestrada por algunas horas y violada en repetidas ocasiones.

La razón por la cual "A" tuvo que mudarse y dejar a sus hijas al cuidado de sus padres, quienes habitan en la ciudad de México, fue para huir de su lugar de residencia debido a las amenazas recibidas por las personas que la secuestraron y violaron. Asimismo, las causas de su huida se dan para evitar futuras agresiones hacia ella y sus hijas, ya que constantemente experimenta temor a que las mismas personas tomen represalias, principalmente hacia sus dos hijas.

Dentro del presente documento se dará cuenta del proceso emocional y las vivencias internas que la consultante presenta a lo largo de su proceso y desarrollo continuo.

Precisando lo apuntado en el capítulo anterior, la consultante asistió al programa presencia que ofrece la Universidad ITESO dentro del Departamento de psicología. Las primeras dos sesiones que se llevaron a cabo durante el mes de Octubre del 2011, fueron realizadas por una terapeuta; colega mía, quien asistía también al programa de maestría en psicoterapia. Sin embargo, la consultante tuvo que ser derivada debido al término del semestre y al cambio del trabajo de ella misma, por tal motivo se produjo una pausa dentro de dicho proceso en el periodo de Diciembre 2011. Al momento que la consultante, en su segunda sesión con mi compañera el día martes 11 de octubre de 2011, comparte lo sucedido, no logra mostrar ningún tipo de emoción. Su diálogo y la manera que expresa sus experiencias se perciben como si lo sucedido le hubiere pasado a otra persona y no a ella, o bien, como si fuera alguna película que se estuviera narrando. Se permitió, por parte de la terapeuta en curso, mi compañera de la maestría, que la consultante narrara libremente su situación con la intención de obtener mayor información, claridad y comprensión de la misma.

1° Sesión del día 11 de octubre de 2011.

T (Terapeuta): "Oye, me lo platicas y parece que se lo estás... que me estás platicando la novela... y te pasó a ti y te pasó hace poco y fue muy fuerte. El cómo me lo dices, a mí me dice que sigues en este shock. Es algo que puedes platicar, pero que todavía no terminas de comprender, de darte cuenta, ¿no?"

A (consultante): "Es que como dice mi hermano, tú lo platicas normal porque sientes que... yo siento que... este... o sea que... es algo que me pasó por mi culpa..."

“A” constantemente vive de manera intranquila la situación que le ocurrió como una forma de castigo, ya que comenta en varias ocasiones que se siente culpable de lo ocurrido como consecuencia de sus decisiones y debido al estilo de vida que ella tenía al estar trabajando en un bar y estar relacionada con las personas que se movían dentro de ese contexto, considerado al mismo como inseguro, y donde podía estar constantemente en situaciones de riesgo.

No siempre estuvo trabajando en un entorno hostil y peligroso. Anteriormente la consultante trabajaba en una maquiladora y en ocasiones por la noche ayudaba en algunos eventos o fiestas como mesera. Pero a medida que se iba acercando el verano del año 2011 y con la motivación de ganar más dinero, para ella y para sus dos hijas, le pide a su hermana que cuide a sus dos hijas y decide empezar a trabajar en un bar como “fichera.” Se denomina así a las mujeres que trabajan como acompañantes durante la noche y cobran por su compañía. Sin embargo cuenta que a los pocos días de haber empezado con dicho trabajo, asaltaron el lugar y los maleantes golpearon y destruyeron todo lo que se les ponía enfrente. Dicha situación a la consultante le alarmó significativamente como para dejar de ir a trabajar. Aun así, a pocos días de que terminara el ciclo escolar de sus hijas, ella comenta que se dio cuenta de los gastos que estaban por llegar por parte del colegio tales como: inscripción, material, uniformes, entre otras cosas. Es por tal motivo que decide, sin consultar con su hermana, regresar al bar para poder ganar dinero rápido y fácilmente. Comenta que una vez metida en ese círculo, al cual lo percibe como difícil, le agrada el poder generar una mayor cantidad de dinero de una manera fácil. Fue entonces para ella sencillo acostumbrarse a ese estilo de vida. En todo momento, mientras ella va narrando y expresando cómo lo fue viviendo, auto-justifica la razón de su decisión, misma que está principalmente relacionada a la presión de mantener a sus dos hijas, ya que busca brindarles lo que para “A” es importante y lo que ellas necesitaban económicamente. Asimismo, la consultante toma y analiza dicha situación a la idea de estar cumpliendo su rol de madre al estar con ellas de ésta manera.

Todos los hechos narrados anteriormente sucedieron durante el mes de julio del año 2011, cuando ella decidió regresar a trabajar en el bar. La mamá de la consultante decidió llevarse a sus dos hijas a la ciudad de México haciendo que el regreso al trabajo de "A" fuera más fácil. La consultante, una vez estando ahí, reconoció que es difícil poder salir de dicho ambiente y aunque ella reconocía que el contexto en el que estaba laborando era peligroso, los clientes también le preguntaban

constantemente qué es lo que hacía ahí. Ella reconoce que no pertenece a ese grupo, sin embargo justifica su decisión a la falta del dinero.

La consultante, debido al término del semestre de estudios de su terapeuta original, hizo una pausa en su acompañamiento durante los meses de Noviembre y Diciembre del 2011. Asimismo, otra situación que derivó en el cambio de terapeuta fue el cambio de trabajo de la consultante. Estos factores contribuyeron para que el caso fuera derivado a mi persona.

Durante la primera sesión que llevo a cabo el día 17 de Enero del 2012, la consultante va narrando detalladamente todo lo que le ocurrió. "A" comparte cómo y cuándo conoció a un hombre con el que comenzó una relación de pareja, y que en su caso para fines del presente documento, se denominará como "B". Sus compañeras de trabajo le advirtieron que tuviera cuidado con dicha persona, sin embargo "A" hace caso omiso a dichos comentarios. El hombre, al conocer la justificación, la cual a "A" la llevó a trabajar ahí, le ofrece brindarle apoyo económico a cambio que dejara dicho trabajo. La consultante acepta. "B" la invita a salir en algunas ocasiones presentándole a varios de sus amigos y personas cercanas.

"A" y "B" se vieron alrededor de 4 veces. Fue en el último encuentro cuando ocurrió el incidente. Ella narra que llegó primero a una casa donde estaban reunidos todos los amigos de "B", al poco tiempo cambiaron de lugar a un bar, cuando, estando en dicho lugar, hubo un problema y una pelea de los acompañantes de "B" con otras personas. Ella toma a una mujer que también se encontraba en el mismo sitio y deciden huir del establecimiento en un taxi. Sin embargo, la otra mujer pide bajarse y el taxista les ordena a las dos bajarse del automóvil. "B", al volverla a ver, la toma y se dirigen a otro lugar nocturno para realizar llamadas y después tratar de huir. Cuando se encontraban los dos en la calle esperando a que pasara algún taxi, una camioneta negra los identifica y los suben a la misma. A "B" lo estuvieron golpeando entre varios individuos y a la consultante la pasaron a la parte trasera del vehículo quitándole la ropa para violarla repetidamente. A continuación se presenta un fragmento de lo narrado.

Sesión 17 de Enero de 2012

A: "Entonces fue cuando este... empezaron dos, a empezarme violando, este... uno de ellos, nada más me agarró de la cara, era el que me tenía de este lado porque a mí me acostaron así en los asientos... No grites... no te esfuerces y vas a salir viva de esto... y yo le dije suéltense yo no sé ni siquiera... No llores, que no te oigan ellos, tu nada más coopera y vas a salir viva de esto... Después se paró la camioneta y se subió otro y él no se quería quitar de ahí, Iban tres, total iban como ocho en la camioneta, después, este, agarraron, y este, a él lo seguían golpeando le

seguían diciendo de cosas, nos llevaron a una casa...A mí fue cuando me vendaron de los ojos, yo ya iba totalmente desnuda me tuvieron en esa casa, y me seguían preguntando cosas. Yo les decía que no, yo no sé, prácticamente llevo un mes de conocerlo, y él fue lo mismo que decía, ella no tiene nada que ver, entonces sabes de lo que hablamos, suéltela a ella, ella no tiene nada que ver, y fue cuando él dijo tengo tres semanas de conocerla ella no sabe ni qué... A él lo estuvieron, este, golpeando, para sacarle la verdad, a mi igual... me, este... me fregaron todo el estómago, me pegaron con la pistola, me violaron todos hasta que quisieron, me, este... después... me, este... me ahorcaron con una cadena, prácticamente hasta desmayarme, ya no oía nada, hasta que me tuvieron gritando... Me pegaron con la cadena... a él le dieron toques... le hicieron un montón de cosas a él, a mí, este, igual también... lo hacía para que él viera, me dijeron: porque no sabes, él es el mero mero de una banda y dije no, y violaron a una chava, la, este, la secuestraron y la violaron, eso tampoco sabías, no sabes morra ni con quién andas... y este... después, este le estaban diciendo todo lo que le hicieron a la chava todo lo que le hicieron a la chava me lo hicieron a mí, me metieron un tubo, era como un tubo, como a mí siempre me tuvieron vendada de los ojos, yo no sabía que era...Yo sentía por dentro que me jalaba algo, y ya este, después le sacaron todo, el empezó a dar información y todo... y fue cuando yo oía todavía que él se seguía quejando de lo que le hacían...Me pasaron debajo de unas escaleras, y hasta me dijeron agáchate porque te vas a pegar...Me quedé siempre tirada, y ya fue, cuando este... empezaron a descuartizar, y este, y ya lo echaron en bolsas negras y se lo llevaron, y a mí me seguían diciendo lo mismo, que si no lo conocía, que quién era... que este..."

En un principio, mientras se relataban los acontecimientos, la consultante se encontraba muy acelerada y agitada, su discurso era rápido y en un principio nulo de emoción. A medida que fue nivelando su respiración y recordando lo sucedido, empezó a conectarse con sus emociones y simultáneamente con lágrimas. En ella se observaba y percibía mucho dolor y sufrimiento al compartir lo sucedido. El relato fue descriptivo y detallado.

“A” narra todo lo sucedido acompañada de emociones simultáneas tales como tristeza, dolor, confusión y culpa. Mientras comparte el evento como lo va recordando, logra reconocer sensaciones como miedo cuando platica cómo la vendaron de los ojos y las diferentes cosas que los hombres iban haciendo con ella. Logra recordar esas emociones y experiencias y comentarlas tal y

como le sucedieron; acompañada de llanto, moviendo las manos y haciendo algunas pausas. Ella recuerda todo vivamente, su diálogo fue progresando hasta el punto que pareciera que estuviera pasando en ese momento.

El estrés postraumático es un trastorno que se puede presentar en personas que han experimentado o presenciado eventos que involucran amenaza de muerte o muerte, daño serio o amenaza a la integridad física de la persona u otros cercanos. Tal es el caso de la situación que vivió “A” El trastorno incluye distintos síntomas, algunos como experimentar temor, desesperanza, reexperimentación persistente del evento, evitación de estímulos asociados con el trauma. (Botero García, 2005)

Algunos factores que median la severidad del trastorno están relacionados con la intensidad del trauma, su duración, las circunstancias del suceso, la edad del individuo, su historial de agresiones previas, la estabilidad emocional anterior, los recursos psicológicos propios, la autoestima, el apoyo social y familiar, entre otros. En este caso, y dado el estilo de vida que presentaba “A”, todos los factores se encontraban presentes, así como durante el evento traumático, las repetidas ocasiones en que fue violada y agredida física y verbalmente. (Botero García, 2005)

En los casos de eventos traumáticos provocados por el hombre, como son: violaciones, combates, secuestros, etc. se presenta deterioro de la modulación afectiva, conductas impulsivas y autodestructivas, síntomas disociativos, quejas somáticas, sentimientos de vergüenza, ineficacia, desesperanza, sensación permanente de peligro, hostilidad, aislamiento social, constante sensación de amenaza y alteración en la relación con otros. (Botero García, 2005)

Existe un modelo terapéutico conocido como EMDR de desensibilización y reprocesamiento por medio de movimientos oculares, el cual fue desarrollado durante el año 1987. Dicho método ayuda y guía al clínico o terapeuta para transmutar las experiencias negativas en experiencias de aprendizaje adaptativas. En el caso de una violación, como fue el caso de la consultante “A”, se busca identificar aquellos aspectos de los traumas que afectan a la consultante tales como imágenes intrusivas, pensamientos o creencias negativas que la consultante tiene de sí misma; sensaciones corporales asociadas con emociones negativas como miedo, culpabilidad o vergüenza. Es posible que la víctima de una violación comience a experimentar temor y culpabilidad en grado intenso, así como recordar imágenes de la violación. (Shapiro, 2010)

El propósito del método EMDR es catalizar el aprendizaje. Cuando se trata de un recuerdo perturbador, que ocasiona en el cliente o consultante emociones negativas, se tornan menos

válidas. El cliente o consultante aprende lo que es necesario y útil de la experiencia perturbadora de su pasado, y el suceso vivido se reintegra en su memoria de una manera adaptativa y sana, dejando de provocar sentimientos de ansiedad o emociones negativas. Por lo tanto, busca ayudar a los consultantes a aprender, incorporando patrones de conducta positivos para su futuro, desde sus experiencias negativas del pasado, así como desensibilizar los detonadores que ocasionan sentimientos de angustia.

Los procedimientos y protocolos del método EMDR están encaminados a propiciar efectos positivos por medio de una interacción entre la contención del cliente y el procesamiento de la información. (Shapiro, 2010)

Dentro del método EMDR se busca identificar los sucesos que han sido almacenados de manera disfuncional y que ejercen un influjo en las percepciones presentes del cliente, impidiendo su desarrollo y así ayudar a procesarlos. (Shapiro, 2010)

Una vez compartida la vivencia interna y emocional de “A”, se hace presente durante la sesión el tema de sus sueños recurrentes relacionados con el miedo constante a perder a sus hijas o bien, que les suceda algo. También sueña constantemente con su amigo “B”, donde existen dos tipos de sueños e interpretaciones. Primero él le pide perdón explicando que nunca quiso que le sucediera nada. Él se justifica, ya que era algo que le tenía que pasar, y dice que ya está en un lugar mejor. Los sentimientos que ella reconoce en este sueño son de tristeza y compasión. En el otro sueño, ella lo sueña vivo. “A”, dentro de este sueño se siente enojada y confundida. Ambos sueños son un claro reflejo de cómo ella logra entender y percibir lo vivido junto con sus emociones.

A continuación la siguiente viñeta de la narrativa de “A”, da cuenta acerca de los sueños y la explicación y significados que la consultante da a los mismos.

Sesión 17 de enero de 2011.

A: “Al principio si lo soñaba a él, pidiéndome perdón, y a pesar de que me decía que él era todo eso, [refiriéndose a las actividades y al tipo de trabajo que él tenía] pero yo decía que no era para que muriera así, no lo justifico ni nada, pero si son cosas que él hizo, digo, si las tenía que haber pagado de cualquier manera pero no así... Si, lo soñaba yo a él, pidiéndome perdón, que él no quería que me sucediera nada, pero que él ya estaba muy adentro, que decía: yo ya estaba muy adentro de esto, este... yo a ti te quería de veras, y este, yo lo que pensaba era seguir contigo y salirme de esto, pero pues la realidad ya no podía. Me decía: yo estoy en un lugar

mejor, este a pesar de todo pagué lo que tenía que pagar. Y me decía: si me siento culpable por lo que te paso a ti, a ti no te tenía que pasar nada... Otro sueño soñaba de que estaba vivo, y yo le decía: ajá ¿Y todo lo que pasó? y ¿todo lo que me hicieron qué?... [Él le contesta] Yo no podía decir nada porque ahí estaba ellos, pero a mí me dejaron vivo...

T: Y en este sueño ¿cómo te sentías tu?

C: Yo sentía coraje, que yo decía, que yo tenía coraje todo lo que me pasó que... ¡Todo por tu culpa!, ¡y ahora que me salgas que te dejaron vivo!, y ¡que después me ibas a buscar a mí!

T: Y en el primer sueño, ¿te acuerdas cómo te sentías?

C: En el primer sueño me sentía triste, no sé por qué, o sea, me sentía triste, de que yo le decía a él, le decía a él este... que yo no quería que se muriera así, que yo le decía: mira, tu tuviste tus errores y lógico que uno las tenías que pagar pero no así, de esa manera...

T: Y estos dos sueños ¿se parecen a cómo te sientes?, ¿por un lado triste, y por otro lado con coraje?

C: Pues si..."

Para la psicoterapia Gestalt y para Fritz Perls, los sueños ocupan un lugar especial, ya que son considerados como una declaración que posee un mensaje de la composición de nuestra existencia y nos demuestran diferentes situaciones y los problemas de nuestra vida cotidiana que nos negamos a enfrentarnos, asimismo posibilita la integración de lo no reconocido como propio (Perls, 2003). Mientras la consultante narra y recuerda sus sueños se revela su proceso no resuelto, por lo que trabajar con sus sueños es una oportunidad de proceder y tener una mejor comprensión a los significados que ella va generando con su experiencia vivida meses atrás. (Fagan, 2008). Perls considera a los sueños como: *“la más espontánea de nuestras creaciones de que podemos disponer”* (Perls, 2003, p.122) ya que trabajar con los sueños pueden ser herramientas que nos ayuden nosotros como psicoterapeutas, a proceder con el consultante. *“Una vez que el cliente expone lo que se imagina que no puede soportar, tiene el recurso de prescindir de su evitación y de arriesgarse a la experiencia.”* (Perls, 2003, p.123)

Durante la siguiente sesión llevada a cabo el día 24 de Enero del año 2012, “A” comienza la consulta compartiendo la situación laboral que vivía en ese momento de su vida. Se procedió a retomar el final de la sesión anterior. La consultante comenta haberse retirado de la sesión anterior triste y con muchas ganas de llorar. Reconoce haberse guardado o reprimido lo que le había sucedido anteriormente e identificó que la terapia le ayudó para desahogarse.

La terapia prosigue con que “A” se mudó, después de los hechos vividos anteriormente, a la ciudad de Guadalajara con el propósito de vivir sola. Comenta que dicha situación le había ayudado para pensar y asimilar lo sucedido meses atrás. En un inicio, pasó por un proceso de miedo y angustia donde el hecho de estar sola le causaba ansiedad y temor.

La consultante, al momento de ir asimilando poco a poco su experiencia, va reconociendo que estuvo presente en un mal momento con su ex pareja y relaciona lo sucedido a una prueba que Dios le mandó para que ella pudiera manejarlo. Es un momento importante cuando “A” ya no ve lo ocurrido como un castigo sino como una prueba y un aprendizaje al haber estado en un contexto y ambiente difícil.

Sesión 24 de Enero 2012.

A: “...Dios no nos pone pruebas que no podamos manejar... Y estando en un ambiente así te tiene que pasar algo...”

Se puede apreciar que la consultante identifica en ella un antes y un después. Dentro del antes no le importaba nada, incluso los sentimientos de otras personas, y lo relaciona a otras relaciones de pareja que mantuvo con diferentes hombres cuando solamente permanecía en dichas relaciones por algún interés especial, tal es el caso como recibir apoyo económico o aportación del hogar. Asimismo, prefería a sus amistades que dedicarles tiempo a sus hijas. También estaba en el supuesto que comprando diferentes cosas para sus hijas, era una manera de compensar su presencia con ellas.

Durante los meses vividos en Guadalajara, ella comienza a reflexionar el efecto y los cambios drásticos que tuvo lo ocurrido en ella y en su familia. Su hermano vive en Guadalajara y fue quien la ayudó a que se reintegrara nuevamente a una vida que ella lo refiere como normal, donde se frecuenta la interacción y convivencia en familia y entre amigos. “A” se da cuenta que existe un ambiente diferente y dice agradarle. Ahora sólo busca y piensa en sus ratos libres en sus hijas. La experiencia en otra ciudad le ayudó a clarificar y entender que existen otras realidades con menos posibilidades económicas. Su estilo de vida actual lo compara a su pasado y asevera que dentro de

ése pasado a ella sólo le importaban las cosas materiales y poco a poco encuentra su motivo de vida actual.

El momento significativo de “A” durante esta sesión, fue cuando ella, al estar diferenciando su antes y después, compartió lo que en su presente podía hacer; principalmente valorando la vida y creando nuevos proyectos de vida como es el estudiar y tener un trabajo. “A” encuentra lo que Viktor Frankl reconoce como sentido de vida dentro de su corriente psicológica, mejor conocida como la Logoterapia, donde el objetivo de dicha corriente es buscar en sus cometidos y sentidos que en este caso, la consultante, tiene que realizar en el futuro. (Frankl, 2001)

La logoterapia se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. La primera lucha por encontrar un sentido a la propia vida. (Frankl, 2001)

Durante su tercera sesión, el día 31 de enero del 2012, empieza comentando y reconociendo el estrés que le produce su trabajo, principalmente por las situaciones inesperadas que ocurren como cambios de roles y turnos laborales, así como la injusticia que ella considera que su jefe tiene hacia ella. Sin embargo, se considera una persona sincera y honesta que comenta la importancia que le da a siempre decir las cosas y no guardarlas. También comparte sobre algunas amistades que tiene en el trabajo y cómo se relaciona con la gente que trabaja dentro de las instalaciones laborales donde existe un hombre con el que en repetidas ocasiones coincide y comparte diálogos. La consultante puntualiza no estar interesada en él, sin embargo, al momento de platicar sobre éste individuo, lo hace demostrando sentimientos y reacciones de alegría. Algunas amistades de su contexto laboral le dicen que tenga cuidado, y simultáneamente “A”, confiesa que le produce miedo el tratar con esta persona ya que le recuerda a su ex pareja “B.” Comenta dentro de su descripción del sujeto que él también huyó de su ciudad y le comenta que tenía trato con algunas personas que se dedicaban al narcotráfico. Es por esa razón que “A,” al sentir miedo, decide estar en un estado de alerta. Recuerda su vida pasada y otras relaciones de pareja, donde algunos hombres eran casados o bien no le convenían. Por tal motivo, la consultante prefiere en esos momentos, conocer a las personas mejor antes de ofrecer cualquier tipo de relación personal o íntima.

La consultante dentro de sus expresiones, demuestra que le da un valor importante a la amistad, a la honestidad y a la sinceridad, en especial a la confianza que se pueda llegar a sentir por alguien más. Asimismo, comenta y muestra cierto enojo y coraje al haber seguido con “B,” después de repasar éste tipo de sentimientos. Existe en ella un sentimiento de desilusión cuando platica sobre no tener

caso de entregar todo, si al final siempre las personas terminan engañando o jugando con ella, interpretando que entregar todo, es quedar susceptible o vulnerable hacia las otras personas.

En la sesión que corresponde al 7 de febrero del 2012, la consultante llegó cansada a la terapia debido al trabajo. Demuestra evidencias que existe un malestar emocional y físico que se relaciona a su vida laboral y en la cual menciona sentirse cansada y agotada. Reconoce que le gustaría tener más vida personal. El significado que le da a dicha expresión se extiende sobre la línea de tener más amigos; no salir con los mismos, estar con sus hijas y dedicarles más tiempo y salir temprano del trabajo para poder realizar otras actividades como aprender a poner uñas y estar en clases de repostería, ya que busca en un futuro, nuevas áreas de trabajo y que pueda realizarse personal y profesionalmente en lo que a ella le gusta.

La consultante, a su vez, menciona que se siente desesperada por la falta de sus dos hijas. Dice extrañarlas y saber que también ellas la extrañan le causa tristeza y desesperación. Reconoce no estar bien tanto con sus hijas como en su trabajo, ya que este último le ocasiona estrés.

Comparte que tuvo un viaje al estado de Michoacán con una familia que vive en el mismo sitio donde ella residía originalmente y que el viaje le sirvió para darse cuenta y valorar lo mucho que extraña a su familia.

Con sentimientos evidentes de tristeza y melancolía, ella comenta el por qué no puede regresar al estado de Morelos donde anteriormente vivía, donde echa de menos a sus parientes y amistades que solía frecuentar. “A” da cuenta al reflexionar en cómo si ella no hubiese estado inmersa en un ambiente peligroso y hostil, aún podría estar disfrutando de las mismas cosas que ahora ansía con melancolía.

Sesión 4. 7 de febrero del 2012.

T: "¿Qué significa no poder ir a ver a tu familia?"

A: "Se me hace triste porque prácticamente me crie allá, es como extraño estar allá, a mis amigos que tenía, y es lo que digo, si no me hubiera metido en eso, y hubiera estado bien con mis hijas, me quedé pensando y este, y valorando, este, cómo estábamos viviendo antes, pues no teníamos los recursos, no teníamos lo que fuera económico ni teníamos lujos ni nada de eso, pero este, es lo que yo digo, no tenía ninguna preocupación, ni que me estuvieran buscando, ni me tenía que estar cuidando"

Bajo este mismo discurso, donde la familia es el tema principal, "A" comienza a compartir información acerca de su ex esposo; el padre de sus dos hijas con el que duró casada aproximadamente 4 años. Su ex esposo, antes de estar con "A," pertenecía a una banda de "cholos", como lo refiere ella. Relata que la ex pareja alguna vez tuvo que huir por un tiempo junto con un tío mientras ella estaba embarazada de su primera hija debido a un problema. Comparte que a partir de dicho suceso, se incrementaron los problemas entre ellos y para ella, principalmente en el aspecto económico. Asimismo, la relación que mantenía con su suegra provocó que aumentaran los disgustos, ya que se involucraba dentro de su vida constantemente, además de que su suegra aconsejaba a su hijo que la golpeará "para que entendiera." Durante una discusión donde estaba presente la suegra, el ex esposo golpea a la consultante delante de sus hijas. A raíz de este suceso, ella decide separarse; caso y situación que identifica como su primer fracaso amoroso.

A los pocos meses, cuenta que lleva a cabo una relación con un hombre casado. La consultante sabía del estado civil de su nueva pareja, al tiempo y por tal motivo, decide dejarlo. Subsecuentemente tuvo una nueva relación con una persona casada, donde la pareja deja a su esposa para unirse con "A," quien después de 8 meses de relación de noviazgo deciden vivir juntos. Aun viviendo con éste nuevo individuo, la consultante cuenta que en varias ocasiones la golpeaba. Menciona que era un hombre controlador, celoso, posesivo y hasta bipolar. Fue después de cuatro meses de vivir juntos que decide dejarlo. Dentro de la misma situación, la consultante fue receptora de amenazas por parte de esa pareja hacia sus hijas y hacia su familia, razón complementaria de la separación.

Durante la siguiente sesión, que corresponde al día 14 de febrero de 2012, "A" demuestra verbalmente su inconformidad y malestar en el área laboral. Dentro de su diálogo demuestra sentimientos de enojo debido a las nuevas tareas asignadas las cuales relaciona con una mayor carga y responsabilidad y siendo estas mismas injustas, ya que no recibe a su percepción, un sueldo adecuado y justo por las mismas actividades.

"A" durante esta sesión, da cuenta y concientiza el miedo que siente constantemente, principalmente hacia las personas que no tienen pelo y que a su vez tienen tatuajes, ya que se da cuenta que lo relaciona con la imagen de "B". A continuación, ella empieza a sentir miedo y lo primero que quiere hacer es alejarse y los relaciona a que no son personas confiables. Enfatiza que todos los hombres son iguales. Beck (2010) menciona que el mundo de cada individuo es el resultado de cómo estructura sus cogniciones. Mismas que se basan en actitudes y supuestos de la persona conocidos como esquemas, los cuales le permiten ser capaz de reconocer y modificar sus

ideas negativas; razón por la cual éste modelo considera al ser humano como responsable de la manera en que vive su vida y la relación que tiene con su entorno (Beck, 2010)

Otro punto que comenta, es acerca de los sueños recurrentes en los cuales se meten a su casa, o bien, le pasa lo mismo que le pasó anteriormente donde abusan sexualmente de ella, sin embargo, dice no lograr ver los rostros de las personas. Comenta que se despierta con miedo y confundida en el lugar que se encuentra, pero a diferencia de antes, dice que después logra poder dormirse nuevamente.

El tercer punto que comenta durante esta sesión está relacionado con sus dos hijas; tuvo la oportunidad de hablar con ellas. A continuación, comparte que también tuvo la oportunidad de hablar con el padre de sus hijas. Dicho evento la incita a sentir confusión acerca de sus sentimientos hacia él. Sin embargo, pronto recuerda su experiencia pasada a lado de su ex esposo y prefiere no volver a vivir las mismas situaciones con él y con ningún otro hombre.

La consultante reconoce enojarse fácilmente y dicha emoción le produce sentimientos de venganza. Recuerda con enojo el cómo la familia de su ex esposo se metía en sus decisiones y a su vez, comenta la segunda relación de pareja que tuvo con todo y sus puntos negativos. Ella, al ir numerando y reconociendo las diferentes relaciones de pareja que mantuvo, comparte sobre su tercera relación o tercer "fracaso" como la consultante lo refiere. Éste era un hombre alcohólico, quien acudía frecuentemente y en compañía de sus amigos a diversas cantinas. Duró aproximadamente 9 meses de relación sentimental con él. Esta pareja llevaba relación también con sus hijas, pero a diferencia de sus otras relaciones, dentro de ésta no hubo agresiones físicas.

“A” relaciona las personalidades de sus tres diferentes relaciones sentimentales con personas que tuvieron una relación cercana con sus mamás, a lo que ella refiere como "mamitis." Esto le ocasiona sentimientos de enojo. Reconoce que tiene dificultades en recibir órdenes o que le digan qué tiene que hacer, es por eso que decide ella poner límites y opta por trabajar como sexo servidora. Para ella, trabajar en el bar le daba pena y vergüenza que durante el día alguien la pudiese ver, sin embargo durante la noche era diferente y no se sentía de la misma manera. Y aunque dice no extrañar nada de esa vida, reconoce que lo único que extraña es el ganar dinero fácil. Cambia de tono y postura cuando reconoce que por más que le daba a sus hijas en cuestión material, sentía que todavía le hacía falta algo y es cuando se da cuenta que lo que necesitaba era tiempo con sus dos hijas.

A: *"Si, hasta a mí lo único que me preocupaba era lo material, que qué necesitaba, y no las veía que realmente necesitaban estar conmigo el poco tiempo que yo tenía, porque desde que me separé de su papá, así pues siempre he trabajado, siempre, entonces el poco tiempo que ellas querían estar conmigo, se las llevaban su papá o luego se las llevaba mi mamá, y yo irme a trabajar allá entonces así como que..."*

T: *"Difícil no ver a tus hijas"*

A: *"Pues si, ahora entiendo eso, que es mejor todo ese el tiempo que estuve allá queriendo ganar dinero, lo hubiera pasado con ellas."*

La consultante da cuenta y logra distinguirse un antes y un después; en cómo se encuentra su vida y cómo ella busca poco a poco reconstruir nuevos significados a través del aprendizaje que tiene a raíz de las experiencias pasadas vividas. El aprendizaje que ella refleja se encuentra relacionado con el no haber valorado el tiempo con sus hijas y el cómo ella lo podría cambiar en su presente, así como reconoce la falta que le hace su familia; a quien valora y extraña.

Adicionalmente, durante dicha sesión, comparte que le ofrecieron un trabajo similar al que tenía de "fichera." La consultante, quien tuvo la oportunidad de regresar a un trabajo similar el cual ella consideraba como ganar dinero fácil, logra identificar y concientizar cómo en su presente no le aporta ningún aspecto positivo a la visión nueva de vida que ella tiene. El haber negado la oportunidad de seguir en el mismo ambiente es un paso positivo que ella ha logrado construir en base a su experiencia.

Sesión 5 del 14 de Febrero de 2012:

T: *"Si ahorita llegaran y te dijeran, oye A, hay una oportunidad así..."*

A: *"Ya me lo dijeron"*

T: *"Ya te lo dijeron... y ¿cómo reaccionaste?"*

A: *"Que no"*

T: *"¿Qué sentiste?"*

A: *"Al principio sentí pues... Ah pues si está padre, ¿no?, porque lo único que piensa uno, luego es eso, así no, ajá, si no me hubiera pasado eso, hubiera seguido igual ¿no?, y ahora siento que no."*

T: *"Si no te hubiera pasado eso seguiría igual..."*

A: *"Siento que seguiría igual, siento este, que no hubiera visto más allá, hubiera seguido igual, queriendo este, comprar a mis hijas prácticamente."*

T: *"Entonces, ¿este evento sumamente fuerte para ti, te cambió?"*

A: *"Si, de lo que yo era antes si, porque antes me valía todo, era así, que no veía más allá, nada más mi mundo, el desmadre y ya, entonces fue así como que, ahora ya no, ahora que mi amiga me dijo: yo trabajé de eso y puedo hablar, cuando no tuvimos trabajo y puedo hablar y, este, para que vayamos. Y le dije: ¿qué?, ¡estás loca!, ¡no!, pero que sí, mira que vamos a ganar un buen... y yo, yo no pues... y ya fue, pues, lo que yo le decía: no quiero encontrarte tirada en otro lado, ahorita ya no se puede, antes a lo mejor sí, no había tanto, bueno si, le digo, pero ahora, no sé cómo, me di cuenta pues que en ese ambiente es difícil, tienes que andar con cuidado, hay cada loco que te toca, que no sabes qué, quien te va a tocar no sabes ni.... Prefiero quedarme sin dinero..."*

La consultante va dando cuenta sobre su aprendizaje significativo en donde rechaza la oportunidad de regresar algo ya conocido por ella, sin embargo al momento de negarlo es un avance que ha logrado a través de reconstruir en base a su experiencia nuevos significados.

El evento traumático de la violación vivido por su parte, logró cambiar a gran escala en ella su valoración de lo correcto y lo incorrecto, a tal grado que cambia la percepción de valorizar su presente, y aunque se vio tentada por el ofrecimiento de su amiga, "A" da preferencia a su tranquilidad así como el no ganar dinero rápido y fácil en situaciones que la pudieran volver a colocar en peligro personal. En su presente, "A" da otro significado al poder enfocarse en su trabajo y en sus planes a corto plazo para de esta manera lograr estar nuevamente con sus hijas.

La teoría del constructivismo toma a los seres humanos como participantes activos de sus vidas, así como de sus mismos procesos, otorgando gran importancia al sentir de las experiencias vividas. Cada encuentro es una oportunidad tanto para el consultante como para el terapeuta, de examinar y de experimentar creativamente con la experiencia que tiene el uno del otro y de cómo su interacción se refleja en sus propias experiencias. Las reconstrucciones de significados que comenta el constructivismo acerca de la comprensión de la persona dentro de su situación problemática, donde la persona busca un equilibrio a través de la reestructuración de sus construcciones cognitivas. La persona, en este caso "A", está en búsqueda de un cambio de sus procesos y significados de sí mismo (el ser mamá), del mundo (poder rehacer su vida con su familia así como buscar nuevas oportunidades laborales) y de los otros, a través de una reconstrucción, reorganización y resignificación cognitiva de su problemática. (Mahoney, 2005)

El constructivismo entiende que la creación y la experiencia del significado son centrales en la vida de cada persona. Así como le da importancia a todas las preocupaciones que el consultante presenta en ese momento, donde también le interesan aquellas suposiciones que el mismo consultante hace sobre las causas y posibles soluciones. Se toma en cuenta en cómo suelen hablar más de lo que pueden decir con palabras. El significado literal de sus palabras puede ser menos importante que los mensajes que se encuentran entre ellas o más allá de ellas. Se busca ayudarle a elaborar un sentido de sí mismo y de su vida que le sea útil en su desarrollo futuro y en su bienestar.

Por tal motivo, dentro del proceso emocional de “A”, ella logra sentirse diferente. Comenta cómo se siente libre en su aquí y ahora comparado a cómo se sentía cuando trabajaba de sexo servidora y su vivir durante esa etapa de vida. Dentro de las vivencias en esa etapa constantemente recibía llamadas en todo momento de diferentes personas requiriendo sus servicios y eso provocaba en ella el tener que mentir y fingir ya que se encontraban presentes sus familiares así como sus hijas.

Durante esta sesión, reitera “A” el dolor que siente al estar lejos de sus hijas, así como no poder ser honesta con ellas y explicarles el motivo de su salida abrupta y repentina hacia la ciudad de Guadalajara. Demostrando sentimientos de tristeza y desesperación, comparte cómo sus hijas creen que su mamá desapareció, y aunque “A” pretende explicarles el motivo, tiene que esperar a que ellas crezcan para lograr un mejor entendimiento y comprensión.

En su sexta sesión, el 21 de febrero de 2015, “A” comienza la terapia expresando sus sentimientos sobre el cansancio y agotamiento que siente debido a su trabajo y el ambiente que existe en el mismo. Estos motivos y sentimientos la orillan a buscar nuevas opciones laborales, principalmente en lugares como restaurantes, ya que previamente había expresado su deseo de aprender dentro de éste ambiente.

La consultante reconoce sentirse estresada, y por lo tanto, expresa sentimientos como cansancio, desesperación y agotamiento por su vida y por la rutina actual. Identifica que físicamente siente una presión en el pecho misma que no le permite respirar. Comenta explícitamente que cuando se siente así, quisiera huir a un cerro donde no se encuentre presente nadie y pueda estar ahí rodeada de la naturaleza. Éste sentimiento de aislamiento lo relaciona a sentirse en paz, tranquila y bien con ella misma. Dicha desesperación la vuelve a asociar con la distancia que existe entre ella y sus dos hijas.

Dentro de la misma sesión, la consultante reflexiona acerca de querer la oportunidad de poder combinar convivir con sus hijas y tener un trabajo estable simultáneamente. En su pasado, aunque

expresaba ése deseo no lo llevaba a cabo, haciendo lo contrario, ya que la finalidad en su pensamiento era tener un trabajo que generara dinero para comprar cosas materiales a sus dos hijas y así tener su propio sentimiento de bienestar, como lo expresa anteriormente. La consultante, en base a sus experiencias pasadas, está construyendo nuevos significados acerca del poder combinar trabajo y estar con sus dos hijas.

Sesión de 21 de febrero de 2012

A: "Ahora ya me di cuenta que puedes hacer las dos cosas... estar con ellas y hacer tu vida, y es que ellas, cuando hablo con ellas, es muy difícil para mí. Hablé con ellas el domingo y es: mamá ¿cuándo vamos a estar contigo? ¡Ya no queremos estar aquí!. Ellas ya no quieren estar ahí... ellas dicen que porque las ponen hacer mucha tarea, que porque, este, las ponen hacer mucho que hacer, y tu no nos ponías hacer eso, y es mi hermana lo que dice... hasta ellas mismas dicen, ya nos queremos ir con mi mamá. ¿Para qué hacemos la tarea si ya no vamos a estar en esta escuela?, vamos a ir con mi mamá y vamos a estar en otro lado... Entonces es así y me desespera también, me desespera la situación porque no las tengo conmigo..."

T: "Sientes esta presión en el pecho al no estar con ellas, y esta presión en el pecho lo voy viendo en tus lágrimas como lo vas sacando, estás triste..."

A: "Pues sí, porque yo quiero estar con ellas, y este, pues no sé, yo sé que falta poquito pero, como que me desespero muy rápido yo, y extraño todo de que, si se enferman o eso..."

Durante el acompañamiento, se ha trabajado con "A" en ayudarlo a elaborar un sentido de sí misma y de su vida que le sea útil en su desarrollo futuro y en su bienestar. El propósito es conseguir un sentido de coherencia o estabilidad en su vida, así como fomentar el desarrollo de su capacidad para experimentar sentimientos, emociones y vivencias nuevas desde una perspectiva diferente a lo pasado creando nuevos significados y aprendizajes.

Se aprecian avances en la consultante, ya que logra reconocerse en su vida pasada y en su presente. Demuestra interés y optimismo en su proceso al estar trabajando con su estrés post traumático. La consultante da cuenta sobre otros temas importantes para ella, como es la parte laboral y la inconformidad que manifiesta constantemente, la relación que lleva con sus compañeras de trabajo y su experiencia en estar trabajando en nuevas redes de amistades con diferentes compañeros del trabajo.

El motivo principal del acompañamiento emocional en un principio se relaciona con el estrés post traumático vivido al haber sufrido un secuestro, violaciones y agresiones físicas. Conforme el acompañamiento fue progresando, el objetivo cambia y se enfoca a la separación de las hijas de la consultante y el significado de estar lejos de ellas. Se complementa con sentimientos de tristeza y desesperación, mismas emociones que la consultante reiteradamente menciona. Dentro de los cambios de enfoque, la consultante logra reconocer y valorar el significado de unión familiar y de ser madre. Asimismo, logra identificar las motivaciones pasadas, como el tratar de "comprar" a sus hijas y los errores que cometió. Ésta nueva reconstrucción de significados da cuenta del deseo y motivación de buscar nuevas oportunidades de trabajo como de adquisición de conocimiento y habilidades. La consultante logra distinguir los cambios y las diferencias que tenía durante su vida pasada y en su presente, identificando lo que es importante para ella, como su tranquilidad y libertad. Reconstruye el significado de ser mamá y reconoce la responsabilidad que existe.

Dentro del proceso del cierre y la última sesión estuvieron presentes algunos indicadores que dan cuenta sobre la terminación del proceso de acompañamiento que se llevó a cabo con "A." Etchegoyen (1998), habla sobre los mismos y sobre el tema, ya que el cierre que se dio, aunque no fue lo esperado porque fue un cierre interrumpido, "A" presentó dentro de los avances, indicadores que dieron cuenta que contaba con las herramientas necesarias y suficientes para seguir adelante. El motivo por el cual se tomó dicha decisión, está relacionada a los últimos objetivos establecidos por "A", quién buscaba herramientas necesarias para mudarse de su actual lugar de residencia, a otro lugar donde estuviera con sus dos hijas. Por lo tanto, el análisis como proceso de desarrollo, o bien, la terapia como parte de un acompañamiento emocional, no termina, ya que el consultante sigue sola su camino después de haber cumplido los objetivos que inicialmente se plantearon, y entre estos debe incluirse la idea de que la tarea va a continuar a cargo del propio consultante. (Etchegoyen, 1998)

Durante el proceso de "A", se fueron modificando los síntomas por las cuales la consultante decidió llevar a cabo un proceso psicoterapéutico. Se busca dentro del proceso de cierre, que los síntomas que en un inicio significaba un sufrimiento y una dificultad en su presente, no sean graves o ya no graviten como antes. (Etchegoyen, 1998)

Así mismo, se toma como indicador importante, o síntoma de cambio, las relaciones familiares y cómo estas mismas se vieron modificadas, ya que "A" logró reflexionar sobre la importancia de su familia; especialmente logró valorar el apoyo que se le brindó en todo momento. Otro indicador es el brindar un nuevo significado al ser mamá, junto con las obligaciones y responsabilidades que el

ser mamá lleva. Hubo una disminución considerable a sus sentimientos de culpa y angustia que presentaba en un inicio.

III INTERACCIONES E INTERVENCIONES EN LA RELACIÓN CONSULTANTE-PSICOTERAPEUTA: CAMBIOS Y RESULTADOS

En este apartado que se presenta, corresponde a las interacciones e intervenciones que se realizaron durante el acompañamiento psicoterapéutico de la consultante. Dicho apartado pretende dar cuenta de la secuencia que existe dentro de un proceso psicoterapéutico. Se busca mostrar un panorama general de las distintas etapas que se fueron dando durante el proceso, desde el primer acercamiento o encuadre, el desarrollo dentro del proceso psicoterapéutico y la terminación o cierre.

Por lo tanto, en este apartado se mostrará desde una visión general, la secuencia que se fue dando dentro del proceso psicoterapéutico de “A”, así como las intervenciones del psicoterapeuta, sin dejar de lado las vivencias que se vieron impactadas durante el encuentro de dos personas.

La estructura de este apartado se conformará por una breve contextualización de la consultante, una descripción de su problemática, una primera referencia al motivo de consulta por la que ella decide acudir a su proceso de psicoterapia, así mismo se incluirán algunas viñetas que darán cuenta de lo sucedido durante el acompañamiento y el proceso, donde se buscará establecer un diálogo interdisciplinario entre distintos autores que refieran algunos de los supuestos presentados, para lo cual se incluirán referentes teóricos propuestos como parte del programa de estudios a lo largo de la maestría en psicoterapia.

Dentro de este apartado se incluyen los cambios que se lograron en la consultante y los resultados que se obtuvieron con las intervenciones e interacciones que se realizaron durante las sesiones, apoyadas desde diferentes corrientes psicológicas llevando un proceso interdisciplinario entre las mismas

CONTEXTO DE LA PROBLEMÁTICA

“A” comenzó acudir a su acompañamiento psicológico el mes de octubre de 2011. La consultante fue derivada por el proyecto presencia de ITESO. Asistió a dos sesiones con una terapeuta diferente, y debido a la dificultad en la coincidencia de horarios, la consultante y su terapeuta en ese momento, decidieron poner en pausa su acompañamiento, tal motivo hizo que se me fuese derivada para el mes de Enero de 2012. “A” acudió a seis sesiones en total conmigo, nos veíamos una vez por la semana dentro de las instalaciones del ITESO, las primeras cinco sesiones fueron dentro de la cámara de Gesell, y la sexta y última, dentro de un cubículo.

“A” es una mujer de 26 años de edad, es madre de dos hijas, la mayor de 7 años de edad y la menor de 5 años. “A” nació en el D.F. pero su infancia y adolescencia la vivió en una ciudad del Estado de Morelos en donde habitó hasta su llegada a la ciudad de Guadalajara. El motivo de su cambio de residencia está relacionada con el motivo de consulta. Convivió durante cuatro años con el padre de sus dos hijas, sin embargo decidió separarse de él debido a que fue víctima de diferentes agresiones físicas y verbales.

La consultante pertenece a un nivel socioeconómico bajo, y cuenta con estudios hasta la preparatoria. Trabaja en un lugar que se dedica a vender comida rápida. Cuenta con una red social pequeña y actualmente no tiene pareja.

El principal motivo de consulta se debe al ataque que recibió durante el mes de Julio de 2011, donde ella fue víctima de maltrato físico, sexual y verbal.

A continuación, se presentará el recorrido que se dio durante el acompañamiento y proceso de cambio que fue viviendo “A”. Se mostrarán algunas intervenciones en formas de viñetas que darán cuenta de la narrativa que la consultante presenta, así como las interacciones e intervenciones por mi parte como su terapeuta.

PRIMER ACERCAMIENTO DENTRO DEL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO

El día 17 de Enero de 2012, es la tercera sesión que asiste a su proceso terapéutico dentro del proyecto presencia que ofrece el ITESO, sin embargo, es el primer acercamiento o primera sesión

que acude conmigo, ya que fue derivada por una compañera y colega de la maestría. Por lo tanto, existen datos e información obtenida durante las sesiones pasadas acerca de su historia personal, mismas que ya han sido añadidas anteriormente, así como una idea general de la situación problemática y emocional por lo cual decide acudir a terapia.

La consultante llegó quince minutos después de la hora, la razón por la cual se debió a una confusión con el nuevo acuerdo en cuanto al cambio de horario y día. La sesión duró alrededor de 55 minutos. Los primeros minutos se enfocaron a retomar el reencuadre, y se aprovechó para preguntarle cómo se sentía con el cambio de terapeuta. Al finalizar la sesión le pedí autorización para que me permitiera acompañarla durante su proceso, lo cual funcionó, ya que aceptó y se mostró interesada en seguir con su proceso de cambio. Esto ayudó a crear un ambiente de respeto, confianza y empatía. A continuación la viñeta de cómo se dio el momento tanto de encuadre, como de la invitación.

Sesión del 17 de Enero de 2012.

T: A, me parece muy importante que sigamos... me parece importante darle este seguimiento para ir poniendo en su lugar estos sentimientos, que te van llevando a sentir coraje...y si tú me permites y si tú quieres pues, irlos solucionando e irle buscando solución para que ya no te cause dolor...

A: si está bien...

T: ¿te parece?... ¿te parece que nos veamos el siguiente martes a la misma hora, a las 5?

La terapia humanista de Rogers trabaja con las experiencias y vivencias del cliente o consultante, este las expresa y profundiza en sus sentimientos a medida que el terapeuta le expresa su aceptación, empatía y una comunicación libre de juicios o censuras. La comunicación que se establece en la relación de ayuda debe ser congruente, generar confianza en el cliente y sin ambigüedad, el cliente debe sentirse aceptado por el terapeuta debe sentirse seguro, esto quiere decir no sentirse atacado, y comprendido, debe de haber empatía por parte del terapeuta hacia el cliente y claridad en la estructura del proceso o del encuadre. (Rogers C. , 2004)

Se entiende por encuadre un elemento fundamental en la psicoterapia, se refiere a poner límites y normas necesarias para el consultante y el buen funcionamiento del proceso emocional. El encuadre es crucial para las intervenciones realizadas dentro del campo de la psicoterapia, así como para el desarrollo de la terapia, ya que el consultante necesita saber cómo es el funcionamiento y cuáles son las “reglas básicas” a las que adaptarse.

Una vez que se ha escuchado el motivo de consulta, al final de la sesión se le explica a la consultante cuál sería el encuadre para que sepa cómo es el funcionamiento y qué se espera de él o bien de ella.

Así mismo, autores como (Beck, 2010) considera importante que el terapeuta informe al consultante lo que se espera de él en el proceso. En cambio para la teoría constructivista, el encuadre sirve para conocer las expectativas del consultante que tiene acerca del proceso psicoterapéutico, así como de las expectativas que tiene de sí mismo. Se establecen los aspectos generales de dicho proceso, tales como la duración de las sesiones, el funcionamiento, el costo y la confidencialidad. (Mahoney, 2005)

El encuadre se trata de acuerdos, (Moreno, 1999) que favorece a para crear un ambiente de seguridad y estabilidad entre consultante y terapeuta, el lugar y el tiempo que se llevará a cabo el proceso psicoterapéutico, las formas de trabajar así como el costo y pago de las sesiones. (Moreno, 1999)

En un primer encuentro, el terapeuta sistémico debe preguntar si el cliente tiene sus propias expectativas o situaciones que considera urgentes de resolver, que se manifiestan como una necesidad por resolverlas rápidamente y que se pueden presentar como estados de ansiedad, fobia, crisis de pánico o una situación que causa sufrimiento y parece ser una situación puntual (Boscolo & Betrando, 2008)

Un elemento a considerar de gran importancia en la primera entrevista, es dialogar con el consultante acerca de las expectativas que tienen ambas partes respecto al proceso de terapia, ya que permite desde ahí escuchar la primera significación de su problemática o motivo de consulta (Okun, 2001).

Por mi parte, me encontraba contenta y principalmente emocionada, ya que era un caso que sería acompañado dentro de la materia de Supervisión a un lado de compañeros y maestro, por lo que tenía la certeza que aprendería cosas nuevas. Simultáneamente, me encontraba en expectativa, ya que aunque conocía a grandes rasgos su situación, desconocía que me esperaría dentro del acompañamiento.

La consultante llegó 15 minutos después de las 5:00 p.m., llegó agitada por correr. En el momento que llegó se presentó y se sentó en un sillón enfrente de mí. Tomó unos minutos para que recuperara su respiración y se tranquilizara. Cuando se sentó platicamos un poco en el cómo se sentía con el cambio de terapeuta y que pensaba al respecto. Al principio comentó que se confundió

un poco, sin embargo ya había platicado con su anterior terapeuta, situación la cual me facilitó. Se retomaron los acuerdos a los que había llegado con su anterior terapeuta, así como los distintos objetivos que le gustaría trabajar, para de esta manera darle seguimiento a lo ya trabajado. Le hice la invitación a que siguiéramos juntas en este proceso, pidiéndole su autorización a que la acompañara, lo cual como lo había comentado, accedió y empezó a compartir cómo se sentía.

Dentro de este tipo de procesos, y cualquier tipo de proceso psicoterapéutico, lo primordial en la interacción de terapeuta y consultante es el escuchar. Madrid (2005), habla sobre la importancia de hacerlo desde siendo consiente de todos los signos, o bien, el lenguaje no verbal, que nuestro consultante realiza, ya que este mismo nos está transmitiendo mensajes. Escuchando expresamos interés y aceptación por la otra persona, para de esta manera poder comprender el mundo o la situación que este mismo está viviendo.

Greenson (1967), nos brinda algunas ideas sobre cómo debe de ser el lenguaje y la comunicación por parte del terapeuta hacia el consultante, donde el lenguaje tiene que ser sencillo, claro, concreto y directo para que el paciente lo pueda entender y captar de una mejor manera, ya que si se utilizan palabras que solamente el terapeuta pueda entender, puede la intervención llegar a ser mal entendida es necesario comentar o intervenir con palabras que puedan encerrar la situación del consultante. Habla también sobre la importancia de cómo tenemos que ponerle nombre al sentimiento, “cuando tratamos de descubrir y clasificar el sentimiento doloroso y los recuerdos asociados a él, la palabra que se utilice debería ser adecuada en tiempo, calidad, cantidad y tono” (Watchel, 1996, p. 108-109)

El consultante va con nosotros para que se sienta comprendido, el terapeuta puede hacerle sentir así comunicándose tanto verbalmente como no verbal. (Auspitz & Wang, 1997), comentan al respecto: “la entrevista terapéutica transcurre en el curso de un diálogo; es una conversación. Para servir al propósito de la comunicación eficiente, debe formar parte un código común entre paciente y terapeuta, con ajuste y adaptación a las distintas idiosincrasias. Debería ser una conversación en el lenguaje coloquial, claro y comprensible” Un lenguaje inadecuado podría producir ciertos rechazos por parte del paciente, ya que estaría sintiéndose como incomprendido y no se estaría propiciando la empatía entre consultante y terapeuta.

En el siguiente fragmento que se presentará, corresponde a la primera sesión que se tuvo, donde fue el primer acercamiento a su motivo de consulta. Una vez que le pregunté la razón por la cual ella había decidido acudir a un proceso de psicoterapia, comenzó inmediatamente a narrarme detalladamente lo sucedido, cómo fue y qué fue lo que pasó, fue un momento difícil escuchar lo que me compartía y ver cómo revivía la situación. A continuación, la intervención que realicé

inmediatamente de lo que me compartió, misma que favoreció a la comunicación terapeuta-consultante.

T: Y en esos momentos, ¿ellos te estaban diciendo lo que le estaban haciendo a él?

A: Si, me dieron su mano, me estuvieron sacando fotos, y que es que, para ver si a la otra me fijaba con quien andaba, con quien me juntaba...”

Durante la primera sesión, hubo muy pocas intervenciones por mi parte. Me pareció importante acompañarla escuchando mientras “A” me compartía lo vivido. Mientras narraba, su conversación estaba acompañada de silencios cortos y de lágrimas, describió pausadamente y detalladamente lo que le sucedió y cómo le sucedió, pudo conectar durante la sesión con distintas emociones relacionadas a lo que le sucedió, tales como tristeza, coraje y enojo.

Durante su diálogo, un factor que ayudó y propició un ambiente de confianza fue el respeto que se originó por mi parte como terapeuta, así como mis sentimientos positivos y de aceptación.

Fueron pocas mis intervenciones, sin embargo dentro del proceso de ayuda, no solo se interviene verbalmente, considero importante y fundamental el lenguaje no verbal, tanto por el consultante como el terapeuta. Rogers consideraba importante el lenguaje verbal y no verbal durante el proceso de cambio. (Rogers C. , 2004)

Durante la primera sesión, “A” expresa y profundiza sus sentimientos y emociones mientras que yo, como terapeuta, solo busqué que dentro de la comunicación estuviera libre de juicios. Es por eso que durante el primer acercamiento, mi actitud fue principalmente pasiva. Gendlin (1999) propone y comenta sobre la importancia de permitir al consultante darse la oportunidad de experimentar y vivir todo lo que está sintiendo a manera de comentarlo, de sacarlo, para que como consecuencia pueda darle un mejor sentido y comprensión. Se busca relacionar su sentir y el poder expresarlo da como resultado un efecto liberador y de alivio, para así moverse hacia una sensación de mayor bienestar. (Gendlin, 1999)

En el enfoque de Rogers, la comunicación que se establece en la relación de ayuda debe ser congruente, para que de esta manera se pueda generar un ambiente de confianza en el consultante, donde pueda sentirse aceptado, seguro y comprendido. Es importante que exista empatía por parte del terapeuta hacia el consultante y claridad en la estructura del proceso o el encuadre. Para que esto se logre es importante que el terapeuta, pueda revisar los sentimientos que el propio consultante va generando durante la sesión, con el fin de verificar que se esté propiciando un ambiente de respeto, aceptación, confianza y empatía en el proceso terapéutico. (Rogers C. , 2004)

Al finalizar la primera sesión cerré haciendo el encuadre, donde me enfoqué a lo que me compartió “A”. Le reflejé sobre sus emociones de dolor y tristeza que observé mientras ella compartía lo que le sucedió. Le ofrecí un espacio una vez por semana una hora, para que ella tuviera la oportunidad de vivir su proceso de cambio. Para finalizar la sesión le pregunté cómo se sentía, ella me respondió que el haber platicado y haberse desahogado lo que traía adentro, la hacía sentirse mejor. Hablar y compartir situaciones y experiencias personales en la psicoterapia, se convierte en un método de curación y sanación para el individuo que busca ayuda. (Wachtel, 1996)

DESARROLLO DENTRO DEL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO.

A continuación, se presentarán dentro del acompañamiento psicoterapéutico, algunas viñetas de las sesiones llevadas a cabo que darán cuenta de algunas interacciones e intervenciones que se llevaron a cabo durante el proceso psicoterapéutico de la consultante “A” así como mis intervenciones como su terapeuta.

Como parte de un desarrollo se encuentra la consolidación que existe dentro de la relación de ayuda entre consultante y terapeuta. Donde entiendo como consolidación al lazo que se va formando entre consultante y terapeuta, por lo que se genera después de algunas sesiones. Dentro del humanismo, una característica de intervención que se da en la psicoterapia que está asociada al éxito de esta misma, está relacionada con el respeto mutuo que surge entre el consultante y el terapeuta donde no existe una relación de rigidez sino de sinceridad y autenticidad. Así mismo, durante el desarrollo del acompañamiento, se presentan cambios en la consultante, ya que ella va reflejando y reflexionando sobre los mismos relacionando un antes y un después en su vida, mismos que se irán presentando a lo largo de este apartado.

Para dar una respuesta al consultante, es necesario una comunicación empática, parafrasear lo que el consultante nos está compartiendo, ir de la mano durante su proceso, ya que la comunicación es esencial así como los sentimientos que están de por medio. Madrid (2014) refiere a Carkuff quien distingue siete categorías básicas del sentimiento: débil, confuso, triste, fuerte, enfadado, feliz y asustado. Teniendo en cuenta el sentimiento, tenemos que determinar qué tan fuerte es, si es congruente a lo que el consultante está sintiendo, preguntar si lo que está diciendo el consultante es lo que realmente estamos entendiendo (Madrid, 2014)

En la psicoterapia es importante nosotros como terapeutas, dejarnos sentir y experimentar las sensaciones, emociones y sentimientos que el mismo consultante está experimentando, para de esta manera comprender la situación del consultante. Moreno (2009), lo toma como una orientación

para producir un resultado gratificante donde el mismo resultado pueda invitar y provocar una sensación que anime el corazón, en cambio, Cormier & Cormier (1994), lo llamaron reflejo

Dentro del espacio donde existe una interacción entre consultante y terapeuta, donde el consultante es aquel quien comparte sus situaciones vividas y experiencias, escuchar requiere volverse consciente de todos los signos intencionados que nos dirige el emisor, en este caso consultante, para transmitir un mensaje. (Madrid, 2005)

Escuchar se convierte en una escucha activa, ya tiene que estar presente al lenguaje no verbal, lo kinestésico que está presente dentro de la terapia, el lenguaje que se ve desde la postura, cambios de movimientos, reacciones con el cuerpo, nos ayudan a ir arrojando información que con las palabras no se dice. (Cormier & Cormier, 1994)

Ivey y Gluckstern (1974 cit. en Cormier & Cormier, 1994), nos dicen acerca de evitar el juzgar al consultante, ya que muchas veces se puede tomar alguna información como ya entendida y puede ser todo lo contrario, es por eso la importancia de comprobar lo que se nos ha dicho, y si no está claro, seguir indagando y preguntando. (Cormier & Cormier, 1994)

Durante la segunda sesión, que corresponde al día 24 de Enero de 2012, misma que se llevó a cabo al igual que las demás dentro de las instalaciones del ITESO, "A" llega nuevamente puntual a su terapia. Nos dirigimos juntas a la cámara de Gesell donde generalmente se da durante aproximadamente 50 minutos su acompañamiento. Inmediatamente acomode mis cosas, al igual que la cámara de video con la que suelo grabar solamente la voz durante su proceso psicoterapéutico. "A" toma asiento enfrente de mí y es así como comienza la sesión.

"A" comienza comentando acerca de su trabajo. Minutos después se retoma la sesión pasada con la finalidad de dar continuidad durante esta sesión. "A" comparte que se fue triste y con muchas ganas de llorar, sin embargo reconoce que le ayudó para desahogarse, ya que ella había sentido que se había reprimido durante los meses pasados, así como reconoce cómo antes no comprendía lo que le sucedió y sentía que le había pasado alguien más. A continuación vuelve a recordar parte de la experiencia traumática cuando la secuestraron y cómo entró en shock. Comparte el proceso que tuvieron que vivir sus familiares y cómo algunos de sus integrantes como su hermana y su mamá se sentían culpables de lo ocurrido. Es cuando ella comparte y reflexiona sobre la culpabilidad que antes sentía pero ya no en ese momento, ya que dice que fue necesario que le pasara para que aprendiera la lección. A continuación se presentan viñetas que dan cuenta de la intervención donde la consultante comparte lo que ella entiende como castigo así como el cambio que ella reconoce y cómo lo entiende.

2° Sesión. 24 de enero 2012.

T: ¿Y aún te sigues sintiendo culpable?

A: Pues... No, no me siento culpable, sino como que siento que era lo que me tenía que pasar para que así me quedara en paz

T: Por una parte ¿sentiste que era un castigo?

A: Si, si, como que al principio pensaba que era un castigo, ... pero este no sé, como vivo sola, al principio me daba miedo vivir sola, estar sola, a la larga de estos días he estado pensado, digo está bien, nadie se merece un castigo así, sentía tristeza por el chavo, nadie se merece un castigo así... digo este, pues estuve en mal lugar, en mal momento, ya lo que me pasó, y a la vez pienso eso, Dios no nos pone prueba que no podamos manejar...

T: Este castigo, ¿Tú piensas que te lo puso, quién?

A: Siento que no fue tanto un castigo que me haigan puesto, siento que pues fue algo que yo me fui metiendo también en ese ambiente, y lógico que si estas en un ambiente así te tiene que pasar algo...

T: Entonces digamos, por lo que estoy entiendo tuviste un aprendizaje?

A: Pues sí, así lo tomo, fue una mala experiencia, pero si me sirvió para pensar en muchas cosas, antes me valía, no me importaba, después llegó un momento que no me importaba los sentimientos de las otras personas, llegó un momento que el que quisiera tener algo conmigo, una relación o algo, no me importaba...

Las intervenciones anteriores que realicé son el parafraseo, señalado por Cormier & Cormier (1994), quienes afirman que son respuestas de escucha y que tienen por objeto corroborar el mensaje que está transmitiendo el consultante. Ambas intervenciones lograron el efecto de que la consultante, no sólo asintiera el mensaje, sino que además lo ampliara, con lo que cubrieron el propósito establecido. (Cormier & Cormier, 1994)

“A” continuó platicando sobre sus relaciones de pareja pasadas y cómo decidió no meter sentimientos. Sin embargo, “A” comenta que debido a lo ocurrido, surgieron varios cambios, principalmente en ella así como en su familia. Dichos cambios los ve como positivos, ya que logra “tener sentimientos” como ella lo refiere, hacia otras personas, en especial a su familia. Es cuando toca el tema de sus dos hijas y el cómo no aprovechaba el tiempo con ellas.

2° Sesión. 24 de Enero 2012.

A: *No importa lo material, lo que ellas quisieran es que esté con ellas... (Se refiere a sus dos hijas)*

T: *Entonces, lo que te pasó ¿ha influido en tu aquí y ahora?*

A: *Si, me he puesto a reflexionar muchas cosas que antes no las reflexionaba, antes decía es la vida que me tocó, y ya este, ahorita pues si pienso que puedo hacer muchas cosas, o sea como que llegas a un momento que valoras más la vida, y ahora es lo que pienso, antes estar con los amigos, estar tomando, no tanto ir a antros y todo eso o estar en la esquina con los amigos, o irnos a bailar todos, y ahora no, ahora lo veo como no es necesario, antes si decía, pasaba un mes y no he salido y estoy aburrida, y ahora no, lo que veo es no le encuentro ningún sentido a eso, siento que perdí mucho tiempo en eso, pudiendo hacer cosas mejores y productivas que en estar en una esquina con amigos tomando*

T: *¿Y ahorita que te gusta hacer para sentir esto?*

A: *Ahorita ya he pensado en muchas cosas, quiero trabajar tener trabajo y estudiar, porque antes si decía yo quiero estudiar, pero decía para mí ya no, no me da tiempo, no esto, para qué*

T: *¿Y qué te gustaría estudiar?*

A: *Lo de gastronomía, me gusta mucho la cocina, lo que es también por ejemplo ya terminé un curso de uñas, también me gusta lo del estilismo también me gusta, yo lo que tengo a futuro tengo lo de gastronomía como es más caro, y mi mama me dijo que si te apoyamos y te vamos ayudar, y fue lo que le dije, ahorita lo que llevé fue el curso de uñas, para este sábado es el último día que voy y ya voy a comprar todo para poner yo, y pues seguir trabajando aquí, y como tengo tiempo libre en las mañanas y el domingo, es lo que quiero para juntar*

T: *Parece que tienes en estos momentos claro que es lo que quieres hacer*

A: *Si ahorita si ya... Antes no pensaba a futuro, lo único que quería era formar una familia y ya, eso era el futuro que yo veía...*

Como se podrá observar, la consultante ha cambiado su narrativa, es decir, ya no refiere solamente el evento traumático que vivió, ni la frustración de no ver a sus hijas, sino que ahora incluye una posibilidad que antes no veía; que puede tener un futuro distinto. Además, reconoce el apoyo que ha

recibido y sigue recibiendo de su familia, lo que le ofrece un sostén de tipo afectivo del que antes no tenía la experiencia. Sus motivaciones van cambiando, así como el enfoque que ella le va dando a su vida. Va logrando reconocerse dentro de su aquí y ahora y eso le permite ir creando proyectos a corto plazo. Por lo que “A” va mostrando indicadores de cambio dentro de su proceso terapéutico.

Cerró la sesión comentando acerca de sus planes a corto plazo, compartió sus diferentes proyectos laborales y qué es lo que le gustaría lograr con los mismos.

Las diferentes reconstrucciones de significados que la consultante va logrando crear desde su proceso de cambio nos demuestra la comprensión de la persona, en este caso de “A” que va adquiriendo acerca de su situación problemática. “A” busca un equilibrio a través de la reestructuración de sus construcciones cognitivas. Dentro de las viñetas y dentro de la sesión, la consultante da cuenta de una búsqueda de cambio de sus procesos y significados de ella misma, de su mundo y de los otros, en este caso, de su familia y los planes a corto plazo que ella va generando, a través de una reconstrucción, reorganización y resignificación cognitiva de su problemática. (Mahoney, 2005; Neimer & Mahoney, 1998; Mahoney & Freeman, 1998).

Las intervenciones que fui usando durante la sesión, fueron por medio de respuestas de escucha y acción (Cormier & Cormier, 1994) Así como por mi parte, fue brindarle un espacio cálido y de armonía, sin prejuicios y con una aceptación incondicional hacía ella, su situación vivida y por lo tanto compartida. Dentro de la relación de ayuda que se genera entre el consultante y el terapeuta, Rogers (2004) propone algunas condiciones para que se genere una relación exitosa que su objetivo es el proceso de cambio que llevará a cabo el consultante. Dichas condiciones se resumen en la importancia de la autenticidad del terapeuta, entendiéndose por ser auténtico, a la voluntad de ser y mostrarnos tal y como somos. La segunda condición radica en la aceptación y agrado que presentamos hacia el consultante, en este caso, hacia “A”, junto con el respeto hacia su persona, su historia y su experiencia. Y por último, pero no menos, la empatía que se genera en la relación y en el proceso terapéutico del consultante.

En la siguiente sesión que corresponde a la fecha de 31 de Enero 2012, fue la tercera sesión que “A” asistió conmigo. Nuevamente las dos llegamos puntuales y nos dirigimos al espacio que semanalmente se me asignó por parte del programa presencial de la maestría el cual se trataba de la cámara de Gesell. Como es de costumbre, acomodé mis cosas así como la cámara de video. En esta ocasión llevaba una botella de agua porque me encontraba enferma de la garganta, a lo que le pregunté a “A” si le importaba que estuviera ingiriendo líquidos durante la sesión, lo cual amablemente accedió. Y de esta manera inició la tercera sesión. “A” suele iniciar comentando

acerca del cansancio físico y emocional que le ocasiona su trabajo. Comentó acerca de su nueva y pequeña red social y los pocos amigos que durante el tiempo que ha estado laborando, ha formado. Dentro del grupo nuevo conoció a un hombre, al que se referirá como “C” con el que ha empezado a formar una amistad y al parecer por cómo lo narra, hay agrado de las dos partes. Sin embargo, se trabajó durante la sesión al miedo que ella en ocasiones siente debido a sus experiencias de pareja pasadas, ya que comenta que siempre hubo mentiras de por medio, como si sus parejas eran casadas y en el caso de “B” (su pareja que estuvo relacionada al secuestro), dice que de haberle comentado a lo que se dedicaba, ella hubiera decidido si seguiría con él. Sin embargo, se indaga durante la sesión la nueva amistad que está formando con “C”, y las razones por las cuales “A” muestra agrado hacia él, ya que “C” le comenta que estuvo involucrado en algunas actividades ilícitas como el narcotráfico en la ciudad que antes residía.

Durante la sesión, fueron pocas las intervenciones de mi parte, ya que “A” solamente respondió a pocas intervenciones. Algunas de las mismas, “A” respondía con otras experiencias y sin profundizar en dicha pregunta o intervención. Compartió sobre lo que significa para ella la amistad así como la honestidad de las personas, y concluyó la sesión comentando sobre el miedo y la inseguridad que siente cada que ve a un hombre con ciertas características especiales y similares a su amigo “B”, especialmente cuando son hombres que son pelones o tienen varios tatuajes.

A continuación se presentarán algunas viñetas de la sesión que corresponde al día 31 de Enero de 2012

3° Sesión. 31 de Enero de 2012.

...Le platica a su amigo “C” sobre sus dos hijas. “A” me lo platica con algunas risas, el lenguaje no verbal que usa se percibe contenta y motivada

T: Oye, “A” hace unos momentos me comentaste que este tipo de situaciones y el miedito que sentiste cuando lo conociste te permite estar en alerta... Te acuerdas, entonces es el foquito amarillo... pero ahorita me platicas ya van varias ocasiones que te topas con este muchacho... /Si pues diario/ ok, ya platicas, ya hay un poco más de interacción por así llamarlo

A: (Titubea un poco) Antes no sabía que existía, hasta que él me habló y se puso a platicar conmigo... yo veo que platica con todas, platica con las del café... (Continúa platicando sin lograr profundizar su discurso,

T: Y la alerta dónde quedó

A: ... (Silencio) Todavía sigo pensando en eso, es lo que yo digo, me hace puras preguntas, quiere saber todo de mí...

Mis intervenciones fueron de síntesis, según lo señalan Cormier & Cormier (1994) y estuvieron encaminadas a que se diera cuenta de lo que hacía respecto a sus afirmaciones previas de que tendría mayor cuidado al relacionarse con otros hombres. Mi intención no era que siguiera temerosa, sino simplemente que se percatara de lo que hacía, con el objeto de que abordáramos el patrón de relación que establecía con el sexo masculino. Según lo que señala Egan (1981), el proceso de síntesis él lo denomina como concretización, su función es ayudar al consultante cuando se encuentra divagando o evadiendo ciertos temas al hablar, llevar el proceso de ayuda a sentimientos concretos y a conductas concretas. (Egan, 1981)

Continúa platicando “A” sobre la nueva relación de amistad que va generando con “C”, las ocasiones en las que han coincidido, comparte algunos diálogos que ha entablado con él. A continuación añado las intervenciones que se dio por mi parte ya casi al finalizar la sesión.

A: ... Y se despide de beso, y mi amiga se quedó así viéndonos y me dice, ya ves que quiere algo contigo, y le digo molesta, si quisiera algo conmigo me diría la verdad, no que me dice que su mamá le tuvo que comprar medicamentos y que la fregada

T: Entonces para ir entendiendo, si quisiera algo contigo, o las personas más bien que quieren contigo tienen que decir la verdad

A: Pues yo siento eso, que tienen que decir la verdad...

T: Antes de salir una persona tiene que decir

A: Es lo que ahora pienso, que es lo que quiero saber antes a qué se dedican y todo eso... para saber cómo son, para no caer en lo mismo, porque nada más te mienten y después no hacen otra cosa... y por ejemplo, con lo que me pasó, es lo que a mí me dio coraje, porque digo, si él me hubiera dicho la verdad, y si yo hubiera querido seguir todavía con él pues ya era mi problema

T: Pero hasta donde yo tengo entendido hubo un momento que a ti no te hizo ruido y no te hizo click y seguiste, ¿qué pasó ahí?, o ¿qué sentiste que seguiste ahí?

El objetivo de mis intervenciones fue para indagar y explorar la experiencia de lo que está viviendo, buscando en ella concientizar cómo establece sus relaciones de pareja, ya que es un tema y uno de

los objetivos a trabajar. En repetidas ocasiones, “A” comparte las diferentes relaciones de pareja y de amistades que ha formado.

A: No le tomaba importancia... ese fue también mi enojo, que sentí que la tonta fui yo, si había visto ya cosas raras, para que seguí, eso también me enojé conmigo misma, yo era de las personas que entrego todo, si a mí me dicen de la amistad, no tanto que ande con alguien, si a mí me dicen de la amistad, ah sí, yo te puedo ayudar, y para qué, para que otras personas te salgan con otra cosa o con mentiras es lo que a mí me molesta, es lo que ahora digo, para que vas a entregar todo...

T: Entonces te logras ver a ti antes, cómo eras, cómo te entregabas, y en estos momentos dices: No, primero quiero conocer a las personas para poder ofrecerte mi amistad /Si/ ¿Cómo lo harías?

A: Pues yo creo que conociendo más a las personas, dándote tiempo, antes era de las personas que conocía alguien y así, vámonos a tal lado y salía, y veía cosas raras y no le daba importancia. Ahora no, ahora es lo que quiero hacer, conocer a la persona y si luego luego te das cuenta de algo pues sabes qué, mejor así

T: Oye “A”, ¿Y si hubieras seguido con esa vida que tenías hace menos de un año dónde crees que estuvieras en estos momentos parada, o qué sería de tu vida en estos momentos?

A: Una de dos, estuviera en la cárcel o muerta, la verdad, con el tipo de amigos que tenía y todo eso... estuviera así, en la cárcel o muerta....

“A” durante la sesión, empieza platicando sobre sus redes de amistades y la nueva amistad que está generando con “C”. Y aunque la situación parece motivarla y alegrarla, aún muestra sentimientos de miedo y de inseguridad, y asocia el tema de la amistad con la honestidad de las personas.

Lo que busqué con mis diferentes intervenciones fue el que ella relacionara sus experiencias negativas pasadas con las experiencias que está viviendo en su presente. Los cambios buscados en una psicoterapia son en la atención, en las percepciones y significados personales, en las relaciones interpersonales, en una capacidad para recuperarse de las adversidades y recuperar el equilibrio y en los cambios de construcciones cognitivas sociosimbólicas en relación con uno mismo, con el mundo y con los demás. El poder para cambiar se encuentra en los procesos; cuando una persona cambia de forma significativa y duradera el cambio más importante se da en la forma de organizar su experiencia personal, en la forma de experimentarse a sí misma, su mundo y a los otros (Mahoney & Neimeyer, 1998)

Para Rogers el ser humano es auto regulable, con una tendencia actualizante, es bueno por naturaleza, creativo y social. Así como considera que tiene en sí mismo la capacidad y la tendencia de avanzar, con la finalidad de madurar, comprendiendo desde él mismo, aquellos aspectos de su vida que le provocan dolor o insatisfacción. (Rogers C. , 2004).

La teoría ABC de la terapia Racional Emotiva, es una teoría de la personalidad y del cambio de personalidad, donde se acepta la importancia de las emociones y de las conductas, pero pone un énfasis especial en el papel de las cogniciones, es decir, de las creencias, pensamientos e imágenes mentales (Ellis & Abrahms, 2005). La consultante toma la idea y el significado de lo que para ella significa entregar todo y se refiere con entregar principalmente su amistad y confianza, cree que cuando las ocasiones que se ha comportado de dicha manera las personas la lastimaron, por lo tanto llega a concluir que todos los hombres son iguales, ya que todos mienten en relación a quiénes son o en su vida.

Beck (2010), hablan sobre cómo un individuo va formando o estructurando su propio mundo por medio de los efectos y la conducta de este mismo y cómo están determinados en dicha formación, tomando en cuenta cogniciones, actitudes o supuestos (esquemas), y cómo estos mismos van desarrollados gracias a experiencias vividas anteriormente. Lo que se espera de la consultante, es cómo responderá a las situaciones en términos de adecuación. Este modelo considera al ser humano como responsable de la manera en que vive su vida y la relación que tiene con su entorno. (Beck, 2010)

Durante el acompañamiento del proceso de “A”, se le ofreció un espacio propio e individual como mencionan Beck (2010), para aprender a resolver problemas y situaciones que considera “A” insuperables, mediante la reevaluación y modificación de sus pensamientos.

Entre las características generales del terapeuta que facilitan la aplicación de la terapia cognitiva, se cuentan la aceptación, la empatía y la autenticidad. Donde estas características influyen sobre las actitudes y conductas del terapeuta durante el tratamiento (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 2010). Mismas que estuvieron presente durante el proceso psicoterapéutico de “A”. Es importante contar con una actitud de aceptación por parte del terapeuta ya que puede contribuir a corregir determinadas distorsiones cognitivas negativas que la consultante aporta a la relación terapéutica, así como a otras relaciones.

Durante esta sesión, fueron pocas las intervenciones de mi parte, ya que al igual que la anterior, y apoyándome desde mi escucha efectiva para brinda una manera de transmitir empatía e interés (Cormiere & Cormiere, 2000), la consultante platicó sobre lo que le ocurrió, me pareció importante

brindarle el espacio y acompañar a la consultante para que continuara compartiendo lo que para ella es importante, y de esta manera obtener más información.

A continuación se presentará un resumen de lo que se compartió durante la sesión que corresponde al día 7 de febrero de 2012, así como se presentarán algunas viñetas de la narrativa de “A” que dieron lugar el mismo día, dicha sesión corresponde a la cuarta que asiste conmigo.

“A” llegó cansada del trabajo. Me comentó sobre el cómo le enoja las injusticias que tienen con ella en el lugar donde trabaja ya que le ocasiona enojo que le aumenten responsabilidades que no le corresponden y no le aumentan su sueldo. Indagando un poco más, no es la primera vez que dentro de un trabajo o en el área laboral le sucede lo mismo. Bajo esta línea su sentimiento es de agotamiento y cansancio. Dice que le gustaría tener más vida. El significado que le da a dicha expresión la entiende como la necesidad de tener más amigos, salir con los mismos, estar con sus hijas, salir temprano del trabajo para poder dedicarse a realizar otras actividades o bien, dedicarse a poner uñas, también le gustaría empezar a tomar sus clases de repostería o cocina.

Vuelve a mencionar a sus dos hijas y como están desesperadas por ver a su mamá. Por su parte dice extrañarlas mucho, y al igual que ellas, la consultante se encuentra desesperada porque sabe que falta mucho para volver a verlas. Dice no estar bien con sus hijas ni en su trabajo, ya que este último le ocasiona bastante estrés.

Tuvo un viaje durante el puente de febrero de 2012 a Michoacán con una familia que vive en el mismo lugar donde vive ella. Comenta que el haber ido le sirvió para valorar a su familia.

Me comparte que debido a lo que le sucedió durante el verano del 2011 no puede ir a la ciudad donde vivía a visitar a su familia, lo cual la pone triste, dice extrañarla al igual que a sus amigos.

Comenta de no haberse metido en ese medio en estos momentos podría estar con sus hijas.

Comenzó a compartir acerca de su ex esposo, el papá de sus dos hijas y de la familia del mismo. También platicó cómo lo conoció, él pertenecía a un grupo de cholos, después lo dejó pero su hermano y su tío siguieron en esa banda.

Me platicó sobre un problema que su ex pareja tuvo junto con el tío y tuvieron que huir un tiempo de la ciudad mientras ella estaba embarazada. Reconoce que a partir de ahí se incrementaron los problemas de pareja.

Tuvieron problemas económicos fuertes. Donde la nula relación con su suegra provocó que aumentaran los problemas, ya que constantemente se “metía” y le aconsejaba a su hijo que la golpeará para que entendiera.

El ex esposo durante una discusión entre la suegra, él golpea a “A” estando presente sus dos hijas. Motivo por el cual a partir de dicho suceso “A” se separó de él. Comenta que ese fue su primer fracaso amoroso.

A los pocos meses, cuenta que estuvo con un hombre casado, ella sabía de la situación sentimental de esta persona. Al poco tiempo “A” decidió terminar con dicha relación.

Su segundo fracaso amoroso, cómo ella lo denomina, fue con un hombre que se había separado de su pareja. Después de 8 meses deciden “A” y él vivir juntos. Comenta la consultante que en varias ocasiones, su pareja la golpeaba. Ya que comentó durante la sesión, que dicho hombre era un hombre controlador, celoso, posesivo y hasta bipolar, así lo comentó la consultante. Fue después de cuatro meses de estar juntos que decide dejarlo. Dentro de estos meses también hubo amenazas para la familia e hijas de la consultante.

Al finalizar hago un resumen de lo que se platicó durante la sesión, le comento que para la siguiente sesión continuaríamos platicando sobre sus relaciones de pareja.

4° Sesión. 7 de febrero de 2012.

T: Y ¿en qué otra parte de tu vida te sientes cansada, agotada?

A: Yo siento que es lo único, porque, este, en lo demás, aquí no tengo vida

T: Y te gustaría tener vida.... ¿En qué sentido?

A: Salir con amigos, tener más tiempo para hablar con mis hijas, estar en las tardes y poderme conectar para estar con ellas, la otra semana estuve saliendo tarde porque no había quien le ayudara.... (Continúa platicando acerca de su trabajo)

T: ¿Y qué otra cosa tienes que hacer?, pláticame...

A: Me gustaría salir temprano para poder hablar con mis hijas, otra, me gustaría dedicarme lo de las uñas en las tardes, ¿qué otra cosa?... Los viernes está lo del curso de repostería y de cocina, aprender para poder meterme a lo de repostería, entonces y con el trabajo que me absorbe así ya no puedo hacer nada, nada más llegar a mi casa a dormirme

T: Y ahorita que mencionas a tus hijas, ¿me podrías platicar de ellas?

A: Una tiene 7 años y la otra 5, las dos están desesperadas porque ya quieren estar conmigo, siempre que les hablo o eso me dicen: mami, ya quiero estar contigo, ¿cuánto hace falta?...

Hubo un pequeño silencio. Respeté su espacio y su tiempo, ya que mientras compartía su experiencia, yo la acompañaba desde mi postura y mirada. Ella estuvo conectada con sus sentimientos y emociones, principalmente de tristeza y melancolía. Es importante hacer el uso de silencios, ya que son los mismos los que nos pueden ofrecer una conversación más completa y es otra manera eficaz de intervenir.

A: Las extraño mucho, estar con ellas y estar al pendiente de ellas, siento que no tengo ningún... ya no sé nada de ellas, o sea nada más cuando hablo con ellas me platican qué es lo que les pasa pero no es lo mismo, estar con ellas y estar lejos

T: A de ser duro estar lejos de ellas

A: Pues sí, la verdad sí, antes digo, les pasaba algo yo estaba con ellas, ahora pienso estarán bien estarán mal, cómo se sentirán, por eso me desespero, porque digo, cuánto tiempo falta... todavía digo falta un montón para volverlas a ver, y hay veces que si me desespero porque digo, no estoy bien ni con mis hijas, ni en el trabajo... y es lo que me estresa del trabajo....

Minuto 18:55 segundos:

T: Entonces en vez de valorar el trabajo, al contrario, valoraste a la familia

A: Todo por lo que pasó ya no puedo ir a ver a mi familia, y a parte está lejos.... Entonces es así... como es un pueblo, todo el pueblo se entera que fuiste, no puedo ir

T: ¿Qué significa para ti no ir a ver a tu familia?

A: Pues se me hace difícil, se me hace triste, porque prácticamente me crié allá, extraño estar allá, extraño a mis amigos de la secundaria y a todos mis amigos que tenía, y este es lo que yo digo, si no me hubiera metido en eso, y hubiera estado bien con mis hijas, hasta con el papá de mis hijas, me quedé pensando y valorando cómo vivíamos antes, no teníamos los recursos no teníamos lo que fuera económico, ni teníamos lujos ni nada de eso, pero es lo que yo digo, no teníamos ninguna preocupación de que me estuvieran buscando y estarme cuidando....

Los diferentes tipos de intervenciones que se fueron usando a lo largo de la sesión son principalmente de una escucha activa y efectiva, mismas que conlleva modalidades sensoriales como lo visual, lo auditivo y lo kinestésico. Me apoyé con las respuestas de escucha de Cormier & Cormier (1994) con la finalidad de obtener mayor claridad en la información que me fue compartiendo “A” En algunos momentos, utilicé preguntas para clarificar lo que me estaba compartiendo y de esta manera confirmar la exactitud de su percepción en lo que dijo. Otra intervención fue acompañando desde el reflejo de sentimientos, debido a que “A” mostró en sus mensajes sentimientos explícitos, que daban cuenta de cómo se sentía en ese momento. El reflejo pone el énfasis en la parte afectiva del consultante, y se hace uso de la misma cuando le reflejamos la parte afectiva. Dejando a un lado la parte cognitiva, ya que sería un impedimento al permitirnos nosotros sentir lo que el consultante está sintiendo, y el mismo reflejo nos permite sentir para percibir lo que el otro, en este caso la consultante, en esos momentos está experimentando a manera de sentimientos, provocando así, el vínculo entre nosotros como terapeutas y el consultante. (Cormier & Cormier 1994)

Moreno (2009), comenta acerca de diversos aspectos que se pueden tomar como orientaciones para llevar a cabo el proceso terapéutico, como es el uso de la paráfrasis; explica la importancia de la comprensión acerca de los significados del consultante, así como ir señalando alguno de ellos a manera también de conversación y de esta forma, revisar algunos hechos para poder facilitar el reconocimiento de sentimientos relacionados a la situación la cual le estén provocando al consultante incomodidad o preocupación.

Cormier & Cormier, (1994), lo relacionan a un área más cognitiva, implica poner atención en los mensajes que el consultante trata de transmitir para nosotros como terapeutas, trasladar la idea principal a sus propias palabras. El parafraseo es una repetición de lo que nos dijo el consultante, haciendo uso de nuestras palabras, comentando el contenido que nos compartió. Su intención es verificar de otra manera, lo que se nos compartió, respondiendo nosotros al contenido de la situación, así como que él mismo escuche y de esta manera, ayudarlo a ser más consciente de su problema, invitándolo a que reflexione y profundice más ayudándole así a centrarse dentro de su situación y por lo tanto facilitarle a él mismo encontrar sus propias respuestas.

Entonces, tomando en cuenta a la palabra como parte importante dentro del proceso terapéutico y de la misma comunicación, no se puede dar un proceso terapéutico eficiente sin la presencia de una escucha activa, donde sea la misma, la que nos ayude a comprender y entender las mismas experiencias y situaciones de vida que el consultante está experimentando en esos momentos.

Dentro de la sesión número cinco que se llevó a cabo el día 14 de febrero del año 2012, la consultante asiste puntualmente. Cuando llegó me regaló dos paletas de dulce debido a lo que se festeja en este día, yo las recibo con agradecimiento. Inmediatamente comienza la sesión, nuevamente con el tema de su trabajo y la inconformidad que siente ante el mismo. Muestra interés y deseos de buscar una nueva oportunidad laboral que le permita tener un mejor ingreso económico.

Durante la sesión, me comparte que cada vez que ve a una persona con tatuajes, pelones o sospechosos, ve la imagen de “B”, inmediatamente comienza a sentir miedo, ella piensa en alejarse y los relaciona a dichas personas con las características antes mencionadas, a ser personas no confiables. Comenta que todos los hombres son iguales.

Comparte sobre algunos sueños recurrentes, donde se meten a su casa o bien, le pasa lo mismo que le pasó meses atrás, donde abusan sexualmente de ella, sin embargo dice no lograr ver los rostros de las personas. Comenta que se despierta con miedo y confundida en el lugar que se encuentra, pero a diferencia de antes, dice que después logra poder dormirse nuevamente.

Comparte acerca de sus hijas y que días antes tuvo la oportunidad de comunicarse con ellas. Platica de su ex esposo, padre de sus dos hijas y lo que vivió durante su relación de pareja. A lo que lo asocia con no querer volver a vivirlo así como reconoce sus sentimientos de enojo y venganza. Recuerda con enojo a la familia de su ex esposo y como se metían en sus decisiones. Comenta nuevamente y de manera breve acerca de su segunda pareja, misma que la sesión pasada compartió su experiencia, y al terminar, comienza a compartir sobre su experiencia con su tercera pareja, o como ella lo refiere, a su tercer fracaso amoroso, donde su ex pareja era alcohólico. Duró aproximadamente nueve meses con él. Y la razón por la cual decidió terminar la relación, comenta que fue debido a que era muy similar a su ex esposo y a su familia. La relación que le da a sus tres parejas es que tienen una relación muy cercana con sus mamás, a lo que ella refiere como “mamitis”, y a ella le ocasiona enojo que los hombres traten mal a las mujeres.

Le enoja que le digan qué tiene que hacer, sin embargo cuando ella puede poner los límites dice que es diferente. Esto en relación cuando trabajaba de sexo servidora. Para ella trabajar en el bar, le ocasionaba vergüenza durante el día, ya que la podían ver, pero en las noches no se sentía de la misma manera.

Una de las intervenciones que realicé durante la sesión casi al final de la misma, fue crear una síntesis, según lo señalan Cormier & Cormier, (1994). Pregunté si extrañaba algo de su vida pasada, a lo que me respondió que no, sin embargo, inmediatamente y entre risas, me dijo que el dinero. Pocos segundos después y con un tono distinto, pausado y con silencios, me comparte que por más

que le daba a sus hijas en cuestión material, le hacía falta algo más, se queda en silencio y ella misma se responde que le hacía falta tiempo con ellas.

A continuación se presentarán algunas viñetas que darán cuenta de las intervenciones que surgen casi al final de la sesión y que están relacionadas con la exploración de la experiencia que buscaba con mis intervenciones.

5° Sesión. 14 de Febrero de 2012.

T: Difícil no ver a tus hijas

A: Pues si, ahora entiendo eso, que es mejor que todo ese el tiempo que estuve allá queriendo ganar dinero, lo hubiera pasado con ellas

Lo que busqué con dicha intervención, fue en base a un reflejo de sentimientos, para localizar desde la palabra, conectar con el sentimiento en los mensajes de “A”. El lenguaje corporal y no verbal de “A” mostraba su tristeza, y la intervención ayudó para continuar y que ella verbalizara su dolor. (Cormier & Cormier, 1994)

T: Si ahorita llegaran y te dijeran: oye “A”, hay una oportunidad así..

A: Ya me lo dijeron

T: Ya te lo dijeron, y ¿cómo reaccionaste?

A: Que no

T: ¿Qué sentiste?

A: Al principio sentí así como que ... Ah pues si esta padre ¿no?, porque lo único que piensan uno luego es eso así no, lo que yo pensaba, si no me hubiera pasado eso yo siento que hubiera seguido igual no, y ahora siento no

T: Si no te hubiera pasado eso, ¿seguirías igual?

Las intervenciones pasadas fueron en base a preguntas cerradas, cuyo objetivo y motivo fue para que en base a las propias respuestas que iba generando y compartiendo “A”, pudiera desde la reflexión, expresar y profundizar en sus sentimientos

A: Siento que seguiría igual, siento que... que no hubiera visto más allá, hubiera seguido igual, queriendo, queriendo este, comprar a mis hijas, prácticamente

T: Entonces este evento sumamente fuerte para ti, te cambió

C: Si, de lo que yo era antes si, porque antes me valía todo, era así que no veía más allá, nada más mi mundo, el desmadre y ya, entonces fue así como que, ahora ya no, ahora que mi amiga me dijo: yo trabajé de eso y puedo hablar, cuando no tuvimos trabajo y puedo hablar y este, para que vayamos, y le dije ¿qué?, ¿estás loca?... jno!, pero que si mira que vamos a ganar un buen... y yo, yo no pues... y ya fue pues lo que yo le decía no quiero encontrarte tirada a ti en otro lado ahorita ya no se puede, antes a lo mejor si, no había tanto, bueno si, le digo, pero ahora, no sé cómo, me di cuenta pues que en ese ambiente es difícil pues, tienes que andar cuidando, hay cada loco que te toca, que no sabes que, quién te va a tocar no sabes ni que te va a tocar...

T: Exactamente, y qué te pueda pasar estando en ese medio

A: Entonces este, le dije no este, prefiero quedarme sin dinero

T: Prefieres quedarte sin dinero /pues si/ sin tener las cosas que, que te gustan o que o estabas acostumbrada...

A: Si, porque prácticamente antes era así de que, ganaba dinero y era este necesito esto, necesito estos zapatos necesito esto el otro y a mis hijas igual ya les hace falta esto, hasta mi mama me decía: les estas comprando un montón de cosas, dice, y yo no importa, y era lo que me decía también mi hermana, dice: no las quieras comprar este con cosas, dice las estas volviendo materialistas igual que tú, y ahora no, en mi casa, porque era lo que también me decía luego mi amiga, compra esto compra el otro y yo no, no lo veo necesario, ahorita pienso gastar no más en lo que necesite ya cuando tenga a mis hijas y este luego ya esté viviendo con ellas, y tenga una casa donde rentar y eso, compro muebles... Yo como en el trabajo, y era lo que le decía a mi hermano, te consigo una estufa un comedor, no, digo no cuando me vaya para_____ no me voy a llevar todo, me dice bueno eso si, como en el trabajo desayuno en el trabajo, o sea, pues ya me decía bueno

T: Entonces ¿te sientes diferente?

A: Pues si, me siento diferente, como que me siento más este, pues no sé... como que me siento como más libre, todo, como que antes me sentía así como más presionada, porque siempre siempre tenía llamadas y luego luego pensar qué hacer, o qué decir, qué pensar, porque estaba con mi familia con mis hijas, y pues era así era mi papá o mi mamá quien era, pues una amiga, y pues si se quedaban así, y

hasta ahora mi mamá me dice ahora entiendo no te dejaban en paz, o eran las tres cuatro de la mañana y me hablaban por teléfono y yo así como que, ya medio lo apagaba lo escondía, y mi mamá así de que...quién habla a las tres cuatro de la mañana están locos, y mi papá se daba cuenta, pues allá tu hija, quién le hablaba a las tres cuatro de la mañana /claro/ Entonces pues era así de que, no estás tranquila pues, a final de cuentas porque, pues era solamente que dejara mi celular o que lo apagara de plano, para estar con mis hijas bien y todo...

T: Entonces no estabas tranquila /pues no/, pasa este incidente, hay un cambio fuerte, en ti, /pues si/ pero al parecer otra vez hay cositas que no te traen tranquila...

A: Pues si hay cosas que no...

Dentro de mis intervenciones y a través del uso de la paráfrasis, busqué generar en “A” aumentar la comprensión desde su propia experiencia de su pasado como de su presente, así como mostrarle mi comprensión y empatía hacia lo que me estaba compartiendo. Donde también le permitió profundizar, ya que reflexiona sobre los nuevos aprendizajes que va adquiriendo a raíz de lo que le sucedió y a través de su proceso terapéutico. Mi propósito y apoyándome desde lo que propone Cormier & Cormier (1994), fue ayudar a la consultante a centrarse en su situación, a que distinguiera y comparara su pasado con su presente. “A” va mostrando indicadores de cambio que da cuenta cómo va reconstruyendo nuevos significados y nuevos aprendizajes.

T: La listita que traes, y en esa lista hablas de los muchachos que ves que luego luego se te figuran a “B”, de los sueños que otras vez estas soñando, a diferencia que antes te costaba trabajo se te complicaba volver a dormirte, en estos momentos por lo que entiendo ya no se te hace tan difícil volver a dormirte... Y está el también extrañar a tus hijas, que se vale pues, eres mamá, tienes dos hijas, y el no verlas me imagino que ha de ser difícil y duro para ti

A: Pues si, porque hay veces que pienso este, digo, digo yo no sé cómo, porque la chava ésta, con la que trabajaba ahí, ella nunca le preocupaba su hija porque sabía que su mamá se la cuidaba, era lo que yo pienso, digo cómo es posible que no piensen en los hijos pues, es lo que digo, mejor valorarlos cuando los tengamos con nosotros

T: ¿Y así vas hacer cuando tú las tengas tu contigo?

A: Pues sí, es lo que les digo a ellas es lo que me dicen ellas, que quieren estar conmigo, pues yo también, y ya es lo que me dicen, no te vas a ir verdad, ellas en realidad no entienden porque me fui ni nada, fue así como se quedaron, no más me dicen ellas, es que nada más nos acordamos que no llegaste por nosotras y ya

T: Y eso a ti como te hace sentir

A: Pues me duele, porque no poderles explicar pues, porque digo pues, pues, pues es que ellas piensan que este, que pues tu mamá está bien, y no más de repente que se desaparezca, me duele que mis hijas sientan eso, que digan eso porque mi mami desapareció, y ellas si me han preguntado, y ya pues yo les digo después les explico cuando estén más grandes, dicen pero te fuiste a trabajar

T: Ha de ser difícil no poder decirles la verdad

A: Pues sí, la verdad si es difícil, pero pues prefiero que sea así a que sepan ellas

T: Y eso te pone triste /pues sí/, veo que te pone triste

A: sí, digo porque o sea, pues, uno como hijo exige eso no, exige porque mi mamá no me quiere decir, porque mi mamá es así, me pongo en el lugar de ellas y pues yo también exigiría eso, respuestas

T: A ti te gustaría que te dieran respuestas

A: Pues sí, por eso yo les digo a ellas, entonces, y mi hermana les ha dicho, no se acerquen a las personas que les hablen, que te digan oye que tu mamá esta tirada allá, ustedes no les hagan caso, o este que se las quieran llevar con mentiras y yo también les he dicho, la chiquita es que no te vas a morir verdad, tú vas a estar con nosotras

T: Qué fuerte...

A: Uno no tiene la vida para siempre, uno no sabe que nos pueda pasar en la calle, y entonces ella se queda así, no mami pero a ti no te va a pasar nada, entonces es así cómo les explicas pues, que es lo que te pasó, que es lo que, entonces es lo que yo siento, ya a lo mejor más grandes, que este, pues porque uno como hijo hace eso no, te reprocha, cuando me dejaste, entonces digo a lo mejor más grandes a lo mejor entienden ¿no?

T: ¿Tienes miedo a que pase eso?

A: Pues si, si tengo miedo que después que estén más grandes que pase y me digan el día que te fuiste y te desapareciste, o sea, por no poder explicarles pues, y no, que de todos modos fue algo que este, que o sea este o sea me siento culpable, me pasó porque, por este, por andar en ese ambiente no, entonces es lo que pienso ahora, si yo sabía que tenía hijas para que me ando metiendo en tantas broncas, ahora es lo que pienso...

T: Sin embargo creo que te has responsabilizado de lo que te pasó, veo que estás haciendo algo por salir adelante, veo que estas preocupada en tu proceso y eso lo rescato A, y eso es algo positivo en ti

En las intervenciones pasadas, se utiliza principalmente el reflejo de sentimientos para ayudar a la consultante a expresar y sentir. Utilicé el reflejo de sentimientos para repetir la parte afectiva del mensaje en el tono emocional de la consultante (Comier & Comier 1994). Y de esta manera, buscar que se sintiera comprendida y acompañada. Mi postura de escucha y apoyo, así como de empatía para lograr comprender su situación, permitieron que “A” se expresara libremente. El ambiente que se generó ayudó a la consultante a sentirse comprendida y por tal motivo, al momento de expresar sus sentimientos, tanto ella como yo, logramos tener una mayor claridad de su situación.

Dentro del constructivismo, le interesan las preocupaciones del consultante en ese momento o del problema que presenta, así como en las suposiciones que hacen sobre las causas y posibles soluciones. En este caso, el problema o la situación que está presentando está relacionado con sus hijas, sin embargo y simultáneamente la consultante está buscando distintas opciones para poder estar con sus hijas.

Generalmente, los consultantes suelen comunicar mucho más de lo que pueden decir con palabras. Durante el discurso de “A” hubo lágrimas, silencios, donde observaba yo como su terapeuta, que podía la consultante conectarse con lo que estaba sintiendo. El significado literal de sus palabras puede ser menos importante que los mensajes que se encuentran entre ellas o más allá de ellas. Un ejemplo es el miedo que tiene al que puedan reprocharle sus hijas la decisión que tomó de dejarlas temporalmente.

Dentro del proceso psicoterapéutico, el objetivo de las intervenciones y del trabajo que se ha estado llevando a cabo, busca ayudarlo a la consultante a elaborar un sentido de sí misma y de su vida que le sean útil en su desarrollo futuro y en su bienestar.

La evolución que la consultante va presentando a lo largo de su proceso radica en cómo se reconoce en su vida pasada y en su presente. “A” va mostrando interés y se muestra optimista en estar

trabajando con su estrés post traumático. Logra incluir dentro de su plática otros temas, tales como su trabajo, la relación que va formando con la gente de su trabajo y las nuevas redes sociales que va adquiriendo.

Durante las sesiones, “A” presenta nuevas quejas o motivos de consulta que están relacionadas principalmente con no estar con sus dos hijas así como con su familia. Simultáneamente va presentando metas a corto plazo que la motivan a seguir avanzando en su proceso, como es el caso de buscar nuevas oportunidades de trabajo para que de esta manera pueda obtener mejores ingresos económicos y así lograr mudarse de lugar de residencia hacia donde habitan sus hijas.

TERMINACIÓN O CIERRE

A continuación, se presentarán diferentes fragmentos que darán cuenta sobre el cierre o terminación del proceso psicoterapéutico, el acompañamiento que se le brindó a la consultante así como agregar lo que se entiende por cierre o terminación del proceso.

La última sesión en la que acudió la consultante fue el día 21 de Febrero de 2012. Dicha sesión corresponde a la número seis en la que “A” asistía puntualmente a su proceso psicoterapéutico. En esta ocasión, empezó diez minutos tarde ya que se le asignó un lugar diferente, en esta ocasión la sesión se llevaría a cabo dentro de un cubículo.

La consultante comienza a platicar sobre el cansancio y agotamiento que siente por su trabajo y por el ambiente laboral que vive. En las últimas sesiones es como ella inicia la sesión, ya que siempre le pregunto cómo se encuentra ese día y creo que por esa razón comienza a platicar sobre su trabajo. Sin embargo, “A” ha estado buscando nuevas oportunidades laborales, tal es el caso de un restaurante nuevo lo cual le agrada la idea. Comparte que se ha dado cuenta que se encuentra estresada y por lo tanto se siente desesperada, cansada y agotada por su vida y por la misma rutina. Dice que se siente cómo si la estuvieran apretando en el pecho, y lo único que quisiera es huir a un lugar tranquilo. Lo que busca ella es sentirse en paz y bien con ella misma. Dicha desesperación lo asocia al no poder estar con sus hijas.

6° Sesión. 21 de Febrero de 2012

A: ... ahora ya me di cuenta, que puedes hacer las dos cosas

T: Has aprendido que se puede combinar las dos cosas

A: Si. Estar con ellas y hacer tu vida, y es que ellas, cuando hablo con ellas es muy difícil para mí, hablé con ellas el domingo y es ¿mamá cuándo vamos a estar

contigo? ya no queremos estar aquí, ellas ya no quieren estar ahí... Ellas dicen que porque las ponen hacer mucha tarea, que porque este, las ponen hacer mucho que hacer, y tu no nos ponías hacer eso, y es mi hermana lo que dice... Hasta ellas mismas dicen, tienes que hacer la tarea, y que ellas le dicen, ya nos queremos ir con mi mamá, para que hacemos la tarea si ya no vamos a estar en esta escuela, vamos a ir con mi mamá y vamos a estar en otro lado...Entonces es así y a mí me desespera también, me desespera la situación porque no las tengo conmigo...

T: Sientes esta presión en el pecho al no estar con ellas, y esta presión en el pecho lo voy viendo en tus lágrimas como lo vas sacando, estas triste...

A: Pues si, porque yo quiero estar con ellas, y este, pues no sé, yo sé que falta poquito pero como que me desespero muy rápido yo, y extraño todo de que, si se enferman o eso...

T: Te gustaría estar con ellas

A: Pues si, pues tan solo el hecho de, de que ese día este... estaba yo chateando con ellas y casi siempre hablo con ellas por video llamada, y fue bien chistoso porque ellas querían jugar, y ya agarraron y este acomodaron su mesita, pusieron la computadora, y ya se sentaron alrededor y empezaron a decir: Mami vamos a jugar a tomar el té, y fue así, me desesperaba...

T: Ha de ser muy fuerte verlas en una cámara, en un aparato...

A: Y ellas fue así, para ellas fue fácil, y se pusieron a jugar como si yo estuviera ahí, y realmente quiero estar ahí pero no puedo... y siento que ellas lo han tomado más así como que... si mami vamos a estar contigo, pero o sea yo siento que... pues si desesperación para mí siento que no... y tengo miedo también, de que se acostumbren a no estar conmigo, ellas dicen que no, que ellas se quieren ir conmigo y todo... pero tengo miedo que llegue el día que me digan que ya nos acostumbramos a estar aquí

En mis intervenciones anteriores y a través del uso de reflejo de sentimientos, la consultante presenta indicadores de cambio, mismas que se dejan ver cuando “A” muestra su capacidad de expresar y experimentar sus sentimientos que hasta entonces habían sido negados. Así mismo “A” ha descubierto que puede modificarse a ella misma para madurar desde las nuevas necesidades que van surgiendo, como es la necesidad de estar con sus dos hijas así como la reconstrucción del significado que le da al ser mamá junto con los nuevos roles

Momentos después comparte la posibilidad de regresar con su ex esposo, el padre de sus dos hijas, ya que días anteriores tuvo la oportunidad de hablar vía telefónica con él. “A” les preguntó a sus hijas sobre la posibilidad, a la cual accedieron

T: ¿Y qué te hace sentir eso?

A: Pues a la vez contenta, porque yo pensaba que este, que ellas lo iban a tomar así de que.. no sé, o sea... y veo que no, que este, que han madurado más, salvo que no es este, que no son así de que, pues, no sé no, que contesten no, tu sabes y ya...

“A” se le dificulta poner las palabras a sus pensamientos y sentimientos, por tal motivo la intervención a través de la paráfrasis, logra en ella clarificar y profundizar en su sentir, y de esta manera logra continuar compartiendo su experiencia.

T: Estas por un lado triste y con toda razón, por esta distancia que hay, pero por otro lado estas contenta, porque al igual que tú estás madurando, tus niñas también están madurando y están creciendo

A: Pues si. Pero también, por lo mismo, es este, la desesperación de que están creciendo rápido, y entonces, ya perdí todo este tiempo, y o sea, pudiendo viéndolas crecer y estar con ellas...

T: Y qué significa para ti perder todo este tiempo (Me paré ya que la caja de Kleenex se encontraba detrás de ella sobre una mesa y como en todo momento su discurso estaba acompañado de lágrimas, le ofrecí la caja)

A: Pues, a la vez, me desespera pues, es lo que yo digo, porque pues digo, pero pues a la vez pienso, que este, siento que va a valer la pena, porque ahora me he dado cuenta de eso, de que si no hubiera pasado por todo esto no hubiera madurado... no hubiera valorado más a mis hijas... como que siento que hubiera seguido igual o sea...

T: Hasta tu misma lo dijiste, en la cárcel o muerta /ajá/ Es muy duro verte así ¿no? el haber seguido con esa vida, y el pensarte en una de esas dos opciones, pienso que es muy fuerte

A: Pues es que... si es fuerte, pero, como dicen es la realidad...

Nuevamente comenta cómo le sirvió la situación para madurar, para darse cuenta de lo que estaba perdiendo, para valorar a su familia, y es cuando comenta el cómo Dios le puso esto para que pudiera valorar a su familia que la ha apoyado y no le han reprochado nada. Dice que esperaba que

le perdieran la confianza, sin embargo fue lo contrario y esta situación le ha ayudado a reflexionar y a valorar.

Continua narrando que no puede ir al lugar donde residía ya que recibió varias amenazas para ella y para su familia. Compartió lo que pasó después del incidente donde fue secuestrada y violada en repetidas ocasiones. Cuando la soltaron ella comparte que fue a casa de su ex pareja, y fue él mismo quien se logró comunicar con la hermana. Inmediatamente la trasladaron a Derechos Humanos donde no pudieron atenderla y fue cuando se dirigieron al Distrito Federal para que la atendieran de las múltiples heridas. Me comentó que después, algunos hombres la empezaron a buscar tanto a ella como a diferentes amistades para averiguar su paradero, la gente comentaba que no sabían nada de ella y que simplemente había desaparecido, y por esa razón sus hijas ya estaban con su hermana. Comenta “A” que ellos no saben si se murió debido a las heridas y golpes, o bien si huyó del estado cómo estos mismos se lo ordenaron.

Abordé el tema del significado de desaparecer, lo cual ella junto con lágrimas comenta que le entristece porque no puede convivir con su familia y amistades.

Días atrás se sacó por segunda vez la prueba de VIH, lo cual salió negativo, sin embargo se encuentra ella consciente que después de seis meses tendrá que repetir la prueba para asegurarse. La consultante concluye la sesión cuando comenta que para ella el estar viva significa tener una segunda oportunidad.

Para poder generar un cierre, se considera importante tener claro y presente los indicadores de cambio que “A” fue mostrando durante su proceso terapéutico, mismos que se presentarán a continuación con diferentes viñetas.

La siguiente vez que supe de ella fue por teléfono, ya que inmediatamente le surgió la oportunidad que ella estaba buscando, trasladarse al lugar donde sus dos hijas habitaban. Y aunque no fue el cierre esperado, dentro de la llamada telefónica se hicieron algunas intervenciones donde se buscó cerrar con la consultante su proceso psicoterapéutico conmigo.

La propuesta del constructivismo en los seres humanos, los considera como participantes activos de sus vidas, así como los mismos procesos de la experiencia. La consultante actualmente, y en base a sus experiencias pasadas, está construyendo nuevos significados acerca del poder combinar en este caso, el trabajo con la relación con sus dos hijas. Así como también, dicha propuesta le da importancia al sentir de la misma experiencia. Por tal motivo permitió que la consultante pueda sentir a lo largo de la última sesión lo que para ella significa estar lejos de sus hijas. Por lo que el

constructivismo entiende que la creación y la experiencia del significado son centrales en la vida de cada persona (Mahoney & Neimeyer, 1998)

El cierre dentro del proceso de cambio de “A”, se dio por acuerdo mutuo, ya que la consultante logró encontrar sus propias herramientas para cumplir lo que ella desde un inicio había puesto como su demanda principal. El motivo por el cual se dio el cierre, estaban relacionados a los últimos objetivos establecidos por “A”, quién buscaba las herramientas necesarias para poder mudarse de ciudad para estar más cerca de su familia, y en especial, de sus hijas. Por lo tanto, el desarrollo de “A”, no termina aquí, me parece importante señalar, que lo que terminó, fue la relación entre ella como consultante, y yo, como su psicoterapeuta. Ya que “A” se sintió con las herramientas necesarias para poder tomar una decisión de mudarse y seguir con lo que ella se propuso dentro de su proceso de cambio. (Etchegoyen R. H., 1986)

5° Sesión: “... Me doy cuenta que el estar lejos de mis hijas, me hace sentir triste y frustrada, ya que no puedo estar con ellas y siento que me estoy perdiendo momentos importantes de su crecimiento, quiero buscar trabajo en ----- para que ya, estando establecida allá, puedan vivir nuevamente conmigo...”

Existieron otros indicadores que pudieron dar cuenta de los avances que tuvo la consultante, como es el sentirse segura en contextos que en un principio le causaban inseguridad y miedo. Así como realizar planes a corto plazo, como el buscar otras oportunidades laborales y el cambiarse de ciudad, para poder estar más cerca de su familia y vivir con sus hijas. En este sentido Etchegoyen (1998), comenta sobre un indicador importante de cambio, que es el que nos muestra el cómo dentro de su proceso, se fueron modificando los síntomas por las cuales, “A” decidió llevar a cabo un proceso terapéutico. Donde también se busca dentro del proceso de cierre, que los síntomas que en un inicio significaban un sufrimiento y una dificultad, en su presente no sean graves o ya no graviten como antes. (Etchegoyen R. , 1998)

4° Sesión: “... Antes me costaba mucho trabajo subirme a los camiones, porque nada más veía a hombres sospechosos, o pelones o con tatuajes y me acordaba de lo que me pasó, se me figuraban a los que me levantaron y a los amigos de “B”, ahora ya me puedo mover mejor, y sigo viendo hombres así, pero ya no me dan miedo...”

4° Sesión: “... En un principio no podía dormir, o me dormía y soñaba pesadillas, y me despertaba en la madrugada sudando, con el corazón latiéndome rápido y ya no podía volver a dormirme... Ya no sueño pesadillas...”

Otro indicador importante está relacionado con la resignificación que “A” mostró sobre el valorar a su familia y el estar con ellos. Lo logra desde el poder reflexionar, cómo su familia estuvo apoyándola durante todo su proceso, valora principalmente el cuidado que su hermana ha tenido hacia sus hijas. Así mismo, logra reflexionar y dar un nuevo significado al ser mamá, junto con las responsabilidades y obligaciones que se tiene. Por lo que (Etchegoyen R. , 1998) también considera un indicador importante, las relaciones familiares, y cómo estas mismas, se vieron modificadas.

4° Sesión: “... Pues se me hace difícil, se me hace triste, porque prácticamente me crie allá, extraño estar allá, extraño a mis amigos de la secundaria y a todos mis amigos que tenía, y este es lo que yo digo, si no me hubiera metido en eso, y hubiera estado bien con mis hijas, hasta con el papá de mis hijas, me quedé pensando y valorando cómo vivíamos antes, no teníamos los recursos no teníamos lo que fuera económico, ni teníamos lujos ni nada de eso, pero es lo que yo digo, no teníamos ninguna preocupación de que me estuvieran buscando y estarme cuidando....”

Craige (2006), comenta sobre la importancia de cómo la terminación o cierre se da, está vinculada con el cómo el proceso del consultante será recordado. Tanto para “A” como para mí, será un proceso o bien, un acompañamiento que se recordará siempre, ya que durante las sesiones, se llevó un clima de aceptación, empatía, respeto, confianza, comprensión, escucha, y estos factores permitieron la fluidez dentro del proceso de cambio de “A”. Donde al momento de cierre y terminación, fue de manera natural y relajada. Roe (2006), habla sobre este punto, un cierre se debe de dar de una manera natural y dentro de los acuerdos establecidos entre el terapeuta y consultante ya cuando se haya alcanzado los objetivos planteados en un principio. (Vélez & Restrepo, 2008)

“A” logró obtener un conocimiento propio en relación a sus procesos interpersonales que fue trabajando. Fromm-Reichmann (1958 cit. en Vélez & Restrepo, 2008) toman como un indicador importante cuando el consultante es capaz de ver su situación en general desde una perspectiva distinta (Etchegoyen R. , 1998) , como es el tener nuevas oportunidades para crear nuevas cosas que puedan darle a ella lo que está buscando, pudiendo dejar atrás las sombras de sus experiencias pasadas, en este caso, como fue el ser abusada física y sexualmente, el haber trabajado de sexo servidora, la vida que llevaba y que era lo que tenía. “A” logra entender a su pasado como un aprendizaje y como una oportunidad de cambio y madurar. (Vélez & Restrepo, 2008)

Sin embargo, es importante señalar lo que para mí incluye un proceso de cierre o de terminación, ya que en lo personal, no significa cerrar puertas o un fin definitivo. Coincido con lo que (Sullivan, 1964), propone y habla acerca de este punto, donde es importante y fundamental que el consultante,

en este caso “A”, se retire con esperanzas y sintiéndose comprendida en relación a su proceso de cambio. Es importante no cerrar puertas, pudiendo dejar la posibilidad de tener un contacto futuro si fuese necesario, tal y como lo propone Craige (2006, citado en Vélez & Restrepo, 2008) Al finalizar, le recordé a “A”, que ella tenía mis datos, como mi celular y mi correo electrónico, brindándole la oportunidad de sentirse libre de contactarme si así ella lo decide. (Vélez & Restrepo, 2008)

IV VIVENCIA DEL PSICOTERAPEUTA Y PROCESO DE SUPERVISIÓN

Dentro de este apartado se pretende dar cuenta y compartir el contexto personal, mis vivencias y significados que se fueron dando en mi quehacer como terapeuta durante el acompañamiento de la consultante a la que se continuará denominando “A”. Así como el proceso que de manera personal llevé a cabo dentro de la materia de Supervisión que se ofrece en la maestría en psicoterapia, donde el objetivo de la materia es acompañar y guiar, “un caminar junto con otra persona, acompañarla en un proceso de descubrimiento, aprendizaje y cambio personal” (Moreno, 1999) .Es un proceso de convertirnos en psicoterapeutas, mientras nosotros también acompañamos los procesos psicoterapéuticos de nuestros consultantes que acompañamos simultáneamente.

El propósito de dicha clase, es promover el desarrollo de la personalidad del terapeuta en formación para poder ponerla en servicio del consultante.

Moreno (1999) lo entiende de la siguiente manera: “...Es una relación e interacción encaminadas a que la terapeuta pueda ampliar y diferenciar mejor su campo perceptual y a descubrir sus recursos, posibilidades y limitaciones para el trabajo psicoterapéutico”. Por tal motivo, somos terapeutas en formación y en constante crecimiento profesional, ya que tenemos la oportunidad de aprender y a generar nuevos conocimientos desde nuestra práctica como psicoterapeutas. (Moreno, 1999)

La primera ocasión en la que “A” acudió a su sesión de acompañamiento psicoterapéutico conmigo fue el día 17 de Enero del 2012. Recuerdo que me encontraba contenta y emocionada por varias razones; entre las cuales se debía a que era mi último semestre de la maestría en psicoterapia. Otra razón importante se tornaba a mis expectativas de crecimiento profesional. En un inicio, desconocía el tema y acepté la derivación del proceso de “A”, fue cuando mi compañera, quien había empezado con la consultante meses atrás y tuvo que dejar el proceso psicoterapéutico, me compartió las dos sesiones que tuvo con “A” en donde me di cuenta que era una situación difícil y compleja y en un principio me asustó por la situación que vivió y el tema de violencia tanto física como sexual. Sin embargo, la motivación y la emoción por enfrentarme a un reto profesional y personal fue lo que me impulsó a acompañarla.

La primera sesión, del día 17 de Enero de 2012, observé que la consultante llegó agitada por haber corrido para llegar a tiempo. Le di tiempo para que recuperara nuevamente su respiración, mientras

tanto la saludé de manera cordial y a continuación le pregunté sobre cómo se sentía con el cambio de terapeuta.

Una vez compartido cómo se sentía, me facilitó retomar los acuerdos y objetivos a los que había llegado con su terapeuta pasada para de esta manera darle seguimiento a lo que ya había empezado a trabajar. Me comentó los puntos generales que habían platicado así como de la situación la cual vivió. Ya dicho esto, se realizó nuevamente el encuadre ya que me pareció importante retomar los objetivos y prioridades para ella. Asimismo, le pedí permiso para grabar el audio de las sesiones, lo cual accedió y de ésta manera le hice una invitación a que empezáramos a trabajar

La razón por la cual hice mi intervención fue para brindarle la oportunidad de sentirse recibida, ya que me parece importante que la consultante experimente aceptación, empatía y congruencia por mi parte (Rogers, 2000)

Y de esta manera, “A” empezó a compartirme su experiencia de la situación que vivió, misma que ha sido mencionada con anterioridad.

Al momento de acompañar a “A” durante su relato, mientras ella compartía lo vivido con lágrimas y con dolor, no podía dejar de sentir su dolor, logré conectarme a través de mi empatía hacia ella y hacia su situación. Mi corazón lo sentía agitado, me sentía sorprendida de todo lo ocurrido. “A” contó lo ocurrido detalladamente y mientras tanto mi cabeza iba imaginando todas las escenas conforme a lo relatado en ese momento. Al momento recuerdo haberme dicho: “respira, le pasó a ella, no a ti,” y en ese momento logré separar dentro de mis pensamientos lo que le había pasado a la consultante con lo que yo estaba sintiendo.

Dejé que la consultante hablara y que siguiera narrando. “A” necesitaba desahogarse y yo necesitaba conocer toda la situación. Durante dicha sesión, mis intervenciones fueron pocas y principalmente fueron para clarificar y comprender su situación, lo cual logré principalmente por medio de la empatía que sentí durante la sesión con la consultante. Moreno (1999), Toma al proceso psicoterapéutico como un acompañamiento en el caminar juntos, tanto consultante como psicoterapeuta. Así mismo le brinda importancia al sentir del terapeuta “...la terapeuta aprenda a confiar más en sus sensaciones-sentidas, en su experiencin, en su conciencia corporal y la ponga en servicio de una mejor comprensión empática de la persona que atiende” (Moreno, 1999, p. 40)

Para concluir la sesión, le pedí que dejáramos por ese momento lo compartido ya que yo tenía una clase que atender dentro de la universidad. Tuve problemas para cerrar la sesión y se me dificultó, ya que “A” continuaba compartiendo situaciones y experiencias importantes y por tal motivo me

puse nerviosa. Lo noté al momento de escuchar en varias ocasiones la grabación, ya que repito las palabras y los verbos los conjugo de manera inadecuada. Me sentía abrumada y triste por la situación que vivió. Fueron varios sentimientos los experimentados como: coraje y enojo por lo que tuvo que pasar e impotencia por una situación actual y que se vive en nuestro país como la injusticia e impunidad. La primera sesión fue como un balde de agua fría que me caía de manera sorpresiva y espontánea.

A manera de cierre le retomo los acuerdos llevados sobre los días y el horario.

Sesión 1. 17 de Enero de 2012

T: “A” me parece muy importante que sigamos, ahorita tengo que marcharme a seguirle, a tomar una clase, me parece importante el darle este seguimiento para ir poniendo en su lugar estos sentimientos que te van llevando a sentir coraje, y pues si tú me permites y si tú quieres irle solucionando irle buscando solución para que ya no te cause dolor... te parece que nos veamos el martes a la misma hora, a las 5 pm

A: “Si, está bien...”

Como se mencionó anteriormente, la primera sesión fue abrumadora y me generó ya los sentimientos mencionados. Sin embargo, dicha sesión me hizo darme cuenta que aprendería bastante, ya que el caso es bastante fuerte. Me preparé para llevar el caso de “A” a la clase de supervisión, donde al compartir la situación de “A”, concienticé que el acompañamiento y supervisión por parte de mi profesor como de compañeros, sería muy gratificante, ya que podría aprender nuevas y diferentes formas de acompañar y de intervenir.

El espacio y el contexto que se nos brinda a nosotros como terapeutas en formación, nos ayuda a reflexionar sobre el acompañamiento en la relación terapéutica con nuestros consultantes

Al momento de exponer la primera sesión, me di cuenta que no conocía sobre el estrés post traumático causado principalmente por abuso físico y sexual, motivo principal el cual llevó a “A” a un proceso psicoterapéutico. En lo particular, era un tema que implica mucho y creo que por ser mujer puede significar más. Me sentía con herramientas suficientes para llevar a cabo el acompañamiento y estaba consciente que implicaba un gran reto. Dentro de mis intervenciones, lo que me ayudó fue que en esos momentos me encontraba congruente, genuina e integrada, condiciones necesarias que se necesitan por parte del terapeuta. “A” logró percibir en mí la aceptación hacia su persona así como mi empatía hacia ella y el respeto hacia la situación que vivió.

Por tal motivo, se cumplieron las condiciones necesarias para llevar a cabo una relación de ayuda según el humanismo (Lafarga, 2013)

Durante la segunda sesión que se llevó a cabo el día 24 de Enero del 2012, recuerdo que llegué a la sesión puntual, con algunas dudas pero con expectativas sobre lo que me esperaba en ese momento. Llegamos tanto la consultante como yo contentas. Fue entonces que se inició por segunda vez el acompañamiento.

Era la primera vez que me enfrentaba a una situación de estrés post traumático, y aunque investigué información del mismo tema y lo que decía la Teoría Cognitivo Conductual, carecía de información suficiente. Por tal motivo, recurrí nuevamente a Rogers.

“A” empezó reconociendo cómo se había ido la sesión pasada en donde al parecer logró desahogarse y sacar todo lo que se había reprimido; así lo refirió ella. Logró reconocer cómo antes sentía su experiencia como algo ajeno, y cuando lo compartió la sesión pasada revivió lo sucedido.

Sesión 2. 24 de Enero de 2012

T: ¿Cómo terminaste la vez pasada?, ¿cómo te fuiste de la vez pasada?

A: Pues como que me fui como triste, no sé, como que tenía muchas ganas de llorar y todo, porque desde lo que me pasó como que me lo reprimieron no lloré ni nada

T: Se podría decir que ¿te sirvió para desahogarte?

A: Si, porque este, porque la verdad la vez que yo se lo platicué a T (nombre de la terapeuta pasada) no lloré nada, era lo que me decía ella, me lo estás platicando como si fuera una película, no como si te hubiera pasado a ti, y era lo que le dije a ella o lo tomo así como que me ya me pasó

T: Y el platicar como una película ¿puede ser porque te sentías como parte de una película?

A: Pues si, entras como en shock, no sabes, te reprimen todo... todo fue rápido... (Es cuando “A” retoma nuevamente su experiencia y la comparte)

Continuó compartiendo su experiencia y lo que pasó después del evento. Asimismo, empieza a relacionar su experiencia como un aprendizaje, ya que le sirvió para pensar en muchas cosas y así ella empieza a identificar su antes y su después dentro de sus situaciones de vida.

Por mi parte al escucharla, sentí alivio. Me di cuenta que tanto la aceptación, la empatía y mi congruencia fueron herramientas las cuales ella percibió como positivas para que así empezara su proceso de cambio. Para Rogers (1985), es importante la experiencia del terapeuta, ya que sirve para empatizar con el otro y a generar auto revelaciones que le ayuden al consultante a sentirse aceptado de forma incondicional. La teoría y la vivencia van de la mano ya que la experiencia del terapeuta con respecto al consultante debe ser correctamente simbolizada en su conciencia para que la terapia sea eficaz. Una relación de ayuda caracterizada por la congruencia, la empatía, la aceptación incondicional que solo son posibles cuando se acepta y se valida la propia experiencia de vida del terapeuta. (Rogers, 2004)

Después de la segunda sesión, tuve mi clase de supervisión y aunque ese día no me correspondía a mí presentar el proceso de “A”, tuve la oportunidad de compartir algunas dudas, las cuales me ayudaron para aclarar inquietudes sobre el trastorno de estrés post traumático.

En el espacio de la clase, tuve la oportunidad de comprender que el que ella hubiera compartido toda su experiencia y se la haya apropiado, fue algo bueno y productivo para su proceso. Se me aconsejó que siguiera de la misma manera; acompañándola desde la empatía y la aceptación. También el profesor me brindó información sobre el TEP.

En la tercera sesión que se llevó a cabo el día 31 de Enero de 2013, le comenté que estaría tomando agua natural ya que me encontraba enferma de la garganta y físicamente me sentía cansada y decaída.

Fue la primera vez que “A” comenta sobre sus planes que tiene a corto plazo. También durante esta sesión habló de diferentes temas distintos al evento que le ocurrió. Quise indagar más sobre su área laboral para obtener información sobre lo que hace en su presente y fue cuando me compartió sobre sus sentimientos de inconformidad laboral.

“A” platicó de varios temas sin profundizar. En un inicio hice pocas intervenciones con el objetivo de escucharla y seguir obteniendo información. Sin embargo, cuando creí que había puntos importantes para trabajar o para profundizar, “A” se quedaba dentro de su diálogo superficial. Sin embargo, poco antes de concluir, “A” comienza a platicar sobre sus dos hijas, y con lágrimas en los ojos comparte lo difícil que es para ella estar lejos de ellas. Finalizó “A” muy agitada, conmovida y con visibles signos de mezcla de sentimientos de angustia lo cual pienso que es bueno e importante para que se retome durante la siguiente sesión.

Ésta misma sesión la sentí pesada y un poco aburrida. Intuyo que mi malestar físico influyó para que mis intervenciones también fueran superficiales y pasivas al igual que las respuestas de la consultante. Al terminar, tuve la oportunidad de presentar mi segundo documento eje en la clase de supervisión. Fui la única que lo presentó, razón por la cual mis compañeros junto con el profesor nos enfocamos en “A”.

Me di cuenta que la situación de “A” tiene mucho por indagar, aprender y comentar. Se habló sobre cómo mi consultante va viviendo su proceso en relación a su situación vivida. Aprendí cómo momentos dolorosos como: duelos, experiencias traumáticas, entre otras, van cambiando constantemente junto con la identidad de la persona, ya que observamos y concluimos que la consultante cambió algunas cosas como la manera que ella fue viviendo lo que le sucedió. El profesor comentó que las diferencias son normales y son buenos indicadores de cambio ya que “A” iba asimilando lo que le ocurrió.

Durante mi acompañamiento en la clase de supervisión, comentamos sobre cómo ella refiere a sentirse mucho mejor, razón por la cual y a manera personal me sentó bien escuchar y saber que así era. Sin embargo aprendí a separarme de mis propios sentimientos de satisfacción, ya que es importante en esos momentos prestar atención a las intervenciones para no mostrar gusto y alegría y continuar trabajando y acompañando de la misma manera neutral. Es importante como terapeutas prestar atención a los diferentes momentos exhibidos por la consultante, recordando que es un recorrido donde están presentes dos personas; la primera, en éste caso es la consultante, quien se encuentra en un estado de incongruencia, y nosotros, como terapeutas, quienes nos encontramos en un estado de congruencia y de total aceptación hacia el consultante. (Rogers, 2000)

Un punto en el cual también se me retroalimentó debido a mi sentir durante la sesión número tres, se relaciona a no quedarnos en el concepto del “que pasó,” y en lo superficial de la situación, ya que es importante prestar atención a los sentimientos que van detrás de lo comentado. Bajo ésta línea reflexiono sobre cómo en ocasiones por miedo, por inseguridad o por no estar informados en el tema, escogemos no profundizar en los sentimientos del consultante y por tal motivo decidimos no entrar a las vivencias profundas de los consultantes.

Durante la cuarta sesión, que se llevó a cabo el día 7 de febrero de 2012, llegué motivada y con nuevas ideas para mis intervenciones gracias a las sugerencias por parte de mis compañeros y profesor de clase de supervisión.

En esta sesión me sentí contenta y satisfecha con los indicadores de cambios positivos y logros que “A” va mostrando. Durante la sesión logro identificar y nombrar los planes a corto plazo que le gustaría llevar a cabo. Retomamos el tema de sus dos hijas y qué significa para ella estar lejos de ellas, así como de su familia pudo nombrar y reconocer los sentimientos que acompañan su presente.

Dentro del acompañamiento que fui llevando por parte de la clase de supervisión, cada clase lograba su objetivo, cuando en lo personal concluía con un nuevo aprendizaje. Concienticé la importancia de hacer uso del sentimiento y de la emoción por parte del consultante. Algunas de nuestras intervenciones como psicoterapeutas favorecen a nombrar sentimientos para que los mismos consultantes puedan enfocarse en el sentimiento y de esta manera guiar a la vivencia de la experiencia. Es entonces cuando aprendí que existe una emoción básica en el fondo de cualquier situación y es nuestro trabajo acompañar a los consultantes a llegar a ese punto. En cuanto más intensa sea la emoción, más cercana la persona. Cuando nosotros como terapeutas damos en el punto exacto a lo que el consultante quiere o trata de compartir y lo dice, empieza el consultante a experimentar su sentir y es cuando la emoción se activa; ese momento es el adecuado para intervenir.

Me di cuenta y aprendí durante el proceso de “A” que para que exista un cambio profundo es necesario sentir un dolor profundo. También aprendí la importancia de emplear las palabras correctas para evitar los malos entendidos y de esta manera no impedir u obstaculizar los sentimientos de empatía experimentados y compartidos previamente.

Mi objetivo durante el proceso de acompañamiento emocional de “A”, primeramente fue mediante mi aceptación incondicional, de buscar que “A” lograra aceptarse a sí misma y de esta manera fomentara su creatividad máxima para el funcionamiento pleno y desarrollo de sus potencialidades (Rogers, 1993).

Dentro de las clases de supervisión que se dan durante la maestría en psicoterapia, fui observando y poniendo en práctica las diferentes herramientas y sugerencias que nos brindan nuestros maestros. Otro aprendizaje que puse en práctica durante mi acompañamiento está relacionado con lo que Rogers (1993) comenta acerca del proceso psicoterapéutico: cuando es igual de importante el lenguaje no verbal que los consultantes van mostrando durante su acompañamiento.

“A” tuvo ocho sesiones en total, las primeras dos fueron con mi compañera de la maestría y el resto las llevo a cabo conmigo.

Dentro del proceso de “A”, no hubo la oportunidad de un cierre como se espera dentro de un proceso psicoterapéutico. “A” interrumpió su acompañamiento después de la sexta sesión conmigo. La razón por la cual lo interrumpió fue debido a su cambio repentino de ciudad, lo cual le impidió seguir con su proceso. Me di cuenta cuando llegué a la sesión acordada que ella no llegó, lo cual se me hizo raro, ya que durante el proceso terapéutico era muy puntual en sus sesiones. Por tal motivo la llamé a su celular y fue cuando me comentó que ya estaba en la ciudad donde se encontraban sus hijas y que no asistiría más a las sesiones. Tal motivo me alegró al saber que era uno de los objetivos que ella se había puesto para cumplir a corto plazo. Me explicó que repentinamente se le presentó la oportunidad y en ese momento la tomó.

Y aunque el proceso fue interrumpido y de esta manera se dio el cierre, me di cuenta que los principales objetivos se habían llevado a cabo. Ella logró tomar la decisión en base a sus herramientas que fue adquiriendo durante su proceso, lo cual me dio satisfacción al saberlo. Moreno (1999) habla sobre la importancia que el terapeuta aprenda, concientice, reflexione, sobre sus propias emociones en relación a la consulta y a los consultantes.

En algunas ocasiones había escuchado que los terapeutas con algunos cierres experimentaban algún tipo de duelo. Ese día, durante la clase de supervisión, preguntaba los motivos, la razón y el porqué de ése duelo, ya que en lo personal me sentía contenta por ella y satisfecha conmigo por cómo se llevó a cabo su proceso así como los indicadores de avances que “A” fue mostrando.

Dicha experiencia fue mi primer cierre, aunque interrumpido, en un proceso psicoterapéutico. Probablemente ahora que lo veo años después, fue una razón por la cual sentí satisfacción. La terminación del proceso se llevó a cabo con respeto y alegría y por tal motivo, durante la llamada telefónica, le expresé mi sentimiento de alegría por ella ya que logré identificar que era algo que “A” estaba buscando y luchando por obtener. Aproveché el momento para hacerle ver sus cambios positivos y cómo éstos mismos le estaban brindando una nueva oportunidad de vida, mismos que se resumen como un proceso participativo, donde ella siempre mostró interés por trabajar en ellos hasta lograrlos, fue un proceso experiencial, donde cada sesión, la consultante se permitió sentir desde lo corporal, por lo que fue un proceso significativo, tanto para ella como para mí.

Logrando recordar mis sensaciones durante el cierre interrumpido, la teoría de la sensación sentida de Gendlin (1996) relaciona y logra describir dichas creaciones en relación a nuevos significados como un proceso entre el poder experimentar desde lo corporal con los conceptos que se ponen dentro de una interacción terapeuta-consultante. Dando como resultado un nuevo conocimiento que se presenta de una manera consiente y directa a través de una sensación interiormente sentida

(Gendlin, 1996). Tal fue el caso de sentirme contenta y esa sensación la percibí como el resultado a lo que “A” había logrado y también yo como su terapeuta.

Gendlin (1996), plantea cómo lo corporal tiene un lugar importante y significativo en la experiencia dentro de la interacción de terapeuta y consultante. En este caso, es imposible no dejar de sentir y experimentar sensaciones corporales. Tal fue el caso de tanto “A” como yo, quienes compartimos alegría, motivación, sensaciones de bienestar, satisfacción y sorpresa en su nueva oportunidad de trabajo.

Freud fue el primero en hablar sobre el proceso de terminación dentro de su texto “Análisis terminable e interminable” en 1937. En el texto habla que el proceso de un paciente o consultante nunca termina, ya que el mismo consultante se encuentra en continuos procesos mentales cambiantes y por lo tanto nuevas experiencias emocionales. Sin embargo, actualmente y en la práctica se ha considerado distinto, ya que se pretende que dentro de una terminación llevada correctamente, se busque que lo que se trabajó durante el proceso del consultante, le brinde condiciones psicológicas favorables, y por lo tanto, funcionales, que le permita dar seguimiento a su vida. Pienso que el objetivo de nuestra profesión y vocación es brindarles a nuestros consultantes herramientas necesarias para que desde ellos, y por ellos, puedan en algún momento o en alguna circunstancia en específico, llevarlas de manera favorable y funcional.

Tanto Moreno (2009), como Cormier & Comier (1994), concuerdan con la importancia de nosotros como terapeutas en dejarnos sentir y experimentar las sensaciones, emociones y sentimientos que el mismo consultante está experimentando, para de esta manera, comprender la situación del consultante. Moreno (2009), lo toma como una orientación para producir un resultado gratificante, donde el mismo resultado pueda invitar y provocar una sensación que anime el corazón.

Roe (2006), indica que la terminación o cierre se debe de dar de una manera natural y dentro de los acuerdos establecidos entre el terapeuta y consultante cuando se hayan alcanzado los objetivos planteados en un principio. Y aunque durante el acompañamiento no fue el cierre que se esperaba, los objetivos planteados, desde un principio y durante su proceso, fueron logrados.

Sullivan (1964), propone cuatro puntos importantes para tomar en cuenta cuando el proceso de cierre se da, dónde primero el terapeuta hace de manera verbal a lo que Sullivan (1964), llama declaración final al consultante. Dentro de este punto, se busca resumir o sintetizar los puntos u objetivos que se han ido trabajando y compartido durante las sesiones. En la llamada telefónica, y con el objetivo de dar un cierre o concluir con el proceso, le pedí que recordara cómo inició su

proceso junto con sus objetivos iniciales; cómo llegó, que sintió, cómo lo vivió al recordar estas primeras sesiones. Seguido de esto, el terapeuta le ofrece al consultante un plan de acción el cual le permita al consultante seguir propiamente con su camino. Aquí es cuando le sugiero a “A” que continúe de la misma manera; refiriéndome a cómo ha trabajado en ella durante su proceso. En el siguiente paso, el terapeuta ofrece una apreciación final (Sullivan, 1964), donde yo lo entiendo como un resumen de lo que el terapeuta observó de la evolución y avances que el mismo consultante fue obteniendo de los objetivos establecidos durante el encuadre y su proceso. Ésta es la manera en la que yo realizo, junto con ella, un pequeño resumen de cómo llegó, de su proceso, de sus cambios y avances. Y para finalizar, con el último paso que Sullivan (1964) propone, se encuentra la despedida oficial tanto por parte del terapeuta como por parte del consultante. Éste punto lo considero muy importante, ya que es una manera de finalizar y cerrar un proceso que se vivió entre dos personas. Y aunque el cierre y despedida se dio vía telefónica, lo percibí afectuoso con respeto mutuo, aceptación y agradecimiento.

Otros autores como Fromm-Riechmann (1958), comentan sobre los mismos criterios de cierre ya cuando el consultante haya obtenido un conocimiento propio y apropiado en relación a los procesos interpersonales que fue trabajando. Para esta autora, un indicador para saber cuándo es el momento de dar por terminado un proceso, es cuando los mismos consultantes son capaces “de ver la gente y las situaciones en general tal como son, en vez de ver las sombras de sus experiencias pasadas” (Fromm-Riechmann, 1958, cit en Vélez, p. 61). Considero importante tener en cuenta cómo la consultante fue viviendo su propio proceso de cambio. Sullivan (1964), lo llama la declaración final, dónde el consultante pueda lograr resumir el aprendizaje que los cambios le fueron brindando. De alguna manera, el consultante podrá o tendrá las herramientas suficientes y necesarias para realizar conclusiones generales de su proceso.

Me quedo con una sensación de satisfacción y también me quedo con una frase corta que hace Sullivan (1964), la cual pienso que resume el cómo deberían ser los cierres o terminaciones de un proceso psicoterapéutico: “El final debe ser breve, respetuoso, de una clase que no confunda lo que ya ha sido realizado.” (Sullivan, 1964, p. 216)

Bostic, Shadid y Blotcky (1996. cit. en Vélez & Restrepo, 2008), hacen una diferencia entre terapeutas con mayor experiencia y cómo viven el proceso de cierre o terminación contra los terapeutas con menos experiencia o práctica, dónde estos mismos suelen presentar ansiedad y sensaciones de insatisfacción al terminar un proceso. Dentro de este punto, me parece importante que durante la formación de psicoterapeutas nos brinden mayor información y preparación acerca

del cierre, ya que concuerdo que por la falta de experiencia en ocasiones solemos sentir sensaciones de duda al cómo hacer para dar por terminado un proceso. Dentro de éste tema, que se puede dejar a un lado lo que siente o lo que le pasa al terapeuta, la terminación puede ocasionar distintos sentimientos tales como un duelo, entre otros, y estos mismos si no son llevados a un espacio especial ya sea la terapia personal, terapia grupal o bien en nuestro caso, a las materias que se enfocan en estos temas, pueden interferir con el proceso de cierre de nuestros consultantes. (Vélez & Restrepo, 2008)

CONCLUSIÓN

Concluir, cerrar, terminar, finalizar, acabar, saldar, clausurar... Sinónimos que hace algún par de años atrás eran ajenos a mí. Lo que empezó como un sueño, un deseo, una meta profesional y personal para mí, encuentra su destino final dentro de este apartado, mismo que dará cuenta a la sistematización de caso y conclusión de lo que es y fue el estudio de caso que compartí, primeramente con la consultante, quién decidió empezar en una etapa de vida significativa para encontrar soluciones y respuestas a su dolor, así como con compañeros y colegas que dentro de nuestro camino de crecimiento y aprendizajes fuimos descubriendo el significado de ser psicoterapeutas, y a nuestros profesores de supervisión, quienes fueron guías y acompañantes en la aventura de querer ser mejores profesionistas al estudiar la maestría en psicoterapia.

Cada vez que estamos frente un consultante, debemos nosotros como psicoterapeutas tener presente que es un ser humano que se encuentra ahí con nosotros debido alguna razón que lo llevó a buscar soluciones, que en su momento y debido a dicha situación particular y única, no le fue posible distinguir y encontrar.

Nosotros nos convertimos y somos acompañantes en una etapa específica de su vida, en proceso particular de su existencia, dentro de un coincidir en donde también nos ofrecen dichos consultantes nuevos aprendizajes y retos, tal como fue para mí. La situación de “A”, lo que vivió y cómo lo vivió representó un reto, donde aprendí a dejar a un lado juicios e historias personales, para enfocarme en ella y en el dolor que por empatía, por mi escucha, y mi aceptación incondicional me compartió de manera personal, lo cual agradecí y agradezco el haberme topado con ella. Años después de dicha experiencia que comparto en este trabajo, me permite concluir y lograr un sueño.

De manera personal, creo que cada consultante es único e irrepetible y aunque pudieran existir situaciones similares a la de otros consultantes, jamás serán las mismas, ya que son percibidas de diferentes maneras. Por tal motivo, los consultantes no se convierten en casos, mucho menos en expedientes, manera fría y lejana de verlos. Ellos son sujetos de encuentro, crecimiento constante en su persona, seres humanos que después de una situación difícil obtienen nuevas oportunidades de aprendizaje y maneras nuevas y distintas de ver la vida. Así como le ocurrió a “A”.

Atender, acompañar, guiar a un consultante implica considerar que cada consultante es único, y el proceso de terapia, aunque pueda tener etapas en común, nunca será igual en un consultante que en otro, es cuando se le ofrece un espacio individual y propio.

Beck (2005), comenta que el consultante se encuentra en dicho espacio para aprender a resolver problemas y situaciones que considera insuperables, mediante la reevaluación y modificación de sus pensamientos, dentro de un total empirismo colaborativo entre consultante y terapeuta.

Los valores que de manera personal y particular me parecen importantes en mi quehacer como psicoterapeuta coinciden con los que ofrecen las corrientes psicológicas, tales como el humanismo, cognitivo conductual, la terapia racional emotiva, así como el constructivismo. Es por eso que las resumo en mi práctica profesional como aceptación total del ser humano que ha decidido empezar un proceso emocional con nosotros, respeto, tanto a la persona (consultante), cómo a su situación, empatía al buscar comprender el mundo del consultante, esperanza y apoyo durante su proceso. Por mi parte, como terapeuta, es importante encontrarme en un estado de congruencia, honestidad y compromiso ante su proceso, así como mi compromiso a estar constantemente informándome y ampliando mi conocimiento. Dentro de la profesión de la psicoterapia es importante acompañarte de conocimiento y nuevos aprendizajes, para de esta manera, estar preparados y ofrecer un mejor servicio en nuestro acompañamiento.

Durante los años de la licenciatura en psicología, como los dos años de la maestría en psicoterapia, fui reforzando, recordando y comprobando que más allá del gusto por la carrera o profesión, se necesita vocación. Constantemente estamos trabajando con seres humanos, con sus mundos, sus pasados y presentes, sus sueños más anhelados hasta los más prohibidos y oscuros, sus miedos y peores pesadillas, los obstáculos y lo que los detienen para avanzar, sus tesoros que sólo ellos guardan, atesoran y que en ocasiones ni ellos mismos los conocen, y el tener nosotros como psicoterapeutas la oportunidad de acompañarlos en una pequeña etapa de su existencia, nos hace responsables en nuestro coincidir con el consultante.

De esta manera, también concluyo al darme cuenta que nosotros, al igual que todos nuestros consultantes, también tenemos nuestra historia, nuestro equipaje, nuestro pasado, miedos e inseguridades que también las hemos llevado a nuestros propios procesos emocionales. Mismos que se convierten en una parte de nuestra existencia, diferentes aventuras donde nos permite conocernos más, aunque nunca se termine de hacerlo en su totalidad, donde también nos encontramos en recorridos tenebrosos, ya que el conocernos en nuestra profundidad y en la parte más vulnerable y

frágil de nosotros nunca ha sido tarea o trabajo fácil, por lo menos para mí. Recuerdo la primera vez que asistí a un acompañamiento psicológico, era una adolescente con problemas que conlleva dicha etapa de vida, fue mi primer acercamiento a lo que ahora se ha convertido en mi pasión y vocación, y al principio solo pensaba lo que piensan muchos de nuestros consultantes dentro del primer acercamiento psicológico, ¿estoy loca? sin embargo, y a partir de ese momento, me enamoré de la psicología, fui formando poco a poco mi filosofía de vida, construyendo mis propias creencias, descubriendo mis miedos pero también he aprendido a convertirlos en mis amigos. Y aunque no fue un camino fácil para creer en mí, la maestría logró en mí abrir los ojos a decirme desde mis adentros, si se puede, eres capaz y tienes la capacidad de lograrlo, solo basta con soñarlo, creer en dicho sueño y hacer todo para convertirlo en una realidad. Por lo tanto, la psicoterapia es profundizar en lo más sagrado y bendito que tiene cada ser humano, su misma esencia de ser y querer llegar a ser.

De esta manera aterrizo a otro de mis muchos aprendizajes significativos, al decir que aunque existan corrientes teóricas psicológicas, investigaciones que nos aporten a nuestro aprendizaje, maestros que nos han acompañado y sigan acompañando en este proceso de convertirnos y ser psicoterapeutas, cada uno de nosotros como psicoterapeutas somos diferentes, vamos formando nuestro propio estilo de acompañamiento, y todo porque somos seres humanos diferentes, únicos y auténticos. Para mí, la psicoterapia es eso, el proceso de descubrirte, de encontrar y re-encontrar, de afirmar y confirmar, de dejar y soltar, pero también de soñar y crear. Por tal motivo hoy creo que soy una psicoterapeuta comprometida con mi pasión y vocación de vida. Gracias.

Bibliografía

- Auspitz, D., & Wang, D. (1997). De terapia y personas. El encuentro un enfoque humanístico. En D. Auspitz, & D. Wang, *De terapia y personas. El encuentro un enfoque humanístico* (pág. 58). Buenos Aires: Endeba S.E.M.
- Beck, A. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. España: Desclée de Brouwer.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Boscolo, L., & Betrando, P. (2008). *Terapa sistémica individual*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Botero García, C. (Julio-septiembre de 2005). Efectividad de una intervención cognitivo conductual para el trastorno por estrés post traumático en excomatients colombianos. *Universitas psychologica*, 205-219. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64740208>
- Cormier, W., & Cormier, S. (1994). Estrategias de entrevista para terapeutas. En W. Cormier, & S. Cormier. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cormier, W., & Cormier, S. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas. Habilidades e intervenciones cognitivo-conductuales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Egan, G. (1981). El orientador experto: Un modelo para la ayuda sistémica y la relación interpersonal. México: Grupo Editorial Iberoamérica.
- Ellis, A., & Abrahms, E. (2005). *Terapia Racional Emotiva*. México: Pax.
- Etchegoyen, R. (1998). Los fundamentos de la técnica psicoanalista. Buenos Aires: Amorrortu.
- Etchegoyen, R. H. (1986). Clínica de la terminación. En R. H. Etchegoyen, *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica* (pág. Cap. 47). Buenos Aires: Amorrortu.
- Fagan, J. (2008). *Teoría y Técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Frankl, V. E. (2001). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Gendlin, E. (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experimental*. Barcelona: Paidós.
- Juan José Ruiz Sánchez, J. J. (29 de Marzo de 2009). *La unidad de psicotraumatología*. Obtenido de <http://launidaddepsicotraumatologia.blogspot.mx>
- Juan José Ruíz, J. J. (1999). *La unidad psicotraumatología*. Obtenido de http://launidaddepsicotraumatologia.blogspot.mx/2009_03_29_archive.html

- Lafarga, J. (2013). *Desarrollo del potencial humano: aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas.
- Madrid, J. (2005). La destreza de escuchar. En J. M. Soriano, *Los procesos de la relación de ayuda*. (pág. Capítulo 10). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Madrid, J. (2005). *Los procesos de la relación de ayuda*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Madrid, J. (2014). *Manual de relación de ayuda integrativa*. España: Punto Rojo.
- Mahoney, M. (2005). *Psicoterapia Constructivista*. Barcelona: Paidós.
- Mahoney, M., & Neimeyer, R. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Moreno, S. (1999). La supervisión centrada en la persona desde un enfoque experiencial. *Psicología Iberoamericana*, 39-45.
- Moreno, S. (1999). La supervisión centrada en la persona desde un enfoque experiencial. *Psicología Iberoamericana*, 39-44.
- Moreno, S. (2009). Conversaciones que animan al corazón. En *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing* (pág. Capítulo 14). Guadalajara: Focusing México.
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing*. Guadalajara: Focusing México.
- Moreno, S. (2013). (Tesis de Maestría). En S. M. López, *Las vivencias y significados. En O. Hidalgo Cervantes, El caso de Pepe* (págs. 54-56). Guadalajara: ITESO.
- Okun, B. (2001). Primera etapa: establecimiento de la relación y definición de los objetivos. En B. Okun, *Ayudar de forma efectiva: Counseling: Técnicas de terapia y entrevista* (pág. Capítulo 4). México: Paidós.
- Perls, F. (2003). *Terapia Gestalt*. México: Pax.
- Ponce, A. H. (24 de Junio de 2010). Obtenido de psicopedia hoy:
<http://psicopedia hoy.com/vivencia-como-categoria-de-analisis-psicologia/>
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México: Mc Graw Hill.
- Reeve, J. (s.f.). *Motivación y Emoción*. Iowa: Mc Graw Hill.
- Rogers, C. (2004). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. R. (2000). Algunas hipótesis acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo personal. En C. R. Rogers, *El proceso de convertirse en persona* (págs. 39-45). Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

- Shapiro, F. (2010). *Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular. EMDR*. México: Pax.
- Sullivan, H. (1964). La terminación de la entrevista. En H. Sullivan, *La entrevista psiquiátrica* (págs. 238-246). Buenos Aires: Psique.
- Vélez, P., & Restrepo, D. A. (2008). El proceso de terminación en psicoterapia de tiempo limitado: Aspectos clínicos y técnicos. *CES Psicología*, 59-68.
- Wachtel, P. (1996). *La comunicación terapéutica. Principios y práctica eficaz*. . Bilbao: Desclée de Brouwer.