

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018

PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA

SISTEMATIZACIÓN Y REFLEXIÓN DE UN CASO EN PSICOTERAPIA.

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO/A EN PSICOTERAPIA**

PRESENTA

LIC. JUAN MANUEL RODRIGUEZ VELAZQUEZ

ASESORA DEL TRABAJO

MTRA. DULCE MARÍA VALENCIA

COMITÉ LECTOR

TLAQUEPAQUE, JALISCO A SEPTIEMBRE 2015.

Índice

1.- Introducción.....	pág. 3
2.- Presentación del caso.....	pág. 5
3.- Vivencias y significados del consultante.....	pág. 11
4.- Interacciones e intervenciones del psicoterapeuta.....	pág. 25
5.- Vivencia del psicoterapeuta y proceso de supervisión.....	pág. 37
6.- Conclusiones.....	pág. 45
7.- Referencias Bibliográficas.....	pág. 48

1. Introducción

Antes de empezar quisiera citar al escritor ruso Tolstoy (1889), *“La razón no me ha enseñado nada. Todo lo que yo sé me ha sido dado por el corazón”*.

Para poder emprender el viaje de acompañar a una persona, que esta nos permita ser parte de su valiosa historia de vida, que nos cuente sus éxitos, tristezas, sufrimientos, quejas, aflicciones, que se muestre vulnerable, tanto o más que un niño, que habra su corazón; para que una persona nos deje entrar a los más profundo de su ser, tiene antes que depositar su confianza, tenemos que transmitirle un interés genuino, por su vida y por su historia, todo esto solo se logra a través del corazón, es decir, a través de un interés que va más allá de la razón, este elemento es básico para poder ejercer la noble labor de la psicoterapia.

Los consultantes lo notan, más allá de la técnica, más allá de los conocimientos teóricos, este elemento no se puede fingir, no se puede actuar, es el interés y deseo genuino por la vida del otro, por acompañarlo, valorando su historia, tratando su proceso con cuidado y con respeto, estos elementos considero son indispensables para la práctica psicoterapéutica, en resumidas cuentas puedo decir que todo esto determina el que un consultante se mantenga en proceso o no, el que un consultante recomiende tu trabajo.

Todo lo anterior solo se puede entender desde el corazón.

Como lo plantea Mondragón (2002) *“El objeto de estudio de la psicología no son cosas sino personas y la manera de concebirlas es uno de los presupuestos sobre los cuales se construye cualquier teorización”*. (P. 9) Esto fue el principal reto al que me enfrenté al iniciar mi formación en la Maestría en Psicoterapia, clarificar mi forma de concebir a la persona, desarrollar mi propio estilo de hacer terapia; estos planteamientos los iré desarrollando con más claridad a lo largo de este documento.

El presente trabajo que se realiza como TOG (Trabajo de Obtención de Grado) de la Maestría en Psicoterapia del ITESO (Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente) tiene entre sus finalidades realizar la descripción, análisis, sistematización y reflexión de un caso de psicoterapia que fue supervisado dentro de la materia *“Supervisión del Trabajo Psicoterapéutico II y III”*.

Para lograr dicho objetivo, recurrí a mis archivos electrónicos, trabajos escritos, sesiones audiograbadas y sobre todo recuerdos, emociones, sensaciones que me dejó al ser parte del proceso psicoterapéutico de Alfonso, mi consultante, el cual estuvo en Psicoterapia en instalaciones del ITESO de Octubre del 2009 a Abril del 2010, y de Mayo a Julio del 2010 estuvo en terapia en mi consultorio privado, esto debido al interés del consultante de continuar bajo proceso, por lo cual determinamos que continuara el proceso en mi consultorio.

La forma en cómo está organizado el material es la siguiente.-

- Presentación de Caso.

Menciono el panorama general tanto del consultante, como del contexto en el cual se llevó a cabo el trabajo terapéutico, así como el motivo de consulta, la evolución y los resultados del

mismo.

- Vivencias y contexto del consultante.

En este apartado abordo las vivencias del consultante, esto a través de viñetas que son transcripciones literales de fragmentos de las sesiones con Alfonso, buscando analizar el proceso articulado desde la teoría, tratando con ello de establecer un marco referencial que permita sistematizar la experiencia y entender mejor a él consultante. Lo anterior desde diferentes disciplinas como la literatura, psicología, filosofía, sociología, psicoanálisis etc.

- Interacciones e intervenciones

En este apartado abordo las interacciones e intervenciones que realicé, el por qué y para qué de las mismas, así como los resultados obtenidos; selecciono apartados de mis intervenciones buscando hacer un enlace con referentes teóricos.

- Vivencias del psicoterapeuta y proceso de supervisión

Planeo el abordaje de mis vivencias en relación con mi papel como psicoterapeuta, así como las implicaciones que generaron en el proceso la supervisión, las observaciones, la co-vision de mis compañeros y maestra y, cómo estos elementos influyeron en mi práctica clínica.

- Conclusiones.

Abordo los puntos finales del proceso, las conclusiones, en donde se encuentra el consultante, en donde me encuentro yo como psicoterapeuta, desarrollo las modificaciones que existieron a través del proceso, esto para ambos terapeuta-consultante.

2. Presentación del Caso Alfonso

Se trata de un hombre de 29 años de edad, de nombre Alfonso, originario de la ciudad de Guadalajara, asiste de forma voluntaria a buscar atención psicológica al ITESO, donde es canalizado al área de la maestría en psicoterapia, donde se inscribe en lista de espera para ser atendido por un alumno de la maestría. El servicio de atención va dirigido a la población general, donde la mayoría de quienes reciben el servicio, son de nivel económico medio bajo y bajo; siendo atendidos por alumnos de la maestría.

De forma inicial su intención era recibir psicoterapia de pareja, ya que el motivo que lo llevó a buscar ayuda psicológica fueron problemas con su esposa; sin embargo se le informa que la atención es solo para psicoterapia individual, ya que la línea de la maestría es para atención individual, al conocer esto acepta inscribirse para estar en lista de espera, de la misma forma su esposa, buscando estar en atención psicológica, pero de forma individual.

El presente consultante estuvo en psicoterapia de octubre del 2009 a abril 2010, esto en el contexto de atención dentro de las instalaciones del ITESO, el presente caso lo estuve supervisando en la materia de supervisión del trabajo psicoterapéutico II y supervisión del trabajo psicoterapéutico III. En Mayo del 2010 Alfonso me vuelve a contactar con intención de continuar su proceso de psicoterapia, esta vez es atendido en mi consultorio particular, se reencuadra el proceso, estando en consulta hasta julio del 2010.

Contexto del caso.-

Al iniciar la atención de este consultante, yo me encontraba cursando el tercer semestre de la maestría en psicoterapia, teniendo la experiencia de haber supervisado a un consultante anterior en la materia de supervisión del trabajo psicoterapéutico I, lo cual fue una experiencia muy enriquecedora y de aprendizaje para mí.

Inicio el primer mes de la maestría, sin embargo aún no tenía consultante en las instalaciones del ITESO, lo cual comenzó a estresarme ya que algo que buscaba era ser supervisado con un consultante que iniciara su proceso de atención desde el ITESO; al inicio de la materia de supervisión del trabajo psicoterapéutico II, al no contar con un consultante que estuviera atendiendo en el ITESO, empecé a supervisar un caso de mi consulta privada, sin embargo al poco tiempo llega el consultante Alfonso. Desde la primera sesión inicié la supervisión de este caso, siendo de mucho aprendizaje para mi proceso como estudiante de la maestría en Psicoterapia.

Alfonso inicia su proceso de psicoterapia en las instalaciones del ITESO, en un espacio asignado para que los alumnos de la maestría en psicoterapia, brinden atención psicológica; el encuadre del caso se lleva a cabo pactando una sesión semanal, con una duración de 45 minutos, esto los días martes a las 10:00 am, teniendo un costo por consulta de 50 pesos, los cuales el consultante debía pagar directamente en recepción; a lo anterior estuvo de acuerdo con los términos, mostrando desde la primer sesión un alto nivel de compromiso, siendo responsable con sus citas, así como puntual, así mismo se firma un contrato de inicio de proceso de psicoterapia donde acepta que se supervisen las grabaciones derivadas de las sesiones.

Al iniciar su proceso terapéutico, refiere haber estado en terapia de pareja, por un periodo de 2 meses, esto con una psicóloga, sin embargo refiere que no le gustó la atención ya que las consultas se las daba en su casa, y en ocasiones los hijos de la terapeuta interrumpían la sesión, así mismo refiere que la psicóloga era parcial, dándole la razón en varios temas a su esposa, por lo que decide abandonar la terapia.

El consultante proviene de una familia integrada, funcional, siendo el mayor de 3 hermanos, teniendo un hermano y una hermana menores que él, los cuales también están casados.

A la fecha cuenta con 6 años de casado, habiendo procreado 2 hijos, con edades de 5 y 2 años, varón y niña respectivamente; su esposa es 6 años menor que él, la cual se dedica a labores del hogar; como dato relevante la esposa del consultante, inicia a la par de él, un proceso psicoterapéutico en ITESO, llevando el caso un compañero de la maestría, el cual se encuentra en mi grupo de supervisión del trabajo psicoterapéutico II. Como posibles cuestiones éticas a considerar en esto, es cuidar el hecho de que al supervisar casos por compañeros del mismo grupo esto puede contaminar la visión que el psicoterapeuta tiene del consultante y con ello afectar la relación.

El consultante es empleado en una oficina de gobierno, donde realiza funciones técnicas y operativas, teniendo a la fecha 10 años de laborar en esta dependencia. A la par de su trabajo logra terminar una carrera de ingeniero en electrónica, la cual no ha podido ejercer, siendo éste un motivo de frustración para él.

Como evento detonante para acudir a recibir terapia, se encuentran los múltiples conflictos con su esposa, llegando a ejercer violencia física y psicológica, conducta que reconoce y decide abordarla en terapia hacia la octava sesión. Así mismo ha vivido múltiples abandonos del hogar, derivados de la violencia que vive en su casa, así como los múltiples conflictos en su matrimonio; el consultante optaba por dejar la casa e irse a vivir con su mamá, esto ocurre en múltiples ocasiones, después de unos días regresaba a pedirle perdón a su esposa, quien cedía.

Como antecedentes en su relación de pareja el consultante relata múltiples conflictos desde el inicio de la unión en matrimonio, donde la constante ha sido la pasividad del consultante ante los reclamos de su esposa, a lo cual ella responde de forma agresiva verbalmente, siendo este evento lo que en palabras del consultante propicia su reacción agresiva, física y verbal en contra de su esposa. Esta dinámica se ha ido intensificando en los últimos 2 años, siendo cada vez más común en la pareja la existencia de golpes por parte del consultante hacia su esposa, violencia psicológica, así como abandonos del hogar por días.

Por parte de la esposa existe agresión verbal, celotipia, así como humillaciones constantes hacia su esposo, cuestionando su valor como hombre y esposo; así como al nivel económico que le brinda éste, ya que tiende a compararlo constantemente con otros hombres de su familia con mayor capital económico. Esta conducta de la esposa, ha generado un distanciamiento afectivo entre la pareja, en donde le ha costado trabajo al consultante expresarle sus sentimientos de forma asertiva.

Evolución del caso.-

En la primera parte del proceso de psicoterapia, el discurso del consultante se basó en colocarse en una posición de víctima ante los eventos que le rodean, buscando justificar su proceder, a medida que fueron avanzando las sesiones, empieza a reconocer las incongruencias entre lo que dice y lo que hace; asimismo narra eventos dolorosos de su infancia, específicamente de la relación con su padre, a quien describe como distante, apático, estricto con él y que no le reconocía sus logros; se da cuenta que ha vivido intentando obtener la aprobación de su padre.

Ramos (2001) extiende la metáfora narrativa en una dimensión ética. El consultante trae las cosas que les pasan, traen su sufrimiento, su esperanza, su pasado, las soluciones que ha intentado, los juegos relacionales en los que participa. De aquí la importancia del primer encuentro con el consultante, donde nos narra el inicio del relato que se co-construye. Aquí Alfonso nos narra parte de sus vivencias, esto sin orden específico, pero nos brindaba elementos fundamentales en su narrativa que dejaban claro la dinámica de su familia.

A la par de narrar eventos con su padre, refiere una relación muy cercana con su madre, a quien admira y de quien se siente apoyado.

En una fase intermedia del proceso de psicoterapia, refiere los eventos de violencia física y psicológica que ha vivido con su esposa; en esta fase es confrontado con su conducta de incongruencia, ya que intenta transmitir la imagen del esposo ideal, sin embargo ante eventos de crisis, reacciona con violencia hacia su esposa. El consultante se percata de sus actitudes, y a partir de estas sesiones donde narra eventos de violencia que ejerce hacia su esposa, empieza a llegar tarde a la sesión, falta en dos ocasiones avisando de último momento; ante esto, le refleja su conducta de resistencia, se habla esto en psicoterapia, y a partir de ese momento retoma su proceso con responsabilidad.

En la parte final de su proceso el consultante reconoce su pasividad ante las circunstancias que lo rodean, situación que le sucede desde la adolescencia, así como su dificultad para mostrar su molestia ante los demás, desestimando sus sentimientos. Otro elemento importante que surge, es su necesidad de ser evaluado por los demás como una persona buena, que hace lo correcto, buscando dar una imagen positiva de él mismo, esto tanto con su familia primaria, como con su entorno personal y laboral. Como elementos a trabajar surge la relación con la madre, la cual rivaliza con la esposa; el consultante se percata de esta conducta cuando se muestra más activo en su rol como esposo, tomando en cuenta las demandas de su esposa, esto le permitió reconocer este tipo de relación entre su madre y su esposa, así como el papel que él ha jugado de hijo parental con su mamá, así como la manera del consultante de enfrentar las demandas que se le presentan, ya que tiende a evadir su responsabilidad de manera pasivo-agresivo.

De la misma forma deja ver el distanciamiento afectivo que existe entre él y su padre, situación que busca encubrir a través de un discurso que se repite, diciendo: *ha cambiado mucho mi relación con mi papá ahora es diferente.*

En la dinámica de pareja sobresale la forma de buscar solucionar los problemas a través de minimizar las demandas de su esposa; estando mucho tiempo fuera de casa, con intención de no

escuchar las peticiones de su esposa, así como dedicar gran parte de su tiempo libre a la reparación de autos chocados, lo cual en su dicho es su “hobby” o ver televisión; surge el tema de la sexualidad, encontrándose insatisfecho, adoptando una postura pasivo agresiva¹ ante la negativa de su esposa de tener relaciones por lo menos 3 veces por semana; estos son a través de constantes reclamos hacia ella, al negarse a apoyarla en labores del hogar, dejarle la responsabilidad del cuidado de los niños, etc. sin embargo de forma abierta no habla de su insatisfacción, le demuestra su enojo a través de este tipo de acciones.

Aquí aparece una etiqueta en el relato de Alfonso, una frase que ha escuchado desde que era niño, primero por su padre y luego por su esposa, comentarios donde es descalificado como hombre, siendo minimizado; aquí quisiera retomar una frase de Jean Paul Sartre decía: “si me rotulas, me derrotas” (Sartre 1954, p.226). Esto cobra sentido en Alfonso ya que estos comentarios le dificultaron movilizarse de la queja, modificar su discurso de victimización.

Una necesidad que aparece en el proceso y que el consultante pone en primer lugar, es tomar una actitud de mayor actividad y decisión en su entorno familiar, ya que la manera en la cual se ha conducido ante las circunstancias que le generan demanda emocional, han sido evadiendo la problemática a través de desestimarla, negando tanto sus necesidades afectivas como las demandas de su familia.

A lo largo del proceso es capaz de reconocer sus actitudes de pasividad, así mismo reconoce cómo esta conducta es una constante en todas las áreas de su vida, ya que en su vida laboral reacciona de forma similar siendo pasivo, colocándose en un papel de víctima ante las circunstancias, esto se hace evidente ya que el consultante refiere que en su trabajo se la pasa quejándose de sus compañeros, siente que ellos se aprovechan de él, es notoria su dificultad para poner límites en su relaciones laborales, buscando ser reconocido por sus jefes inmediatos, mostrándose pasivo y pesimista hacia su futuro. Al reconocer lo anterior es confrontado con su estilo de vida pasivo y de incongruencia, ya que en su discurso refiere deseos de cambio, crecimiento personal, familiar y laboral, pero se percató, que en sus actos realiza todo lo contrario, victimizándose y paralizándose ante eventos de demanda emocional.

Lo anterior en el dicho del consultante, es una actitud similar a la cual presentaba en su infancia, entre los 6 y 16 años de edad, ya que en ese periodo refiere, que era muy inseguro, pesimista, mantenía una relación distante con su padre y figuras de autoridad masculinas, buscando ser aprobado por estos, sin conseguirlo, ante lo cual se victimizaba y minimizaba.

En el paso de las sesiones intenta proponer modificaciones en su forma de interactuar con su entorno, principalmente en su vida familiar y laboral, buscando tener una conducta de mayor actividad.

¹Conducta pasivo-agresiva: se mantiene instalado en el dilema de querer ser aprobado satisfaciendo demandas ajenas, nunca tiene responsabilidad ni implicancia en lo que sucede: es la víctima de lo que acontece. Es desmoralizador y desmotivador, y encuentra una satisfacción secreta generando esto.

Parte de las condiciones necesarias para el cambio, se fueron construyendo junto con el consultante, así como con su entorno ya que la influencia tanto familiar, como relacional adherido a su proceso terapéutico le dieron un sentido de cambio y de su importancia. Estas condiciones para generar el cambio fueron la confianza y el vínculo que se estableció en el proceso de psicoterapia, donde el consultante se sintió libre de expresar sus necesidades y aflicciones, donde se le permitió expresarse libremente, se le motivó a que buscara sus propias respuestas, sin ser impositivo o autoritario, elementos constantes en la vida de Alfonso.

Aquí evoco un poco lo que decía Rogers (1988): “El hombre tiene la capacidad de encontrar sus propias respuestas y quienes se dedican a resolver y dirigir la vida de otras personas en realidad lo que están haciendo es entorpeciendo su desarrollo” (p.291).

Quisiera mencionar las condiciones de cambio que hace referencia Rogers (1957), son seis y a groso modo son las siguientes:

- Dos personas en contacto psicológico.
- El estado del cliente (incongruencia, vulnerabilidad, ansiedad).
- La congruencia del terapeuta (persona integrada dentro de la relación).
- Actitud incondicional positiva al respecto de la historia del cliente.
- Comprensión empática del terapeuta al cliente.
- La percepción del cliente sobre la empatía y aceptación del terapeuta. (p.827)

Rogers menciona que estas condiciones son fundamentales para el cambio terapéutico. Por lo cual estos elementos estuvieron presentes en el proceso de Alfonso.

Para poder intervenir, primero hay que escuchar, tener elementos que nos permitan comprender la vivencia del otro y entender su forma de enfrentar las circunstancias que le rodean; fue a través de la escucha, como pude confrontar al consultante con sus actitudes de incongruencia, propiciando que desarrollara su capacidad de darse cuenta, así como de proponer alternativas de cambio.

Primero fue necesario que Alfonso confiara en mí como terapeuta, que me asignara ese rol, ese saber. Fue de suma importancia el vínculo que se generó entre el consultante y terapeuta, en el cual ambos estábamos buscando un cambio.

“Para qué hablar, cuando es tan importante escuchar; lo que buscamos es comprender y que la persona se re-conozca a sí misma con más claridad, en su fluidez y complejidad existencial”(p.112). Moreno (2009). Un paso inicial y que no puede faltar es esto: escuchar; el consultante percibe la calidad de escucha que uno como terapeuta hace, el respeto que se tiene por la historia del otro y de sus vivencias.

Esto es algo que no se puede actuar, es algo que el consultante siente y valora, en lo personal veo que es de mucha utilidad el hilar lo que se ha escuchado en varias sesiones y expresarlo al consultante.

Moreno (2009) señala la importancia al marcar incongruencias en lo que el consultante expresa, siente y piensa y que esto se haga en un contexto de relación respetuosa y comprensiva, así mismo que esto se realice, de una manera que ofrezca un dato más a consideración de la otra persona y ya

esta será quien decidirá si lo recibe o si puede utilizarlo o no. En la sesión donde yo le referí mi impresión del por qué él falta a su sesión en dos ocasiones, hablando de que lo noté molesto con la terapia y molesto conmigo, sin embargo él lo niega (esto pasa en dos ocasiones).

Me quedo con eso, con su respuesta, ya el consultante en su proceso de elaboración le asignara o no un valor para lo que está viviendo.

Como lo planteo arriba el vínculo que existe entre el consultante y el terapeuta permite tener mayor movilidad en las intervenciones y no solo eso, el que estas generen sentido para el consultante.

La relación existente entre intervención terapéutica y vínculo fue establecida por Freud (1913) cuando, respondiendo a la pregunta de en qué momento intervenir, escribió: “Nunca antes de haberse establecido en el paciente una transferencia utilizable, un *rapport* en toda regla con nosotros. Para poder establecer este vínculo, *rapport*, que se establezca esta transferencia” (p.101)

Para que se establezca esta transferencia, solo hay que darle el tiempo al paciente, respetar su proceso y el sentido que para él está tomando la terapia.

Para Mahoney (2003/2005) “la búsqueda de ayuda profesional suele ser un intento para cambiar o recuperar el sentido del orden el significado o el equilibrio de la propia vida” (p.64). Antonio busca “recuperarse”, es decir, regresar a un estado previo de orden, busca encontrarse así mismo, más allá de la queja de su esposa, de ahí su interés de continuar el proceso de psicoterapia individual.

3. Vivencias, significados y contexto del consultante.-

Antes de describir algunas de las vivencias y significados a los que Alfonso hizo mención durante el proceso, quiero aclarar el concepto de vivencia. Dilthey (1978) señala que la vivencia es la unidad mínima del estudio de la vida del ser humano (como la célula lo es para las ciencias naturales). “También podemos llamar “vivencia” a toda unidad más amplia de porciones de vida que aparecen enlazadas por un significado común para el curso de la vida, aunque estas partes se hallen separadas entre sí por acontecimientos interruptores” (p. 218).

Barcnas (2007) refiere que el criterio para que una experiencia (vivencia) sea significativa tiene que ver con la importancia que ésta haya tenido: “si entendemos que no vivimos años, sino vivencias, nos conoceremos mejor, si unimos las partes comprenderemos el todo, ya que una experiencia tiene una unidad de significado que sólo se entiende cuando se coteja con la totalidad de la vida” (p.34).

Considero fundamental precisar que toda vivencia estará referida en relación a quien la expresa, a quien la vive, y al entrelazarse con otras vivencias, se podrá expresar y delimitar su importancia, y por ende el impacto que estas tienen en el presente de la persona.

Las vivencias y significados del consultante, son de suma importancia en el proceso, asimismo es básico poder propiciar que estas experiencias aparezcan, esto a través del acompañamiento que brinda el psicoterapeuta.

El mantener un ambiente de respeto y confianza, donde el consultante se sienta libre para expresarse, propicia un entorno seguro, un lugar donde puede formular sentimientos, vivencias o deseos que en ningún otro lugar le son posibles en muchos de los casos. Siendo un criterio fundamental, propiciar que aparezcan estas vivencias y significados en la psicoterapia; que el consultante se sienta valorado, percibiendo su historia de vida como valiosa y que valga la pena ser escuchada, es decir, que sienta un interés genuino de parte del terapeuta por acompañarlo en su proceso, esto más allá del costo y el tiempo que implica el proceso.

En este caso, siempre busqué que el consultante se sintiera en un ambiente de respeto, libre de juicios, permitiéndole expresarse libremente, para así poder describir sus experiencias de forma independiente, así como sus significados.

Muchos de estos significados y vivencias se fueron desarrollando con mayor claridad a lo largo del proceso; el concepto de vivencia en el presente documento, se entenderá como la construcción que la persona hace consigo misma, a partir de la interrelación e interacción con los otros y con sus experiencias; siendo una dinámica de producción de sentido por quien las vive, por lo tanto no se puede hablar de una verdad absoluta. (Moreira 2009). A su vez Guitart (2008) define este concepto como “el modo como la persona valora, juzga e interpreta, percibe aquello que le rodea, esto es la vivencia, es aquello que subyace a la conducta, acción o actividad”. (p.12)

Reflexionando en lo citado anteriormente, la “vivencia” es el significado que le damos a nuestra experiencia o experiencias, estas a su vez se ven influenciadas por el contexto y la forma de

entenderlas, por lo que los significados que le otorga a sus vivencias es a través del conocimiento de éstas; ya que en el momento de “experimentar algo” (vivencia), se interpreta y dota de sentido y significado, eso que se experimenta en la realidad, siendo explícita a la vez sus conocimientos previos, experiencias, características psicológicas y características de su entorno, que podría entenderse como los rasgos del medio o situación en donde se desenvuelve.

Para Nelson (2007) “la experiencia es la unidad básica del desarrollo ya que nada psicológico pasa sin ella; la experiencia es la transacción de la persona con aspectos del mundo”(p.8). Por su parte, Vigotzky (1996) amplía la idea de vivencia, al referirse a ella como “el modo de experimentar, interpretar, valorar y juzgar la realidad, constituye la unidad de análisis de la conciencia, porque deja claras las características propias de la persona y de su contexto” (p.383).

Al consultante le representaba dificultad el expresar sus emociones de forma abierta, aunado a lo anterior, en su relato existían muchas incongruencias entre su deseo y su actuar, situaciones de las cuales no era consciente.²

Por lo cual brindé una postura de ayuda, retomando lo que menciona Moreno (2009) “Al tener una actitud libre de prejuicios esto facilita la libre expresión del consultante para obtener descripciones y expresiones genuinas de parte del entrevistado si él se siente respetado, no evaluado, valorado y comprendido”(p.64)

A continuación de forma textual expondré extractos de las narraciones del consultante, buscando ejemplificar sus vivencias a partir de su relato. Alfonso, asiste describiendo el motivo de consulta: problemas de pareja, nombrando múltiples experiencias de conflictos con su esposa, ya que ella le critica que no es un buen esposo, que no la defiende ante las críticas de los demás, específicamente las de sus padres, por tal motivo han tenido problemas fuertes en los que ella le ha pedido que se vaya de la casa de forma agresiva asimismo ha existido violencia intrafamiliar.

En las primeras sesiones, explica a grandes rasgos la problemática con su esposa, mencionando celos que ella le ha expresado, relatando situaciones donde su esposa lo cuestiona por la manera en que él viste, ejemplificando el uso de perfume, horarios de llegada y acciones como observar a otras mujeres en su trabajo; ante estos eventos, Alfonso busca evadir estos reclamos negando los hechos, criticando a su esposa como celosa y controladora. Ante el extremo del conflicto la pareja, ha llegado a la violencia física y al abandono del hogar por días.

A continuación algunos extractos de su relato:

C: Siento que he llegado a un punto en el que a veces ya no sé, no sé, cómo hacer las cosas, siento que a veces me he limitado mucho, para que ella no se moleste, porque no sé, hasta cierto punto le tengo miedo, entonces a veces me cuesta trabajo hacer cosas para mí,

² Consciente: Consciente o conciencia es todo aquello que ocurre en nuestra mente de lo que nos damos perfecta cuenta; lo consciente es aquello que percibimos de lo que tenemos conocimiento pleno, nuestros pensamientos, sentimientos e ideas.

porque, por evitar, para evitar que ella se moleste conmigo, dejen de hacer cosas no, dejen de hacer algunas cosas no se este, mm por ejemplo yo no siento que no me siento muy, con mucho apoyo de su parte por ejemplo sí, yo he querido cambiar de trabajo, yo he querido dejar de trabajar en la noche, yo la verdad ya ya siento que la noche no, yo la verdad ya quiero otro trabajo donde yo pueda desarrollar otras habilidades, expandirme no sé y siento que no tengo el apoyo de ella, porque si yo, si yo busco un trabajo donde yo tenga más, más relación con más personas porque siento que es lo que me hace falta en mi vida el relacionarme un poquito más, para crecer un poquito más profesionalmente para adquirir otras habilidades, y siento que ella no lo va a tomar de buena manera, porque siento que ella va a estar constantemente este molestándose conmigo, encima de mí, celosa: que quien te habló que con quién hablas, que a dónde vas, que porqué te arreglas, y esto, o sea, y eso se me hace también muy desgastante y siento que no voy a tener el apoyo de ella, eso me limita un poquito también y yo digo, a veces veo algún trabajo y digo no pues siento que no me va a dar el apoyo y me detengo y no sé cómo tratar esa situación y siento que a veces no sé cómo enfrentarla, hacer las cosas y enfrentarla a ella al mismo tiempo, porque siento que tengo que hacer las cosas y al mismo tiempo tengo que enfrentarla a ella, me cuesta trabajo hacer eso también.

Alfonso refiere sus sentimientos ante su vivencia con su esposa, responsabilizándola de su situación actual, con miedo de su reacción; en esta vivencia se percibe la dificultad que mantienen como pareja en la toma de decisiones, así como la frustración que siente, ante la actitud de su esposa.

C: Siento que me gana el, el, el miedo, que me gana el miedo de tener problemas con ella, porque mmm, no son problemas, no queda simplemente en una discusión nada más, siento que ella se vuelve muy agresiva, siento que ella, no sé como se pierde el control muy fácil entonces mejor no hablo, o le cambio de tema, o me voy.

Alfonso busca evadir discusiones, ya que tiene miedo de que éstas, lleguen a un nivel de agresión, estas sesiones iniciales, dejaba ver como los conflictos con su esposa terminaban en ocasiones en violencia física, situación que deja claro en sesiones posteriores.

C: Por tratar de llevar una mejor relación con mi esposa, yo veo las cosas y si veo diferencias pero no me molesta, entonces yo estoy tratando de, de alguna manera de ayudar a que la relación funcione con mi esposa y tratar de ser más activo, como tú me lo dices, necesito ser más activo, estoy tratando de tomar un papel un poco más activo y que mi mamá note también, que estoy siendo más activo con mi familia, **y que estoy tomando decisiones, porque siento que mi mamá ve que mi esposa, es como que ella tomara las decisiones en la casa**, y siento que a lo mejor eso también influye, el que mi mamá perciba que mi esposa es como la que manda, eso provoca que mi mamá también rechace un poco a mi esposa, eso es mi percepción, entonces por ese lado si siento que sí necesito ser más activo no, con las cosas que me molestan en la casa, muchas veces sí me detengo para evitar un problema, pero últimamente ya no me estoy deteniendo o sea, si hay algo que me molesta, si yo tengo la necesidad de que exista algo, por ejemplo una comida.

En esta vivencia Alfonso empieza a darse cuenta de su dinámica de relación, así como del papel de su madre, la cual tiene un peso importante en las opiniones de él. Intenta posicionarse en un papel más activo, en vez de evadir los problemas con su esposa.

Aquí es evidente la problemática de pareja, donde ante la frustración de Alfonso, al no poder manejar sus emociones de impotencia, su reacción era de violencia hacia su mujer, incrementando la lejanía afectiva y física que mantenía en su relación.

La violencia siempre aparece en detrimento de los más vulnerables, este desequilibrio de poder tanto físico como cultural, existen dos ejes de este desequilibrio son: el género y la edad. “Son las mujeres y los niños definidos culturalmente como los sectores con menos poder” (p.134), Corsi, Dohmen, & Sotés(1995).

La dinámica de violencia y de lejanía emocional entre el consultante y su esposa los había llevado a buscar ayuda a través de la psicoterapia de pareja, al no encontrarla optaron por terapia individual. Habían cruzado la línea de la violencia física; la tensión era evidente y los iba alejando más y más, levantando un muro entre los dos, algo así como el poema de Benedetti (2010).

Epigrama Con Muro

Entre tú y yo/mengana mía/ se levantaba
un muro de Berlín hecho de horas desiertas
añoranzas fugaces

tú no podías verme porque montaban guardia
los rencores ajenos
yo no podía verte porque me encandilaba
el sol de tus augurios

y no obstante solía preguntarme
cómo serías en tu espera
si abrirías por ejemplo los brazos
para abrazar mi ausencia

pero el muro cayó
se fue cayendo
nadie supo que hacer con los malentendidos
hubo quien los juntó como reliquias

y de pronto una tarde
te vi emerger por un hueco de niebla
y pasar a mi lado sin llamarme

ni tocarme ni verme
y correr al encuentro de otro rostro
rebotante de calma cotidiana

otro rostro que tal vez ignoraba
que entre tú y yo existía
había existido
un muro de Berlín que al separarnos
desesperadamente nos juntaba
ese muro que ahora es sólo escombros
más escombros y olvido.

En siguientes sesiones el consultante expresa con mayor claridad vivencias entre él, su madre y su esposa, como lo expresa en el siguiente fragmento:

C: Ha sido una serie de situaciones, pero principalmente ha sido el hecho de que yo no le esté demostrando a ella, que es mi esposa y que es mi preferida, osea que estoy como que de lado de ella, porque ha habido algunas situaciones en las que a lo mejor la he expuesto, o bueno, la he expuesto en cosas, por decir en pláticas entre familia “oye que la comida, les quedó muy buena, y yo enojado con mi esposa, no no es cierto o algo así” eso para ella ha sido como, como, decir no estas conmigo, y de hecho sí creo que si ha sido una respuesta de mi parte que no, que no ha beneficiado de mi parte, es como si yo, como si yo no estuviera agusto con ella, entonces, ella siente que para mi, que principalmente ella no es mujer para mí, que yo le he desmotrado que ella no es mujer para mí.

En este relato, expresa situaciones, en el que da preferencia a la opinión de su mamá sobre la de su esposa lo cual ha generado conflicto, logrando darse cuenta de esta conducta, siendo situaciones que generan problemas entre ellos como pareja cuando llega a casa.

C: Desde que nos casamos mi mamá siente que ella no es mujer para mí, como no es el modelo que ella quisiera, eso yo lo supe desde el principio, y ahora me doy cuenta que con mis actitudes yo le estoy demostrando a mi esposa, al mismo tiempo al yo demostrarle este tipo de cosas ella siente que tampoco para mi es el modelo.

Estas problemáticas están presentes desde el inicio del matrimonio, ya que la madre de Alfonso ha tenido cierto rechazo por la esposa; lo anterior cobra sentido en el contexto familiar, siendo el hijo con quien su madre tiene una relación más cercana, recurriendo a ella para contarle sus problemas, así como ella, lo tomaba como el hijo confidente; aquí nos narra las siguientes vivencias donde logra clarificar esta dinámica:

C: Quizás otra cosa también es que no aprendí a reclamarle a mis papás, no cuando algo me inconformaba, sobre todo, o más bien era, más bien guardarme lo que tenía que decir y a mi papá; pues, en el caso de mi papá la verdad nunca le reclamé nada de las cosas que me inconformaban de él, pues me lo guardaba no decía nada, hasta que se me bajara, bueno muchas veces se lo platicaba a mi mamá que me agüitaba³ algunas cosas, pero nada más, pero no eran reclamos, nada mas eran como una conversación, hasta cierto modo creo que no desahogaba mi molestia.

Alfonso se percata de su actitud hacia su padre, donde no le expresa su inconformidad y recurría hacia su madre para expresarle su sentir, sin embargo evadía la conversación con su papá. Esto esta presente en su actualidad al evadir conflictos tanto con su esposa, como con figura de autoridad.

C: Pues yo simplemente hacia lo que él me pedía, lo respetaba en sus decisiones no lo confrontaba ni nada por el estilo, como que me enseñé a no contradecirlo o algo así, eso es lo que él me pedía, aunque estuviera mal, aunque no estuviera de acuerdo, como que me enseñé a hacer las cosas de una manera inconforme, no sé, quizás por su carácter por su

³ Modismo que hace referencia a tristeza o desanimo.

manera en la que nos corrigió de niños, como nos trababa, yo lo veía como persona muy seria, como intocable; algo así, con mucho miedo.

A nivel emocional al consultante, le representa dificultad enfrentar sus carencias afectivas; al inicio del proceso mantenía un discurso principalmente racional, narrando eventos y experiencias vividas, sin profundizar en sus afectos y cómo estas experiencias repercutían en su vida emocional; lo anterior lo utilizaba como un mecanismo de defensa, buscar racionalizar y explicar su problemática, sin embargo, tendía a excluir sus emociones de sus vivencias, sin embargo vemos en estos relatos como de forma gradual empieza a contactar con sus sentimientos tanto de indefensión, como coraje, aquí vemos como se percibe esta lejanía afectiva que existió entre Alfonso y su padre, asimismo el miedo que le representa enfrentar a figuras de autoridad, por lo cual tiende a evadir estos eventos.

C: Yo intenté muchas veces que mi papá me tomara en cuenta, intenté aprender su oficio de carrocero, pero él siempre me corría, me regañaba si me equivocaba, nunca me quiso enseñar, yo aprendí solo, ahora reparo coches chocados, los arreglo y los vendo, pero aprendí solo, a mí nunca me quiso enseñar, no se por qué; a mi hermano sí le enseñó, aunque él no quería aprender, de hecho le enseñó a un trabajador que tenía, antes que enseñarme a mí, eso me dolió mucho, me hacía sentir que no servía para el oficio, me sentía como tonto, que no me valoraba.

En este relato el consultante se muestra vulnerable, expresa cómo se sintió en su infancia rechazado y devaluado por su padre, a continuación relata otra vivencia en esta misma línea:

C: Cuando tenía 4 o 5 años yo creo y recuerdo que mi papá se molestó muchísimo conmigo, me agarró y me llevó al lavadero y me comenzó a bañar, pero con agua fría y me comenzó a bañar y enojado, ese recuerdo lo tengo muy grabado; me sentí muy mal, pues que me maltrató mi papá, creo que siempre, no sé, le he tenido miedo a sus reacciones, miedo a su ira y eso me pasa con muchas personas cuando veo que se ponen así, con mi esposa, en mi trabajo, como que si me asusta, me asusta, como que me paraliza un poco.

Esta vivencia lo lleva a conectar con sus miedos actuales, donde le cuesta trabajo enfrentar discusiones o diferencias; en su contexto queda clara esta conducta ya que en su trabajo tiende a ceder, mostrarse dócil y accesible con tal de evitar conflictos.

Junto con las tensiones y problemáticas derivadas de las interacciones entre Alfonso, su padre y su madre en su infancia, es importante considerar que éstas no sólo provienen del interior de las personas o familias, sino también del entorno. A este respecto, Sieglin (2007) señala que las familias mexicanas viven elevados niveles de tensión y estrés “producto del actual modelo económico neoliberal que ocasionan el desempleo, el subempleo, un empleo inestable, la pérdida repentina de ingresos, la inestabilidad del monto de recursos disponibles” (p.115). Todos estos elementos del entorno económico estuvieron presentes en la dinámica familiar de Alfonso en su infancia, siendo su padre el único proveedor económico de la casa, lo que lo mantenía lejos del hogar la mayor parte del día, dificultando la relación con el consultante.

Algo interesante es que esta misma dinámica familiar, ahora como padre de familia Alfonso estaba entrando en una práctica similar a la de su papá, es decir, estar la mayor parte del día trabajando,

lejos de sus hijos y esposa; como lo menciono arriba, no sólo intervienen el contexto familiar, sino el contexto económico de las familias en México.

En la siguiente vivencia, relata la relación que mantuvo con su hermano menor:

C: Creo, mi hermano es una persona que deja muchas cosas a medias, no termina nada, es irresponsable, no se hace cargo, y a pesar de eso, o sea, como que los ven a ellos, a mi hermano y su familia, como hay que pobrecitos, o hay que orgullo; y nosotros que buscamos hacer el esfuerzo, este, de ser responsables con nuestros hijos, o sea no es la misma, no se habla igual en el mismo tema, hablando de la familia, o sea, en cuestión de matrimonio, en cuestión de familia, creo q somos dos familias muy, muy diferentes y se nota, y pero pesar de que se nota, y que nosotros hacemos nuestro mejor esfuerzo, que nos esforzamos por hacer las cosas, no pasa nada, siempre mi papá tiene más preferencia para ayudar a mi hermano y su familia.

Y ahorita que lo mencionas, como, es como lo mismo que pasó con el oficio de mi papá, me pongo a pensar, a mi hermano no le gustaba, no se esforzaba, y ellos estaban ahí, mi papá está ahí tratando de enseñarle y yo que estaba ahí oye, quiero aprender (le decía a su papá) no me pelaba; algo así, y eso sucede hasta ahora de adultos, no es justo, por más que yo me esfuerce no toman en cuenta mis logros, eso como si no pasara nada.

Nunca nos trato igual, mi papá, por más que me esforzara, de hecho ni mi mamá, a ella si le platicaba todo, y sólo me decía: entiende es tu hermano menor, necesita que lo apoyemos. Pero yo también necesitaba su apoyo, no nada más mi hermano, y así ha sido hasta ahora que somos adultos. Eso traté de que no me importara, de ignorar todo eso, pero uno se cansa, llega el momento que ya me cansé de todo eso, y me tenía que tragar todo eso que pensaba.

Refiere múltiples vivencias donde la constante era el miedo que él mantenía hacia éste, así como la necesidad de ser aprobado la cual persiste en su vida adulta; además, expresa vivencias de su adolescencia donde busca ser aceptado e incluido por su padre, encontrando rechazo, crítica y descalificación, así como sentimientos de preferencia de su padre hacia su hermano menor. Ante todas estas inconformidades, su escape era hablarlo con su madre, con la cual tenía una relación muy cercana, o victimizarse consigo mismo ante la relación distante con su padre. Sin embargo, en las experiencias que relata, la constante es su dificultad para enfrentar conflictos, los cuales tiene a evadir, negar o minimizar.

En las siguiente sesión, Alfonso llega a terapia con muchas emociones, refiriendo el tema de su hijo y su rol como padre, tópico que no había abordado en la terapia:

C: Pienso en N. y me dolería mucho que él no saliera adelante por mi culpa, por no enseñarlo por no apoyarlo, ese niño me mueve mucho, ese niño (llanto) me enorgullece mucho tenerlo como hijo, y al mismo tiempo no me gustaría que él se detuviera por mi culpa, no he sabido como acercarme a él, ahora me doy cuenta; **siento que si yo no cambio**, si yo no soy mejor persona él no va aprender a enfrentarse a muchos miedos, a situaciones

adversas, cosas que yo no he podido hacer, cosas que yo tengo que aprender a hacer para poder darle el ejemplo y al mismo tiempo enseñarle

Sí he visto las cosas diferente, creo que me recordé a mí mismo cuando yo le veía a él, con las sesiones que hemos tenido con los recuerdos que traje, y, y como veo ahora a él, si de repente me vi a mí mismo cuando estaba chico, y pues no quiero que pase por lo mismo, no. (Llanto).

Narra sentimientos hacia su hijo N., donde refleja la lejanía afectiva que siente así como sus miedos de que se repita la historia, pero esta vez con su hijo, al relatar esta experiencia; Alfonso se conecta con sentimientos de miedo, minusvalía, esto por primera vez en el proceso psicoterapéutico.

Este evento sucede a la mitad del proceso, Alfonso relata experiencias de su vida familiar como su infancia y su rol como padre, en dónde aparecen vivencias significativas que lo confrontan y le ayudan a conectarse emocionalmente con sentimientos que ha estado negando o reprimiendo, expresando coraje hacia su padre, miedo al abandono, dificultad para enfrentar problemas; se percata de que continua con muchas de estas conductas en su matrimonio y en la relación con su hijo N, evadiendo los problemas, con sentimientos de minusvalía como esposo, en su rol como padre, así como en su relación laboral.

Lo anterior lo confronta con su estilo de paternidad, ya que describe la relación con su hijo mayor como distante y con un pobre involucramiento afectivo, percatándose que está repitiendo el mismo patrón relacional⁴ que tuvo con su figura paterna, situación que lo ha impactado a nivel afectivo.

En la siguiente sesión, busca racionalizar sus emociones para no conectarse con sus sentimientos de angustia o coraje, ante lo cual tiende a explotar agresivamente, como una formación reactiva de todas las emociones que reprime:

C: Pues en este momento, como que necesito pensar en todo esto, en que se me acomode todo, que me caiga el veinte, de decir o sea que tan, hasta que punto puede influir esto en mi vida, hasta qué punto hice las cosas pensando en mi papá en darle gusto, o a mi mamá, en lo que ha pasado con mi hermano, como que no logré entender todo lo que hemos hablado aquí, no se si deba de enojarme, pero eso ya pasó, al mismo tiempo como que me quiero sentir triste.

En esta vivencia se muestra la dificultad que es para el consultante conectarse con sus sentimientos y reconocerlos.

En la próxima sesión narra la siguiente vivencia:

C: Entonces, me, traté de darme la tarea, ha sido difícil para mí vencer el hecho de sentir y al mismo tiempo a lo mejor tomar una acción, el sentir me lo estoy permitiendo y creo que estoy sintiendo más, creo que me estoy permitiendo percibir más cosas y por otro lado si me cuesta un poquito de trabajo tomar acciones con respecto a eso, porque sí hay muchas situaciones que me molestan o me hacen sentir incómodo y que no sé cómo a veces, cómo

⁴Patrón Relacional.- forma similar de vincularse o relacionarse ya sea a nivel social o afectivo.

decir las cosas o cómo enfrentarlas, pero si he tratado de tomar acciones lo más tranquilamente posible, **sin perder el control cuando me siento incómodo cuando me siento mal**; pues de repente sí siento, como que sí me desespero mucho, sobre todo con mi esposa; que es cuando hemos llegado situaciones violentas, últimamente las cosas han estado con ella regulares, en ratos bien, en ratos yo digo que normal, en ratos bien y en ratos discutimos, y de repente cuando ella se cierra mucho si me desespera mucho, y eso provoca que yo pueda perder el control es un aviso para mí que el ver que lo que ella me dice me afecta mucho o todas las cosas malas que ella me dice me afectan, me afectan, me afectan y cuando me siento que va a valer, que voy a perder el control, no me enorgullece decirlo, pero le he llegado a pegar, ella también a mí, por eso no me gusta perder el control, llegar a ese punto.

En esta vivencia, narra una experiencia en la cual se permite sentir a mayor profundidad sus emociones, con miedo a perder el control de sí mismo. En su miedo de perder el control aparece una parte violenta, agresiva que busca negar y controlar.

Alfonso, en su contexto familiar y social, busca mantenerse en constante control de sus emociones, siendo amigable, condescendiente con otros; sin embargo en estas experiencias que relata deja ver su miedo a perder este control de sus emociones ya que niega sentimientos de coraje, frustración, asimismo evade confrontaciones; cuando estas emociones sobrepasan su autocontrol es cuando aparece su agresividad. Deja ver su miedo a cometer errores, a fracasar, ante lo cual intenta negar sus sentimientos de minusvalía, evitando situaciones que le generen estrés o demanda emocional; esto se ve claramente en sus actitudes en su familia buscando evadir problemas, conflictos o eventos estresantes; sin embargo cuando no puede evitar estos sentimientos de angustia o estrés, tiende a perder el control de sus impulsos agresivos, esto le ha pasado con su esposa.

C: Si estuve pensando también mucho acerca lo que tú me dijiste de la influencia que tuvo mi mamá en vida, y la influencia que tiene mi esposa, cuando yo estaba en la casa mi mamá tenía mucha influencia sobre mí, todas las decisiones a veces las consultaba con ella y ahora estuve reflexionando mucho y me acordé también que desde un principio tu me dijiste que muchas veces yo reaccionaba según lo que pasaba era la decisión que yo tomaba, entonces eso fue algo así como es que yo tengo que hacer lo que yo quiero, yo debo tomar mis decisiones mis acciones en base a lo que yo siento o lo que yo quiero, lo que yo deseo, no hacer cosas para que mi esposa no se enoje, no hacer cosas para que mi mamá esté contenta, no hacer cosas para que mi papá esté contento, y me di cuenta que muchas cosas yo he tomado ese tipo de decisiones de actuar en base a los demás, y eso no me hace sentir bien el actuar de ese modo, he tratado de sentir lo que yo necesito, lo que yo quiero.

Aquí Alfonso se percata de la influencia que mantiene su madre y su esposa; al narrar esta experiencia, deja ver su inconformidad consigo mismo sobre como ha tomado las decisiones en su vida buscando agradar a otros, dejando de lado su sentir, siendo confrontado con su forma de tomar decisiones.

En la infancia Alfonso jugó el papel del hijo parental, teniendo una cercanía y apego emocional hacia la madre.

Chávez (2002/2014) señala que el hijo(a) parental tiene mucho poder en la familia, suele ser maduro, fuerte y responsable, pero también viven mucho estrés, tensión y ansiedad. No es extraño encontrar hijos parentales solteros, sin embargo, cuando éste forma supropia relación de pareja es común que tenga conflictos conyugales por el compromiso que mantiene con su familia de origen - que era parte de los reclamos que la esposa le hacía constantemente a Alfonso-, y si se llega a presentar una separación o divorcio, generalmente regresa a casa de los padres; esto ha sucedido con el consultante cada vez que han tenido episodios de violencia o separaciones, él regresa a casa con su mamá. Esta cercanía que han tenido madre e hijo, ha dificultado la relación de él con su esposa.

Aquí Alfonso expresa parte de sus miedos e inseguridades de perder el control.-

C: Bueno el equivocarse y darme cuenta de mis errores pues es algo para mí, la sesión pasada fue algo duro, el darme cuenta de que me equivoqué o de que me estaba equivocando, fue duro y, pero, al mismo tiempo me doy cuenta de que, bueno, las cosas de alguna manera tienen solución, qué pasa cuando me equivoco; bueno siento lo mismo, ese sentimiento como de frustración, de dolor, no se de molestia de que me equivoqué, esa sensación es la que muchas veces no me gusta sentirla y me cuesta trabajo a veces afrontarla, esa sensación ese dolor, cuando me equivoco.

Pues, no sé por qué me da miedo afrontar cuando me equivoco, yo he mencionado que muchas veces el ridículo, el hacer el ridículo, que los demás te señalen, o quizás a veces el tener vergüenza como para pedir perdón, cuando tú te la das de que eres muy bueno, y reconocer que te equivocaste pues es agachar la carota y es algo que a veces cuesta trabajo.

Alfonso expresa el miedo que tiene de equivocarse, de hacer el ridículo y de tener vergüenza en situaciones que le generan conflicto; esta vivencia resulta de particular importancia ya que, como se ha mencionado con anterioridad, dichas circunstancias tienden a paralizarlo y mantenerlo en una actitud pasiva.

C: Sí, ser muy duro conmigo, es esa sensación que me cuesta afrontar y creo que me ha costado trabajo salir algunas veces, de esa emoción, de esa sensación de derrota.

Manifiesta como constante el tener una sensación de derrota la cual está presente en diferentes áreas de su vida; pareciera que él es su mayor crítico. En relación al contexto familiar del cual proviene, su padre fue muy estricto con él, lo minimizaba y no reconocía sus logros; en las experiencias que relata, pareciera que ahora es él quien hace este papel.

C: Me ha costado trabajo salir, fue cuando quise ingresar al colegio del aire, fue difícil para mí, cuando yo pregunté por la escuela de aviación, una escuela particular, el haber tenido una novia que yo sentía que tal vez por mi posición socioeconómica no la merecía, eso también para mí ha sido difícil, no me he perdonado el que algunas veces no me haya atrevido hacer muchas cosas, algunas veces no me perdono eso, de que oye, porque no lo hiciste, porque fui tan miedoso, porque fui tan así; son cosas que a veces no he logrado asimilar o dejado atrás; fue un golpe anímico muy fuerte para mí y pues me sentí lleno de tristeza y mucha decepción, sentí que no servía, en el gobierno, que no servía en esa

escuela, solamente entraban los consentidos, cosas así, y como yo no estaba en esas condiciones yo me sentí mal por mí y me sentí menos.

No, solamente te dicen que no estás apto, todo lo demás estuve bien son 4 exámenes: físico, médico, uno de conocimientos y el psicológico; ya no lo volví a considerar, hubo una persona que quería entrar ahí, me decía: vamos y vamos y vamos, pero yo ya no quise, dije no, como que me quedé con esa sensación de no sirvo; no sirve que lo intente. No, me puse a pensar que no serviría de nada, que yo sabía que no volvería a entrar, que solamente entran los otro tipo de persona, hijos de militares, recomendados, es una escuela muy elitista; solamente entran de 5mil aspirantes, solamente entran no se 20 o algo así, muy reducido el lugar.

Pues en parte por miedo a fracasar, como también que se me olvidó, en parte ya no sentía lo mismo, el mismo deseo por ingresar, ya no sentía ese mismo deseo por lograr esa meta y durante, de hecho aún lo sigo pensando, algunas veces no sé si elegí el camino correcto, no sé si elegí el camino adecuado para mí; durante mi estancia en la escuela, fue lleno de muchas dudas para mí, de que ¿qué estoy haciendo aquí? ¿estoy haciendo bien las cosas, o no? muchas dudas ¿realmente estoy haciendolo que me gusta? O no... así.

En este extracto relata una experiencia de su juventud al intentar entrar a la escuela militar y ser rechazado; hace énfasis en esta negativa, ya que describe que reprueba los exámenes. Narra de forma detallada lo difícil que fue para él ser rechazado y sentirse desvalorizado y paralizado, dejando de lado la posibilidad de volverlo a intentar. Esta vivencia la relaciona con sentimientos de victimización y minusvalía, que de nuevo lo paralizan. Al narrar estos eventos reafirma la situación de su contexto familiar donde ha sido criticado por sus fracasos, misma que en su vida actual le cuesta mucho trabajo enfrentar la posibilidad de fallar, optando por no arriesgarse y evitar todo conflicto en donde pueda quedar expuesto, ya que esto lo asocia con estas experiencias de frustración y fracaso de su pasado. El consultante muestra compromiso con su proceso, siendo responsable, con interés en realizar cambios en su vida y denota adecuada adherencia terapéutica.

Proviene de un contexto familiar donde ha sido criticado por sus fracasos principalmente por la figura paterna, donde no daba lugar a la réplica, desarrollando miedo y angustia al enfrentar situaciones de conflictos, donde tuviera que confrontar a otra persona con una opinión diferente; buscando ser servicial con otros, negando sus sentimientos de frustración, esto a forma de ser aceptado y evitar problemas.

Este ejemplo, no sólo se ve en su dinámica familiar, sino también en su vida laboral donde se encuentra trabajando en un lugar donde se siente frustrado; refiere que sus jefes y compañeros abusan de su disposición, sin embargo, no plantea cambios; le cuesta trabajo expresar su inconformidad tanto con sus jefes como con sus compañeros del mismo puesto, esto para evitar conflictos. Tiene aspiraciones de cambiar de trabajo ya que cuenta con estudios universitarios los cuales no está ejerciendo; sin embargo, se debate en la indecisión lo cual es común en múltiples áreas de su vida, aquí narra parte de su vivencia:

C: Ya tengo muchos años trabajando en el tren, ya no me siento a gusto, ni con mis compañeros ni con lo que hago, a veces siento que ellos se aprovechan de mí, yo busco dar

el extra, que todo salga bien, que mis jefes vean mi esfuerzo, pero no pasa así; por ejemplo tengo trabajando dos años como supervisor, se supone, porque no me pagan más, tengo mas responsabilidades por el mismo sueldo y me dicen que ya que haya una plaza, un cambio; que ahora con la ampliación del tren me van a pagar más, y cosas así , pero no veo claro; y aparte de eso me frustra que no éste ejerciendo mi carrera, yo quise ser ingeniero porque me gusta, pero aquí no puedo desarrollarme y todavía mis compañeros se burlan de mí, me dicen: *ya viene el ingeniero obrero, que muy estudiado que no se qué*, y pues me molesta pero trato de no tomarlos en cuenta.

Lo anterior puede tener relación con el miedo que le representa enfrentar la posibilidad de fallar, por lo cual prefiere no arriesgarse y evitar todo conflicto donde pueda quedar expuesto, ya que esto lo asocia con experiencias de frustración y fracaso de su pasado.

Es en el espacio de la terapia, el primer lugar en que habla de estos sentimientos, tanto de angustia como de miedo; los reconoce buscando proponer alternativas de acción favorables, asimismo tiende a victimizarse cuando fracasa en algo colocándose en un papel de pasividad; esto lo realiza también en la psicoterapia, cada vez que reconoce un punto vulnerable de incongruencia en su vida o en su proceder recurre a estas actitudes:

C: Me duele darme cuenta de mis errores, la verdad duele mucho ver esto, son cosas que a uno no le gusta reconocer (llanto reprimido) , y pues la verdad no se qué hacer; ha sido muy duro, tengo miedo de no salir de esto, tengo miedo de lastimar a mi familia, de no lograr ser el hombre que ellos necesitan, de esta pasividad; como lo hemos hablado aquí, me cuesta trabajo, por eso a veces prefiero estar en pausa, como desconectado; así siempre me dice mi esposa que estoy, desconectado, y me estresa mucho, cuando hay problemas o me pide muchas cosas.

Ante esta conducta de victimización y pasividad ha sido confrontado con estas incongruencias, siendo receptivo y con deseo de continuar en el proceso de psicoterapia, donde el espacio no sólo se ha centrado en confrontar o señalar las incongruencias, sino también en reflejar las potencialidades del consultante.

Al provenir de un contexto donde fue adiestrado a ver sus debilidades y carencias, el consultante después de un tiempo es todo lo que ve en sí mismo, de ahí que se conduzca con muchas incertidumbres y carencias al tomar decisiones o emprender nuevos retos; por lo cual, el reconocimiento y admisión de la potencialidades del consultante es central en la psicoterapia, si no se reconoce este avance y solo se focaliza el trabajo terapéutico en las debilidades o defensas el efecto será desmoralizador, Wachtel (1996).

Dentro de las principales potencialidades del consultante encontramos su capacidad de darse cuenta, reconociendo sus áreas a desarrollar, buscando realizar propuesta de cambio; mantiene un interés constante por hacer un cambio en su vida, en su dinámica actual lo cual lo ha llevado a buscar ayuda y ser constante y responsable en su proceso. Al paso de las sesiones el consultante empieza a narrar su experiencia de forma más activa, reconociendo incongruencias en su discurso y sus vivencias.

En referencia al contexto sociocultural, Alfonso proviene de una familia de nivel económico bajo, de Jalisco, donde el padre se dedica a la reparación de coches, laminado y pintura; la madre por su parte, a labores del hogar. Teniendo como característica cultural, tanto en su familia como en el contexto regional, el papel predominante de la madre como el centro de la familia, asimismo la figura paterna tiende a dedicarse exclusivamente a la manutención del hogar y dejar el resto de las actividades como la crianza y educación a la madre.

Es parte de la costumbre familiar al casarse los hijos, vivir en casa de los padres o muy cerca de ellos, mantenido lazos de convivencia muy cercanos, e influencia por parte de los padres en la toma de decisiones de las familias incipientes.

Así como lo señala Tuiran (1993) “en la sociedad contemporánea las creencias populares sobre la familia han devenido en una serie de representaciones y mitos estrechamente interrelacionados que proporcionan una concepción idealizada de ésta y distorsionan algunas de sus realidades” (p.5), por lo cual estas creencias o ideologías que conforman a la familia desarrolla innumerables prejuicios sobre lo que debe de ser una familia o lo que se espera de ésta, lo correcto o incorrecto, lo típico en el seno familiar, por lo cual la costumbre en el contexto sociocultural al cual pertenece la familia de Alfonso era que al casarse, se fuera a vivir cerca de la casa de sus padres, o que se uniera en matrimonio a una persona de igual o inferior nivel socio económico, esta regla cultural no fue respetada por Alfonso.

Esta situación ha generado conflicto en la dinámica familiar del consultante, ya que él al casarse, decide vivir en una zona retirada de donde viven sus padres, lo cual ha creado malestar en su familia de origen. Sumado a lo anterior, su madre mantienen una rivalidad con la esposa, a quién responsabiliza de que Alfonso se haya ido a vivir lejos del seno familiar, argumentando que ella *le da ideas que no tiene*, es decir, ideas que son ajenas al contexto familiar de Alfonso, esto desde la óptica de la madre, así mismo desde la visión de la familia de Alfonso, su esposa le hace exigencias económicas de un nivel de vida que él no le puede dar, lo cual expresa en el siguiente extracto de sesión:

C: ahora me doy cuenta, siempre fuero problemas entre mi mamá y mi esposa, pero yo no los quería ver, o reconocer, mi esposa siempre me decía: “tu mamá no me quiere, me hace malas caras, me culpa a mí de que nos fuéramos a vivir lejos de ellos, siempre que voy me trata mal, y que no se qué”; pero no le creía, yo le decía que estaba exagerando, que entendiera a mi mamá, pero veo que cometí el error de ponerme del lado de mi mamá, a parte eso si me daba cuenta de que mi familia siempre han pensado que mi esposa me exige mucho dinero, ellos piensan que mi esposa me manda, pero no es cierto, no sé porqué, pero mi familia pensó que mi esposa era de otro nivel económico, por que ella tiene familiares que viven en el Cielo, y familiares jueces, Magistrados y no se que más.

Dentro del contexto familiar y cultural de Alfonso, es tradición que el matrimonio sea con una persona de nivel económico similar, en este caso la esposa proviene de un nivel socioeconómico superior al de él, lo cual ha favorecido rechazo a la esposa argumentando que no encaja en el contexto social y económico de la familia. La relación que tenía con su madre antes de casarse era muy cercana, lo cual al unirse en matrimonio ha creado dificultades para aceptar a la esposa en el seno familiar

Todas estas características del contexto sociocultural y familiar han dificultado el proceso de emancipación familiar, estando presentes en muchos de los problemas de pareja el tema de los padres; permanece la dificultad por desvincularse afectivamente de la influencia de la madre, a quien sigue tomando como referente en muchas de sus decisiones.

Lo anterior tiene que ver con la percepción que el consultante tiene de la figura materna, la cual es parte de su contexto cultural; el poder social de la madre, al ser la que da la vida, la entregada, la abnegada y por lo tanto socialmente debe de ser el ser más querido de todos, Díaz (1994) menciona que el papel de la madre tiene en realidad un alto prestigio y son altamente respetadas por los hijos y de ahí viene que la ofensa más grande que se puede decir a alguien va en relación a tu madre.

4. Interacciones e intervenciones en la relación Consultante-Psicoterapeuta: Cambios y resultados

La relación terapéutica se va formando, se va construyendo a través de las sesiones, a través del tiempo en consulta, por medio de la confianza que logra propiciar el terapeuta hacia el consultante; todo esto es fundamental para generar cambios y resultados en todo proceso de psicoterapia. Las interacciones e intervenciones que están presentes en la relación consultante-psicoterapeuta darán la pauta para generar modificaciones en el consultante.

Watzlawick (1967/2002) llama interacción a “una serie de mensajes intercambiados entre personas recibirá el nombre de interacción” (p.49). Si buscamos una cuantificación más precisa, solo podemos decir que la secuencia a que nos referimos con el término interacción es mayor y más complejo que un único mensaje; la interacción en psicoterapia nos habla de múltiples mensajes a la vez, los cuales facilitarían o limitarían el proceso con el consultante.

Algo importante en Psicoterapia es no poner nada en medio y sentarme junto a la persona que está ahí (Gendlin, 1996). Esto facilita una interacción de mayor profundidad, donde el consultante se siente libre para expresarse, se siente en un ambiente de confianza donde sabe que es su espacio de seguridad, esto es propiciado a través de la interacción que se da en el proceso. El término de no poner nada en medio no solo hace referencia de un impedimento físico (mesa, silla, etc.) sino más bien de quitar todo prejuicio personal del psicoterapeuta en relación al proceso y al consultante, buscar estar ahí para la persona, generando una interacción libre de juicios o expectativas, esto permite relacionarte a un mayor nivel de confianza.

Considero que la palabra interacción es básica para cualquier proceso no sólo terapéutico sino humano. Podríamos decir, basado en esto, que la interacción es el proceso por medio del cual influimos mutuamente, nos afectamos, nos modificamos incluso.

Cuando la relación terapéutica se finca en una interacción adecuada, donde el consultante se siente seguro de expresarse, de no ser juzgado, al igual que el terapeuta logra empatizar en la relación terapéutica; esto permitirá que las intervenciones tengan mayor impacto hacia el consultante.

Al referirme a impacto no me centro a la profundidad de la intervención, o la confrontación que se realice al consultante, sino más bien, a que la voz del psicoterapeuta, al estar respaldada por una adecuada interacción con su consultante, tendrá una influencia de otra calidad.

La psicoterapia es un tipo particularmente complejo de relación de ayuda, en donde intervienen un mundo de elementos a su alrededor: tanto teóricos, metodológicos, de concepción del cambio, y sobre todo están presentes dos personas con una concepción del cambio.

Quien consulta, lo hace aquejado por algún síntoma, problema, alguna situación que le genera el deseo de pedir ayuda, que supone tiene alguna causación psicológica. Que el consultante sea capaz de mostrar su dolor psíquico, y que el terapeuta sea capaz de acogerlo empáticamente, y desde allí empezar su labor de ayuda psicológica, ha sido desde siempre el punto de partida de toda psicoterapia.

La relación existente entre intervención terapéutica y vínculo es fundamental para que el consultante pueda recibir la apreciación de la persona que tiene enfrente, el terapeuta y le asigne un valor, un saber. Se busca generar un ambiente de confianza, empatía entre el terapeuta y el consultante, para ello no hay más que darle tiempo. Esto es básico para propiciar un ambiente que genera un cambio en el consultante.

Podemos mostrar un serio interés en la vida del otro, y aún más allá de esto un respeto y cuidado por la vivencia del otro, esto es detectado por el consultante; recordemos que estamos frente a una persona que es capaz de sentir lo que le estamos proyectando en relación a lo que nos refiere de su vivencia.

Freud (1913) insiste en que el terapeuta debe evitar cualquier actitud que no sea de simpatía y de cariñoso interés hacia su consultante.

En el caso de Alfonso, la relación terapéutica desde el inicio mantuvo confianza, ya que se brindaron los elementos básicos para que se sintiera seguro, escuchado, se fincó una interacción que permitía la libre expresión del consultante.

A continuación analizo algunas interacciones e intervenciones:

C: Sí, algo así. Siento que he llegado a un punto en el que a veces ya no sé, no sé, como hacer las cosas, siento que a veces me he limitado mucho, para que ella no se moleste, porque no se, hasta cierto punto le tengo miedo, entonces a veces me cuesta trabajo hacer cosas para mí, porque, por evitar, para evitar que ella se moleste conmigo, dejo de hacer cosas no, dejo de hacer algunas cosas no se este, mm por ejemplo yo no siento que no me siento muy, con mucho apoyo de su parte por ejemplo sí, yo he querido cambiar de trabajo, yo he querido dejar de trabajar en la noche, yo la verdad ya ya siento que la noche no, yo la verdad ya quiero otro trabajo donde yo pueda desarrollar otras habilidades, expandirme no sé y **siento que no tengo el apoyo de ella, porque si yo, si yo busco un trabajo donde yo tenga más, más relación con más personas porque siento que es lo que me hace falta en mi vida el relacionarme un poquito más**, para crecer un poquito más profesionalmente para adquirir otras habilidades, y siento que ella no lo va a tomar de buena manera, porque siento que ella va a estar constantemente este molestandose conmigo, encima de mí, celosa, *“que quién te habló que con quien hablas, que a dónde vas, que por qué te arreglas,* y esto, o sea, y eso se me hace también muy desgastante y siento que no voy a tener el apoyo de ella, eso me limita un poquito también y yo digo, a veces veo algún trabajo y digo **no pues siento que no me va a dar el apoyo y me detengo** y no sé cómo tratar esa situación y siento que a veces no sé cómo enfrentarla, hacer las cosas y enfrentarla a ella al mismo tiempo, porque siento que tengo que hacer las cosas y al mismo tiempo tengo que enfrentarla a ella, me cuesta trabajo hacer eso también.

T: y ¿Qué haces con esta incomodidad? ¿Qué te molesta? ¿Sabes que estás dejando oportunidades? posiblemente cosas que tú quieras como hombre, como persona, y no las dejas porque quieras, las dejas por miedo a broncearte con ella, ¿Qué haces con toda esta incomodidad? como tú dices que te molesta.

C: **Siento que me gana el, el, el miedo, que me gana el miedo de tener problemas** con ella, porque mmm, no son problemas, no queda simplemente en una discusión nada mas, siento que ella se vuelve muy agresiva, siento que ella, no sé cómo se pierde el control muy fácil entonces mejor.

T: ¿Alguna vez a hecho algo más? no sé ¿golpearte o aventarte cosas?

C: mmmm (su postura corporal cambia y se hace un poco para adelante y titubea en su respuesta) pues, son discusiones, si son discusiones muy fuertes y sí llegamos a ese nivel, pues de poder estar a nivel de violencia, entonces este, yo trato de evitar eso lo mas que puedo.

T: ¿Cómo si fueras un pacificador o mediador de lo que pasa?

C: Pues no mediar, porque siento que me desespera mucho su discusión, me desespera mucho en las discusiones y si llego al punto, en que estoy a punto, bueno si, honestamente si la he golpeado porque si he perdió el control siento que las discusiones se salen de control y yo siento que me desespera mucho, siento la desesperación en mí, y, y reacciono de esa manera (su postura corporal cambia en relación al resto de la sesión, se encuentra hacia el frente, con mirada evasiva) y no me gusta, pero, pero he perdido el control la verdad, no ha sido constante esto, pero sí trato de evitarlo lo más que pueda, trato, trato de evitarlo, no es algo que me enorgullezca o me sienta bien hacer esto.

Esta viñeta es de la sesión inicial, donde el objetivo de mis intervenciones eran propiciar que el consultante aportara más información, así como que se sintiera escuchado, sin embargo mis intervenciones no iban en la línea del motivo de consulta o de la necesidad que manifestaba en su discurso; sin embargo, mis intervenciones le dan más peso a lo que dice de la esposa. El énfasis parece estar en cómo se siente y qué hace en relación a lo que su esposa dice y hace. Considero que uno de mis errores en esta sesión inicial es que mis intervenciones no le reflejaron ni clarificaron lo que él decía, ya que ahí estaba dando algunos de los objetivos psicoterapéuticos, los cuales en sesiones posteriores quedaron claros.

Viñeta 1:

T: En todo esto que sucede ¿qué tanto será que te toca a ti hacer algo diferente, que tú hagas algo distinto que este en tus manos?

C: ¿A mí? (su postura corporal cambia, se hace hacia adelante en la silla, su expresión facial refleja duda) He sentido la necesidad de tomar el control de la situación, no sé de tomar, de hacer un esfuerzo más grande para lograr solucionar las cosas, es que digo que, que tengo que esforzarme en solucionar las cosas y me tengo que concentrar, pero de repente no encuentro no encuentro soluciones o no las alcanzo a ver, entonces no sé hasta qué punto estoy fallando, yo te comentaba pues esta cuestión de que absorbe mucho de mis pensamientos la cuestión profesional y a veces eso me tiene distraído de muchas cosas.

T: Como no tomar tú la decisión de hacer algo, como la decisión de cambiar de trabajo, pensar en otras opciones.

C: Y creo que eso, que eso hasta cierto punto si afecta todas las esferas de mi vida, en lo que te comentaba de que muchas veces veo lo negativo, y digo *no para que le digo a mi esposa si ya sé que me va a decir que no, o para que hago. Esto si se que ahorita no puedo o no sé*. Constantemente al estar pensando de esa forma, es lo que me ha llevado también, a permitir que esto se haga más grande.

T: Porque yo te escucho nada más reaccionando es como si tu esposa, tuviera, todo lo que te pasa es nada más por idea de tu esposa, las broncas con tu familia que te esté diciendo porqué tú no hablas, como si tú nada más estuvieras pasivo a merced de ella, cuando creo que tú tienes una responsabilidad mucho más activa en lo que está pasando como si tú tuvieras mucho más que ver en todo lo que está sucediendo.

Él se refiere a varios aspectos de su experiencia, que están en relativa tensión. El objetivo de mis intervenciones está en ayudarlo a que observe el panorama amplio con la tensión que parece estar viviendo, el conflicto al cual se enfrenta.

En esta parte mis intervenciones buscaban ayudar a clarificar al consultante, mi propósito fue que se percatara de la incongruencia en su discurso, en su proceder, hasta cierto punto confrontarlo, sin embargo los resultados no fueron los esperados, ya que el consultante en este momento del proceso no estaba listo para verlo, no ve qué es lo que puede hacer diferente, quizás la línea de mi intervención pudo ser más acertada si hubiera buscado propiciar que él mismo descubriera lo que estaba pasando y no acelerar el proceso.

C: Sí, así es... esto me sucede en no nada más con mi esposa, también en mi trabajo, me la pienso para hacer cosas, me da miedo a que me vaya a equivocar.

Aquí nuevamente refiere su miedo a equivocarse. En este momento la línea de mi intervención pudo ser más efectiva si solo me hubiera limitado a captarlo y reflejárselo.

Podemos ver como una intervención puede propiciar que el consultante pueda tener mas claridad en su discurso, o como en este caso, distraer el motivo de consulta; creo que uno de mis errores en estas intervenciones fueron el hecho de quedarme en el discurso literal, ya que el consultante se enfocaba en narrar eventos con su esposa, responsabilizándola, buscando excluirse de la situación, y en estas sesiones iniciales me enfoqué en esta misma dinámica.

Parte de la dificultad que aparecía en el inicio del proceso con Alfonso fue su dificultad para reconocer sus emociones, ya que ante situaciones que generan conflicto en su familia, con su esposa, él tiende a responder *no siento nada, no puedo hacer nada*, esto en cuanto a la demanda de su esposa, que los papás de él la hacen a un lado, al igual que a sus hijos. En repetidas ocasiones le he preguntado tú como te sientes ante esto, y él responde: *no siento nada, no me molesta, así son las cosas*, sobresale su dificultad para contactarse con esa vivencia.

Viñeta 2.-

C: Yo lo que quiero es que hasta cierto punto ella se vuelva en la abuela que mal eduque a mis hijos, que ponga más atención, porque si veo que de repente, si nosotros no les llevamos a los niños ella no pregunta, ella no, este no, no se interesa por...

T: ¿Esto te molesta?

C: No, no me molesta

T: y ¿Por qué se lo dirás?

C: Por tratar de llevar una mejor relación con mi esposa, yo veo las cosas y si veo **diferencias pero no me molesta, entonces yo estoy tratando de, de alguna manera de ayudar a que la relación funcione con mi esposa y tratar de ser más activo, como tú me lo dices, necesito ser más activo**, estoy tratando de tomar un papel un poco más activo y que mi mamá note también, que estoy siendo más activo con mi familia, **y que estoy tomando decisiones, porque siento que mi mamá ve que mi esposa, es como que ella tomara las decisiones en la casa**, y siento que a lo mejor eso también influye, el que mi mamá perciba que mi esposa es como la que manda, eso provoca que mi mamá también rechace un poco a mi esposa, eso es mi percepción, entonces por ese lado sí siento que si necesito ser más activo no, con las cosas que me molestan en la casa, muchas veces si me detengo para evitar un problema, pero últimamente ya no me estoy deteniendo o sea, si hay algo que me molesta, si yo tengo la necesidad de que exista algo, por ejemplo una comida.

En estas intervenciones que realicé buscaba propiciar que el consultante contactara a mayor profundidad con sus afectos, sin embargo, en esta parte del proceso no se lograron los objetivos buscados.

Considero que el consultante ha vivido mucho tiempo negando sus propios sentimientos y necesidades, esto desde su adolescencia, ya que el reconocer su molestia lo llevaría a enfrentarse a los demás, y dejar el rol de hijo bueno, que le ha dado mucho sentido, por lo cual me parece de mucha ayuda propiciar que logre reconocer sus sentimientos, que es capaz de sentirlos, que son importantes y que tiene derecho a sentir, tanto molestia, alegría, decepción, etc., (Wachtel, P. 1996) ejemplifica la importancia de que el consultante reconozca su sentir y lo valore como algo positivo, así como el papel que juega el terapeuta en este proceso

Para que el consultante puede contactar con sus afectos y expresarlos de manera más asertiva es importante propiciar un ambiente terapéutico en el cual se sienta seguro, libre de expresar sus afectos, esto como primera parte, y lo siguiente es establecer una comunicación en terapia que vaya encaminada a propiciar que el consultante hable a través de lo que siente y no de lo que piensa, esto parte de lo que ha pasado en las sesiones, cuando él refiere que no siente tal o cual cosa, o que para él no le es importante, en este punto se vuelve pertinente reflejar este manejo de afectos; llevando así, poco a poco al consultante a que se permita sentir a mas profundidad, y se cuestione sobre su manera de expresar afectos.

Una vez que el consultante logre contactar consigo mismo a mayor profundidad emocional, esto le permitirá vincularse de manera distinta con su entorno, incluyendo a su familia primaria, ya que la constante hasta este punto, ha sido una sutil ausencia afectiva en su casa.

En la siguiente viñeta le expreso mi vivencia en la relación terapéutica, como he sentido su manera de dirigirse a mí, esto con la intención de propiciar un cambio, reflejando su patrón de relaciones con los demás, situación que ha estado presente en la relación terapéutica.

Viñeta 3:

C: Sí y hasta cierto momento creo que dejé de esperarlo y me acostumbré a hacer así las cosas.

T: ¿Hacerlas, cómo?

C: Si a llevar ese tipo de vida, creo que en parte lo que ha sucedido conmigo en no sentir nada yo mismo así lo he elegido, dejar de sentir, en que así son.

T: ¿Así son?

C: Sí, así son las cosas, eso mismo me dije, me lo grabé.

T: Como lo decías, así son las cosas en la familia

C: Son muchos años de esta dinámica y de esta forma de hacer las cosas.

T: Y ahora te puedes dar cuenta que así no son, tú decides.

C: Siento como si desperdicie tiempo valioso,

T: Creo que más bien es que ahora tienes mucho tiempo para saber que haces, lo que puedes hacer con el, en que posición te puedes colocar, y tu decidir.

C: Si.

En esta intervención me doy cuenta que el consultante estaba relatando un evento con el cual se estaba contactando, me daba la impresión que mostraba su frustración ante su conducta de dependencia hacia sus papás, hacia el hecho de tomar decisiones en función de los demás, y con mi siguiente intervención donde le doy una explicación, lo desví de ese sentimiento. El poder dar el tiempo y espacio suficiente para que el consultante le ponga nombre a su sentir, le asigne un significado a la vivencia del momento, es fundamental para generar una movilización, un cambio buscado; no respete el timing⁵ del consultante, no respete su tiempo para procesar las emociones que estaban emergiendo a través de su discurso.

T: ¿Sientes... tú... molesto, triste?

C: Pues en este momento como que necesito pensar en todo esto, en que se me acomode todo, que me caiga el veinte, de decir o sea que tan, hasta qué punto puede influir esto en mi vida, hasta qué punto hice las cosas pensando en mi papá en darle gusto, o a mi mamá.

⁵Timing en la Psicoterapia, es el tiempo útil para atender lo irresuelto. A veces cuando aún se está a tiempo, no se quiere atender, o cuando se quiere ya no se está a tiempo. Se dice entonces que está ya fuera de "timing".

T: Como que varias veces ha pasado así, esa impresión me ha dado cuando relatas las situaciones que pasas, la manera de enfrentar problemas, es como tratar de darle gusto al otro. Como tu cuñado, como en tu trabajo. Y creo que aquí a veces asíha parecido, lo he notado en algunas veces, que te cambio la cita y no das tu queja de decir oye qué onda porque me la cambias o simplemente preguntar, y quizás de esa manera, no te enfrentas a tu molestia, que yo sé que es incómodo que, que es lo que te ha pasado afuera, en circunstancias pero prefieres quedarte callado, igual lo que paso, al escuchar, con lo de tu papá, te incomodó, te sentiste mal pero no diste tu opinión *oye papa que hubo, como que... todo lo que hizo y tú no lo ves* .

C: Simplemente expresar lo que siento.

T: Lo he visto también aquí en terapia, conmigo no lo haces, te he notado callado, guardándote tu molestia,

C: Sí, realmente sí.

T: ¿Tú has notado así, has sentido esto que te he dicho?

C: Sí, por supuesto que sí; he notado eso muchas veces, y eso es algo que, lo que te comentaba en la sesión pasada que son cosas que quiero cambiar, no me gusta estar así, sin decir nada, o sin estar pasivo, solamente observando o que sucedan las cosas y no me atreva a decirlas, que yo tenga la necesidad de decir las cosas y no las digo, no me gusta estar así, tampoco me gusta estar divagando.

T: ¿Qué es lo que te ha detenido a decir lo que sientes?

C: El miedo a que la otra persona se moleste, miedo a la burla, cosas así.

Mi intención con esta intervención fue reflejarle al consultante, el patrón de relaciones que establecía con los demás, situación que se había repetido en la terapia, conmigo. Al analizar esta intervención puedo ver varios errores que cometí, uno de los más significativos es que mis intervenciones son muy largas y distraen al consultante, considero han obstaculizado el proceso de darse cuenta y de generar una movilización por parte del consultante.

Mi intervención es muy larga, dando una explicación, de esto me percaté hasta realizar la transcripción, así mismo al oír la respuesta del consultante, que si bien reconoce su molestia, pareciera que sólo se queda a la mitad del camino en este reconocer lo que está sintiendo y su experiencia. Quizás lo larga de mi intervención lejos de propiciar que el consultante se centre en su sentir o se vea así mismo a mayor profundidad, mi discurso genera un distractor que le dificulta el contactarse con lo que está sintiendo en ese momento, lo cual va mas allá de esa molestia, que esa palabra “molestia” surge de mi, y no del consultante, es probable que si le hubiera dejado elegirle nombre a lo que estaba sintiendo en ese momento, hubiese elegido otra palabra que expresara con mayor certeza su vivencia.

Uno de los errores en terapia más comunes que cometí con Alfonso es esto, el hablar de más, el realizar intervenciones largas cuando podría ser de más ayuda para el consultante que él mismo se percatara de lo que está pasando.

Para que hablar cuando es tan importante escuchar: Moreno (2009), hace referenciade que lo que se busca es comprender a la persona, que ella misma se re-conozca, que se vea con más claridad. Es sabido la importancia de la escucha en la psicoterapia, también es posible que el proceso de cambio se dé a través de esta escucha, por lo cual considero que es algo fundamental, y que tiene que estar presente; siendo una condición necesaria para promover el cambio es la escucha, la cual debe de incluir elementos de empatía, estar libre de prejuicios, estar ahí para la persona, siguiendo su relato, y lo que nos expresa a través de todo su ser, tono de voz, postura corporal, mirada, etc.

Junto con la escucha, como lo señalé con anterioridad es importante que éste presente el vínculo consultante-terapeuta, las características de esta identificación son generadoras de cambio en el consultante, ya que cuando como terapeuta se realiza alguna intervención, se señala alguna incongruencia, se confronta, etc. Esta relación terapéutica le da un valor a estas intervenciones, es decir, para el consultante están siendo referidas en un ambiente de ayuda, él tiene la confianza de abrirse, de dejarse sentir tanto por él, como por el psicoterapeuta, ambos están buscando un fin común, que es propiciar un cambio.

La escucha empática, respetuosa, el contar con un vínculo terapéutico que permita que el consultante confíe y se sienta respetado y valorado por el terapeuta, son elementos indispensables para generar un cambio. Todo lo anterior es fundamental para que el consultante pueda recibir las intervenciones que le hacemos sin tomarlo como juicio o crítica; Moreno (2009) señala la importancia al marcar incongruencias en lo que el consultante expresa, siente y piensa, esto se hace en un contexto de relación respetuosa y comprensiva, así mismo de una manera que ofrezca un dato más a consideración de la otra persona, y ya esta será quien decidirá si le lo recibe o si puede utilizarlo o no.

En la siguiente viñeta el consultante refiere su actitud de “evitar broncas”, relata en su discurso como esta conducta viene desde su infancia:

Viñeta 4:

C: Sí, si no hubiera sido por ella le regreso el coche... y ahí que muera, para evitar broncas ¿no? como que esa es mi reacción, para evitar broncas.

T: ¿Para qué evitar broncas, porqué no querrás enfrentar?

C: Pues una eso, que me da miedo ver a las personas así, y otra, mmm como que me asusta tener el problema, y digo no no no quiero tener todo pacífico...o sea, así como que no no no... paz paz paz...o sea no no no, como que el hecho de que altere mi estado de tranquilidad, eso me asusta.

T: Y ¿qué crees que sea, tranquilidad o será otra cosa?, más que tranquilidad me suena, a que te estas evadiendo ¿no? porque de otra forma, por ejemplo, con tu cuñado te generaba intranquilidad, estabas como que pensando, pensando, el trabajo, cosas con tu esposa, que te genera cierto nivel de ansiedad pero es mas fácil hacerte de la vista gorda, como que no pasa nada.

C: Sí, el hecho de sentir ansiedad, de sentir preocupación es algo que para mí como estresante, como que me estresa y no me gusta sentirlo y busco calmarlo, busco calmar esa sensación de ansiedad y de estrés ante esa situación, busco calmarlas.

T: ¿Es difícil?

C: No sé, creo que no me siento bien, me siento intranquilo, me siento estresado, no me siento bien.

T: Ese acoso de la infancia, ¿Qué te asustaba cuando se enojaba, cuando se enojaba tu papá?

C: Y, algo también que me sucedía mucho, en la misma hora que, cuando estaba en la primaria no me gustaba que me dijeran nada, ni que me eligieran para hacer cosas, por miedo a equivocarme, ni para declamar ni para eso, me asustaba también enfrentarme el mundo, creo que es un miedo normal, enfrentarse a un público ¿no? Eso de muchas personas pues que nos sucede, hablar ante muchas personas, hacer el ridículo, equivocarse ante muchas personas, es algo que asusta.

El objetivo de mi intervención fue que Alfonso se percatara de su conducta de evadir problemas, la cual proviene desde su infancia en la relación con su papá, sin embargo, a pesar que yo lo digo directamente, pareciera que a él no le da sentido; creo que el error que cometí es que con estas intervenciones estoy adelantando el proceso del consultante, ya que yo lo expresé, pero él no, y lo importante es propiciar que el consultante manifieste su sentir y les de palabras, que sean sus propias palabras.

Viñeta 5.-

C: Bueno el equivocarse y darme cuenta de mis errores pues es algo para mí la sesión pasada fue algo duro, el darme cuenta de que me equivoqué o de que me estaba equivocando, fue duro y ...pero... al mismo tiempo me doy cuenta de que, bueno, las cosas de alguna manera tienen solución, ¿qué pasa cuando me equivoco? bueno siento lo mismo, ese sentimiento como de frustración, de dolor, no sé, de molestia de que me equivoqué esa sensación es la que muchas veces no me gusta sentirla y me cuesta trabajo a veces afrontarla, esa sensación ese dolor, cuando me equivoco.

T: ¿Por qué es lo que te da miedo afrontar?

C: Pues, no se... yo he mencionado que muchas veces el ridículo, el hacer el ridículo, que los demás te señalen, o quizás a veces el tener vergüenza como para pedir perdón, cuando tú

te la das de que eres muy bueno, y reconocer que te equivocaste pues es agachar la carota y es algo que a veces cuesta trabajo.

T: Dos cosas, que los demás te vean y los demás te señalen, como que te digan lo que se rían de ti. ¿Cuál es tu miedo?

C: ¿Cuál es mi miedo? Bueno, es el creo que el miedo ha ido, he notado que ha desaparecido un poco, ya no siento el mismo miedo que sentía, ahora más que nada yo creo que es la sensación, de equivocarte, esa sensación es la que no me gusta afrontar, esa sensación de que me equivoqué, porque muchas veces esa emoción me afecta tanto que yo mismo me digo cosas tan malas.

T: Es como lo que intentaste hacer aquí la sesión pasada, hundirte en el dolor, es ponerte como víctima, minimizar el impacto de tus acciones, como con la violencia con tu esposa.

C: Sí, ser muy duro conmigo, es esa sensación que me cuesta afrontar y creo que me ha costado trabajo salir algunas veces, de esa emoción, de esa sensación de derrota.

T: ¿Con qué te has enfrentado?

C: Me ha costado trabajo salir, fue cuando quise ingresar al colegio del aire, fue difícil para mí, cuando yo pregunté por la escuela de aviación, una escuela particular, el haber tenido una novia que yo sentía que, tal vez por mi posición socioeconómica, eso también para mí ha sido difícil, no me he perdonado el que algunas veces no me haya atrevido hacer muchas cosas, algunas veces no me perdono eso, de que oye porque no lo hiciste, porque fui tan miedoso, porque fui tan así. Son cosas que a veces no he logrado asimilar o dejado atrás.

T: ¿Cómo viste lo de la primera vez que te inscribes a lo de aviación?

C: Fue un golpe anímico muy fuerte para mí y pues me sentí lleno de tristeza y mucha decepción, sentí que no servía, en el gobierno, que no servía en esa escuela solamente entraban los consentidos, cosas así, y como yo no estaba en esas condiciones yo me sentí mal por mí y me sentí menos.

Con esta intervención busqué reflejar la manera en la cual se posiciona ante situaciones de demanda emocional, o ante eventos en los cuales comete errores, que es colocándose como víctima. Hago la comparación de lo que está diciendo con la actitud que expresó en la sesión anterior, al darse cuenta de su pasividad y de cómo ha minimizado la violencia hacia su esposa.

Por lo anterior puedo deducir que cuando se equivoca tiende a criticarse mucho, por lo cual se paraliza y no hace nada, ya que pasa mucho tiempo sintiéndose mal por lo que ha hecho.

El contexto de la siguiente viñeta, se da después de que el consultante cancela en dos ocasiones seguidas, esto nunca había pasado en el proceso; con esto buscaba reflejar cómo esta conducta que mantiene conmigo, está también presente en sus relación afuera, donde se le dificulta expresar su inconformidad. Al finalizar esa sesión el consultante se nota molesto al percatarse de esto.

En esta viñeta comento mi impresión de que su enojo ante lo que le dije en la última sesión fue tanto, que por eso me canceló en dos ocasiones seguidas, el consultante lo niega, y a su vez habla de lo bien que le hace la terapia, esto lo interpreto como una forma de pedir disculpas por sus dos faltas anteriores.

Viñeta 6.-

C: Me ayuda mucho a mí y pues estos días que no he venido, si me he desesperado un poquito.

T: ¿Cómo te sentiste la semana pasada, después de hablar de muchas de las cosas que te molestan, qué paso? Yo me preguntaba después, las 2 veces que me cancelaste, que habrá sido lo que te dije que te molestó tanto? Que hizo que no vinieras en 2 sesiones...

C: No, pero no (sonríe y se mueve hacia adelante).

T: ¿Qué te enoja tanto que me cancelaste dos veces seguidas?

C: Pues me sentí muy confundido porque recuerdo que hablamos acerca de por ejemplo de lo que yo dejaba de sentir o de lo que yo omitía, me sentí contento por un lado, en el sentido de me estoy permitiendo sentir más y percibir más lo que sucede mas en mi alrededor, y el permitirme sentir eso, me dio gusto y pues la tarea era qué hacer con esas emociones, qué decisión voy a tomar, qué acción voy a tomar cuando yo siento algo así, cómodo, o sea a gusto, el placer no se.

Yo intenté interpretar la falta como una manera de su molestia y que por eso se fue que canceló en dos ocasiones consecutivas, sin embargo el consultante lo negó. El poder formular una intervención y buscar que el consultante sea quien le da sentido o no a lo que está viviendo, es básico en la psicoterapia ya que el mismo consultante será quien le asignará un valor o no, a lo que uno como psicoterapeuta le señala.

Considero que es importante para propiciar que el consultante exprese esta inconformidad, que pueda ver que esto también le sucede en psicoterapia, usando la relación que existe entre nosotros, es decir interpretando la transferencia, en donde el consultante pueda identificar cómo esta conducta que hace afuera, también le sucede en su proceso. Se busca que al reconocer esto, pueda expresar su molestia en la terapia, siendo esto un generador de movimiento psíquico que le permite, hacer modificaciones en el afuera. Rivière (1979) define al vínculo como la manera particular en que un sujeto se conecta o relaciona con el otro o los otros, creando una estructura que es particular para cada caso y para cada momento. La importancia del vínculo radica en el socializar al individuo, en vincularlo, por lo cual el utilizar el vínculo formado entre el terapeuta y el consultante como medio de cambio, y que a través de ésta relación pueda generar una situación distinta, donde el consultante sea capaz de expresar su molestia, su sentir en relación a lo que está pasando en terapia.

Viñeta 7.-

C: No, me puse a pensar que no serviría de nada, que yo sabía que no volvería a entrar, que solamente entran otro tipo de persona, como hijos de militares, recomendados, es una escuela muy elitista. Solamente entran de 5mil aspirantes, solamente entran no sé 20 o algo así, muy reducido el lugar

T: ¿Tú mismo cerraste la puerta?

C: Sí, yo cerré la puerta.

T: ¿Por miedo a fracasar?

C: Pues en parte como también que se me olvidó, en parte ya no sentía lo mismo, el mismo deseo por ingresar, ya no sentía ese mismo deseo por lograr esa meta y durante, de hecho aún lo sigo pensando, algunas veces no sé si elegí el camino correcto, no sé si elegí el camino adecuado para mí, durante mi estancia en la escuela, fue lleno de muchas dudas para mí, de que, ¿qué estoy haciendo aquí?, ¿estoy haciendo bien las cosas? o no, muchas dudas, ¿realmente estoy haciendo lo que me gusta? O no... así.

En esta intervención busqué que el consultante se diera cuenta de cómo reacciona ante situaciones de demanda emocional o ante el fracaso, ya que tiende a retirarse y evadir su responsabilidad, para así responsabilizar a otros, en este caso él culpable es el país, la sociedad, la corrupción, etc., y no se percató de que fue él quien ya no volvió intentar entrar a la escuela de aviación.

Esta misma conducta la repite en otras áreas de su vida, como con su esposa, en su trabajo, o con sus papás, ante situaciones que no resultan como él esperaba, adopta una actitud de conformismo y culpa.

Dentro de los principales cambios que se buscaron en el proceso fue que Alfonso pudiera expresar sus emociones de forma más clara, dejando de huir de situaciones que le generaran estrés o angustia, así mismo que fuera capaz de reconocer sus incongruencias, donde buscaba evadir la responsabilidad de sus actos, mostrándose pasivo ante eventos de demanda emocional.

En el discurso del consultante, muestra modificaciones en la forma en la que se posiciona ante eventos de su historia, así como de su dinámica familiar, ya que se cuestiona sus incongruencias, así como decisiones que ha tomado en el pasado, buscando emprender el cambio de conducta tanto en su familia como en su vida laboral.

El proceso del consultante fue de muchos retos, ya que le costó trabajo movilizarse de su actitud de pasividad y auto crítica, sin embargo observo interés en el proceso, siendo responsable y con deseo de continuar más allá del tiempo que estuvo en terapia en instalaciones del ITESO, por lo cual me solicita continuar en terapia en mi consultorio privado, a lo cual re encuadramos el proceso y retomamos en mi consultorio, estando 3 meses más en proceso psicoterapéutico.

Dentro de los logros principales se observa una mayor consciencia de sus carencias afectivas y de su estilo de relacionarse con sus padre y figuras de autoridad, siendo capaz de emprender modificaciones en sus relaciones tanto de familia (padres y hermanos) como con su esposa e hijos.

Al paso de un año de que el consultante deja la terapia, me busca para agradecerme por el apoyo recibido, así como para despedirse ya que él y su familia se van a vivir a Mexicali Baja California, esto por un nuevo proyecto de trabajo, buscando realizar una actividad que le apasione a Alfonso (así lo refiere), así como con el deseo de tener mayor independencia familiar.

5. Vivencias del Psicoterapeuta y Proceso de Supervisión.

Al iniciar el proceso de supervisión, contaba con un poco más de 3 años dedicándome a la consulta privada, sin embargo, nunca había estado en un espacio de supervisión de casos, en donde solo tenía como visión para brindar psicoterapia la experiencia clínica como empleado en una institución de gobierno (CERESO⁶) y mi experiencia como consultante, en mi propio proceso de psicoterapia.

Debido a lo anterior, desde el inicio de la supervisión me sentí expuesto en mi práctica clínica, ya que, mi trabajo como psicoterapeuta hasta ese momento no lo había compartido con nadie, lo cual fue un reto y sobre todo el sentirme vulnerable a la crítica y visión de otros. En poco tiempo me pude percatar de lo enriquecedor que es el trabajo de supervisión de caso, al poder contar con otra visión del que hacer psicoterapéutico, lo que me brindó un crecimiento muy significativo.

Es importante decir que el espacio de supervisión se conformó como un lugar de co-visión, tal como lo entiende White, y lo utiliza para sustituir el término supervisión:

El término co-visión ha sido propuesto como alternativa a supervisión. Este término es propuesto con la expectativa de que contribuirá a la estructuración de prácticas que proporcionen un antídoto contra la jerarquía de conocimiento y las relaciones de poder inflexibles que están asociadas al concepto de supervisión. En efecto co-visión ofrece una descripción igualitaria de la relación entre los terapeutas, que consultan acerca de su trabajo, y los consultores, que responden a estas consultas; una descripción que desafía la jerarquía de conocimientos que está asociada al concepto de supervisión. (White, 2002, p.188).

En este contexto de co-visión, pude desarrollar un panorama mucho más amplio de mi práctica psicoterapéutica, no sólo con base a los elementos teóricos que estaba adquiriendo en la Maestría, sino a mi práctica clínica, y pude evaluar mi trabajo terapéutico previo, buscando realizar modificaciones e introyectar nuevas experiencias a mi ejercicio como psicoterapeuta.

Escuchar las observaciones de mis colegas y de las maestras, fue en un inicio confrontante, incómodo, al verme a través de otros ojos, y observar muchos puntos que me eran ocultos, como mi forma de intervenir, de hacer preguntas al consultante, mi estilo para confrontar, así mismo pude ver que en ocasiones tendía a dar una explicación del proceso al consultante, sin permitirle que él mismo vivenciara lo que estaba pasando, sin embargo esta experiencia fue enriquecedora y formativa; considero que para toda formación en psicoterapia un elemento fundamental e indispensable son la co-visión de caso, práctica que debe de seguir estando presente aun cuando no se este en un proceso de maestría o formación. Esta práctica, la co-visión la he buscado continuar de forma informal en mi trabajo psicoterapéutico, siendo de mucha ayuda, sin embargo el principal obstáculo con el que me he encontrado, ha sido que al no estar en un proceso formativo como la maestría, no he podido darle continuidad.

Al iniciar este caso me encontraba cursando la materia de Supervisión del trabajo Psicoterapéutico II, Alfonso fue un paciente muy comprometido con su proceso, responsable, puntual en su horario;

⁶ Centro de Readaptación Social.

a nivel transferencial me transmitía simpatía, generando una transferencia positiva desde el inicio del proceso; considerando las teorizaciones de Freud (1912) sobre el concepto de transferencia, la cual constituye el principal antecedente histórico del concepto de alianza terapéutica, fundamentalmente, conceptualiza la transferencia en su aspecto positivo (motor del tratamiento) y negativo (obstáculo), así como la relación de ésta con las figuras parentales del consultante (repetición). Por lo cual el consultante logra establecer esta relación transferencial positiva, depositando su confianza en mí como su psicoterapeuta esto desde la primer sesión, lo cual pude comprobar en su compromiso a partir de esta sesión, su interés en continuar el proceso, pero ahora de forma individual y no en pareja como inicialmente lo solicitaba.

En las primeras sesiones el consultante mantiene un discurso victimizante, dicho discurso, es cansado por momentos porque tiende a ser circular en la temática, la cual es de queja constante, excluyendo su responsabilidad en las vivencias que refiere, esta dinámica en su discurso, fue rápidamente identificada en mi grupo de supervisión, ya que tanto mi maestra, como compañeros observaron esta característica, así como lo cansado que tendía a ser su discurso para el grupo de supervisión.

Al terminar el semestre, el consultante muestra interés en continuar bajo proceso psicoterapéutico, esto sin interrumpirlo por las vacaciones de diciembre y enero, por lo cual se llega a un acuerdo donde lo estaría atendiendo en mi consultorio privado. El consultante asiste de forma regular a las sesiones pactadas fuera de las instalaciones del ITESO.

Como una característica significativa, en ese momento de mi vida me encontraba bajo mucha presión laboral, ya que me desempeñaba como psicólogo forense en el reclusorio estatal, estaba activo en consulta privada y brindaba asesoría en técnicas de entrevista a una empresa de reclutamiento de personal, sumado a estar estudiando la Maestría en Psicoterapia; por lo anterior mis tiempos eran muy limitados, por lo cual estuve citando a Alfonso en horarios donde tuviese espacios disponibles (extra laborales), regularmente lo atendía, o muy temprano entre siete y ocho de la mañana o a las once de la noche, donde Alfonso fue muy responsable y asistía puntual sin mencionar inconformidad alguna.

Después de analizar el caso y analizarlo junto con mis compañeros y maestra del grupo de grado, me percaté que repetí el patrón relacional que mantenía Alfonso, donde él buscaba agradarme, cumpliendo mis demandas de cambios de horario.

Aquí puedo observar que estaba repitiendo el patrón relacional, donde buscaba obtener mi aprobación a través de ser condescendiente a mis cambios de horarios, es decir buscaba dar una imagen de “buen consultante” siendo obediente, sin mostrar queja alguna, así mismo constantemente me refería que estaba muy agradecido por mi apoyo; del lado del psicoterapeuta, de mi parte en ese momento no me percaté de esta dinámica, de igual forma no la mencioné en el grupo de supervisión, lo cual hubiera sido de mucha ayuda, ahora veo que repetí el patrón que Alfonso mantenía con las figuras de autoridad, ya que él me había depositado su confianza, por lo cual buscaba agradarme. Me dejé llevar por sus comentarios de agradecimiento y su actitud condescendiente, ahora analizando a más profundidad mi proceder, veo que repetí la dinámica que el consultante mantenía con figuras de autoridad, lo cual limitó mi visión como psicoterapeuta.

Al regresar a clases, las sesiones vuelven a ser en las instalaciones de la Universidad, así como a mantener un horario estable el cual era todos los viernes a las tres de la tarde. La opción de continuar el proceso en vacaciones fue propuesta por mi consultante, argumentando su interés de no interrumpir su proceso, a lo cual estuve de acuerdo; en lo particular me era más fácil la atención en el espacio del ITESO, ya que los días viernes de cada semana, lo dedicaba para la maestría, no realizaba otra actividad, cuando estuve atendiendo a Alfonso en mi consultorio me enfrenté a la dificultad de buscarle un espacio en mi horario, por este motivo las citas eran muy temprano o muy noche.

Analizando el impacto que tuvo en el consultante, el que lo atendiera en mi consultorio, considero que le permitió ver que mi interés por su proceso era mas allá del encuadre de la clase, ya que él, continuó en terapia a pesar de que su se encontraba en ese momento en receso de terapia; lo que propició que Alfonso mostrara una mayor actitud de agradecimiento conmigo, siendo condescendiente a mis cambios de horario, por momentos llegué a pensar en el esfuerzo extra que estaba dando con este proceso, es decir, llegué a creerme que él tenía que estar agradecido conmigo por seguirlo atendiendo aun estando fuera de clase.

Todas estas modificaciones de mi parte, estos cambios en el encuadre previamente planteado, tuvieron sus consecuencias, puesto que el encuadre es el conjunto de factores que deben mantenerse constantes dentro de la psicoterapia, es decir, es la suma de los elementos de las estructuras y dinámica del proceso su invariabilidad, garantiza la posibilidad de entender todo aquello que se modifica como producto del proceso que desarrollan los consultantes, Paciuk (2002).

El encuadre está constituido por las constantes dentro de las cuales se da el proceso, los elementos del encuadre son el lugar, los horarios, la frecuencia de las sesiones, la duración, costos, al modificar estos elementos, existieron de igual forma modificaciones en el consultante.

Una omisión de mi parte, fue el no hablar de estos elementos en la clase de supervisión, en ese momento no los consideré importantes, tal vez porque me agradaba sentir la gratitud del consultante Alfonso; esto fue un error de mi parte, y me dejó como aprendizaje en mi práctica clínica, el estar pendiente de las emociones que generan en mí los consultantes, emociones como el de sentirme necesitado o de gratitud.

Alfonso continúa con su proceso de forma responsable y comprometida, por lo cual al finalizar el semestre ya estaba enterado que sería el final del proceso de psicoterapia, a lo cual solicita continuar con la atención en mi consultorio privado. Esto habla del vínculo terapéutico que se formó entre consultante-psicoterapeuta, aquí encontramos una definición que nos aporta Corominas (1973) del vínculo proviene del latín "*vinculum* de *vincire* que significa atar, unión o atadura de una persona con otra, antiguamente expresaba una unión sujeta firmemente que se hacía juntando un haz de ramas atada con una cuerda de nudos, sugiriendo una atadura lo más duradera posible"(p.358).

La solicitud de Alfonso de continuar en su proceso evidenciaba su interés de seguir en esta búsqueda de desarrollo personal y de realizar modificaciones en áreas de su vida, principalmente en su forma de enfrentar los problemas, estuve de acuerdo con él ya que veía como estaba realizando modificaciones en su forma de enfrentar los problemas, tomando un papel mas activo en su

dinámica familiar y laboral, sin embargo, estos cambios eran incipientes, por lo cual era necesario consolidarlos.

Es evidente que no consideré las implicaciones que generarían en Alfonso el cambio de setting terapéutico, siguiendo a Bleger (1979) podemos afirmar que el mayor riesgo del encuadre es su mutismo, término utilizado por el autor para referirse a la inmovilidad del setting. Dicha situación debe ser siempre considerada y atendida como la manifestación de un problema. El hecho de que el encuadre sea estable y fijo, hace que en muchas ocasiones el mutismo pase desapercibido y en el peor de los casos considerado como una alianza y actitud colaboradora del paciente.

Este cambio de escenario tuvo implicaciones, tanto en Alfonso como en mí, ya que al terminar la clase, al estar en mi consultorio, consideré que debía de aumentarle el costo de la sesión, sin prever las consecuencias en el consultante, estas consecuencias fueron que abandonaría el proceso al poco tiempo.

De esta manera, no tomé en cuenta todos los elementos que intervinieron en esta cambio de sede para la terapia, creo que me enfoqué en el vínculo terapéutico que existía, ya que la relación terapéutica se basaba en la confianza, el respeto por la historia de vida del consultante, esta relación generó elementos básico para propiciar modificaciones en Alfonso. Sin embargo este vínculo que se estableció, esta relación terapéutica al presentar una modificación propicio reacciones inesperadas en Alfonso; aquí lo podemos entender desde la perspectiva que propone Rivière (1979) donde hay una triangularidad en el vínculo, descompone esta estructura triangular del vínculo en bi-corporal y tri-personal. Es bi-corporal porque hay en juego siempre dos sujetos relacionados entre sí (consultante-psicoterapeuta) y afectándose mutuamente. Y es tri-personal porque hay una tercera "persona" presente en esa relación bi-corporal, esta tercera persona es el contexto en el cual se establece el vínculo.

Indudablemente esta relacion vincular, también afecta al terapeuta, creo que no tomé en cuenta las necesidades de Alfonso, ni las consecuencias que podía traer el continuar en el proceso fuera del encuadre de la maestría. En ese momento de mi vida, estaba saturado, emocionalmente me encontraba muy cansado y creo que eso influyó en que no me percatara de muchos elementos del proceso con el consultante, vinculándome con él como una figura más de autoridad a la cual él buscaba agradar; estos elementos claramente influyeron en que Alfonso desertara, hasta cierto punto pudiera decir que propicié que abandonara la terapia.

Al realizar esta modificación, consideré que no afectaría el proceso de Alfonso, ya que decidí cobrarle menos de la mitad del costo de mis honorarios regulares, sin embargo representó un aumento considerable en relación a lo que pagaba por el mismo servicio en el pasado. Esta modificación generó que Alfonso desertara del proceso, argumentando que le era difícil cubrir mis honorarios.

En la última sesión donde se despide, agradece el apoyo brindado y argumenta que no puede pagar el nuevo costo de la consulta, esto en tono de molestia; sin embargo a los pocos minutos de marcharse de mi consultorio, me llama pidiéndome disculpas por su actitud, refiriendo que en un futuro retomará el proceso.

Aquí puedo observar como esta modificación fue en relación a mis necesidades y a mi visión en aquel momento, sin embargo no consideré las necesidades y contexto del encuadre terapéutico con el consultante; al ser el consultorio un lugar privado, que me significa gastos, opté por aumentar el costo de la sesión; sin embargo, como lo he comentado, todo esto fue en relación a mis necesidades, deje de lado las necesidades del consultante, no me percaté como estos cambios influirían en su proceso.

Como evento significativo meses después Alfonso se comunica conmigo para darme las gracias por el apoyo, se despide refiriendo que se mudará a la ciudad de Mexicali, esto con la intención de emprender un cambio laboral y familiar, elementos que estuvieron presentes en el trabajo psicoterapéutico. Como dato interesante en noviembre del 2013, me encontraba por motivos laborales en la ciudad de Mexicali, en un rato libre viajo a Calexico, EUA, y me sorprendí al encontrar a Alfonso en un centro comercial, junto con su esposa e hijos, aquí Alfonso de nuevo agradece el trato recibido de mi parte y me pide mi número celular, refiriendo que quiere tener mis datos, esto, por si vuelve a necesitar de mis servicios como psicoterapeuta.

Este evento fue atípico, nunca me había pasado algo similar, el hecho de verlo en otra ciudad, realizando actividades como un trabajo nuevo, mudarse de Guadalajara, independencia de su familia nuclear; me transmitió alegría, ya que pude ver desarrollo en su persona, esto en relación al momento de iniciar la psicoterapia.

La relación de psicoterapia, como lo he referido en este documento, impacta a ambas partes, genera modificaciones por partida doble, tanto al consultante como para el psicoterapeuta. Por lo cual indudablemente en el momento histórico que se encuentre el psicoterapeuta afectará su práctica clínica.

Este caso, el consultante me planteó retos en mi práctica, ya que vi omisiones que llevé a cabo, esto como terapeuta, por momentos me enfoqué más en la necesidad de terminar la materia de Supervisión del Trabajo Psicoterapéutico III, que en las necesidades del consultante. Algo fundamental que me deja de aprendizaje el proceso que viví con Alfonso, es centrarme en la necesidad del consultante, no perder de vista el objetivo del proceso.

En la etapa de mi vida que estuve atendiendo a Alfonso, estaba soltero, fue de los primeros casos que supervisé, todo lo anterior influyó en mi práctica, estos elementos de la vida del psicoterapeuta siempre estarán presentes, trabajaremos con todo esto, con nuestra historia de vida, con la etapa en la cual nos encontremos. Basándome en las etapas que plantea Erikson (1968), creo me encontraba en esta búsqueda de Identidad vs Difusión de identidad, como persona, como psicoterapeuta, formandome un estilo, en conocimiento, muchos de las problemáticas por las cuales estaba atravesando Alfonso me eran ajenos, como por ejemplo el matrimonio.

En el presente, estando casado, al estar formando una familia, veo con más claridad las situaciones por las cuales estaba atravesando Alfonso, su adaptación a su esposa, dificultades de comunicación, ya que ahora al estar casado tengo otra visión, otra experiencia de vida, estoy en una etapa diferente de mi vida, todo esto influye en mi práctica clínica, en mi quehacer como psicoterapeuta,

ahora me encuentro en la etapa Intimidad frente Aislamiento, con mayor consciencia de quien soy, me encuentro más involucrado afectivamente y por ende en mayor intimidad con más personas.

Proceso de Supervisión.-

Este caso fue supervisado por dos grupos, supervisión del trabajo psicoterapéutico II y III por lo cual tuve referentes externos muy variados, mi primer maestra de supervisión del trabajo psicoterapéutico II contaba con formación psicoanalítica y mi segunda maestra de la materia Supervisión del trabajo psicoterapéutico III, contaba con formación en terapia familiar sistémica, lo cual enriqueció mi aprendizaje. Como característica significativa en la materia de supervisión II, un compañero estuvo atendiendo a la esposa de mi consultante, lo cual influyó en la información que yo recibía, ya que por una lado escuchaba la versión de mi consultante, y al llegar a la clase de supervisión escuchaba la versión de la esposa de Alfonso.

En un inicio consideré que esto sería una ventaja para mí, ya que tendría el referente de la esposa y de mi compañero, sin embargo al pasar las sesiones, esta dinámica por momentos contaminó mi visión del discurso, ya que en las sesiones identifiqué como la información que escuchaba en supervisión buscaba contrastarla con lo que Alfonso me refería, práctica que pude identificar gracias a los comentarios y observaciones de mis compañeros y maestra en la clase de supervisión.

Dicha situación busqué tenerla en cuenta, al centrarme solo en el relato de Alfonso, sin embargo esto fue muy difícil, ya que escuchaba la supervisión de mi compañero en clase, teniendo elementos del relato de la esposa. Por lo anterior creo que es recomendable para futuras generaciones de la Maestría en Psicoterapia, que compañeros que supervisan caso juntos, no estén atendiendo a personas que se conozcan entre sí.

Un aspecto significativo que vivimos en la supervisión del consultante Alfonso, fue que al momento de supervisar el caso, al escuchar las grabaciones de las sesiones, el consultante generaba un sentimiento similar en los psicoterapeutas varones que estábamos en el grupo de supervisión; al escuchar su discurso pasivo y victimizante, al paso de las sesiones de supervisión, mis compañeros tuvieron una reacción de desesperación, sugiriendo confrontar a Alfonso por su conducta de víctima, esto fue observado de igual forma por la maestra de la clase; lo anterior me deja el aprendizaje de cómo la cuestión de género influye en el que hacer psicoterapéutico y es fundamental tomar en cuenta todos los elementos que intervienen no solo con el consultante sino con uno como psicoterapeuta.

Dentro de los aprendizajes que logré adquirir en las supervisiones, me fue de mucha ayuda el lograr identificar mi forma de intervenir, ya que mis intervenciones tendían a ser discursos largos, desviando la atención de la necesidad que planteaba el consultante. Aquí era evidente que mi forma de intervenir por un lado fue buscando dar una explicación para que el consultante “entendiera” su problemática, y por otro lado me percaté que buscaba evitar contacto emocional, distrayendo la atención en elementos que me eran difíciles de abordar, esto por mi propia historia de vida, esta situación la estuve trabajando a la par en mi propio proceso psicoterapéutico.

Considero que es básico en la formación, el llevar la supervisión de casos y el proceso de psicoterapia personal, para mí fue de mucha ayuda, en esta búsqueda personal y de desarrollo profesional que me significaba la maestría.

Me pude ver a través de los ojos de mis compañeros, de las maestras; lo cual me permitió identificar mis carencias, los errores que me eran ocultos, como mi forma de intervenir, siendo un tema recurrente en mis supervisiones, ya que tendían a ser muy largas y en línea de explicación racional, alejadas del contacto emocional; como lo he mencionado, la práctica clínica no la había compartido con nadie más.

El sentirme expuesto, el ver mis carencias me confrontó a mejorar, a continuar en este proceso de aprendizaje; al finalizar las materias de supervisión, pude ver cambios en mi interacción con mis consultantes, en mi manera de intervenir, buscando estar más pendiente del área afectiva, dejando de racionalizar mis intervenciones, siendo más consciente de mis emociones en relación con el consultante, me pude ver con mas claridad, esto me ha ayudado a estar en esta mejora continua como psicoterapeuta.

Algo que me llevo de las clases de supervisión es la importancia de estar en constante revisión de casos, una práctica que he mantenido hasta finalizar mis estudios de maestría.

6. Conclusiones.

El consultante.-

Las vivencias que inicialmente refiere el consultante eran muy puntuales, y con una necesidad de atención a una problemática que desde la perspectiva del consultante giraban en torno a su relación con su esposa, minimizando su responsabilidad en la resolución de la misma.

También estaba la imposibilidad de Alfonso para expresar libremente sus emociones de enojo e inconformidad, las cuales reprimía buscando agradar a figuras que le representaran autoridad, así mismo mantenía un discurso victimizante ante las circunstancias que vivía. De igual forma presentaba episodios de agresiones hacia su esposa, esto ante su incapacidad de expresarse de forma parcial.

Durante el proceso psicoterapéutico el consultante pudo hablar y expresar emociones y sentimientos que tendía a negar o que no reconocía. Realizó modificaciones en la forma en la que se posicionaba ante los eventos de su vida, siendo capaz de expresar su inconformidad, percatándose de la forma en la cual establecía relaciones con los demás, donde buscaba ser reconocido por las figuras de autoridad. Realizó modificaciones en su relación de pareja, manteniendo una comunicación de mayor asertividad. Y logró el desarrollo de una mayor independencia en su relación familiar y laboral, lo cual es evidente al mudarse de ciudad en búsqueda de mayor desarrollo, situación que antes de la psicoterapia no había podido llevar a cabo.

El psicoterapeuta.-

Al iniciar mi proceso en la maestría en psicoterapia, llego con ilusiones y expectativas, las cuales no tenía muy claras; el proceso de desarrollo y formación logró ampliar mi marco de referencia y mi posición como persona y psicoterapeuta, lo cual me ha enriquecido en todos los sentidos.

Cuando inicié la maestría mi marco de referencia teórico, estaba enfocado a la perspectiva sistémica y teoría psicoanalítica, ya que las principales influencias que tuve en mi formación en la Licenciatura fueron maestros que tenían estos referentes teóricos.

Aunado a lo anterior, mi primera experiencia como consultante fue con un psicoanalista, quien fue uno de mis referentes iniciales para la práctica clínica. Mi experiencia laboral era en un institución carcelaria, donde los parámetros de trabajo son rígidos y preestablecidos, lo cual limitaba en parte mi visión como profesional de la salud.

Al llegar a la Maestría en Psicoterapia y encontrarme con un enfoque interdisciplinario fue en un inicio confrontante, sin embargo me condujo a problematizar mi práctica, lo cual amplió grandemente mi visión, así como mis referentes teóricos y prácticos procurando desarrollar un diálogo entre las diversas disciplinas teóricas; creo que esto fue en un inicio muy confrontante ya que estaba acostumbrado a trabajar a través de un método, de un diagnóstico, de lineamientos y protocolos preestablecidos. El diálogo interdisciplinario me abrió las puertas a un mundo de posibilidades que no consideraba en mi práctica, a desarrollar un estilo y una propuesta más amplia,

a considerar otros referentes teóricos y no solo los de línea psicológica o clínica, me llevó a buscar entender al ser humano desde otros referentes, tanto históricos, sociológicos, filosóficos, epistemológicos, me vi confrontado con mis certezas, lo cual fue y es sumamente enriquecedor, ya que me plantea estar en un constante desarrollo profesional.

A lo largo del proceso de la Maestría pude experimentar lo valioso de una visión interdisciplinaria, situándome en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (2002), el cual fundamenta que el aprendizaje significativo en el alumno, ocurre cuando una nueva información se conecta con un concepto relevante pre-existente en la estructura cognitiva, esto implica que las nuevas ideas pueden ser aprendidas significativamente en la medida en que otras ideas relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de anclaje a las primeras.

La nueva información adquirida en el proceso de formación, me llevó a estar en esta búsqueda de desarrollar mi estilo como psicoterapeuta, como lo mencioné anteriormente; primero reconociendo que me encontraba en esta búsqueda de identidad, estando en formación, ahora tengo más claridades, soy consciente de mi forma de intervenir, tengo un estilo propio de dar terapia, el cual ahora se que tiene una relación indudable con mi personalidad, mi historia de vida y el momento histórico en el cual me encuentre.

Tengo la claridad de que por el hecho de haber estudiado la maestría en psicoterapia, mi proceso de formación no está concluido, me llevo la certeza de que este proceso es constante, permanente y continuará mientras esté en la hermosa labor de acompañar a personas.

Me llevo el reto de seguir profesionalizándome, dignificando esta labor, y sobre todo de ver a la otra persona como eso, como un ser humano digno de respeto y de un trato de igual a igual, para lo cual me exige estar en esta constante búsqueda de aprendizaje, ampliar mi visión, estar en este constante descubrimiento, como lo señala Bruner (2001), el individuo realiza relaciones entre los elementos de su conocimiento y construye estructuras cognitivas para retener ese conocimiento en forma organizada, el ser humano es un ser activo, que está en constante búsqueda; en aprendizaje, este descubrimiento, permite desarrollar habilidades en la solución de problemas, ejercitar el pensamiento crítico, discriminar lo importante de lo que no lo es, preparándolo para enfrentar los problemas de la vida; desarrollando el interés, el deseo de esta búsqueda constante, confrontando mis certezas.

El interés por ayudar a otro no se puede fingir, la pasión por la práctica psicoterapéutica no se puede actuar, esto el consultante lo identifica y estos elementos intervienen en el proceso de cambio de todo proceso terapéutico.

Me autoevalúo en relación a como inicié la maestría, mis intervenciones, mis silencios, mi trato es diferente; me veo con más elementos tanto teóricos como prácticos, pero sobre todo tengo otros referentes para interactuar con el consultante, y no me refiero solo a referentes teóricos, sino a esa visión de mayor amplitud que me ha dado la maestría.

En este desarrollo de habilidades puedo hacer un diálogo interdisciplinario entre diferentes enfoques, teorías, prácticas, movilizándome de los referentes teóricos que me daban certezas al iniciar la maestría; tengo la amplitud de visión para poder recurrir a referentes que en teoría son

ajenos a la psicoterapia, como lo son la filosofía, sociología, historia, etc., pero pueden dar luz al momento de intervenir o comprender la vivencia de un consultante.

Puedo concluir que continúo en este crecimiento, en este desarrollo, también, desde mis referentes personales y los aquí mencionados, considerando mi propia historia de vida; tengo mayores claridades y estoy en búsqueda de ellas; sigo construyéndome como psicoterapeuta, persona, como esposo y ser humano; tengo esa claridad, de que este proceso es permanente; mientras esté vivo, seguiré en construcción, en movimiento.

7. Referencias Bibliográficas.

- Ausubel D. (2002). *Adquisición y Retención del Conocimiento*. México: Paidós
- Bárceñas, R. (2007). *Diplomado: La Hermenéutica y Las Sociedades Contemporáneas*. Modulo II: Hermenéutica y disciplinas filosóficas. Facultad de filosofía y Letras de la Universidad de Guanajuato. 19 de septiembre de 2007.
- Benedetti, F. (2010), *Biografía para encontrarme, poesía, edición póstuma*. Montevideo: Seis Barral.
- Bleger, J (1979). *Psicoanálisis del encuadre psicoanalítico*. Buenos Aires. Paidós.
- Bruner J. (2001). *El proceso mental en el aprendizaje*. España: Ed. Narcea, 2da Edición.
- Chávez, M. (2002/2014). *Tu hijo, tu espejo*. México: Grijalbo
- Cíclica III: *Insight, Relación Terapéutica, y Mundo exterior*. Cap. 7, Basándonos en las potencialidades del Paciente.
- Cormier, W y Cormier S. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas. Habilidades e Intervenciones cognitivo-conductuales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Corominas J., (1973), *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. Madrid: Gredos editorial.
- Corsi, J (2005). *Psicoterapia integrativa multidimensional*. Buenos Aires: Paidós.
- Corsi, J., Dohmen, M. L., & Sotés, M.A. (1995) *Violencia Masculina en la Pareja, una Aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires. Paidós Psicología, Psiquiatría y Psicoterapia.
- Delgado, O. (2005), “*Reacción terapéutica negativa*”, en: *La subversión freudiana y sus consecuencias*, JVE ediciones, Buenos Aires.
- Díaz, R. (1994). *Premisas socioculturales, actitudes e investigación transcultural*. En *Psicología del Mexicano*. México: Ed.Trillas.
- Dilthey, W. (1978). *El mundo histórico*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Erikson E. (1968). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Freud S. (1912). *Dinámica de la transferencia*. Obras completas. Amorrortu.
- Freud, S. (1913). *Obras Completas, Volumen 12*. Buenos Aires Amorrortu.

- Gendlin E.T. (1996) *Focusing – Oriented Psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: The Guilford Press. Chap. 23, THE CLIENT – THERAPIST RELATIONSHIP.
- Mahoney, M. (2003/2005). *Psicoterapia constructiva*. España: Paidós.
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing*. Guadalajara: Focusing México.
- Mondragón, Carlos (coord.) (2002). *Concepciones del ser humano*. Prólogo. Págs. 9-13.
- Moreira, V. (2001) *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago: Universidad de Santiago. Cap. 14. Una comprensión de la psicopatología desde la fenomenológica de Merleau- Ponty.
- Paciuk, S. (2002). *Elogio del encuadre*. Revista Uruguaya de Psicoanálisis nº. 96: 37-56.
- Pichon E, (1979). *Teoría del vínculo*. Buenos Aires Argentina: Nueva Visión.
- Ramos, R. (2001), *Narrativas contadas, Narraciones vividas, un enfoque sistémico de la Terapia Familiar*. Barcelona. Paidós
- Rogers C. (1957) *The Necessary and Sufficient conditions of Therapeutic Personality Change*. Journal of consulting and clinical Psychology, Vol. 60 No. 6, 827- 832.
- Rogers, C. (1988); *Psicoterapia centrada en el cliente*, trad. Silvia Tubert, México: Paidós.
- Sartre J. (1954); *El ser y la Nada*, Buenos Aires: Iberoamericana.
- Sieglin, V. (2007). *Tensiones de las familias mexicanas y estrategias de intervención*. DOI www.bdigital.unal.edu.co/1363/11/10CAPI09.pdf
- Tolstói L (1869): *Guerra y Paz*. Barcelona. El Aleph.
- Wachtel, P.L. (1996). *La Comunicación terapéutica. Principios y práctica eficaz*. Bilbao: Desclee de Brouwer. Cap. 7, Basándonos en las potencialidades del paciente.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1967/2002). *Teoría de la comunicación humana*. España: Herder.
- White, M. (2002). *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona: Gedisa.
- White, m. (2004). *Guías para una terapia familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- White, M (2002). *Reescribir la vida. Entrevistas y Ensayos*. Barcelona: Gedisa
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.
- Tuiran R. (1993), *Vivir en Familia: Hogares y Estructura Familiar en México 1976-1987*.