



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EL LENGUAJE ERICKSONIANO
EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARÍA DEL ROCÍO GARCÍA AGUILAR

DIRECTOR DE LA TESINA:
MTRO. CELSO SERRA PADILLA



FACULTAD
DE PSICOLOGÍA

México, D.F.

NOVIEMBRE 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

*A tí, Señor y
a mis padres, Juan y Rosa María,
por amarme,
crearme como un ser libre,
guiarme y darme la oportunidad de
desarrollar mi capacidad de hacer...*

*Creo en la evolución del ser humano,
en construirse y reconstruirse cotidianamente,
en lograr la diferencia en una misma y uno mismo,
al establecer la interacción con las aportaciones de
los y las demás.*

*Hoy me encuentro haciendo la diferencia en mi
vida.*

A mi esposo, Alejandro, compañero de vida.

*Me has prodigado un reconfortante abrazo, un
cálido beso... en el momento preciso... es vivificante
tener al lado contención y acompañamiento.*

*Ambos viviendo, comprendiendo y compartiendo el
reencuentro, como parte esencial de nuestra vida.*

*Para tí y para mí, por nuestra armonía en esta
etapa y las que siguen.*

A mis hijos, Alejandro y Diego Armando.

Con ustedes a mi lado, construí un sueño que ahora se convierte en realidad. Aún los evoco, correteando por el jardín de la Facultad... haciendo amigos, mientras tomaba clase o presentaba examen.

A mi hijo, Alejandro.

Como adulto joven, por vivirte en libertad y abrirte camino en la vida con responsabilidad. Un cálido beso y abrazo por la contención que siempre me has prodigado.

A mi hijo, Diego Armando.

Como adulto joven, un cálido beso y abrazo por el acompañamiento que me brindaste como hijo de familia y ahora como hombre independiente con familia propia.

A mi nuera, Michel Vanessa y a mis nietas, Michelle Alessandra y Naomi Paulina por sonreírle a la vida.

A mis hermanos Francisco Javier, Jorge Guillermo, Juan Manuel, Ricardo, Ernesto y Gerardo; y a mis hermanas Carolina, Rosa Laura y Leonor por su amor y acompañamiento durante el transcurso de mi carrera.

Tía Lucy , en momentos difíciles al abordar este proyecto , me motivaste al escucharme y contenerme con anécdotas como la de Thomas Alva Edison . Quien refiere 100 formas diferentes de cómo no se hace “algo” y una en que sí se logra...

Luminosa , amiga entrañable , compartimos desde el bachillerato en nuestra universidad la UNAM . En donde ambas gestamos un sueño, y que en tiempo y espacios diferentes logramos hacer realidad .

AGRADECIMIENTOS

*Acompañamiento y contención,
es encontrar en el transcurso de mi vida,
excelentes facilitadores en mi aprendizaje,
en diversos entornos donde me he encontrado.*

*A ti UNAM, mi reconocimiento, por guiarme hacia
mi formación profesional.*

A mi director de tesina, Mtro. Celso:

*Eres un facilitador que me tendió un puente hacia
el aprendizaje. Y que evocó en mí, aquello que
promovía Vigotsky, la zona de desarrollo proximal.*

Mi agradecimiento y reconocimiento hacia ti.

*Mtra. Rocha, te agradezco la escucha atenta y
oportuna en los momentos en que solicite tu apoyo
para la elaboración de mi trabajo.*

A mis sinodales:

*Mtra. Silvia Guadalupe Vite San Pedro
Mtra. Luz María del Rosario Rocha Jiménez
Lic. María Concepción Conde Álvarez
Lic. María del Rosario Muñoz Cebada*

Enríquecieron mi trabajo con su apertura, experiencia y comentarios oportunos.

Mi agradecimiento y reconocimiento a su labor profesional.

Concepción fue una gran experiencia departir contigo como colega.

Gracias a quienes me facilitaron, durante mi formación profesional, el camino hacia la investigación y que ahora culmina con la obtención de un grado académico:

Mtro. Raúl Rodríguez Tovar, de la ENEP Iztacala, siempre atento a quien se te acerca para aprender... facilitador innato...

José Luis Sánchez te agradezco la escucha atenta y comentarios oportunos.

A la División de Educación continua, encabezada por ti, Paty Meraz... me contuviste al expresar "... déjense guiar en su trabajo académico...", en tu hacer... en tu sonrisa cálida... gracias por tu profesionalismo, entrega y solidaridad como colega.

Al personal de la división y compañeras que participaron en este proyecto de apoyo a la titulación... y a quienes ahora cuento como amigos.

Juan Manuel Gálvez , tu sencillez , el escuchar, el comprometerte profesionalmente en el proyecto y guiarme con expresiones como "... en realidad , si lo ven no es tan difícil..", para mí fueron muy significativas.

Vanessa Guzmán , tu sencillez , el escuchar, tu guía siempre oportuna y tu compromiso profesional hacia el proyecto fueron importantes para mí.

Aurora Vargas , agradezco tu alegría y entusiasmo al integrarte como parte del equipo de apoyo a la titulación y compartir conmigo el conocimiento .

A mis compañeras de grupo de asesoría , Ma. del Carmen Villalpando , Angelina Gómez y Clara Eugenia Valderrama . Juntas soñamos un día realizar cada una nuestro proyecto , ya lo hicimos realidad y en el camino nos dimos contención y acompañamiento .

Carmen , te agradezco tus comentarios siempre oportunos y en el momento preciso .

A mi grupo del Taller de apoyo motivacional y a su coordinadora Laura Mata, por su acompañamiento y contención a través de sus aportaciones vivenciales «su forma de ver y vivir la vida».

Laura, gracias por escucharme , contenerme , acompañarme y brindarme apoyo más allá del proyecto de apoyo a la titulación .

Evangelina Yáñez y Guillermina Santana de la Biblioteca de Estudios Profesionales y Abraham Castro del Centro de documentación , de la Facultad de Psicología de la UNAM , gracias por el profesionalismo y calidad humana en los servicios que me proporcionaron .

Mtra. Angelina Aguilera de la Universidad del Valle de México , campus Lomas Verdes, agradezco tu calidez, disposición y acompañamiento hacia la investigación ante mi petición legítima de aprender a investigar hace ya algunos años.

Ericka González, gracias por escucharme y guiarme hacia tu Mtra. Angelina Aguilera ...y además por facilitarme bibliografía.

SAPTEL, gracias.

Norma García , gracias por tu guía y amistad .

Guadalupe Chávez , analista y colega , mi reconocimiento .

ÍNDICE

RESUMEN	
JUSTIFICACIÓN	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
APROXIMACIÓN HISTORICA A LA PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA BREVE	6
1.1 Historia antigua	7
1.2 Historia moderna	8
1.3 Principales modelos psicoterapéuticos	15
1.3.1 Psicoterapia Estratégica Breve	16
1.3.2 Aproximación a la vinculación entre el Modelo Sistémico y la Psicoterapia Estratégica Breve	22
1.4 Dinámica familiar	26
1.4.1 La pareja	28
1.4.1.1 El desprendimiento	31
1.4.1.2 El encuentro en la pareja	32
1.4.1.3 La llegada de los hijos	33
1.4.1.4 El nido vacío o el reencuentro en la pareja	36
1.4.1.5 La vejez	38
CAPÍTULO II	
COMUNICACIÓN PARALELA	41
2.1 Definición de metáfora	43
2.2 Características de la metáfora	44
2.3 Características de la metáfora extendida	46

CAPÍTULO III

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA	50
3.1 Diseño de intervención	56
3.2 Sesión 1 Encuadre terapéutico	59
3.3 Sesión 2 Motivación y creatividad para el cambio	62
3.4 Sesión 3 Identidad individual y de pareja	64
3.5 Sesión 4 Identidad individual	66
3.6 Sesión 5 Identidad individual y de pareja: Libertad en la toma de decisiones	68
3.7 Sesión 6 Identidad de pareja: Compartiendo	70
3.8 Sesión 7 Identidad de pareja: Cualidades	72
3.9 Sesión 8 Proyecto de vida: Fortalecimiento en la toma de decisiones	74
3.10 Sesión 9 Proyecto de vida: Económico, sexual y de fortalecimiento del Yo	76
3.11 Sesión 10 Fortalecimiento del Yo: La culpa	78
3.12 Sesión 11 Fortalecimiento del Yo: Comunicación con el entorno	80
3.13 Sesión 12 Cierre terapéutico	82
CONCLUSIONES	84
ALCANCES Y LIMITACIONES	86
REFERENCIAS	88
ANEXOS	94
Ficha de identidad conyugal	
“La receta”	
“La ventana”	
“El viejo marinero”	
“Creatividad”	
“¡Ayúdeme, Doctor!”	
“¿Quién eres?”	
“¡Bien hecho, esposo mío!”	
“Los melocotones”	
“Asamblea en la carpintería”	

“El Camaleón”

“Sueños de vida”

“El viajero”

“El día de las alabanzas”

“El camino”

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue explorar la dinámica familiar y abordar a la pareja, de forma individual, para que resuelva los conflictos conyugales propios de cada etapa del ciclo de vida familiar mediante el diálogo. Reconozca sus recursos personales y aprenda otras habilidades de su compañero, a través de una propuesta de intervención en psicoterapia estratégica breve, vía el lenguaje ericksoniano (comunicación metafórica). Considerándose importante para este tipo de intervención que la pareja cuente con un nivel cultural por arriba del promedio, que permita la comprensión del lenguaje metafórico; y que se encuentre en alguna etapa del ciclo vital de la familia, como en la etapa de nido vacío o reencuentro que se seleccionó. Por lo tanto, las conclusiones se encaminan a establecer esta propuesta como una alternativa de intervención preventiva de conflictos mayores como la violencia doméstica, el maltrato infantil y el divorcio, entre otros. Dentro del marco de terapias breves en el aquí y el ahora, enfocada en la acción y no en la comprensión de los procesos inconscientes para facilitar la calidad de vida de la pareja.

JUSTIFICACIÓN

Al ser la pareja eje fundamental de la familia es importante que aprenda a resolver sus conflictos, inherentes a las crisis propias de cada etapa del ciclo vital familiar a través del diálogo. Facilitando la prevención o disminución de problemas sociales como la violencia doméstica, el maltrato infantil y el divorcio, entre otros. A partir de una propuesta de intervención, que promueva dentro de las psicoterapias de corta duración una alternativa, que en este caso es el lenguaje ericksoniano a través de la comunicación metafórica. Como apoyo preventivo de conflictos mayores en la pareja, con un nivel cultural superior al promedio, en las etapas de nido vacío o reencuentro.

INTRODUCCIÓN

La familia tendría que cumplir una función rectora en nuestra sociedad mexicana al promover el desarrollo integral, biopsicosocial, del individuo. Satisfaciendo sus necesidades básicas, fisiológicas y afectivas, que le permitan construir una estructura caracterológica adecuada para desarrollarse en el entorno de una forma sana (Solís, 1997).

Por lo tanto el estudio de la familia enfocado a la pareja hombre-mujer es importante porque considera las contribuciones que la sociología, la antropología y la psicología, entre otras, han realizado en conjunto. Para de esta manera establecer un programa de tratamiento en la pareja que favorezca mayor fluidez en sus relaciones interpersonales, corporales y verbales, con proyección a una mejor comunicación.

Al respecto L. M. Rocha (comunicación personal, agosto 23, 2007) y Leñero (s.f.) señalan que las generalizaciones en la estadística formal no son suficientes, aunque si importantes porque establecen tendencias y proyecciones sobre la población estudiada, ya que no plasman la realidad familiar debido entre otros muchos factores a que la dinámica familiar es cambiante y sus integrantes encubren sus manifestaciones para no sentirse estigmatizados ante ellos mismos y la sociedad.

La familia nuclear, propuesta de modelo social familiar, no encaja dentro de una realidad dinámica y fluctuante. Existen familias que conforman un espectro familiar más amplio, en donde se gesta la realidad inmediata que afecta la vida cotidiana de los seres humanos (Leñero, 1999; Mino, 2006).

Debido a múltiples factores es muy difícil encontrar a la familia nuclear. De tal manera que la pareja que se encuentre en las etapas de nido vacío o reencuentro, es posible que no genere los espacios físicos y vitales de expresión para el reconocimiento conyugal, entre otras manifestaciones enmascaradas en la dinámica familiar.

El conflicto en la pareja se gesta por múltiples razones, entre ellas se encuentran el desconocimiento mutuo debido a la idealización de los cónyuges respecto a las figuras parentales y/o como parte de los mensajes sociales hacia el amor y que no se confrontan con la realidad; la perspectiva de género, percepción en la forma de relacionarse con base en los papeles asignados y desarrollados por el hombre y la mujer; la independencia de la mujer y su incorporación a la dinámica laboral; así como la interrelación generacional, entre otros problemas sociales.

Es por ello que con el devenir del tiempo la relación de pareja decae en lo cotidiano por lo que va dejando poco tiempo para los asuntos importantes, los eventos especiales o los diálogos acerca de su relación. En su mayoría, los integrantes de la pareja, también creen que tienen muchas cosas por hacer y no se dan el espacio para percatarse de la generación de posibles dificultades en su

relación. En ocasiones tienen proyectos personales o necesidades específicas que no pueden expresarle al compañero o compañera y que les lleva a experimentar sentimientos de frustración y derrota, entre otros, y que finalmente puede incidir en factores de riesgo tales como la depresión, la agresión, el maltrato infantil, la separación o el divorcio.

En la década de los setenta, el desarrollo de diferentes tipos de terapia familiar y conductual tenían como característica principal la planeación de la estrategia por parte del terapeuta, la activación del cambio era lo importante para una terapia eficaz. Las discrepancias entre los especialistas en el campo de trabajo eran relativas a cómo incorporar la estrategia a la terapia.

Al iniciar el desarrollo de la orientación familiar los términos empleados hasta entonces para la atención individual, como síntoma o problema individual, adquirieron un nuevo significado al definirse como resultado de las relaciones interpersonales.

Gilbert y Shmukler (2000) hacen referencia a ofrecer a las personas alternativas terapéuticas, que les permitan el establecimiento de recursos personales, para actuar con relación a sí mismos y a los demás. Por lo que al no ser las dificultades de pareja producto de uno solo de sus integrantes se ha buscado, a lo largo del tiempo mediante diferentes aproximaciones, desde el psicoanálisis hasta la terapia sistémica abordarlas.

Milton H. Erickson realizó contribuciones significativas a la psicoterapia en general y en específico a la familiar y de pareja, la

sistémica, la constructivista y la terapia breve (Centro Milton Erickson, Buenos Aires).

La forma de trabajo de Erickson se ubicaba adecuadamente dentro del marco teórico familiar, porque para el enfoque ericksoniano la familia constituía en el decurso de su desarrollo el centro de los conflictos humanos (Haley, 1980; O'Hanlon, 1989).

En el presente trabajo el lenguaje ericksoniano, a través de la analogía, funge como enlace entre la pareja y el conflicto para establecer estrategias que le permitan fluir adecuadamente como sistema. Al mismo tiempo la pareja como parte de un entorno cultural específico tiene sus propios códigos de interrelación, diferentes a otras parejas, debido a lo cual es más conveniente trabajar cada sistema por separado.

Peckham refiere que "... la metáfora no es sólo un modo semántico normal, sino también un modo esencial a la existencia y... a la expansión de las funciones semánticas del lenguaje..." (citado en Turbayne, 1974, p. 10).

El valor de la propuesta de Erickson estriba en que descuadra el pensamiento de los usuarios, al no tener éstos siempre conciencia de que se esta empleando el sentido metafórico. Esta forma de trabajo esta dirigida al inconsciente de las personas, pretendiendo con ello que reconozcan las creencias que les afectan y puedan crear un nuevo sistema de éstas.

La propuesta de intervención, el lenguaje ericksoniano en la comunicación de pareja, se dividió en tres capítulos.

En el capítulo I se realizó una aproximación histórica de la psicoterapia, para establecer la ubicación de la psicoterapia estratégica breve dentro de la misma; así como una revisión de la dinámica familiar, eje fundamental de las relaciones humanas, para vincular a la pareja como parte central de la misma y abordar las crisis que se presentan en cada etapa de su ciclo vital como familia.

En el capítulo II se establecen la definición y características de la metáfora como una forma de comunicación análoga a la usual. Para posteriormente vincularla a la psicoterapia estratégica breve y en específico al lenguaje ericksoniano.

Finalmente, en el capítulo III se realizó una propuesta de intervención con base en el lenguaje ericksoniano; para el trabajo individual con parejas que se encuentren en las etapas de nido vacío o reencuentro y con un nivel cultural por arriba del promedio. Para que por medio de la comunicación metafórica reconozcan sus habilidades personales y aprendan otros recursos del compañero, para resolver sus conflictos.

CAPÍTULO I

APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA PSICOTERAPIA

«La familia va mal, pero mi familia va bien...»

(Salles y Tuirán, 1997, p. 61)

El desarrollo histórico del ser humano, dentro del marco de su comportamiento psicológico, es planteado desde la óptica de Feixas y Miró (1993) como un esquema problemático por su complejidad. Por su necesidad de convivencia el hombre y la mujer se vuelven interdependientes en un entorno, a la vez restringido y amplio de constantes fluctuaciones ambientales, debido a que son parte de un núcleo familiar determinado y a la vez de un sistema social en interrelación con otros en un mundo más vasto.

Por lo tanto la participación del ser humano dentro de este marco se va desarrollando activa o pasivamente de acuerdo a sus conocimientos, circunstancias y a la fortaleza de su estructura caracterológica. Y es aquí donde tienen su razón de ser una diversidad de métodos, para establecer la diferencia en la estrategia de resolución de los conflictos que se presentan en esta interacción humana y como parte de un contexto específico.

A lo largo de la historia las corrientes psicológicas se han establecido de acuerdo a la inquietud por estudiar al ser humano, basadas principalmente en la observación de los aspectos salud - enfermedad y cuyas definiciones quedan enmarcadas dentro del contexto de cada época e ideología existente.

Historia Antigua.

De acuerdo a Feixas y Miró (1993), a pesar de las investigaciones realizadas hasta 1887, el desarrollo de la curación seguía siendo atribuido a la fe. En el campo de la salud “pre-psicológica”, se atribuía la enfermedad a las aparentes manifestaciones de posesión por el Otro llamado “diablo”. Sin embargo, en el campo de la investigación se gestaron otras posibilidades:

- Haller (1708-1777), en 1757, documentó la posibilidad de los fenómenos psíquicos con relación a las vías nerviosas con inervación en fibras musculares y otras áreas anatomofisiológicas.
- J. Gregory, en 1765, alertaba sobre los riesgos implicados en el diagnóstico y tratamiento de los padecimientos al no considerarse las relaciones mente - cuerpo interrelacionadas.
- Van Helmont (1577-1644) establece la noción de “Magnetismo animal”, que representaba la influencia de la voluntad sobre los fluidos del cuerpo, para actuar sobre el organismo y la mente (primer intento del que se tiene referencia, encaminado a tratar

los padecimientos humanos que tenían más conexión con la mente que con estructuras anatomofisiológicas aisladas).

- F. A. Mesmer (1734-1815), médico vienés, se ve influenciado por su época, la Ilustración, y por técnicas provenientes de la ciencia como la electricidad, el magnetismo y la astronomía para tratar el equilibrio de los fluidos corporales. Una comisión integrada entre otros por Lavoisier y B. Franklin, en 1794, señala que los resultados reportados por Mesmer se deben a las expectativas de la persona y no a la influencia del magnetismo.
- El marqués de Puységur (1751-1825), francés, es considerado uno de los fundadores pre-científicos de la hipnosis (magnetismo animal o mesmerismo). Se percató en el trabajo que desarrollaba con sus pacientes, que al magnetizarlos tenían una reacción diferente que llamó "sonambulismo artificial". Posteriormente, lo explicó como amnesia posthipnótica.
- James Braid (1795-1860), médico británico, establece el término hipnosis para el tipo de tratamiento documentado por sus predecesores. Pretendiendo vincularlo científicamente con la neurofisiología como "trastorno del centro cerebroespinal" y considerándolo un periodo de "sueño nervioso", vinculando mente-cuerpo, sin éxito entre sus contemporáneos científicos.

Historia Moderna.

La psicoterapia aparece en el marco de la medicina oficial

(Feixas y Miró, 1993; Marx y Hillix, 1997; Morris, 1997; Wikipedia, la enciclopedia libre; Zepeda, 1994):

- Liébault (1823-1904), médico rural, funda la Escuela de Nancy en Francia. Es considerado una “figura de transición” entre los antiguos y nuevos métodos de la hipnosis, entendida ésta como un trance que permitía eliminar el síntoma aplicando directivas en el paciente, con el objetivo de mejorar su salud.
- Bernheim (1840-1919), seguidor de Liébault y Puységur, desarrolló trabajos sobre hipnosis en la Escuela de Nancy, Francia. Sus conclusiones indicaban que era innecesario que la persona entrara en trance hipnótico, ya que se podía abordar la sugestión en estado de vigilia. Primer intento que la escuela de Nancy denominó psicoterapia y que fue adoptada para todos los métodos involucrados en la salud vía mente.
- Charcot (1825-1893) funda la Escuela de Salpêtrière. Realiza estudios sobre la histeria en mujeres, en 1870, con hipnosis. Descubriendo más tarde que en los hombres se daban esta clase de síntomas histéricos y estableciendo, de igual forma, el tratamiento por medios hipnóticos.
- P. Yanet (1859-1947) en la Escuela de Salpêtrière realizó trabajos de investigación clínica, adelantándose a lo que posteriormente sería el método catártico.
- Y es en ambas escuelas, Salpêtrière y Nancy, que Sigmund Freud (1856-1939) estudia hipnosis. Publica una monografía

sobre la afasia en 1891, surgiendo así un nuevo enfoque para tratar los padecimientos de las personas e iniciándose una nueva era en la psicoterapia. Surgen, entonces, los fenómenos de posesión por el Otro ahora llamado “inconsciente”.

- Freud hacia referencia al cambio en el diagnóstico y tratamiento del síntoma, cuando aplicaba el examen neurológico a sus pacientes ya que no encontraba lesión alguna. A su vez, observaba que el síntoma migraba sin causa justificada. Trató a estos pacientes histéricos con hipnosis, proponiendo su primera teoría al respecto (similar a la Escuela de Nancy). Para él, la sugestión hipnótica reforzaba la intencionalidad consciente.
- La sugestión hipnótica ya era equivalente de psicoterapia. El surgimiento de ésta fue a través del método catártico, que consistía en recordar y descargar emocionalmente la patología relacionada con los eventos traumáticos del pasado, cuya función específica la hipnosis cumplía el papel de ampliar el área de conciencia del paciente facilitando éstos eventos. Implementado por J. Breuer (1842-1925) y que a su vez, Freud aplicó como fundamento para el desarrollo del método psicoanalítico.

La técnica catártica provenía de la misma base que la sugestión hipnótica mas el planteamiento terapéutico era distinto. En la hipnosis se trabajaba el síntoma directivamente, en la catarsis la latente causa del síntoma. Aquí es donde se marca una diferencia en el manejo del síntoma, que promueve la evolución de la

psicoterapia vinculada al ámbito de la medicina. Su desarrollo se debió a tres factores básicamente:

- Al aislamiento de enfermedades sin lesión orgánica.
- Al desarrollo de la hipnosis.
- A la creciente demanda social para el restablecimiento de la salud.

Freud exponía nuevos caminos para el estudio de la conducta humana, tales como el planteamiento del inconsciente. El tratamiento psicoanalítico, denominado así en un principio para el estudio de algunas enfermedades nerviosas, se fue desarrollando mediante "... correcciones y tanteos que lo [fueron modificando] cada vez que surgía una nueva dificultad... y hacía falta también comprender, por eso la técnica y la teoría se desarrollaron [simultáneamente]." (Saada, 1968, 17).

No había hasta ese momento convergencia hacia la psicología como ciencia (Feixas y Miró, 1993; Marx y Hillix, 1997):

- A finales del siglo XIX, en Alemania, Wundt (1832-1920) consideró que la psicología científica no había avanzado lo suficiente tanto experimental como teóricamente para resolver problemas humanos.
- Titchener (1867-1927), en América, asume una posición igual.

- Münsterberg (1863-1916), en cambio, propone desarrollar la “psicotecnia” considerándola la práctica de la psicología científica.
- Gradualmente en Estados Unidos de América se fue consolidando la psicología profesional más que la académica, con objetivos enfocados a solucionar los problemas cotidianos de sus usuarios. Se desarrollaron paralelamente el trabajo psicoanalítico, la psicología académica, la psicología clínica, la psicometría y la psiquiatría.
- Antes de la Primera Guerra Mundial, existía una marcada inconformidad hacia la psicometría porque no era explícita ante los requerimientos de los pacientes; tampoco proporcionaba marcos teóricos y técnicas para hacer frente a las demandas de la época. Es así como el psicoanálisis asume un papel preponderante en el ámbito de la psicología, después de la guerra.
- El psicoanálisis, en cambio, proporcionaba un marco referencial científico y tecnológico a los psicólogos como camino para implementar técnicas diagnósticas y terapéuticas. Se establecieron psicodiagnósticos, en primer lugar, con la historia del sujeto y su desarrollo integral, y en segundo lugar, con la incorporación de los psicólogos a la psicoterapia.
- En la década de los cuarenta se gesta una aproximación diferente al psicoanálisis, proveniente de la psicología experimental académica, que cumple con las expectativas de

una mejor formación para los psicólogos. Es llevada a cabo por Hull en el Instituto de Relaciones Humanas de la Universidad de Yale, surgiendo así su obra más representativa *Principles of behavior* en 1943. Obra importante que promovió la investigación en el campo del aprendizaje, con la incorporación del principio del efecto (refuerzo) al condicionamiento.

- Después de la Segunda Guerra Mundial, se fue consolidando la conciencia terapéutica en los psicólogos aunada a las necesidades sociales. En 1949, en la conferencia de Boulder en Colorado, EUA, se configuró el modelo de psicólogo clínico. El modelo abarca tres áreas: el diagnóstico, la investigación y la terapia. Estableciéndose así a la psicoterapia como una competencia para el psicólogo.
- Posteriormente, los psiquiatras determinaron que la psicoterapia era un tratamiento médico y exclusivo de ellos.
- En la década de los cincuenta, el psicoanálisis pierde auge ya que la Asociación Psicoanalítica Internacional otorga la preferencia a los psiquiatras y se considera que no encaja en el marco científico experimental.
- Surgen así otras alternativas viables e interesadas en el desarrollo de la investigación científica en psicoterapia. Trabajos como los de Rogers (figura central en la génesis de la psicoterapia moderna), en la Universidad Estatal de Ohio, que permitieron el desarrollo de escalas de observación y registro de

preguntas-respuestas de cliente a terapeuta. Iniciando de esta manera la investigación del desarrollo terapéutico.

- El conductismo, finalmente, después de aproximadamente 20 años de investigación académica propone una psicoterapia distinta al psicoanálisis. Y es así como la terapia de la conducta asume una interpretación de los padecimientos psicopatológicos, sin base orgánica manifiesta, como aprendidos y sujetos así a las leyes del condicionamiento.
- H. J. Eysenck, en 1952, expone su trabajo respecto a los efectos de la psicoterapia. En este análisis su tesis principal se centraba en que las personas tratadas psicoterapéuticamente tenderían a manifestar avances significativos, en relación con las personas no tratadas. Sus resultados mostraron una correlación inversa entre recuperación y psicoterapia, en donde dos años posteriores a la enfermedad los pacientes tratados y no tratados encontraron mejoría. Esta investigación menguaba a la comunidad psiquiátrica y su práctica psicoanalítica.
- En contraste los psicólogos clínicos se fortalecían al posicionarse con los trabajos de Skinner, en 1953, basados en la observación y medición de la conducta.
- Wolpe, en 1958, fundamentaba la terapia de la conducta como método científico de tratamiento psicológico.

Es así como en la segunda mitad del siglo XX sólo había dos alternativas psicoterapéuticas, las psicoterapias con orientación

psicoanalítica y la modificación de conducta apoyada en la psicología científica para el desarrollo de sus técnicas.

La inconformidad por parte de los profesionales, psicólogos y psiquiatras, al servicio de resolver dificultades humanas; así como las necesidades apremiantes de los organismos sociales a cuyo cargo se encontraba la seguridad social, propició que surgieran otros enfoques.

Principales Modelos Psicoterapéuticos.

El psicoanálisis mantuvo su popularidad durante muchos años debido a que descubrió y abordó nuevas posibilidades para la curación de las personas y "... no solamente trajo esperanzas para los enfermos... proporcionó un arte de vivir, la liberación de... la culpabilidad, una mayor autonomía y un sentido de la responsabilidad más profundo... verdaderamente adultos.", sin embargo, era un tratamiento de múltiples sesiones semanales y largo plazo con el cual sólo podían beneficiarse ciertos sectores de la población. Se requerían nuevas propuestas en psicoterapia que ofrecieran resultados en corto plazo (Saada, 1968, p. 201).

De acuerdo a Haley y Richeport (2006), las compañías de seguros en países como EUA eran las que decidían la duración de la terapia y el tiempo de hospitalización debido a los altos costos que les implicaban las terapias de larga duración.

Las presiones para encontrar alternativas que beneficiaran a sectores más amplios de la población, y a un costo menor, fomentó

que se plantearan nuevos modelos tendientes a ofrecer resultados en un tiempo más corto acordes a las demandas de la época. Con la incorporación de otros modelos se acortó el proceso terapéutico. A continuación se cotejan los principales modelos en la tabla 1.

Tabla 1. Cuadro comparativo de modelos terapéuticos. Basada en Feixas y Miró (1993).

MODELO	ENFOQUE
Psicoanálisis clásico	<ul style="list-style-type: none"> • Establece el origen de las neurosis en las relaciones tempranas del niño con sus padres.
Humanístico-existencial	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta la importancia del ambiente psicosocial del individuo: Se consideran las demandas, exigencias y presiones de los otros significativos a la hora de explicar la obstaculización de la tendencia hacia el crecimiento o la existencia auténtica.
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Establece como marco de referencia el entorno psicosocial del individuo, debido a la falta de habilidades o de sesgos cognitivos.
Sistémico	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatiza la importancia de la modificación de patrones de interacción personal y que pueden, a la vez, introducir a los otros significativos.

Psicoterapia estratégica breve.

En la década de los cincuenta empezaron a surgir nuevos métodos terapéuticos con un enfoque estratégico, derivados en su mayoría de los modelos terapéuticos que se originaron a partir de la hipnosis (matizada por la ideología de cada época). Desde las terapias de condicionamiento cuyo origen deriva de Pavlov,

pasando por la psicoterapia analítica freudiana hasta las terapias familiares.

Haley (1980), refiere que Milton H. Erickson fue reconocido mundialmente por su trascendencia como especialista en hipnosis médica. Así como su contribución a este campo de trabajo:

La formación como hipnólogo fomenta la habilidad para observar a las personas y sus complejos modos de comunicación, para motivar a la gente de manera que siga directivas y para influir sobre ella mediante las palabras, las entonaciones y los movimientos corporales. También alienta la concepción de que la gente es modificable y el espacio y el tiempo maleables, y provee ideas específicas acerca de cómo dirigir a otra persona para que se haga más autónoma. Así como un hipnólogo puede pensar en transformar un síntoma grave en otro más leve o de menor duración, también puede pensar en trocar un problema interpersonal en una ventaja. Una persona formada en hipnosis puede captar con más facilidad que otros terapeutas la idea de que los sentimientos y percepciones subjetivos se modifican junto con la relación interpersonal (p. 133).

Así, el pensamiento estratégico ha sido considerado como eje fundamental en las técnicas hipnóticas y es transferido por Erickson al terreno de la terapia; consideraba el trance hipnótico como una forma especial de alternar entre dos personas y no el estado en que se encontraba una de ellas. En la terapia es factible que el terapeuta desarrolle estas habilidades, sin incorporarse al campo de la hipnosis, porque ésta no es un ritual sino una manera de comunicación entre las personas.

O'Hanlon (1989) refiere que Erickson tenía una orientación natural en el trabajo con las personas, debido a que creía que los recursos para resolver un conflicto se encontraban dentro de ellas y que no requerían que se les enseñara. Además sostenía que las personas tenían la capacidad para promover su salud si el contexto sociocultural se los permitía, porque los síntomas y la patología eran resultado de esa falta de libertad. Por lo tanto, trabajaba con sus creencias y comportamientos rígidos como eje que facilitaba el cambio y que definía la orientación de utilización de estos aspectos tanto en hipnosis como en terapia.

Erickson, por lo tanto, es considerado también como el fundador del enfoque estratégico en terapia. Modificaba la conducta interpersonal basado en la comunicación que se establecía con el enfoque derivado de su experiencia hipnológica, sin el empleo formal de esta y haciendo uso de técnicas derivadas de esta forma de trabajo (Haley, 1980).

De la hipnosis surge el manejo eficiente en directivas; así como las habilidades esenciales que se desprenden hacia la terapia que son la escucha atenta, la destreza en el manejo del caso y la precisión. Lo que incorpora la definición cada vez más precisa del síntoma y, por ende, mejores resultados en corto plazo.

Haley (1980) especifica que existe una relación paralela entre hipnosis y terapia en el establecimiento de metas, procedimientos y técnicas, además de converger en el enfoque estratégico al intentar ampliar y diversificar el alcance de las habilidades de la persona.

La terapia se define como estratégica cuando el terapeuta clínico asume la iniciativa y estructura un plan específico para cada conflicto, acorde a la persona y su entorno social (Haley, 1980; Haley y Richeport, 2006; O'Hanlon, 1989).

Es así como el terapeuta, implícitamente, asume el papel directivo en la identificación de los conflictos con solución estableciendo una dinámica que estructure:

- Metas.
- Intervenciones alcanzables.
- La observación de las respuestas recibidas para en su caso corregir el plan de trabajo.
- Finalmente evalúa la eficacia de los resultados con base en que la clave del cambio se encuentra en la acción y no en la comprensión.

El psicoterapeuta asume la observación (espontaneidad, ritmo y alteraciones del discurso, así como las variaciones en el lenguaje corporal de la persona) y flexibilidad, como ejes rectores de todo el trabajo terapéutico.

Es importante considerar, a la vez, la vinculación entre la terapia estratégica, la antropología y la sociología entre otras disciplinas; debido al entorno socio-cultural de las personas y a sus circunstancias críticas, y que pueden diferir de las del terapeuta exigiendo de este la sensibilidad necesaria para que el manejo directivo sea eficaz. Considerando al menos dos aspectos importantes:

- El establecimiento de la terapia en el contexto cultural de la persona, como método de adhesión a la familia.
- Encontrando aspectos generales a la mayoría de las familias, para abordar la estructura e ideología convergente en éstas y favorecer los cambios ante un problema específico.

La terapia estratégica consiste en una serie de técnicas destinadas a que a la persona le parezca más crítico continuar con sus crisis que deshacerse de ellas.

De acuerdo a Haley y Richeport (2006) y O'Hanlon (1989) en una situación común, en la hipnosis y la terapia, se promueve en la persona el seguimiento de directivas (clasificadas como directas e indirectas); y al mismo tiempo, se consolida su independencia en la toma de decisiones hacia su proyecto de vida. Para ello, refieren que Erickson empleaba diferentes técnicas para que de esta manera la persona creyera que estaba eligiendo libremente y así motivarle al descubrimiento de lo que sí quería realizar. Ejemplos de estas técnicas son:

- Las directivas directas como los consejos, el coaching, las pruebas exigentes (el terapeuta le pide a la persona que haga algo más fuerte que el síntoma, con lo que este desaparece) y las penitencias.
- Las directivas indirectas se asocian a la metáfora.

- La técnica de la elección entre dos opciones hace referencia a las personas que no colaboran. Y de esta forma también eligen lo que consideran mejor para sí mismas, con lo cual empiezan a participar.
- En la técnica de las penas benevolentes a la persona se le da una directiva obligada, cada vez que el síntoma se repite más allá de lo tolerado por ella. Una variante consiste en la combinación de las penas con la distracción –técnica de extracción hipnótica- para producir el cambio.
- La técnica “aliento de una recaída” se emplea en pacientes altamente colaborativos. Cuando la persona es altamente cooperativa y su avance parece muy acelerado, también es probable que surja una recaída y pierda el interés en el trabajo terapéutico. Entonces se acepta la recuperación y se prescribe una recaída, anulando la recaída al resistirla la persona y continuar con su avance, en forma similar a la hipnosis en la que el desafío refuerza la respuesta hipnótica.

La terapia parece difícil debido a que la vida es complicada y, por lo tanto, se tiene que estructurar una terapia para cada caso específico tomando en consideración los aspectos éticos básicos (Haley y Richeport, 2006):

- El terapeuta no causará daño. Sólo se utilizarán procedimientos de terapia que el terapeuta esté dispuesto a experimentar con él mismo o su familia.

- No habrá etiquetas de diagnóstico que dañen la reputación social de una persona.
- El terapeuta en la intervención directiva o paradójica no pedirá a un cliente que emprenda alguna acción perjudicial, inmoral o ilegal.
- Ninguna intervención de terapia tendrá su origen en el deseo de venganza del terapeuta.
- El terapeuta no hará terapia con nadie a quien defina como incurable.
- El terapeuta es responsable de los resultados de la terapia y no puede responsabilizar de éstos a otras personas.
- La terapia no equivale a la medicación usada para el control social.
- El terapeuta no intentará hacer terapia en un contexto de control social, como un hospital psiquiátrico o una prisión, cuando el alta o la libertad se sitúe en un futuro indefinido y no haya un plan de terapia.

Aproximación a la vinculación entre el Modelo Sistémico y la Psicoterapia Estratégica Breve.

El enfoque psicoterapéutico de Erickson encaja adecuadamente con el marco teórico de la familia, en donde ésta es el eje de las dificultades humanas. Al trabajar no únicamente con la persona que le consultaba sino en la mayoría de las veces con la familia completa, establecía al parecer una convergencia entre la psicoterapia estratégica breve y la terapia sistémica (Haley, 1980; O'Hanlon, 1989).

El enfoque sistémico se distingue por vincularse con la terapia familiar e identificarse a veces como tal, aunado a que incorpora la teoría general de sistemas y la cibernética como marco teórico de su práctica y conocimiento clínico. Los modelos sistémicos son convergentes con el avance de la terapia familiar y amplían actualmente su trabajo terapéutico al individuo y la pareja.

Bertalanffy, en 1968, asumía que la familia era un sistema vital entrelazado "... con otros sistemas como el biológico, el psicológico, el social y el ecológico..." (citado en Estrada, 1987, p. 21).

Desde el quehacer psicoanalítico hasta la adaptación de los sistemas, al individuo para comprenderse se le han ido incorporando sus otros significativos lo que conforma una multiplicidad de sistemas interrelacionados. Y que tienen razón de ser desde la relación madre-hijo, que se conceptualizó como relación de pareja, lo que posibilitó asumir un enfoque más amplio como el de sistema (Estrada, 1997).

Lo que promueve la reflexión hacia modelos específicos, como el sistémico, que permiten abordar no solo al individuo sino al sistema global conformado por la familia. Previniendo conflictos entre sus integrantes para que avancen con una mejor calidad de vida.

La terapia familiar, hoy en día, se limita a 20 sesiones aproximadamente, aunque el criterio general en terapia breve es de 25 sesiones. La brevedad de la psicoterapia supone un sano ajuste a la realidad de las personas, aunado a que las investigaciones

sobre su efectividad terapéutica señalan que proporciona resultados similares a otras de larga duración.

Así mismo, es importante subrayar que la finalidad de la terapia familiar es facilitar una adecuada funcionalidad del cliente en su entorno en lo que se denomina el aquí y el ahora o también el presente.

De acuerdo a Feixas y Miró (1993), algunas aportaciones históricas representativas en terapia familiar son:

- El trabajo desarrollado con esquizofrénicos al interior de la familia, por Whitaker.
- La entrevista grupal de la familia para tratar problemas infantiles y con resultados satisfactorios, por J. Bell.

Sin embargo, estaban gestándose las aportaciones más importantes a la terapia familiar, de acuerdo a la tabla 2 (véase más adelante).

Erickson tomaba en cuenta el desarrollo vital común del individuo, la familia y la pareja. Cada etapa requiere ser abordada de diferente forma; sin embargo, cuando se emplea un enfoque estratégico en la terapia se tiene que tener claridad de hacia donde se dirige dicha estrategia. En la familia los síntomas aparecen cuando su ciclo vital en curso se desarticula o se rompe, y son una señal de crisis, y es precisamente en los síntomas donde incide la terapia ericksoniana estableciendo una estrategia que resuelva las dificultades de la familia y que favorezca su funcionalidad.

Tabla 2. Investigaciones relevantes en terapia familiar. Basada en Cazabat, en prensa; Feixas y Miró, 1993; Haley y Richeport, 2006.

DESARROLLADORES	COLABORADORES	INSTITUTO	INVESTIGACIÓN
Gregory Bateson (Antropólogo)	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoterapeutas, como Weakland, Haley y Fry. • Teóricos de la comunicación. <p>◆ Weakland y Haley, a partir de seminario impartido por Milton Erickson sobre hipnosis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hospital de la administración de veteranos, Palo Alto, California. <p>◆ Ibid. y Phoenix, Arizona (para entrevistarse con Erickson).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La comunicación entre el esquizofrénico y su familia (1952 – 1962). <p>◆ Investigación sobre la relación de la comunicación en el proceso hipnótico.</p>
Jackson, Satir y Riskin.	<ul style="list-style-type: none"> • Watzlawick • Weakland • Sluzki • Fisch 	MRI (Mental Research Institute) de Palo Alto, California: Centro de Terapia breve.	<ul style="list-style-type: none"> • Primer centro que presentó programas de formación en terapia familiar (Modelo de Palo Alto).
Salvador Minuchin (impulsado por Ackerman).	-----	-----	Familias de bajo nivel social, en su mayoría emigrados puertorriqueños a EE.UU. y con dificultades de delincuencia.
Mara Selvini-Palazzoli	Luigi Boscolo Gianfranco Cecchin Giulana Prata	Grupo de Milán.	Centro de investigación en terapia familiar de amplias implicaciones para el movimiento sistémico internacional (1967).
Jay Haley	No los nombran.	Family therapy Institute de Washington, D.C.	No las nombran.

Dinámica familiar.

Para abordar a la familia es necesario que la interacción bio-psico-social y ecológica de la persona, se perciba como un continuo mas que una aproximación inicio - termino. Por lo tanto, el individuo como tal aporta su forma de comunicación interpersonal que va desde el continuo normal al patológico, de acuerdo a los estándares de la sociedad, y que lleva a esperar determinadas reacciones de otras personas hacia él como parte de ésta.

De esta forma, la persona es considerada como parte integral de su sistema social; al mismo tiempo es una imagen en espejo de su sistema familiar que dentro de una influencia selectiva converge, se interrelaciona y se reestructura a través del tiempo. Tal como lo expresa Maldonado (1990) al decir que la familia sana enfrenta sus conflictos, no los evita.

Diversas investigaciones (Estrada, 1987; Leñero, 1999, s.f.; Maldonado, 1990; Solís, 1997) señalan que en el estudio de la familia, y más específicamente de la pareja hombre-mujer, es importante considerar los estudios que la demografía, la sociología, la antropología, la psicología, la psicoterapia y la educación continúan realizado en conjunto para la conformación de diagnósticos más integrales.

En los estudios realizados en el sistema familiar, se ha encontrado que la familia extensa absorbe la mayoría de las veces a la familia nuclear dividida en tres subsistemas que son la pareja,

los padres e hijos y hermanos e incorpora a otros subsistemas como abuelos, tíos y servidumbre, entre otros. Básicamente esta conformación ha estado mediada por la situación económica, prevaleciente entre los integrantes del grupo y estrechamente relacionada con el entorno social.

A la familia nuclear, en la actualidad, es muy difícil encontrarla; sin embargo, en ciertos estratos culturales en los que prevalece un sentido de independencia y economía predominantes se gesta la familia nuclear, sin menoscabo de los lazos afectivos y dependencia a distancia de y hacia los integrantes de la familia extensa.

Otros estudios (Leñero, s.f.,1999; Mino, 2006; Salles y Tuirán, 1997) señalan que existe una gama cada vez más dinámica de formas familiares y que el modelo de familia nuclear es más difícil encontrarlo, únicamente se ha podido mantener como excepción en estratos socioeconómicos elevados.

Psico-socio-antropológicamente la familia es el eje de las expectativas, tanto emocionales como de necesidades e interacción entre sus integrantes, donde la unión de la pareja tiene una importancia vital ya que de ello depende que perdure la familia.

Estableciéndose como parámetro de estándar, saludable o patológico, en este sistema familiar su capacidad para promover o no la libertad individual e interpersonal de sus miembros, el desarrollo de sus habilidades para la resolución de sus conflictos emocionales, su efectividad en la comunicación, así como sus

formas y manejo de expresión afectiva; evitando así los conflictos patológicos entre sus miembros.

La pareja

La pareja, en su mayoría, se une para complementar aquellas necesidades originadas en su grupo familiar primario; dando pauta al desarrollo de conflictos, debido a que estas necesidades pueden ser completamente diferentes en ambos, y por lo tanto no les llevará a una relación del todo fructífera. Entrelazándose además la lucha por el manejo del poder y la dependencia entre ellos, lo que puede desencadenar problemas que les lleven incluso a la separación.

Las dificultades de pareja no son producto de uno solo de sus integrantes, sino que la responsabilidad recae en ambos. Los conflictos, presentados entre los cónyuges, pueden afectar también a otros integrantes del sistema familiar creando intolerancia. Por lo cual es importante que la pareja detecte sus dificultades y las aborde, para encontrarse en posibilidad de armonizar dentro de su propio sistema, lo cual a veces resulta difícil debido a la interferencia de otros sistemas circundantes como el parental.

Una vinculación sana entre la pareja esta relacionada con los espacios vitales que se promuevan en el ciclo familiar, tales como la capacidad de diálogo y confrontación, que les lleven a resolver los conflictos y actividades que se van dando como parte de su desarrollo de vida y como sistema familiar. De acuerdo a la tabla 3.

Tabla 3. Áreas dinámicas del ciclo vital de la familia. Basada en Estrada, 1987; Salles y Tuirán, 1997.

ÁREAS	CARACTERÍSTICAS
Área de identidad.	Es la relación dinámica entre los integrantes de la familia, en la que la edad y las circunstancias son un factor determinante, y que cotidianamente se nutre para impactar en el desarrollo de la personalidad y que conlleva a identificarse como individuos y como parte integral de un grupo.
Área de sexualidad.	Es la conjunción armónica, mental y fisiológica acorde a la edad y circunstancias de la pareja. Integrándola e incorporando según la etapa del ciclo familiar, la reproducción o el declinar de las funciones biológicas.
Área de economía.	Organización de la pareja, proveedor – atención del hogar, ante las demandas que promueven la interacción familiar y social.
Área de fortalecimiento del Yo.	Es el apoyo mutuo que se transmite la pareja desarrollando su personalidad y fortaleciendo su identidad personal, en un marco de libertad que promueve la identidad familiar y su adaptación ante la sociedad.

Al contar la pareja con un proyecto de vida familiar se integrara de una manera más adecuada al logro de objetivos, que la encaminaran hacia la construcción de sí misma como sistema y que al mismo tiempo estará mediada por “la estabilidad de los vínculos de solidaridad entre los miembros de la familia [que] depende en

gran medida de la congruencia entre derechos y obligaciones” entre sus integrantes (Salles y Tuirán, 1997, p. 96).

Estrada (1987) describe que entre las dificultades que puede enfrentar la pareja se encuentran la falta de estímulos mutuos, tanto materiales como afectivos, así como una ineficiente estructura para construir cimientos sólidos entre ellos para dejar los de la familia de origen.

Las insatisfacciones sexuales y la falla en las responsabilidades que aparentemente ya habrían acordado, de cada uno en el sistema familiar, así como sus mecanismos de defensa sociales de adaptación también están presentes.

Aparecen síntomas en el sistema familiar entendidos como señales evidentes de una crisis tales como el desequilibrio de parte de uno o ambos integrantes de la pareja, las dificultades en la separación de la familia de origen, la masturbación y la infidelidad entre otros que rompen con el flujo de su ciclo vital como familia y que es necesario abordar para solucionar (Estrada, 1987; Maldonado, 1990).

Como parte del entorno sociocultural también es importante destacar el peso que se le otorga a los papeles sociales, masculino y femenino, y que lleva a expectativas personales de la pareja como parte de su individualidad y que no incorporan al ciclo familiar en su totalidad. Tal es el caso del impacto de cada uno en cuanto a su rol preconcebido en las responsabilidades de proveedor

(es), las actividades domésticas y los hijos, y que pueden producir desequilibrio en el sistema.

De acuerdo a estudios realizados sobre el ciclo vital de la familia (Estrada, 1990; Leñero, s.f.), la pareja como parte integral de ésta atraviesa por diferentes etapas que van desde:

- El desprendimiento. En donde el proceso provoca dolor a ambas partes, padres e hijos. Cuando estos últimos se desprenden de su familia de origen para buscar un compañero, pueden hacerlo por varias razones:
 - ▶ La primera puede ser por una búsqueda genuina de estar cerca o acompañado de un par.
 - ▶ La segunda es por fusión cuando la persona no ha alcanzado su sello distintivo de individualidad al no haber logrado resolver sus dificultades, como la relación de pareja a través de la propia libertad y el aprecio por el otro, en la familia de origen. Entonces lo que hace es reforzar su imagen, negando a su pareja y promoviendo deformaciones graves en su forma de comunicación.
 - ▶ La tercera es la interrelación entre las familias de origen y la pareja y que puede conllevar también dificultades.
 - ▶ La cuarta es la dependencia de uno o ambos integrantes de la pareja al pretender que el otro le resuelva la vida, o su

contrapartida, cuando uno de los integrantes pretende asumir la responsabilidad por el otro no respetando su individualidad.

- ▶ La quinta es cuando se pretende cambiar al cónyuge.
- ▶ La sexta es la idealización de la pareja hacia su compañero, que aunque necesaria para favorecer el desprendimiento de los padres, se llega a romper bruscamente por la fuerza de los lazos afectivos hacia la familia de origen o por desencanto hacia la pareja y que no perciben para resolver.

Es importante que en esta etapa se establezca un contrato (verbal o escrito) entre ambos cónyuges, lo que les permitirá encauzar su vida personal y matrimonial a través del diálogo y el reconocimiento mutuo.

- El encuentro en la pareja. Al tener como único ejemplo vivencial de pareja a los padres se provoca, por un lado, la incertidumbre proveniente de convivir en realidad con un desconocido y que implica además tener la energía para compartirse con el otro sin menoscabo de la individualidad; y por el otro pretender establecer cada uno reglas provenientes de su sistema familiar de origen creyendo tener acuerdos que en realidad nunca pactaron; además de creer que el otro percibe los aspectos relacionados a ambos de la misma forma, lo que puede provocar muchos conflictos.

El aprendizaje de pareja no es sencillo porque en esta fase se requiere que se hayan abandonado las gratificaciones

emocionales de etapas previas, como el de hijos en sus diferentes estadios así como el de noviazgo. Se necesita además la capacidad física y emocional para interesarse en el devenir de la vida y en la formación de su propia estructura familiar, con las dificultades inherentes a la relación, en un aprendizaje que les lleve a comprender la necesidad de igualdad entre ambos.

Para que se facilite el encuentro de la pareja se necesita una modificación en la estructura que proveyó anteriormente el soporte emocional; e incorporar otra en el que este soporte se da entre la pareja, como tal, sin olvidarse de su individualidad. La gratificación proviene, entonces, del conformar una relación conyugal.

- La llegada de los hijos. Es la energía vital que le da crecimiento y soporte a la estructura familiar previo deslinde de sus elementos constituyentes, la pareja y los hijos.

Y para su mantenimiento requiere la reestructuración del contrato matrimonial, evitando así conflictos en sus diferentes ámbitos, a saber:

- ▶ La identidad (se necesita nuevamente el soporte emocional y físico de la pareja para incorporar a su sistema familiar a un nuevo integrante).
- ▶ La sexualidad (educación sexual y planificación familiar).

- ▶ La economía (jerarquización de las responsabilidades, tanto en el hogar como en el trabajo, de cada integrante de la pareja).
- ▶ El fortalecimiento del Yo (aprender el papel de padres acompañándose mutuamente, sin menoscabo de la identidad e individualidad de cada uno, estando alertas de no gratificar con el nuevo integrante las fantasías personales producto de su paternidad ni como continuación de la propia identidad).

En la infancia de los hijos, los conflictos producto de la falta de planeación y reorganización de los acuerdos de la pareja serían los relacionados con la salud y la atención de los hijos, entre otros. Provocarían la pérdida del apoyo emocional por uno o ambos integrantes de la pareja, dando lugar a esta búsqueda emocional en las familias de origen y/o con las amistades e infidelidad.

Por otra parte es importante afirmarse a través de la reproducción, sin embargo durante algunos meses o quizá más se perturbará la intimidad sexual de la pareja debido a los cuidados que requiere la madre durante el embarazo y puerperio; así como el hijo en la lactancia y función simbiótica con la madre; además, las dificultades económicas no alcanzan a cubrir todas las expectativas individuales y de la familia. Ambas situaciones pueden desencadenar discusiones y serios conatos de violencia entre la pareja.

En la adolescencia de los hijos se recrudecen las dificultades en la familia poniéndola en crisis severas debido a las posibles regresiones paternas, por un lado, hacia su propia adolescencia ,y por el otro, a estadios del desarrollo más estables en su propia familia en donde las crisis eran más tolerables.

Otros conflictos involucran la sobreprotección al hijo, el antagonismo del padre al hijo hombre al sentirse superado por él o en caso contrario por no cumplir con la expectativa depositada en él. Por otra parte, la comparación de los padres por el hijo, con otros patrones de identificación como el grupo de pares. Lo que más adelante incorpora la percepción de esa otra persona ajena al sistema familiar y que satisface las expectativas afectivas, y sexuales del adolescente indicador inminente de su crecimiento vital a la edad adulta.

El desapego afectivo y sexual hacia los hijos adolescentes es difícil para algunos padres, como también el transigir cuando van al encuentro de un compañero de vida. Por lo cual, es de vital importancia el saber deslindarse a tiempo de los hijos apoyándose mutuamente como pareja ante la debilidad de alguno de los dos; alertas ante los obstáculos a los hijos por parte de uno de los integrantes de la pareja para sostenerlo durante este trance y facilitar que subsane su falta.

La pareja, en el marco de su identidad, necesita encontrar equilibrio debido a que es posible que se le dificulte ceder los roles de autoridad ante los hijos adolescentes; poniendo incluso en riesgo su propio ciclo de vida.

En la sexualidad conyugal hay modificaciones importantes que pueden ser gratificadas en la madurez sexual si es que se procura, ya que la pareja se pierde en esta área por su papel de padres.

Todos estos cambios también proporcionan crecimiento al sistema familiar, requiriendo una nueva transformación que le permita superar la crisis a la pareja mediante una nueva reestructuración en su contrato. Para así, favorecer el reencuentro de la pareja.

- El nido vacío o el reencuentro de la pareja. Implica la elaboración de dos duelos importantes, la partida de los hijos del hogar por diferentes razones y la pérdida de la juventud de los cónyuges.

El nido vacío promueve un estado de depresión en la pareja y aislamiento, producto de la emigración de los hijos hacia nuevas expectativas de vida.

En el reencuentro, la pareja promueve en sus diferentes esferas de interrelación, una dinámica que le permite mantenerse en equilibrio y renovación.

- ▶ En el área de la identidad se requiere nuevamente el acompañamiento mutuo de la pareja para facilitar su reorganización afectiva y su inminente declive psicofisiológico (menopausia y andropausia); así como la comprensión de los

otros integrantes de la familia, ante este cambio en la evolución del sistema.

Es importante para los cónyuges favorecer su independencia de las generaciones consecuentes y soportar el duelo por las generaciones precedentes que se van extinguiendo.

Estar alerta a las antiguas pautas de comportamiento como pareja, se hace imprescindible para evitar los manejos inadecuados de poder y dependencia. Evocar entonces, el papel de esposos y no de padres, es fundamental para fomentar la vitalidad en la pareja. La obtención de una libertad más amplia en la capacidad de ser, puede ser una realidad al contar con el acompañamiento de la pareja.

- ▶ En la sexualidad se hace necesario el acompañamiento mutuo de la pareja, ante el declive de las funciones fisiológicas y que pueden continuar compensándose con la madurez obtenida en esta área.

También se establece un nuevo vínculo con los nietos, una oportunidad de interacción diferente, al transformarse la familia no ya producto de la pareja original sino por sus descendientes que a la vez han formado su propio sistema familiar.

- ▶ Si la pareja logró obtener una estabilidad económica, es el tiempo propicio para realizar aquellas actividades que se pospusieron con la crianza y desarrollo de los hijos; en caso contrario se pone en riesgo su propio sistema familiar ya que

su propio estado de salud y nueva disposición familiar puede no permitirles cubrir las expectativas de su nueva estructura, poniendo en riesgo su independencia al tener que depender de sus hijos sin que necesariamente cubran todas sus necesidades. Provocándose entonces otro tipo de conflictos, entre ellos y las familias de sus hijos.

- ▶ En esta etapa el fortalecimiento del Yo deriva en un mayor acompañamiento de la pareja para hacer frente a los duelos, entre ellos el de anciano y la soledad. Y es aquí donde el fracaso matrimonial puede ser más devastador, ante la rigidez de uno de los integrantes de la pareja al cambio.

La jubilación conlleva su propio duelo al modificar el ritmo de vida y las responsabilidades, así como la invasión a la individualidad y diferencias entre ambos integrantes de la pareja. También es importante la aceptación de que en el hogar ya no es posible desempeñar las funciones por completo al disminuir el vigor.

- La vejez. Se pierde el interés hacia el mundo externo y, se vuelve la persona hacia sí misma.

Siguen estando presentes en la pareja los posibles estragos de la jubilación, al no permitirse ser en el manejo de espacios que permitan movimiento e independencia; promoviendo la aparición de síntomas como la ansiedad, el estrés y la depresión así como la pérdida del respeto y estima entre ambos esposos.

En su mayoría los ancianos se ven privados de intimidad en su papel de pareja, al invertirse los roles con los hijos quienes fungen como autoridad.

De esta manera la pareja atraviesa por determinadas y diferentes crisis que pueden ir de un continuo saludable, en donde el equilibrio proviene de facilitar el cambio de la etapa anterior a la siguiente, a otro patológico donde se pretende una regresión a etapas anteriores de manera crónica.

Haley (1980) refiere que Erickson explicaba con un marco referencial sencillo porque las familias se obstruían y ofrecía técnicas creativas que les permitiera funcionar adecuadamente entre sí.

Su estilo terapéutico no se basa en un *insight* de los procesos inconscientes, no supone ayudar a la gente a comprender sus dificultades interpersonales, no hace interpretaciones transferenciales, no explora las motivaciones de una persona, ni tampoco se limita a re-condicionar. Su teoría del cambio es más compleja. Parece estar basada en el impacto interpersonal del terapeuta, registrado fuera del saber consciente del sujeto; incluye la formulación de directivas que originan cambios de conducta, y pone énfasis en la comunicación metafórica (Haley, 1980, p. 31).

O'Hanlon (1989) señala que Erickson era especialista en el ámbito de la metáfora. Escuchaba, observaba y contestaba a la persona con base en el intercambio verbal y corporal de ésta en la interrelación terapéutica.

- Empleaba un lenguaje analógico acorde a cada situación específica relacionada con las sugerencias en el inconsciente (no empleaba las técnicas de insight, por considerarlas “reduccionistas”).
- También atribuyo a algunas personas, los esquizofrénicos, la metáfora mas como parte de su existencia que de un intercambio verbal o corporal.
- A Erickson le interesaba particularmente aprender los patrones individuales de comportamiento, así como sus respuestas para emplearlas en el cambio (nuevas respuestas a las que llamó responsividad) en lugar de percibir las como obstáculos.

La distinción entre el lenguaje ericksoniano y otros tipos de psicoterapia se centra en que no se realiza una interpretación de las metáforas verbales y corporales. No se hace consciente la comunicación inconsciente. Su manejo terapéutico se realiza a través de parábolas, acciones interpersonales y directivas para generar cambios, para un trabajo gradual y de fondo que no se vea afectado. También se incorpora la metáfora como una manera de obtener información, que de otra manera no se lograría o llevaría más tiempo del esperado.

CAPÍTULO II

COMUNICACIÓN PARALELA

*"En los momentos de crisis sólo la imaginación
es más importante que el conocimiento."*

Albert Einstein

Milton H. Erickson consideraba que las personas contaban con la capacidad para intervenir y resolver sus circunstancias, sin embargo creía que las utilizaban en contextos diferentes a los que les eran de utilidad. El trabajo terapéutico consistía en lograr la transferencia de dichas capacidades a las situaciones en que si les funcionaban asumiendo un proceso comunicativo mediante directivas indirectas (O'Hanlon, 1989).

El tipo de comunicación que Erickson empleaba, la mayoría de las veces, era metafórica. El objetivo que pretendía lograr era que sus usuarios encontraran sus propios significados, es decir, los abordaba de un modo indirecto y para ello empleaba la comunicación paralela (O'Hanlon, 1989). Esta incluye varias técnicas, descritas en la Tabla 4.

Tabla 4. Técnicas empleadas en la comunicación paralela. Basada en O'Hanlon, 1989.

TÉCNICAS	CARACTERÍSTICAS	MENSAJE PARALELO
Chistes	Agudeza en la historia graciosa, con la que se abordan cuestiones que de otra forma sonarían a presunción o provocarían resistencias.	Ocurrencia que promueve la disposición para ver la dificultad desde un nuevo ángulo.
Acertijos	Adivinanzas para provocar el reencuadre de los pensamientos o circunstancias rígidos, en la resolución de problemas.	Forma diferente para enfocar los problemas.
Juegos de palabras	Introduciendo palabras dispares que promuevan sugerencias al inconsciente.	La provocación de sorpresa o confusión para favorecer el cambio.
Relatos	Narraciones cuyo objetivo es aminorar las posibles resistencias y promover la escucha.	Evocación de aptitudes e introducción de sugerencias, entre otros.
Metáfora	Tropo o representación que incluye el símil “se dice de algo que es como otra cosa” y la analogía “dos cosas que se corresponden de algún modo o comparten algunos rasgos”.	Se apoya de la experiencia que el usuario ha tenido para promover un enfoque diferente a las nuevas experiencias en un área específica (evocación de aptitudes, marcos de referencia y reencuadre de problemas, entre otros).

De las diferentes técnicas que Erickson empleaba en la comunicación paralela la autora eligió profundizar en la metáfora, para abordar las dificultades en la comunicación que enfrenta la pareja en su ciclo vital familiar y más específicamente en la etapa del reencuentro.

Por lo tanto, se hace necesaria una revisión conceptual de la metáfora que permita comprenderla en sus múltiples manifestaciones; y que a la vez promueva abordarla en el diálogo en la relación de pareja.

Definición de metáfora

La metáfora proviene de las raíces griegas *phrein*, que significa llevar y *meta*, que significa más allá; lo que equivale a decir que es trasladar el significado lineal de una expresión a otro figurado. Por lo tanto, la metáfora implica llevar el discernimiento más allá de su argumento original a otro diferente (Agís, 1995; Mateos, 1966; O'Hanlon, 1989; Real Academia Española, 2001).

Sainz de Robles (1979) señala que la metáfora incorpora como sinónimos la imagen, la figura, el tropo y la alegoría. Al respecto, es importante establecer algunas consideraciones.

La metáfora no se aplica a todos los tropos del lenguaje. A la vez se destaca que no existe una distinción lógica entre tropo y metáfora, siendo considerados por Aristóteles como rasgos psicológicos y los cuales no específico; sin embargo estableció que

el tropo es el género de la metáfora, diferenciando sus diversas especies y tipos lógicos de cruza de éstas (Agís, 1995; Turbayne, 1974).

El descubrimiento de las metáforas y su diferenciación de otras formas comunes del lenguaje es importante, para no confundir su empleo. Para lo cual, profundizaremos en sus características.

Características de la metáfora.

De acuerdo a Turbayne (1974), para Aristóteles la metáfora implicaba el uso del género, la especie y la analogía originando una transferencia del género a la especie, de la especie al género, de especie a especie y a la analogía. Extendiendo la explicación de Aristóteles al decir que puede ser cualquier cruza de especies, exponiendo otras formas en las que también se conoce la metáfora, como:

- Sinécdoque: Elementos relacionados por inclusión, al señalar la unidad por una de sus partes o viceversa. Entre otros, pasando del género a la especie o al contrario, por ejemplo “universidad-edificio”.
- Metonimia: Es una relación de contigüidad, de posesión, de grado o proximidad, de pertenencia a un mismo grupo, especie o nombrando a la cosa con lo concerniente a un atributo o cualidad, por ejemplo “corazón-amor”, “paloma-paz”.

- Catacresis: Asignando a la cosa que no tiene nombre propio un nombre que corresponde a otra cosa, incorporando lenguaje común con significado técnico, ejemplo de ello es el “sistema de Bertalanffy”.
- Metáfora: Proporcionando a una cosa con nombre propio el nombre correspondiente a otra cosa basado en la analogía, por ejemplo “la joven es una rosa”. Sin embargo, se requiere cumplir con ciertos criterios, de acuerdo a la tabla 5 (véase más adelante).

“... [Como parte de los] postulados que plantea Ricoeur para explicar el problema de la verdad metafórica... [expone que] con la aparición de la metáfora viva y vivificante el lenguaje se despoja de su función descriptiva y accede al nivel en el que se libera su función de descubrimiento...” (Agís, 1995, p. 201).

Resalta la importancia de que la metáfora se mantenga viva constantemente enfatizando que sus objetivos son la ejemplificación de hechos, su control más eficaz, la provocación de actitudes, así como la inculcación de nuevas formas de conducta. También es significativo señalar que en la metáfora no es importante que los lugares comunes sean evidentes, pero si que sean evocables y espontáneos (Black citado en Agís, 1995).

Tabla 5. Características de la metáfora. Basada en Turbayne, 1974.

QUE NO ES	QUE SI ES
<ul style="list-style-type: none"> • No <u>es</u> toda cruza de especies. • El sentido dual o cruza de especies, no implica que haya metáfora. Sinécdoque, metonimia y catacrexis, son tropos, no son metáforas hasta que cumplen con la regla de la simulación como si . • Una metáfora no se utiliza en sentido literal porque cosa y ejemplo no es lo mismo, como tomar el modelo por el objeto o situación representada. • Es una confusión presentar los ejemplos de una especie en la jerga de otra. No es entrecruzar dos tipos o especies diferentes porque se provoca confusión, ejemplos (Turbayne, 1974, p. 17): <ul style="list-style-type: none"> ≠ Teoría-hecho; ≠ procedimiento – proceso; ≠ mito – historia; ≠ modelo – cosa; ≠ metáfora –verdad literal. 	<ul style="list-style-type: none"> • La metáfora es el género del que todo el resto es especie. • El género es el tropo. • La cruza de especies es ejemplo perteneciente a un tipo en el idioma apropiado para otra especie, o la presentación de los hechos de una categoría con la expresión apropiada a otra categoría. • Asume la conciencia del cruce de especies, así como el sentido de dualidad (suponiendo que cada uno de ellos tiene sólo un sentido), “... nos da dos ideas por una... también nos da dos ideas como si fueran una.” (Turbayne, 1974, p. 30). • El uso del rasgo como sí : Hacer creer que ya hemos descrito e ilustrado. • Estima que algo es cuando no lo es, implícita o explícitamente. • Crea una similitud anteriormente existente. También puede basarse en la revelación.

Características de la metáfora extendida.

Erickson hace uso también de la metáfora extendida como una forma de trabajo, entre muchas otras, dirigida al inconsciente

de las personas pretendiendo con ello que reconocieran las creencias que les afectaban y pudieran crear un nuevo sistema de éstas (Selekman, 1996).

Al utilizar la metáfora siempre existe la probabilidad de especificar los atributos que serán trasladados de una especie a otra; también se puede hacer uso de un sistema de deducción como soporte, construido para tal fin; otra alternativa es considerar el entorno común aceptado o crearla de acuerdo a objetivos.

Se consideran metáforas extendidas o aceptadas la fábula, la parábola y la alegoría. Todas éstas representan los acontecimientos que son propios de una especie, **como si** fueran referentes a otra. Se aparenta que son ciertas y tienen las siguientes características (Turbayne, 1974):

- No se basan necesariamente en el parecido con el objeto representado porque lo pueden crear.
- Pueden resolver con base en la analogía.
- Se apoyan en reglas específicamente intencionadas para enlazar.
- A excepción del modelo las demás son expuestas, esperando que se comprenda con la actitud de que por un lado son serias y por el otro, una simulación o ficción.

- En ocasiones se hace explícita al público la metáfora. La mayoría de las veces ésta permanece implícita.

Estas metáforas emplean como medio de transporte al relato inventado, que es expuesto como verdadero, aunque también la alegoría y la parábola pueden expresarse de forma argumental. Por otra parte, la alegoría también se expresa en forma de drama, pintura, escultura o pantomima; diferenciándose del modelo porque su objetivo es promover actitudes tendientes a la armonía.

La principal característica de las metáforas extendidas reside en dos aspectos, por una parte, su sentido de dualidad; y por la otra, la unidad o conciencia del cruce de especies (ambos se integran en una fórmula que tiene como ingredientes la narración y el aprendizaje que se pretende transferir), como:

- La fábula que es un auxiliar que se utiliza, en vez de los argumentos morales. Le da vida humana a los animales y flores.
- La parábola es más tradicional que la fábula al no dar características humanas a otros seres vivos, se puede emplear de forma idónea en lugar de las disertaciones teológicas y morales.
- En cambio la alegoría, con un uso menos estricto, hace uso del pensamiento abstracto. Por ejemplo, emplea constructos mentales como la nobleza y la lealtad (Turbayne, 1974).

En la actualidad la inquietud hacia la innovación de algunas disciplinas como la retórica, la lingüística, la filosofía, la psicología y la psicoterapia ericksoniana, entre otras, logra que la metáfora se mantenga viva como un conocimiento que al mismo tiempo muestra y oculta lo que explica.

CAPÍTULO III

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

*“ El devenir de la relación de pareja... la familia...
una realidad muy poderosa... es el hogar...”*

(Lauro Estrada Inda, 1997, p. 103)

El reto que supone intervenir con la pareja para disminuir los conflictos, como los suscitados ante la independencia de la mujer y su incorporación a escenarios externos a la familia, la falta de correspondencia entre derechos y obligaciones en la pareja y que entre otros, promueven la falta de armonía conyugal y que trae además como consecuencia índices elevados en problemáticas sociales como el divorcio, el maltrato infantil y la violencia doméstica, entre otros, es de suma importancia para las instituciones sociales y el sector privado.

El lenguaje ericksoniano, a través de la metáfora, se empleara como vía para que las parejas identifiquen sus conflictos, reconozcan y/o aprendan habilidades personales con relación al diálogo. De tal manera, que les permita satisfacer sus expectativas de vida individuales y de pareja, aclarándose las mutuamente.

Milton H. Erickson consideraba que la mejor manera para llegar al inconsciente, era a través del empleo de analogías. Éstas desarrollan una comunicación más efectiva entre las personas, promueven que una situación conocida sea parecida a otra, desconocida y/o compleja. Estableciendo una comparación entre ambas con la finalidad de facilitar la asimilación de la primera.

A su vez Leñero (1999) enfatiza la importancia de la investigación objetiva en la realidad de la vida familiar, en ámbitos sociales específicos y con inclusión de las variables tiempo y espacio, para un análisis más completo ya que las posibilidades nunca se agotan. Asimismo, señala que los estudios sociográficos, abordan estrategias descriptivas e informativas en las cuales las estadísticas y tendencias proporcionan datos para comprender, exponer y emprender acciones tendientes hacia planteamientos proyectivos del desarrollo socio-económico-cultural a partir de la realidad de la familia mexicana.

El Consejo Nacional de Población (2000) en el Informe sobre el índice de desarrollo humano y social, establece que en el área de alfabetización en la República Mexicana el 78.4 % de las personas de 45 años o más cuando menos sabían leer y escribir. Sin embargo, en el Distrito Federal, la tasa se incrementaba en esta población al 93%. También señala que esta tendencia al grado de desarrollo humano alto, en este caso a la alfabetización, se da también en los espacios territoriales que se encuentran en el norte del país y en el área metropolitana (Estado de México).

Por lo que la propuesta de intervención se hace elegible en una población de parejas, de 45 años o más, con un nivel cultural por arriba del promedio (entendido, en primera instancia, como la habilidad para leer y comprender) que les permita utilizar sus recursos personales ante el significado metafórico e interrelacionarlo con sus experiencias personales en el área individual y conyugal; en etapa de nido vacío o reencuentro, aún cuando se puede implementar en cualquier etapa del ciclo vital familiar si se cumple la variable de comprensión lectora.

Por otra parte, entre los conflictos en el seno de la familia se encuentra el divorcio en la pareja con causas multifactoriales. Entre ellas están las inherentes a la familia como los papeles desempeñados por hombre y mujer en la relación proveedor-cuidador ante la independencia de la mujer y su incorporación al sector laboral, el sistema de creencias de cada integrante de la pareja basado en la fantasía y/o la realidad; también están las interrelacionadas con otros sectores de la sociedad como la nueva percepción de las personas hacia la tolerancia social a la separación y un contrato civil que se acuerda pero que también se disuelve.

Salles y Tuirán (1997) resaltan que el divorcio no necesariamente se concibe como variable de infelicidad conyugal, porque la pareja mantiene un sistema de creencias relativo a los beneficios inherentes al matrimonio como la afectividad, la economía y el vínculo hogareño para los hijos.

Los factores de riesgo para una separación o divorcio en la pareja se reducen conforme aumenta la duración del matrimonio, sin embargo hay interpretaciones alternativas para el elevado índice de divorcios como la edad metabólica de los integrantes de la pareja, que no sienten las proporciones satisfactorias primarias; así como argumentos legales que les proveen ganancias secundarias o separación ante un contrato civil que no funciona, percepción del sentido de realidad de la pareja (Salles y Tuirán, 1997).

Otros estudios (González, 1997 e Isaacs, Montalvo y Abelsohn, 1988) señalan que aún con el inminente o consumado divorcio, se pueden incrementar las posibilidades psicoterapéuticas para una comunicación adecuada que redunde en beneficio del hombre y la mujer como ex -pareja y que permita estrechar los lazos de afectividad con los hijos.

La propuesta de intervención preventiva de conflictos mayores en la pareja, a través del lenguaje ericksoniano (como una alternativa dentro de las terapias breves en el aquí y el ahora), permite la posibilidad de que ambos integrantes descubran habilidades para comunicarse mediante un encuentro metafórico y resolver sus problemas. Por lo que el diseño de intervención se ha planeado y organizado, para trabajar con la pareja de forma individual, de la siguiente manera:

- Objetivo general: Establecer el encuadre terapéutico, entre la pareja y el psicoterapeuta, para abordar el plan de trabajo que consiste en explorar el motivo de consulta, elaborar la ficha de

identidad conyugal (anexo A), obtener el compromiso de los cónyuges para implementar el lenguaje metafórico en una secuencia de 12 sesiones (una por semana para dar espacio a la pareja para que incorpore a su vida personal y conyugal los nuevos aprendizajes), con una duración de 50 minutos y proponiendo como lugar el consultorio institucional o privado.

- Objetivos específicos:
 - ▶ La pareja mediante el lenguaje metafórico reconocerá sus recursos personales y aprenderá otros del compañero, que favorezcan la implementación de un contrato que les permita resolver sus conflictos y fluir como sistema.
 - ▶ Promover el compromiso de la pareja para que continúen desarrollando sus habilidades personales de diálogo, y otras que hayan descubierto en sí mismos o en el compañero mediante la acción. Así como la flexibilidad en el manejo de los acuerdos establecidos, acordes a la etapa del ciclo vital familiar por el que atraviesen.

Los objetivos correspondientes al trabajo de cada sesión semanal se mencionan al principio a la pareja; posteriormente en la parte en que interviene el psicoterapeuta para apoyar a la pareja a integrar sus propias conclusiones, se aborda nuevamente el objetivo para apuntalar y facilitar en la pareja el uso de sus recursos personales y la integración con el nuevo aprendizaje tendientes a construir nuevas formas de relación entre ellos.

La autora eligió las metáforas que considero pertinentes para la propuesta como un ejemplo, porque se requiere una selección específica de éstas acorde a la estrategia planeada por cada psicoterapeuta con base en el enfoque estratégico breve.

DISEÑO DE INTERVENCIÓN

FASE INICIAL Sesión 1	FASE INTERMEDIA Sesión 2-10	FASE FINAL Sesión 11-12
<p>Objetivo:</p> <p>Establecer el encuadre terapéutico para abrir posibilidades a la relación terapéutica, a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatía y rapport entre psicoterapeuta y pareja. • Motivo de consulta para establecer estrategia terapéutica (viabilidad del lenguaje ericksoniano, de acuerdo a la aceptación de la pareja a esta aproximación psicoterapéutica; y elección de metáforas por el psicoterapeuta). • Ficha de identidad conyugal para establecer con claridad la estrategia. 	<p>Objetivo:</p> <p>La pareja, a través del lenguaje ericksoniano, reconocerá sus capacidades comunicativas personales y las enriquecerá con las del compañero para establecer acuerdos que favorezcan la resolución del conflicto conyugal existente.</p> <p>A partir de la interpretación metafórica individual, en las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La motivación y creatividad para el cambio. • El reconocimiento de la identidad individual y de pareja (en áreas como la libertad y el fortalecimiento en la toma de decisiones, cualidades personales y de pareja 	<p>Objetivo:</p> <p>Cierre de la intervención a través de la metáfora para clarificar en la pareja el compromiso de continuar desarrollando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los recursos personales de comunicación descubiertos. • La utilización de los aportados por el compañero. • Así como los acuerdos establecidos y la continua modificación de éstos, de acuerdo a la etapa de cada ciclo de vida familiar. <p>En la resolución de las crisis inherentes al desarrollo personal, familiar y/o circunstancial que se les presenten en adelante.</p> <p>A partir de una comunicación, libre de ruidos,</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos terapéuticos: <ul style="list-style-type: none"> ▶ La pareja, en el marco de su individualidad, descubrirá sus recursos personales y los enriquecerá con los recursos que aporte su compañero para establecer habilidades de comunicación que les permitan superar sus conflictos en esta etapa del ciclo familiar. <p>Así como las crisis inherentes al desarrollo personal, familiar y/o circunstancial que se les presenten en adelante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compromiso conyugal de asistencia a las 12 sesiones. • Duración de las sesiones (50 minutos). • Frecuencia de las sesiones (una por semana). <p>Lugar donde se realizarán las sesiones (se propone el consultorio institucional o privado).</p>	<p>así como el acuerdo mutuo al compartir espacios, objetos u otros aspectos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • El establecimiento de un proyecto de vida individual y de pareja en las áreas económica, sexual y de fortalecimiento del Yo. • Identificación de los sentimientos de culpa para fortalecer el Yo. 	<p>con el entorno para fortalecer el Yo y la reflexión sobre el significado de emprender la acción.</p>
---	---	---

<p>Tareas terapéuticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura de metáforas: <ul style="list-style-type: none"> ▶ La primera por el Psicoterapeuta, antes de la sesión para sensibilizarlo a la empatía y rapport. ▶ La segunda por la pareja, para abrir posibilidades a la relación terapéutica en la resolución del conflicto. • Interpretación individual de cada integrante de la pareja a la metáfora. • El psicoterapeuta guiará la interpretación metafórica individual hacia la vinculación de la metáfora con la relación de pareja y conflictos existentes (Establecimiento de objetivos “metas terapéuticas” durante el tratamiento y compromiso de asistencia a las 12 sesiones para facilitar el proceso). 	<p>Tareas terapéuticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura de metáforas, por la pareja. • Interpretación metafórica individual, por cada integrante de la pareja. • Vinculación de la metáfora con la pareja (apoyo a la resolución de los conflictos cotidianos que van experimentando), guiada por el terapeuta. 	<p>Tareas terapéuticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura de metáforas, por la pareja. • Interpretación metafórica individual, por cada integrante de la pareja. • Vinculación de la metáfora con la pareja (integración de los recursos personales generados para la resolución de conflictos), guiada por el terapeuta. • Evaluación de la pareja, referente a: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Los conocimientos obtenidos a través de las metáforas. ▶ La dinámica conyugal generada en su entorno durante el proceso terapéutico. ▶ La valoración de los recursos personales y conyugales desarrollados en el proceso terapéutico.
--	---	---

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 1 Encuadre terapéutico

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
Se establecerá empatía y rapport entre psicoterapeuta y pareja.	Lectura de una metáfora para reafirmar las habilidades de escucha, observación y vivencia en el psicoterapeuta.	Lectura previa de la metáfora por parte del psicoterapeuta.	Ejemplo de metáfora: “La receta”, (ver anexo).	10 minutos previos a la sesión con la pareja.	Reflexión hacia los conceptos de empatía y rapport.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de identidad conyugal. • Motivo de consulta. 	El psicoterapeuta recabara los datos de la ficha de identificación conyugal y pedirá a la pareja que exprese el motivo de consulta.		15 minutos.	Para que el psicoterapeuta establezca la estrategia de trabajo.
Encuadre terapéutico: Se abrirán posibilidades a la relación terapéutica.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a un integrante de la pareja que lea la metáfora.	Ejemplo de metáfora: “La ventana”, (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.

		El psicoterapeuta pedirá a cada integrante de la pareja, su interpretación con respecto a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta orientará la interpretación metafórica de la pareja a las posibilidades de solución del conflicto a través de la relación terapéutica.		10 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
	Cierre de sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • El psicoterapeuta explicará a la pareja: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Objetivos terapéuticos. ▶ Compromiso de asistencia de la pareja. ▶ Duración de las sesiones (50 minutos). ▶ Frecuencia 		10 minutos.	

		<p>de las sesiones (una por semana).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Lugar donde se realizarán las sesiones (se propone el consultorio institucional o privado).			
--	--	--	--	--	--

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 2 Motivación y creatividad para el cambio.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
Fortalecimiento de la motivación en la pareja para favorecer el cambio.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "El viejo marinero" (ver anexo).	5 minutos	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta abordará con la pareja la relación entre la metáfora y su expectativa con relación a sus dificultades conyugales.		10 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
Se establecerá la importancia de la creatividad ante la	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la	Ejemplo de metáfora: "Creatividad",	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.

crisis, para apuntalar el cambio en la pareja.		pareja leer la metáfora.	(ver anexo).		
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta orientará a la pareja hacia la generación de ideas que propicien la acción al cambio en sus vidas, a través de la interpretación metafórica conyugal. Y promoverá la integración conyugal hacia la motivación y creatividad para favorecer el cambio.		10 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador y en su caso, papel directivo.
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta los despedirá cordialmente.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 3 Identidad individual y de pareja.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
La pareja reafirmará su identidad personal y de pareja.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "¡Ayúdeme, doctor!", (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta abordará a cada integrante de la pareja con respecto a las expectativas que tienen sobre su cónyuge.		10 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta facilitará el diálogo	- Hojas blancas.	25 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.

		entre la pareja en relación a su identidad personal y de pareja (establecimiento de acuerdos).	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices. - Gomas. 		
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 4 Identidad individual.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
Se reafirmará la identidad individual de cada integrante de la pareja.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "¿Quién eres?, (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará a cada integrante de la pareja expresar su identidad.		20 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta posibilitará, en caso de ser necesario, la participación del compañero de la pareja para aportar		15 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.

		elementos que le permitan al cónyuge reafirmar su identidad individual.			
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 5 Identidad individual y de pareja. Libertad en la toma de decisiones.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
Se reafirmará la identidad individual y de pareja y promoverá la libertad en la toma de decisiones.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: “¡Bien hecho, esposo mío!”, (ver anexo).	10 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará la comunicación entre la pareja con relación a la individualidad integral de cada uno.		15 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.

		El psicoterapeuta promoverá el acompañamiento entre los cónyuges en el reconocimiento de su identidad personal y de pareja, así como en su libertad en la toma de decisiones.		15 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 6 Identidad de pareja: Compartiendo.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
Integración de la pareja en su identidad, con respecto a lo que comparten.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: “Los melocotones”, (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará la comunicación entre la pareja respecto a lo que comparten y/o a los sentimientos que no les permiten compartir.		20 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta	- Hojas	15 minutos.	Ibid. y en su caso, papel

		promoverá el establecimiento de acuerdos entre la pareja en lo concerniente a compartir.	blancas. - Lápices. - Gomas.		directivo.
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 7 Identidad de pareja: Cualidades.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
Se reafirmará la identidad de pareja a través de la identificación de cualidades.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "Asamblea en la carpintería", (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja, su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará a cada integrante de la pareja identificar sus cualidades.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas. - Lápices. - Gomas. 	15 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta promoverá el		20 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.

		diálogo entre la pareja para compartir sus cualidades y buscar la forma de integrarlas a su relación.			
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 8 Proyecto de vida: Fortalecimiento en la toma de decisiones.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
La pareja fortalecerá su toma de decisiones, para favorecer su proyecto de vida.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "El camaleón", (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja, su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará a cada integrante de la pareja identificar sus áreas de indecisión o ambigüedad.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas. - Lápices. - Gomas. 	15 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta promoverá el diálogo entre la pareja para		20 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.

		compartir y llegar a acuerdos para solventar las áreas identificadas de indecisión.			
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 9 Proyecto de vida: Económico, sexual y de fortalecimiento del Yo.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
La pareja establecerá un proyecto de vida personal y de pareja, en las áreas de economía, sexualidad y fortalecimiento del Yo.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "Sueños de vida", (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará a cada integrante de la pareja establecer un proyecto de vida personal en las áreas económica,	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas. - Lápices. - Gomas. 	15 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.

		sexual y de fortalecimiento del Yo.			
		El psicoterapeuta promoverá el diálogo entre la pareja para que elaboren un proyecto de vida conyugal, en las áreas económica, sexual y de fortalecimiento del Yo.		20 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 10 Fortalecimiento del Yo: La culpa.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
La pareja abordará los sentimientos de culpa, hacia los hijos y/o otros familiares, para fortalecer el Yo.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora "El viajero", (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará a cada integrante de la pareja identificar sus sentimientos de culpa pasados y presentes.		20 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta promoverá el acompañamiento		15 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.

		entre los cónyuges para que dialoguen sobre el destino de sus culpas.			
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 11 Fortalecimiento del Yo: Comunicación con el entorno.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
La pareja establecerá una comunicación, libre de ruidos, con el entorno para fortalecer el Yo.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora: "El día de las alabanzas", (ver anexo).	5 minutos.	Papel directivo del psicoterapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará la reflexión hacia las fallas en la comunicación, en su interacción con el entorno, de cada integrante de la pareja.		20 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta		15 minutos.	Ibid. y en su caso, papel

		promoverá el diálogo entre la pareja para llegar a acuerdos, sobre su forma de establecer comunicación con su entorno.			directivo.
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

EL LENGUAJE ERICKSONIANO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Sesión 12 Cierre terapéutico.

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo	Observaciones
La pareja reflexionará sobre el significado de emprender la acción.	Lectura de una metáfora.	El psicoterapeuta pedirá a uno de los integrantes de la pareja leer la metáfora.	Ejemplo de metáfora "El camino", anexo.	5 minutos.	Papel directivo del terapeuta.
		El psicoterapeuta solicitará a cada integrante de la pareja su interpretación a la metáfora.		10 minutos.	El psicoterapeuta promoverá los recursos personales de la pareja.
		El psicoterapeuta facilitará el diálogo en la pareja para expresar acuerdos o compromisos a realizar en el plano individual y conyugal.		20 minutos.	El psicoterapeuta asumirá el papel de facilitador.
		El psicoterapeuta y la pareja abordarán		15 minutos.	Ibid. y en su caso, papel directivo.

		el cumplimiento de los objetivos planteados, con la posibilidad de trabajar otras áreas, profundizar en las mismas o concluir la intervención a petición de la pareja.			
	Cierre de la sesión.	El psicoterapeuta despedirá cordialmente a la pareja.		-----	

CONCLUSIONES

Diversas investigaciones (Leñero, s.f., 1999; Salles y Tuirán, 1997) provenientes de diferentes disciplinas como la antropología, la sociología, la psicología y la psicoterapia, entre otras, en un hacer multidisciplinario e interdisciplinario se abocan a tratar de comprender la dinámica familiar para facilitar que otras estructuras sociales y políticas hagan cambios sustanciales que promuevan mejores oportunidades de desarrollo para la familia y sus integrantes, y por ende, de la sociedad.

La familia como estructura dinámica, fluctuante, mediadora entre sus integrantes y también en contraste con sus repercusiones tanto al interior como al exterior de su dinámica misma requiere el establecimiento de programas de salud pública y prevención social que elaboren diagnósticos individuales y colectivos de la familia, así como de la interrelación de ésta con otras familias. Por lo tanto es importante el desarrollo de programas de intervención, específicos para cada sector de la población, que favorezcan la calidad de vida de la familia mexicana.

Es así como en la familia, en sus diferentes etapas, hay que abordar el conflicto; en sus múltiples variables, como los cambios en las perspectivas de género (que dan lugar a diferentes manifestaciones entre sus integrantes debido a una nueva percepción en el establecimiento de las relaciones y de los papeles asignados y desarrollados por hombres y mujeres), la reproducción (que da lugar a la conformación de la familia y la población), las relaciones intergeneracionales y los aspectos de salud, que

favorecen un clima estresante que conlleva en la cotidianidad al conflicto entre sus integrantes. Por lo cual el estudio del conflicto en la familia en sus diferentes periodos críticos, permite el establecimiento de propuestas de intervención preventivas y/o readaptativas (Estrada, 1987; Leñero, 1991 y Mosquera, 2007).

La propuesta de intervención, el lenguaje ericksoniano en la comunicación de pareja, promueve la prevención de conflictos mayores (que lleven a la pareja con un nivel cultural por arriba del promedio, en la etapa de nido vacío o reencuentro, a la ruptura de su relación) a través de la comunicación metafórica.

Permitiéndole a la pareja propiciar un clima de comunicación, que le permita reflexionar en sus conflictos, para que haga una revisión de la afectividad mutua, del compromiso contraído de construir y transformar su hacer diario y su ser en un ciclo de vida individual y familiar, así como en la libertad de decidir otras alternativas de vida y que posibiliten el encuentro de estrategias de solución.

El lenguaje ericksoniano, es una propuesta enfocada a la acción en el presente y no a la comprensión de los procesos inconscientes; por lo que el terapeuta influye con directivas indirectas, en este caso la metáfora, en la pareja de acuerdo al modelo de terapia estratégica breve. Una alternativa a los modelos de intervención, en el aquí y el ahora, existentes y que requiere ser explorado para conocer mediante el desarrollo de la investigación sus alcances y limitaciones.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Los alcances se encuentran en el acercamiento a nuevas líneas de investigación, con la aproximación en psicoterapia estratégica breve vía el lenguaje ericksoniano, tendientes a analizar las dinámicas cada vez más novedosas de interrelación entre los integrantes de la familia a través de la pareja en la etapa de nido vacío o reencuentro.

Tal como señala Leñero (1992), la vía para entender la cambiante dinámica familiar se logra a partir de la indagación con sus integrantes. A través de las formas de interacción familiar y de relación social.

La apertura a líneas de investigación tendientes a incorporar la flexibilidad hacia nuevas formas de interpretar la comunicación verbal y corporal de la pareja; en los estudios de género; en la perspectiva de cómo se asumen individualmente y como pareja, hombre y mujer, en la dinámica conyugal; en la separación o divorcio; en la interrelación generacional y en posibilidades distintas de conformación familiar, entre otras.

La psicoterapia estratégica breve, en este caso a partir del lenguaje ericksoniano, es un campo fértil en el trabajo terapéutico para facilitar la movilización de la pareja hacia la acción por medio de sus recursos personales y más aun por los aprendidos en la interacción con su pareja.

Esta propuesta de intervención puede ser aplicable a cualquier etapa del ciclo vital familiar, aun cuando es importante considerar otras variables como la habilidad en la comprensión lectora.

Entre las limitaciones para el trabajo psicoterapéutico vía el lenguaje ericksoniano, inherentes a la población conyugal, está la imposibilidad de abordarlo con las parejas en general; se requiere que tengan un nivel cultural por arriba del promedio que posibilite el encuentro metafórico y que propicie la acción, como resultado del descubrimiento de sus recursos personales y los aprendidos del compañero ,y por otra parte en que acepten en el encuadre terapéutico este tipo de trabajo.

En las limitaciones también están las referidas a las características en sí de terapia breve, que no permiten observar la consolidación de los cambios generados en la pareja por la brevedad de las sesiones. Para lo cual se sugieren tres seguimientos de seis meses, uno y dos años, con la aplicación de pruebas proyectivas como La Familia y el Dibujo de la Figura Humana, por tratarse de una propuesta que incide en el inconsciente para promover la acción conyugal en sus áreas dinámicas como parte del ciclo vital de la familia.

REFERENCIAS

- Agís, V. M. (1995). *Del símbolo a la metáfora*. Santiago de Compostela, España: Universidade, Servicio de Publicacións e Intercambio Científico.
- American Psychological Association. (2006). *Manual de estilo de publicaciones: versión abreviada*. México, D.F.: El Manual Moderno.
- Andersen, H. Ch. (1983). *Metáfora “¡Bien hecho, esposo mío!” en Tesoro de cuentos ANDERSEN*. México, D.F.: Fernández Editores.
- Benjamín, M. A. (2002). *Metáfora “¡Ayúdeme doctor!”*. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/7707> consultada el 16 de julio de 2007.
- Benjamín, M. A. (2002). *Metáfora “El día de las alabanzas”*. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/7277> consultada el 16 de julio de 2007.
- Cazabat, E. H. (en prensa). *Terapia Breve Estratégica o El Modelo de Palo Alto*. Tomado de la página electrónica de Yahoo! Geocities: <http://www.geocities.com/cazabat/palto.html> consultada el 18 de Junio de 2007.
- Díaz, M. J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Diccionario Práctico Larousse. (1986). *Sinónimos y antónimos*. México, D.F.: Larousse.
- Estrada, I. L. (1987). *El ciclo vital de la familia. La ayuda terapéutica a la familia a través del análisis de su nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte*. México, D.F.: Posada.

- Feixas, G. y Miró, M. T. (1993). ***Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos.*** Barcelona, España: Paidós.
- Gilbert, M. y Shmukler, D. (2000). ***Terapia Breve con parejas. Un enfoque integrador.*** México, D.F.: El Manual Moderno.
- González, G. M. A. (1997). Aspectos históricos de la familia en la Ciudad de México. En Solís, P. L. (coord.), ***La familia en la ciudad de México. Presente, pasado y devenir*** (pp. 33-47). México, D.F.: ACPEINAC: Miguel Ángel Porrúa.
- Haley, J. (1980). ***Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson.*** Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Haley, J. y Richeport-Haley, M. (2006). ***El arte de la terapia estratégica.*** Barcelona, España: Paidós.
- Ibáñez, B. B. (1995). ***Manual para la elaboración de tesis.*** (2ª ed.). México, D.F.: Trillas: Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología.
- Isaacs, M. B., Montalvo B. y Abelsohn, D. (1988). ***Divorcio difícil.*** Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Leñero, O. L. (s.f.). ***Diversidad y cambio en las familias mexicanas.*** Tomado de la página electrónica de la Universidad Nacional Autónoma de México: <http://www.ejournal.unam.mx/demos/no02/DMS00206.pdf> consultada el 2 de septiembre de 2007.
- Leñero, O. L. (1991). ***La sociedad mexicana a fines del siglo XX.*** Tomado de la página electrónica de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa Revista Polis: <http://148.206.53.230/revistasuam/polis/include/getdoc.php?rev=polis05&id=292&article=291&mode=pdf> consultada el 2 de septiembre de 2007.
- Leñero, O. L. (1992). ***Los jóvenes varones solteros y sus familias.*** Tomado de la página electrónica de la Universidad Autónoma Metropolitana: <http://148.206.53230/revistasuam/iztapalapa/include/getdoc>

.php?rev=iztapalapa/id=1375&article=1410/mode=pdf
consultada el 2 de septiembre de 2007.

Leñero, O. L. (1999). **La sociología aplicada a la realidad familiar mexicana a fines de siglo**. Tomado de la página electrónica de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa Revista Iztapalapa: <http://148.206.53.230/revistasuam/iztapalapa/include/getdoc.php?rev=iztapalapa&id=630&article=642&mode=pdf> consultada el 2 de septiembre de 2007.

León, A. R. (2002). **Metáfora “El viajero”**. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/7305> consultada el 16 de julio de 2007.

Maldonado, M. I. (1990). **La familia en México: factor de estabilidad o de cambio**. En Ramírez, S. J. M. (coord.). *Normas y practicas morales y cívicas en la vida cotidiana* (pp. 127-166). México, D.F.: UNAM: Miguel Ángel Porrúa.

Marx, M. H. y Hillix, W. A. (1997). **Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos**. (Ed. rev.). México, D.F.: Paidós.

Mateos, M. A. (1966). **Compendio de etimologías grecolatinas del español**. México, D.F.: Esfinge.

Metáfora **“Asamblea en la carpintería”**. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/2099> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora **“Creatividad”**. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/2246> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora **“El camaleón”**. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/8888> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora “**El camino**”. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/8516> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora “**El viejo marinero**”. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/8517> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora “**La receta**”. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com Superación Personal y profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/9312> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora “**La ventana**”. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/630> consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora “**El viejo marinero**”. Tomado de la página electrónica de pnlnet. Com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/8517> Consultada el 16 de julio de 2007.

Metáfora “**¿Quién eres?**”. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/2782> consultada el 16 de julio de 2007.

Mino, F. (2006, Marzo). **Los trapitos al sol**. Tomado de la página electrónica del Periódico La Jornada: <http://www.jornada.unam.mx/2006/03/02/ls-opinion02.html> consultada el 2 de septiembre de 2007.

Morris, Ch. G. (1997). **Introducción a la psicología** (3ª. ed.). México, D.F.: Prentice-Hall Hispanoamericana.

Mosquera, S. A. (2007). **Sobreviviendo en pareja**. Barcelona, España: Ediciones B.

- O'Hanlon, W. H. (1989). ***Raíces profundas: Principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson***. Buenos Aires: Barcelona: México, D.F.: Paidós.
- Página electrónica del Centro Milton H. Erickson de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina Filial de The Milton H. Erickson Foundation Inc. Phoenix, AZ., USA : <http://www.cenerick.com.ar/cenerick.htm> consultada el 17 de mayo de 2007.
- Página electrónica del Consejo Nacional de Población: <http://www.conapo.gob.mx/00cifras/6b.htm> consultada el 13 de agosto de 2007.
- Página electrónica de Wikipedia, la Enciclopedia libre: http://es.wikipedia.org/wiki/Ambroise-Auguste_Li%C3%A9bault consultada el día 17 de junio de 2007.
- Página electrónica de Wikipedia, la Enciclopedia libre: http://es.wikipedia.org/wiki/Jean-Martin_Charcot consultada el día 24 de junio de 2007.
- Pérez, R. F. (s.f.). ***Metáfora “Sueños de vida”***. Tomado de la página electrónica de pnlnet.com. Superación Personal y Profesional: <http://www.pnlnet.com/editoriales/a/11367> consultada el 16 de julio de 2007.
- Real Academia Española. (2001). ***Diccionario de la Lengua Española***. (22^a. ed.). Madrid, España: Espasa Calpe. Tomos I y II.
- Saada, D. (1968). ***La herencia de Freud***. Buenos Aires, Argentina: Carlos Lohlé.
- Sainz de Robles, F. C. (1979). ***Diccionario Español de Sinónimos y Antónimos***. Madrid, España: Aguilar.
- Salles, V. y Tuirán, R. (1997). Mitos y creencias sobre la vida familiar. En Solís Pontón, L. (coord.), ***La familia en la ciudad de México. Presente, pasado y devenir*** (pp. 61-101). México, D.F.: ACPEINAC: Miguel Ángel Porrúa.

- Selekman, M. D. (1996). ***Abrir caminos para el cambio: Soluciones en terapia breve para adolescentes con problemas.*** Barcelona, España: Gedisa.
- Solís, P. L. (Coord.). (1997). ***La familia en la ciudad de México. Presente, pasado y devenir.*** México, D.F.: ACPEINAC: Miguel Ángel Porrúa.
- Turbayne, C. M. (1974). ***El mito de la metáfora.*** México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Zepeda, Z. F. (1994). ***Introducción a la psicología. Una visión científico humanista.*** México, D.F.: Alhambra Mexicana.

ANEXOS

FICHA DE IDENTIDAD CONYUGAL

Hombre

Mujer

Nombre: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Lugar de nacimiento: _____

Lugar de Nacimiento: _____

Edad: _____

Edad: _____

Estado civil: _____

Estado civil: _____

Tiempo de convivencia: _____

Tiempo de convivencia: _____

Escolaridad: _____

Escolaridad: _____

Ocupación: _____

Ocupación: _____

Religión: _____

Religión: _____

Dirección: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Teléfono: _____

Integrantes de la familia
Y parentesco: _____

Integrantes de la familia
y parentesco: _____

Tipo de vivienda y
n°. de habitaciones: _____

Tipo de vivienda y
n°. de habitaciones: _____

Aportación \$ individual: _____

Aportación \$ individual: _____

Aportación \$ a la familia: _____

Aportación \$ a la familia: _____

Fuente de referencia: _____

Fuente de referencia: _____

Fecha y lugar de la entrevista:

Nombre del psicoterapeuta:

* Datos sugeridos ante la diversidad de arreglos familiares.

Metáfora “La receta”

En una ocasión, una joven mujer acudió a un sabio y famoso médico para ver si podía ser su discípula. Quería aprender, en especial sobre la ciencia de la medicina. Deseaba ayudar a los demás y aliviar su sufrimiento. El médico vio que la joven era compasiva y que comprendía que el cariño no era suficiente, por lo que necesitaba adquirir las habilidades necesarias para desarrollar su vocación.

«No», dijo al principio el doctor. «No la cogeré.» Y a continuación se explicó: «Es demasiado joven. No tiene experiencia de la vida. No es el momento adecuado.»

Sin embargo, la joven mujer no estaba dispuesta a aceptar que el médico la rechazara. Así pues, siguió insistiéndole para que la dejara formarse con él. Con un corto período de tiempo se conformaría. Le pidió que antes de juzgarla le dejara probar si estaba preparada.

Finalmente, el médico dio su consentimiento y la joven se convirtió en su discípula temporalmente. Durante las primeras semanas se sentó al lado del doctor para observar con atención todo lo que hacía. Las semanas se convirtieron en meses, y los meses, en años. La mujer estudió con detalle los diferentes tipos de medicina que utilizaba el doctor, la natural y la tradicional. Adquirió conocimientos sobre las enfermedades y sobre los tratamientos aplicables a las distintas afecciones. Pero no se limitó a observar diligentemente al doctor durante las horas de consulta, sino que por la noche estudiaba la extensa colección de libros de su biblioteca. Gradualmente, fue adquiriendo el conocimiento necesario.

Al médico no le cabía duda de que la joven sabía todo lo que se tiene que saber sobre la materia. También le constaba que la compasión y la curación implican algo más que conocimiento. No se trata sólo de recurrir a la información que se tiene almacenada en la memoria y a las diferentes técnicas médicas aprendidas. La compasión y la curación también están relacionadas con dar lo que se necesita.

Confiada en sus conocimientos, la discípula le pidió en diversas ocasiones a su mentor que le dejara tratar a un paciente. Cada petición tropezaba con la negativa del médico, hasta que por fin éste le dijo: «Aquí está este paciente, que necesita tratamiento.»

Juntos cruzaron la sala de espera hasta el despacho. Como solía hacer al atravesar la estancia, el médico observó atentamente a los pacientes que se encontraban esperando. Cuando estuvieron dentro del despacho, el médico le dijo a su discípula: «¿Se ha fijado en el primer hombre de la fila?» «Sí», contestó la discípula.

«Bien», dijo el médico. «Dígame qué enfermedad padece y qué tratamiento recomendaría usted.»

La estudiante quedó sorprendida. Podía describir al paciente y la ropa que llevaba, pero era incapaz de emitir un diagnóstico o formular un tratamiento.

«¡Qué lastima!», exclamó amablemente el médico. «Debía haberse dado cuenta que es un paciente que necesita tomar granadas.»

La discípula ansiosa quiso aprovechar la oportunidad. «Doctor», dijo, «usted ha observado con perspicacia al paciente, ha emitido un diagnóstico y conoce el tratamiento que se le debe administrar. Déjeme prescribírselo».

Para su sorpresa, el médico consintió. La discípula llamó al paciente al despacho y mientras éste se sentaba le dijo: «Sé cuál es su problema. Usted necesita granadas.» El hombre saltó de la silla. «¡Granadas!», gritó, y salió precipitadamente de la sala de consulta.

Mientras cerraba la puerta la discípula preguntó: «¿Qué he hecho mal? ¿Por qué no ha aceptado el tratamiento que le he prescrito?»

El médico dijo tranquilamente: «Paciencia. Ya volverá a tener otra oportunidad. Usted sacará sus conclusiones de lo sucedido.»

Algunos meses más tarde, después de atravesar la sala de espera, y al entrar en el despacho, el médico le dijo a su discípula: «¿Se ha fijado en la anciana que estaba esperando?»

«No», contestó la discípula, temerosa de que al contestar afirmativamente quedara de manifiesto lo poco que la había observado.

«Lástima», dijo el médico. «Si se hubiera fijado, se habría dado cuenta que es una enferma que necesita granadas.»

El médico llamó a la paciente, le señaló amablemente la silla donde debía sentarse y empezó a interrogarla. «Ahora dígame», comenzó diciendo: «¿Cómo la puedo ayudar?».

La mujer explicó su problema, mientras el médico la escuchaba atentamente, con empatía, asintiendo con la cabeza y demostrando verdadera preocupación. En ningún momento interrumpió a la paciente. Simplemente escuchó su historia.

Sólo cuando la mujer hubo finalizado, habló él. «He escuchado lo que me ha dicho. Pienso que he de incluir en su tratamiento algo que sea natural, sano y resta-bleedor. Déjeme ver. Tiene que ser algo redondo con pequeñas bolsas. Tal vez lo que necesite sean limones.»

Observando un sutil gesto de desagrado en su boca al imaginar el sabor ácido de los limones, el médico prosiguió diciendo: «No, los limones son demasiado ácidos. Tal vez las naranjas. Pero las naranjas son excesivamente dulces. Pienso que no tienen el color y la textura adecuados.»

El médico hizo una pausa durante unos instantes, como si estuviera

reflexionando profundamente sobre la cuestión. «Veamos. ¡Aja! Ya sé lo que le irá mejor. Si incluye con regularidad granadas en su dieta, pronto comenzará a notar la mejoría.»

La mujer se levantó con una sonrisa en la cara. Le dio la mano al médico, le dio las gracias con profusión y se marchó alegremente.

La discípula no podía esperar más y, apenas la mujer se hubo marchado, preguntó: «¿Cuál es la diferencia? Cuando yo prescribí granadas a mi paciente, él rehusó mi recomendación y salió precipitadamente del despacho. En cambio, esta mujer le ha dado las gracias de forma cordial por la misma prescripción.»

El médico miró a su aprendiz pacientemente y dijo: «Además de granadas, esta mujer necesitaba tiempo y comprensión.»

www.pnl.net.com/editoriales/a/9312

Metáfora “La ventana”

Dos hombres, ambos seriamente enfermos, ocupaban la misma habitación de un hospital. A uno de ellos se le permitía sentarse en su cama por una hora cada tarde para ayudar a drenar los fluidos de sus pulmones. Su cama estaba junto a la única ventana del cuarto. El otro hombre debía permanecer todo el tiempo en su cama tendido sobre su espalda. Los hombres hablaban por horas y horas. Hablaban acerca de sus esposas y familias, de sus hogares, sus trabajos, su servicio militar, de cuando ellos han estado de vacaciones.

Y cada tarde en la cama cercana a la ventana podía sentarse, se pasaba el tiempo describiéndole a su compañero de cuarto las cosas que él podía ver desde allí. El hombre en la otra cama, comenzaba a vivir, en esos pequeños espacios de una hora, como si su mundo se agrandara y reviviera por toda la actividad y el color del mundo exterior. Se divisaba desde la ventana un hermoso lago, cisnes, personas nadando y niños jugando con sus pequeños barcos de papel. Jóvenes enamorados caminaban abrazados entre flores de todos los colores del arco iris. Grandes y viejos árboles adornaban el paisaje y una ligera vista del horizonte en la ciudad podía divisarse a la distancia.

Como el hombre de la ventana describía todo esto con exquisitez de detalle, el hombre de la otra cama podía cerrar sus ojos e imaginar tan pintorescas escenas. Una cálida tarde de verano, el hombre de la ventana le describió un desfile que pasaba por ahí. A pesar de que el hombre no podía escuchar a la banda, él podía ver todo en su mente, pues el caballero de la ventana le representaba todo con palabras tan descriptivas.

Días y semanas pasaron. Un día la enfermera de la mañana llega a la habitación llevando agua para el baño de cada uno de ellos, únicamente para descubrir el cuerpo sin vida del hombre de la ventana, el mismo que había muerto tranquilamente en la noche mientras dormía. Ella se entristeció mucho y llamo a los dependientes del hospital para sacar el cuerpo. Tan pronto como creyó conveniente, el otro hombre pregunta si podía ser trasladado cerca de la ventana. La enfermera estaba feliz de realizar el cambio, luego de estar segura de que estaba comfortable, ella le dejo solo. Lenta y dolorosamente se incorporo apoyado en uno de sus codos para tener su primera visión del mundo exterior. Finalmente, iba a tener la dicha de verlo por sí mismo. Se estiro para, lentamente girar su cabeza y mirar por la ventana que estaba junto a la ventana.

Él vio una pared blanca. El hombre pregunta a la enfermera que pudo haber obligado a su compañero de cuarto a describir tantas cosas maravillosas a través de la ventana. La enfermera le contesta que ese hombre era ciego y que por ningún motivo él podía ver esa pared. Ella dijo, "Quizá el solamente quería darle animo."

Hay una tremenda felicidad al hacer a otros felices, a pesar de nuestros propios problemas. Compartir las penas es dividir el sufrimiento, pero compartir la felicidad es duplicarla. Si quieres sentirte afortunado simplemente cuenta todas

las cosas que tienes y que el dinero no puede comprar. "Hoy es un regalo, es por eso que se llama EL PRESENTE."

(El origen de esta carta es desconocido)

www.pnl.net.com/editoriales/a/630

Metáfora “El viejo marinero”

Una joven pareja estaba paseando por la playa después de varios días de impresionantes tormentas.

El mar se había agitado con frenesí. Las turbulentas olas y la subida de la marea habían llenado la orilla de desafortunadas criaturas marinas. Los desechos de vida marina eran tan abundantes que la pareja apenas tenía sitio para pasear. Medusas, caracolas y estrellas de mar y otros animales cubrían la playa como un manto de muerte.

Al avanzar en su paseo vieron en la costa a un anciano y curtido hombre de mar entrando y saliendo del agua. Se detuvieron a observar su curioso comportamiento. El hombre se agachó y cogió una de las criaturas marinas. La sostuvo suavemente entre sus manos, la depositó en el agua y la devolvió al mar.

La pareja empezó a reír. Cuando se acercaron al hombre le preguntaron: «¿Qué está usted haciendo, anciano? ¿No ve lo inútiles que resultan sus esfuerzos? La orilla está cubierta con miles de criaturas muertas o agónicas. Sus esfuerzos no cambiarán nada.»

El hombre recogió un pequeño pulpo que parecía estar muerto. Lo sostuvo cuidadosamente en sus manos y se volvió a introducir en el mar, como si ignorara a la pareja. Colocó el pulpo dentro del agua con ternura, quitándole la arena y las algas que lo cubrían y que se enredaban entre sus tentáculos. Lentamente, bajó sus manos y dejó que la pequeña criatura volviera a sentir la caricia del mar. El pulpo extendió sus extremidades al percibir el entorno familiar de su hogar. Con cuidado, el anciano sostuvo al pulpo hasta que éste tuvo fuerzas suficientes para impulsarse por sí solo y marchar. El hombre de mar permaneció de pie mirando; una leve sonrisa se esbozaba en su rostro ante el placer de ver otra criatura a salvo.

Sólo entonces se dio la vuelta y se dirigió hacia la orilla. Levantó la vista, miró a la pareja a los ojos y dijo: «¡Seguro que para éste sí que han cambiado las cosas!»

Metáfora "Creatividad"

Cuenta una antigua leyenda que en la Edad Media un hombre muy virtuoso fue injustamente acusado de haber asesinado a una mujer.

En realidad el verdadero autor era una persona muy influyente del reino y por eso desde el primer momento se procuró un chivo expiatorio para encubrir al culpable. El hombre fue llevado a juicio ya conociendo que tendría escasas o nulas posibilidades de escapar al terrible veredicto¡la horca!

El Juez también complotado cuidó, no obstante, de dar todo el aspecto de un juicio justo y, por ello, dijo al acusado: "Conociendo tu fama de hombre justo vamos a dejar en manos de la justicia universal tu destino. Vamos a escribir en dos papeles separados las palabras "culpable" e "inocente", Tu escogerás y será la mano justiciera la que decida tu destino."

Por supuesto el mal funcionario había preparado dos papeles con la misma leyenda "CULPABLE" y la pobre víctima aun sin conocer los detalles se daba cuenta que el sistema propuesto era una trampa. No había escapatoria.

El Juez conminó al hombre a tomar uno de los papeles doblados. Este respiró profundamente, quedó en silencio unos cuantos segundos con los ojos cerrados y cuando la sala comenzaba ya a impacientarse abrió los ojos y con una extraña sonrisa tomó uno de los papeles y llevándolo a su boca lo engulló rápidamente.

Sorprendidos e indignados los presentes le reprocharon airadamente: "¿Pero que ha hecho? ¿Y ahora cómo vamos a saber el veredicto?" "Es muy sencillo, respondió el hombre, es cuestión de leer el papel que queda y sabremos lo que decía el que me tragué". Con rezongos y bronca mal disimulada debieron liberar al acusado y jamás volvieron a molestarlo.

Moraleja: sea creativo. Cuando todo parezca perdido, use la imaginación.

Metáfora “¡Ayúdeme, Doctor!”

"Toma ejemplo de tu hermano mayor, que ya ha terminado de hacer sus deberes. A ver si eres como tu padre que a tu edad ya sabía hablar francés. Mira, el hijo del vecino del segundo A, además toca el piano...."

"Y así una y otra vez, mis padres, por mi bien, con su mejor voluntad para estimularme en mi esfuerzo, me refrotaban por la cara que Jacinto, el hijo de unos amigos de la familia, era de la misma edad que yo, pero mucho más espigado, como si yo tuviese la culpa de parecerme a mi padre, al que llamaban "el botijo"... y a mi el "botijito".

"Ojalá hubiese podido "pasar " de todas esas comparaciones, pero no era así. Yo quería agradar a mis papás y a mis profesores y dejarles un buen recuerdo de mi relación con ellos en este mundo. Me esforcé por terminar pronto los deberes, por hablar francés y por tocar el piano, sin ningún éxito. Recuerdo, incluso, que me pasaba horas colgado como un mono de la rama de un árbol que había enfrente de mi casa, para ver si conseguía estirarme un poco y llegaba a parecerme un poco al larguirucho de Jacinto..., pero el prolongado ejercicio provocó un exagerado alargamiento de mis brazos, que casi me llegaban al suelo, de forma que ya no me parecía a un botijo, pero era el vivo retrato de una tinaja, sin cuello y de largas y retorcidas asas."

"Y conforme me iba haciendo mayor, mayores eran mis frustraciones. Mis deseos de agradar permanecían intactos a la vez aumentaba mi colección de fracasos."

"Me he encontrado con el hijo mayor de los Domínguez – me dijo un día mi madre- y me ha contado que ha aprobado unas oposiciones de Notario y que el próximo mes de Julio se va a casar con una hija de un banquero de Madrid. ¡A ver cuando nos das la alegría de casarte, holgazán, que ya tienes edad!"

"Y me casé. Me casé con la Juani, que era una chica modosa y extremadamente tímida, que trabajaba en la misma oficina que yo."

"Durante los primeros tiempos de nuestro matrimonio, me propuse ayudar a mejorar la autoestima de mi mujer, ya que si yo era, por las circunstancias que he contado anteriormente, una persona acomplejada y triste, la Juani aún lo era mucho más que yo. "

"Me dediqué en cuerpo y alma a ayudar a mi mujer y, enseguida, se produjo un doble efecto beneficioso, porque no solo ella experimentó una notable mejoría en su retraimiento, sino que también me hizo a mí sentirme un hombre importante"

"Mi trabajo de psicólogo aficionado tuvo, en poco tiempo, un gran éxito.

Demasiado, para mi desgracia, porque en cuanto mi Juani se atrevió a levantar la voz, me la levantó a mí y empezó con lindezas tipo a:

"Aprende de Juan, el marido de Encarnita –me decía la renovada Juani-, ahora le han nombrado Jefe de Sección y le ha comprado un abrigo nuevo a su mujer. Tu hermano lleva a su mujer, todos los años, de vacaciones a un hotel de cinco estrellas. Todos los matrimonios hacen el amor por lo menos una vez a la semana, etc., etc."

"Así que, Doctor, estoy muy preocupado porque me temo que también voy a morir de forma inoportuna. Cuando le venga mal a todo el mundo. A destiempo, vamos. Causando molestias a la familia y amigos. Seguro que interrumpo las vacaciones de mis padres cuando estén celebrando sus bodas de diamante o le pillo a mi mujer en la peluquería, con la cabeza llena de rulos haciéndose la permanente. Por eso, doctor, le ruego que me ayude a planificar mi muerte de forma ordenada y oportuna, buscando un día que no moleste mucho. Si es posible, que sea un día que haya mercado para que los parientes lejanos aprovechen el viaje a la ciudad para hacer las compras y quedar bien con la familia, asistiendo a mi entierro. Podría ser un día de Otoño que no llueva, para que mi Juani pueda ponerse el traje negro que se hizo para el funeral de su padre y no tenga que ir a comprarse ropa a todo correr; que no haya fútbol que le gusta mucho a mi cuñado; que no coincida con ninguna boda de la familia; que no sea martes, que tiene mi hija la clase de gimnasia rítmica...Y sobre todo, doctor, que sea una muerte rápida para no cansar a nadie, limpia para que no de asco, y que coincida que haya sitio en el panteón familiar para que resulte el entierro más económico."

"A ver si, por fin, consigo dejar un buen recuerdo a todos mis seres queridos, ya que no he conseguido darles la alegría de ser Notario, ni Jefe de Negociado, ni hablar francés, ni ser espigado, ni dejar a mi Juani saciada de placer uterino, todos los sábados después de la telenovela..."

Benjamín, M.A. (2002)
www.pnlnet.com/editoriales/a/7707

Metáfora “¿Quién eres?”

Una mujer estaba agonizando. De pronto, tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada ante el Tribunal.

"¿Quién eres?", dijo una Voz.

"Soy la mujer del alcalde", respondió ella.

"Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada".

"Soy la madre de cuatro hijos".

"Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes".

"Soy una maestra de escuela".

"Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión".

Y así sucesivamente. Respondiera lo que respondiera, no parecía poder dar una respuesta satisfactoria a la pregunta "¿Quién eres?".

"Soy una cristiana".

"Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión".

"Soy una persona que iba todos los días a la iglesia y ayudaba a los pobres y necesitados".

"Te he preguntado quién eres, no lo que hacías".

Evidentemente no consiguió pasar el examen, porque fue enviada de nuevo a la Tierra.

¡ BIEN HECHO, ESPOSO MÍO!

(¡ BIEN HECHO, PAREJA MÍA!)

Había una vez una pareja de campesinos que vivían humildemente con los productos que obtenían de sus tierras; pero eran felices de todas maneras pues se querían mucho y sabían conformarse con lo poco que poseían.

Vivían en una casita maltrecha, con las paredes un tanto chuecas, las ventanas medias rotas y la puerta que no cerraba bien. Pero sobre el techo de paja de aquella casita había construido su nido una magnífica cigüeña; en el estanque que había detrás de la casa se reflejaba un gran sauce llorón y chapoteaban una pata con sus patitos, y en primavera el cercado de espino blanco que rodeaba el huerto se cubría de flores perfumadas.

La pareja no poseía más que lo indispensable, excepto un caballo, que en sí no les causaba ninguna preocupación porque se alimentaba sólo con la hierba que crecía junto al foso. El campesino lo montaba para ir a la ciudad y a veces se lo prestaba a los vecinos cuando era época de arar los campos. En fin, aquel caballo era útil pero no indispensable.

-Esposo mío, ¿por qué no vendemos el caballo o lo cambiamos por algo que nos sirva más?-propuso un día la mujer.

-Buena idea, buena idea, querida esposa. Pero ¿por qué podríamos cambiarlo?

Oh, no sé, decide tú. Eres tan juicioso y capaz que seguramente harás un buen negocio. Lo que haces, siempre está bien hecho. Hoy en la ciudad hay mercado. ¿Por qué no vas?

-Como gustes, querida.

La campesina hizo que su esposo se pusiera el mejor traje que tenía para los días de fiesta, le anudó al cuello un pañuelo de seda, le cepilló cuidadosamente el sombrero y le limpió sus viejas botas. Después lo abrazó.

-Te ves muy bien. Pareces un verdadero señor. Hasta pronto y buen viaje.

-Hasta pronto, esposa mía.

El campesino se marchó montado en su caballo. Se preguntaba si sería mejor venderlo y conseguir así un poco de dinero o cambiarlo por alguna otra cosa.

Después, por un sendero que desembocaba a la calle principal, apareció un muchachito que llevaba bajo el brazo un ganso de plumas blancas, grande y gordo. El campesino se detuvo a mirarlo fascinado.

-¡Qué magnífico ganso, amigo! ¡Cuántas plumas suaves y cuánta carne sabrosa! Quedaría muy bien en el estanque que hay detrás de mi casa, junto a la pata y los patitos. Se harían una buena compañía. Cuántas veces he oído a mi mujer lamentándose de no tener un ganso a quien darle las cáscaras de las manzanas y de las papas, y las sobras de la comida. Ay, si,... estoy seguro de que este ganso le gustaría muchísimo. ¿Sabes qué? Hagamos un cambio: yo te doy la cabrita y me llevo el ganso.

El jovencito no daba crédito a lo que estaba oyendo. Concluyó rápidamente el cambio por el miedo a que el otro cambiara de idea. El campesino, sin embargo, estaba muy satisfecho y con el ganso bajo el brazo retomó el camino que llevaba a la ciudad y al mercado.

Y en eso, de los arbustos que bordeaban el camino, salió un muchachito que llevaba detenida una gallina por las patas. No era una gallina cualquiera: tenía una hermosa cresta colorada, relucientes plumas negras como el carbón y la cola corta. El campesino se detuvo a verla.

-Hermoso animal, realmente bello, jovencito. ¿Lo llevas a vender al mercado?

-Precisamente, señor.

-Por mi rumbo nadie tiene una gallina así. Me imagino que pondrá muchos huevos.

-Muchísimos- afirmó el muchacho.

Pero no estaba diciendo la verdad. Iba a vender la gallina precisamente porque ponía muy pocos huevos.

-Las gallinas ponen huevos, los empollan y nacen pollitos. Se las arreglan solas para picotear en el patio granos y gusanitos y no se necesita ni siquiera resguardarlas en el establo. Oye, hijito,.. ¿cambiarías tu gallina por mi ganso?

El muchachito no se lo hizo repetir dos veces. Y momentos después el campesino retomaba su camino con la gallina bajo el brazo y pensando en lo feliz que se iba a poner su esposa al ver a aquel simpático animalito que, a cada momento con la cabeza agachada, lanzaba un sumiso cacareo. La hermosa gallinita se llevaría bien con todos: con la cigüeña en el techo y con la pata y los patitos que vivían en el estanque de agua detrás de la casa.

Pues sí que había hecho negocios desde que había salido de su casa. ¡Y qué ventajosos negocios!

Pero ahora, nuestro campesino empezaba a sentirse cansado y decidió detenerse en una posada que estaba sobre la calle principal, para comer algo.

Mientras cruzaba el umbral, casi choca con el posadero que salía cargando un gran costal.

-¿Qué llevas allí dentro, amigo?-preguntó el campesino lleno de curiosidad, estirando el cuello para ver mejor.

-Manzanas de desecho para puercos.

-Un costal lleno de manzanas. Me gustaría mucho que mi esposa pudiera verlas; el año pasado nuestro manzano, a causa de las heladas, solo dio un fruto. Ella no quiso que nos lo comiéramos y lo dejó de muestra sobre la despensa hasta que se pudrió. Y tú, amigo, ¿tienes un costal lleno de manzanas y se lo quieres dar a los puercos? ¡Pues no, yo me lo llevo!

-¿Qué me das a cambio?-preguntó el posadero.

-¿Te parece bien esta gallina?

El posadero, que sus negocios los sabía manejar bien, tomó enseguida la gallina y le dio las manzanas de desecho. Con el costal al hombro, el campesino entró a la posada.

Había mucha gente atraída por el mercado de la ciudad y también forasteros de paso, entre los cuales destacaban dos ingleses muy ricos que se llenaron de curiosidad al ver con cuanto cuidado el campesino movía el costal.

-¿Qué llevas allí adentro, buen hombre?-le preguntaron.

-Manzanas de desecho, señores. Me las dio el posadero a cambio de una gallina.

-¿Lo dices en serio?

-Claro. Y eso no es todo. La gallina la había cambiado por un ganso y el ganso...

El campesino les contó toda la historia de los cambios. Cuando terminó, los ingleses estallaron en sonoras carcajadas. Y no podían dejar de reír.

-¡Qué negociante eres! Verdaderamente extraordinario. Ya verás lo que te dirá tu mujer cuando regresas a casa. Como mínimo te golpeará.

El campesino empezó a reír.

-¿Quién, mi esposa? Ustedes bromean, señores. Ella me abrazará y me dirá: "¡Bien hecho, esposo mío!"

Los dos ingleses, que eran unos apostadores apasionados, le hicieron una proposición:

-Hagamos una apuesta: si tu esposa se comporta como dices, te daremos un barril lleno de monedas de oro.

El campesino sacudió la cabeza.

-Es demasiado; mejor que sea una talega. Por mi parte, si pierdo, no podré darles más que un costal de manzanas de desecho. Además, mi esposa y yo nos pondríamos a su servicio.

-¡Magnífico!-dijeron-. Marchémonos enseguida.

Subieron al campesino a su lujosa carroza con el costal de manzanas y partieron a galope.

Poco después estaban frente a la casita de techo de paja, paredes chuecas y ventanas medias rotas. La campesina se asomó a la puerta.

-¡Bienvenido, esposo mío!

Y lo abrazó sin hacer caso de los ingleses que la miraban con curiosidad.

-Esposa querida, cambié el caballo por una cabrita- dijo el campesino.

-¡Qué bien! De ahora en adelante no nos faltará ni leche ni mantequilla. Un verdadero negocio.

-Pero después cambié la cabrita por un ganso.

-¡Esa sí que es una buena noticia! Por fin esta navidad tendremos un delicioso ganso asado como todos nuestros vecinos, y las plumas nos servirán para hacernos dos mullidas almohadas. ¡Tú siempre piensas en complacerme!

-Aún no he terminado, mi queridísima esposa. Después cambié el ganso por una gallina.

-¡Una gallina! Pondrá huevos, los empollará y nacerá una nidada de pollitos. ¿Cómo adivinaste que desde hacía mucho tiempo tenía ganas de tener un gallinero?

Y bien, esposa mía... después cambié la gallina por un costal de manzanas de desecho.

La campesina abrazó nuevamente al esposo con un gran ímpetu.

-Esta es una noticia maravillosa querido, y ahora te explico por qué. Después de que te fuiste empecé a preparar la cena para que estuviera lista a tu regreso. Quería hacerte una sabrosa tortilla de cebollas. Tenía los huevos pero desgraciadamente las cebollas no. Así que fui con la esposa del maestro para que me prestara algunas. Ellos tienen una gran hortaliza donde crece todo tipo de legumbres. ¿Y sabes qué me contestó la muy tacaña? "No te puedo prestar nada; ésta es una época de mucha escasez y en nuestro huerto no hay ni una manzana podrida".

-¡Qué egoísta!-murmuró el campesino.

-Ahora yo le prestaré las manzanas. Y no sólo una: ¡dos, diez, cien manzanas! ¡Qué satisfecha me voy a sentir! Esposo mío, es muy cierto que todo lo que haces está bien hecho.

Los dos ingleses se encogieron de hombros, muy asombrados.

-¡Habían perdido la apuesta!

-En este mundo se ve todo tipo de cosas-suspiró el primero.

-Pero a mí también me gustaría tener una esposa así-respondió el segundo.

Y sin chistar le entregaron al campesino una talega llena de monedas de oro.

NOTA: Se cambiarían los conceptos esposa-esposo por el de pareja y se podrían invertir los papeles.

Andersen, Hans Christian. (1983). Tesoro de cuentos ANDERSEN. México, D.F.: Fernández Editores.

Metáfora “Los melocotones”

Era un matrimonio que discutía constantemente. En los muchos años que llevaban casados no recordaban una sola cosa en la hubieran estado de acuerdo. Después de décadas de práctica, la más leve y nimia circunstancia era motivo suficiente para enzarzarse en una pelea.

Al igual que dos niños pequeños tratando de ver quién consigue mayor número de caramelos, o qué vaso está más lleno, ambos cónyuges vivían con la sensación de ser víctimas de una injusticia o un agravio. «Tú tienes más que yo.» «El tuyo es mejor que el mío.» «La última vez tú te quedaste con el mayor.» «Quiero el que tú tienes.»

Un día el marido volvía andando a su casa desde el trabajo, cuando pasó frente a un huerto vecino. Allí, en un melocotonero repleto de fruta verde, había tres melocotones maduros. El hombre saltó la verja y robó los melocotones.

Cuando llegó a su casa le ofreció uno de los melocotones a su mujer y se guardó los otros dos para él. Viendo esta actitud, la mujer comenzó a gritarle: «¿Por qué me das sólo uno y tú te quedas dos? He estado todo el día en casa trabajando como una esclava. Me merezco el otro melocotón. Además, ¿cómo sé que no te has comido ya alguno de camino a casa?»

El marido se encolerizó. «Yo también he estado trabajando todo el día», chilló, «y más duro que tú. Tengo un jefe al que rendir cuentas. No me puedo sentar tranquilamente y pretender que he estado trabajando todo el día, como tú haces. No me puedo pasar el día mirando la televisión o charlando con los vecinos. En cualquier caso, yo he conseguido la fruta. Me merecía los tres melocotones. Tienes suerte de que te haya dado uno».

Y de esta forma la pelea continuó. Los ánimos se encresparon y las voces fueron en aumento. Ninguno de los dos renunciaba a su postura de supuesta superioridad moral. Para un extraño, unas piezas de fruta no hubieran parecido motivo suficiente para un conflicto generador de tanta tensión e infelicidad, pero para la pareja la pelea se estaba convirtiendo en una cuestión de vida o muerte.

Cualquiera de ellos podía haber ofrecido el tercer melocotón al otro, pero ninguno quería hacer el sacrificio. Podían haber planteado partir por la mitad ese melocotón, para de esta forma tener porciones iguales, pero en su codicia ninguno estaba preparado para ser tan considerado. Tanto el marido como la mujer creían que merecían el melocotón más que el otro, y no estaban preparados para ceder. Compartir no era suficiente.

Cansado de la actitud persistente de su mujer, el marido le propuso una apuesta. «Te apuesto mi melocotón extra», le gritó, «a que no puedes callarte y permanecer en silencio. Aquel que de nosotros permanezca más rato quieto conseguirá dos melocotones».

La mujer se fue a la cama. El marido se tendió en el sofá. Los dos estaban tan

decididos a vencer que mantuvieron su silencio. A lo largo de todo el día siguiente persistieron en su actitud, y también dos días después. Los días se fueron sucediendo. Ambos rehusaron moverse. Ni comían ni bebían.

Después de que la casa permaneciera una semana de silencio, los vecinos empezaron a sentir curiosidad. Cuando se decidieron a entrar para investigar lo que sucedía se encontraron a los dos esposos tumbados, pálidos y en silencio. Pensando que la pareja estaba muerta, los vecinos contactaron con los servicios funerarios.

A ambos les pusieron la mortaja en féretros distintos. Cuando el encargado de la funeraria empezó a clavar la tapa del ataúd del marido, el hombre empezó a gritar, horrorizado ante la perspectiva de ser enterrado vivo. «¡Estáis locos! ¿No veis que todavía estoy vivo?», gritó. La mujer saltó de su ataúd todavía abierto. «¡Aja!», exclamó entusiasmada. «He ganado. He conseguido el tercer melocotón.»

Marido y mujer salieron corriendo hacia su casa, tratando de arrebatarse al otro el melocotón. Cuando llegaron vieron que los tres melocotones todavía estaban en la encimera de la cocina: ¡podridos!

www.pnl.net.com/editoriales/a/9010

Metáfora “Asamblea en la carpintería”

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa?: ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble. Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos".

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza. La lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán. Cuando en una institución el personal busca a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos. Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

Metáfora “El camaleón”

Pepito era un camaleón que tenía un problema. Constantemente cambiaba de idea. En primer lugar, por la mañana no conseguía ordenar su cabeza y tener la decisión suficiente para levantarse de la cama.

Una vez que lo hacía, se enfrentaba al dilema de qué tomar para desayunar. A continuación, tenía que intentar decidir cuándo, dónde y con quién comería. Las decisiones que debía tomar eran tan numerosas y complejas que le daba pavor enfrentarse al día que tenía ante sí. Incluso el hecho de decidirse a elegir constituía un reto para él.

Y cada nueva emoción que experimentaba implicaba un cambio de color. Cuando se enfadaba, su piel adquiría un color rojo sangre intenso. Si se sentía tranquilo, la tonalidad era azulada. Al entusiasmarse, el color era amarillo y brillante como los rayos del sol.

Todo esto no habría sido tan negativo si no fuera por el hecho de que sus indecisiones y su falta de determinación le conducían en muchas ocasiones a no hacer nada. Y esto no era lo peor. Su indecisión le hacía estar abatido, y en ese estado se volvía de color azul oscuro.

Pepito pensaba que necesitaba ayuda pero, obviamente, decidirse a buscarla implicaba otro reto. Cuando estaba a punto de tomar la decisión, se sentía tan satisfecho que, de forma casi invariable, decidía que no debía hacer nada. Si, con la finalidad de buscar ayuda, optaba por dar una vuelta, la cuestión que se le planteaba era a quién reclamar esa ayuda. Inmediatamente después de pensar en un animal amigo con quien charlar, le venía otro a la cabeza. En estos casos, su piel reaccionaba mostrando una abigarrada gama de colores. De alguna forma conseguía enfilarse la puerta de su hogar, pero entonces dudaba acerca del camino que debía tomar. Cuando giraba su vista a la derecha, pensaba que lo mejor era ir hacia la izquierda. Y al dar el primer paso en dirección a la izquierda, le invadían las dudas y pensaba que hacia donde realmente se debía dirigir era hacia la derecha.

Cada paso al frente venía acompañado de un sinfín de vacilaciones, de forma que terminaba trazando círculos sin dirigirse a ningún lugar. «¿Qué estás haciendo?», le preguntó una jirafa que se cruzó con él. Cuando Pepito le explicó su problema, la jirafa le dio un decidido y resuelto consejo. «Necesitas estar igual de alto que yo», le dijo el animal de largo cuello. «De esta forma verás lo que tienes frente a ti y sabrás dónde te diriges. No te sentirás atrapado en medio de todas las pequeñas cosas que te rodean. Tienes que tratar de ver lo que hay más allá de ellas. Entonces conocerás cuál es tu destino.»

Pepito intentó levantar la cabeza a la misma altura que la jirafa. Miró tan lejos como pudo, y realmente fue capaz de avanzar unos cuantos pasos. Pero entonces, las dudas volvieron a apoderarse de él.

Era incapaz de decidir si tenía que seguir adelante, o si en cambio lo mejor era

regresar a casa. Iba alternando pasos hacia atrás con pasos al frente, con un balanceo similar al de un caballito de juguete. De repente, unas risas interrumpieron sus pensamientos. El camaleón descubrió que una hiena se estaba riendo de sus payasadas. «Pareces tan estúpido», le dijo, antes de echarse a reír de nuevo. «No seas idiota. Sencillamente, dirígete al lugar adonde quieres ir y haz lo que tienes que hacer.»

Pepito se sintió humillado. Estaba tan furioso que se volvió de un color rojo purpúreo y se marchó del lugar, deseando alejarse de la hiena y de sus antipáticos desaires. Cuando hubo dado tres o cuatro pasos en línea recta, empezó a titubear respecto a la dirección que debía tomar.

Tras adoptar un tono verde similar al del follaje que estaba esparcido por el suelo de la jungla, se encontró con una gorila que estaba cruzando con determinación la maleza y que llevaba un joven cachorro asido firmemente a su pelo. La gorila se detuvo justo en el momento en el que iba a pisar a Pepito, y le dijo: «Lo siento. No me había dado cuenta de que estabas ahí.»

«No te preocupes», contestó Pepito. «Hay mucha gente que no me ve, y si lo hacen se limitan a darme órdenes o a burlarse de mí.»

La gorila se sentó sobre un tronco caído y se dispuso a escuchar la historia de Pepito. Su mirada era dulce y llena de empatía. Pepito tuvo la sensación de que podía hablar de cosas sobre las que nunca había hablado. «Puedo entender tu dilema», dijo la gorila, «pero no puedo decirte lo que has de hacer. Has de encontrar tu propio camino. Las respuestas están en tu interior». La piel de Pepito comenzó a brillar en una demostración de su afecto. Tenía la impresión de que la gorila le comprendía y se preocupaba por él. Con una sensación de paz interior, dio cinco o seis pasos al frente. Y entonces empezó a dudar. Lo único que le había ofrecido la gorila había sido cariño. «Indudablemente, estando solo no sabré adonde dirigirme.» Y se detuvo frustrado.

El siguiente animal con el que se encontró Pepito fue un guepardo, el cual, al escuchar su historia, le dijo: «Es sencillo. Al principio límitate a sentarte y observar. Escoge algo en lo que centrar tus sentidos. Cuando lo hayas hecho dirígete derecho hacia tu objetivo. Emplea en tu empeño todas tus energías. No frenes tu avance. Ésta es la forma en que conseguirás alcanzar tu meta.» Después de haber dado este consejo, el guepardo se marchó corriendo.

«Esto no ha sido de gran ayuda», pensó. «Nunca he sido un guepardo y nunca lo seré.» Pero absorto en sus pensamientos había estado recorriendo un camino; hasta que un grito proveniente de encima de él distrajo su atención. Observándolo con benevolencia había un búho de grandes ojos.

El búho escuchó pacientemente la historia de Pepito y a continuación se puso a reflexionar durante unos instantes. Sólo después de haber valorado todas las circunstancias, el búho habló. Se expresaba con una voz profunda, y de forma compasiva y sabia.

«Has hecho bien en escuchar los consejos de tus animales amigos», dijo el búho, «Todos te han dicho algo que te puede ayudar un poco en tu viaje. También has estado acertado al darte cuenta de que lo bueno para ellos no tenía por qué ser lo mejor para ti. Experimentar con sus consejos, a fin de comprobar si podían serte útiles, ha sido una buena decisión. Pero hay un aspecto que has pasado por alto. Tú no tienes por qué imitarlos. Posees una habilidad de la que ningún otro animal dispone.»

«En la jungla hay un dicho», continuó el búho, «que dice que el leopardo no puede cambiar su piel moteada. Y eso es cierto. Cada animal tiene el color que continuará teniendo siempre. Tú, sin embargo, eres único y especial. De entre todos los animales del planeta, tú eres el único que puede cambiar de color. Has de saber dónde estriba tu fuerza y estar orgulloso de ella.»

Pepito había estado tan preocupado con su problema que había olvidado lo mucho que apreciaba su singularidad. Se sintió entusiasmado y feliz por la forma en que el búho lo había alabado. Esa opinión lo llenó de confianza.

Durante todo el camino de regreso hacia su casa estuvo cambiando de color. Se tornó veteado como las sombras de la jungla; después, ocre oro al cruzar la sabana y gris granito al pasar sobre las piedras. Del todo ensimismado en su diversión, se olvidó de sus titubeos. De hecho, antes de llegar a su casa, ya había decidido lo que quería para cenar. Una vez hubo comido, cayó en un plácido sueño. Naturalmente, no podía ver el color que adoptaba al quedarse dormido, pero le constaba que era un color precioso. Tenía que serlo. Y se puso a soñar en Pepito, el camaleón seguro de sí mismo.

Metáfora “Sueños de vida”

En una hermosa mañana de verano, en el cielo nublado, blanco y brillante, estaban un grupo de transparentes gotas de agua esperando el momento de hacer su tan esperado viaje a la tierra y platicando cada una, sus sueños y proyectos para el futuro.

La primera de ellas, CLARA, decía,-“Yo quiero caer en una alta montaña y formar un caudaloso río que de vida y color, calmar la sed de los animales que se acerquen a beber a la orilla y regar los sembradíos que con esfuerzo y satisfacción los hombres realizaron.”

Otra, de nombre FRESCA platicaba, -“Siempre he soñado que cuando llegue a la tierra, haré que los mares sean más grandes y puedan aumentar los seres que en él viven para que haya mas alimento para todos los habitantes de la tierra.”

CRISTALINA quería ser parte de una enorme cascada, salpicar de luz y dulce humedad el bosque, hacer que los árboles fueran grandes con muchos frutos para que los animales que ahí viven tuvieran comida y gozaran de los colores que la luz, al atravesar la cascada produce y que todo fuera alegría.

Pero había entre ellas una gota de nombre LIMPIA, que soñaba...bueno que ella nos lo diga con sus propias palabras: -“Yo solo quiero ser la humilde gota que viaja desde un río, lago o un manantial, muchos kilómetros para que un niño calme su sed y proporcionarle salud y bienestar, para que pueda jugar, reír y disfrutar la vida.”

...Y en eso estaban cuando la fuerza imponente de un rayo anuncio el momento maravilloso de la llegada de la lluvia realizadora de tantos sueños, del campesino, de la naturaleza, del bosque, de los niñosy claro de nuestras amigas LAS GOTAS DE AGUA.

Pérez Ramírez, Fernando
www.pnl.net.com/editoriales/a/11367

Metáfora “El viajero”

Ese día había sido especialmente satisfactorio para José Pérez, ya que había tenido buenas ventas. Además aquel cliente enchinchoso, que preguntaba los precios de todo y que casi no compraba, no se le había aparecido.

Había salido a correr sus tres kilómetros acostumbrados y los había disfrutado, por lo que después de cenar un poco de cereal y lavarse los dientes, se acostó y cayó profundamente dormido. Recordó sus reflexiones durante su limpieza bucal e hizo memoria de cuantas veces lo había hecho en su vida.

Se vio el día anterior y dos días antes y una semana y así sucesivamente hasta que recordó como lo hacía en casa de sus padres cuando era pequeño y lo obligaban a hacerlo.

Le pareció que formaban una hilera de cartas o transparencias enfrente de él, pero se atravesaban de izquierda a derecha. Esto le intrigó, pero ahí estaban esos recuerdos. Se le ocurrió que si así estaban los recuerdos de su pasado, ¿qué iba a suceder en el futuro?

Empezó de la misma manera y se buscó el día de mañana lavándose los dientes, el día posterior, a la semana, al mes, al año y así sucesivamente, y observó que conforme se alejaba del presente, las imágenes se tornaban más difusas. Pero al final estas imágenes formaban también una línea, que se cruzaba enfrente de él con la línea del pasado, pero la del futuro lo hacía de derecha a izquierda.

Este cruzamiento de las líneas lo hizo recapacitar sobre su vida diaria: cada vez que hacía planes, se le atravesaban hechos del pasado y le era difícil hacerlos a un lado. Tenía un negocio próspero pero no estaba satisfecho, algo no funcionaba bien y eso le molestaba.

Ese cruzamiento de las hileras del pasado y del futuro también se le antojaba que era ilógico. Recordó como acompañaba a su padre a la milpa, a recolectar huitlacoques en los elotes, esos hongos cuyo aspecto y nombre de origen náhuatl no invitaban a comérselos. Pero qué ricos sabían en las quesadillas que su mamá les preparaba con ellos.

Como en los sueños no se tienen los limitantes de la vida cotidiana, se le ocurrió separarlas como lo hacía en las milpas, para caminar entre ellas. Así con una de sus manos movió la hilera del pasado a la izquierda y con la otra la del futuro a la derecha.

Observó que se sentía mejor y que la hilera del futuro adquiría mayor colorido. Cuando volvió a observar la línea del pasado, le salieron como brotando de la tierra algunos recuerdos desagradables y de momento no supo que hacer con ellos.

A pesar de ello, cuando despertó se sintió más contento que de costumbre y

empezó a organizar su vida acorde a sus sueños. Su familia lo observó diferente, pero no sabían el porqué y él tampoco lo explicó, ya que pensarían que estaba chiflado. Les bastaba saber que había dejado de gruñir a cada rato y hasta las arrugas del ceño se le habían suavizado. Estas últimas que le habían ganado el mote del capitán a sotto voce entre la familia, por su semejanza con las barras de los grados militares. La señora pensó en alguna competencia femenina, por lo que ahora lo acompañaría muy a su pesar, a esas salidas a correr de las tardes.

Cuando ella se lo comunicó, él sólo le dijo que estaba bien y se fue a abrir el negocio. Ese día quizá por suerte mejoraron sus ventas y por lo tanto se sintió de mejor talante que en otras ocasiones, aunque cuando llegó el cliente enchinchoso, en lugar de enojarse le hizo algunas bromas y ambos terminaron en mejores términos que de costumbre. En la tarde disfrutó su ejercicio, ahora con su esposa, pero le puso más atención a los paisajes que cruzó y hasta descubrió plantas que le habían pasado desapercibidas.

Disfrutó como nunca la entrada y salida del aire a sus pulmones y el calorcillo de su cuerpo al finalizar y entrar a bañarse. También después de su frugal cena se acostó, recordó su sueño anterior, antes de quedarse profundamente dormido. Volvió a encontrarse observando los hechos desagradables de su pasado, algunos inclusive lo afectaban en el presente.

Al mismo tiempo una imagen se repetía en su mente y era el cesto de la basura, colocado a un lado del mostrador y la limpieza anual que hacía de su negocio, para eliminar productos caducados o en mal estado. Se le ocurrió que ese era quizá el lugar para ese recuerdo desagradable y pensó en repetir lo mismo que hacía con su negocio. Colocó su basura del pasado en un cesto a un lado de él. Poco a poco los fue escogiendo y poniéndolos fuera de su vista del pasado.

También observó que en su hilera del futuro los colores se definían mejor y esta se levantaba del horizonte conforme se alejaba de él. Como había algunas cosas que le urgía empezar, recordó que las cosas que apremiaba recordar las colocaba en un porta papeles cerca del cajón del dinero. Así, seleccionó tres de ellas y las colocó en un portapapeles casi frente de él en orden de importancia.

Cuando despertó, recordó vívidamente estos sueños y hasta buscó un cuaderno para escribirlos y se lo llevó al negocio para guardarlo entre sus cosas personales. De ahora en adelante decidió que escribiría todos sus sueños, para volverlos a vivir si eran agradables, los desagradables los quemaría y eso pensaba que lo haría sentirse bien. No se atrevió a contarlo a nadie porque lo tomarían por loco. Además había leído por ahí que todo el mundo tiene derecho a guardarse algunos secretos.

León Arteta, Régulo (2002). www.pnlnet.com/editoriales/a/7305

Metáfora “El día de las alabanzas”

"Dios nos libre del día de las alabanzas, Nicolás, -le decía Doña Matilde a su esposo, al salir de los funerales de un amigo, camino de su casa -."

"Es normal, querida Matilde, que los responsos en este tipo de actos estén un poco cargados de alabanzas. Ten en cuenta que es una forma de despedir a un ser querido que emprende al camino hacia su última morada. Todos los feligreses esperan que el cura exagere las virtudes del finado y calle sus defectos. Al parecer, así se consuela mejor a la familia de la irreparable pérdida."

"Mira, Nicolás: -le replicó Doña Matilde a su esposo deteniendo su paso y poniendo los brazos en jarra- una cosa es resaltar las virtudes y callar los defectos y otra es mentir descaradamente como un bellaco. Casi me salta la risa cuando el predicador ha dicho: `nos ha dejado un buen padre de familia...`. El juerguista de tu amigo no era precisamente lo que se dice un buen padre. Estoy segura que no se acordaba ni del nombre de todos sus hijos."

"No te pases, mujer -le respondió él en plan reconciliador-."

"¡Y buen esposo! -prosiguió ella con ademanes nerviosos, reanudando su característico paso corto y agitado-, ¡Con lo que le gustaban las mujeres!. Todo el mundo sospechaba de sus aventuras. Seguramente llevaba una doble vida. ¡Lo que habrá tenido que pasar su santa esposa!."

"Esas cosas no las sabemos, Matilde. No deberíamos suponer que mi amigo haya llevado una vida poco edificante si no lo sabemos a ciencia cierta, simplemente por el hecho de que haya sido una persona amable, simpática y divertida, con facilidad para hacer amistades. No es honrado difamar y especular con la vida de los demás, querida Matilde"

"¡Honrado! Un hombre honrado. Qué sabrá ese cura de lo honrado que era tu amigo. ¿Cómo se puede tener tanto dinero siendo honrado? Seguro que era algún mafioso y que tenía sobre su conciencia más de una extorsión, chantaje, secuestro, tráfico de armas o de drogas, y si te descuidas, algún asesinato."

"¡Por Dios, mujer! No calumnies sin sentido a mi amigo, que el pobre ya no puede defenderse de tus más que probables falsas acusaciones."

"Es intolerable que se falte a la verdad de esa manera tan burda, Nicolás. El predicador, parecía que estaba hablando de otra persona. De un santo,

caramba, en vez de un vividor y un caradura –sentenció la señora Matilde deteniendo de nuevo su paso y extendiendo sus brazos hacia el cielo a modo de rogativa-."

"Me alegra saber que eres una defensora acérrima de la verdad por cruda que esta sea. No hay bien que por mal no venga, querida - dijo el marido, harto de tanta milonga y echando mano del socorrido refranero español -, porque cuando tu nos faltes, cosa que Dios no quiera por muchos años, estoy seguro que nadie mencionará tu afición al juego y al anís. La gente dirá de ti que eras una mujer amable, discreta y ecuánime, comprensiva, generosa, caritativa, respetuosa, honrada, prudente, madre ejemplar, e, incluso, dirán que fuiste una fiel esposa..., pero yo, personalmente -continuó diciendo el marido de forma airada-, hablaré desde el altar para contar a todo el mundo, la verdad y solo la verdad de tu vida y milagros Y con el fin de evitar que exista el mas mínimo riesgo de alabanzas infundadas, les contare, con todo detalle, cuando tu...."

"¡Qué bien te sienta ese traje azul!, Nicolás – lo interrumpió ella - estás cada día más atractivo...y más delgado. Mira, amor mío, ya están adornando los escaparates con motivos navideños. ¿Qué te parece si el domingo que viene invitamos a comer a tu madre, para que te haga la tarta de fresa que tanto le gusta?"

M. A. Benjamín. (2002). www.pnlnet.com/editoriales/a/7277.

Metáfora “El camino”

Dice una leyenda que, en una ocasión, un hombre joven se acercó a Buda para preguntarle qué debía hacer para alcanzar el objetivo final.

Durante años había estado asistiendo diariamente a las enseñanzas de Buda. Le había oído hablar de la tolerancia. Había dedicado tiempo a meditar sobre unos principios que nunca había puesto en práctica. Algunas personas podrían interpretar esta actitud como de resistencia, rebeldía o enfado, pero más bien parecía que nunca encontró la oportunidad para llevar a cabo las enseñanzas que se le impartieron.

Cierta tarde hizo acopio del suficiente valor para formular a Buda una pregunta: «¡Oh, Sabio Señor!», empezó diciendo, «durante años he escuchado vuestras enseñanzas. He intentado aprender cuáles son los caminos que conducen a la iluminación, pero ello no ha modificado mi vida en ningún sentido».

«Entonces», inquirió Buda, «¿cuál es tu pregunta?»

«A lo largo de los años», dijo el joven, «he visto a muchas personas asistir a sus enseñanzas. Algunas se quedan, otras se marchan. Entre ellas hay monjes y monjas, ricos y pobres, hombres, mujeres y niños. Algunas parecen haber alcanzado su objetivo. Demuestran un sentimiento de paz interior. Cuidan de los demás. Viven con alegría y felicidad. Pero no con todas las personas sucede lo mismo; es más, a la mayoría no le sucede esto. Diría que la mayor parte de personas siguen siendo las mismas que cuando vinieron por primera vez. Incluso para algunas, las circunstancias de sus vidas han empeorado. Obviamente, usted es un gran maestro. Es caritativo y bondadoso con esa gente. ¿Por qué no utiliza su poder para ayudarles? ¿Por qué no les indica la forma de alcanzar su objetivo final?»

La expresión de Buda era compasiva, pero su respuesta pareció intrascendente. El hombre pensó que no había captado el planteamiento de su pregunta.

«¿Dónde está tu hogar?», preguntó Buda.

El hombre le dijo el nombre de la ciudad y del Estado donde se encontraba su hogar. Le habló del sitio donde nació y creció. También le explicó cómo, unos años antes, había emigrado para buscar un empleo.

«¿Sigues acudiendo a tu hogar?», preguntó Buda.

«Sí, con tanta frecuencia como puedo», le dijo el joven hombre. «Mi familia todavía vive allí. Tengo amigos con los que me crié. Incluso tengo una novia con la que espero casarme algún día.»

«Entonces», observó Buda, «si viajas con tanta frecuencia, debes conocer muy bien el camino».

«Lo conozco como la palma de mi mano», replicó el joven. «Tan bien que creo que podría ir con los ojos vendados», bromeó.

«Si tan bien lo conoces, ¿podrías describírselo a alguien que fuera a emprender el camino por su cuenta? ¿Sería tu descripción fidedigna y clara?»

«Sí, naturalmente. A menudo he descrito la ruta a quien me lo ha preguntado, y he procurado hacerlo con la máxima claridad posible. No tendría ningún sentido darles unas indicaciones erróneas.»

«De las personas que te han preguntado por el camino», inquirió Buda, «¿todas tenían la intención de emprender el viaje?»

«No», contestó el hombre. «Muchos preguntan, pero no todos tienen el propósito de viajar. Algunos nunca encuentran el momento o no tienen la intención. A otros les gustaría, pero no se deciden.»

Buda siguió preguntando: «Entre los que se deciden, ¿cuántos llegan al destino final?»

«Bueno», dijo el joven, «normalmente sólo quienes se han fijado mi ciudad natal como objetivo. El camino no es sencillo y algunos desisten durante el viaje. Otros tienen como objetivo algún destino a mitad del trayecto».

«Entonces», dijo Buda, «ambos tenemos una experiencia similar. Las personas acuden a mí, viéndome como alguien que ha hecho un particular viaje y que conoce bien el camino. Me piden que se lo explique. Disfrutan con la descripción que hago del camino, y les gusta la forma como hablo de ello, pero no todas las personas se adentran en él. Entre quienes inician el viaje, no todos optan por recorrer el camino hasta el final, y en consecuencia, no todos alcanzan el objetivo final».

»Como tú», prosiguió Buda, «he intentado describir el camino de la forma más clara y fidedigna posible, pero no puedo empujar o tirar de alguien u obligarle a que recorra el camino. Todo lo que puedo decir es: "Yo he recorrido el trayecto. Durante el mismo he aprendido cosas. Esta es mi experiencia. Soy feliz de compartirla contigo. No puedo hacer más. Si quieres alcanzar tu objetivo, debes ser tú quien recorra el camino".»