

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**CONSTRUCCIÓN DE MI IDENTIDAD PERSONAL Y
PROFESIONAL COMO ESTUDIANTE DE
PSICOLOGÍA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

GERARDO MAYER VELASCO

Directora de Tesis:

Dra. Luz María Rocha Jiménez

Revisor:

Dr. Jorge Rogelio Pérez Espinoza

Sinodales:

Mtro. Jorge Álvarez Martínez

Lic. Aida Araceli Mendoza Ibarrola

Mtra. Blanca Rosa Girón Hidalgo

México, D.F.

Octubre, 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

DEDICATORIA

A mi madre, a la memoria de mi padre, a mis compañeros de la Facultad de Psicología y a sus Profesores Humanistas y Educativos. A la Dra. Carmen Merino por ser una revolucionaria en el campo de la Psicoterapia en México y que sin ella la esencia de este trabajo hubiera sido imposible. A la Dra. Luz María Rocha por ser mi directora de Tesis, comprometida con mi trabajo. Al Dr. Jorge Rogelio Pérez, mi revisor y al Dr. Jaime Winkler, al Mtro. Jorge Álvarez. A las Maestras Blanca Girón, y a la Lic. Aída Araceli Mendoza, por ser todos ellos y ellas, mis sinodales, profesores ejemplares, auténticos apasionados de la Psicología.

A mis compañeros de estudio con los que compartí unos años maravillosos de esfuerzo, de estudio y de una gran amistad.

Elegí el tema de la Identidad y el Ciclo de Vida, porque al final de la adolescencia tardía tuve muchas experiencias en las que fui cerrando mi ciclo adolescente hacia una juventud, en la que me tuve que enfrentar con la realidad social de mi país, pasando por unas crisis, en cuanto a mis intereses profesionales y laborales, los que inevitablemente me orillaron a una crisis de identidad que me provocó en un principio un caminar imparabile, sin saber a dónde ir. Pronto descubrí que me estaba iniciando en una etapa extraña, aunque normal en el desarrollo de mi identidad.

Sin embargo, me encontré en un periodo de angustia por mi destino laboral-profesional y, al mismo tiempo que mi vida iba transformando mis intereses, mis afectos, mis relaciones familiares y de amistad, y por supuesto, las inevitables relaciones afectivas de pareja. Todos estos los viví con mucha ansiedad y emoción, porque se aproximaba mi salida de la Universidad, hacia un mundo en el que las oportunidades del ejercicio profesional, son muy limitadas.

Estas experiencias me crearon grandes inquietudes que me obligaron a conocer varios tipos de psicoterapias, esperando encontrar en ellas orientación y dirección

al desarrollo de mi identidad, en un inevitable período de cambios vitales. Fue hasta que al conocer la Terapia Gestalt de Fritz Perls, y la Primal de Arthur Janov, pude reconocer mis defectos, mis capacidades, las naturales angustias en el presente y ante el futuro, pues antes de conocer a estos autores, estaba entrando a mi juventud muy desorientado. Sin embargo, a la vez, busqué contacto con profesores y profesoras de la Facultad que me inspiraron confianza, unos orientándome hacia la música, otros hacia el interés en el estudio del desarrollo humano, y otros en el conocimiento de mi mismo, el cual sólo excepcionalmente pude aprender en dos clases del plan de estudios: Teorías de la Personalidad y en Psicodinámica de grupos.

Gracias a la cooperación de algunos maestros como el Mtro. Jorge Álvarez tuve la oportunidad de formar parte de un grupo musical, en el que se despertó mi interés por esta actividad, pudiendo entender y gozar la música, dominando ciertos instrumentos y, también a participar en un grupo solidario en el que todos buscábamos oportunidades de orientación, dadas las escasas de encontrar un trabajo verdaderamente profesional.

Expreso mi agradecimiento a mi Directora de Tesis, Dra. Luz María Rocha en quien encontré una total comprensión a mis necesidades de desarrollar una Tesis basada en la metodología cualitativa, lo que me permitió tener una nueva visión de la Psicología Humanista, que favoreció mi creatividad.

Tuve también la oportunidad conocer y experimentar con la Dra. Carmen Merino, la Terapia Primal del Dr. Arthur Janov, en la que tuve que enfrentarme al gran dolor que viví desde mi infancia, cuando perdí a mi Padre y cuando adolescente, me operaron del corazón. Con ello logré entender mucho de lo que había vivido y de lo que estaba pasando en mi presente, así como algo de lo que debía de enfrentar en el futuro.

Deseo hacer conocer a los compañeros y compañeras de la Facultad que gracias a mi esfuerzo dedicado a la Terapia Primal, pude salir de la gran angustia de no saber qué hacer, ni a dónde ir. Esta situación fue la que me inspiró elegir como tema de mi tesis, mi propia historia personal (método de análisis autobiográfico) en

el período de mi vida, dedicado a la terminación de la carrera, a titularme y a la búsqueda de un lugar donde ejercer mi profesión y tener un futuro más prometedor. Es por este motivo que quiero compartir con los estudiantes de Psicología, mi tesis basada en la imperiosa necesidad de conocerme a mí mismo, como condición necesaria para poder incorporarme a la vida profesional.

Lamentablemente cuando nos acercamos a la salida de la carrera de Psicología las oportunidades de obtener un trabajo profesional son muy escasas, quizás esa sea una de las razones por las que hay muchos ex alumnos sin titularse y sin encontrar trabajo.

Los muchachos tienen la capacidad, la oportunidad y quizá el empeño que yo puse en conocerme a mí mismo, tarea que me dio la oportunidad de dominar la lengua inglesa, de trabajar como profesor en una escuela de niños, pero sobre todo, dedicar un valioso tiempo en conocerme a mí mismo, y estar alerta ante las inevitables crisis emocionales que debemos de enfrentar. Todo lo anterior lo he escrito en esta introducción, porque una de mis metas es la oportunidad de compartir mis experiencias con mis compañeros y amigos en general, pero sobre todo, con otros compañeros de la Facultad, porque si no llevan a cabo un trabajo permanente del auto-conocimiento, les será muy difícil alcanzar una verdadera identidad profesional.

En esta época tan difícil para incorporarse como psicólogos a la vida profesional empecé por preguntarme: “¿Qué clase de Psicólogo quiero ser?” La adolescencia tardía es un momento de definición y hay que encontrar las salidas, apoyándonos en el conocimiento de una Psicología que nos hable de nuestra propia vida en desarrollo como: el Psicoanálisis de Freud, de Ana Freud y de Erik Erikson, la psicología Humanista de Carl Rogers, el Coaching de vida, la Gestalt de Fritz Perls, y la Terapia Primal de Arthur Janov, etc. Estos autores nos conducen al conocimiento y desarrollo de nosotros mismos. En el Humanismo encontré muchas teorías, experiencias y prácticas que me enseñaron a conocerme y me empujaron hacia la terapia Primal, la cual cambió mi concepción de mí mismo y de mi mundo, de mi presente y de mi futuro. Todo esto me motivó a hacer mi tesis

basándome en la búsqueda de mi propio conocimiento y me motivaron a hacer mi tesis con la hipótesis de que puedo aportar un conocimiento que introduzca a mis compañeros presentes y futuros, a encontrar una alternativa para madurar personal y profesionalmente, hacia una vida profesional adulta y hacia la creación de una identidad profesional satisfactoria.

Con el más profundo respeto a los estudiantes de Psicología por haber llegado hasta donde están y por lo que son.

AGRADECIMIENTOS

Al apoyo y paciencia de mi madre Alicia, de mi tía Adriana, mi prima Aura y mi tío Memo. A mi primo Kevin, a mi tía Rossy, a mi abue Conchita y a mi familia. Con agradecimiento a la memoria de Gerardo A. Mayer. Al Colegio Sunhill. A la Doctora Luz María Rocha, al Dr. Jaime Winkler, a la Doctora María del Carmen Merino, al Profesor Francisco Pérez Cota y a la Dra. Alejandra Valencia, quienes me llevaron a conocer una Psicología totalmente desconocida. A mi revisor y Profesor estimado Doctor Jorge Rogelio Pérez, a mi amigo y Maestro Jorge Álvarez, a mi Profesora Maestra Blanca Rosa Girón, a mi Profesora Lic. Aida Araceli Mendoza y a la Dra. María del Carmen Gerardo. A mi Universidad, a mis profesores, compañeros y amigos de toda la vida. A mis amigos y amigas Perla, Ernesto, Jorge, Víctor, Aldo, Pao, Gaby, Alberto, Daniel, Damaris, Hugo, Blanca, Carla, Robert, Jessy, César e Isaí, por ser mis compañeros y amigos inseparables en los momentos más difíciles. Con cariño a mis amigas Chris, Vely, Kika y Ross. A mi amiga Paola por ser mi amiga incondicional y confidente. A mi amiga Aby por ser comprensiva. A Jesús Rey Castaño Ramírez por ser un gran guía. A Tiffany, por transmitirme una gran inspiración con su ejemplo. A mis amigas y compañeras Lore y Luz por estudiar juntos. A mis compañeras Ana, Angy y Ana Gaby. A mis libros de Nietzsche, Goethe, José Emilio Pacheco, Hermann Hesse y de Jacobo Grinberg-Zylberbaum que me acompañaron en momentos de aislamiento. A Gladys Mariana, quien me hizo sobrevivir en medio de una adolescencia turbulenta. Con agradecimiento al IMSS, al Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional S. XXI y al Dr. Rubén Argüero, ya que gracias a la cirugía que me hicieron en el corazón, sigo con vida. Al cardiólogo Dr. Martínez por ser mi cardio-pediatra y al Psicólogo Dr. Sánchez. Agradezco a la Dra. Rocha, a la Dra. Merino, a la Mtra. Adalgisa Mora Cázares, a mi amiga Leslie, a mi hermano Robert, al Mtro. psicoanalista Fernando Quezadas y al escritor psicoanalista Theodore Isaac Rubin, ya que me ayudaron a detener una gran pulsión de muerte en mi interior, y me enseñaron el valor de mí mismo por el simple hecho de existir. A Carl Rogers por su libro “El proceso de convertirse en persona”, el cual me ha abierto las puertas hacia el Humanismo, el cual es para mí un gran tesoro que

descubrí al final de los siete años de carrera. A mis vecinos Sonia, Albertico y Khristian. A mi perrita Shanti, por acompañarme en mis horas de trabajo, de confusión y de diversión.

Con el más profundo agradecimiento a todas aquellas personas que de alguna manera hicieron posibles mis estudios, mi experiencia y el feliz término de mi carrera..

“El que busca el conocimiento debe aprender a construir con montañas, porque para el espíritu, es poca cosa transportar montañas.” (Nietzsche, 1988, pag. 57).

ÍNDICE

Resumen.....	9
Introducción general.....	10
Justificación.....	13
Capítulo I: Andamiaje Teórico.....	15
I.1. Teoría del Aparato Psíquico y del Desarrollo Psicosexual Freud.....	16
I.2. Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson.....	30
I.3. Psicología de la Gestalt.....	41
I.4. La Investigación Cualitativa.....	55
Capítulo 2: Metodología.....	60
1. Descripción de las entrevistas y Presentación del Informante.....	70
2. Entrevistas.....	71
2.1. Entrevista 1.....	71
Interpretación global.....	78
2.2. Entrevista 2.....	80
Interpretación global.....	85
2.3. Entrevista 3.....	87
Interpretación global.....	112
2.4. Entrevista 4.....	114
Interpretación global.....	121
2.5. Entrevista 5.....	123
Interpretación global.....	130
3. INTERPRETACIÓN FINAL.....	134
4. Esquemas.....	144
Esquema #1 Logros y momentos de crisis.....	144
Esquema #2 Experiencias de vida.....	145
Esquema #3 Interpretación desde el Enfoque de Freud.....	147
Esquema #4 Interpretación desde el Enfoque de Erikson.....	148
Discusión y Conclusiones.....	149
Evaluación de la investigación.....	165
Referencias bibliográficas.....	175

RESUMEN

Soy un hombre soltero de veintiséis años y todavía vivo en casa de mi madre, quien es viuda. Actualmente me desempeño como Profesor de Inglés. Como hobby toco la batería en un grupo de la Facultad.

Este trabajo constituye una tesis autobiográfica de tipo cualitativo. En éste revisé la historia de mi vida, desde mi infancia, la etapa escolar, la etapa como estudiante de Psicología, y hasta la fecha.

A través de entrevistas terapéuticas con enfoque Gestalt, realicé el análisis e interpretación de la información mediante el enfoque Psicoanalítico y la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson.

En total acumulé veintiocho entrevistas de tipo cualitativo, de las cuales solo presento las cinco más relevantes de todo mi ciclo de vida. En ellas se trataron temáticas como la Infancia, la Adolescencia difícil, la muerte de familiares significativos, la Crisis de Identidad y el Inicio de la Juventud. Para este análisis de corte cualitativo hice uso de la Hermenéutica para su interpretación.

INTRODUCCIÓN

“En los últimos años la Investigación Cuantitativa ha dejado mucho que desear en cuanto a los resultados que ha arrojado en Educación y en Ciencias del Comportamiento. Físicos, químicos y biólogos que nos aventajan al menos quinientos años de quehacer científico, se han dado cuenta de las limitaciones de la Metodología Cuantitativa y en muchos casos la han abandonado. Científicos como Einstein, Heisenberg, Bohr, Pauli, Planck y Schrödinger han cuestionado la validez de esta metodología encontrando que el espacio y el tiempo son relativos al observador, que el observador cambia la realidad que estudia, que un fenómeno puede tener dos explicaciones opuestas refutando la causalidad única de los fenómenos, que las leyes de un sistema no son lo mismo que las leyes de sus componentes y finalmente que la materia en sus partículas más pequeñas posee leyes completamente desconocidas que afectan al mundo macroscópico. De esta manera los físicos se dieron cuenta de la limitación de la Metodología Cuantitativa. Así mismo Oppenheimer, director del Proyecto Manhattan afirmó en su Conferencia Anual de la American Psychological Association que el peor crimen que podrían cometer los Psicólogos era utilizar la Metodología clásica de la Física para comprender los fenómenos del comportamiento humano, ya que ellos ya la habían abandonado (los físicos).” (Martínez Miguélez, 2008, págs. 15-18). Es increíble que tras las revoluciones científicas vividas en la Física, pareciera como si en la Psicología nunca hubiera pasado ningún giro científico revolucionario. Esto basado en Martínez Miguélez (1982) quien afirma: “Creemos de gran importancia hacer notar el hecho de que tanto tiempo después de que las ciencias físicas – aguijoneadas por Einstein, Planck y Heisenberg-, dejaron de lado la explicación elementalista de la naturaleza física y rechazaron los “absolutos” newtonianos, haya psicólogos que insisten en que una explicación psicológica adecuada del hombre consiste en reducir lo complejo a lo simple; y que lo que ya no es válido para explicar los cuerpos estáticos e inermes de la física, lo sea para dar razón plena de la vida y conciencia de los seres humanos.” (Martínez Miguélez, 1982, pág. 78).

“Como respuesta a estas limitaciones de la Metodología Clásica de la Física, se fortaleció la Metodología Cualitativa, también conocida como Metodología Etnográfica. Ésta es descriptiva, holística, abierta, compleja, inductiva, fenomenológica, humanista, ecológica, estructural sistémica, de diseño flexible y destaca más la validez que la replicabilidad de los resultados de la investigación.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 8).

“El enfoque cualitativo rechaza la pretensión de cuantificar toda realidad humana. En cambio, éste valora la importancia del contexto, la función y el significado de los actos humanos.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 8).

“La metodología cualitativa no reduce la explicación del comportamiento humano a la visión positivista, que considera los hechos sociales como “cosas” que ejercen una influencia externa y causal sobre el hombre, sino que valora la importancia de la realidad como es vivida y percibida por él: sus ideas, sentimientos y motivaciones.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 8).

“La Metodología Cualitativa se trata del estudio de un todo integrado que forma o constituye una unidad de análisis y que hace que algo sea lo que es: una persona, una entidad étnica, social, empresarial, un producto determinado, etcétera.

De esta forma la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 8).

“Su fin es lograr una descripción amplia y rica de los contextos, actividades y creencias de los participantes y luego, elaborar una síntesis estructural-teórica que sea como una “fotografía verbal” de esa realidad, con el fin de fundamentar la toma de decisiones en torno a la misma. La investigación etnográfica no tiene, como primer plano, pretensiones universales y de alta generalización de sus resultados, aunque no las excluye y camina en esa dirección; su fin próximo es estudiar, conocer y servir a una comunidad, institución o grupo particular. Su fin remoto es llegar a descubrir y a establecer teorías generales.” (Martínez Miguélez,

2008, págs. 9-10). De esta forma, el enfoque Cualitativo es la Metodología más adecuada para abordar el Análisis Autobiográfico.

Esta tesis trata de un trabajo autobiográfico debido a mi necesidad de analizar mi propia historia de vida. Es de suma importancia que los estudiantes de la Facultad tengan una idea de que una de las áreas de la Psicología permite conocerse a sí mismos. Este supuesto me llevó a tratar de hacer una tesis lo más seria posible desde la visión de las Teorías del Desarrollo de S. Freud y de E. Erikson. Fue a través del estudio autobiográfico que me di cuenta de mis logros, de mis limitaciones, de la falta de elaboración del duelo de mi padre en la Adolescencia, de mis fortalezas y mis debilidades. Al realizarlo me percaté de mi necesidad de planear mi vida, explorar y progresar, al mismo tiempo que logré convertirme en un Profesor de Educación Primaria, con lo que adquirí habilidades que poco a poco me convirtieron en un Psicólogo en servicio. Alcancé a comprender aspectos muy profundos de mi naturaleza y con este trabajo de tesis logré una interpretación teórica de mi vida. De esta manera, el objetivo de este trabajo es analizar e interpretar mi historia de vida desde las Teorías de Desarrollo de Freud y de Erikson. Esta tesis fue concluyendo gracias a la amistad de unos cuántos maestros, amigos, familiares y a mi esfuerzo propio.

JUSTIFICACIÓN

En nuestro entorno Universitario hay un conjunto de factores múltiples por los cuales los jóvenes no logran conquistar su identidad personal y profesional: Esto incluye el titularse, así como encontrar su inserción profesional en el mundo laboral.

En respuesta a este problema, este trabajo de titulación constituye una sugerencia para que los jóvenes Psicólogos comiencen a tratar de conocerse a sí mismos y así conquisten poco a poco su identidad. Esta obra cobra importancia debido a que es un trabajo auto-biográfico que pretende explorar las experiencias más profundas de la vida, así como lograr una interpretación de cada una de ellas para así finalmente llegar a una conclusión de las mismas y así, alcanzar una mejor comprensión acerca de nosotros mismos.

Mediante la auto-biografía, este trabajo pretende ser una vía para que los estudiantes de Psicología se conozcan a sí mismos de una manera lo más “sencilla” posible, y de esta forma busquen tomar decisiones más acertadas en su juventud.

La auto-biografía no es sustitutiva de la psicoterapia, sin embargo tiene grandes beneficios a la salud psicológica del individuo como son el desahogo emocional, así como la comprensión de las crisis del ciclo de vida. De esta forma, al ser la auto-biografía un acto consciente, la convierte en una de las armas más poderosas del ser humano para ayudarse a conocerse a sí mismo y así poder valorar su historia, su presente, sus fortalezas, sus debilidades, sus experiencias, así como proyectar sus futuras metas.

La auto-biografía es la primera herramienta que utiliza el Psicólogo para poder conocerse a sí mismo de una forma Cualitativa y que a su vez le permite conocer a sus consultantes o pacientes de una manera rica, vívida y llena de detalles, que de ninguna manera podrían ser representados con algún otro método Cuantitativo de medición del comportamiento.

Sin lugar a dudas, en estos tiempos los jóvenes debemos buscar formas para poder conocernos a nosotros mismos en un contexto laboral impredecible.

CAPÍTULO I

ANDAMIAJE TEÓRICO

Los autores utilizados para el análisis de esta obra fueron: Sigmund Freud, Erik Erikson y Fritz Perls. Los considero autores básicos, debido a que los primeros me fueron indispensables para evaluar, desde una perspectiva metodológica cualitativa, el desarrollo psicológico de la totalidad humana, a lo largo de mi vida. Por esa razón contienen las siguientes Teorías Freudianas sobre el desarrollo de la personalidad: *El aparato psíquico o anímico. Los instintos de vida y de muerte. Los mecanismos de defensa. Las funciones del yo. Las etapas de desarrollo psico-sexual, así como Las etapas del desarrollo psicosocial.*

Estas teorías Freudianas, constituyen un andamiaje teórico importante para apoyar la presentación y explicación psicológica del *caso único*, ya que contienen estructuras de análisis importantes, como son: Las funciones del Yo y Los estadios en el desarrollo humano, que de una forma global, proporcionan un panorama del estado de maduración aproximada del individuo.

Recurrí a las obras de Sigmund Freud: *“El Yo y el Ello”* (1923) y *“Tres ensayos sobre Teoría Sexual”* (1905), de acuerdo a la colección titulada “Obras completas de Sigmund Freud” de Strachey, ET. AL. De Erikson: *“El Ciclo vital completado”* (1985) y *“Identity and the Life Cycle”* (1959). Agregué a la bibliografía, dos libros adicionales de Leon Rappoport (1972) titulados: *“La personalidad desde los 6 a los 12 años”*, y *“La personalidad desde los 13 a los 25 años”*, para poder extraer de ellos los mecanismos de defensa que utiliza el Yo y otras características del desarrollo psicosocial en la adolescencia temprana, media y tardía, las cuales forman parte de la base que me condujo a una comprensión más profunda, desde lo psicológico de las obras de ambos autores. Finalmente acudí a las obras de Anna Freud destacando el apoyo de su libro titulado *“El Yo y los Mecanismos de Defensa”* (1961) para completar las explicaciones del ciclo vital.

1. TEORÍA DEL APARATO PSÍQUICO Y DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL SEGÚN FREUD

1.1 El Aparato Anímico (Freud)

En el presente trabajo de investigación acudí a dos grandes autores de la Psicología: a Sigmund Freud y a Erik Erikson. Decidí iniciar con Freud porque es a partir de su "Teoría del Aparato Psíquico" y la de "Las Etapas del Desarrollo Psicosexual", cuando se establecen los cimientos del estudio del ciclo vital.

El aparato psíquico es para Freud una metáfora que le permite penetrar en la esencia del concepto "ciclo vital humano." Dicho aparato tiene como punto de partida la existencia del "*Principio del placer*", en las personas combaten dos clases de instintos: El *instinto de vida* y el *instinto de muerte*. (Freud, 1989, p. 18). Para Freud el aparato psíquico está integrado por tres instancias: el Yo, el Ello y el Superyó: El Ello es la fuente original de energía. Carece de razón y de lógica, es decir, es irracional. No conoce el tiempo, crea las fantasías, los sueños y es omnipotente, egocéntrico y oceánico.

El Yo es una continuación de la superficie del Ello, pero la diferencia radica en que está influido por el mundo exterior y además, gobernado por el *principio de realidad*, el cual permite enviar la información proveniente del mundo exterior para que la reciba el Ello. El Yo integra a la conciencia, la reflexión, la percepción y el razonamiento. Otra de las funciones del yo es mediar el movimiento y las descargas hacia el mundo externo. (Freud, op, cit, pp. 11-19).

El Yo es el conductor del desarrollo de la personalidad, es decir; la controla, maneja y la gobierna. Media entre el yo y el mundo exterior. Utiliza sus funciones para generar armonía. Tiene la capacidad de ordenar su entorno y sus percepciones, así como de posponer las descargas de energía provenientes del mundo interno. Es capaz de poner a prueba la realidad y diferencia lo real, de lo imaginario, y de lo interno de lo externo. Utiliza el lenguaje para comunicarse y actualiza sus experiencias y recursos por medio de la educación y del aprendizaje, y es reflexivo a ese respecto (Merino, Id.).

Las Funciones del Yo

1.- El yo observa al mundo exterior y guarda una copia de la imagen de este mundo en su memoria. Por ejemplo: *Puedo almacenar en mi memoria la imagen de un ambiente laboral impredecible en nuestro país.*

2.- Por medio del examen de la realidad puede distinguir qué elementos tanto internos, como externos se agregan a la imagen del mundo. Por ejemplo: *Puedo decir que una señorita es la mujer más bella del mundo, sin embargo esta función del Yo me dirá que estoy agregándole elementos internos o externos que pueden no ser del todo reales.*

3.- Trata de comprender el tiempo y a relacionarse de forma adecuada con él. Por ejemplo: *El plasmar en un pizarrón las acciones a desempeñar durante el día, es un intento de relacionarse adecuadamente con el tiempo, siempre y cuando se lleve a cabo.*

4.- Construye un alto grado de organización y complejidad para su rendimiento máximo. Por ejemplo: *Proponerse darse una ducha, desayunar, arreglar la habitación, irse a trabajar y estudiar un libro para un proyecto personal.*

5.- Estima el poder de un instinto y las acciones que lo pueden satisfacer. Calcula los posibles riesgos de estas acciones. Por ejemplo: *El estimar el riesgo que implica el descuidarse en las relaciones sexuales, puede llevar a contraer una enfermedad venérea, o un embarazo no deseado.*

6.- Con ayuda del “Principio de Realidad” se defiende de los peligros que provienen del mundo interior y exterior. Por ejemplo: *Olvidar algunas experiencias pasadas fuertes y dedicarse a terminar un proyecto inconcluso.*

7.- Funda mecanismos y estrategias para evadir las experiencias del mundo externo. Por ejemplo: *los mecanismos de defensa de negación.*

8.- Puede tomarse a sí mismo como objeto, incluso como otros objetos; es decir, observarse y criticarse, lo que se denomina como: la capacidad auto-reflexiva del

yo. (Merino, Id.). Por ejemplo: *aquellas personas que gustan de auto-descubrirse en espacios psicoterapéuticos humanistas o psicoanalíticos.*

1.2 Los mecanismos de defensa del Yo

Para mantener su autoestima, el individuo recurre a estrategias psicológicas que le permiten defenderse de las circunstancias que lo amenazan. (Rappoport, 1986, pág. 71). La persona elabora y dirige ciertas defensas ("mecanismos") que juegan un papel muy importante en el desarrollo adolescente. Entre ellas mencionaré las siguientes:

1. La negación

Los adolescentes y adultos a veces rechazan las amenazas al Yo, simplemente negando su existencia. Este mecanismo ayuda al adolescente a rechazar un rol durante la síntesis de su identidad. Por ejemplo: *"¡A mi no me gusta esa corriente de la Psicología!"*

2. La identificación con el agresor

La persona se identifica con una persona, para soportar el temor que ese individuo le causa. Por ejemplo: *Un niño que mientras no está su maestro en clase actúa como él frente a sus compañeros.*

3. La represión

Consiste en ocultar las ideas que pueden amenazar y atemorizar al Yo. Por ejemplo: *El paciente Gerardo durante su entrevista psicoanalítica piensa: "Hay que pena..lo podré platicar aquí o no..".*

4. La Sublimación

La libido en lugar de dirigirse hacia su blanco, se libera en actividades socialmente aprobadas. Por ejemplo: *El adolescente tardío que libera la*

rabia ocasionada por la injusticia de la Sociedad, toca la batería en un concierto de rock.

5. *El Desplazamiento*

Es una agresión que en lugar de dirigirse hacia su objetivo originario, se envía hacia un blanco menos amenazador. Por ejemplo: *Darle una patada a un mueble, por no poder descargar el enojo contra el jefe.*

6. *Regresión*

Cuando el adolescente recibe amenazas de sus mayores y a la vez se siente inseguro de su capacidad de respuesta, puede responder a las amenazas de su ambiente de una forma no madura. Por ejemplo: *Un adolescente al que se le pide actuar con madurez y empieza a hablar como bebé.*

7. *La racionalización*

Es encontrar una razón para hacer algo que socialmente no está aceptado. Por ejemplo: *ordenar matar a una raza o etnia por ser considerada "inferior".*

8. *La proyección*

Cuando al Yo le parecen atractivos algunos pensamientos, sentimientos y actitudes, pero al mismo tiempo le parecen inaceptables, puede atribuírselos a otras personas, de tal suerte que de esta forma pueda conservarlos. Por ejemplo: *Un muchacho que dice que un grupo étnico es promiscuo, podría estar proyectando la idea.*

9. *La Formación reactiva*

Es actuar de la forma contraria a la que realmente uno desea hacer. Por ejemplo: *El niño que en la primaria le pateó la mochila a la niña que le gusta y le dice que está fea.*

10. La Compartmentalización

Consiste en adjudicar la conducta inaceptable a un no Yo o a un compartimiento separado del Sí-mismo, en lugar de enfrentar el material amenazador. Por ejemplo: *Cuando estuve en psicoanálisis, le adjudicaba mi conducta agresiva a un amigo imaginario.* (Rappoport, Íd, pp. 71-75).

Por otra parte, el Super Yó tiene su génesis en las primeras identificaciones que tiene la persona durante su infancia. Sus contenidos constituyen las partes más elevadas del hombre, como son la religión, la moral y el sentimiento social, y las facultades observadas en la infancia en el comportamiento de los mayores o también de sus pares, los cuales llegan a ser sus contenidos principales durante la adolescencia, hasta que es capaz de desarrollar valores y facultades desde un punto de vista propio. (Freud, Íd, pp. 23-29).

Detrás del Super-Yo se oculta la más importante identificación de la persona: la identificación con su padre (en mi caso). El Super-Yo no es solamente el vestigio de las primeras elecciones de objeto, también es una energética formación reactiva contra éstas. Recordemos que en la obra de Sófocles: "Edipo Rey" nos presenta al joven Edipo, quien, sin saberlo llegó a Tebas, donde fue pareja de su madre Yocasta, que había quedado viuda cuando Edipo, sin saber que Layo al que había matado, era su padre. Entonces sufrió un enorme sentimiento de culpa y como auto-castigo decidió auto-flagelarse sacándose los ojos y abandonando a Tebas auxiliado únicamente por una de sus hijas. *De algún modo, podemos suponer que* los sentimientos de culpa lo obligaron a permanecer el resto de su vida viajando ciego, volcándose en un afán imparable de pagar sus culpas conservando durante todo el ciclo de vida un carácter ominoso hasta su muerte. En esta metáfora podemos ver la fortaleza de los sentimientos de culpa que de muchas formas pueden destruir a una persona conduciéndola en ocasiones, hasta la muerte. Este es el trabajo del Super-Yo que está a cargo de mantener la culpa o tratar de dominar al Yo, y representando momentos de gran debilidad que a veces, pueden seguir vigentes hasta la madurez y la muerte.

El Super-Yó es la representación interna de la relación del niño con sus progenitores. El ideal del yo es el heredero del complejo de Edipo. (Freud, Íd, pp. 24-40). Esto quiere decir, que Freud descubrió que la historia de Sófocles, se repite de forma inconsciente. Desde el punto de vista humanista, me parece que todos deseamos saber de dónde venimos, hacia a dónde vamos y quienes somos, como lo hizo Edipo al empeñarse en buscar sus orígenes. El Superyó se forma por castigos y recompensas físicas y psicológicas. Los castigos generan sentimientos de odio a sí mismo, enfermedades, accidentes, autodestrucción, vergüenza, culpa, inferioridad y sentimientos de exclusión. Por otro lado, las recompensas generan orgullo, autoestima, y sentimientos de inclusión.

El Superyó reproduce los hábitos y costumbres de su cultura mediadas por la familia, hasta que logra reemplazar la autoridad de los padres, por la propia y puede así ampliar y controlar su comportamiento social (2004).

1.3 Sentimiento de culpabilidad, neurosis obsesiva y melancolía

La melancolía se genera por un auto-escarnio automática por parte de un Super-Yo altamente agresivo, dirigido hacia el Yo, de tal suerte que los impulsos reprimidos sean la raíz del sentimiento de culpabilidad. Lamentablemente, el instinto de muerte o *thanatos* programado en el Super-Yo, puede conseguir con cierta frecuencia, llevar al Yo a su destrucción. (Freud, Íd, pp. 42-44). Por ejemplo: *Cuando vi que mis amigos tenían pareja y yo me di cuenta que yo no la tenía, provocó que mi Super-Yo me auto-atacara de forma agresiva, recriminándome por no cumplir con la expectativa social de tener una pareja.*

En cuanto a la neurosis obsesiva, ésta tiene su fundamento en los impulsos repulsivos desplazados del Yo, hacia el exterior. Anna Freud (1996) comenta que es común encontrar los mecanismos de defensa de negación y de formación reactiva en la neurosis obsesiva. Por ejemplo: *Durante la crisis de Confusión de Identidad de la adolescencia tardía caminé por toda la ciudad, desde el metro Indios Verdes hasta el metro Universidad; o del metro Barranca del muerto hasta*

el metro el Rosario, con lo cual, me evadía de mi responsabilidad de resolver cómo enfrentar la formación de mi identidad.

1.4 Freud: Teoría del Desarrollo Psicosexual (1991)

Con un gran acierto, analizando el ciclo real de la vida humana, Freud elaboró su teoría del desarrollo psicosexual, que fundamenta e impulsa el desarrollo humano, atravesando por cinco etapas principales que son las siguientes:

La Etapa Oral

Transcurre por el primer año de vida, caracterizándose por la succión del pecho de la madre, la cual es un requisito básico para iniciar con éxito su ciclo vital. Freud destaca esa condición que le hace conocer el placer al bebé apenas nacido. Los labios del niño desempeñan el papel de una zona erógena, y la excitación producida por la cálida corriente de la leche, causa la primera sensación de placer. (Freud, 1991, p. 47). El niño aprenderá a amarse, gracias al contacto, cuidado, caricias y cercanía que va teniendo con su madre. Por ejemplo: *Tuve la experiencia de ser amamantado por mi madre, pero se suspendió esta experiencia a los tres meses de nacido.*

Etapa Anal. Abarca del segundo al tercer-cuarto año de vida. En esta etapa, el niño aprende a hablar, caminar, aprende a agarrar los objetos y a aventarlos, y a defecar de acuerdo a las condiciones culturales de su medio ambiente familiar. Aprende a comer diversos alimentos y manejar los instrumentos adecuados para su alimentación siguiendo y cumpliendo ciertas rutinas familiares, que cumple de acuerdo a las normas sociales de su entorno, etc. El niño considera los excrementos como una parte de su cuerpo y les da el significado de un “primer regalo”, con el cual puede mostrar su docilidad a las personas que le rodean o su

negativa a complacerlas. (Freud, Íd, p. 52). Por ejemplo: *Recuerdo con mucha claridad cuando en el maternal me cambiaban el pañal.*

Etapa fálica: *El complejo de Edipo*

La etapa fálica abarca desde el cuarto, al sexto año de vida. Todo comienza cuando del niño parte una carga de objeto hacia la madre. Por otra parte, el niño se apodera de la imagen de su padre por identificación. Ambas relaciones marchan de forma paralela, hasta que, de pronto, la intensificación sexual de los deseos hacia la madre, hacen percibir al padre como un rival, con lo cual surge el complejo de Edipo. Con esta situación, el niño tiene deseos de erradicar a su padre, para establecerse cerca de su madre. Recordemos como en la historia de “Edipo rey”, (Sófocles), Edipo mata a su padre Layo, en un estado de ignorancia y sin saberlo, contrae nupcias con su madre Yocasta. De esta forma, la tierna aspiración hacia la madre y el sentimiento ambivalente (de admiración, de celos) constituyen el complejo de Edipo simple positivo. (Freud, 1989, p. 24).

Cuando concluye el complejo de Edipo, se abandona la carga de objeto hacia la madre, y en su lugar se da la identificación, ya sea con la madre o con el padre. Este último resultado es el considerado normal, y permite la conservación de la relación cariñosa con ambos. El fin del complejo de Edipo constituye la masculinidad en el carácter del niño, mientras que la intensificación de su identificación con la madre, afirmaríala su carácter femenino. (Freud, Íd. pp. 24-25). Por ejemplo: *Cuando yo era muy pequeño, tenía una gran admiración hacia mi padre por ser un hombre alto e inteligente. También recuerdo haberlo visto desnudo y me asomé del tamaño de sus genitales, lo cual en ese momento, me asustó mucho.*

Una investigación posterior, del complejo de Edipo descubrió que en realidad, es doble y que depende de la bisexualidad original de la persona. En pocas palabras, esto quiere decir que el niño no solamente se comporta de forma ambivalente con su padre y amorosamente con su madre; sino que en realidad, puede expresar

cariño hacia su padre y hostilidad hacia su madre. (Freud, Íd, p. 25). Por ejemplo: *En mi historia de vida sentí un gran aprecio hacia mi padre y cuando llegó el duelo de su muerte, sentí hostilidad hacia mi madre.*

Ana Freud (1996) comenta que el periodo que comprende desde el nacimiento del individuo hasta la etapa fálica, son fundamentalmente dominadas por el Ello.

Periodo de latencia

El periodo de latencia abarca desde los siete hasta los diez u once años de vida. Durante esta etapa, el desarrollo del individuo varía mucho. Sin embargo, logra abrirse a un fragmento de la vida sexual y se prepara para el fuerte florecimiento de su impulso durante la pubertad. (Freud, 1991, p. 45). Es una época de descubrimientos y anhelos de desarrollo en todos los planos de posible acceso a la adolescencia, que continuará evolucionando, al principio, con la época de los cambios físicos: Por ejemplo: *La pubertad.* Durante la época de la educación primaria cuando tenía 11 años, conocí a una amiga que me gustaba mucho y creo que yo a ella también, jugábamos a ser novios y le hablaba por teléfono a su casa. Al respecto, Ana Freud (Ídem) mencionó que el Yo cobra una gran fuerza sobre el Ello en esta etapa. Por ejemplo: En la etapa de la primaria siempre me gustó mucho estudiar.

Etapa Genital: de la adolescencia a la juventud temprana.

En el hombre y en la mujer, la zona genital se asocia con la zona de la micción (el pene y el clítoris) respectivamente. Los frotamientos y los toqueteos auto-experimentados por la persona, desde la más temprana infancia, ocasionan una sensación de placer, que a su vez genera un deseo de repetir los actos que producen placer y que a su vez, hacen cesar la sensación, Freud se refiere al frotamiento con la mano y a la presión de los muslos uno contra el otro. (Freud pp.

53-54). Por ejemplo: *es muy común que los adolescentes se masturben, y de esta forma liberen la tensión temporal de la libido.*

Anna Freud (Ídem) comenta que una vez más, los papeles se invierten y el Ello vuelve a cobrar fuerza y tiende a dominar al Yo. No se sabe a ciencia cierta si esto se debe a los cambios físicos de la pubertad, o a cuestiones anímicas. Por ejemplo: *Esto se puede expresar en los enamoramientos tan múltiples, idealizados y apasionados que experimenté en la etapa de la secundaria, época en que en algún momento la sentí muy cruenta y que ahora recuerdo con cariño a mis primeros amores.*

La transformación de la pubertad

Empiezan a tener lugar las transformaciones sexuales que llevarán a la persona infantil a obtener finalmente su constitución sexual normal. Al principio, los instintos sexuales actuaban en las zonas erógenas de forma aislada, buscando como finalidad un placer determinado. Sin embargo, ahora, todos los instintos sexuales van a converger en la zona genital. Desde este momento, habrá un nuevo propósito sexual, el cual consiste en la liberación de los productos sexuales, el cual se acompaña de un clímax de placer. Los instintos sexuales estarán supeditados a la función reproductiva. (Freud, Íd, p. 73).

Primacía de las zonas genitales y placer preliminar

Durante la pubertad tendrá lugar el crecimiento de los genitales exteriores, que había “quedado interrumpido” durante la niñez. Por otra parte, los genitales internos serán ya capaces de producir gametos sexuales como son los espermatozoides o los óvulos, de tal suerte que ambos aparatos sexuales esperan tan solo su utilización. Esto implica la formación de un nuevo individuo.

Para que estos aparatos sexuales puedan funcionar correctamente, deben ser estimulados por una o varias de las siguientes vías: por el mundo exterior por

medio de la excitación de las zonas erógenas, del interior orgánico y de la vida anímica. El ser estimulados, trae como consecuencia la excitación sexual. A su vez, esta excitación puede manifestarse por signos anímicos y somáticos. Los signos anímicos implican una sensación especial de tensión y los signos somáticos se caracterizan por la erección del pene y la lubricación de la vagina. (Freud, Íd, p. 74).

La tensión sexual

Los ojos desempeñan aquí un papel fundamental. La belleza emanada por la persona observada, provocará un especial incremento de excitación. Si a esta excitación se le agrega una nueva estimulación, como por ejemplo: la mano que toca, provocará un incremento en la tensión sexual, que se convertirá en displacer, cuando no pueda volverse a incrementar aún más para ser satisfecha. (Freud, Íd, p.75).

Mecanismo del placer preliminar

Con ayuda de las zonas erógenas y su respectiva estimulación, se puede incrementar la tensión sexual, lo que consecuentemente puede dar lugar sucesivamente el término de la relación sexual. La excitación del pene y de la mucosa vaginal dan lugar finalmente, a la propulsión del esperma y de las contracciones vaginales, las cuales se acompañan de una sensación de “alivio” y placer con lo que queda temporalmente tranquilizada la tensión libidinal. (Freud, Íd, p. 76).

Miedo infantil

Los niños que tienen un instinto sexual exagerado se inclinan al miedo. Esta situación se debe a que el niño y el adulto son capaces de transformar su líbido en

miedo, cuando no pueden satisfacerla. Desafortunadamente, cuando el niño o el adulto padecen de neurosis, comenzarán a asustarse cuando estén solos, ya que “no tienen personas” de cuyo amor estén seguros y tratarán de hacer desaparecer este sentimiento. (Freud, Íd, p. 89). Por ejemplo: *Durante mi adolescencia intermedia traté de conquistar a algunas jovencitas, pero me ponía muy nervioso; lo cual las hacía sentir inseguras y por lo tanto, se alejaban de mí.*

Es fácil que el niño tienda a dirigir su carga de objeto hacia alguno o algunos de sus familiares. Sin embargo, durante la etapa de la pubertad, se enseñan al adolescente los límites morales que impiden que él o ella elijan como objeto a alguno de sus familiares. Esto además sirve como una exigencia civilizadora de la sociedad, que además ayuda al adolescente a aflojar sus lazos propios con su familia. (Freud, Íd. pp. 89-90).

En los adolescentes vuelven a surgir las tendencias infantiles que están fortalecidas por la energía somática. Esto quiere decir, que puede volver la atracción del hijo por la madre y de la hija por el padre. Pero cuando hay un sentimiento de repulsión ante estas atracciones, ocurre uno de los eventos más dolorosos pero necesarios de la pubertad: la liberación del individuo de la autoridad de los padres, la cual es la tarea madurativa central de esta etapa. (Freud, Íd, p. 90). Por ejemplo: *Este proceso lo viví cuando empecé a escuchar música metálica en casa, a dejarme el cabello largo, orientarme hacia el humanismo, tener experiencias de búsqueda de identidad como los retiros espirituales, ambientes musicales, círculos de estudio filosófico, etc.*

En el ciclo vital hay personas que pueden quedar fijadas en esta etapa, y quedar dependientes de la autoridad de sus padres, sin poder retirar de ellos su cariño. (Freud, Ibid). Por ejemplo: *Tras el proceso de psicoterapia Gestalt-primal comencé a escuchar mi propia música, elegir las materias de Psicología que me gustaban realmente, estudiar teclado y continuar practicando la batería, con lo cual logré una independencia ideológica de mi madre, mas no económica.*

Anna Freud comenta que para la síntesis de la identidad del adolescente se requiere de dos procesos muy importantes: El ascetismo y la intelectualización. El

adolescente puede aislarse buscando contacto consigo mismo y con su mundo interno. Una vez concluido este proceso puede hacer todo lo contrario relacionándose con mayor auto-confianza con otras personas. La intelectualización le ayudará a una investigación ardua hacia los temas de la vida de su interés, como el amor, la ética, la política, las artes, la religión, la filosofía, la ciencia, la ontología, la cultura, etc. (Íd). Por ejemplo: *Cuando cursaba el tercero de secundaria, comencé a aislarme de mis compañeros y empecé a estar conmigo mismo, fue un tiempo que ahora considero muy valioso, al poderme sentir en una etapa tan difícil. Sin embargo, cuando se dieron las condiciones idóneas, realicé todo lo contrario, quise conocer el mundo y a aceptar algunas experiencias necesarias para mi crecimiento. Comencé a tener un contacto muy profundo hacia la filosofía de Herman Hesse, leer libros de los griegos y de filosofía alemana.*

Influencia duradera de la elección infantil de objeto

Es una cuestión común, el hecho de que los primeros amores de los adolescentes recaigan en personas mayores, es decir, el amor del adolescente varón hacia una mujer madura o bien, el afecto de la adolescente dirigido hacia un hombre entrado en años. Estas experiencias representan una analogía con la madre y el padre, y se explican por las imágenes antiguas de sus progenitores que quedaron grabadas en su memoria. (Freud, Íd, pp. 91-92). Por ejemplo: *Durante mi ciclo vital tuve una experiencia amorosa con una mujer unos años mayor que yo, la cual fue una experiencia muy bella, pero lamentablemente sin futuro por razones muy complejas.*

En el varón, la elección de objeto hacia la mujer se facilita gracias a las experiencias tempranas de ternura por parte de la madre y de las figuras femeninas hacia el individuo infantil. Por otra parte, la intimidación del padre hacia el hijo, facilita que éste se aleje de aquéllas personas de su mismo sexo. (Freud, Íd, p. 92). Por ejemplo: *Las ternuras de mis maestras de la primaria me hacían sentir a gusto y aceptado. Recuerdo que había una maestra que me gustaba y que me tenía mucha paciencia.*

En personas con histeria se demostró que cuando fallece o se separa uno de los padres, esta situación motiva a que el individuo dirija su líbido a la persona restante, con lo cual se asegura la elección de objeto. (Freud, Íd, p. 93). *Por ejemplo: en mi caso, mi padre murió mientras yo tenía doce años y al quedar con mi madre, aseguró mi elección de objeto hacia las muchachas.*

Finalmente, un dato curioso es que Freud era judío y por ello, celebra tradiciones que consideran a los individuos adultos a partir de los trece años, posiblemente por esta razón, sea que Freud no continuó la descripción del ciclo de vida después de la etapa Genital. Su hija Anna Freud (Ídem) comenta que una vez llegada a la etapa de la adultez, esta tiende a estar dominada mayormente por el Yo.

2. TEORÍA DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIKSON

En ésta investigación decidí recurrir a Erik Erikson, porque él fue un teórico clásico de la Psicología que logró continuar con el análisis y la descripción del desarrollo psicológico del ser humano, no sólo desde el nacimiento hasta la adolescencia como lo hizo Freud, sino que logró completarlo hasta la adultez y la senectud.

La Teoría desarrollada por Erik Erikson sobre el ciclo de vida se denomina la *Teoría del Desarrollo Psicosocial*. Está basada en la teoría Freudiana del desarrollo psicosexual, sin embargo su enfoque se dirige más hacia el desarrollo social y cultural de los seres humanos. Abarca desde el nacimiento, hasta la vejez.

Primera etapa: Confianza básica contra Desconfianza básica

Durante esta etapa en el conflicto entre confianza básica tiene lugar una lucha contra la desconfianza básica. (Erikson, Id. p. 102). El bebé va a aprender a aceptarse a sí mismo, y esto lo aprenderá de su madre, debido a que ella lo cuida, lo mimó, juega con él, lo levanta, le sonrío, lo amamanta, ríe con él, etc. Todas estas experiencias serán fuertemente determinantes en el desarrollo futuro del bebé. Además, comenzará a mover sus extremidades y a intentar llevarse todo a la boca. (Erikson, 1994). Por ejemplo: *Mi madre me cuidó cuando era muy pequeño y reporta que fui un niño deseado, recuerdo que jugaba conmigo, reía y se divertía.*

Autonomía contra Vergüenza y duda

Durante este estadio, el niño aprende a ir al baño y si la educación fue demasiado estricta, puede desarrollar actitudes compulsivas y neuróticas. Pero si por el contrario, el pequeño individuo resuelve esta crisis, ganará el poder de la voluntad. En esta crisis el niño puede actuar de acuerdo a sus impulsos rebeldes, o bien, puede hacer de la voluntad de otros su propia compulsión. Estas dos tendencias

tienen que equilibrarse para que resulten en un desarrollo sano. (Erikson, 1988, pp. 101). Es en esta etapa, en la que el niño adquiere una mayor fuerza muscular, una mayor locomoción expresada en sus primeros pasos, empieza a haber un incremento cualitativo en el desarrollo del lenguaje. Los padres tienen que ser cuidadosos en evitar dejar objetos peligrosos al alcance del niño, ya que de no hacerlo podría lastimarse. (Erikson, Id.). Por ejemplo: *recuerdo que a esta edad me costó mucho trabajo aprender a ir al baño, era un sentimiento de pesadez. Me daba mucha flojera pararme a caminar hacia el retrete.*

Iniciativa contra Culpa

A esta etapa se le conoce como la Edad del juego cuando tiene lugar el drama edípico, en el que desarrollará la fuerza de la iniciativa, en la relación con sus padres. El niño tendrá la oportunidad de ensayar diferentes “juegos de roles”, es decir, podrá imaginar que es un bombero, un payaso, un policía, un astronauta, una estrella de rock, un científico, un cocinero, un veterinario, etc. Por lo tanto, será muy común que se identifique con sus padres. (Erikson, Id. p.99). Desde esta temprana edad, los niños empiezan a formar las primeras bases de su primitiva pre-identidad. Por lo tanto, los padres tendrán una gran influencia sobre su retoño. (Erikson, 1994). Por ejemplo: *De niño yo quería ser baterista y creo que alguna parte de esta identificación tan infantil, sigue patente en mí en la adultez.*

Durante este estadio desarrollará su capacidad de juego en todas las artes y aprenderá a reírse de sí mismo y de los errores de los otros, tarea que al ser cumplida, le brindará un nivel importante de salud mental para poder enfrentar las situaciones difíciles del resto de su ciclo de vida. (Erikson, Id p.100). Por ejemplo: *me acuerdo que durante la época de mi infancia edípica me carcajeaba de muchas cosas. Posiblemente este aprendizaje me ayudó a enfrentar las vicisitudes de la vida de manera más optimista en mis etapas ulteriores como la adolescencia. Sin embargo, hay algunas risas que son intentos por evitar temas angustiantes.*

La risa puede representar una crítica ingenua y sana hacia los demás, pero en ocasiones puede ser cruel. El niño juguetón enfrentará la fuerza de la inhibición, la cual es la parte opuesta de la iniciativa y en caso de no superar esta etapa de forma adecuada, el niño puede caer en perturbaciones de tipo neurótico que tienen como base el conflictivo estadio Edípico.

Laboriosidad contra Inferioridad

Cuando el niño ingresa a la escuela, coincide con el inicio del periodo de Latencia. Curiosamente, va a haber un adormecimiento del instinto sexual infantil, debido al método de escolarización. Al niño se le darán los rudimentos educativos, sociales y tecnológicos básicos para las situaciones de trabajo y éstos dependerán de la sociedad en la que esté imbuido. La Laboriosidad surgirá de un sentimiento de competencia al seguir las instrucciones que se le piden al niño en la escuela, así como el desarrollo de un sentido de cooperación hacia sus compañeros que debe desarrollar. El pequeño va a aprender a amar el aprender y a jugar. El niño desarrollará una gran imaginación y sus profesores y adultos cercanos a él le enseñarán algunos ejemplos de adultos ideales como pueden ser los héroes de la historia, individuos futuristas, o seres humanos ejemplares de la vida actual. Por ejemplo: *Cuando era niño en la etapa de la primaria, mi madre me platicaba de la frase célebre de Benito Juárez, mientras que al profesor de música le agradaba la música de Bach.*

La inferioridad es el sentimiento opuesto a la Laboriosidad, y aunque parezca contradictorio, este sentimiento será necesario para impulsar a algunos niños a ser mejores, o bien, afectará temporalmente a los menos dotados. Los niños pueden reaccionar a esta tarea madurativa desde una gama que varía, desde la competencia excesiva, hasta un episodio regresivo, lo que conlleva a retornar a la etapa Edípica y revivirla a través de una tendencia hacia la fantasía y hacia personajes conflictivos. (Erikson, Íd, p. 97). Por ejemplo: *En mi infancia sentí un fuerte sentimiento de inferioridad hacia las actividades de deporte, ya que estaba*

enfermo del corazón, sin embargo, desde esta edad me encantaba observar el espacio durante la noche y me interesé por la astronomía y las ciencias.

El niño desarrollará el poder de la competencia, situación que se espera que incrementará de forma gradual. Al hacerlo el niño podrá compartir una realidad social con sus compañeros, quienes tienen en común con él la ambición productiva. (Erikson, Ibid).

Rappoport (1986) comenta que desde el nacimiento hasta esta etapa, el individuo se desarrolla dentro de las esferas familiar, escolar y de su vecindario.

Identidad contra Confusión de identidad

En este estadio el individuo luchará por la construcción de su identidad. Sin embargo, las pautas necesarias para comenzar a hacer esta síntesis dependen de:

- 1) La aceptación y el rechazo consciente de las identificaciones infantiles del adolescente.
- 2) La forma en que la Sociedad acepta a los adolescentes como personas que se convierten en lo que son y que por ese simple hecho, merecen confianza. (Erikson, Íd, p. 92).

Leon Rappoport define a la Identidad (1986) como la suma de todos los sentimientos, percepciones y pensamientos de todas las experiencias del ciclo de vida de la persona, concentradas en un todo unificado, que a su vez constituye el corazón del Yo. Es una entidad que hace que el individuo se sienta único e irrepetible y que a su vez le permite resolver las tareas madurativas inherentes a su ciclo de vida.

Erikson (1994) afirma que la identidad es un sentimiento de continuidad y mismidad. Rappoport comenta algo muy interesante: Afirma que todas las experiencias de la vida influyen en la formación de la Identidad y que cuando ésta

última está lo suficientemente fuerte, entonces ahora será ella quien moldeé a estas experiencias. Agrega que la identidad es un subsistema nuclear del Yo que vive, escoge y unifica las representaciones del Yo provenientes de las crisis psicosociales experimentadas en la infancia. Es el sentido de realidad de ser uno mismo dentro de la Sociedad. Sin embargo, su contraparte será la *confusión de identidad*. Esta es una experiencia necesaria que puede convertirse en una perturbación básica que conlleve a una regresión a estadios del desarrollo anteriores. (Erikson, Id. p. 93).

Para que se lleve a cabo la síntesis de la identidad, son necesarias cinco condiciones: 1. Las transformaciones físicas, 2. la separación paulatina del individuo de la autoridad de sus padres, 3. la convivencia con los compañeros y amigos, 4. el desarrollo intelectual, y 5. la formación de la identidad. Ésta última va a ser la convergencia de las cuatro fuerzas anteriores. (Rappoport, Íd.).

La identidad es una sensación de saber “quién se es y hacia a dónde se va”. Es una alta coherencia entre las múltiples auto-imágenes de uno mismo, que ya se han experimentado durante la infancia y que vuelven a revivirse. Sin embargo, el adolescente espera que la Sociedad lo acepte y le brinde una oportunidad para integrarse a ella y convertirse en un elemento confiable. (Erikson, Id). Por ejemplo: *En la Facultad me interesé por las diferentes áreas de la Psicología y trabajé en algunos cubículos como ayudante de profesor.*

En algún momento de la adolescencia nace en la persona un interés sublime por los valores y las ideas, religiosas, políticas, deportivas, artísticas e intelectuales. En éstas también se incluyen, las ideologías de adaptación a las pautas vigentes de la época, las cuáles se pueden expresar mediante las modas típicas de hablar, vestir, organizar o copiar rituales en voga. Por Ejemplo: Los darketos, los emos, los skatos, los militares, los parkureros, los pandros, los hippies, los fortachones, los nerds, etc. *En mi caso, durante la preparatoria me identifiqué con el grupo de los militares y al final de la adolescencia tardía me identifiqué con los hippies y los nerds.*

Aunque hay adolescentes que no caen en los extremos anteriores y simplemente van viviendo su adolescencia, madurando progresivamente o anticipándose a la vida, con roles adultos, por ejemplo al adelantarse a la paternidad: Esta es la fuerza específica que surge en la adolescencia “normal” o la que sigue los cauces de un modo de vida tradicional, con pocos desvíos. La *Fidelidad* es la que mantendrá una fuerte relación con la confianza infantil y con la fe madura. Asimismo, los adolescentes van a transferir la necesidad de la guía de sus padres, hacia tutores y líderes y para que comiencen a construir su nueva identidad será necesario que comiencen a experimentar ciertos roles, y con ello, seleccionar algunos y repudiar otros. Por ejemplo: *En la Universidad fui ayudante de profesor en asignaturas de corte cuantitativo, situación que tuve que experimentar y que descubrí que en realidad prefería una visión cualitativa de la Psicología.* Al realizar este proceso, el adolescente conquistará la Fidelidad, la cual permite una mediación, y por otra parte, repudiará algunos roles y valores. Estos dos procesos son de alta importancia en la formación de la Identidad. Por ejemplo: *En mi historia de vida, descubrí mi repudio personal a ciertas nociones epistemológicas de mi carrera, y me identifiqué con la epistemología y el rol de la Psicología Humanista y de la didáctica.*

El repudio del rol puede expresarse como un sentimiento de debilidad y de poca autoconfianza, pero también puede expresarse a través de un conjunto de actitudes retadoras hacia el orden establecido y que socialmente se consideran inaceptables. A este fenómeno se le conoce como *identidad negativa*. Esta es una oposición obstinada en contra de la Sociedad, la cual difícilmente podrá confiar en estos jóvenes y ellos pueden caer en regresiones a estados anteriores del desarrollo, con lo que la síntesis de su identidad se vería afectada. Lamentablemente el repudio del rol puede ser tan exagerado, que lleve al adolescente a adoptar actitudes leales hacia ciertos líderes, quienes tienen modos de vestir peculiares, manifestarse en retos directos contra el orden establecido, así como modos de vida antisociales. Si el individuo se descuida, la síntesis de su identidad puede correr un grave peligro. (Erikson, p. 94-95). Por ejemplo: *Una vez en un centro comercial entramos un grupo de amigos y uno de ellos comenzó a*

abrir las papas y a comérselas, el otro también hizo lo mismo y todos comenzamos a hacer lo mismo. Con esto, los vigilantes nos advirtieron a todos que la próxima vez que sucediera una situación similar, nos iban a remitir a la delegación a causa de estas actitudes.

La formación de la identidad surgirá de una configuración evolutiva que incluye las necesidades libinales, las capacidades promovidas, las identificaciones significativas, los mecanismos de defensa efectivos, las sublimaciones exitosas y los roles consistentes. Estos desarrollos solo pueden lograrse cuando el adolescente interactúa con la Sociedad, con el desarrollo tecnológico, la cultura, la política o la religión. (Erikson, Íd, p. 95).

Las actitudes del adolescente son sorprendentes. Los pares de esta etapa se reúnen en grupos de estudio, en ensayos musicales, en eventos como conciertos, deportivos, en lugares de discusión política y religiosa. De esta forma los adolescentes buscan una confirmación ideológica que lamentablemente, en algunas ocasiones, puede hacerlos caer en situaciones fanáticas como el totalitarismo, que pretende distorsionar la realidad ante los ojos de los jóvenes. (Erikson, Íd, p 96).

En la actualidad, la prolongación de los años de escolaridad como la Preparatoria y la Universidad, demuestran la prolongación de la *Moratoria Psicosocial*. Esta ofrece a los jóvenes la oportunidad de experimentarse a sí mismos a través de los roles relativos a la convivencia, al sexo, el mayor desarrollo intelectual, artístico, deportivo, etc. Es decir, tienen mayor oportunidad de experimentar diferentes roles con la finalidad de que el adolescente se adapte a su Sociedad. Por ejemplo: *Esto lo podemos ver en los muchachos y muchachas de la Facultad que continúan formándose como Psicólogos entrando a tomar clases de oyente, o bien, como ayudantes de profesor, escritores de artículos, aunque hayan concluido la carrera.*

Intimidad contra Aislamiento

De acuerdo a Leon Rappoport (Id.), esta etapa se caracteriza por las desilusiones, la elección de la pareja y de la carrera. Las personas que logran salir de la crisis de *identidad contra confusión de identidad* pueden unirse en pareja encontrándose en el trabajo, en la sexualidad o en la amistad, e imaginar que son complementarias. Sin embargo, la relación interpersonal que ahora está en marcha, ya no es un juego y requiere de compromisos y sacrificios significativos para ambas personas. Por ejemplo: *Hace poco tuve una relación muy bonita con una persona que tenía un poco más de edad que yo. Esta relación fue muy vívida, y sin embargo, fue sólo un intento de unir nuestras dos identidades.*

La fuerza contraria de la *Intimidad es el aislamiento*. Es el miedo de permanecer solo y sin reconocimiento por parte de la Sociedad, es la patología básica de la juventud. El individuo corre el riesgo de caer a un estado regresivo a la etapa de *identidad contra confusión de identidad* y si hay una tendencia mayor hacia la regresión, se puede retornar hacia el conflicto con la madre. Sin embargo, tras superar este estadio, del individuo surgirá el amor: una devoción madura. (Erikson, Íd, p-91). Por ejemplo: *Yo viví este sentimiento de aislamiento al perder mi trabajo que tenía como profesor. Sin embargo, esta situación me permitió terminar mi proyecto de tesis, lo que me hizo sentir mucho mejor y auto-realizado.*

La fuerza opositora de la intimidad y del amor del joven es la *exclusividad*. Sin embargo, paradójicamente esta exclusividad es necesaria para lograr la intimidad. El sentimiento de intimidad debe proveer una afiliación hacia grupos que compartan ciertos ideales, filosofías y valores. Esto facilitará a que el individuo entre a un estado de continua producción y que conserve de manera armónica, su identidad individual, en medio de otras identidades. Esta situación no solamente aplica en el trabajo, también puede aplicarse para grupos religiosos, clubes sociales, deportivos, grupos de meditación, de investigación, de estudio, de discusión política, etc. Por ejemplo: *En la Universidad compartí las mismas metas investigativas con mis compañeros. Sin embargo, mi identidad individual se estaba*

forjando hacia la didáctica y hacia el Humanismo, ideales que en otros, pueden diferir.

Generatividad contra Estancamiento

Las personas que superan la etapa de *Intimididad contra Aislamiento* ingresan a la etapa de *Generatividad contra Auto-absorción*. En este estadio el individuo logra una aportación importante de logros, de bienes, de valores, y de ideas hacia otras personas. Por ejemplo: *Aunque yo no he ingresado a esta etapa biológicamente, durante el tiempo que estuve en el colegio mi labor educativa fue muy profunda para mi formación profesional, y de alguna manera afectó positivamente a mis estudiantes de primaria, es decir, de alguna manera desempeñé el rol didáctico propio de la etapa Generativa.*

El individuo está lo suficientemente maduro como para tener hijos y brindarles una buena calidad de vida, aunado a que la persona es capaz de desarrollar su máxima creatividad para generar nuevas ideas. La fuerza opositora de la *Generatividad es el Estancamiento*. Esta fuerza puede preocupar incluso a los individuos experimentados en estado productivo, puede perturbar abismalmente a quienes están inactivados en cuestiones generativas. La persona tendrá como tarea madurativa cuidar a los hijos, así como de las ideas e inventos que el individuo genere. Para que el adulto experimente esta etapa de forma adecuada, debe integrar todos los aprendizajes totales obtenidos desde la etapa de la *confianza básica, hasta la juventud*. (Erikson, Íd, p. 85).

Cuando la Generatividad está ausente, existe el riesgo de que el adulto caiga en estados regresivos que se pueden manifestar en un intento constante de obtener una pseudo-intimididad, o bien, en una preocupación exagerada por la auto-imagen. Por ende, el estancamiento, será la patología de esta etapa. Curiosamente también será la patología de todo el ciclo de vida.

El adulto puede rechazar a algunos individuos de su preocupación generativa: entre ellos pueden estar personas integrantes de su familia o de su comunidad.

Esto se puede expresar como: “*No tengo por qué preocuparme por ellos*” o “*No me interesan.*” Esto constituye una crítica racionalizada y despiadada hacia las personas que no tienen los mismos ideales de crecimiento y supervivencia. Este desinterés y rechazo violento, puede dirigirse incluso hacia los hijos o a otros individuos de la Sociedad. (Erikson, Íd, p. 87).

El adulto en este estadio se siente atraído a ser un ideal para la próxima generación, es decir, convertirse en un juez del mal, así como un transmisor de valores hacia sus hijos. Algunas de las tareas madurativas que tendrá que realizar son la paternidad, la didáctica, la creatividad y la productividad máxima. (Erikson, Íd, p. 89). El autoritarismo es la actitud abusiva de esta etapa. Consiste en el control total de la vida económica y familiar.

Integridad contra Desesperanza Integridad es el tema de la última crisis del ciclo de vida. El adulto mayor obtendrá en esta crisis la sabiduría. Ésta implica una valoración de la vida misma y una despreocupación por la muerte. Sin embargo, la fuerza contraria a la *Integridad es la desesperanza*, la cual consiste en un desprecio hacia el estado de acabamiento, confusión y desamparo, y ante el hecho de percibirlo en sus compañeros contemporáneos. (Íd, p. 77). *Por ejemplo: mi abuelo comenzó a descuidarse, fumar mucho y a aislarse, cuando mi abuela falleció.*

Los adultos mayores tienen una importante tarea madurativa con los más jóvenes. Es decir, transmiten formas de pensamiento cuando conversan con los niños. Ellos saben lo que inminentemente ocurrirá con su relación en el futuro. Sin embargo, la medicina avanzada y el incremento del lapso y calidad de vida en los últimos años, ha hecho de este vínculo entre viejos y niños, un vínculo comunicativo de gran lección de vida para ambos grupos. (Erikson, Íd, p. 79). *Por ejemplo: Cuando me quedaba a dormir en casa de mi abuelo, se recostaba durante las mañanas a tomar el sol, mientras yo hacía ruidos chistosos y él respondía ante ellos jugando como si fuera un niño.*

En esta etapa, los adultos mayores necesitan mantenerse generativos. La falta de compromiso social de parte de los jóvenes a incluirlos en la labor generativa y la ruptura de la vida familiar por factores sociales, políticos, afectivos y económicos, ha ocasionado que el tema central de los adultos mayores en psicoterapia sea el duelo por la generatividad descuidada, la intimidad faltante, la identidad limitada, la iniciativa abandonada y la autonomía debilitada, lo cual puede ser un indicador de una regresión al servicio del desarrollo (Blos, 1967, en Erikson 1988), que es la búsqueda de una solución de un conflicto de la edad.

En este estadio, los adultos mayores pueden experimentar el debilitamiento de su fuerza y de su sistema muscular, así como de sus tejidos conjuntivos, articulaciones, huesos y vasos sanguíneos. También hay una pérdida gradual de la coherencia de la memoria de sus experiencias de vida, así como un debilitamiento en su función generativa. (Erikson, Íd, p. 82). Es precisamente la jubilación, uno de los eventos que puede ocasionar un estado de depresión a los adultos mayores.

Durante la vejez en la que se desarrolla un entendimiento y una escucha incondicional a los niños y a la familia, puede haber una amistad veterana y consciente de sus experiencias vividas en tiempos distantes y empeños diferentes, de aquí que surjan tantas frases y dichos. Surge en la persona un amor incondicional y atemporal por aquellos actores y contra-actores de los contextos más significativos de la vida. (Íd. p. 83). Por ejemplo: *Cuando era niño, mi abuelo me leía cuentos antes de dormir, cantábamos canciones o jugaba conmigo en la noche a hacer ruidos con la boca mientras intentábamos dormir, le compartía mis libros que yo leía en la secundaria, salíamos al parque a dar una vuelta y me enseñó el gusto por la lectura y la cultura.*

3. LA GESTALT

Decidí utilizar el marco teórico de la Gestalt de Fritz Perls, porque me permitió abordarme en mis sesiones de psicoterapia y de auto-terapia de manera sencilla como un ser humano complejo y cambiante.

La Terapia Gestalt la puse en este punto de la Tesis porque consideré pertinente mencionar con prioridad a las teorías de Freud y de Erikson, ya que ambos son los grandes padres de la Psicología Humanista de Carl Rogers y Moreno; así que al final pude dar un espacio para atender a Fritz Perls, ambos considerados como figuras centrales en la genuina Psicología Humanista.

La Psico-terapia Gestalt es humanista. Implica un proceso de auto-descubrimiento que consiste en “vivirse a sí mismo”, como lo indica Carl Rogers la terapia Humanista y la Gestáltica buscan la aceptación incondicional, la genuinidad y la empatía (Rogers, 1995) pero mediante sus propios fundamentos: el aquí y el ahora, la responsabilidad personal y el auto-apoyo (Perls, 2003). Como psicólogo, elegí estudiar a Freud, a su hija Ana, a Erikson, a Perls y a Rogers, lo que me obligó a vivir una experiencia terapéutica que me sirviera íntegramente para el análisis y auto-análisis de mi biografía. Este proceso de psicoterapia lo viví como paciente al sentirme confundido emocionalmente y desorientado en el ámbito educativo, ante el cual aprendí a aceptar la mayor parte de mis sentimientos, para así poder entenderlos. Fue que aprendí mediante la técnica de la silla vacía a representar mis conflictos y “vivirlos”, con lo cual despertó mi interés hacia la psicoterapia y la educación. Fue con este interés a que me aventuré a vivir la experiencia de la terapia Gestalt acompañada de la terapia Primal (Janov, 1991). De esta última terapia, desconozco sus fundamentos teóricos, ya que es una experiencia nueva para mí, sin embargo vivenciarla ha sido para mí una experiencia increíble.

Debo mencionar que en la literatura griega se habló del “Oráculo de Delfos”, el cual fue consultado por multitudes de personas con la finalidad de recibir algún consejo, una orientación o ayuda; ante lo cual se remitía a contestar la simple

frase “Conócete a ti mismo”, por lo tanto la terapia del Sí mismo es básica para conocernos como profesionales del comportamiento humano.

La Gestalt

La Gestalt es un conjunto de percepciones, hechos y fenómenos. Inicialmente fue desarrollada por un grupo de psicólogos alemanes que estudiaban la percepción. Ellos descubrieron que el hombre no percibe a las cosas como fragmentos, sino más bien como totalidades. (Perls, 2003, p. 18). Por ejemplo: cuando nosotros vemos una pintura, no solamente nos fijamos en la belleza del paisaje, a su vez, nos fijamos en los colores que lo componen, los trazos, las figuras, así como a la persona, animal o cosa que está representada.

Una gestalt es una organización, es decir una forma especial en que se organizan las partes que la conforman. La Gestalt parte del supuesto de que la naturaleza humana se estructura en totalidades, y que puede vivirse y comprenderse si se le percibe de esta forma. (Íd, p. 19).

La escuela de la Gestalt considera que toda situación psicológica es una totalidad. Por ejemplo: cuando tomamos una clase no solamente aprendemos de lo que dice el profesor. Ocasionalmente nos reímos, ocurre algún incidente no previsto, tocan la puerta, alguien se duerme, se ríe, etc. Por lo tanto, no puede ocuparse únicamente del campo de las intelectualizaciones, sino que debe tomar en cuenta las emociones, los sentimientos, y las totalidades. El objetivo de esta terapia será que el consultante se dé cuenta de su conducta y su sentir total, y a diferencia de otras terapias, esta se concentrará en las áreas en las que sí se da cuenta. Por lo tanto, se buscará que el paciente incremente su capacidad de darse cuenta. (Íd, p. 62). Por ejemplo: “Hoy me doy cuenta que tras mi aparente timidez, soy fuerte”.

Para comenzar la terapia, se requiere fomentar una percepción relajada en el paciente. Es entonces cuando se le permite experimentarse a sí mismo de forma auténtica, con lo cual la terapia se vuelve en una experiencia de vivir en el aquí y en el ahora. El cliente por lo tanto aprende a integrar sus sentimientos, pensamientos y acciones, tanto en el consultorio, como en la vida cotidiana. El

consultante puede sentirse hecho pedazos, pero al descubrir que es “persona”, se da cuenta de su capacidad de adaptación al ambiente, así como de su sensibilidad humana. (Íd, p. 29). Por ejemplo: Cuando experimenté el duelo por la muerte de mi padre en el consultorio, pude descargar mucha rabia de forma motriz, sin embargo pude comprender que en realidad lo quería mucho y que por el hecho de llorar, no me hacía menos persona.

La responsabilidad personal y el auto-apoyo

La esencia del hombre es la integridad y solamente siendo espontáneo, creativo e integrado, será capaz de tomar decisiones saludables. (Íd, p. 57).

El propósito último de la terapia Gestalt es que el paciente adquiera el auto-apoyo, es decir, que reduzca su necesidad de tener apoyo ambiental. Esto se logra a través del uso creativo de su energía personal para que pueda desatar sus bloqueos. El terapeuta tiene la tarea de sembrar en el consultante el concepto de la responsabilidad personal, a través de las preguntas: ¿Me estoy evitando a mi mismo?, ¿Cómo me estoy evitando a mi mismo?, ¿De qué me impido a mí mismo? (Íd, p. 65).

Cierre de ciclos y figura-fondo.

Las situaciones concluidas progresan a través de la satisfacción y pasan a formar parte de la construcción del Sí-mismo. Por otra parte, las situaciones inconclusas representan el fracaso de la transición del apoyo ambiental al auto-apoyo. (Íd, p. 63).

Las experiencias inconclusas que afectan al auto-apoyo, tenderán a moverse desde el área de fondo, hacia el área de la figura. Cuando esta situación sucede, las experiencias pueden ser atendidas y vividas y las gestalts incompletas podrán cambiar a funciones de auto-apoyo. (Íd, p. 64). Por ejemplo: En mi historia de vida constantemente venía a mi memoria, sin que yo quisiera, los recuerdos del

bullying escolar que experimenté en la etapa de la secundaria. Si tan sólo me hubiera dado cuenta de que experimentar estas vivencias una vez más, me hubiera permitido liberar la experiencia, lo hubiera hecho desde muchos años antes.

Los sueños

El sueño es una representación artística en la que dos contiendas incongruentes están colocadas una frente a otra. En una pesadilla, las paradojas permanecen sin integrarse e igualmente en el neurótico sus paradojas están carentes de integración. (Íd, p. 66). Por ejemplo: en un sueño de la adolescencia tardía soñé que estaba en un desierto, solo sin saber a dónde ir. Fue a través de la experimentación del sueño que pude ver que estaba en un estado de desorientación educativa y afectiva, ocasionadas por la necesidad de forjar mi identidad, así como de aceptarme como una persona.

En la psicoterapia Gestalt para encontrar el sentido del sueño, evitamos interpretarlo y le pedimos al paciente que lo experimente tan vívidamente como pueda, para descubrir la paradoja. (Perls, Ibid).

Para que el paciente pueda experimentar un sueño, tiene que ir más allá de sus interpretaciones intelectuales o cognitivas. Tiene que abrirse a la experiencia y vivenciar sus sentimientos, emociones y gestos. Entonces le pedimos al consultante que se identifique con cada uno de los elementos y actores que aparecen en su sueño y de esta manera, podrá descubrir la paradoja oculta. (Ibid). Por ejemplo: en el ejemplo del sueño del desierto, pude descubrir que el Sol representaba esa sabiduría que me podía guiar a atravesar mi crisis de identidad y que el desierto era ese sentimiento de soledad y desesperación a estar en la crisis final de la adolescencia.

La Gestalt comparte la opinión con otras Escuelas psicológicas y psiquiátricas de que el sueño es en realidad una proyección. Esta situación quiere decir que todas las cosas y personajes que aparecen en el sueño, son en realidad, el soñador

mismo. El sueño será un intento de resolución de una paradoja personal, pero negando la responsabilidad personal. (Ibid).

Mecanismos neuróticos

Introyección

Es el mecanismo neurótico con el cual incorporamos patrones, modos de pensar, ideas y maneras de actuar que no son de nosotros. (Íd, p. 45). Por ejemplo: En terapia me di cuenta que introyecté valores muy severos de parte de mi padre, los cuales terminé por vomitarlos.

La Proyección. Es “pasarle la bolita” al ambiente, de lo que nos está sucediendo. Consiste en atribuirle al ambiente la responsabilidad, en lugar de hacernos responsables de nuestras vidas. (Perls, Ibid). Por ejemplo, en terapia mencioné: “Por la culpa de ella me siento así”.

Confluencia

Este mecanismo neurótico consiste en sentirse “uno mismo” con el ambiente, es decir, que el consultante no siente separación entre él mismo y el ambiente. (Íd, p. 48). Por ejemplo: El caminar sin un objetivo, por toda la ciudad sin saber a dónde ir.

Retroflexión

Este mecanismo neurótico se parece al auto-escarnio que plantea el psicoanalista Theodore Isaac Rubin (1989). La retroflexión consiste en dirigir la agresión hacia uno mismo, en lugar de dirigirla hacia el blanco original. Literalmente consiste en atacarse a uno mismo. (Íd, p. 50). Por ejemplo: El evitar enfrentar el duelo de mi padre, me puso en una situación de retroflexión de sentimientos de rabia hacia mí mismo, en lugar de hacia mi padre.

La confusión de la identificación, es la neurosis, y su expresión a través de los mecanismos neuróticos de introyección, proyección, confluencia y retroflexión

conlleven a la desintegración de la personalidad y a la falta de congruencia entre el pensamiento y la acción. (Íd, p. 51).

En la psicoterapia debemos orientar al cliente a que sepa distinguir qué acciones lo auto-realizan y cuáles lo frustran; así como distinguir qué cosas son él mismo y qué cosas no, es decir distinguir el límite entre él mismo y su ambiente, así como una búsqueda del balance. (Íd, p. 52). Por ejemplo: en la Psicoterapia Gestalt-primal, me di cuenta de que orientarme hacia una postura Cuantitativa de la Psicología me iba a frustrar y mientras tuviera la posibilidad de dirigirme hacia una postura Humanista, esto me iba a auto-realizar.

El aquí y el ahora

Desde la perspectiva de la Gestalt, el consultante tiene un problema continuo en el presente, sino, no vendría a consulta. Es cierto que el consultante puede comportarse de una forma tal, a causa de algunas experiencias que le sucedieron en el pasado, pero fundamentalmente el problema continúa por la forma como se comporta hoy. (Íd, p. 69).

La finalidad de la terapia Gestalt es que el cliente adquiera la capacidad del auto-apoyo. Ésta le ayudará a enfrentar sus situaciones pasadas inconclusas, presentes y ulteriores. El auto-apoyo consiste en enfrentar los problemas con todas las herramientas personales, habilidades y medios posibles, así como encontrarse a Sí-mismo aquí y ahora. Cuando el paciente logre darse cuenta de sus terrenos fantásticos, intelectuales y físicos, entonces podrá observar sus dificultades y ver cómo se producen. Finalmente logrará resolverlos y con cada conflicto solucionado provocará que el auto-apoyo aumente. (Ibid). Por ejemplo: con la terapia me di cuenta que me estaba cerrando a las oportunidades de la vida y que al darme el permiso de experimentarlas, viví la oportunidad de aceptar un trabajo como profesor de inglés en un colegio, lo que cambió por completo mi formación profesional.

A la persona con neurosis le cuesta mucho trabajo vivir en el presente, debido a que sus asuntos pendientes interfieren con su funcionamiento presente. Por ejemplo, en mi historia de vida me costó mucho trabajo relacionarme con una pareja, debido a que al no haber comprendido el duelo de mi padre, continuaba teniendo el temor catastrófico de revivir una pérdida similar a la de él, pero con una compañera. Tristemente, solamente hay una parte del individuo, dispuesta a enfrentar los problemas. Entonces la labor del psicoterapeuta será pedir al cliente que dirija toda su atención hacia el aquí y el ahora en la sala de consulta. (Íd, p. 70).

En la psicoterapia Gestalt, se le pide a los clientes a que eviten hablar de los problemas y traumas en los remotos tiempos del pasado y en lugar de ello, invitamos al consultante a que viva sus emociones, sentimientos, sensaciones y afectos, referidos a sus asuntos inconclusos, y por último sus pensamientos. Por lo tanto, es una terapia vivencial. (Ibid). Por ejemplo: en lugar de hablar todo lo que le aparezca en la mente, la sesión de psicoterapia puede empezar con la frase: “Yo siento..”

El terapeuta da la instrucción al cliente de que intente “vivirse” o “experimentarse” a sí mismo lo más posible en tiempo presente. Aunado a que le da la consigna de que preste atención a sus sentimientos, emociones, gestos, posturas corporales, formas de respiración, volumen de la voz, así como de los pensamientos más ocultos. Y con la ayuda del área mayor de darse cuenta del terapeuta, éste último puede ayudar al paciente a incrementar su área del darse cuenta. (Íd, pp. 70-71). Por ejemplo: El terapeuta puede iniciar la sesión preguntándole a su paciente: ¿Qué sientes? Le pedimos al consultante que inicie su sesión de terapia con la frase sencilla “Ahora me doy cuenta.” El uso de esta frase provocará que el paciente se dé cuenta de que todos los sucesos de su vida ocurren en el tiempo presente y le permitirá trabajar sus asuntos pendientes desde una base fenomenológica. (Íd, p. 71).

Cuando el paciente utiliza la palabra “Yo”, le permite responsabilizarse de sus pensamientos, sentimientos y síntomas. (Ibid). Por ejemplo: El decir “Yo me siento

triste”, me permite vivir el sentimiento y encontrar qué me está pasando, y qué me preocupa.

El “me doy cuenta” permite a que el consultante se dé cuenta de sus recursos disponibles, de su capacidad sensorial, de sus habilidades personales, de sus capacidades intelectuales, así como de sus capacidades orgánicas. Además, transmite al terapeuta y al paciente la información sobre sus propias capacidades, ya que emplea el tiempo presente. También es capaz de abrir el campo hacia nuevas posibilidades de acción, en un abanico que puede variar desde tomar pequeñas decisiones, hasta la elección de una carrera o vocación. (Ibid). Por ejemplo: mediante la psicoterapia Gestalt-primal me di cuenta de mi vocación por la docencia y mi interés apasionado por el Humanismo.

¿De qué forma funciona el “ahora me doy cuenta? ¿Cómo funciona la terapia Gestalt en acción? Es común encontrar a un paciente con neurosis, que añora a su padre muerto. Este consultante puede imaginar que su padre aún lo guía, lo acompaña y puede dirigir su propia vida con directivas anticuadas. Para acompañar al cliente en su duelo, tendrá que ir más allá del campo de las intelectualizaciones y de los terrenos cognitivos. Como terapeutas debemos guiar al consultante a que viva y experimente una vez más la despedida de su padre, es decir, encarar la escena de la pérdida, en el aquí y ahora. Esto se podrá acompañar de sentimientos de rabia y de dolor principalmente, pero también podrán aparecer sentimientos de agradecimiento, paz, triunfo y culpa. De esta manera este evento puede avanzar del área de fondo, al área de la figura y con ello, llevarse a cabo la asimilación de la experiencia. (Íd, p. 72). Por ejemplo: En terapia reviví la experiencia de la escena del funeral de mi padre. Ahí pude despedirme de él y me di el permiso de llorar, golpear, gritar, e incluso vomité. Esta experiencia fue muy impresionante para mí, y sin embargo me permitió percibirla de forma diferente, gracias a la Psicoterapia Gestalt y Primal.

Al principio, al consultante le costará mucho trabajo hablar y vivirse a sí mismo en tiempo presente, es decir, tenderá a hablar en tiempo pasado y a asociar. Sin

embargo, debe aprender a concentrarse en el aquí y en el ahora y cuando lo logre, podrá dar sus primeros pasos hacia la vida productiva. (Íd, pp. 72-73).

Con la técnica del darse cuenta (Técnica de la silla vacía), el paciente se concentra en cada síntoma y aprende a vivir lo que realmente está sintiendo. El paciente entonces adquiere la capacidad de observar cómo determinadas áreas de su vida se relacionan con otras, por ello, el cliente aprende muchas cosas de sí mismo. (Perls, Íd, p. 73). Por ejemplo: En la psicoterapia Gestalt-Primal, aprendí cómo las caminatas alrededor de la Ciudad de México eran una forma de evitar mi responsabilidad de forjarme a mí mismo vivencialmente como persona y como psicólogo.

La situación de terapia debe llevar al consultante a disolver sus auto-interrupciones, las cuáles hacen que tenga neurosis. Por ello, el terapeuta tiene que tratar con los “cómo” de cada interrupción del paciente. Por ejemplo: En la Terapia Gestalt, es común que el cliente apriete los puños, mantenga la mirada fija hacia la pared, interrumpa frases, mueva las piernas, mantenga el aliento, etc. (Íd, p. 75). Por ejemplo: En una sesión de terapia recuerdo haber apretado los puños fuertemente mientras visualizaba en mi mente mi experiencia del bullying escolar.

Con el avance de la terapia, el consultante se da cuenta de sus interrupciones, al mismo tiempo, de lo que realmente está interrumpiendo. El cliente tiene que concentrarse en *los cómo* de cada interrupción y *no* en los *por qué*. Descubrirá que se está bloqueando a sí mismo, con lo que llega a desintegrar sus interrupciones y terminar con su asunto inconcluso. (Ibid). Por ejemplo: En mi sueño de mi coche conducido en reversa y finalmente descompuesto en el camino, me di cuenta que representaba que estaba yendo hacia una epistemología de la Psicología que no era la que yo realmente quería.

Cuando se consigue en terapia que el cliente se dé cuenta, puede percatarse también de sus auto-interrupciones, y al hacerlo puede empezar a disolverlas, y empieza a ponerse en contacto con su Ser auténtico, con lo que tiene la oportunidad de ser él mismo *aquí y ahora*. Esta situación le brindará una apreciación más fiel de él/ella y de su mundo. Se dará cuenta de su relación con el

entorno y tratará de establecer un buen contacto con él. (Íd, p. 78). Es entonces cuando el consultante dice: “Ahora me doy cuenta.” Por ejemplo: en terapia me di cuenta de mis temores hacia el Humanismo y la didáctica. Esto me permitió percatarme, que la visión cuantitativa del ser humano, no iba de acuerdo con mis valores, ni mis ideales.

Capas neuróticas (pelando la cebolla)

Cuando el paciente llega a consulta de primera vez, se limita a percibir unas cuantas sensaciones externas. Sin embargo, conforme va avanzando, la terapia es capaz de darse cuenta de sensaciones internas y externas. Llega un momento en que el cliente se siente con una mayor libertad y capacidad de elección, que progresará hasta un sentimiento de espontaneidad, movilidad y creatividad, que le llevará a establecer un contacto consigo mismo a medida que progresen las sesiones. (Íd, p. 79). Este contacto puede establecerse en distintos estratos:

1.-Capa falsa: El cliente se muestra con actitudes estereotipadas y no como la persona que realmente es. (Corey, 1995, pág. 359-360). Por ejemplo: en mi primera terapia, que fue psicoanalítica me mostré como una persona insensible, estudiosa e intelectual.

2.-Capa fóbica: En esta capa el cliente comienza a ser sensible. Sin embargo evita el dolor emocional y tiene el temor catastrófico de que si muestra partes reales de sí mismo, los demás lo rechazarán. (Corey, Ibid). Por ejemplo: Cuando llegué a la primera experiencia de terapia de mi vida no quise mostrarme llorando o enojado, ya que tenía miedo a que el terapeuta no me fuera a aceptar.

3.-Impass: Es el punto donde se ha bloqueado la maduración. Al experimentarse este estrato, puede acompañarse de una sensación de muerte y de no poder superarla. (Corey, Ibid). Por ejemplo: Esto lo experimenté en la Terapia Gestalt, cuando me encontré frente al féretro y al cadáver de mi padre en el experimento de fantasía.

4.-Nivel implosivo: En este estrato, la persona empieza a ponerse en contacto con su Yo auténtico, al mismo tiempo que vive sus defensas que lo reprimen. (Corey, Ibid). Por ejemplo: Esta situación la viví cuando vi a mi padre en su ataúd y comencé a vivir un profundo dolor en mi interior, mientras decía “!No puede ser! ¡Está muerto!”

5.-Capa explosiva: Al llegar a este último estrato, el cliente empieza a liberar una cantidad sorprendente de energía acumulada, la cual estaba detenida a causa de toda la fuerza que utilizó el cliente para aparentar ser la persona que no era. Esta explosión puede expresarse como detonaciones de: furia-rabia, tristeza, felicidad, sensualidad, dolor o creatividad (Corey, Ibid). Por ejemplo: Esta situación la viví en terapia gestalt-primar, al aceptar y vivir aquí y ahora todo el dolor de haber perdido a mi padre, expresándolo con llanto, furia y cansancio.

Las preguntas

El terapeuta tendría éxito con la mayoría de sus consultantes si tan sólo hiciera preguntas, a excepción del trabajo con pacientes más perturbados. Las preguntas que puede emplear el terapeuta son reformulaciones del “Ahora me doy cuenta.” Estas preguntas pueden formularse así: ¿Qué es lo que sientes?, ¿Qué es lo que estás haciendo?, ¿Qué es lo que quieres?, ¿Qué es lo que esperas?, ¿Qué es lo que estás evitando? (Perls, Íd, p. 79). Por ejemplo: En la Terapia Gestalt que viví, una de las preguntas básicas que me hicieron es: ¿Qué sientes?

Estas preguntas se llaman “preguntas sanamente apoyantes”. Estas podrán ser contestadas por el consultante en la medida en que se dé cuenta. Estas respuestas no se quedaron únicamente en los terrenos cognitivos e intelectuales, sino que ayudarán al paciente a que se dé cuenta de sus recursos personales, de su responsabilidad personal, y finalmente de su capacidad de darse auto-apoyo mediante la concentración de todas sus fuerzas y medios. (Íd, p. 80). Por ejemplo: esta situación sucedió durante mi historia de adolescencia tardía tras concluir la

terapia, e hice mis primeros intentos de productividad vendiendo mis dulces, a lo que posteriormente vino la oportunidad de trabajo en un colegio.

El comportamiento no verbal se vuelve mucho más significativo que el comportamiento verbal en la Terapia Gestalt. Esto podrá revelarle al terapeuta el estilo del cliente y de su Sí mismo. El terapeuta experimentado se dará cuenta que el comportamiento de su consultante estará en función de su personalidad total. (Ibid).

El terapeuta Gestalt puede actuar como un espejo ampliador con el propósito que el consultante se auto-descubra. El terapeuta no puede hacer descubrimientos para el paciente, sin embargo, si puede facilitar el proceso para el cliente. El terapeuta puede, con sus preguntas, facilitar que la persona observe su comportamiento con mayor claridad, así como también se pueda interpretar a sí misma y descubrir lo que su comportamiento representa. (Ibid). Por ejemplo: El terapeuta puede utilizar la técnica del reflejo de Rogers (1963) para incitar una auto-reflexión en el paciente: “Me da la impresión de que te sientes abandonado”. También se puede utilizar la técnica de la vivencia de los síntomas en los sueños. para poder interpretar cada símbolo, por ejemplo: En el sueño de mi coche descompuesto, al actuar como coche, me sentí estancado; y la carretera, al actuar como carretera, era el camino de mi vida.

El terapeuta observará al paciente y hará preguntas con la finalidad de traer al aquí y al ahora algún elemento importante de la experiencia del paciente. El terapeuta gestalt hace preguntas, pero no afirmaciones. Esto con la finalidad de que el peso de la responsabilidad personal caiga en quien debe caer: en el mismo consultante. (Íd, p. 81).

En la terapia Gestalt es común utilizar la pregunta “¿cómo? Esta pregunta es muy especial, ya que permite explorar la estructura de un hecho, y si es realizada en un ambiente seguro para el paciente, todos los porqués de su experiencia quedarán en automático, respondidos. (Ibid). Por ejemplo: Una vez en terapia me conecté con la época de la secundaria cuando todavía estaba enfermo del corazón. El terapeuta me preguntó cómo había sido esa época. En ese momento me puse a

llorar. Las preguntas son un medio del terapeuta para que el paciente llegue hasta su Sí-mismo. Sin embargo las modalidades y afirmaciones que el cliente utiliza para manipular al terapeuta, constituyen un indicador de los mecanismos neuróticos o maneras de evitar una “crisis existencial” o un “colapso nervioso”, dichas en palabras del consultante cuando en realidad solamente está evitando vivirse y experimentarse a sí mismo. Por tanto, las respuestas y afirmaciones del paciente son una guía para preguntas futuras. (Íd, p. 83).

El cliente utiliza los mecanismos neuróticos para evitar la responsabilidad. Para el consultante la responsabilidad es culpa y está dispuesto a culpar a otros. Curiosamente responsabilidad significa “habilidad para responder”: responsabilidad, es decir, la habilidad para decidir y elegir los comportamientos propios. Sin embargo, el paciente neurótico puede disociarse por medio de la retroflexión, de la confluencia, de la proyección y de la introyección. Para que el terapeuta reintegre al cliente, tiene que ofrecerle cualquier grado de responsabilidad que esté dispuesto a aceptar. (Ibid). Por ejemplo: Llegar a un común acuerdo con el paciente de buscar trabajo, o bien lograr una meta importante para el paciente, como terminar la prepa, o titularse.

El terapeuta tiene la labor de confrontar cada uno de los mecanismos neuróticos que emplea el cliente, es decir, confrontar cualquier actitud del paciente que vaya en contra de su Sí-mismo y que es una falta de responsabilidad personal. Los mecanismos neuróticos tienen que ser integrados y transformados en una expresión del Yo auténtico del paciente para que pueda auto-descubrirse. (Íd, p. 84).

Para trabajar las confluencias, el terapeuta ayuda a disolver el “clinch” del paciente invitándolo a vivir su síntoma. El terapeuta explica al consultante de que manera él/ella sustituyó su experimentarse a sí mismo/a, por su síntoma. (Ibid). Por ejemplo: Cuando yo llegué a la terapia Gestalt, mi motivo de consulta era caminar por toda la ciudad de forma compulsiva, pero al re-vivir esta experiencia en la terapia, me di cuenta que me estaba lastimando mis pies y evadiendo mi responsabilidad de formarme como psicólogo.

Las retroflexiones se pueden evidenciar con el comportamiento no verbal del cliente y su uso del lenguaje. El cliente puede darse cuenta de su comportamiento y de su objetivo (Ibid). Por ejemplo: Cuando me entrevistó mi terapeuta acerca de qué había pasado en la época de la secundaria, comencé a apretar mis puños y a ponerme colorado del rostro.

Para trabajar las proyecciones, el terapeuta tiene que estar atento a las afirmaciones del consultante que parezcan proyecciones y pedirle que las invierta. (Íd, p. 85). Por ejemplo: En terapia mencioné que una muchacha no me quería, cuando en realidad en ese momento yo no me aceptaba a mí mismo.

Para tratar las introyecciones, el terapeuta debe asistir al paciente a que se dé cuenta del malestar que le causa el haber “incorporado” algo entero. Al lograrlo correctamente, puede provocar en el paciente deseos de vomitar. (Ibid). Por ejemplo: en el Coaching de vida, tuve la experiencia de ponerme en contacto con el sentimiento de rabia hacia mi padre, lo que ocasionó que yo vomitara.

A estas alturas el terapeuta se percata cómo el paciente está empezando a interrumpir su palabra, apretar sus puños, a patear, a gritar, a llorar, a golpear un cojín con los puños, a ser auténtico. Esto implica una mayor participación de su personalidad total, a diferencia de su primera entrevista en la que llegó rígido, encorvado de la espalda, y tieso de hombros, brazos y manos. El cliente ahora está dando sus primeros pasos a sus deseos de “aplastar”, de “vivirse a sí mismo” y a asimilar sus experiencias. (Íd, p. 86).

El terapeuta puede trabajar con los eventos en tiempo presente y estos pueden ser tanto hechos reales, como eventos de la fantasía. Puede hacer integraciones durante la terapia, pero no debe permitir que se acumulen los asuntos pendientes. Trabaja mejor con las vivencias y experiencias, que con las verbalizaciones y recuerdos dichos en tiempo pasado. No debe olvidar el terapeuta que la terapia Gestalt es una herramienta que se le da al consultante, para que una vez dado/a de alta pueda él/ella mismo/a darse auto-apoyo. (Ibid). Por ejemplo: En la actualidad tras haber terminado una relación amorosa importante, me encuentro haciendo trabajo de duelo.

4. LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Henwood y Pidgeon (1992) señalan que: “La metodología cualitativa comprende la recolección, análisis e interpretación de los datos, para llegar a un nivel de comprensión más amplio, que conduzca a cuestionamientos legítimos y a un conocimiento garantizado.” (pág. 2).

Esta metodología hace uso de la Hermenéutica para lograr el análisis de la información obtenida.

El rol de la Hermenéutica, Complejidad, Confiabilidad y Validez

La Hermenéutica como técnica resultó muy útil ya que de acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Los objetos, los eventos, las situaciones no tienen un significado en sí mismos; más bien, el significado se lo confiere el observador. Debido a ello, el mismo “dato” puede tener significados muy diferentes para dos personas. Es más, lo que para una es evidente, para otra puede llegar a ser hasta absurdo, como sucede al usar paradigmas epistemológicos diferentes o, simplemente, cuando se ven las mismas cosas con enfoques opuestos, como sucede cuando nuestra mente efectúa un cambio de gestalt ante una figura y...percibe “otra cosa” o, en sentido más amplio, en una conversión ideológica o religiosa, donde todo se ve con nueva luz y perspectiva diferente. De aquí la necesidad de recabar los datos ubicados siempre en su contexto y la importancia de recurrir a una técnica hermenéutica para interpretarlos, ya que su significado permanecería oculto ante un análisis meramente positivista.” (pág. 23). Sin embargo, la Hermenéutica tiene la gran desventaja de que las interpretaciones son solamente válidas para el objeto y el contexto de estudio del que se está tratando. Además, los seres sociales nos encontramos continuamente en procesos de cambio, ya que si en el interior del átomo ocurre, en las organizaciones y seres sociales con más razón. Esto está basado en Martínez Miguélez (2008) quien afirma: “Es el mismo Heisenberg (1958) quien dice que “la realidad objetiva se ha evaporado” y que “lo que nosotros observamos no es la naturaleza en sí, sino la naturaleza expuesta a

nuestro método de interrogación.”” (pág. 58). Si esto es cierto para la más objetivable de las ciencias, la física, con mayor razón lo será para las ciencias humanas, que llevan en sus entrañas la necesidad de una continua autorreferencia, y donde el hombre es sujeto y objeto de su investigación. El observador no sólo no está aislado del fenómeno que estudia, sino que forma parte de él. El fenómeno lo afecta, y él, a su vez, influye en el fenómeno.” (pág. 17). De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Si en las ciencias físicas encontramos realidades que necesitan ser abordadas con un enfoque estructural-sistémico, porque no son simples agregados de elementos, como por ejemplo, un átomo o el sistema solar o un campo electromagnético, ya que no son meros conceptos de cosas, sino básicamente conceptos de relación, con mucho mayor razón encontraremos estas estructuras y sistemas en las ciencia biológicas, que se guían por procesos irreducibles a la simple relación matemática o lineal-causal, como la morfogénesis, la equifinalidad, la reproducción, la entropía negativa, etc. Y sobre todo, debemos reconocer esta situación en las ciencias del comportamiento y en las ciencias sociales, las cuales añaden a todo esto el estudio de los procesos conscientes, los de intencionalidad, elección y autodeterminación, los procesos creadores, los de autorrealización y toda la amplísima gama de las actitudes y los sentimientos humanos. Cada uno de estos procesos es ya en sí de un orden tal de complejidad que todo modelo matemático o formalización resulta ser una sobresimplificación de lo que representa, ya que empobrece grandemente el contenido y significación de las entidades. Esta situación se evidenciará más aún cuando tales procesos se entrelazan, interactúan y forman un todo coherente y lógico, como es una persona, una familia, un grupo social y hasta una cultura específica.” (pág. 31). Por lo que el concepto positivista de confiabilidad de tres meses pierde completamente su importancia para esta investigación de tipo cualitativo. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “En las ciencias humanas es prácticamente imposible reproducir las condiciones exactas en que un comportamiento y su estudio se llevaron a cabo.” (pág. 117). Sin embargo, este mismo autor afirma que la confiabilidad se puede lograr: “El estudio debe ser naturalista, fenomenológico, etnográfico y hermenéutico, y la confiabilidad debe ser orientada hacia el nivel de concordancia

interpretativa entre diferentes observadores, evaluadores o jueces del mismo fenómeno, es decir, la confiabilidad será, sobre todo interna, interjueces. Se considera un buen nivel de esta confiabilidad cuando alcanza 70%, es decir, que, por ejemplo, de diez jueces, hay consenso entre siete.” (págs. 117-118). “La confiabilidad interna es muy importante. En efecto, el nivel de consenso entre diferentes observadores de la misma realidad eleva la credibilidad que merecen las estructuras significativas descubiertas en un determinado ambiente, así como la seguridad de que el nivel de congruencia de los fenómenos en estudio es fuerte y sólido.” (pág. 118). De acuerdo a lo dicho por Martínez Miguélez (2008), este estudio cuenta con un nivel de confiabilidad interna cercana al 100%, debido a que tres observadores de tres, concuerdan con la interpretación teórica emergida. Por otro lado, de acuerdo a este mismo autor: “Hay confiabilidad externa cuando investigadores independientes, al estudiar una realidad en tiempos o situaciones diferentes, llegan a los mismos resultados.” (Ídem, pág. 118). Dentro de esta investigación, no se cuentan con los referentes suficientes para dar una estimación acerca de esta confiabilidad, ya que no se comparó este estudio con otros realizados en tiempos y situaciones diferentes. En cuanto a la validez, Martínez Miguélez (2008) afirma que: “Una investigación tiene un alto nivel de validez si al observar, medir o apreciar una realidad se observa, mide o aprecia esa realidad y no otra, es decir, que la validez puede ser definida por el grado o nivel en que los resultados de la investigación reflejan una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada. Este hecho constituye la validez interna.” (pág. 119). Considero que la validez interna de mi investigación resultó óptima-alta al reflejar y representar mi proceso de maduración de mi ciclo de vida. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Hay otro criterio de validez, la validez externa, que consiste en averiguar hasta qué punto las conclusiones de un estudio son aplicables a grupos similares. Ésta coincide parcialmente con la generalización.” (pág. 119). Como en este caso el objetivo de mi investigación no era encontrar generalizaciones, la validez externa no tiene aplicación. Sin embargo, en respuesta a esta limitación, se puede comparar y contrastar la presente con otras investigaciones. De acuerdo a Martínez Miguélez (Ídem): “Al analizar doscientas biografías, Charlotte Bühler observó que cada vida estaba

ordenada y orientada hacia uno o varios objetivos. Cada individuo tiene algo especial por lo que vive y trabaja, un propósito principal que puede variar mucho de un individuo a otro. En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual a su vez, se convierte en el núcleo integrador de la personalidad y forma una filosofía unificadora de la vida. Para Allport, “el valor es una creencia con la que el hombre trabaja de preferencia. Es una disposición cognitiva, motora y, sobre todo, profunda del *proprium*.” (1966, pág. 530. citado en Martínez Miguélez, 1982, pág. 90). “La estructura de los valores que se buscan, la filosofía unificadora de la vida, la claridad de las metas y de los objetivos que se desean, van creciendo paralelamente con el nivel de madurez de cada persona y puede, como los demás aspectos de la personalidad, sufrir determinados retrasos. La búsqueda de valores en una persona es un esfuerzo continuo por encontrar *significados profundos* que validen su auto-identidad y que establezcan y apoyen los compromisos y las responsabilidades que toma.” (Martínez Miguélez, 1982, pág. 90). Asimismo Martínez Miguélez (2008) afirma que: “Los valores personales son, a su vez, la fuerza dominante en la vida y, toda la actividad de una persona se orienta a la realización de estos valores. Por consiguiente, la comprensión del valor-orientación del otro equivale a comprender su filosofía de la vida.” (pág. 72).

La Genética como testigo de la Complejidad Humana

Es increíble que tras las transformaciones epistemológicas sufridas en la Física, la Psicología continúe con modelos que busquen al “individuo promedio”. De acuerdo a Martínez Miguélez (1982): “El hecho de la individualidad, singularidad y unicidad de cada persona es algo sobradamente firme. Cada mujer, cada hombre es una creación única de las fuerzas de la naturaleza. Nunca hubo una persona igual a ella o a él, ni volverá a haberla. Cada uno de los 46 cromosomas lleva unos 30'000 genes que son los portadores de los caracteres hereditarios. El total de combinaciones que estos genes pueden formar, según calcula Dobzhansky, “excede ampliamente el número total de átomos del Universo entero. Cada ser

humano es portador de un genotipo único.” (Allport, 1966, pág. 21 citado en Martínez Miguélez, 1982, pág. 91).

“Es lógico que esta inconmensurable variabilidad genética, aumentada todavía por la variabilidad estructural bioquímica, determine una amplísima gama de diferencias de temperamento, motivación, inteligencia, las emociones, la imaginación, la memoria y todas las funciones psicológicas. Las implicaciones que esto trae para el ejercicio de la medicina, la educación y la terapia son enormes, pues nadie es normal, es decir, nadie se halla en término medio.” (Martínez Miguélez, 1982, pág. 91).

Individuos como seres únicos

“Cada persona –señala Allport- se aparta de millares en millares de aspectos del hombre medio hipotético. Pero su individualidad no es la suma total de desviaciones de los promedios.” (1966, pág. 24). Por tanto la Psicología debe enfrentar la verdadera naturaleza de la estructura personal, la mutua interdependencia e interacción de los sistemas parciales dentro del sistema entero de la personalidad.” (Martínez Miguélez, 1982, pág. 91). De esta forma los seres humanos somos únicos e irrepetibles por el simple hecho de existir, de aquí debe surgir un valor auténtico de auto-aceptación, independientemente de que seamos atractivos o no, tengamos posesiones materiales o no, seamos populares o no, seamos inteligentes o no lo seamos, etc.

La responsabilidad de la Psicología

“Por ende, la naturaleza del hombre, aunada con las características mencionadas, hacen posible ver que para la plena comprensión del hombre se requiere de un esfuerzo mucho mayor de lo que cualquier ciencia empírica puede hacer, ya que el atraso y la inadecuación de esta ciencia traerá como consecuencia métodos inapropiados, discontinuados y obsoletos.” (Martínez Miguélez, 1982, pág. 91).

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA

Dada la complejidad del trabajo, fue necesario el uso de una Metodología Cualitativa-Hermenéutica. El análisis y la descripción cualitativa se basó en las diferentes entrevistas generadas de la Psicoterapia y la auto-terapia desde el enfoque Gestalt. De esta manera hice uso de mi autobiografía para el análisis de la narrativa, desde un inicio se contemplaron las ideas de la Teoría del Aparato Psíquico, del Desarrollo Psicosexual de Freud y la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson. En total para el análisis utilicé cinco entrevistas de Psicoterapia. Durante las entrevistas se utilizaron preguntas de exploración enfocadas a experiencias del ciclo vital, como aquellas que usan las preguntas ¿cómo? y ¿qué? Este tipo de preguntas son las que se hacen en la Psicoterapia Gestalt para abordar las experiencias del desarrollo en el ciclo vital del consultante.

Entrevista de auto-terapia

La entrevista de auto-terapia consiste en crear un ambiente de diálogo verbalizado dentro del cual participan diferentes partes de nosotros mismos, así como personas significativas del ciclo de vida, las cuáles interactúan de forma consciente o inconsciente en nuestra vida anímica. Estas partes pueden estar en conflicto, con falta de comunicación o en común acuerdo. La meta de la auto-terapia es que dichas partes alcancen un acuerdo común saludable, lo cual promueva la salud psicológica del individuo.

Para hacer una entrevista de auto-terapia, la persona debe sentarse en una silla, cerrar sus ojos, y comenzar a hacer una serie de ejercicios de respiración diafragmática. Esto es, aspirar el aire por la nariz tratando de acumularlo en el vientre y en un instante, soltarlo de golpe por la boca pronunciando fuertemente la sílaba “aaaa”. Al hacer varios ciclos de respiración de este tipo, el participante solo debe esperar la aparición de la primera imagen que aparezca en su mente. Al

aparecer, el paciente debe hablar en primera persona, en tiempo presente, comunicando sus sentimientos mediante las palabras: “yo siento”. El paciente puede hablar como los objetos o las personas que aparecen dentro de su imagen mental y puede cambiarse de papel-rol y contestarse a sí mismo en caso de creerlo necesario. En esta situación, puede hablar, llorar, gritar, manifestar rabia e incluso golpear sobre una superficie suave como una almohada para desahogar de forma motriz energía bloqueada.

En la medida en la que el paciente intercambia de papeles y de roles, se puede dar cuenta de sus capacidades propias, de sus equivocaciones, de sus sentimientos, de sus intereses, así como de las reacciones de las personas que le rodean. De esta forma, la persona es capaz de llegar a un entendimiento o a una interpretación sobre sí mismo, así como de las demás personas.

La Autobiografía

Una autobiografía es una descripción detallada acerca de los eventos más importantes acontecidos en nuestra vida. Para realizarla, se requiere de una inversión de tiempo de calidad, una actitud de sinceridad y autenticidad hacia nuestros propios sentimientos, pensamientos y creencias, así como de una motivación hacia conocernos a nosotros mismos. De igual manera se requiere de un diario y un lápiz, o una computadora para llevar el registro de nuestras experiencias, pensamientos, sentimientos y creencias que vamos experimentando a lo largo de nuestro ciclo de vida. De esta forma procedemos a anotar y detallar las experiencias más importantes que han acontecido durante nuestra vida y nos damos la libertad de experimentar emociones que en esos momentos surjan.

La Hermenéutica

De acuerdo a Merino (2008): “La Hermenéutica es un método para aproximarse a la meta imposible de la comprensión total. Su aplicación abarca todos los campos

de las ciencias, entendiéndola como el arte de comprender y como la práctica y la técnica de la interpretación.” (Merino, 2008, pág. 34). La hermenéutica se basa en algunos axiomas básicos:

“1.- El lenguaje es social y al mismo tiempo existe como lenguaje interior. Los seres humanos tienen entre sí, no sólo similitudes conceptuales e intelectuales, sobre todo en diferentes periodos y culturas y también, entre individuos de una misma cultura. Aunque haya semejanzas entre las mentes, cada una es totalmente distinta en profundidad.

2.- La diferencia entre las mentes individuales (subjetividad) ejerce una gran influencia en la sociedad, particularmente en sus esferas política, ética, del pensamiento y del arte.

3.- También existen grandes diferencias lingüísticas y conceptuales entre las mentes individuales, tengan o no el mismo lenguaje.” (Merino, 2008, pág. 35).

Horizonte Hermenéutico

“Para realizar la labor interpretativa, es necesario recurrir al horizonte hermenéutico. Este está formado por costumbres, tradiciones, valores, ideales, avances tecnológicos, culturales y modos de estar en el mundo. El horizonte hermenéutico se toma como punto de referencia para situar sobre él los relatos y de esta forma desentrañar las explicaciones socioculturales e históricas que faciliten configurarlo significativamente en un acto de comprensión.” (Merino, 2008, pág. 36).

Círculo y espiral hermenéutica

“La idea del “círculo hermenéutico” se refiere a la relación dialéctica entre la comprensión de un texto considerado como un todo y la interpretación de sus partes. El proceso hermenéutico representa una relación circular en la que la

anticipación del significado como un todo, se torna explícito al comprenderlo en sus partes, que están determinadas por su posición en ese todo.” (Gadamer, 1976, pág. 117) citado en (Merino, 2008, págs. 36-37).

“Los fundamentos epistemológicos de la circularidad hermenéutica descansan en el reconocimiento de los informantes y de los investigadores, como sujetos activos, propositivos, que construyen e interpretan subjetivamente sus narrativas, en forma necesariamente original, dinámica y compleja. En el proceso que ambos desarrollan circula la cualidad constructiva de un diálogo, en que alternan la capacidad interpretativa y a la vez analítica que ambos tienen para comunicarse. Circularidad, que como dice Gadamer (1993), permite “elucidar la comprensión.”” (Merino, 2008, pág. 38).

“La espiralidad comienza a partir de que el investigador se ocupa en definir los requisitos que deben reunir las personas que va a observar o entrevistar; las circunstancias (temporales, espaciales, socio-culturales) de ese encuentro y las estrategias (metodológicas, técnicas e instrumentales) más idóneas para abordar a sus interlocutores. Dicha circularidad proviene de la exploración previa del tema mediante enfoques sucesivos. Se moviliza también cuando hace planes para invitar a los informantes a relatar sus experiencias o a expresarse sobre un tema de interés común. El informante o co-investigador, trae a la escena, en forma espontánea las narrativas que se le han requerido, de acuerdo a la manera como ha interpretado la solicitud. Desde ahí, inicia la interpretación de sus propias experiencias, basándose en asociaciones, memoria, pensamientos, conocimientos, emociones, experiencias, reflexiones y autorreflexiones en torno al tema”. (Merino, 2008, pág. 39).

“El concepto de “espiralidad hermenéutica”, hace hincapié en la dinámica, apertura y flexibilidad características del proceso hermenéutico de investigación con narrativas. Esta dinámica no es lineal ni unidireccional.” (Merino, 2008, pág. 39).

“No hay análisis sin interpretación, pues no son procesos separados. Desde la primera lectura de una narrativa se interpreta, identificando los sentidos de la narrativa a través de un proceso de condensación y estabilización de sus

elementos de sentido. Los sentidos más aparentes y concretos, denominados unidades o indicadores de sentido, se condensan o configuran un significado cuando señalan con insistencia hacia una categoría de mayor grado de complejidad. Kvale (1996, p. 192-93) observa que en la condensación, se parte de la descripción de los fenómenos por separado (indicadores), hasta la búsqueda de lo que es esencial en ellos (interpretación) y de sus sentidos comunes (categorías). Esa es una reducción que tiene como fin poner entre paréntesis el sentido común y los conocimientos científicos previos, para llegar a una comprensión desprejuiciada de la esencia del fenómeno, y sólo entonces partir hacia las teorías para buscar en ellas las explicaciones que confirmen o amplíen los significados.” (Merino, 2008, pág. 40).

Los siete cánones hermenéuticos

“La explicación hermenéutica de un texto, dice Kvale, es un proceso muy largo, que en la práctica termina cuando se alcanza un significado sensible y una comprensión coherente, libre de contradicciones (Ibidem: p. 62). Este resultado representa el primer canon hermenéutico de Radnitzky (1970, en Kvale, Ibid), que se refiere al movimiento continuo de ida y vuelta que se hace entre las partes y la narrativa y el todo. Se comienza intentando comprender el texto como unidad, comprensión que a menudo es vaga e intuitiva, luego se interpretan las partes y se relacionan con la totalidad, repitiendo ese proceso en ciclos hasta agotar las posibilidades de interpretación.” (Merino, 2008, pág. 41).

“El segundo canon afirma que una interpretación termina cuando se alcanza una buena gestalt o cuando se detecta su opuesta, integrándola al análisis e interpretación del texto. En correspondencia, las interpretaciones de un texto se detienen cuanto el significado de los diversos temas que contiene, se configuran en esquemas integrados por indicadores y categorías con los que se reconocen fácilmente sus relaciones de coherencia interna y externa.” (Merino, 2008, pág. 41).

“El tercer canon hermenéutico se refiere a la puesta a prueba de las interpretaciones frente a un significado global de los textos y si es posible, también frente a otros textos escritos por el mismo autor. Se encuentra la estabilidad de la configuración, en la presencia constante de esa fuerza integradora de los indicadores que forman parte de una categoría, y que repetidamente expresan un mismo significado.” (Merino, 2008, pág. 41-42).

“El cuarto canon advierte de la “autonomía del texto”, lo que significa que el texto debe entenderse de acuerdo a su propio marco de referencia, explicando lo que el propio texto dice a ese respecto. La interpretación debe apegarse al contenido de las declaraciones del relator, tratando de comprender lo que expresan acerca del mundo “vivido” por el sujeto.” (Merino, 2008, pág. 42).

“El quinto canon atiende al conocimiento necesario sobre el tema o trama contenidos en un texto, de modo que el entrevistador sea sensible a las gamas y a los diferentes contextos en los que puede ser pertinente el significado. En esas gamas se incluyen las entonaciones y volumen de la voz, las pausas en el discurso, y toda una variedad de expresiones gestuales que muestran un significado paralelo, que confirma o contradice lo dicho por el individuo. En cuanto a los aspectos culturales que forman parte del contexto del texto, estos se aprecian no sólo en sus contenidos, sino en las formas del lenguaje: su propiedad, uso de modismos y argot que revelan la pertenencia a niveles sociales, educativos, de edad, género, usos y valores de la cultura, aún cuando no se mencione explícitamente nada de ellos.” (Merino, 2008, pág. 42).

“El sexto canon acepta que la interpretación de un texto nunca está libre de presuposiciones, el intérprete no puede “evadirse” fácilmente de la tradición comprensiva en la que vive, pero sí puede hacer explícitos sus presupuestos y cobrar conciencia de que las estrategias que ha empleado para formular una pregunta, pues ésta determina la forma o el contenido de las respuestas, por ello hay que mantenerse alerta para detectar cómo los supuestos influyen en la interpretación.” (Merino, 2008, pág. 43).

“El séptimo canon hermenéutico estipula que cada interpretación necesariamente implica innovación y creatividad. La interpretación va más allá de lo explícito y amplía la comprensión de los significados en la narrativa. En correspondencia, el significado inmediatamente experimentado en situación de entrevista, se expande y se refina con la interpretación.” (Merino, 2008, pág. 43).

Realización de las entrevistas

Esta autobiografía se obtuvo gracias a la audio-grabación de las entrevistas en momentos de Psicoterapia Gestalt, las cuáles se transcribieron a una libreta para posteriormente ser mecanografiadas y guardadas en la memoria de una computadora. Cada una de estas entrevistas tenía una duración de treinta minutos a dos horas y media aproximadamente. Inicialmente, esta autobiografía contaba con veintiocho entrevistas de material de campo. Sin embargo al percatarme del excesivo material, decidí reducirlas a veinte entrevistas debido a que algunas eran poco relevantes. Posteriormente decidí reducir mis entrevistas a diez, tomando en cuenta que las entrevistas eliminadas contenían temas como amistad, socialización y problemáticas adolescentes.

Finalmente, opté por quedarme con cinco entrevistas debido a que durante mi dirección de tesis se me aconsejó que mis entrevistas resumieran las problemáticas más esenciales de mi ciclo vital, que fueron: mi problema del corazón y mi Infancia, la Adolescencia temprana, la muerte de mi padre, la crisis de Identidad de la Adolescencia tardía (Salida de la Universidad) y el Inicio de mi Juventud (Comienzo de mi Adulterez).

El análisis de la información se llevó a cabo gracias al acompañamiento terapéutico de la Dra. Merino en varias sesiones de Psicoterapia Gestalt, quien inicialmente me ayudó a interpretar mi propia historia de vida. Posteriormente, ella me enseñó a hacerlo por mi cuenta gracias a su tiempo, a su voluntad de servicio y a sus seminarios de Tesis en Investigación Cualitativa.

El análisis de la narrativa comenzó con identificar los indicadores de sentido, los cuales constituyeron la información más relevante dentro de la narrativa. Posteriormente estos indicadores de sentido fueron traducidos en categorías de sentido. Éstas son conceptos teóricos de las Teorías de Psicología que desempeñaron un papel importante dentro de la narrativa. Estas categorías de sentido se buscaron dentro de las Teorías de Desarrollo de Freud y de Erikson. Esto basado en Martínez Miguélez (2008):

“Para el proceso de categorización es necesario:

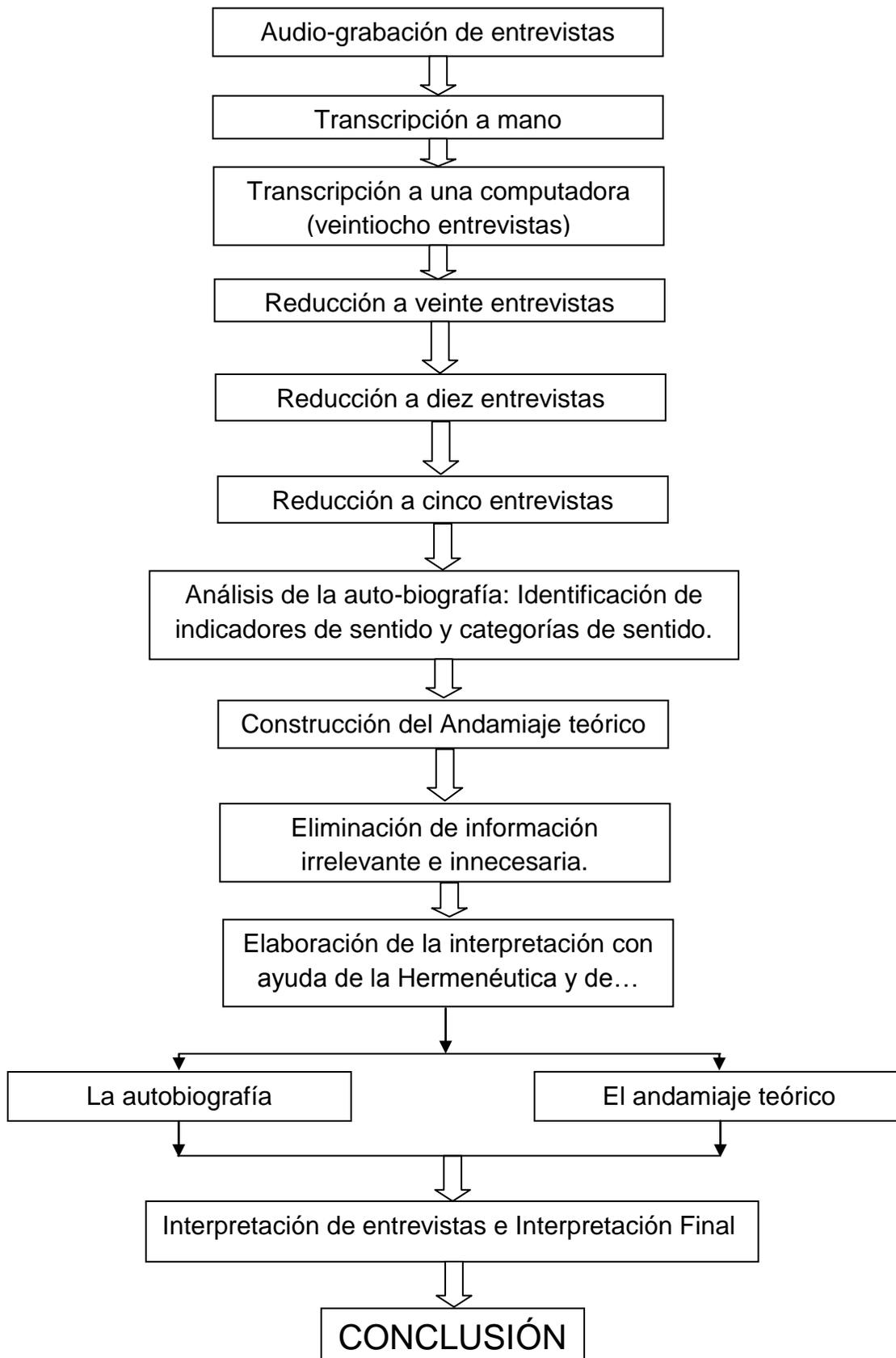
1. Transcribir detalladamente los contenidos de información protocolar (que tienen que haber sido revisados y completados antes de abandonar el campo), numerando las páginas y las líneas para facilitar después las referencias.
2. Dividir los contenidos en porciones o unidades temáticas (párrafos o grupos de párrafos que expresan una idea o un concepto central).
3. Categorizar, es decir, clasificar, conceptualizar o codificar mediante un término o expresión que sea claro e inequívoco (categoría descriptiva), el contenido o idea central de cada unidad temática.” (pág. 75).

También se construyó un andamiaje teórico con el propósito de cimentar y sustentar el trabajo de investigación, así como ayudar a comprender mejor las entrevistas a manera de marco de referencia. Con ayuda del andamiaje teórico, las entrevistas y la experiencia personal, se sintetizaron múltiples descripciones acerca de las diferentes vivencias del ciclo de vida. Finalmente, se combinó el recurso de la autobiografía, las entrevistas, junto con los conceptos del andamiaje teórico para así elaborar una descripción detallada acerca de cada una de las entrevistas y con ayuda de la Hermenéutica, se elaboró una interpretación final de todas ellas.

Finalmente, procedí a terminar las interpretaciones de mis cinco entrevistas. Al hacerlo, recibí la retroalimentación de la Dra. Luz María Rocha y de la Dra. María del Carmen Merino, quienes me supervisaron en el proceso de realizar la interpretación y conclusión de mi trabajo autobiográfico.

Para lograr analizar e interpretar mi historia de vida, tuve que borrar información irrelevante de las entrevistas como momentos de catarsis, cambiar la conjugación de los verbos, así como suprimir las repeticiones excesivas. Posteriormente, procedí a subrayar aquellos indicadores que me resaltaban que había un problema o crisis en mi desarrollo. Finalmente, al recaudar estos indicadores, los interpreté haciendo uso de la Hermenéutica, con apoyo de la visión de la Teoría de S. Freud y de E. Erikson.

Diagrama del Proceso



DESCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

En el siguiente apartado presento las cinco entrevistas más sobresalientes relativas a mi ciclo vital. La primera entrevista trató sobre el periodo de infancia y mi problema cardiaco. La segunda entrevista relató acerca del periodo de mi Adolescencia temprana. Después la tercera entrevista narró sobre la temática del duelo de mi padre. Posteriormente la cuarta entrevista describió el periodo de la Confusión de la Identidad durante la salida de la Universidad. Finalmente, la última entrevista explicó la conquista de mi Identidad personal y profesional, y de esta forma encontré mi lugar en el mundo laboral como Psicólogo en servicio.

Presentación del Informante

Mi nombre es Gerardo Mayer. Soy un hombre de veintiséis años de edad, que le gusta esmerarse en su trabajo como Profesor, mantenerse productivo y trato de ayudar a los demás. Me considero un hombre en ocasiones muy tímido y a veces solitario. En apariencia física soy un hombre moreno blanco, de cabello castaño oscuro, ojos cafés/marrón, cabello rizado corto. Mi talla es de 1.72 metros y peso 60 kg. Mis intereses más importantes son la docencia, la Psicología Educativa y la ejecución musical en conciertos como Baterista. Mis aspiraciones son terminar mi carrera profesional y continuar mis estudios con una Maestría en Educación debido a que esto es lo que más me apasiona. Algunas de las experiencias más difíciles de mi vida han sido el padecimiento de una enfermedad de corazón congénita, la muerte de mi padre, la experiencia de la Adolescencia temprana y la salida de la Universidad. Estas experiencias me han causado muchos sentimientos de inferioridad, los cuáles me han impulsado a buscar mi lugar dentro del mundo laboral de forma industriosa y sin temor a desempeñar un papel fuera del quehacer del Psicólogo.

Entrevista 1. La infancia y el problema de corazón

(Entrevista Psicoterapéutica)

Codificación de letra:

Letra subrayada: indicadores de sentido¹.

Letra cursiva: categorías de sentido².

Nací el 9 de octubre de 1987 en el Hospital Sta. Teresa, Miguel Hidalgo, México D.F.

Estuve en el consultorio médico, escuchaba la plática que tenían mi cardiólogo y mi mamá. Tenía 5 años, éste le dijo que me dejara comer lo que yo pidiera. Que debía moderarme con el ejercicio. Escuché su voz seria, le dijo que cuando yo fuera adulto me tendrían que operar. Ella preguntó si era peligroso. Él contestó que conllevaría sus riesgos y responsabilidades. Sentí miedo ante cada palabra del médico.- *Me enteré de que padecía de una estenosis aórtica y sentí un temor que no pude definir porque no sabía de qué se trataba eso, pero percibí que era peligroso. Esta situación me condenó a vivir con una angustia y temor de que en un momento dado perdiera la salud. Mis padres me advirtieron que no me debía esforzar demasiado en los deportes. Esto me acarreó sentir sentimientos de angustia y de inferioridad ante mis compañeros escolares. Durante mi infancia en las clases de Educación física, en ocasiones corría junto con mis compañeros pero me sofocaba y mi corazón latía muy fuerte. Esta situación me provocaba miedo, y por tanto, me tenía que reprimir al no poder jugar como los demás. Esa desconfianza me duró hasta los dieciséis años. Aquí se podía ver que ya traía un problema cardíaco desde antes del nacimiento. Mi desarrollo fue satisfactorio tomando en cuenta que había nacido con un problema cardíaco que no conocían mis padres, ni el doctor, ni nadie. Solo más tarde, mi abuela pudo descubrir al percatarse que con ciertos juegos yo me ponía cianótico.*

¹.-“Actos, actividades, participaciones, relaciones y situaciones relevantes.”

².-“Clasificación en un término claro.” Lofland (1971) en (Martínez, 2008, pág. 75).

En la Primaria no me atreví a acercarme a algún amigo para contarle lo que sentía. Sólo me enfoqué en la posibilidad de los riesgos de la operación.- *Mi situación personal de salud me hizo sentir Vergüenza, misma emoción que evitó comunicarle a mis compañeros de la Escuela la evolución de mi enfermedad, y por tanto, me llevó a sentir un estado de angustia, al no poder desahogar mis sentimientos de Inferioridad.*

Fui a unas clases de karate en la Nelson Vargas. Mis padres hablaron con el instructor. Yo quise practicar pero mi enfermedad de corazón no me lo permitió.- *Mi situación de salud cardíaca poco a poco empeoraba conforme pasaba el tiempo.*

Estuve en casa de mis abuelos en una navidad con un árbol, luces. Estaba reunida toda la familia. Vi a mi tío Carlos. Estuve contento y me regaló un diablito rojo de felpa.

Estuve en su cuarto. Tenía piso azul eléctrico, había unos libreros cafés gigantescos a mi izquierda y a mi derecha una cama cómoda. Me acerqué a las ventanas, estaban abiertas de par en par. Me quedé viendo al cielo y sus nubes. De repente se acercó mi abuelita quien colocó sus manos sobre mis hombros y le pregunté: “abuelita: ¿dónde está el tío Carlos?” En ese momento me sentí vacío. Ella respondió: “Tío Carlos se fue al cielo.”-*En este momento me sentí con una incapacidad de comprender qué era la muerte. Lo único que sabía era que las personas iban y venían. Sin embargo, ignoraba la posibilidad de que ellas podrían no volver a ser vistas jamás.*

La primera vez que pregunté por qué había muerto, me contestaron que “tenía malos amigos.” Al crecer un poco más como a los nueve años mamá me contó que mi tío tuvo cirrosis.

¿Por qué te fuiste? ¿sufriste? !qué es la muerte! ¿por qué nadie me dijo nada?-
Este suceso de muerte distante me avivó sentimientos de dolor que pudieron ser superados con el paso del tiempo, pero también me causaron gran angustia.

A la muerte la comprendí como una absoluta oscuridad.-Pese a la superación de este duelo, me dejó una profunda incertidumbre e ignorancia hacia la comprensión de la muerte.

Tenía once ó doce años y estaba subiendo las escaleras de mi casa. Cada día después de regresar de la Escuela tenía una terrible pesadilla: ¡Miedo a que me operaran! o a que me hicieran un cateterismo. Cada seis meses me checaba la evolución de mi enfermedad aórtica mediante estudios. Todo indicaba que era como una bomba de tiempo que me acababa la vida. Conté todos los días, esperando que se pasaran lento, evitando estos eventos. Tenía miedo a que me quedara en la plancha del quirófano.- *El hecho de saber que la operación era algo necesario para vivir, me mantuvo en un estado de ansiedad generalizado durante mi niñez. Este estado aunado a mi desconocimiento en cuanto a los procesos fisiológicos de la vida, me mantuvo en un estado de desesperación y de desconfianza hacia el futuro. Sin embargo durante la Primaria fui un alumno con buenas notas, excepto en los deportes.*

Durante la Adolescencia estuve en la Secundaria. Tenía entre catorce y quince años, con el cabello corto y más robusto. Estuve en una clase de Educación Física donde el profesor nos hacía un examen de ejercicios extenuantes en el cual hacía lagartijas y abdominales y me sentía agotado. Vi como mis compañeros rendían

más y a pesar de los avisos sobre el cuidado de mi enfermedad que dio mi mamá al maestro, él los ignoró. Me sentí indignado.- *Cuando pasé a la Adolescencia, mi enfermedad de corazón empeoró notablemente. Lo que me orilló a tener un menor desempeño en Educación Física, lo cual provocó que en la Secundaria mi rendimiento académico disminuyera porque efectivamente como me lo había comunicado el doctor, mi padecimiento estaba empeorando. La Adolescencia Temprana la pasé en un colegio privado. Mi desempeño escolar fue regular, pero logré pasar a la Preparatoria gracias a que mi madre me inscribió en un curso que me preparó para ser aceptado en la Preparatoria Seis.*

Estuve durante la Preparatoria, internado en el Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional Siglo XXI acompañado de mi ex novia. Solo en mi cama y medio dormido, Miranda llegó al ¼ para las cinco a.m. para que platicáramos. Le dije que tenía mucho miedo de perder la vida en la plancha. Ella me dijo que también sentía lo mismo, lloró conmigo y me dijo que todo saldría bien, que confiara en los doctores, ya que todo estaba a mi favor.- *La presencia de mi noviazgo a los dieciséis años me mantuvo en calma y tranquilidad gracias a la relación de comprensión mutua que ayudó a reducir el estrés antes de la intervención.*

Fui al baño del piso donde estaban los internos, me di una ducha y me vi al espejo, tenía el cabello corto. Me rasuré la cara y además me sentí raro ya que todo el cuerpo lo tenía afeitado.

Al verme en el espejo traté de sonreír pero sentí que tenía una máscara que ocultaba mucho temor a perder la vida: “A no volver a disfrutar del beso de una chica, de un roce de pieles, de un amanecer. Estoy muy joven para morir.”- *Me vi forzado a intervenirme en una cirugía de corazón abierto. Los miedos a la muerte eran entendibles, sin embargo eran irracionales debido a que mi caso personal había sido seguido desde hace nueve o diez años.*

De repente regresé a mi cama a las seis, u ocho de la mañana. Llegó una enfermera que me preguntó: “¿Ya estás listo Gerardo?” y yo respondí: “Sí”. Llegó un señor y me subí a la camilla y me llevó al elevador. Mi mamá y mi ex novia estaban a mi lado, me tomó de la mano delicadamente y me sonrió. Traté de convencerme que el Doctor haría todo bien. Se abrieron las puertas del elevador y llegué al 4° piso al área de familiares: Me despedí de Miranda y mamá se despidió y me dijo que todo saldría bien pues estuve con el mejor de los cirujanos en Cardiología. Miranda y mamá se separaron, se sentía frío el lugar y me llevaron a un siguiente cuarto que se veía muy limpio. Una persona me dijo: “Hola Gerardo, todo saldrá bien, piensa bonito y nosotros nos encargamos del resto.” En ese instante se dio la media vuelta y tomó un aparato que se adaptaba a su muñeca y me susurró: “Vas a sentir un piquetito en tu dedo.” En ese momento me quedé pensando: ¿cuándo me dormiré?

Después no supe qué pasó, sentí la gota de sudor que corría por el rostro del cirujano mientras trabajaba. Estaban deteniendo el latir de mi corazón y me conectaron a una bomba para sobrevivir, cambiándome mi válvula aórtica y cerraron mi cuerpo.

Despierto e ignorando si estaba vivo o muerto en un cuarto con colores azul, gris y luz blanca, volteé a ver sentado en una silla de ruedas y no podía moverme. Tenía un tubo en la boca y a mi lado había un aparato que hacía “bip.”

Me llevaron a otra habitación, alguien se acercó y me quitó el tubo: se sintió incómodo. Intenté hablar, pero una persona me dijo: “No hables, descansa, duerme.”

Me encontraba en terapia intensiva, acostado en una camilla rodante. Una enfermera me quitó lo que tenía encima y me roció con agua tibia a presión

enjuagando mi cuerpo. Me llevó a mi lecho, moví poco a poco mis brazos y había un cómodo por si había que ir al baño.- *Fue el momento en que me quitaron el respirador en que me sentí más seguro de haber salido bien de la cirugía. Me sentí con una gran confianza básica y una profunda tranquilidad de haber superado lo más grave de la intervención quirúrgica.*

En algún momento seguí en terapia intensiva y la señora me dijo: “intenta pararte.” Al principio me costó trabajo, las piernas se sentían como de trapo así que caminé despacio hacia el baño, abrí la puerta y la cerré. La señorita me dijo: “no te tardes, lávate con jabón tu herida”. Vi mi pecho, me di cuenta que me dolía como cuando uno hace muchas lagartijas, mi cicatriz estaba hinchada y en forma de línea. También sentí miedo al ver que tenía alambres de metal plateados bajo la piel, unos hilos azules de nylon y un hilo blanco en mi cuello. Me pregunté “¿Cómo me los quitarán?” También vi que tenía unos tubos de plástico en el abdomen. Cuando tuve el jabón en las manos me dije: “¡Lo logramos!”- *Me sentí profundamente tranquilo al estar consciente ya en posibilidades de volver a caminar de la cama al sanitario y viceversa. Sin embargo, sentía temor hacia el retirado de puntos post-operatorios.*

De repente me llevaron a través de un pasillo del hospital: El tío Rodo me visitó, lo cual me provocó mucho gusto.

Luego estuve en piso. A un lado de mi cama había un señor que era pintor, se hizo un bypass. ¡Se parecía tanto a mi abuelito! Estaba muy contento. Platiqué con él y a veces me bajaban de la cama a pasarme al reposet. Escuchaba música española de guitarra clásica, la cual resonaba por todo el cuarto grande.- *La acción de entablar una socialización dentro del hospital me hizo sentir contento al salir de la operación, pero ante todo, acompañado por personas que vivieron la misma situación de riesgo de salud.*

Arribé a mi cama recién operado. Llegó mi ex novia y dijo: “Hola Jerry: ¿cómo estás?”. Le dije: “bien, muy bien” y platicué un poco con ella. Miranda salió y entró mi mamá a verme y me dijo: “Hola Jerry ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes? La operación fue todo un éxito, duró dos horas y media cuando estaba programada para cuatro.” Me dio un beso y me abrazó.- *El hecho de que mi ex novia y mi madre me visitaran pasada la cirugía me provocó una sensación de agradecimiento y Confianza Básica.*

Me pidieron que me acostara en la cama y me arrancaron los tubos de plástico que tenía en mi abdomen. ¡Auch! En ese momento me dolió mucho. Pensé cómo le había ido a mi amigo que había conocido antes de la operación: “¿lo habrán operado de las coronarias?”-*Gracias a esta operación de corazón empecé a hacer cosas que antes no podía hacer.*

Interpretación global

Niñez Temprana

Durante la niñez temprana viví muchos sentimientos de confusión al no saber las consecuencias que mi enfermedad tendría sobre mi persona. Sin embargo yo sabía que algo no era normal. Experimenté algunas prohibiciones hacia la actividad física por parte de mis padres, familiares y cuidadores, lo cual ocasionó que experimentara sentimientos de inferioridad y vergüenza. Por otra parte, viví la muerte de mi tío. Dicha experiencia me causó un estado de confusión y de ignorancia al desconocer el tema de la muerte, lo cual abrió una gran interrogante durante mi vida como futuro adolescente.

Niñez Intermedia

Durante la Primaria mi desempeño escolar fue bueno, a excepción de la gimnasia en la que mi desempeño fue menor. Dichas incapacidades reafirmaron mis sentimientos de inferioridad. En las áreas sociales y escolares experimenté mayor confianza básica y menor preocupación. Sin embargo reprimí el tema referente a mi enfermedad. Esto me afectó en mi estado de salud. Viví profundamente preocupado por esta situación, ya que fue en esta etapa en la que me enteré que para aliviar mi problema a futuro tendría que someterme a una cirugía de riesgo. Dicha noticia me ocasionó vivir sentimientos de preocupación, ansiedad y desconfianza.

Niñez Tardía

Durante esta etapa mi problema de corazón se agravó y ocasionó que mi preocupación aumentara. Me percaté de mi cansancio físico mayor al realizar actividad física: poco a poco mi rendimiento físico disminuía. Sin embargo, esta

situación se compensó con mis buenos logros de los primeros lugares en las materias de inglés y de español en los 5° y 6° grados en aprovechamiento escolar de la Educación Primaria.

Adolescencia temprana

Mi estenosis tuvo un grado de progresión tan importante que provocó una prohibición casi total hacia las actividades de competencia, lo cual repercutió sobre mi auto-concepto y sobre la evaluación de la materia de Educación Física, que a su vez afectó a mi promedio general de Secundaria.

Al entrar a la Preparatoria viví la experiencia de mi operación de corazón. Aún con los sentimientos de desconfianza que experimenté, me acompañó mi ex novia Miranda, quien me apoyó para afrontar mi crisis con confianza.

Entrevista 2. Una adolescencia difícil

(Entrevista Psicoterapéutica)

Codificación de letra:

Letra subrayada: indicadores de sentido.

Letra cursiva: categorías de sentido.

Me sentí devaluado: no era valiente. Cerré mis ojos y vi a una chica de la Secundaria.- *Durante mi Adolescencia temprana experimenté fuertes sentimientos de inferioridad, mismos que venían desde la infancia arrastrados por la situación del problema de la estenosis del corazón.*

Estuve en la fiesta de XV años de una de mis compañeras de clase e intenté bailar pero me sentí tonto. Vi como todos mis compañeros bailaban y yo era el único sentado en un taburete observando lo que pasaba. ¡Era una sensación horrible de soledad! Yo estaba en otra realidad, me sentí tímido y solitario.- *Dentro de la Adolescencia viví algunas salidas a bailar con mis compañeros de la Secundaria. Me daba vergüenza al hacerlo, ya que era la primera vez que lo hacía.*

Estaba en mi salón de clases y vi un dibujo que tenía mi nombre. Me sentía impotente y humillado. Veía a un compañero que estaba pintándolo. ¡Yo no te había hecho nada!- *Durante la etapa de la Secundaria, viví la experiencia de ser molestado por mis compañeros debido a mi sensibilidad. Esta situación reforzó intensamente mis sentimientos de desconfianza básica: sobretodo en el área de socialización con mis compañeras. También afectó mi rendimiento académico. Esta experiencia me hizo más fuerte: centré mi atención hacia otras cosas como estar más conmigo. Sin embargo, fue muy desagradable.*

Cuando mis compañeros del salón me molestaban, salía corriendo apresuradamente a un refugio. Era el pasillo que estaba detrás del laboratorio de química. Me dolía mucho esta soledad. Estaba en el infierno: era una atmósfera negra y nebulosa. Había una esfera morada alrededor que me protegió.- *En la Adolescencia durante mis dos últimos años de Secundaria me aislé de mis compañeros.*

Sentía miedo a que mis compañeros me maltrataran, no podía defenderme. Lo único que podía hacer era escapar del maltrato.- *Durante mi Adolescencia tuve una gran desconfianza, por lo que huía de los demás compañeros.*

Cuando regresaba al salón, todos observaban. Nadie podía defenderme y todos tenían miedo. Participaba en las clases, pero todos se burlaban de mí cuando hablaba, era inteligente. Poco a poco me apené, y no sabía qué hacer. ¡Papá, ya no estabas! Mi madre solo decía que no les hiciera caso como una ingenua intelectualización.- *A las alturas a las que llegó el acoso durante la Secundaria, a la única estrategia a la que recurrí fue aislarme dentro de mí para poder mantenerme estable dentro del salón. A la vez ponía atención, pero procuraba no participar por temor a que se burlaran mis compañeros, pese a que esto repercutiera en mis calificaciones escolares.*

Regresé otra vez a ese rincón del laboratorio. Ahí me partí en dos, ¡Me dolía mucho esta soledad! ¡No podía contárselo a alguien! Pero vi a ese adolescente sentado en el escalón a la entrada y le dije: “¡Jerry, amigo mío: ¡No importa que nadie te quiera! porque yo te voy a cuidar.” Estaba abrazando a Gerardo, sentí su cabello corto al tocarlo con mis yemas de los dedos. Lloraba de alegría al sentirse amado.- *Durante mi Adolescencia, dentro de la etapa de la Secundaria estos aislamientos fueron muy frecuentes. Solo fue hasta el momento de terapia Gestalt en el que pude abrazarme con un gran amor, el cual nunca me di y me agradecí*

por haber resistido tales experiencias. Fue hasta este momento en que por primera vez empecé a conocerme y a cuidarme.

Tenía quince años, mis compañeros sabían que mi papá estaba muerto, también mis abuelos. Me sentí destruido y mis compañeros me ponían apodos como “Ma..” o “Mo..” En tercero de Secundaria poco a poco me fui alejando de las personas: Esto era una horrible pesadilla de la que ya quería despertar. Así que durante los recreos me la pasaba solo para evitar las burlas y maltratos.-*Fue durante mi Adolescencia en la que me afectaron psicológicamente la muerte de mi abuela y de mi abuelo, aunada al maltrato escolar que sufrí en esta Institución Educativa, el cual me orilló a pasar los recreos solo en ese escondite y a evitar el contacto y la interacción con mis compañeros y maestros de forma verbal.*

Pasé los recreos junto con mi amigo imaginario: ¡Pero ese nada más me estaba haciendo daño!- *Durante los recreos de mi Secundaria tuve un amigo imaginario quien era yo y en ocasiones se mostraba agresivo. Me decía que no debía confiar en nadie y que si lo hacía iba a salir lastimado.*

Ahora estaba en el salón de clases y vi que no contaba con ningún amigo. Vi que había chicos que estaban frente a mí y decían serlo. ¡Pero no era verdad!- *Durante mi Adolescencia negaba tener amigos y los pocos que tuve los perdí. Sólo conservé a Silvano pero incluso preferí mi aislamiento. Esto me hizo sentir más seguro.*

Hablé conmigo y me di cuenta que era experto en sobrevivir. Me percaté que la vida no era solamente esto. Conlleva disfrutar, amar, estar con una chica.” ¡Ya estaba cansado de las migajas de la vida!- *La situación de mi Escuela me llevó a una reflexión sobre el sentido de la vida.*

Yo no era valiente, no me sentía digno de una chica. Sentí un gran problema de autoestima.- Fue evidente que durante la Adolescencia, en la etapa de mi Secundaria predominaron fuertes sentimientos de desconfianza básica.

Platiqué conmigo y me dije que me quería mucho, que si todo el mundo estaba en contra mía, al menos contaba conmigo.- Lamentablemente solo fue a través de los años, a través de la Psicoterapia Gestalt en que me di la oportunidad de abrazarme y de intentar perdonarme y de esta forma aprendí a cuidarme en la forma más básica.

Sí, ahí estaba con el adolescente Jerry, tenía ganas de destruir la Escuela, pero me sentía demasiado cansado.- Realmente tuve un coraje muy grande y unos deseos enormes de deshacerme de esos recuerdos de la Secundaria. No sabía que estos sentimientos de inferioridad me iban a servir para sublimarlos en mi vida adulta.

Etapa de la Universidad: Adolescencia tardía

Ayer 4/III/10, caminé desde la colonia Ruíz Cortines queriendo ir hacia Universidad y llegué a la zona de museos de C.U. Traía mi mochila pesada con útiles. "Sentía dolor en mis hombros y espalda! Ya no me gustaba caminar."- Fue a partir de esta caminata, en la que empecé a dejar la adicción de caminar por la ciudad de manera importante. Comencé a darme cuenta de que estas caminatas lastimaban los músculos de mi cuerpo y también me cansaban física y psicológicamente, reduciendo así mi rendimiento escolar de forma importante.

Me sentí más capaz de trabajar en tareas de la Universidad, descansaba con menos horas y me sentí más seguro con mis amistades del sexo opuesto.- Fue en

la caminata de la Colonia Ruiz Cortines en la que comencé a darme cuenta de que dolía mucho caminar varios kilómetros con mochilas puestas. Fue por esto, que dejé de hacerlo compulsivamente. Con esto mi rendimiento académico mejoró, así como mi salud y mi interacción con mis compañeras de la Universidad.

Interpretación global

Adolescencia temprana

La Adolescencia temprana fue una época difícil de afrontar ya que se reafirmaron muchos sentimientos de inferioridad física que aparecieron desde la niñez. La socialización escolar en la Secundaria fue difícil debido a mis sentimientos de desconfianza. Éstos me trajeron como consecuencia problemas de timidez, retraimiento y de bullying. A consecuencia de esto, recurrí a mecanismos de defensa como el aislamiento, la compartimentalización y la escisión para resguardar mi auto-concepto de las burlas de mis compañeros. Pese a esto logré socializar y entablar una bonita amistad con mi amigo Silvano, quien fue uno de mis pocos amigos con los que realmente pude contar. Durante estos momentos aprendí a estar conmigo, pero también me perdí de experiencias valiosas de socialización con mis pares. Simultáneamente a esta situación viví la muerte de mi abuela y mi abuelo.

Adolescencia intermedia

En esta etapa ingresé a tomar clases de baile y cursos de Coaching de vida, los cuales me brindaron mayor Confianza Básica para contrarrestar mi Desconfianza. También conocí mi gran pasión hacia la música, la cual me llevó a estudiar a los dieciocho años batería acústica, que en unos años después me llevó a estudiar djembé y teclado eléctrico. En cuanto a la socialización encontré grandes amigos en la Preparatoria: Panzer, Trigger y Bob.

Adolescencia tardía

Durante esta etapa se me presentaron oportunidades para vencer mis temores hacia la timidez. Algunos de estos momentos los viví con compañeras y

compañeros de la Universidad durante reuniones de Universitarios en las que había oportunidad de bailar y convivir. Gracias a estas experiencias, me sentí más seguro de invitar a bailar a mis compañeras y hacer nuevas amistades.

Al final de esta etapa tuve la afición de realizar caminatas muy extensas por toda la ciudad, generalmente de sur a norte. Fue en el proceso de terapia en que me di cuenta que me cansaban demasiado y perdía mucha energía y tiempo haciéndolo de forma compulsiva.

En cuanto a la socialización encontré grandes amigos también: Merlín y Pancho.

Entrevista 3. Papá se está despidiendo

(Entrevista Psicoterapéutica)

Entrevista y pesadilla

Código de letra

Letra subrayada: indicadores de sentido.

Letra cursiva: categorías de sentido.

C-¿De qué tenías miedo corazón?

J- ¡Miedo de que me abandonaran! Que me hicieran daño.- *Poco a poco me di cuenta que tenía mucho miedo al abandono y al fracaso amoroso. Había un evento de profundo dolor en mi vida.*

C- ¿Quién te abandonó corazón?

J- Mi papito cuando murió. ¡Por qué!- *En este momento me di cuenta que la muerte de mi padre me había marcado durante toda mi vida. Pese a esto, estaba en búsqueda de una forma para sobrellevar esta situación. Me di cuenta que al haber querido mucho a una persona, al mismo tiempo tenía miedo de revivir el dolor de la muerte.*

C-Habla con él y dile: “mira nada más cómo me dejaste”. ¿Por qué pensaste corazón que si tu papá se murió y te abandonó, también pudo abandonarte y dejarte? ¿Creíste que le hiciste algo a tu papá?”

J- ¡No pude salvarlo! C-¿Cómo lo podías hacer?- *Recordé que de pequeño tuve una pesadilla muy desagradable, en la cual mi padre desaparecía. Este sueño ocurrió años antes de que él muriera.*

J- ¡Yo pude haberlo evitado!- *Percibí de alguna forma que mi padre iba a morir.*

C-¿Cómo lo pudiste evitar?

Estaba con mi papá en un sueño, unos años antes de que se muriera. Estaba de pie a mi lado. Volteé hacia el lado contrario y vi una tienda y cuando volví a regresar la mirada ¡ya no lo vi!- *Esta pesadilla representó el terror de perder a un padre y de quedarme solo.*

C- ¿Te abandonó?

J- Sí.

C- ¿Cuántos años tenías?

J- ocho ó nueve años.

C- ¿Y se fue tu papá?

J- No lo vi. Sí, se fue. Escuché algo.- *Algo no estaba bien con mi padre. En el momento en que desapareció sentí que perdía la vida.*

C- ¿qué escuchaste?

J- Escuché el abrir y cerrar de las puertas del centro comercial.

C- Grítale: ¡Papá, papá! ¿Dónde estabas?

J- ¡Papá, dónde estuviste!

C- ¿por qué te fuiste?

J- ¡Por qué te fuiste!- *Durante mi infancia previa a la muerte de mi padre, me sentí confundido ante esta pesadilla. Nunca pensé que se fuera a cumplir.*

C- ¿Lo buscaste? ¿Te buscó?

J- ¡No lo vi!

C- ¿A dónde se fue? ¿Cómo se pudo haber ido? ¿Te abandonó? Eso era lo único que tú sabías. Él se fue y te abandonó. Ni siquiera pudiste pensar que te andaba buscando desesperado. ¡No!, porque para ti ya fue el abandono, ¡ya lo perdiste!

¿Qué fuiste a hacer en la vida sin él en ese mundo? El centro comercial era el mundo entero gigante. Y ahí te quedarás solo.

J- Me sentí solo en el centro comercial, inútil.- *Durante el sueño me sentí en un estado de abandono y de desconfianza.*

C- ¡Reclámale! Por qué te moriste.

J- ¡Ah! ¡Por qué te moriste y me dejaste solo en este lugar! Te fuiste muy rápido!- *En el momento en el que preví que no volvería a ver a mi padre, sentí una sensación de rabia desgarradora que me aterró experimentarla, sin embargo ya la estaba viviendo, solamente me faltó valor para aceptarla.*

C- ¿Te sabías ir a tu casa niño?

J- ¡No! El centro comercial estaba muy lejos.

C- ¿Le pediste ayuda a alguien?

J- ¡No había nadie, no tenía caso pedir ayuda! El Centro Comercial estaba gris, oscuro y los locales cerrados.- *Los locales representaron a las personas que me rodeaban. Nadie pudo prever la muerte de mi padre, solo yo. Nunca comuniqué mi sueño en terapia ni en amistad, porque me aterraba la idea de que realmente sucediera.*

C-¿Estaban cerrados?

J- Sí, todos.

C-¿Te tardaste mucho en regresar a tu casa?

J- Solo escuchaba el sonido.

C- ¡Te quedaste ahí solo!

J- Estaba abandonado en ese centro, todo estaba cerrado como desde el comienzo.

C-¿y a dónde te metiste?

J-En el centro comercial.

C-¿Y por qué dejaste a tu papá?

J-Mi papá fue el que se fue.- Durante esta pesadilla al no haber visto a mi padre me provocó una sensación de vacío profundo.

C-¿Tú no te moviste de ahí?

J- Estuve quieto en un punto del centro comercial.- *Esta escena representó el quedarme inmóvil y sin participación en el mundo ante la posible pérdida futura de mi padre, una desconfianza básica hacia la vida al no estar él.*

C-¿Y él no hizo algo?

J- No supe a dónde se fue. ¡Se salió!

C-¡Sin ti!

J- Sí.

C-¡Y te dejó sólo ahí parado!

J- Sí, me quedé de pié solo.- *Pensé que al haber perdido a mi padre, ya no podría hacer absolutamente nada por mi cuenta.*

C-¿Y a qué horas regresó? ¿Cómo lo encontraste? ¿O quién te encontró?

J- Nadie me encontró.

C-Nadie te encontró.

J-Sentí como pellizcos del lado derecho del cuerpo, aquí.

C-¿cerca del corazón?

J- Aquí de este lado.

C-Lo buscaste, lo llamaste. Enójate con él porque no se vale que ahí te haya dejado.

J-¡Papá, por qué me dejaste sólo! Te busqué por el Mall y no te encontré. - *Durante esta pesadilla busqué a mi padre por la plaza pero no lo encontré. Es probable que este sueño fue una advertencia sobre su salud.*

C-¿Cómo es posible que la persona que más te quiso en este mundo..

J-Volví a sentir pellizcos en este lado. No conocía aquí.- *Este momento de crisis de la Adolescencia representó una gran rabia atorada hacia mi padre al morirse.*

C-¿Quién te encontró?

J-No vi a nadie, lo único que hice fue buscar a papá.

C-¿Caminaste por el centro?

J-Sí.

C-¿Y mientras lo hacías, lloraste?

J-Estaba corriendo y no lo vi.

C-¡Estuviste desesperado!

J-¡Me sentí desesperado!, no te encontré y corrí pasando por la tienda de los trenes y por el Sanborns.

C- Igual lo hizo cuando se murió, se largó y..

J-Sí, igual.

C-Y no le importó que te quedaras solo. Se murió y ya.

J- No. ¡Ah!

C- Es la segunda vez que soñaste.

J-¡Ah!, no estaba.

C-¡Regresa a tu casa! ¿Cuándo volviste del centro comercial? ¿Cómo volviste? ¿No te acordaste? Ocho años ya. ¿Alguien te encontró ahí, si ya estaba cerrado? Alguien te pudo ver.

J-Ah.

C-¿Te siguió picando?

J-Sí, me seguía doliendo.

C-Si, te dolió mucho, fue afectando tu corazón. Ahora vas a tomar aire y vas a regresar poco a poco.- *Me di cuenta que el suceso de la muerte de mi padre me causó mucho dolor, que durante muchos años se quedó reprimido.*

C-Ya al fin lo recuperaste, hubiera andado loco buscándote. Estabas tan asustado, abandonado que no pudiste pensar en él. Sí, es normal, los niños a esa edad son el centro del mundo, y me abandonaste y punto, pero no pudiste imaginarte lo que él estaba pensando en esos momentos. Estaba loco porque no te encontró, ¿Cuántas horas pasaron? ¿Para ti fue una eternidad, no?

J- Sí.

C-Ahora, no tuviste manera de medir el tiempo de cuánto pasó.

J-No, solo los dos y de repente estaba..

C-¿No recordaste después cuando ya consciente qué pasó?, ¿cómo te encontró?
¡Porque te tuvo que haber encontrado!

J-¿Pero quién?, ¿papá? Ya se había ido.

C-¿Pero quién se dio cuenta que estabas perdido? Estabas muy lejos de tu casa.
¿Tú no te saliste del centro o sí?

J-No, ahí me quedé.- En este momento me sentí inmóvil, como si al faltar mi padre no tuviera fuerzas para seguir adelante, como si toda mi confianza la hubiera depositado en él.

C- Ahí te quedaste, ¿apoco te quedaste a dormir ahí?

J-No, cuando escuché las puertas del centro comercial, me acordé que desperté asustado.

C-¿Acudiste a alguien? ¿Alguien se te acercó a preguntar?

J- ¡No! Tampoco platiqué el sueño.- *No tuve el valor de platicar el sueño ni al Psicólogo de la infancia ni tampoco a alguna amistad. Me aterraba la idea de que esto fuera una premonición de que mi padre iba a morir.*

C- ¿Pero no recordaste quién te rescató?

J-No, escuché el sonido frío y seco de las puertas del centro abriéndose y cerrándose y era papá quien salió por esas puertas.

C-¿Era un sueño?

J-Sí.

C-¿Esto fue cuando tenías ocho?

J-ocho o nueve años.

C-¿Cómo una premonición?

J-Sí.

C-¿De, que lo pudiste perder?

J-Sí, yo pude sentir a nivel de sueños que algo no estaba bien.- *Tenía la intuición de que mi padre se iba a morir, pero no pude percibirlo de forma clara, además tenía un miedo aterrador de que esto fuera verdad. Me asustó tanto la idea de la muerte de mi padre que envié esta idea al terreno de las pesadillas.*

C-Fue tu intuición, tus deducciones que no llegaron totalmente a la conciencia pero que tú sabías que estaba mal algo, en peligro y que podía desaparecer, por eso lo soñaste. El vino a desaparecer, lo soñaste ahí en el centro comercial y sufriste mucho y lloraste algo de lo que tuviste que llorar en serio ¿no? Es que era la persona que más quisiste ¿no?

J- ¡Oh! Sí.

C- “Inconscientemente no quisiste entender ni pudiste comprender que estaba tan mal, porque era aterrador.”- *Me aterró tanto la idea de la muerte de mi padre, que simplemente la negué sepultándola en mi mente, además de que decidí no contársela a nadie durante muchos años. Tuve mucho temor a esta pesadilla.*

J-¡Oh!

C-Es que para un niño de esa edad haber pensado perder a sus padres o parecer perderse, quedarse como tú te quedaste en el centro comercial, fue la peor pesadilla posible.

J-¡Ah!

C-Si no fueron a la Escuela por ti y tardaron diez o quince minutos o más, sientes que se te mueren, porque perderlo es como perderlos ¿no?

J-¡Oh!

C-Ahora, si en realidad sabías inconscientemente o preconsciousmente que tu papá se iba a morir. ¡Ha de ser!

J-¡Ah!- *En este momento de terapia viví un sentimiento que no pude definir. Sin embargo percibí un profundo desamparo.*

C-¡Jjole!

J-¡Pude haberlo evitado!- *Una parte de mí pensó que yo pude haber evitado la muerte de mi padre.*

C-“Por eso lo tuviste que soñar, lo tuviste que haber lamentado de alguna forma, ¿no?”

J-¡Ah! Pude haberlo evitado.- *Al haber sabido inconscientemente que mi padre se iba a morir, me sentí con un gran sentimiento de culpa al no haber comunicado a tiempo esta situación a mis familiares de que estaba posiblemente enfermo.*

C-Además fue un terror que viviste a solas. No había nadie como en el centro comercial, nadie quien te ayudara que dijera: “Vamos a buscarlo, no tengas miedo, y mientras estás aquí con nosotros”, ¿no?

J-¡Oh!

C-Simplemente fue el terror, no de perderte tú, sino de perderlo a él.

J-¡Oh!- *Al haber sentido que perdía a mi padre, sentí que me quedaba abandonado.*

C-Y la rabia también de haberlo perdido, porque ¡caray!

J-¡Oh!

C-¿Cuándo te dijo que tenía epilepsia, qué sentiste?, ¿qué pasó?

J-¡Oh!

C-¿Alguna vez tuvo un ataque que tú lo vieras?

J-No, vi cuando estábamos muy cerca de casa de mis abuelos y le dije que algunos adultos decían que algunos programas de televisión podían ser dañinos,

que algunos videojuegos han causado epilepsia y me dijo: “Hijo, yo tengo epilepsia”.- *En este momento sentí una impresión muy fuerte, ya que nunca me imaginé que mi padre pudiera tener una enfermedad así. Sin embargo con esta situación vislumbré todas mis interrogantes con respecto a las medicinas que tenía en su buró de su cuarto.*

C-¿Sabías lo que es la epilepsia?

J-Sabía que dan ataques, se desconectan de lo que pasa y cuando termina, vuelven otra vez a donde estaban, pero no se acuerdan.

C-¿Cuándo te dijo que tenía epilepsia?

J- Tenía como diez u once años.

C- ¿Y tuviste el sueño cuándo?

J-Como a los ocho ó nueve.

C- O sea que tú ya sabías algo, ¿verdad? Aún antes de que te lo dijeran, Tú ya habías tenido algún indicio, algo sabías, ¿no?

J- Sí.

C-Algo, por eso lo soñaste así, porque era exactamente lo que pasaba como si le diera un ataque, desaparecía de donde estabas y no volvía a aparecer.

J- Sí.

C- Y tú no estabas, probablemente viste u oíste principios de un ataque o algo e inmediatamente te cerraron la puerta de la recámara o hubieras estado y no oíste nada. Simplemente viste que desapareció. Nunca apareció por allá.

J-Sí, vi algunas medicinas en su buró. Siempre me pregunté para qué eran. Mi madre dijo: “son medicinas de tu papá.” Me quedé con curiosidad.- *Durante mi niñez de la Primaria tuve mucho interés en saber para qué eran las medicinas de mi padre. Pensé en algún momento que eran para tratar algún padecimiento ligero como estrés.*

C-Al no decírtelo te causó mucha preocupación, angustia.

J- Sí.

C- Si hubieras sabido que tenía una enfermedad te hubiera angustiado mucho, tanto como la angustia que te causaba saber que estaba enfermo de algo y que tú no sabías.

J- Sí.

C- Te evitaron un dolor ¿no?

J- Sí.

C- En el sueño no apareció nadie, nunca apareció tu papá, sólo las puertas.

J-Sí.

C-Atrapado ahí adentro, sin saber a dónde ir, qué hacer, sólo sufrías.

J- Estaba viendo las luces apagadas como entre la una y las cinco de la tarde. Entró luz por las ventanas del centro comercial lo suficiente para no tener miedo a la oscuridad. Todo se veía cerrado y gris.

C-¡Claro! No tuviste manera de saber, ni siquiera ¿no?

J- Sí.

C- ¿Qué fue lo que sucedía? no pasaba nada normal.

J- ¡Ajá!

C-Porque si hubieras estado en un centro comercial habría gente, podrías haber gritado, ido con el policía o a un local y decir ¡estoy perdido! ¡Mi papá!, ¿no?

J- Ajá.

C- Pero no había nadie a quien decirle nada, ni a quien pedirle ayuda.

J- No.

C- ¡No hay! Simplemente estabas solo ahí en ese local.

J- Sí.

C- Con tu dolor, tu desesperación, tu angustia, sabías que algo pasó.

J- Sí.

C- Que algo pasó fuerte para que él no estuviera ahí.

J- ¡Ah!

C-Cuando se lo llevaron al hospital o cuando se murió: ¿Alguien te dijo que se estaba poniendo muy mal?

J-Me intentaron ocultar unas horas. ¡Ah!

C-Igual, te dejaron otra vez ahí, solo con tus dudas.

J-¡Ah!

C- Tú mismo trataste de no entender.

J- (llanto).

Cuando estuve en la Secundaria, mi mejor amigo y yo estábamos bajando las escaleras. De repente llegó la mamá de mi amigo y me dijo: "Gerry, tu papá está en el hospital y se puso mal." Yo sentí mucho miedo: era fuerte y grande, sentí que ya se había muerto, que me lo estaban ocultando. *- El arribo de la amiga de mi madre a la Escuela me dejó completamente confundido. Sin duda que tuvo que haber pasado algo grave como para que ella se hubiera molestado en venir y haberme dicho estas palabras. De alguna forma intuitiva sabía que mi padre estaba muerto.*

C- Tú sabías que..

J- Sí, mi corazón me lo dijo.

C- ¿Por qué lo dijo la mamá del amigo?, ¿por qué no estaba mamá ahí?, ¿porqué te dijo eso? Se puso muy mal.

J-(llanto).

C-Y estaba muy mal, no se atrevió tampoco a darte el sopetón.

J-(llanto).

C-Peró tú ya lo sabías.

J-Sí (llanto), me acordé que le había salido un quiste pequeño en el cuello y me quise engañar de que éste era su problema por el que había sido hospitalizado, pero yo supe que algo más grave le había sucedido. - *De alguna forma inexplicable sabía que mi padre ya había muerto, a pesar de las palabras dichas por la madre de mi amigo.*

C- ¿Y querías estar con él?

J- Sí.

C- ¿Cuántos años tenías?

J- doce, a punto de cumplir trece.- *Esta etapa de Secundaria fue muy difícil para mí, ya que tuve que vivir las experiencias de duelo de mi padre y de mis abuelos, así como también adaptarme al ambiente social de la misma Institución.*

C- ¿doce?

J- A unos meses de cumplir trece.

C- ¿Te despediste o ya no lo viste?

J- Me quedé, luego me llevaron y lo vi hasta el siguiente día. No me acordé si fue ese día o fue el siguiente.- *Recordar qué había pasado durante los días de su muerte fue algo muy difícil de hacer, ya que estaban muy reprimidos mis sentimientos. Esto fue algo que me provocó mucho dolor, pero que a su vez me hizo sentir liberado.*

C- ¿Estaba en la caja?, ¿Estaba en el hospital?

J- Estaba ya en su caja. (llanto).

C- Hasta entonces lo viste y supiste que estaba muerto.

J- Sí. (llanto).

C- ¡Qué injusto que por haber sido un niño no te lo hayan dejado ver!

J- (Llanto).

C- ¿Verdad? y que no te hayan dicho la verdad.

J- (Llanto).

C- Podías haberlo abrazado.

J- (Llanto).

C- O despedido de él.

J- (Llanto). Sí. *Me di cuenta que tenía muchas ganas de abrazar el cuerpo de mi padre, haberme despedido por última vez, pero ya estaba dentro del féretro.*

C- ¿Te dejaron tocarlo o abrazar su cuerpo?

J- No.

C- ¿No?

J- No.

C- Se quedó inconcluso algo.

J- (llanto). ¡Porqué no pedí permiso para darte un abrazo!- *Durante la despedida de mi padre sentí muchas dudas y miedos de aceptar que ya estaba muerto.*

C- Por que estabas aterrado también.

J- (llanto). Estaba muy asustado, vi que estaba dentro de su caja y mi mamá dijo: “¿quieres ver a papá?” Caminé hacia donde estaba y mi mamá levantó la tapa. ¡Por qué te fuiste!, ¡me dejaste solito!- *En este momento de mi vida sentí que me estaba enfrentando a algo totalmente desconocido y potencialmente doloroso: a un dolor abominable que pareció nunca acabar. Sentí un enojo muy grande por mi padre tras haberse muerto.*

C- Abrázalo mucho, todo lo que no lo pudiste abrazar. Despidete en privado de él, para que te despidas bien con todo el amor del mundo.

J- (llanto).

C- Agradécele todo lo que le quieras agradecer. Perdónale todo lo que le tengas que perdonar. Lo que no le entendiste, pídele perdón por no haber entendido, por no haber sido más maduro o más adulto. Te mantuvieron niño y en ese aspecto nunca te enfrentaron a la realidad.

J- (llanto).

C- Despidete en los términos que tú quieras, pero sobretodo, con todo el amor del mundo. Te voy a dejar solo un rato.

J- Ok, (llanto).

C- Aquí te dejo esto. (Un pañuelo).

J-¡por qué te fuiste papá, me dejaste solo en la vida! (llanto). Por favor, perdóname por esa vez que rompí esos globos que estaban en el florero. Por esa ocasión en la que tenía unas pistolas de juguete y le pegué a mi prima. Por haberle contestado feo a mi mamá y a ti. Te amo papá. ¡Gracias! por haberme dado cuenta que yo no estaba muerto.- *Durante el momento de terapia me sentí libre de liberar mis sentimientos de culpa concernientes a mi padre y valoré la experiencia de haberlo tenido como cuidador y guía.*

¡Me di cuenta que conocía gente que vivía y sentía como yo! Papá ¡Gracias por todo lo que me enseñaste! Por haber sido amoroso, responsable, honesto y gracias por la forma tierna en que me decías: “campeón”. En esa Secundaria me sentí solo.- *En esta etapa de mi ciclo vital sentí mucho coraje ante la experiencia*

de la Adolescencia temprana, la cual fue dura y difícil ya que implicó un proceso de adaptación social muy complejo que conllevó a una integración con burlas hacia mi persona y en ocasiones, momentos de aislamiento. Sin embargo, descubrí después gracias al proceso de terapia y auto-apoyo, que tras esos sentimientos de dolor, angustia, rabia y tristeza, sentí un profundo agradecimiento por haber tenido a un padre con fuertes valores intelectuales y de superación personal.

Papá perdóname, pude haberle dicho a mamá que estabas sufriendo un proceso de enfermedad. Estuve muerto desde que te fuiste! Yo iba a ser como tú: con tus cosas buenas. El día que te fuiste ¡se rompieron! Pero Deyanira y Lobato me ayudaron. Fue muy bonito que hubiera gente como ellos: A ese niño encerrado en el cuerpo de un joven de veintitrés años. No supiste cuánto me recordó en tu forma de ser. Era igual de responsable, tímido con las mujeres. Me recordó la forma como se entregaba a la vida, a los niños, cuando daba sus clases en la Escuela. Fue capaz de llenarse de valor y haberle dicho a una chica que le gustaba. Él irradiaba vida y era genuino. ¡Papá, gracias por esos amigos que me hicieron ver que no estaba muerto! Quiero platicarte que en el salón de clases no sabes lo hermoso que es ver a un niño y su sonrisa. Esa fuente de energía inagotable, que tienen dentro que cuando nos hacemos adultos ¡se acaba! Tú supiste cuán feliz fui.- *Durante esta entrevista me di cuenta de la admiración que sentí por mi padre. Descubrí gracias a mis experiencias de amistad de la Adolescencia, que vivir es experimentar a través del actuar, de las emociones, y de las experiencias. Me percaté del privilegio de haber tenido un padre como el que tuve, con defectos y virtudes, pero que dentro de éstas últimas tuvo fuertes orientaciones hacia el estudio y la auto-preparación.*

Interpretación global

Niñez intermedia

Durante la crisis psicosocial de Laboriosidad vs Inferioridad en la etapa de la Primaria soñé una pesadilla que me confundió durante muchos años. Este sueño lo interpreté como una advertencia de mi inconsciente que me avisaba que mi padre ya estaba muy enfermo de algo desconocido. Sin embargo tuve tanto temor a perderlo que reprimí dicha ensoñación los años de mi niñez y de Adolescencia. Esto representó un conflicto de Confianza Básica vs Desconfianza Básica.

Niñez tardía

En ocasiones logré recordar esta pesadilla, lo que me causó mucha angustia, sobre todo en los días del padre que celebré en la Escuela Primaria.

Adolescencia temprana

Uno de los grandes traumas fue la muerte de mi padre a la edad de doce años cuando empezaba la Educación Secundaria. Dicho deceso me causó sentimientos de abandono, soledad y tristeza. Así mismo me trajo intensos momentos de crisis, los cuáles me causaron un profundo dolor que afectó directamente sobre mi Confianza básica, pero sobretodo, provocó una profunda culpa, al yo saber inconscientemente que no estaba bien de salud y que efectivamente, terminaría por perder la vida. Con este suceso perdí mi confianza que estaba totalmente depositada en él.

Esta muerte significó la pérdida de mí, en el sentido de que no sabía qué hacer, ni hacia a dónde ir. El proyecto escolar pasó a un papel secundario a causa de mi

duelo. Éste fue muy prolongado. Un duelo que lo viví más consciente que inconscientemente, considerando que era hijo único.

Mi estenosis junto con la experiencia de la muerte de mi padre, aunada al bullying en la Secundaria me causaron mayores sentimientos de desconfianza básica.

Adolescencia intermedia

En esta etapa de la vida tuve experiencias de enamoramiento muy idealizadas. Sin embargo, mis sentimientos de desconfianza básica e inferioridad eran muy intensos. Me di cuenta que tenía mucho temor de perder a mis amigos de la misma forma en la que había perdido a mi padre. Durante esta etapa valoré la importancia de haber tenido un cuidador nutricional con altos valores académicos y profesionales y una madre afectuosa.

Adolescencia tardía

Durante esta época me di cuenta que tenía que continuar con mi vida y buscar amigos. Entonces me decidí y salí en algunas ocasiones con amigos de la Universidad, lo cual provocó sentirme bien y contento. Con todo esto me sentí más seguro y auténtico.

Entrevista 4. La Crisis de Identidad.- La soledad del desierto

(Entrevista de Auto-Terapia)

Pesadilla

Código de letra:

Letra subrayada: indicadores de sentido.

Letra cursiva: categorías de sentido.

“Estaba en el desierto, sentí el calor del Sol. Ya no podía caminar más. Vi hacia el frente y todo era igual hacia donde iba. ¿Por qué estaba solo en este camino? (llanto). Dolía mucho, era una tremenda soledad.- Durante mis últimos años de Adolescencia tardía me sentí en un estado de crisis muy fuerte. No sabía cuáles eran mis fortalezas, ni mis debilidades. Realmente fueron años muy difíciles. Esta época significó estar solo, sin poder saber hacia a dónde iba. Fue un momento en el que sentí que no tenía contactos para promoverme como Psicólogo, que estaba yendo hacia el lado contrario de la Psicología. Sin embargo, me di cuenta que estaba haciendo absolutamente todo lo contrario, preparándome como Psicólogo educador y a la vez como Psicólogo clínico. Pero esto no era el problema más grave, sino que no me conocía de manera suficiente para poder tomar decisiones trascendentes en mi vida.

¿Dónde estaba? Por más que volteaba no sabía hacia a donde iba. ¡Ningún amigo a quien contarle! ¡Tenía miedo a que me juzgaran y rechazaran! ¡No había nadie!- Durante estos últimos años de Adolescencia tardía me sentí completamente desubicado. No sabía hacia a dónde ir en las áreas de acción de la Psicología. Además, no sentí que hubiera alguna profesora que me apoyara en mi área, ya que la única de Educación con quien me había llevado bien, tuvimos un pequeño

alejamiento que terminó por distanciarnos. Fue hasta después en que me di cuenta que realmente sí había profesores que me apoyaban y me estimaban.

Y volteé a ver hacia el frente, me sentí tan solo, tanto tiempo que no pude aprovechar. (llanto).- Durante esta época sentí que estaba perdiendo el tiempo. Sin embargo, fue un momento de Crisis que ya lo tenía pendiente por experimentar. Realmente no perdí el tiempo, al contrario, con esta experiencia difícil aprendí a hacerme de un pequeño negocio de dulces, el cual me permitió solventar las lecturas de la Facultad, así como comprar algunos instrumentos musicales. La práctica de éstos me permitió más adelante en mi Juventud conseguir un trabajo muy agradable como Profesor de Educación Artística en un colegio particular, que posteriormente se convirtió en una plaza para Profesor de Inglés, la cual acepté mucho más adelante con profundo cariño y agradecimiento.

Estaba en ese desierto y no había salida. Me levanté del suelo y caminé, pero ¿por qué me abandonaron? (llanto).- Durante esta etapa sentí que podía echarle la culpa a los demás de lo que me estaba sucediendo: A mis orientadores vocacionales, a mis maestros, al sistema, pero nunca a mí. Viví un sentimiento de vacío y de soledad profunda. Sentí que yo solo percibía ese dolor de no saber quién era ni hacia a dónde iba. Fue una época muy difícil en la que preferí caminar y vagar, en lugar de esforzarme por terminar los últimos requerimientos de mi carrera.

Y de repente, escuché una voz:

Voz-“Tú elegiste estar en ese desierto.”- Me di cuenta que yo era el único responsable de lo que me estaba sucediendo con las caminatas, así como con el tiempo perdido que yo estaba consumiendo.

J-“¡No pude haberlo decidido! (llanto).”

Voz-“Sí, tú decidiste permanecer ahí en la soledad.”- *Una parte de mí sabía que yo estaba en lo incorrecto al aislarme de todas las personas, con esto me apartaba automáticamente de las opciones laborales con personas conocidas, así como con las no conocidas.*

Voz-“Caminante, tú elegiste quedarte en ese desierto con el calor del Sol abrumador, esa arena, ese caminar y no llegar a ningún lado.”- *En ese momento me encontré en una crisis de identidad: no sabía hacia a dónde ir: si iba hacia el área de Educación o bien, si iba hacia el área Clínica. Simplemente tuve miedo del Área de la Psicología que escogiera ya que esta decisión me iba a marcar de forma importante el resto de mi vida.*

J-“¡Fueron las circunstancias!, ¡No pude ser yo!”- *En esos momentos de Confusión de Identidad, lo único que no quería era tener que elegir área terminal de mi carrera. Esto representó una decisión muy fuerte por tomar.*

Voz-“¡No le vuelvas a echar la culpa a alguien de lo que te pasa! Tú eres responsable de tu propio destino, solo basta que te lo creas. (llanto). Tienes que amarte. De ti depende hasta a dónde quieres llegar.”- *En estos momentos descubrí que estaba completamente vulnerable. Al sentirme así, me di cuenta del potencial que tenía de desarrollarme. Estos sentimientos de responsabilidad me ayudaron a levantarme de esta situación de crisis.*

“Tú tienes la capacidad para ser feliz y transmitirlo a los demás, pero primero tú. Nadie puede dar lo que no tiene.”- *Llegó un momento en la terapia que me di*

cuenta que requería amor propio para lograr mis metas principales: el término de mi Carrera Profesional y la respectiva titulación.

J-“Sentí una tremenda soledad y mis amigos no estaban. ¡No me respetaba!, Por todas esas veces que me había quedado tantas cosas por miedo al qué dirán.- *En esta crisis de Identidad vs Confusión de Identidad que crucé, me di cuenta que sentía rabia al haber pospuesto mis metas profesionales. Al haberle dado peso a los problemas y no afrontarlos percibí un sentimiento generalizado de desconfianza hacia mi futuro así como hacia los demás.*

Tanto tiempo de deshonestidad, ¡de haber querido manipular! De haber esperado las migajas de un amor. (llanto).

Me sentí mejor, pero yo quise decir “te quiero, eres una persona especial Gerardo: Gracias”. “Cuando alguien no me caiga bien, me alejaré. ¡Quise aprender ese respeto!”- *En estos momentos de término de la Adolescencia, lo único que quería era que alguien especial me diera un abrazo. Después de toda esta experiencia me di cuenta que yo necesitaba dármelo. Estaba ansioso de hacerlo para poder ganar fuerzas y salir adelante.*

Y la voz de alrededor dijo:

Voz-“¡Hazte feliz!, no por lo que los demás piensen. Porque te cuidas, ¡porque eres único e irrepetible en el Universo! Cuando tú desaparezcas, ¡nadie podrá suplir tu falta! ¡Ámate como el Sol!”- *En esos momentos de terapia durante mis comienzos de la etapa de la Juventud, me sentí muy bien. Comencé a sentirme*

querido por mí, algo que me hacía mucha falta. Fue entonces que me di cuenta de lo importante que es abrazarse, así como luchar por las propias metas.

“Libera esa energía. Cuando uno se la queda uno comienza a morirse.”- Me di cuenta en mis sesiones de terapia que debía felicitarme por haber resistido situaciones difíciles, que tras la muerte de mi padre y el acoso escolar durante la Adolescencia, nunca me había dado un abrazo de agradecimiento por haber podido sobrellevar tales experiencias.

“¡Vuélvete como un Sol! Entrega toda tu capacidad de amar y de trabajar.”- Durante mi proceso terapéutico me di cuenta que debía luchar por mis objetivos, pero más que nada me gustaba mucho trabajar y ayudar a mi comunidad y no podía estar estático. Tenía una necesidad constante de mantenerme productivo.

*“Tienes que sentir toda tu energía radiar por tu cuerpo y entregarla, porque si te la quedas, te vas a seguir quedando solo.” (llanto).- *Me di cuenta que necesitaba ingresar a un estado de producción y empleo, ya que no contaba con los recursos financieros para comprar algunos textos de la Facultad de Psicología, así como algunos materiales costosos para la música.**

“Si quieres llora, grita, di te quiero; si quieres decir te odio libera esa energía, aléjate de esa persona y avanza.”- Reflexioné acerca de una vivencia de mi vida en la cual aprendí de mi amiga Deyanira a liberar mis emociones más enterradas.

“¡Puedes superar cualquier reto. Has pasado situaciones peores a las que te has metido. Estás capacitado para respetarte y quitarte máscaras!”- En las sesiones más fuertes de terapia lo único que quería era tener un momento para liberar mis

emociones y abrazarme sin miedos, ni dudas. Llegó un momento en que me di cuenta que tenía la capacidad de apoyarme en los momentos difíciles.

J-“Es que ¡mucho tiempo fui infeliz!, me dejaron solo y lastimado.” (llanto).- *Con el paso de los años me di cuenta que mi padre falleció, pero nunca quiso irse de la vida. Gran parte del dolor que experimenté durante la Pubertad se debió a un aislamiento que yo decidí vivir para conservarme un poco más estable.*

Y la voz contestó:

Voz-“Ellos se fueron, pero Tú cuentas contigo y conmigo. Dame un abrazo.”- *En esta sesión de terapia me di cuenta que yo podía cuidarme y conocerme para salir adelante. Contaba conmigo para superar los momentos de dolor y de sufrimiento, así como para apoyarme.*

J-“Quise un abrazo. (llanto). ¿Cuánto tiempo estuve solo?”- *Reflexioné acerca de algunos momentos de mi Adolescencia en los que experimenté un verdadero aislamiento sin contacto emocional. Esto trajo como consecuencia una represión de sentimientos de inferioridad, confusión y desconocimiento hacia mí y hacia a dónde iba mi futuro.*

La voz que estaba en el aire dijo:

Voz-“Cualquier empresa que quieras comenzar, de ti depende.”- *Me di cuenta que todo en mi vida debía comenzar por mí, desde mi propia iniciativa para poder arrancar mis metas, alcanzarlas y concluir las.*

“Si tú quieres salir con tus amigos, hazlo. Ámalos mucho, hazlo por ti.”- *Me di cuenta de mi necesidad de amistad con mis amigos. Al mismo tiempo necesitaba abrazarme en los momentos de tranquilidad.*

“Evita en todo momento quedar bien con las personas. Sé fiel contigo. Te amo.”

“Respétate. Al amar a tus amigos te estarás amando a ti.”- *Estas sesiones terapéuticas constituyeron momentos de fortaleza para mí, ya que me ayudaron a dirigir mi energía hacia la necesidad más importante que tenía que atender en ese momento de la Adolescencia tardía: abrazarme.*

“Por siempre sigue tu propio camino.”

Interpretación global

Adolescencia tardía

Durante la Adolescencia tardía viví profundos momentos de crisis como el desconocer mis fortalezas y mis debilidades, mismas que me llevaron a ignorar mi área terminal de mi carrera, así como negar mis posibilidades de relación laboral con los docentes de la Facultad. También viví un estado de depresión muy fuerte y me di cuenta de la carencia de Confianza Básica. Fue entonces que decidí abrazarme, comencé a reconocirme y empecé los trámites de mi Servicio Social lo más pronto posible y a su vez llegó a mi vida la oportunidad de trabajar en un Colegio en el Sur de la Ciudad como Profesor de Educación Artística e Inglés.

El desierto simbolizó la soledad, el no saber a dónde ir, el desconocer quién era yo. (Identidad vs Confusión de Identidad). El Sol significó esa sabiduría interior que me guió hasta estos momentos y me enseñó a cuidarme y a conocerme. Estaba en este desierto porque no me conocía y por ende, no podía tomar mis propias decisiones. Esto me llevó a entrar en un proceso de confusión muy intenso que provocó inculpar al sistema en su totalidad. Sin embargo, emprendí un negocio de dulces para solucionar mis problemas económicos y con éste durante dos años me compré mis materiales de lectura en la Facultad, instrumentos musicales y pasajes para transportarme de casa a la misma. Sin darme cuenta estaba construyendo una independencia ideológica y financiera de mi familia. Al hacerlo asumí la responsabilidad y fue entonces que suspendí mis caminatas a lo largo de la Ciudad y volví a establecer relaciones de amistad con los docentes de la Facultad. Pese a esto, aún desconocía a que área de la Psicología me quería dedicar, por lo que durante un tiempo me negué el problema de tener que elegir un área terminal. Al encontrarme en un estado tan fuerte de vulnerabilidad emocional, sentí intensos sentimientos de rabia que al ser liberados me trajeron sentimientos de paz durante los cuales pude abrazarme y con ello recuperé parte

de mi identidad. Al tenerla recobré mi contacto emocional del que carecía y los sentimientos de inferioridad, confusión e incertidumbre por el futuro comenzaron a disminuir.

Juventud

Con ayuda de estos últimos logros comencé a reconocermé, a luchar por mis metas y a agradecerme la adaptación que mostré ante situaciones complejas. Con ayuda de este ejercicio me di cuenta de mi vocación de servicio, y de producción. Gracias a la Psicoterapia Gestalt me di cuenta de la necesidad propia de liberar emociones para resurgir más fuerte día a día. Aprendí a apoyarme en mis proyectos, en mis metas y a saber que en todo momento por lo menos cuento conmigo.

Entrevista 5.- La Llegada a la Juventud.- Escoge tu camino correcto

(Entrevista Psicoterapéutica)

Sueño

Codificación de letra:

Letra subrayada: indicadores de sentido.

Letra cursiva: categorías de sentido.

“Estaba a bordo de mi coche, mis manos estaban sobre el volante. Cuando lo prendí, ¡no podía manejar hacia delante! Estaba manejando en sentido contrario de la dirección de mi vida. (Grito). Volteé hacia atrás cuidando de no chocar con los árboles.”- *Esta pequeña narrativa que me surgió espontáneamente, representó la situación de crisis existencial que estaba empezando a vivir en el momento en que mi futuro se acercaba ya demasiado y me exigía ubicarme en mis decisiones sobre la orientación epistemológica que iba a tomar mi vocación por la Psicología.*

Identidad vs Confusión de Identidad e Intimidación vs Aislamiento, Mecanismo de defensa de formación reactiva: Durante mis últimos años de Adolescencia tardía y mis primeros años de Juventud, me sentí muy confundido con respecto a la corriente epistemológica a la que me deseaba dedicar. Es decir, no sabía si dedicarme a la parte de la Psicología Cuantitativa o si iba a dedicarme a la Psicología Cualitativa.

Además de desconocer la forma básica de cómo se procesa la información en Psicología, tampoco sabía ni estaba seguro, si dedicarme de lleno a la Psicología de la Educación, o bien, a la Psicología Clínica. Dicha indecisión me causó una profunda confusión, que provocó que dos semestres enteros escogiera materias

de Psicología Educativa y fue solamente a través de la Psicoterapia Gestalt, que me di cuenta que quería terminar mi carrera estudiando también materias de Psicología Clínica, pero en el penúltimo semestre, ya las estaba cursando.

De repente, en mi coche dejé de mirar hacia atrás y traté de ver hacia delante y vi que había una casa muy bella. ¡Quería ir hacia ella! ¡Pero no podía! (Llanto). Seguí acelerando hacia atrás tratando de no chocar con los árboles.- La casa hace referencia a mi Alma Mater en Psico-análisis, y en Humanismo. Me refiero a la búsqueda del éxito, al triunfo y a los valores que llevan al mismo. Se hicieron presentes algunos mecanismos de defensa que me llevaron a la negación. Estuve en una etapa en la que tuve que definir la base de mi Identidad Profesional y había caído en un estado de Confusión de Identidad en la que por una parte, negaba mi interés por el Humanismo, tratando de aferrarme a lo establecido como valioso en la Facultad. Entré en una fase de Búsqueda de Identidad vs Confusión de Identidad. Al mismo tiempo tenía dudas sobre la decisión que debía tomar. Mi Confianza Básica se inclinó hacia la Psicología Humanista y mi Desconfianza original hacia el Humanismo, aprendida en la Facultad empezó a disminuir. Durante mis últimos años en la carrera tomé varios cursos de Investigación Cualitativa y otros de Psicología Humanista (la Nueva Gestalt), talleres de Desarrollo Humano, de Coaching de Vida y particularmente, de Investigación Cualitativa, la cual me abrió nuevos horizontes epistemológicos y la posibilidad de haber realizado mi tesis con esta metodología:

Con estas experiencias durante mis primeros años de Juventud, es decir en los últimos años en la Universidad, me sentí con muchas ansias de mantenerme ocupado, generativo y creando experiencia profesional a partir de mi trabajo. Sin embargo, consideré que no podía ir hacia mis metas y objetivos, porque dichas no estaban definidas aún. Es por esta razón, que percibí que tendría que prepararme para llegar a una decisión.

Lo único que no podía hacer era avanzar hacia adelante, una parte de mí no me dejaba manejar en dicha dirección. (llanto).- *Formación reactiva, Negación, Desconfianza Básica, Pulsión de vida: Durante estos años de Adolescencia tardía y de moratoria psicosocial, comencé a sentir que iba hacia el lado incorrecto de mi carrera. Pensé que el aprender en escenarios educativos avanzados no era lo mío, que tal vez había errado de área de trabajo en Psicología, pero la verdad es que no me equivoqué, y actualmente ando trabajando en escenarios educativos y es este el ambiente en el que me he estado desarrollando y me ha estado dando trabajo y productividad.*

La dirección incorrecta de mi vida la interpreté como el hecho de haber estado en un escenario de la Psicología Educativa muy ambicioso que se adapta únicamente en ambientes muy especializados y ante esta situación me sentí frustrado y que estaba en el camino incorrecto. Sin embargo, no me equivoqué, llegué al área correcta dedicada a la Educación y la complementé con el área Clínica.

Crisis de identidad: 1) Identidad vs Confusión de Identidad

¿A dónde quería ir?, ¡Estaba yendo en sentido contrario!- Estas expresiones representaron las dudas que se adueñaron de mí en este momento de enfrentarme a una elección epistemológica respecto de la Psicología que en algunos momentos me crearon una verdadera Confusión de Identidad hasta que poco a poco logré establecer un equilibrio en mis pensamientos y concepciones respecto al abordaje que haría de la Psicología. Identidad vs Confusión de Identidad (Erikson): De alguna forma si iba en sentido equivocado, pero no del todo, me refiero a que tal vez mi escenario Educativo de entrenamiento y formación inicial lo pude haber cambiado.

Pensé en las materias que quería meter y en las materias que ya había tomado. Algunas me gustaron y me sirvieron, pero otras, tal vez no me iban a servir de mucho. (llanto). ¡Quería tomar la elección correcta!- *Fue un periodo en mi vida de cuestionamientos, de indecisiones respecto al rumbo que debía tomar mi Formación Profesional frente al reto ineludible de prepararme para mi inserción en el mundo laboral, con las herramientas que obtuve en la Facultad de Psicología.- Iniciativa. Es evidente que todas las materias de la Psicología resultaron útiles. Sin embargo, pensé que había que meditar y visualizarse trabajando en el escenario que más le agradara y le ocasionara gratitud. Y la única manera de saberlo era probando trabajar de voluntario en cada una de las áreas.*

Iba manejando ese coche y ¡que me estampé contra un árbol! Se averió de la parte de atrás que lo protegía, pero estaba bien, ¡aún estaba a tiempo de arreglar las cosas y cambiar mi vida! ¡Qué hice! (llanto).- *Me encontré en el clímax de la Confusión de Identidad. Insight y awareness: me di cuenta de la necesidad de cambiar mi dirección epistemológica y que de esto iba a depender mi Futuro Profesional. Búsqueda de Identidad en un momento de Confusión de Identidad: Este choque se refirió a tomarme un tiempo, de pensar bien las cosas: meditar si las materias de Psicología Educativa correspondían con mi corriente epistemológica elegida.*

Ya no quise que mi coche se fuera hacia esa dirección, quise que se fuera en dirección correcta. (llanto).- *Durante ese momento en el despertar de mi Juventud, lo único que quería era decidir correctamente y evitar arrepentirme en el futuro. Fue por esto que decidí tener una formación terminal híbrida entre la Psicología Clínica y la Psicología Educativa. Esto me iba a permitir participar en ambos tipos de escenarios.*

Apagué el motor del coche y me puse a pensar qué materias quería meter para mi futuro. Decidí que las primeras materias que escogería serían de clínica. Deseaba asistir a las personas en sus problemas, acompañarlas en su dolor, en su camino de fortalecerse a sí mismas.-*Momento de reflexión: Al momento de decir esto me di cuenta de que mi vocación como Psicólogo se inclinaba hacia el Ser Humano, a la comprensión de su gran complejidad y a su necesidad de conocerse, no en vano el Oráculo de Delfos solo sugería a los que lo consultaban “Conocerse a sí mismos.” ¿Dónde podía encontrar esa Psicología que me podría orientar hacia ese conocimiento de mí? Lo encontré en Sigmund Freud, quien explicó el Aparato psíquico y habló del Yo, del Ello y del Super-Yó. En la historia que presento encontré en tal momento que mí Yo estaba desorientado. No sabía qué rumbo tomar en su Formación Profesional. Dudaba entre una tendencia Clínica y otra Educativa, en un Método Cuantitativo y un Método Cualitativo y creo que era simplemente por el hecho de que el plan de estudios no está diseñado para comprender y atender a ese problema. Erik Erikson explicó el Desarrollo Psicosocial en las crisis de Confianza básica vs Desconfianza Básica, Intimidad vs Aislamiento, y su revisión del concepto de Identidad vs Confusión de Identidad. En cuanto a Sigmund Freud se revisaron los Mecanismos de defensa de sublimación, altruismo, y reflexión personal acerca de los valores. En esta etapa inicial de mi Juventud me detuve y comencé a definir mi corriente epistemológica predominante. Fue entonces que opté por preferir la perspectiva Cualitativa en lugar de la Cuantitativa, aunque de forma consciente sabía que ambas tienen gran aplicación. Decidí escoger la corriente Cualitativa porque me permitía influir directamente sobre los ambientes de seres humanos y me facultaba modificar positivamente el auto-concepto del individuo: tanto en el escenario docente, como en la psicoterapia.*

Las materias que decidí meter fueron: - *En esta época de mi Juventud fue cuando decidí mi área de acción en mi Carrera Profesional y éstas fueron mis materias terminales. Al ingresar a la carrera no tenía idea del contenido de las materias que estaba cursando. Simplemente las tomaba y ya. Hubo un momento más adelante en el que tuve la opción de elegir asignaturas como las siguientes:*

- Introducción a la Psicoterapia.
- Psico-dinámica de Grupos II.
- Teoría y Técnica de la entrevista.
- Psicología Clínica y Psicoterapia II.
- Teorías de la Personalidad II.
- Pruebas de la Personalidad.

De laboral:

- Capacitación y Adiestramiento de Personal.

Me cansé de buscar en mí. Me di cuenta de que iba caminado ¡en sentido contrario! ¡Ahora pude ir en sentido correcto!— *Logré asumir mi responsabilidad fomentando mi Confianza Básica sobre una serie de sesiones de autoconocimiento (psicoterapia), en las que descubrí mis fortalezas, mis debilidades que me permitieron acceder a una más profunda auto-reflexión acerca de la epistemología de la Psicología.*

Una auto-reflexión acerca de la epistemología de la Psicología me ayudó a encontrarme a través de esta sesión de orientación vocacional durante la cual, redefiní y reafirmé a lo que me quiero dedicar durante toda mi vida: la Docencia.

Mi corazón dijo que siguiera estas materias. Estaba en el coche, de pronto pude pensar que iba a nacer un día nuevo. Algún día podré manejar a gusto con los árboles y una casa bella enfrente, será especial.- *Principio de Realidad/Yo. El Árbol simbolizó al padre y la casa a la madre: “el éxito a largo plazo.” Pienso que es necesario tener confianza en el futuro, siempre y cuando siga conectado un actuar sobre el presente. Lo más importante en este momento de término de la Adolescencia tardía e inicio de la Juventud es terminar de definir qué quiero para el resto de mi vida.*

Interpretación global

Adolescencia intermedia

Durante esta etapa me encontré en un estado de ignorancia total con respecto a la Teoría del conocimiento en que se cimentaban cada una de mis materias de Psicología. A su vez, desconocía los contenidos de cada una de ellas.

Adolescencia tardía

Durante esta etapa viví el conflicto de desconocer la corriente epistemológica de la Psicología a la que me iba a orientar durante el resto de mi Futuro Profesional. (Conflicto de Identidad vs Confusión de Identidad). Dentro de este momento de crisis experimenté varios mecanismos de defensa como la formación reactiva y la negación, representados en acciones como “ir hacia un sentido contrario” o simplemente caminar como loco por toda la ciudad. Aunado a estos conflictos tenía muchas dudas sobre el área de la Psicología a la que me iba a dedicar. Llegué a pensar en algún momento de mi carrera que debía de tomar todas las materias en el área de Educativa o todas en Clínica. Sin embargo, una reflexión rápida acerca de este problema me llevó a decidir meter el 54% de mis materias en el área Educativa y por ende, un 46% de las mismas en el área Clínica.

Fue durante la ensoñación de mi coche detenido en el camino cerca de la casa, la que me hizo darme cuenta que ésta última representaba a mi Alma máter, es decir al éxito, al triunfo y a los valores que llevan al mismo. Por otra parte, los árboles representaban los obstáculos y las dudas que se interpusieron para evitar tomar mi decisión correcta de ir a casa. El coche que iba en sentido contrario y se detuvo me representaba a mí.

Con todo este Conflicto de Identidad vs Confusión de Identidad, mi Identidad Profesional estaba indecisa a decidir entre la preferencia hacia la Orientación Cuantitativa o hacia la Orientación Cualitativa-Humanista. Dicha indecisión me causó profundos sentimientos de Confusión de Identidad, mismos que me causaron inscribir durante dos semestres puras materias del área de Psicología Educativa. Sin embargo, un proceso de reflexión profunda en Psicoterapia y Orientación Vocacional provocaron una búsqueda y una investigación sobre la Epistemología de la Psicología. Misma que al conocerla me permitió tomar una decisión acertada sobre mi Futuro Profesional. Gracias también a algunos cursos de Investigación Cualitativa, Coaching de Vida y de talleres de Psicología me ayudaron a decidir mi orientación epistemológica.

Esta crisis de Identidad vs Confusión de Identidad tenía su origen en un estado de desorientación de mi Yo, ya que no tenía metas fijas de hacia a dónde ir, ni a donde llegar, ni muchos menos un conocimiento básico de quién era.

A pesar de que aparentemente iba en sentido contrario de mi vida, esto no era del todo cierto ya que de alguna forma supe distinguir las dos áreas de la Psicología que me gustaban: Psicología Educativa del Desarrollo y Clínica. Por lo que no estaba del todo incorrecto en mis decisiones. Llegó un momento de mi crisis en la que me pregunté: “¿A dónde quiero ir?” “¿Acaso estoy yendo en sentido opuesto?” y para resolver esta interrogante reflexioné sobre mis materias cursadas en la parte terminal de mi carrera, así como los voluntariados realizados durante la misma: mismos que realicé en el Área Educativa como adjunto de la Profesora Valencia de la materia de Estadística Inferencial, así como adjunto de la Profesora Merino en la materia de Psicodinámica de grupos. Dichas experiencias resultaron ser altamente gratificantes durante mi Formación Profesional y corroboraron mi interés por estas dos grandes áreas de la Psicología, a su vez resultaron ser complementarias de manera fabulosa.

Una vez aclarado este conflicto pasé a resolver el problema de mi orientación epistemológica. Fue gracias a mi experiencia en lecturas de S. Freud, E. Erikson, F. Perls, K. Horney y E. Fromm aunadas a los artículos de Magnusson sobre Epistemología Psicológica, los cuáles me dieron mayor conocimiento y herramientas para tomar una decisión hacia la Orientación Cualitativa. Todo este estudio y reflexión fue necesario para tomar una decisión correcta y evitar arrepentirme en mi futuro.

Al inclinarse mi vocación hacia la complejidad del ser humano y negar por completo el reduccionismo de los fenómenos psicológicos, quedó fortalecida mi preferencia hacia la Metodología Cualitativa, la cual me permitió conocerme y conocer al ser humano, mismo que fue alcanzado gracias a las Teorías de Desarrollo Psicosexual y del Aparato Psíquico de Freud, así como del Desarrollo Psicosocial de Erikson.

Como estudiante es mi derecho informar a la Facultad que el plan de estudios en mi experiencia deja mucho que desear en cuanto a brindar una Epistemología verdadera a los alumnos que cursan en ella para que ellos puedan orientarse. La Institución Educativa debe responder de alguna forma a los momentos de crisis por los que están pasando los jóvenes: y esta forma es brindar una mejor Orientación Educativa, exigir un mayor conocimiento de los jóvenes hacia sí mismos (ya sea por psicoterapia, auto-análisis, o autobiografía), pero que de ninguna manera debe permanecer indiferente nuestra Alma máter ante la gran cantidad de estudiantes desorientados y sin encontrar un trabajo digno.

Juventud

Haber asumido la responsabilidad fue cuestión de decisión y contar con un autoconocimiento básico, el cual lo logré a través de la Psicoterapia Gestalt, la Orientación Vocacional, el conocimiento de sí mismo y el Ejercicio Profesional a manera de Servicio Social basado en mi vocación por la docencia, mismas que fueron necesarias para encontrarme y forjar mi Identidad Profesional.

Durante esta etapa me encuentro muy contento en mi orientación hacia la Psicología Cualitativa, ya que me permite influir directamente en seres humanos, así como de orientarlos en su autoconocimiento positivamente.

Actualmente trabajo en un escenario educativo digno de Psicólogo que me brinda mucha satisfacción personal al ofrecer docencia en el inglés a niños entre ocho y doce años. Dicho trabajo me permite enseñar las técnicas básicas de adquisición de conocimiento en dicho idioma a dicha población. Es un trabajo muy satisfactorio, el cual me permite no solo enseñar, sino orientar a estos jóvenes en los momentos de crisis por los que están pasando en estas edades. Por lo que también aplico ocasionalmente mis conocimientos y experiencias del área Clínica. Al quedar claras mis áreas terminales de la Psicología, el siguiente paso fue mi cambio de orientación epistemológica ya que esta iba a tener una fuerte repercusión sobre mi Futuro Profesional.

Pese a todo esto, los jóvenes debemos tener confianza en el futuro, no sin antes primero mantenernos productivos y generativos en el presente pase lo que pase, conociendo qué queremos y quienes somos: Ya lo decía el Oráculo de Delfos: “Conócete a ti mismo”, si no nos conocemos, estaremos condenados a vagar sin rumbo fijo.

INTERPRETACIÓN FINAL

Niñez

Durante la niñez temprana viví muchos sentimientos de temor y de confusión al no saber las consecuencias que mi enfermedad de corazón tendría sobre mi persona. Sin embargo yo sabía que algo no era normal en mí. Experimenté algunas prohibiciones hacia la actividad física por parte de mis padres, familiares y cuidadores, lo cual ocasionó que experimentara sentimientos de inferioridad y vergüenza. Por otra parte, viví la muerte de mi tío que me causó un estado de confusión y de ignorancia al desconocer el tema de la muerte, lo cual abrió una gran interrogante durante mi vida como futuro adolescente.

Durante la Primaria mi desempeño escolar fue importante, a excepción de la gimnasia en la cual mi desempeño fue menor. Dichas incapacidades reafirmaron mis sentimientos de inferioridad. En las áreas sociales y escolares experimenté mayor confianza básica y menor preocupación. Sin embargo reprimí el tema referente a mi enfermedad. Esto me afectó en mi estado de salud y viví profundamente preocupado por esta situación, ya que fue en esta etapa en la que me enteré que para aliviar mi problema tendría que someterme a una cirugía de riesgo. Dicha noticia me ocasionó vivir sentimientos de preocupación, ansiedad y desconfianza básica.

Durante la crisis psicosocial de Laboriosidad vs Inferioridad en la etapa de la Primaria soñé una pesadilla que me confundió durante muchos años. Esta pesadilla consistió en que mi padre y yo estábamos en un centro comercial con los locales prendidos y de pronto, volteé hacia donde estaba y éste había desaparecido. Con intentos desesperados gritaba para saber dónde estaba, pero fue inútil al ver que los locales estaban cerrados y sin luz. Lo último que escuché

fue un sonido de puertas abrir y cerrarse a muchos metros de mí. Este sueño lo interpreté como una advertencia de mi inconsciente que me avisaba que mi padre ya estaba muy enfermo de algo en esa época. Sin embargo tenía tanto temor a perderlo que reprimí dicha pesadilla todos los años de mi niñez y de Adolescencia. Esto representó un conflicto de Confianza Básica vs Desconfianza Básica.

Niñez tardía

Durante esta etapa mi problema de corazón se agravó y ocasionó que mi preocupación aumentara. Me percaté de mi cansancio físico mayor al realizar actividad física. Esta situación se compensó con mis buenos logros de los primeros lugares en las materias de inglés y de español en los 5° y 6° grados en aprovechamiento escolar de la Educación Primaria. En ocasiones logré recordar la pesadilla del abandono de mi padre, lo que me causó mucha angustia sobre todo en los días del padre que celebré en la Escuela Primaria.

Adolescencia Temprana

Durante mi adolescencia temprana sentí profundos sentimientos de culpa al saber preconsciousmente que mi padre iba a morir por las pesadillas de mi niñez. Experimenté la muerte real de él, lo cual significó perder el rumbo de mí mismo ocasionándome sentimientos de abandono, soledad y tristeza: con ello, perdí mi confianza básica que estaba totalmente depositada en su figura. Al mismo tiempo que mi estado de salud disminuía y esta situación reafirmó sentimientos de inferioridad. Esta experiencia me causó sentirme inseguro gran parte de mi adolescencia, así como una sensación de rabia atravesada. La muerte de mi padre me ocasionó un fuerte sentimiento de desconfianza básica que se agravó con la presencia de mi padecimiento de corazón el cual empeoraba, aunado al maltrato escolar que viví durante mi estancia en la Educación Secundaria. Debido a todos estos conflictos estresantes, recurrí al mecanismo de defensa de negación

para mantenerme más estable durante mi adolescencia. Los sueños premonitorios de la muerte de mi padre soñados desde la niñez me ocasionaron sentimientos de culpa al no haber comunicado a tiempo estas advertencias a mi familia. En cuanto al área escolar y social, establecí pocos vínculos de amistad: la socialización escolar en la Secundaria fue difícil debido a mis sentimientos de desconfianza. Éstos me trajeron como consecuencia problemas de timidez, retraimiento y de bullying. A consecuencia, recurrí a mecanismos de defensa como el aislamiento, la compartimentalización y la escisión para resguardar mi auto-concepto de las burlas de mis compañeros. Pese a esto logré socializar y entablar una amistad con mi amigo Silvano, quien fue uno de mis pocos amigos con los que realmente pude contar en la Secundaria. Durante estos momentos aprendí a estar conmigo mismo, pero también me perdí de experiencias valiosas de socialización con mis pares. Simultáneamente a esta situación viví la muerte de mi abuela, y mi abuelo y mis calificaciones disminuyeron a 7.6 de promedio general. Viví mi primera experiencia de noviazgo con mi ex novia Miranda a los dieciséis años durante la etapa de la Preparatoria. Durante esta Institución Educativa viví la experiencia de mi operación de corazón. Aún con los sentimientos de desconfianza básica profundos que experimenté, no viví solo mi cirugía, me acompañó Miranda, quien estuvo apoyándome para afrontar mi crisis con confianza básica.

Adolescencia Intermedia

Durante la Adolescencia intermedia encontré grandes amigos al final de la Preparatoria como Panzer, Trigger y Bob. Viví la tarea madurativa del enamoramiento, la cual me enseñó a darme cuenta de mis debilidades: como la desconfianza básica y el enamoramiento idealizado. Lo cual me llevó a evadir ciertas experiencias de amistad. Me di cuenta que tenía mucho temor de perder a mis amigas de la misma forma en la que había perdido a mi padre. Ingresé a tomar clases de baile y cursos de Coaching de vida, los cuales me brindaron mayor Confianza Básica para contrarrestar mi Desconfianza. Por otro lado, me di cuenta de mi gusto por la música a los dieciocho años. El cual me llevó a adquirir

una batería acústica profesional equipada con platillos, así como tomar clases de este instrumento. Así mismo, unos años después me llevó a estudiar djembé y teclado eléctrico. Durante esta etapa viví enamoramientos más intelectuales. Fue durante esta etapa en la que comencé a perder el miedo por invitar a salir a mis amigas y comencé a intentar arriesgarme en encontrar nuevas amistades. Durante esta etapa valoré la importancia de haber tenido un padre nutricional con altos valores académicos y profesionales y una madre afectuosa. Durante mi estancia en la Facultad me encontré en un estado de ignorancia total con respecto a la teoría del conocimiento en que se cimentaban cada una de mis materias de Psicología. A su vez, desconocía los contenidos de cada una de ellas.

Adolescencia Tardía

En la adolescencia tardía experimenté la crisis de Identidad vs Confusión de Identidad: no sabía qué quería hacer de mi vida exactamente, ni hacia a dónde ir. Durante esta etapa viví profundos momentos de crisis como el desconocer mis fortalezas y mis debilidades, mismas que me llevaron a desconocer mi área terminal de mi carrera, así como negar mis posibilidades de relación laboral con los docentes de la Facultad. También viví un estado de depresión muy fuerte y me di cuenta de la carencia de amor propio. Fue entonces que decidí abrazarme más, comenzar a reconocermelo y empezar los trámites de mi Servicio Social lo más pronto posible y a su vez llegó a mi vida la oportunidad de trabajar en un Colegio en el Sur de la Ciudad.

Realicé caminatas compulsivas alrededor de toda la ciudad las cuáles me cansaban demasiado, quitaban mucho tiempo y “me hacían quemar mis experiencias de amor dolorosas”. Viví la sensación de tener ansias por tener una pareja con la cual compartir una vida. Gracias a las experiencias amorosas me di cuenta de la necesidad de buscar mi propia Confianza Básica para disminuir mi Desconfianza. Fue en esta etapa en la que me di cuenta de mi necesidad

inmediata de atenderme, consentirme y alcanzar mis metas intelectuales más básicas. Viví la experiencia de la muerte de mi tía Bertha, la cual agravó el conflicto de Identidad vs Confusión de Identidad al ocasionarme una sensación de mayor desubicación. Fue durante esta etapa en la que me animé a invitar a salir a algunas amigas de la Universidad y muchas ocasiones tuve experiencias gratas. Durante esta etapa comprendí mi experiencia de la enfermedad de corazón y comprendí que me ayudó a impulsarme en todos los aspectos intelectuales y vivenciales. Platicar experiencias causó que me diera cuenta que todos tenemos problemas y que no soy el único que los padece. Durante esta etapa aprendí a vivir de manera menos represiva y más sincera. Me dediqué a cultivar una gran amistad con mis compañeros y compañeras de la Universidad. Se me presentaron oportunidades para vencer mis temores hacia la timidez con las personas del sexo opuesto. Algunos de estos momentos los viví con compañeras y compañeros de la Universidad durante reuniones de Universitarios en las que había oportunidad de bailar y convivir. Gracias a estas experiencias, me sentí más seguro, contento, noble, auténtico y valioso de invitar a bailar a mis amigas y hacer nuevas amistades.

Experimenté un sueño en el que estaba en un desierto, solo sin ningún lugar a dónde ir. El desierto simboliza la soledad, el no saber a dónde ir, el desconocer quién soy yo. (Confusión de Identidad). El Sol significa esa sabiduría interior que me guió hasta estos momentos y me enseñó a cuidarme y a conocerme. Estaba en este desierto porque no me conocía y por ende, no podía tomar mis propias decisiones. Esto me llevó a entrar en un proceso de confusión muy intenso que me provocó inculpar al sistema en su totalidad. Sin embargo, emprendí un negocio de dulces para solucionar mis problemas económicos y con éste durante dos años me compré mis materiales de lectura en la Facultad, instrumentos musicales y pasajes para transportarme de casa a la misma. Sin darme cuenta estaba construyendo una independencia ideológica y financiera de mi familia. Al hacerlo asumí la responsabilidad y fue entonces que suspendí mis caminatas a lo largo de

la ciudad y volví a establecer relaciones de amistad con los docentes. Pese a esto, aún desconocía a que área de la Psicología me quería dedicar, por lo que durante un tiempo me negué el problema de tener que elegir un área terminal. Al encontrarme en un estado tan fuerte de vulnerabilidad emocional en el desierto, sentí intensos sentimientos de rabia que al ser liberados me trajeron sentimientos de paz durante los cuales pude abrazarme y con ello recuperar parte de mi identidad. Al tenerla recuperé mi contacto emocional del que carecía y los sentimientos de inferioridad, confusión e incertidumbre por el futuro comenzaron a disminuir.

Lo más importante fue que durante esta etapa viví el conflicto de desconocer la corriente epistemológica de la Psicología a la que me iba a orientar durante el resto de mi futuro profesional. (Conflicto de Identidad vs Confusión de Identidad). Dentro de este momento de crisis experimenté varios mecanismos de defensa como la formación reactiva y la negación, representados en acciones como “ir hacia un sentido contrario” o simplemente caminar como loco por toda la ciudad. Aunado a estos conflictos tenía muchas dudas sobre el área de la Psicología a la que me iba a dedicar. Llegué a pensar en algún momento de mi carrera que debía de tomar todas las materias en el área de Educativa o todas en Clínica. Sin embargo, una reflexión rápida acerca de este problema me llevó a decidir meter el 54% de mis materias en el área Educativa y por ende, un 46% de las mismas en el área Clínica.

Fue durante la ensoñación de mi coche detenido en el camino cerca de la casa, la que me hizo darme cuenta que ésta última representaba a mi Alma máter, es decir al éxito, el triunfo y los valores que llevan al mismo. Por otra parte, los árboles representaban los obstáculos y las dudas que se interpusieron para evitar tomar mi decisión correcta de ir a casa. El coche que iba en sentido contrario y se detuvo me representaba a mí mismo.

Con todo este Conflicto de Identidad vs Confusión de Identidad, mi Identidad Profesional estaba indecisa a decidir entre la preferencia hacia la Orientación Cuantitativa o hacia la Orientación Cualitativa-Humanista. Dicha indecisión me causó profundos sentimientos de Confusión de Identidad, mismos que me causaron inscribir durante dos semestres puras materias del área de Psicología Educativa. Sin embargo, un proceso de reflexión profunda en Psicoterapia y Orientación Vocacional provocaron una búsqueda y una investigación sobre la Epistemología de la Psicología. Misma que al conocerla me permitió tomar una decisión acertada sobre mi futuro profesional. Gracias también a algunos cursos de Investigación Cualitativa, Coaching de Vida y de talleres de Psicología me ayudaron a decidir mi orientación epistemológica.

Esta crisis de Identidad vs Confusión de Identidad tenía su origen en un estado de desorientación de mi Yo, ya que no tenía metas fijas de hacia a dónde ir, ni a dónde llegar, ni mucho menos un conocimiento básico de quién era.

A pesar de que aparentemente iba en sentido contrario de mi vida, esto no era del todo cierto ya que de alguna forma supe distinguir las dos áreas de la Psicología que me gustaban: Psicología Educativa del Desarrollo y Clínica. Por lo que no estaba del todo incorrecto en mis decisiones. Llegó un momento de mi crisis en la que me pregunté: “¿A dónde quiero ir?” “¿Acaso estoy yendo en sentido opuesto?” y para resolver esta interrogante reflexioné sobre mis materias cursadas en la parte terminal de mi carrera, así como los voluntariados realizados durante la misma: mismos que realicé en el Área Educativa como co-adjunto de la profesora Valencia de la materia de Estadística Inferencial, así como co-adjunto de la profesora Merino en la materia de Psicodinámica de grupos. Dichas experiencias resultaron ser altamente gratificantes durante mi formación profesional y corroboraron mi interés por estas dos grandes áreas de la Psicología, a su vez resultaron ser complementarias de manera fabulosa.

Una vez aclarado este conflicto pasé a resolver el problema de mi orientación epistemológica. Fue Gracias a mi experiencia en lecturas de S. Freud, E. Erikson, F. Perls, K. Horney y E. Fromm aunadas a los artículos de Magnusson sobre Epistemología Psicológica, los cuáles me dieron mayor conocimiento y herramientas para tomar una decisión hacia la Orientación Cualitativa. Todo este estudio y reflexión fue necesario para tomar una decisión correcta y evitar arrepentirme en mi futuro.

Al inclinarse mi vocación hacia la complejidad del ser humano y negar por completo el reduccionismo de los fenómenos psicológicos, quedó fortalecida mi preferencia hacia la Metodología Cualitativa, la cual me permitió conocerme y conocer al ser humano, mismo que fue alcanzado gracias a las Teorías de Desarrollo Psicosexual y del Aparato Psíquico de Freud, así como del Desarrollo Psicosocial de Erikson.

Como estudiante es mi derecho informar a la Facultad que el plan de estudios en mi experiencia deja mucho que desear en cuanto a brindar una Epistemología verdadera a los alumnos que cursan en ella para que ellos puedan orientarse. La Institución Educativa debe responder de alguna forma a los momentos de crisis por los que están pasando los jóvenes: y esta forma es brindar una mejor orientación educativa, exigir un mayor conocimiento de los jóvenes hacia sí mismos (ya sea por psicoterapia o auto-análisis), pero que de ninguna manera debe permanecer indiferente nuestra Alma máter ante la gran cantidad de estudiantes desorientados y sin encontrar un trabajo digno.

Juventud

Finalmente, durante mi proceso de terapia me di cuenta que al conocer la vida de mi padre me estaba conociendo en automático. Me comencé a reconocer, valorar mis fortalezas y mis debilidades, pero sobretodo, a tratar de ponerlas en práctica. En cuanto a la socialización encontré grandes amigos también: Merlín y Pancho. Me di cuenta de la importancia del estudio y la preparación de posgrado para salir hacia adelante, así como del trabajo simultáneo y la generación de experiencia.

Con ayuda de mis logros en mi conquista de Identidad comencé a reconocermé, a luchar por mis metas y agradecerme la adaptación y resistencia que mostré ante situaciones difíciles. Con ayuda de este ejercicio me di cuenta de mi vocación de servicio, de producción y de generatividad. Gracias a la Psicoterapia Gestalt me di cuenta de la necesidad propia de liberar emociones para resurgir más fuerte día a día. Aprendí a apoyarme en mis proyectos y en mis metas y a saber que en todo momento por lo menos cuento conmigo.

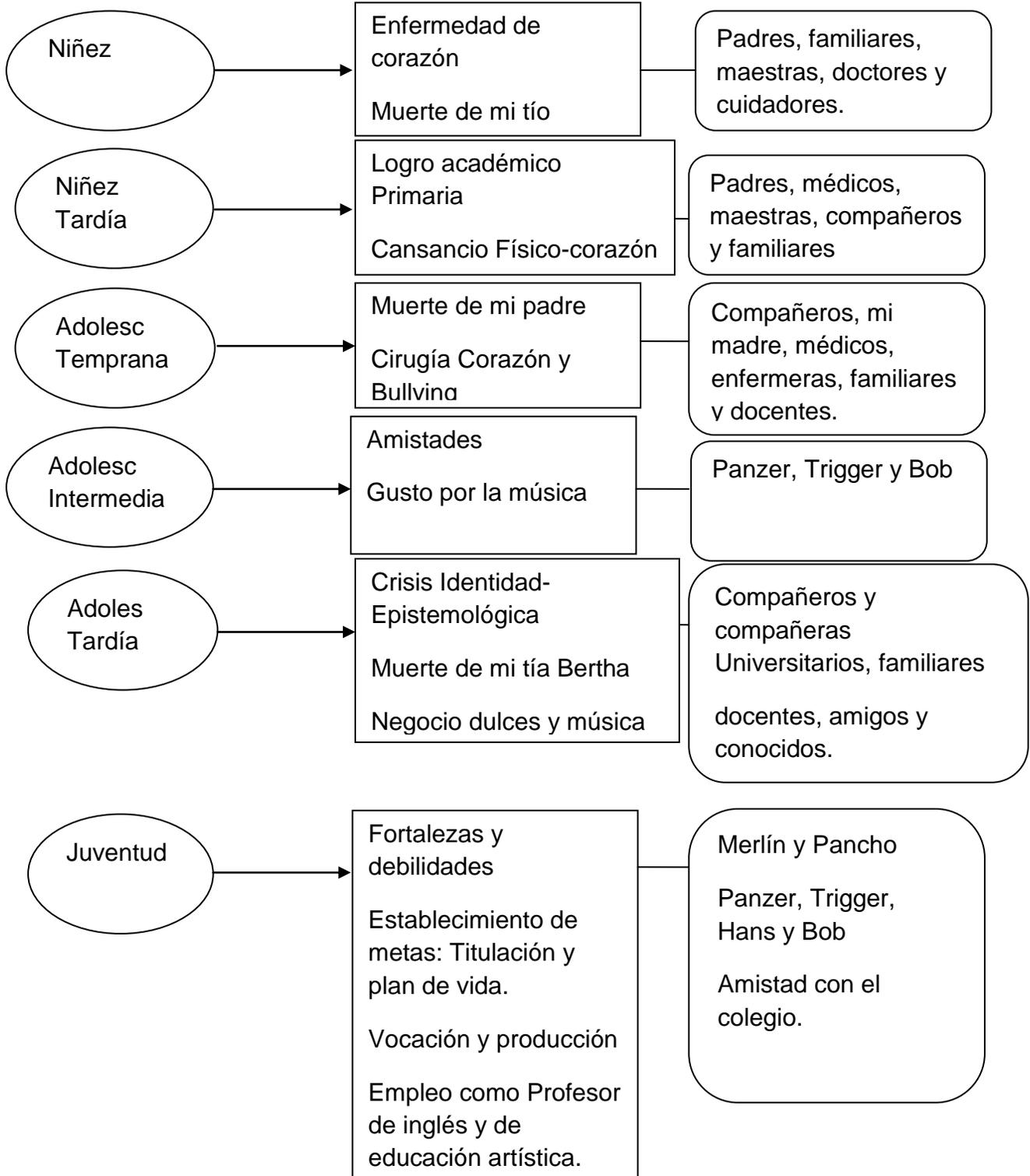
Asumir la responsabilidad fue cuestión de decisión y contar con un autoconocimiento básico, el cual lo logré a través de la psicoterapia Gestalt, la orientación vocacional, el conocimiento de sí mismo y el ejercicio profesional a manera de servicio social basado en mi vocación por la docencia, mismas que fueron necesarias para encontrarme y forjar mi Identidad Profesional. Durante esta etapa me encuentro muy contento en mi orientación hacia la Psicología Cualitativa, ya que me permite influir directamente en seres humanos, así como de orientarlos en su autoconocimiento positivamente.

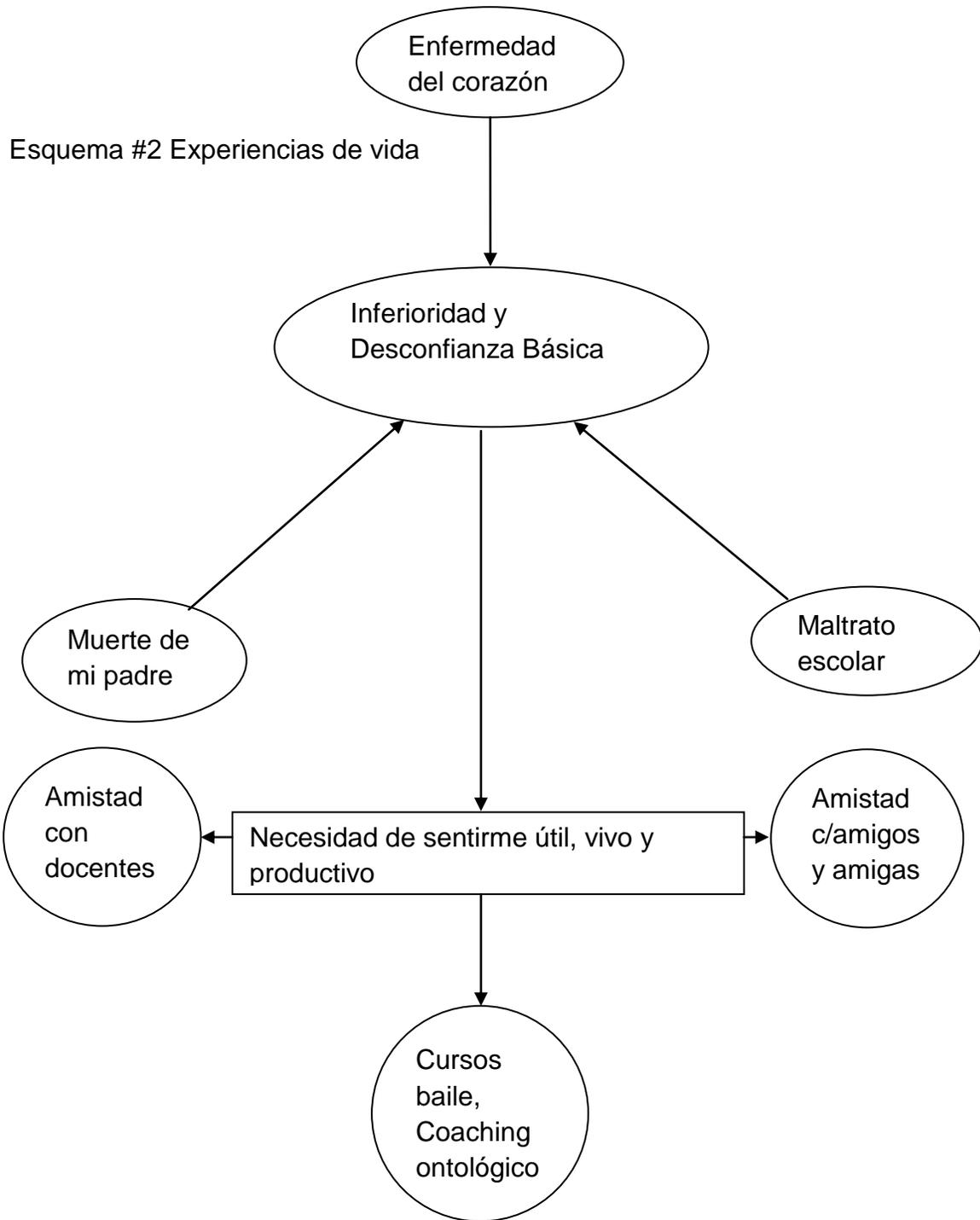
Actualmente trabajo en un escenario educativo digno de Psicólogo que me brinda mucha satisfacción personal al ofrecer docencia en el inglés a niños entre ocho y doce años. Dicho trabajo me permite enseñar las técnicas básicas de adquisición

de conocimiento en el inglés a dicha población. Es un trabajo muy satisfactorio, el cual me permite no solo enseñar, sino orientar a estos jóvenes en los momentos de crisis por los que están pasando en estas edades. Por lo que también aplico ocasionalmente mis conocimientos y experiencias del área Clínica. Al quedar claras mis áreas terminales de la Psicología, el siguiente paso fue mi cambio de orientación epistemológica ya que esta iba a tener una fuerte repercusión sobre mi futuro profesional.

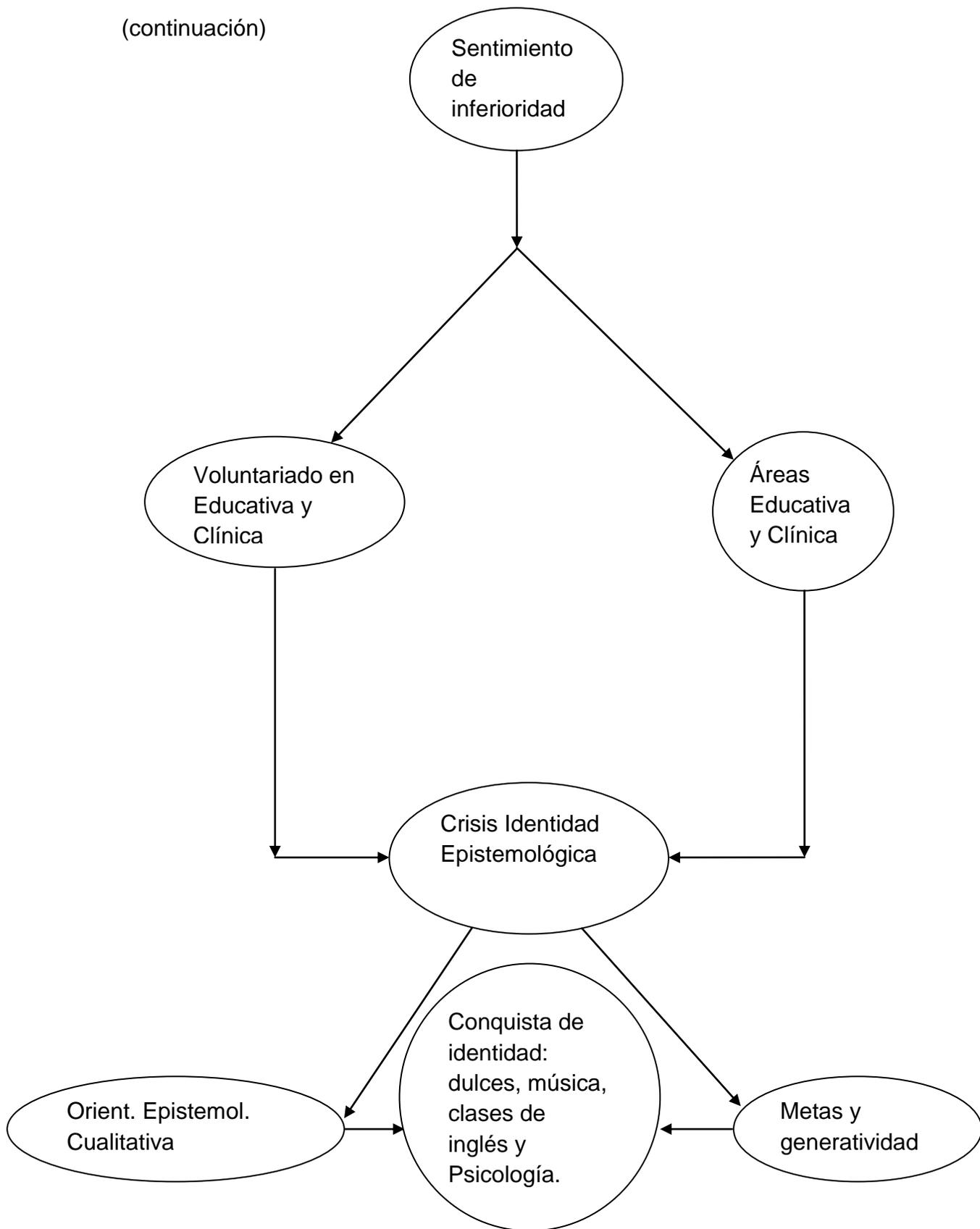
Pese a todo esto, los jóvenes debemos tener confianza en el futuro, no sin antes primero mantenernos productivos y generativos en el presente pase lo que pase, conociendo qué queremos y quienes somos: Ya lo decía el Oráculo de Delfos: “Conócete a ti mismo”, si no nos conocemos a nosotros mismos, estaremos condenados a vagar sin rumbo fijo.

Esquema #1 Logros y momentos de crisis/Personas que me acompañaron

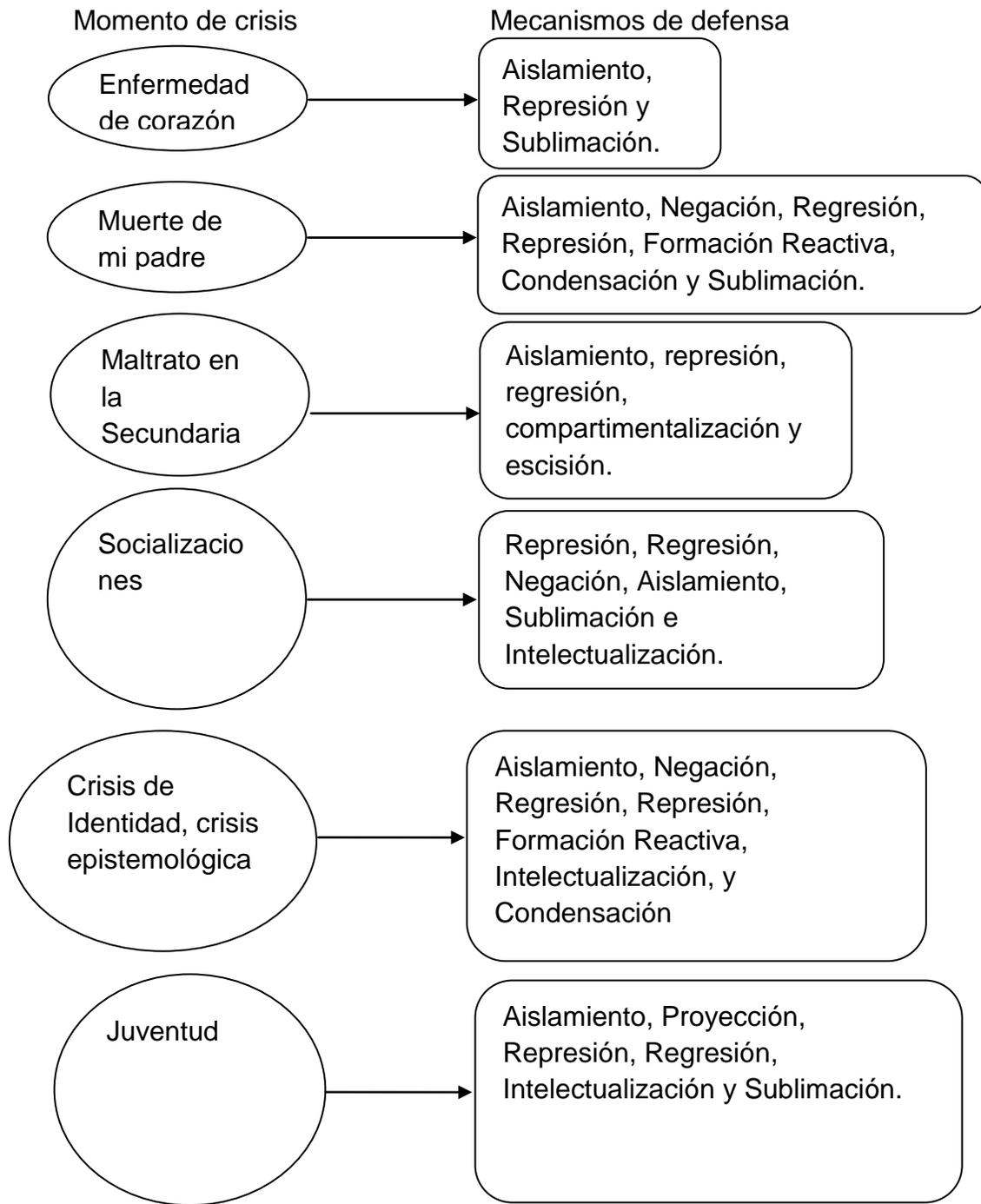




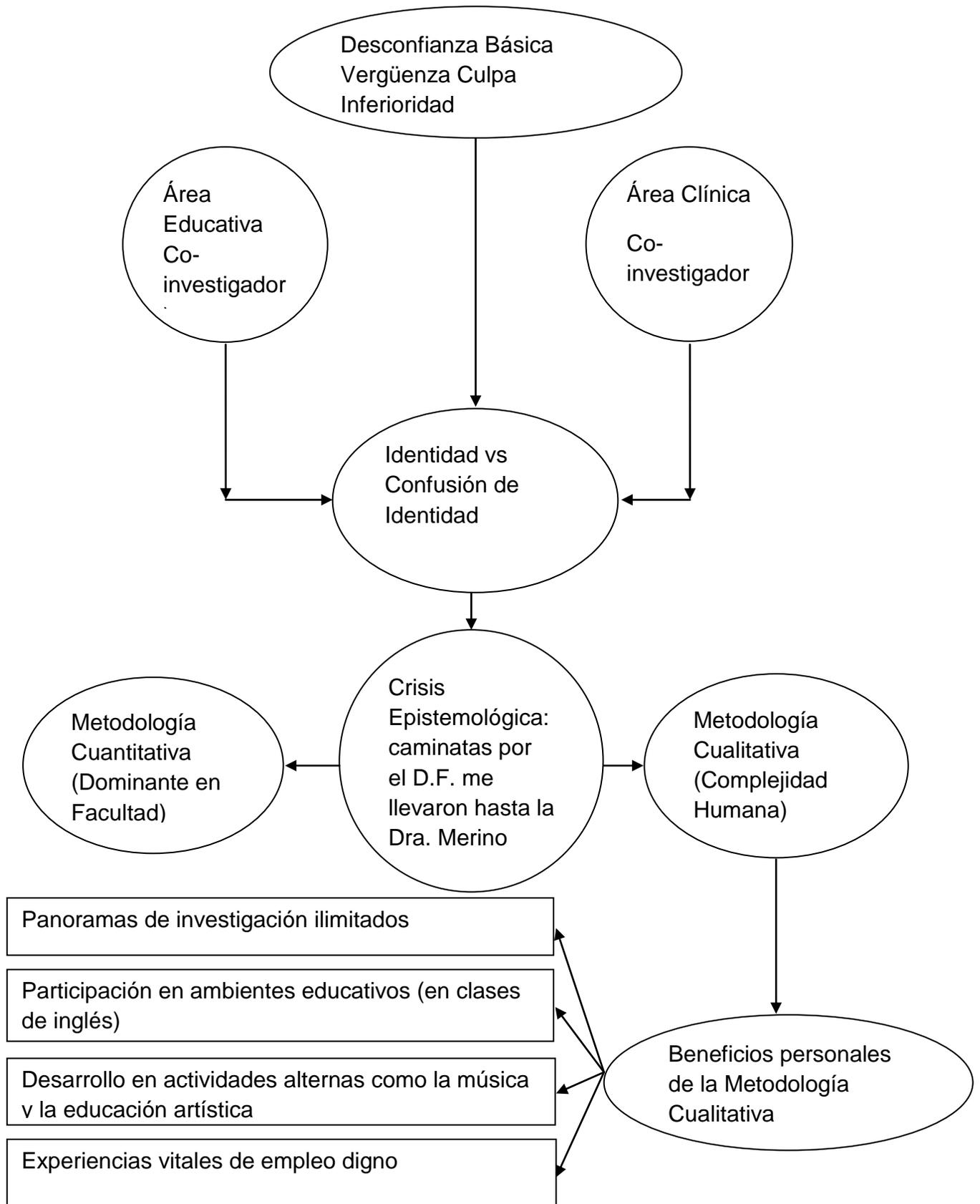
Esquema de Experiencias de vida
(continuación)



Esquema #3 Interpretación desde el Enfoque de Freud



Esquema #4 Interpretación desde Erikson



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El desarrollo de este trabajo me ha hecho reflexionar y evaluar muchos eventos que me parecen trascendentales, todos los eventos experimentados durante mi vida. Fue laborioso y por lo tanto, requirió de creatividad para esquematizar la narrativa de mis experiencias y los sucesos vividos. Martínez Miguélez (1982) me hace mucho sentido cuando afirma que: “El hombre muestra capacidad, y también deseo de desarrollar sus potencialidades, como si se debiera a una motivación suprema. Surge una necesidad o motivo fundamental que orienta, da energía e integra el organismo humano. Este impulso natural lo conduce hacia su plena autorrealización, llevándolo a organizar su experiencia, lo cual, si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de la conducta racional y social subjetivamente satisfactoria y objetivamente eficaz.” (pág. 84).

En este sentido, ante la muerte de mi padre, el padecimiento de mi enfermedad del corazón, aunada a una adolescencia difícil, me causaron un sentimiento de inferioridad prolongado, mismo que provocó que en las etapas posteriores de mi vida, particularmente en la adolescencia tardía, buscara mi lugar e identidad con tenacidad, en una escala que inicié como garrotero, Músico, vendedor de dulces, Psico-terapeuta y Educador. Fue en mi exploración como vendedor de dulces (requerida por mi anhelo de asegurar mi solvencia económica-escolar, durante dos años.) También mis exploraciones en la búsqueda de mi Identidad, las realicé al acercarme a varios docentes generosos y dispuestos a brindarme algún apoyo, principalmente moral. Más tarde tuve acceso a participar en el grupo musical de la Facultad, en el cual tocaba la batería y el djembé; ante lo cual, desarrollé el gusto por practicar el teclado eléctrico. Mientras tanto, había hecho planes para mejorar mi conocimiento en idiomas, principalmente en el Inglés. La facultad me ofreció algunas oportunidades para cursar en horario extraescolar. Ahora me doy cuenta

que experimentaba en diversos territorios laborales, acosado por la necesidad de irme preparando para lograr mi futura autonomía económica y profesional.

Inicio del proceso

Logradas esas exploraciones empecé a identificar el proceso de mi identidad, lo cual fue difícil porque tuve que esforzarme por ver avanzar mi propio desarrollo académico y social con vistas a un futuro profesional como Psicólogo. La construcción de mi identidad escolar, con vistas a un futuro profesional fue un proceso lento y difícil, que implicó liberar y entender sentimientos muy diversos en los que alternaban momentos de tristeza, dolor, rabia, ansiedad, sufrimiento, agradecimiento, alegría, auto-apoyo, auto-estima y auto-aceptación. Por lo tanto, me resultó complicado poder describir mi vida, debido a la sensibilidad, complejidad y adaptabilidad inherente a mi condición humana. Pese a esto, la descripción de mi vida resultó ser un proceso y un producto muy eficiente, eso lo sostengo desde la visión de la Metodología Cualitativa, que destaca que los seres humanos somos complejos, y no podemos ser reducidos a explicaciones simples. De muchos modos, la anterior afirmación responde a los resultados de mis exploraciones, primero en busca de una cierta libertad económica, que sin saberlo, me conducía cada vez más a una exploración de mi futuro laboral y de mi identidad profesional.

La descripción de mi vida, plasmada en mi autobiografía (realizada como un deber escolar en la asignatura de teorías de la personalidad, que no solo nos obligaba a escribirla, sino también a interpretarla a la luz de diversos autores vistos en clase) casi sin darme cuenta, me colocó en un proceso de autodescubrimiento, que comenzó a obligarme a buscar opciones hacia un futuro profesional y se complementó con la oportunidad de asistir durante una terapia Primal (Arthur Janov) que facilitó transitar por una etapa de autodescubrimiento, en la que me encontraba con mis deficiencias, temores y a la vez con mis iniciativas y anhelos que me iban indicando el camino hacia la búsqueda de mi identidad profesional

estable. Fue un proceso emocionante, revelador, auto-sanador y creativo. Sin embargo me enfrenté a diferentes obstáculos como el temor a la eficiencia de la terapia, al auto-engaño, ya que en cualquier momento de la terapia tuve la opción de mentir o engañar, lo cual me provocó sentimientos de nerviosismo. También tuve que enfrentarme a un gran temor al rechazo y a la crítica del Terapeuta, así como a que las otras personas conocieran mi vida. De igual forma me enfrenté a síntomas obsesivos-compulsivos que me hacían caminar por toda la ciudad buscando ayuda, experimentando una profunda sensación de desubicación que me impulsaba a buscar orientación psicológica y vocacional.

Después del proceso

En los últimos años de la carrera, me esforcé por concluir mis materias con éxito y tras haber concluido el proceso de psicoterapia, me sentí más seguro, con el cual sentí una nueva confianza en mis estudios y en mis relaciones sociales, que me dieron la fuerza de invitar a salir a mis amigas. También, sentí una gran y estable alegría que me abrió las puertas para ingresar a trabajar como Profesor de Educación Artística, y después como Maestro de inglés en una Escuela. Este fue para mí, un gran paso hacia mi madurez como persona, mi autoestima relacionada con las habilidades que estaba descubriendo en mí, de modo que finalmente pude seguir creando mi identidad profesional. Esto, en concordancia con Martínez Miguélez (1982), cuando afirma que: “Cuando una persona llega a terapia, generalmente presenta un cuadro de falta de libertad y se describe a sí misma como “manejada”, “conducida”, incapaz de conocer o elegir lo que quiere, y experimenta diferentes grados de insatisfacción, tristeza, conflicto o desesperación. Pero a medida que la terapia avanza, se advierte un proceso que va, del condicionamiento, control, rigidez y estaticidad, hacia la fluidez y flexibilidad, hacia la espontaneidad y la libertad.” (págs. 87-88).

Aunado a estos cambios importantes en mi maduración, encontré que tienen sustento teórico. De acuerdo a Endler y Magnusson (1976), Pervin (1983) cuando,

afirman que: “El ser humano es un organismo vivo, activo, propositivo que funciona y se desarrolla como un ser total e integrado. De igual manera, el individuo no es solamente un receptor pasivo de estímulos provenientes del medio ante los cuales reacciona, sino que él o ella son agentes activos y propositivos en relación a su entorno físico y social (Magnusson, 1993). Esta concepción que lo sustenta es dinámica, ya que considera a la mente y a los procesos mentales como actividades. Este mismo punto de vista había sido sustentado en Europa por los “psicólogos del acto” Brentano (1924) y Stumpf (1883), así como en los Estados Unidos, William James y Tolman (1951), quienes tuvieron el mismo punto de vista de que el ser humano es un ser intencional, activo y volitivo.” (págs. 1-2). Además, estos cambios importantes en mi vida no hubieran sucedido sin el establecimiento de relaciones saludables con otros individuos.” (Cairns, 1979) citado en (Magnusson, 1993, pág. 3). “El contacto con otros seres es necesario para el desarrollo de las cosmovisiones y auto-percepciones” (Epstein & Erkin, 1983) citado en (Magnusson, 1993, pág. 3), “así como para el funcionamiento integral de los sistemas normativos y morales.” (Wilson et al 1967 en Magnusson, 1993, pág. 3).

Por otra parte, en mi historia de vida se observó que los seres humanos no somos “cosas estáticas”, sino que somos cambiantes y capaces de autodeterminación, con lo que cada vez más, asumimos las responsabilidades que la vida social y laboral nos ofrece, y nuestras elecciones e iniciativas hacia el cambio van adquiriendo más y más poder, aun cuando tenemos que transitar por momentos difíciles en los que el desencanto o lo inesperado nos obligan a luchar y a comprender.

Citando a los autores señalados: “Un aspecto esencial del funcionamiento psicológico, es su carácter dinámico. Desde la perspectiva de lo que acontece en el presente, de lo actual, el proceso tiene lugar en el marco de estructuras estables y factores operantes. Desde la perspectiva del desarrollo, el carácter total del sistema de factores interactuantes cambia con la maduración y la apariencia, a lo largo del desarrollo y estos cambios, a su vez, influyen en la perspectiva actual

o inmediata.” (pág. 10). De acuerdo a lo dicho por estos autores, la cosmovisión de concebir al ser humano como una totalidad cambiante y compleja, resultó muy útil para abordar esta investigación.

En cuanto a la descripción que redacté acerca de mi vida resultó ser muy valiosa, ya que es similar en muchos aspectos con respecto a la descripción de mi terapeuta. Ésta requirió de una actitud propia, de completa honestidad y auto-aceptación, lo cual, no fue inmediato, sino que poco a poco se fue dando. De esta forma, la Metodología que utilicé constituyó un proceso difícil, ya que me enfrenté a un universo nuevo, dado que yo venía de un aprendizaje basado sobre todo, en una perspectiva cuantitativa insertada aún en las historias personales (bajo la forma de "Pruebas Psicológicas", pero eso no me importó, ya que éste me tenía muy insatisfecho epistemológicamente hablando y desde ese conocimiento, pude entregarme a una revisión de la Psicología Humanista y a las corrientes más contemporáneas de ella y de las diversas Psicoterapias. La Psicología cualitativa me atrapó y me deslumbró, debido a que es un tipo de investigación muy poco común en la Facultad. Martínez Miguélez (2010) señala que las Teorías Psicológicas nacen de la Investigación Cualitativa, como ejemplo podemos citar a las Teorías de Freud, y de Piaget, y a partir de estos y otros autores me permitieron entrar a una riquísima área del conocimiento psicológico inmerso en la amplitud y en la profundidad de la complejidad humana. Al comenzar a entenderla, cada vez más pude ir conociendo más y más, mis fortalezas y mis debilidades y el amplio campo de acción que la Psicología Cualitativa me ofrecía para mi desarrollo y entrega a la vida profesional, con un claro conocimiento y sentido de lo que ha significado y seguirá significando en mi desarrollo como profesional..

La recolección del material de campo

En primer lugar, la recolección del material de campo fue un proceso difícil, ya que me requirió una exploración constante e intensiva, durante un plazo de diez meses, a un año aproximadamente. Sin embargo, éste resultó ser de muy buena

calidad, debido a la profundización de las experiencias vividas, lo que arrojó datos importantes para el análisis de mi propia historia de vida y también de otros pares y alumnos a mi cargo.

El papel de la Entrevista en la Investigación

Ahora bien, en cuanto a la Entrevista, pude conocerla y participar en ella, primero como paciente, que estaba comprometido a escribir con detalle el contenido de cada una de las sesiones y durante la Psicoterapia. Esta tarea resultó muy satisfactoria, debido a que permitió la obtención de datos muy profundos acerca de mi persona, gracias a la simpatía y afinidad que tuve hacia la técnica de la silla vacía de la Gestalt y hacia la Psicoterapia Primal misma. Respecto a esto, quiero citar a Martínez Miguélez (2008) cuando se refiere a la entrevista: “La cual, en la investigación etnográfica, es un instrumento técnico que tiene gran sintonía epistemológica con este enfoque y también con su teoría metodológica. Esta entrevista adopta la forma de un diálogo coloquial o entrevista semiestructurada, complementada posiblemente con algunas otras técnicas escogidas entre las señaladas y de acuerdo con la naturaleza específica y peculiar de la investigación que se va a realizar.” (pág. 65). Mi apertura hacia un compromiso propio de sinceridad personal fue suficiente para obtener información muy importante acerca de mi infancia, maduración en la etapa escolar, etapa universitaria, juventud y recursos disponibles, entre otras situaciones. Confirma lo dicho por Martínez Miguélez (1982) cuando afirma que “El hombre comienza su labor cognoscitiva tomando conciencia de su mundo interno experiencial, de sus vivencias, de su Erlebnis (experiencia vivida). También percibe el mundo externo de acuerdo con su realidad personal y subjetiva (necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos, etc.), es decir con un enfoque de-adentro-hacia-afuera.” (pág. 82).

Fue gracias a la Técnica Gestalt, que me di cuenta que mi enfermedad del corazón, la muerte de mi padre y el maltrato escolar, apuntaban hacia un sentimiento de inferioridad. Esto, posteriormente me impulsó hacia una auto-

superación. El mismo mecanismo se repitió con las categorías de "La confusión de Identidad e Inicio de la Juventud". Cuando me percaté de esta red de relaciones, me encontraba tranquilo leyendo mis cinco entrevistas. Todos estos datos coinciden con lo que afirma Martínez Miguélez (1982):

“Parece ser que, en gran parte, los procesos creativos se dan al margen de la dirección del yo y que, incluso, requieren de una renuncia inicial al orden. Cuando las personas creadoras tratan de descubrir cómo lograron determinada realización, frecuentemente dicen que la idea se les ocurrió “de golpe”, sin hacer nada”, “como una gran intuición”, “cómo un rayo de claridad deslumbrante.”” (pág. 89). De esta forma mi proceso de teorización-interpretación resultó ser muy enriquecedor para comprenderme a mí mismo.

La autobiografía, el diario de campo y la Psicoterapia

En mi experiencia, tras haber finalizado mi trabajo de titulación, la auto-biografía es un recurso muy útil que me ayudó a conocerme e interpretarme. Sin embargo no es sustitutiva de la Psicoterapia, sino que va paralela con ella, sugiero que ambos recursos deben ir acompañados. De acuerdo a Henwood y Pidgeon (1992): “El haber llevado un *diario reflexivo* ayudó a informar todo aquello que llevé a cabo en todas las fases del proceso de investigación y porqué lo hice. En él, los investigadores debemos reflexionar sobre nuestros valores y supuestos y hacer anotaciones y definiciones para construir categorías. También debemos documentar nuestras tribulaciones y dudas iniciales y cómo van cambiando éstas.” (pág. 11). De esta forma, dentro de mi diario de campo, anoté mis diálogos en tiempo presente, mis sueños, mis recuerdos, mis experiencias y mis comentarios acerca de la investigación, lo cual resultó ser de gran ayuda.

Mi experiencia terapéutica a través de este tipo de investigación, generó mi confianza hacia los procesos psico-terapéuticos, ya que antes desconfiaba de la psicoterapia debido, primero a su lentitud y luego por su ineficacia, probablemente alentada por la pérdida y abandono temprano de mi padre.

El análisis de la información de campo

Para facilitar el proceso de análisis, de antemano fue necesario tomar seminarios de elaboración de Tesis y talleres de metodología cualitativa, los cuáles duraron seis meses. En cuanto al análisis de la narrativa, y los procesos de Categorización, fueron arduos, pues implicó la inversión de una gran cantidad de tiempo y desarrollo de habilidades, pues se repetían en varias ocasiones las mismas problemáticas personales, mencioné cada una de ellas solamente una ocasión.

Además fue necesario leer el material de campo una cantidad considerable de ocasiones, ya que esto ayudó a resumir, borrar repeticiones y sintetizar el material, de tal suerte que resultara más fácil manejarlo y analizarlo, ya que de no hacerlo, los volúmenes de información podrían haber sido exagerados para ser analizados, categorizados e interpretados. De esta forma se obtuvo mayor calidad en el proceso de investigación. Esto se basa en lo dicho por Martínez Miguélez (2008) quien afirma que para el proceso de categorización es necesario, transcribir detalladamente los contenidos, organizar la información en párrafos y posteriormente, categorizar para facilitar la interpretación.

El andamiaje Teórico

Dada la complejidad de mi tema de tesis, me vi en la necesidad de seleccionar autores que pudieran explicar mi propia historia de vida. Fue por esta razón que decidí incorporar los contenidos de S. Freud y de E. Erikson, ya que resultaron suficientes como plataformas teóricas sólidas para cimentar mi trabajo de tesis. Esto de acuerdo con Carmen Merino (2009), cuando afirma que: “Pueden consultarse investigaciones clásicas, pero importantes por su pertinencia al tratamiento del tema que estudiamos y porque inauguraron un paradigma y una línea de investigación sobre el tema elegido. Así mismo éstos pueden pertenecer al mismo paradigma o corriente, evitando presentar en el proyecto de la tesis una colección proveniente de diversas teorías elegidas sin ningún criterio.” (pags. 5-6).

Por otra parte, presenté y expliqué el andamiaje teórico desde la Gestalt con la finalidad de dar a conocer cómo se llevó a cabo el proceso Psicoterapéutico en este trabajo en el que incluí los fundamentos centrales de la Terapia que lleva el mismo nombre, lo cual considero que logró una buena calidad. Esto con base a Merino (2009), quien afirma: “Se recomienda elegir un autor básico y si acaso, otros dos complementarios que abunden en un tema específico. En cuanto se tienen tres autores se está favoreciendo la triangulación de teorías, que es una estrategia en la que las tres coinciden al explicar el sentido de la narrativa producida por el informante.” (pág. 5).

Por otra parte, de acuerdo a Henwood y Pidgeon (1992): “Uno de los requisitos básicos de una buena investigación cualitativa es que las categorías que forman parte de los bloques constitutivos de la teoría emergente, deben adecuarse a los datos. Asimismo, una buena teoría debe ser enriquecedora, compleja, densa e integrada en diversos niveles de generalidad. La meta consiste en que la teoría esté significativamente relacionada a los dominios del problema.” (pag. 10). De esta forma, las Teorías de S. Freud, E. Erikson, y F. Perls resultaron ser muy compatibles con mi Estudio Autobiográfico.

Muestreo

En cuanto a las entrevistas, estas se evaluaron a través de un proceso de selección, mediante el cual se escogieron de las veintiocho entrevistas, de ellas solamente se seleccionaron diez y de éstas, sólo se conservaron cinco. El criterio de selección de entrevistas se basó en que éstas debían centrarse en los temas más centrales de mi vida, de tal suerte que se fueron eliminando las menos importantes y se conformaron las más relevantes: La infancia y el Problema del corazón, la Adolescencia difícil, La muerte de mi padre, La confusión de la Identidad y el Inicio de mi Juventud. En esta selección me apoyé en lo escrito por Martínez Miguélez (2008) cuando afirma: “La muestra probabilística es inapropiada en investigación cualitativa, cuando no se busca la generalización

como objetivo importante y cuando sólo algunas características de la población son relevantes para el problema en estudio.” (págs. 53-54). Por otra parte, este mismo autor agrega que:

“De forma alternativa, se utiliza la muestra intencional, la cual se elige con base a una serie de criterios que se consideran necesarios o muy convenientes para tener una unidad de análisis, que posea las mayores ventajas para los fines que persigue la investigación. Se suelen eliminar los casos atípicos o muy peculiares y calibrar muy bien la influencia de todo lo que tiene carácter excepcional; sin embargo, se procura que la muestra represente lo mejor posible a los subgrupos naturales, como lo hace la muestra estadística, para que se complementen y equilibren recíprocamente. Es decir, se trata de buscar una muestra que sea comprensiva y que, a su vez, tenga en cuenta los casos negativos o desviantes, pero haciendo énfasis en los casos más representativos y paradigmáticos y explotando a los informantes clave (personas con conocimientos especiales, estatus y buena capacidad de información).” (pág. 54).

Dentro de mi investigación, además de que cumplió el criterio de tratar los temas centrales de mi vida, todas estas entrevistas tenían el factor común de tratar solo un tema y en casi nula medida tocaban otro. Este fue el criterio para poder seleccionar las cinco entrevistas finales que conformaron este trabajo. De acuerdo con Martínez Miguélez (2008): “La investigación etnográfica, fundándose en la filosofía de la ciencia adoptada y en su enfoque metodológico propio, utiliza usualmente muestras intencionales o basadas en criterios situacionales.” (pág. 54). Con este escrito, queda justificado el tipo de muestreo que implementé para esta investigación, el cual resultó ser muy útil y práctico.

Proceso de Teorización-Interpretación

El proceso de Teorización-Interpretación resultó la parte más difícil, a pesar de ya haber hecho uso de los cánones hermenéuticos de Radnitzky (1970). Dicha

técnica resultó ser muy confiable, ya que alcanzó un alto consenso entre observadores en esta investigación, lo que evitó que ésta perdiera objetividad.

Calidad en la Teorización-Interpretación

De acuerdo a Henwood y Pidgeon (1992): “Una buena teoría debe ser enriquecedora, compleja, densa e integrada a diversos niveles de generalidad. La meta consiste en asegurar que en todos los niveles de abstracción, la teoría esté significativamente relacionada a los dominios del problema. Glaser y Strauss conocen a esta propiedad como una teoría que “funciona.”” (pág. 10). De esta forma, concluyo que la teoría de esta investigación cumplió con este requisito de evaluación de forma exitosa.

Además, el proceso de generación de teoría-interpretación se apegó a los siete cánones hermenéuticos de Radnitzky (1970):

1. La teorización-interpretación que emergió, obtuvo un significado muy sensible, aunado a que las cinco entrevistas retroalimentaron la Interpretación Final y viceversa.
2. La interpretación generada se configuró como una buena gestalt. Ésta se consolidó, cuando logró una coherencia interna y externa.
3. La interpretación emergida fue puesta a prueba frente a las Teorías del Desarrollo de S. Freud, de E. Erikson y frente a la Teoría de F. Perls, ante lo cual resultó ser muy congruente con sus resultados.
4. La interpretación de mis entrevistas fue realizada de forma adecuada, tomando en cuenta mi contexto como estudiante y mi propio marco de referencia personal.
5. La interpretación de este estudio requirió de diferentes Teorías (Teoría del Aparato Psíquico, Teoría del Desarrollo Psicosexual, Teoría del Desarrollo Psicosocial) para poder interpretar los diferentes hechos, de acuerdo a las

diferentes etapas de la vida. Estas fuentes otorgaron una mayor objetividad a mi trabajo autobiográfico.

6. La interpretación no estuvo libre de prejuicios, ni presuposiciones, ya que esto resulta inevitable en la Hermenéutica; pero estos deben tener un sentido que de fortaleza y coherencia a los descubrimientos realizados en la fase de interpretación.

7. La interpretación fue un proceso-producto creativo e innovador, de tal suerte que ciertos procesos implícitos se volvieron explícitos.

Aunado a esto, la calidad de la interpretación de mis entrevistas considero que fue adecuada, debido a que la teoría que se generó durante este trabajo, corresponde al *nivel descriptivo tipo tres* de acuerdo a Martínez Miguélez (2008) quien lo comunica en el siguiente texto escrito por él, en el que dice:

“Nivel descriptivo tipo tres.- Teorización original. Si el nivel es de reflexión continua, relacionando siempre más entre sí las categorías o clases encontradas y sus atributos y propiedades, irán apareciendo más nexos y analogías y las teorías implícitas poco a poco se harán explícitas, se harán evidentes: aparecerá en nuestra mente alguna teoría sustantiva, es decir, una red de relaciones entre las categorías. Por ello, para lograr este nivel, el investigador debe también hacer patente o revelar la analogía, metáfora o modelo con el que trabajó en el momento de la categorización y del análisis. Igualmente, habrá que tener muy presente que el proceso de categorización-análisis-interpretación deberá estar guiado fundamentalmente por conceptos e hipótesis que provengan o emerjan de la información recabada y de su contexto propio –que muy bien pudieran ser únicos, y no derivados de teorías exógenas, las cuales sólo se utilizarán para comparar y contrastar los resultados propios.” (pag. 85). Las entrevistas se estudiaron y analizaron por primera vez con ayuda del andamiaje teórico frente a mi autobiografía. Al concluir este proceso, generé una interpretación final con ayuda de la Hermenéutica. Esto se fundamenta en las ideas de Heidegger citadas en Martínez Miguélez (2008): “El ser humano es ser interpretativo. La interpretación más que

un instrumento para adquirir conocimientos, es el modo natural de ser de los seres humanos, y todos los intentos cognoscitivos para desarrollar conocimientos no son sino expresiones de la interpretación sucesiva del mundo.” (pág. 85). Sin embargo, al dudar de mi trabajo, acudí con la Doctora Merino y con la Doctora Luz María Rocha, quienes me ofrecieron una asesoría y entrevistas clínicas personalizadas con las cuáles me ayudaron a completar, complementar e integrar las interpretaciones de mis entrevistas, para finalmente redactar y llegar a un consenso sobre la interpretación final del trabajo, lo cual resultó muy adecuado para el término de mi proyecto.

Reflexividad: Teoría emergida de este Proyecto

De igual forma, esta investigación cumplió con el criterio de Reflexividad, el cual resultó muy alto. De acuerdo a Henwood y Pidgeon (1992): “La investigación naturalista toma en cuenta los modos en que la actividad investigadora moldea inevitablemente y constituye al objeto investigado. El investigador y lo investigado se caracterizan por ser interdependientes en el proceso de investigación que siempre es social.” (pág. 11). De acuerdo a lo dicho por estos autores y a mi experiencia personal, mi investigación aportó un estudio introspectivo, de auto-descubrimiento muy valioso, debido a que se trató de un estudio auto-biográfico.

La diagramación en la Investigación

Para concluir este proceso de teorización-interpretación, fue necesario el empleo de la diagramación de las estructuras emergentes como se puede ver en las páginas 144 a 148 de este trabajo, ya que es importante como sintetizador del proceso de un fenómeno. Esto lo hice con base en Martínez Miguélez (2008) quien afirma: “Un recurso técnico de gran ayuda es el trazado de diagramas y el uso de esquemas y flechas como parte del desarrollo conceptual. Ellos pueden ilustrar y ayudar a vislumbrar la complejidad de los fenómenos que se originan.

Los diagramas tienen la capacidad de hacer más visible una realidad, de dar una visión en su conjunto y, además, son un medio potente de comprensión, explicación y demostración de la dinámica interna del fenómeno de estudio.” (págs. 99-100). Con base a esto, mi diagramación realizada resultó didáctica y se realizó con el propósito de aportar calidad y visibilidad a la explicación de la teoría emergida.

El proyecto de Titulación y la búsqueda de la Identidad

El proceso que seguí en la elaboración del Proyecto de Tesis, fue tan grato porque mediante él descubrí mi corriente epistemológica preferida, lo que a su vez, me llevó a conquistar mi Identidad Profesional como Psicólogo Educativo. Gracias al supuesto griego “Conócete a ti mismo” fue que encontré la forma de narrar mi historia de vida y poderla interpretar con ayuda de los grandes padres de la Psicología Humanista, lo cual le dio una calidad sólida. Durante el proceso que seguí para la titulación, logré conocer muchas cosas de mí que no hubiera podido imaginar antes. Al elaborar el Proyecto, me convertí en mi propio hermeneuta de mi vida: Conocerme a mí mismo, para poder conocer a los demás. Pude descubrir quién soy y qué quiero de la Psicología. Esto se apoya en las ideas de Martínez Miguélez (1982), quien afirma: “El yo trata de conocer su propia naturaleza, aun en ese mismo acto de autoconocimiento.” (pág. 83).

Opiniones acerca del proyecto

Me enfrenté a la autocrítica y a la crítica de otros, que me llevaron a dudar de la aceptación de mi proyecto. Sin embargo, fue más sólida mi auto-crítica, pues prevaleció mi sentimiento inicial de desconfianza básica, ya que quedó ampliamente demostrada científicamente la riqueza, certeza y valor de un enfoque cualitativo.

En cuanto a las personas que me rodearon, algunas opinaron que esta fue una tesis poco común, pero que es un trabajo interesante. Por otra parte, algunos colegas opinan que fue un trabajo poco convencional. De acuerdo a Martínez Miguélez (1982): “Torrance puntualiza que el pensamiento creativo consiste en el proceso de percibir elementos que no encajan o que faltan, de formular ideas o hipótesis sobre esto, de probar éstas hipótesis, y de comunicar los resultados.” (pág. 89).

Coincide Martínez Miguélez (2008) cuando afirma: “En general, en las ciencias humanas, la descripción verbal, cualitativa, permite una versatilidad y riqueza conceptual con precisión de detalles y matices, que es mucho más apta y adecuada para presentar un fenómeno o realidad humanos, de lo que son unos números o una descripción numérica, que abstraen partes de la realidad y dejan a un lado todo el contexto, que es el que da significado a esos mismos números.” (pág. 111).

Innovación Metodológica

Esta investigación cualitativa fue una ruta alternativa e innovadora para investigar el tema de la Identidad. Fue metodológicamente diferente a una investigación cuantitativa y fue otra manera de investigar totalmente diferente a la convencional. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Si en la investigación experimental se buscan unos datos para confirmar una teoría, en la investigación cualitativa etnográfica se busca una teoría que explique los datos encontrados.” (pág. 96). De esta manera, considero que encontré un buen modelo que explicó mi desarrollo de una forma innovadora. De acuerdo a Magnusson (1993): “La investigación cuantitativa busca entre otras cosas, la predicción, que a su vez busca las leyes precisas que gobiernan a la naturaleza. Esto proviene desde el punto de vista mecanicista Newtoniano. El concepto de predicción, como meta de la Psicología está estrechamente asociado a un modelo mecánico del ser humano. (Overton & Reese, 1973). Desde este punto de vista, se vinculan los conceptos de “causa y

efecto”, de variables independientes y dependientes y el uso común de análisis de relaciones basadas en criterios de predicción y la interpretación de resultados en términos de varianza.” (pág. 7). En cambio, “La investigación cualitativa busca la generación de poderosas teorías y modelos de procesos dinámicos complejos. La investigación cualitativa es holística, compleja, multi-determinada, no lineal, interdependiente, temporal e integrada.” (Magnusson, 1993, págs. 9-10).

De acuerdo a Merino y a Mayer (2013), la construcción de una tesis que esté centrada en el desarrollo adolescente-juvenil de un estudiante de Psicología, le brinda una oportunidad inmejorable para hacer un descubrimiento psicológico de sí mismo, bajo un método que lo conduce a profundizar en su desarrollo personal en el rico campo de la Psicología, tarea que le lleva a encontrar quién es y ha sido él, sus fortalezas, entre ellas la capacidad de descubrir su historia personal y de hacer una evaluación de sus propias caídas y de sus avances desde su adolescencia hasta su juventud temprana y todo esto desde una perspectiva innegablemente psicológica. Esta tarea debiera ser obligada para todos los estudiantes de la carrera de Psicología, pues si no llegan a conocerse y comprenderse a sí mismos. . ¿Será posible que puedan conocer, comprender orientar y apoyar a los demás? Sobre todo a aquéllos que lleguen a solicitar sus servicios.

EVALUACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Un informe completo de una investigación cualitativa etnográfica debería identificar, analizar y discutir, después de un resumen, que le dé una idea general de todo el trabajo, y una introducción que verdaderamente sirva para “introducir” y ambientar al lector en el área de estudio, los siguientes aspectos.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 120):

1. Centro de Interés y objetivos del estudio

La claridad con la que estuvieron expuestos los objetivos de la investigación fueron muy altos, ya que los objetivos del estudio no estaban pre-determinados, ya que de acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Un investigador etnográfico se sentiría incómodo, y hasta ofendido, si le fijaran el problema específico que debe investigar, así como si le señalaran las técnicas que debe utilizar en el estudio.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 45). Por otra parte, la significatividad de este estudio considero que fue máxima, debido al tema de esta tesis: “La identidad” que en estos tiempos difíciles de inseguridad económica y social, está en peligro en nuestra juventud, de la cual formo parte. De acuerdo a Erikson (1988): “Cuando el repudio del rol adolescente aparece en forma de falta de autoconfianza que abarca cierta lentitud y debilidad en relación a cualquier potencial disponible de identidad, o en forma de una oposición obstinada sistemática, se conforma lo que se denomina *identidad negativa*, es decir una combinación de elementos de identidad socialmente inaceptables y, sin embargo, empecinadamente afirmados. Si el medio social no logra ofrecer ninguna alternativa viable, todo esto puede llevar a una regresión repentina, en que se vuelve a los conflictos de las experiencias tempranas.” (Erikson, 1988, pág. 94). En cuanto a la originalidad, este trabajo aportó un modelo, una analogía de desarrollo humano que de alguna forma, debe estar teniendo lugar en algunos de los jóvenes de nuestro país. Sin embargo, no se cuenta con la evidencia suficiente para afirmar que lo que yo viví, otras personas también lo experimentaron.

2. Orientación epistemológica del investigador

La orientación epistemológica que se manejó en este trabajo fue la Metodología Cualitativa Etnográfica. La Propiedad de esta metodología fue muy adecuada y muy pertinente. Esto se apoya en el texto de Martínez Miguélez (2008) en el que afirma: “Si en las ciencias físicas encontramos realidades que necesitan ser abordadas desde un enfoque estructural-sistémico, porque no son simples agregados de elementos como un átomo, un sistema solar o un campo electromagnético, ya que son conceptos de relación, con mucho mayor razón encontraremos estas estructuras en las ciencias del comportamiento y en las ciencias sociales, las cuales añaden a todo esto el estudio de los procesos conscientes, los de intencionalidad, elección y autodeterminación, los procesos creadores, los de auto-realización y toda la amplísima gama de las actitudes y los sentimientos humanos.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 31). La comprensión de la metodología fue muy alta, debido al grado de apertura hacia el fenómeno de la identidad; mientras que la claridad de mi orientación epistemológica fue muy alta. Esto se basa en lo dicho por Martínez Miguélez (2008) quien afirma: “El modo de recabar los datos en Investigación Cualitativa, de captar cada evento desde sus diferentes puntos de vista, de vivir la realidad estudiada y de analizarla e interpretarla inmersos en su propia dinámica, ayuda a superar la subjetividad y da a estos investigadores un rigor y una seguridad en sus conclusiones que muy pocos métodos pueden ofrecer.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 119).

3. Marco Teórico y conceptual

El Andamiaje Teórico fue altamente propio para esta investigación, debido a que es un estudio de complejidad humana. A sí mismo fue muy claro en toda su base teórica y resultó altamente comprensible, debido a su área de cobertura (el ciclo vital), el cual logró dar sentido al material de campo (entrevistas) y así mismo, pudo triangular con ayuda de la Teoría del Aparato Psíquico de Freud, de la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson, y de la Psicología de la Gestalt de

Perls, lo cual fortalece la validez de este estudio. Esto lo sustenta Merino (2009) quien afirma: “Se recomienda elegir un autor básico y si acaso, otros dos complementarios que abunden en un tema específico. En cuanto se tienen tres autores se está favoreciendo la triangulación de teorías, que es una estrategia en la que las tres coinciden al explicar el sentido de la narrativa producida por el informante.” (Merino, 2009, pág. 5). A sí mismo Merino (2009) afirma: “La exploración bibliográfica debe permitirnos encontrar las teorías que contribuyan a comprender el tema elegido, obtener sus antecedentes históricos y metodológicos y conocer las problemáticas estudiadas por las investigaciones realizadas en el seno de la “línea de conocimiento a la que pertenece.”” (Merino, 2009, pág. 5).

4. Modelo general de la investigación

La propiedad del Modelo general de investigación resultó ser altamente propio para este estudio auto-biográfico, esto se basa en Merino (2009) quien afirma: “Trabajamos con problemas, temas e individuos complejos y referidos a un contexto, de modo que no requerimos un marco reduccionista y cerrado, sino de una estructura abierta, que se va construyendo de acuerdo a las necesidades que va requiriendo la investigación. Se lleva a cabo en condiciones naturales en donde se desenvuelven los hechos o los sujetos informantes, cara a cara, buscando la expresión directa de sus puntos de vista.” (Merino, 2009, pág. 5). Por su parte, la claridad del modelo de investigación fue alta, ya que en el principio de esta investigación se explicó. En cuanto a la comprensión, el modelo de investigación resultó muy completo al explicar y explorar de forma muy completa mi ciclo de vida. Esto se basa en Martínez Miguélez (2008): “En general, en las ciencias humanas, la descripción verbal, cualitativa, permite una versatilidad y riqueza conceptual con precisión de detalles y matices, que es mucho más apta y adecuada para representar un fenómeno o realidad humanos, de lo que son unos números o una descripción numérica, que abstraen partes de la realidad y dejan todo el contexto, que es el que da significado a esos números.” (Martínez Miguélez, 2008, págs. 110-111).

5. Selección de los participantes y su situación

Es difícil determinar hasta qué punto fue apropiado que yo fuera mi propio objeto de estudio. “Al principio lo planteé como una simple conveniencia.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 125). Sin embargo, para los fines de esta investigación, la cual no esperaba llegar al punto hasta donde llegó, sí resultó ser muy apropiado el hecho de que fuera el participante de esta investigación, ya que esto permitió la descripción de las entrevistas con gran detalle, esto debido a que el informante era yo. Lo cual coadyuvó a la claridad de la información que se obtuvo a través de mi propia experiencia. No hay que olvidar: “La metodología cualitativa se distingue por ser descriptiva.”(Martínez Miguélez, 2008, pág. 8). Finalmente, la comprensión de este estudio resultó ser moderada debido a que no fue posible la comparación o generalización con respecto a un grupo, y además, el propósito principal de esta investigación, no buscó la generalización de sus resultados.

6. Experiencia y rol del investigador

La propiedad de mi experiencia como investigador fue alta, debido a que tuve la vivencia de tener un contacto muy valioso con la metodología cualitativa desde joven en la Facultad. Así mismo, me dediqué casi cuatro años en terminar mi proyecto de tesis, los cuáles, pienso que valieron la pena. Como investigador me agradó en gran medida el proceso de elaboración y término de este proyecto. La elaboración de esta tesis me redimensionó por completo mi concepto que tenía de la Psicología. En cuanto a la comprensión de mi rol investigador en esta investigación resultó alta, ya que traté de incluir un resumen, una introducción a la investigación, un andamiaje teórico sólido, entrevistas adecuadas, procesos de categorización y análisis simples y una elaboración de una interpretación-teorización hasta cierto punto sencilla por su aportación y una conclusión. En cuanto a la credibilidad de esta investigación, considero que es alta, debido a que la confiabilidad interna-inter-jueces en este estudio se aproxima al 100%, al igual cuenta con una validez interna alta. Esto con base a Martínez Miguélez (2008)

quien afirma: “Hay confiabilidad interna cuando varios observadores, al estudiar la misma realidad, concuerdan en sus conclusiones. Por otra parte la validez interna puede ser definida por el grado o nivel en que los resultados de la investigación reflejan una imagen clara y representativa de una realidad o situación.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 119). Sin embargo este estudio no cuenta con datos suficientes para evaluar la confiabilidad externa, así como la validez externa.

7. Estrategias para la recolección de los datos

La propiedad de la muestra intencional de entrevistas de auto-terapia resultó altamente efectiva para los fines que persiguió esta investigación, ya que este estudio involucraba un nivel importante de complejidad. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “La muestra probabilista es inapropiada cuando no se busca la generalización como objetivo importante.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 54). La comprensión lograda con las estrategias de recolección de datos resultó muy alta, debido a que se obtuvo un material de campo 460% mayor al que se presentó en este estudio terminal. Sin embargo de éstas veintiocho entrevistas (28) se seleccionaron las cinco (5) más representativas de todo mi ciclo vital, esto con la finalidad de buscar que la muestra fuera lo más comprehensiva. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “En la muestra intencional se elige una serie de criterios que se consideran necesarios o muy convenientes para tener una unidad de análisis con las mayores ventajas para los fines que persigue la investigación. Se suelen eliminar casos atípicos o peculiares y calibrar muy bien la influencia de todo lo que tiene carácter excepcional; sin embargo, se procura que la muestra represente lo mejor posible los subgrupos naturales.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 54). La credibilidad de estas entrevistas es muy alta, debido a que constituyen mis propias experiencias de vida. Por su parte, la significatividad de estas entrevistas resultó ser alta debido a que fueron relevantes para comprender mi ciclo de vida. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “La entrevista, en la investigación etnográfica, es un instrumento técnico que tiene gran sintonía epistemológica con este enfoque y también con su teoría metodológica. Esta

entrevista adopta la forma de diálogo coloquial o entrevista semi-estructurada, complementada posiblemente con algunas otras técnicas y de acuerdo con la naturaleza específica y peculiar de la investigación que se va a realizar.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 65).

8. Técnicas de categorización, análisis e interpretación

Las técnicas de categorización, análisis e interpretación resultaron ser muy adecuadas para este trabajo. La categorización se hizo con base a la metodología de Martínez Miguélez (2008) en la que resume, que para el proceso de categorización, es necesario:

- “1. Transcribir detalladamente los contenidos de información protocolar, numerando las páginas y las líneas para facilitar después las referencias.
2. Dividir los contenidos en porciones o unidades temáticas (párrafos o grupos de párrafos que expresen una idea o concepto central).
3. Categorizar: clasificar, conceptualizar o codificar mediante un término o expresión que sea claro e inequívoco (categoría descriptiva), el contenido o idea central de cada unidad temática.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 75).

Se utilizó el Análisis autobiográfico de tipo cualitativo con base al procedimiento arriba mencionado y se utilizó la Hermenéutica para procesar la etapa interpretativa. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Los objetos, los eventos, las situaciones no tienen un significado en sí mismos; más bien, el significado se lo confiere el observador. Debido a ello, el mismo “dato” puede tener significados muy diferentes para dos personas. Es más, lo que para una es evidente, para otra puede llegar a ser hasta absurdo, como sucede al usar paradigmas epistemológicos diferentes. De aquí la necesidad de recabar los datos ubicados siempre en su contexto y la importancia de recurrir a una técnica hermenéutica para interpretarlos, ya que su significado permanecería oculto ante un análisis meramente positivista.” (Martínez Miguélez, 2008, pág. 23). La claridad de estos

procesos considero que está en nivel alto, debido a que se definieron durante el inicio de este estudio. Finalmente, considero que la credibilidad del proceso de categorización, análisis e interpretación resultó ser muy alta debido al consenso de tres observadores de tres 3/3.

9. Presentación y aplicación de los resultados

La propiedad de presentación de los resultados considero que fue muy alta debido a que fue de manera escrita, incluyó testimonios así como gráficas, esquemas (diagramas de flujo) y tablas. De acuerdo a Martínez Miguélez (2008): “Un buen informe debería contener mapas, tablas, matrices, diagramas, figuras e ilustraciones que hagan la realidad descrita más “visible” y más fácil de captar simultáneamente con un golpe de vista o acto de atención; pero, sobre todo, debería abundar en citas “vivas” contextuales y típicas de los informantes.” (Martínez Miguélez, 2008, pág.111). Por su parte, la claridad de los resultados considero que fue muy alta, ya que hubo apoyo didáctico en los recursos líneas arriba descritos. Finalmente, la comprensión de los resultados evaluados fue media, debido a que se descuidó la confiabilidad externa y la validez externa. La credibilidad de los mismos considero que es muy alta, debido a la alta confiabilidad inter-jueces. La significatividad de los resultados es muy alta debido a que la Identidad es un tema relevante para nuestra sociedad. Finalmente, la originalidad de los resultados es muy alta debido a la muy baja cantidad de estudios auto-biográficos que se han realizado.

Áreas	Criterios	Nivel 1 Mínimo	Nivel 2 Bajo	Nivel 3 Medio	Nivel 4 Alto	Nivel 5 Máximo
1. Objetivos del estudio	Claridad					0
	Significatividad					0
	Originalidad				0	
2. Orientación Epistemológica	Propiedad					0
	Claridad					0
	Comprensión					0
3. Marco teórico-conceptual	Propiedad					0
	Claridad					0
	Comprensión					0
4. Modelo de investigación	Propiedad					0
	Claridad				0	
	Comprensión					0

5. Selección de participantes y situación	Propiedad					○
	Claridad					○
	Comprensión			○		
6. Experiencia y rol del investigador	Propiedad				○	
	Comprensión				○	
	Credibilidad			○		
7. Estrategias de recolección de datos	Propiedad					○
	Comprensión					○
	Credibilidad					○
	Significatividad				○	

8. Categorización, análisis e Interpretación	Propiedad					○
	Claridad				○	
	Credibilidad					○
9. Presentación y aplicación de resultados	Propiedad					○
	Claridad					○
	Comprehensión			○		
	Credibilidad					○
	Significatividad					○
	Originalidad				○	

	Minimo	Bajo	Medio	Alto	Máximo
Inaceptable	Aceptable				
	Con cambios			Sin cambios	
	Mayores		Menores		

Evaluación global=

Referencias:

1. (Sin autor). (1985). **Webster's Dictionary**. New York: Ottenheimer Publishers, Inc.
2. (Sin Autor). (1999). **Océano Práctico: Diccionario de la Lengua Española**. México: Océano de México, S.A. de C.V.
3. (Sin autor). (Sin año). **De la Hermenéutica Regional a la Hermenéutica General**. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Mecanograma.
4. (Sin autor). (Sin año). **Diccionario Básico: Sinónimos y Antónimos**. Barcelona: OCÉANO Langenscheidt Ediciones, S.L.
5. (Sin autor). (Sin año). **El modelo del texto: la acción significativa considerada como un texto**. (Sin ciudad): (sin editorial). Mecanograma.
6. Aladro, P. (2005). **Cómo trabajar los sueños bajo el Enfoque Gestáltico**. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
7. Aladro, P. (2007). **Técnica de Reflejo**. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
8. Aladro, P. (2008). **Habilidades del Asesor Psico-educativo en el Escenario de Intervención**. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
9. Aladro, P. (2008). **Preguntas de Reflejo**. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
10. Álvarez, G. (2007). **Historia Sintética de la Psicología**. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
11. Álvarez, G. (2007). **Principales Corrientes Psicológicas**. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
12. Barabtarlo, A. (2009). **La historia de vida. El encuentro con nuestra subjetividad**. México: Cerpo / Castellanos Editores.
13. Bello, M. y Winkler, J. (1997). **¿Qué es el psicodrama?** México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. y Escuela Mexicana de Psicodrama y Sociometría. Mecanograma.
14. Caplan, G. y Lebovici, S. (1977). **El Desarrollo del Adolescente**. Buenos Aires: Paidós.

15. Corey, G. (1977). ***Teoría y Práctica del Consejo y Psicoterapia.*** Monterrey: Calif. De. Books / Cole Publishing Co.
16. Corey, G. (1995). ***Teoría y Práctica de la Terapia Grupal.*** Bilbao: Desclée de Brouwer.
17. Erikson, E. (1982). ***Sociedad y Adolescencia.*** México: Siglo Veintiuno Editores, S.A.
18. Erikson, E. (1988). ***El ciclo vital completado.*** México: Paidós.
19. Erikson, E. (1994). ***Identity and the Life Cycle.*** Nueva York: W. W. Norton & Company, Inc.
20. Freud, A. (1996). ***El Yo y los Mecanismos de Defensa.*** México: Paidós.
21. Freud, S. (1989). ***El yo y el ello.*** México: Alianza Editorial.
22. Freud, S. (1991). ***Tres ensayos sobre teoría sexual.*** México: Alianza Editorial.
23. García-Pelayo, R. (1980). ***Pequeño Larousse Ilustrado.*** México: Ediciones Larousse.
24. Guijosa, M. (2004). ***Escribir nuestra vida.*** México: Paidós.
25. Henwood, K. L. y Pidgeon, N. F. (1992). ***Investigación Cualitativa y Teorización Psicológica,*** British Journal of Psychology num. 83, págs. 97-111 (Traducción actualizada por Carmen Merino).
26. Janov, A. (1991). ***The New Primal Scream.*** Wilmington: Enterprise Publishing, Inc. (Traducido por Carmen Merino.)
27. Magnusson, D. y Torestad, B. (1993). ***La Perspectiva holista de la personalidad: Revisión de un modelo,*** Annual Review of Psychology num. 44. Pp. 427-452 (Traducción por Carmen Merino.)
28. Martínez, M. (1982). ***La Psicología Humanista.*** México: Trillas.
29. Martínez, M. (2008). ***La investigación Cualitativa Etnográfica en Educación.*** México: Trillas.
30. Martínez, M. (2010). ***Ciencia y arte en la Metodología Cualitativa.*** México: Trillas.

31. Merino, C. (2004). ***La Narrativa autobiográfica en la construcción de la identidad: Estudiantes del nivel Medio Superior.*** México: Universidad Iberoamericana. Tesis de Doctorado.
32. Merino, C. (2007). ***Los paradigmas.*** México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
33. Merino, C. (2008). ***Investigación narrativa y subjetividad en ciencias sociales.*** México: Cerpo / Castellanos editores.
34. Merino, C. (2009). ***La exploración personal, de campo y bibliográfica,*** págs. 1-7. México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
35. Merino, C. (Sin año). ***Biografía de Viktor Emil Frank.*** México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
36. Merino, C. (Sin año). ***Características de la investigación cualitativa Según Magnusson y Torestad.*** México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
37. Merino, C. (Sin año). ***El proceso de la investigación Cualitativa.*** México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
38. Merino, C. (Sin año). ***Fundamentos epistemológicos de la investigación cualitativa 1.*** México: Facultad de Psicología, U.N.A.M. Mecanograma.
39. Müller, F. (1974). ***Diccionario Alemán – Español y Español – Alemán.*** Barcelona: Editorial Ramón Sopena, S.A.
40. Müller, H. y Haensch, G. y Álvarez-Prada, E. (1971). ***Langenscheidts Handwörterbuch Spanisch - Deutsch / Deutsch - Spanisch.*** Berlín y Munich: Langenscheidt KG.
41. Nietzsche, F. (1988). ***Así hablaba Zaratustra.*** México: Porrúa.
42. Perls, F. (2003). ***El enfoque gestáltico y Testimonios de Terapia.*** México: Cuatro Vientos.
43. Rappoport, L. (1986). ***La Personalidad desde los 13 a los 25 años.*** Barcelona: Paidós.
44. Rappoport, L. (1986). ***La personalidad desde los 6 a los 12 años.*** Barcelona: Paidós.
45. Raventos, M. (1978). ***Diccionario Español – Inglés – Español.*** México: Compañía Editorial Continental, S.A.

46. Resnick, S. (1974). ***Terapia de la Gestalt: El asiento caliente de la responsabilidad personal.*** Psychology Today vol. 8 (6), III-117.
47. Rocha, L. (2011). ***El proceso de empoderamiento de mujeres divorciadas.*** Sevilla: Universidad Pablo de Olavide. Tesis de Doctorado.
48. Rogers, C. (1963). ***La Psicoterapia hoy o ¿De aquí a dónde iremos?*** American Journal of Psychotherapy. 17 (1), 5-6.
49. Rogers, C. (1965). ***Algunas preguntas y desafíos que afronta una Psicología Humanista.*** Journal of Humanistic Psychology. 5 (1), 1-5.
50. Rogers, C. (1995). ***El Proceso de convertirse en Persona.*** México: Paidós Mexicana, S.A.
51. Rubin, T. (1989). ***Del odio al amor: Cómo vencer a su peor enemigo: usted mismo.*** México: Pax.
52. San Pedro, R. (2013). ***Relación de alumnos de la Facultad de Psicología Ingresados en 2007 durante el Plan 71.*** México: Secretaría de Asuntos Escolares, Facultad de Psicología, U.N.A.M.
53. Sófocles. (sin año). ***Las Siete Tragedias de Sófocles.*** México: Editorial Época, S.A. de C.V.
54. Strachey, J. ET. AL. (1976). ***Obras completas de Sigmund Freud.*** Buenos aires: Amorrortu Editores.
55. Suppe, F. (1979). ***La Estructura de las Teorías Científicas.*** Madrid: Editora Nacional. Mecanograma.