



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

TERAPIA GRUPAL DE DUELO

DESDE UNA PERSPECTIVA CONSTRUCCIONISTA Y POSTMODERNA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

MARÍA REYNA DEL CARMEN SÁNCHEZ GONZÁLEZ
(406045351)

DIRECTOR: DOCTOR GILBERTO LIMÓN ARCE

REVISORA: MAESTRA INDA SÁENZ ROMERO

REVISOR: MAESTRO MANUEL GONZÁLEZ OSCOY

MÉXICO DISTRITO FEDERAL
FEBRERO - 2014



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.

Agradezco

A Dios, por la Vida, por la libertad y la fuerza de mi espíritu.

A mis padres, Servando y Carmen, por el ser

A mis hijos, Mario Gerardo, Horacio Emmanuel y David Eduardo, por el querer ser.

A mi hermano Gerardo, A mis tíos Pedro y Josefina, por el poder ser.

A mis maestros,
los de ayer y los de hoy,
porque son ola que confluye
en mi diario aprendizaje.

A mi formación magisterial
porque me brindó
la experiencia con las personas.

A la Universidad Nacional Autónoma de México,
porque siendo la última institución que apareció en mi vida,
abrió para mí, un horizonte pletórico de posibilidades,
que significó el renacer de mi existencia.



RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	3
MARCO TEÓRICO	17
Conceptualización del duelo	17
<i>El Duelo desde los ritos</i>	19
<i>El pueblo mexicana</i>	19
<i>A partir de la época colonial</i>	21
<i>En Europa</i>	23
Distintos enfoques terapéuticos que abordan el duelo.	27
<i>Teoría Psicoanalítica</i>	27
<i>Terapia Racional Emotiva (TRE)</i>	29
<i>Terapia Humanista</i>	30
Los metarrelatos	34
La Postmodernidad y el Giro Interpretativo.....	38
<i>La identidad en la postmodernidad</i>	42
<i>La Construcción Social de la Realidad</i>	43
La perspectiva terapéutica emanada del postmodernismo	47
<i>Aportaciones terapéuticas del postmodernismo</i>	48
<i>Kenneth Gergen</i>	49
<i>Harlene Anderson</i>	53
<i>Michael White y David Epston</i>	56
<i>Alice Morgan</i>	59
<i>Tom Andersen</i>	62
<i>Mark Beyebach y La Terapia Centrada en las Soluciones</i>	64
<i>Bill O'Hanlon</i>	69

<i>Gilberto Limón</i>	71
La Investigación Cualitativa.....	74
El Método Hermenéutico	82
El Construccinismo	88
<i>La Interpretación del Discurso</i>	91
<i>Teu Van Dijk</i>	91
<i>Michael Stubbs</i>	95
<i>William Labov y David Fanshel</i>	99
MÉTODO	103
Planteamiento del Problema.....	105
Justificación.....	108
Objetivo General	111
Objetivos particulares:.....	111
Descripción de las Participantes.....	112
<i>Mina</i>	114
<i>Xóchitl</i>	115
<i>Susi</i>	116
<i>Norma</i>	117
Descripción de los materiales.....	118
Descripción del lugar	118
PROCEDIMIENTO	119
La Interpretación	121
ANÁLISIS HERMENÉUTICO DE LAS SESIONES TERAPÉUTICAS	123
<i>Sesión 1</i>	123
<i>Sesión 2</i>	161
<i>Sesión 3</i>	195

<i>Sesión 4</i>	231
<i>Sesión 5</i>	261
<i>Sesión 6</i>	295
<i>Sesión 7</i>	341
<i>Sesión 8</i>	353
ANÁLISIS HERMENÉUTICO DE LOS RESULTADOS	383
CONSIDERACIONES PERSONALES	399
REFERENCIAS	409

RESUMEN

Esta de terapia grupal de duelo, en el marco de la terapia breve, parte de una perspectiva construccionista y postmoderna, auxiliada por el método hermenéutico, para ofrecer un camino alternativo para su abordaje. Esta terapia utiliza la ruta conversacional para aproximarse al dolor de las personas; además, promueve la reflexión en equipo y la revisión de las creencias del grupo social de pertenencia para su aceptación, modificación o construcción de otras más satisfactorias.

En este ejercicio terapéutico, las personas pudieron encontrar una visión optimista y esperanzadora de un futuro que no se desligaba de su pasado. El ejercicio terapéutico permitió identificar las obstrucciones surgidas en la resolución o dilución del duelo, propiciando la construcción de relaciones más flexibles y mayormente adaptativas con su entorno significativo y su propio proyecto de vida.

Al leer la interpretación de cada sesión se observa la forma en que las personas ampliaron sus márgenes de libertad para escuchar otras voces que permitieron un cambio de enfoque en la valoración de los eventos. Cada participantes, a través de la reflexión en equipo, exploró y encontró recursos y fortalezas que derivaron en el giro interpretativo que permitió relativizar los relatos dominantes que truncaban su adaptación al cambio.

El sustento teórico de esta tesis contempló autores como: Edgar Morin, Philippe Ariès, Jean-François Lyotard, Peter Berger, Thomas Luckmann, Hans-Georg Gadamer, Kenneth Gergen, Harlene Anderson, Michael White, David Epston, Tom Andersen, Alice Morgan, Gilberto Limón, Mark Beyebach, Teun van Dijk, Michael Stubbs, William Labov y David Fanshel entre otros.

INTRODUCCIÓN

La idea de realizar esta tesis con un proyecto de Terapia de Duelo, nació de los mismos ejercicios terapéuticos de duelo en los que participé como terapeuta, co-terapeuta o simple observadora.

Durante los procesos del afrontamiento del duelo patológico que presencié, pude notar que las personas tenían dificultades para cumplir con las expectativas del programa de afrontamiento del duelo, porque necesitaban cumplir con el dolor apropiado¹ al momento, a su estatus, y a las expectativas de las personas que les rodeaban. En más de una ocasión pude observar que el duelo se exacerbaba en el intento de cumplir con esos comportamientos *apropiados*.

Otra observación valiosa fue notar que las personas vivían el duelo con distintas intensidades de acuerdo con sus creencias. Esto quiere decir que el dolor por cambiar de domicilio, por perder el empleo, por ser abandonado, por la ruptura del noviazgo, la pérdida de un amigo o vivir un divorcio, por más intenso que pudiera ser, no podía compararse con el dolor por la muerte de una persona cercana y, de acuerdo con su cercanía, el dolor intensificaba su tiempo y postración.

Pude ver que la percepción de la magnitud del duelo también estaba relacionada con la causa del deceso y la edad en que había ocurrido. No era percibida de la misma forma la muerte de una persona mayor sufriende de alguna enfermedad crónico degenerativa, que la muerte de un infante o la muerte de una persona en plenitud de sus facultades físicas y mentales.

Observé que el sentir de la persona no siempre correspondía con lo que se esperaba que sintiera y esto generaba conflictos que complicaban el proceso de afrontamiento. En ocasiones,

¹ Para el manejo de este trabajo, se entenderá como comportamiento apropiado al determinado por el grupo de pertenencia.

la persona se sentía culpable por no experimentar el dolor; en otras ocasiones se sentía incomprendida en la magnitud del dolor que experimentaba.

Las personas se sentían obligadas a permanecer en el duelo o a salir de él de acuerdo con el constructo del duelo emanado del grupo de pertenencia.

Observé que los márgenes de libertad del sobreviviente, eran constreñidos, por lo cual se quedaba atrapado en respuestas emocionales que contradecían sus percepciones.

Fruto de todas estas y otras observaciones, surgió la idea de acompañar al consultante en un ejercicio terapéutico que incluyera herramientas como la reflexión, el reconocimiento, la modificación, el desplazamiento y la deco-construcción inclusive, para cuestionar aquellos comportamientos apropiados que los habían atrapado en el duelo y encontrar otros significados que les permitieran restablecer o mejorar las relaciones consigo y con su entorno.

Pude observar que la clínica confiaba en los caminos de la Psicología Científica, porque ofrecía esquemas de afrontamiento que cubrían los requisitos de *generalización comprobada*. Estos esquemas estaban encaminados a la superación del duelo a través de grupos y talleres y, sólo en casos muy especiales, se otorgaba la atención individual, ya que el número de terapeutas de la clínica era muy limitado.

La idea de esta tesis se conformó entonces, con la necesidad de encontrar un camino alternativo que permitiera enfocar la terapia grupal de duelo como una *aproximación* al dolor de las personas. Dicha aproximación tendría que estar ligada al decir y sentir de las personas. Además, partiría de una ruta conversacional que colaborara para identificar las obstrucciones surgidas en la resolución o dilución del duelo, propiciando la construcción de relaciones más flexibles y mayormente adaptativas con su entorno significativo y su propio proyecto de vida.

Encontré que el medio alternativo a la psicología científica, era el método cualitativo, específicamente el método hermenéutico y, el enfoque propicio, el postmoderno y construccionista. Revisé estas herramientas y observé que promovían la reflexión en equipo; la revisión de las creencias del grupo social de pertenencia y daban como fruto la aceptación de dichas creencias, la modificación de las mismas o la construcción de otras más satisfactorias.

La Terapia grupal de duelo, desde un enfoque postmoderno y construccionista, nos permitió considerar que el contexto social contemporáneo cambia constantemente y, junto con él, cambian las relaciones sociales establecidas. Nos permitió percibir que, aún cuando los cambios se perciben, no siempre los asumimos, por eso continuamos viviendo la misma dinámica relacional que, a través del tiempo, deviene en historias saturadas con relatos dominantes que truncan la posibilidad de adaptarnos al cambio.

El giro postmoderno y construccionista nos permitió partir del ejercicio conversacional y de la reflexión en equipo para que cada consultante decidiera cuál sería su posición con respecto a los conflictos generados en las relaciones consigo y con los demás, con el objeto de mejorar su calidad de vida.

En la terapia grupal de duelo desde un enfoque postmoderno y construccionista encontramos una visión optimista y esperanzadora de un futuro que, sin desligarse de nuestro pasado, puede encontrar diversas formas para que estemos mejor con nosotros y con nuestro entorno significativo.

El enfoque postmoderno y construccionista está inmerso en una corriente filosófica. Nosotros sabemos que los movimientos filosóficos surgidos a lo largo de la historia de la humanidad dejaron su huella en las formas de vivir y convivir de las personas. Las personas hemos ido modificando nuestras costumbres y pensamientos al compás de esos movimientos;

prueba de ello es que la imagen que guardamos del hombre medieval difiere del hombre renacentista y, ambas difieren de la imagen del hombre actual.

La conformación de los momentos históricos implica preceptos, significados, necesidades y aspiraciones que obedecen a requerimientos particulares de una cultura; la cual, de alguna o de muchas maneras, se interrelaciona en espacio y tiempo con otras culturas y, como fruto de esa interrelación, los significados del éxito, de la salud, de la belleza, del poder, del sufrimiento y del amor, entre otros, fluyen, estableciendo semejanzas y diferencias. Las semejanzas han sido tomadas como símbolo de hermandad, de unión entre los pueblos; no así las diferencias.

Las diferencias observadas en la interrelación cultural no siempre han sido recibidas de la misma manera. Algunas veces, las diferencias fueron incorporadas para enriquecer al grupo humano, otras veces, fueron rechazadas simplemente y otras más, fueron convertidas simiente de conflictos que pudieron ser justificación para consolidar conceptos de verdad que establecieron el poder de unos sobre otros.

El baluarte promotor de la verdad fue el Método Científico. El pensamiento modernista se sustentó esencialmente en este método. Hubo quien pensó que a través de él podía llevar al hombre por el camino de la verdad y la felicidad; de este modo, este método se constituyó en un supervisor de las verdades.

A la sombra del método científico surgieron los grandes relatos, o metarrelatos que demostraban las cosmogonías, las leyes, las ciencias. La unicidad y las generalizaciones se hicieron presentes, produciendo una ola de discriminaciones que desembocó en la dicotomía: *eres o no eres*. Tal dicotomía fue resuelta mediante la sentencia: *si no eres, te destruyo*, resolución que explica las conflagraciones que ha enfrentado y sigue enfrentando la humanidad.

La revolución en los medios de comunicación y de transporte que se registró el siglo pasado, abrió un abanico de posibilidades para la interrelación entre naciones muy distantes; así, las personas pudieron, desde la comodidad de su hogar, admirar, a través de la pantalla televisora, hechos trascendentales que ocurrían a miles de kilómetros de distancia sobre la misma Tierra o en su satélite, o más allá.

El abanico de nuevas posibilidades en la comunicación dejó atrás la necesidad de estar presentes físicamente para ser apreciados. A partir de la revolución tecnológica se pudo asistir a conferencias a través del video; se conocieron personas de países no imaginados y se pudieron establecer relaciones cercanas en la lejanía.

Las formas de vida que antes contrastaban entre continentes, se familiarizaron y se atenuaron las fronteras. La revolución en los transportes acercó tanto a los continentes que el sueño de desayunar en un lado del mundo, y cenar en el otro, se hizo realidad.

Los avances tecnológicos incidieron en la comodidad y diversión de los ciudadanos de este planeta; sin embargo, la comodidad y la diversión no siempre iban de la mano con la felicidad. Al mismo tiempo que se *acomodaban* y se *divertían*, las personas bogaban en un mar de insatisfacción porque descubrían que la diversión tecnológica no traía la felicidad consigo

Al finalizar el siglo XX, los cambios se radicalizaron. La posibilidad de interactuar en distintos lugares al mismo tiempo con diversos tipos de personalidades, hizo que las relaciones se hicieran complejas y, por tanto, el pensamiento de la persona se internó en el mar de la complejidad.

El pensamiento complejo miró las verdades que, celosamente guardadas, empezaron a disolverse o se apolillaron.

El nuevo siglo llegó de la mano de la complejidad, equipado con formas de vida difuminadas en sus contrastes. Las distintas culturas abrazaron las características más diversas, incluso las que antes habían rechazado. Los contextos culturales quedaron interconectados con todos los rincones del orbe a través de la globalización.

El mundo de la modernidad, vivió la explosión de la vida posmoderna que bullía en su interior. La complejidad se abrió paso en los ámbitos del vestido, el alimento, la información, el arte, la política, la educación, etc. La imagen de la persona contemporánea se guarneció con rasgos multi-culturales.

La vida del hombre del siglo XXI se reconoció compleja, segmentada, cosmopolita; constituida por infinitas posibilidades en movimiento. Las personas ya no se pudieron quedar quietas porque nada estaba quieto. Se reconoció que el tiempo y las relaciones transcurren en ritmos distintos y complejos.

La apacible monotonía totalitaria tuvo que admitir la existencia del abanico que se abría en confluencia infinita de relaciones. La postmodernidad se desbordó multiplicando los puntos de referencia. Los monolitos se resquebrajaron para dejar oír la mágica polifonía que brotaba hechizando al mundo con su tesoro de alternativas.

La fluyente perspectiva del siglo XXI, contempla que la respuesta a los conflictos y necesidades que enfrentan las personas no siempre deriva del método científico. Surgieron, en todos los campos, formas alternativas de llegar a la verdad: música alternativa, medicina alternativa, arte alternativo etc. Los caminos alternativos al método científico brotaron en busca de formas de aproximarse a la verdad sin la generalización científica.

Las enfermedades mentales, los trastornos psicológicos, también participaron de esta complejización. La Psicología buscó caminos alternativos que respondieran a la demanda. del ser humano inmerso en la complejidad del mundo global.

La Psicología, como ciencia, se había procurado el acervo de procedimientos que garantizara su arribo a la verdad². Recopiló fórmulas y métodos precisos y escrupulosos para impedir la distorsión de la verdad. Asumió que la ciencia daba las explicaciones completas y las generalizó. Omitió la presencia de la ausencia; esa parte por explicar, lo que está más allá de la hipótesis, de la observación, de la experimentación, de la generalización. Aquello que no se logra explicar científicamente, porque resulta inefable.

Lyotard (1991) nombró inmanencia,³ a lo inexplicable por medios científicos. La ciencia la contiene, pero no alcanza a mirarla; tampoco puede diluir su existencia y, menos, detener su crecimiento; por ello, ocurre la explosión que la exhibe sin anuncios. La postmodernidad horada el vientre de la verdad modernista, como el magma a la montaña, para fluir allende el cráter. La postmodernidad se expande con la intención de aproximarse al color y al calor de lo que bullía inefable, en paralelo a lo infalible.

La posmodernidad no pretende constreñir a la Verdad⁴; propone posibilidades para acceder a fracciones de ella. Limón (2012) considera que una de estas posibilidades consiste en *ampliar los márgenes de libertad* con respeto, flexibilidad y un matiz de irreverencia.

La posmodernidad se nutre en la libertad, en los giros del lenguaje; considera las creencias como constructos sociales que, por su propia naturaleza, son discutibles y pueden ser

² La verdad, considerada en esta acepción, se refiere a la verdad obtenida por una generalización.

³ "Piénsese por ejemplo, en un escritor que trata de expresar ciertas ideas contenidas para él en imágenes mentales. No sabe con seguridad absoluta cómo armonizan entre sí, en su mente, esas imágenes y hace experimentos, prueba primero de una manera, después de otra y finalmente se detiene en una versión. Pero ¿sabe de dónde procede todo esto? Sólo vagamente. La mayor parte de su fuente, como un iceberg, está profundamente sumergida en el agua; no es visible y él lo sabe" Douglas Hofstadter *Gödel* (Ibáñez, 1995)

⁴ *Los peores peligros no vienen de los ataques a la verdad, sino de la creencia en la verdad* (Ibáñez, 1995)

deconstruidos , de acuerdo con Derrida (1995), y aún mejor: deco-construidos, de acuerdo con Limón (2012).

La complejidad de la sociedad postmoderna nos exige un acomodamiento constante que nos coloca frente a situaciones de pérdida que pueden resultar dolorosas y difíciles de manejar, por ejemplo, el cambio de lugar de radicación, el cambio de empleo o enfrentar la nueva pareja de alguno de nuestros progenitores. La dificultad al enfrentar estos cambios puede resultar tan aguda que se hace necesario auxiliarse de un ejercicio terapéutico para acomodarse: la terapia de duelo.

La Psicología científica ya tiene diseñados procedimientos terapéuticos que *curan* la pérdida afectiva o la melancolía, convertidas en trastorno patológico. La propuesta terapéutica postmoderna difiere de este pensamiento y considera que la patología en las enfermedades mentales refiere conflictos emanados de las relaciones entre las personas.

En el caso específico del duelo, la propuesta postmoderna planteó el ejercicio terapéutico como la *aproximación* al dolor de las personas. Dicha aproximación, no contempla veredictos ni esquemas, no establece generalizaciones y ocurre en un ambiente de horizontalidad conversacional, entre terapeuta y consultante, que propicia la colaboración, la flexibilidad, la libertad y la relativización de la experiencia.

Esta tesis sustenta la forma en que la psicología, con base en el enfoque postmoderno y apoyada en el método cualitativo, colaboró con un grupo de personas que, en la experiencia del duelo, habían construido historias que las mantenían atrapadas en relaciones insatisfactorias consigo y con los demás. Describe, además, el procedimiento mediante el cual, partiendo del diálogo hermenéutico y constructor con sus compañeras del grupo terapéutico, las

consultantes, como promotoras de su propio cambio, construyeron la historia alternativa que les permitió mejorar su relación con ellas mismas y con su entorno.

La descripción de esta tesis inicia con la conceptualización académica del duelo atribuida por el diccionario; después, se enuncia la importancia que tiene la actitud del ser humano frente a la muerte, pues ella genera las respuestas que le damos (Morin, 1999). Más adelante, se muestra la actitud prehispánica azteca, a través de las investigaciones de Johansson (1998). Se continúa con las aportaciones de Vicente Riva Palacios (1977) que hablan sobre los ritos de la cosmogonía nahua sobre la muerte y se concluye con las descripciones de El pensador Mexicano (1976), que refieren los rituales del duelo por muerte en el México colonial e independiente.

Sin abandonar la premisa de Morin, se exponen distintos momentos de la visión europea sobre la muerte a través de las investigaciones hechas por Ariès (2008). Esta exposición, *per se*, contrasta la visión prehispánica y la europea; a la vez que nos permite identificar de dónde provienen algunas de las respuestas que todavía manejamos.

Una vez referidas las distintas posiciones que tiene el ser humano frente a la muerte, se esbozan brevemente los ejercicios terapéuticos emanados de la *Modernidad* y del metarrelato, Ledezma (2005), que han abordado el ejercicio terapéutico del duelo: el Psicoanálisis, la Terapia Racional Emotiva (TRE) y la Terapia Humanista.

Los postulados de los metarrelatos se contrastan con las referencias que Lyotard (1991) aporta sobre la postmodernidad. El pensamiento de Lyotard matizó las sesiones terapéuticas de este ejercicio terapéutico con su señalamiento: *la realidad es una perpetua interrogación; el objeto de una pregunta constante*. Para Lyotard, *lo posible es lo pensable y la necesidad es lo contrario de lo imposible*. Este autor afirma que lo postmoderno alega lo impresentable en lo

moderno y que *el postmodernismo es acostumbrarse a pensar sin moldes ni criterios* (en Iriart, 1985).

Una vez expuesto el trabajo de Lyotard, se agregan las disertaciones de la Construcción Social de la Realidad (Berger & Luckmann, 2001). Los autores explican que el hombre es un producto social porque la sociedad es un producto humano; para ellos, las representaciones sociales se construyen y reconstruyen generacionalmente, conformando la identidad de una persona. Las especificaciones de estos autores enriquecieron el ejercicio terapéutico de esta tesis al señalar que *la realidad se genera como consecuencia del proceso dialéctico entre relaciones, hábitos tipificados y estructuras sociales por un lado, y por las interpretaciones simbólicas, la internalización de roles y la formación de identidades individuales, por otro.*

El marco postmoderno y socio-construccionista que circunscribe esta tesis se enriquece con los cuestionamientos de Szasz en su exposición sobre el mito de las enfermedades mentales; ahí, el autor deja claramente establecida la diferencia entre enfermedades del cerebro y los conflictos en las relaciones con las personas.

Las aportaciones de los terapeutas postmodernos están encabezadas por Kenneth Gergen (2006), porque en su obra, *El yo saturado*, explica la forma en que la globalización ha incidido para que las relaciones y la vida de las personas contemporáneas se hagan complejas. El autor detalla la forma en que los *metarrelatos* se segmentan en *pequeños relatos* y resume su aportación en la frase *communicamus ergo sum*, la cual sustenta las explicaciones del conocimiento humano a través de las relaciones.

Harlene Anderson (1997), aporta a este ejercicio su visión sobre la *terapia colaborativa*. La autora considera que *el cliente es el experto y el terapeuta un colaborador que parte del no saber*, para abrir paso a la polifonía que permitirá el acorde de las voces alternativas.

Michael White y David Epston (1993), aportan su propuesta de *externalización*, la cual permite el distanciamiento del problema. La persona deja de *ser* el problema para estar *atrapada* en él, lo cual le da la posibilidad de encontrar recursos para moverse, resolver, disolver o alejarse del problema. La propuesta de estos autores ayuda al terapeuta a reconocer el *discurso dominante* que atrapa a la persona y sensibiliza al terapeuta para que pueda identificar los *eventos extraordinarios* que permitan elaborar una historia alternativa.

Michael White, considera a la deconstrucción como la serie de procedimientos que subvierten realidades y prácticas que modelan la existencia del ser humano.

Alice Morgan (2000) introduce la *curiosidad* como el ingrediente mayor que aporta el terapeuta y abre la posibilidad para establecer la *multi historicidad*.

Tom Andersen (1994) realiza la invaluable contribución de los *equipos de reflexión* que brindan al consultante la oportunidad de enriquecerse con las reflexiones que van surgiendo a lo largo de la sesión. El consultante tiene libertad absoluta para escucharlas o ignorarlas, considerarlas o rechazarlas.

La Terapia Centrada en las Soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), es tomada en cuenta en este trabajo porque considera a cada opción psicológica como una construcción que proporciona una visión delimitada del entorno. Esta terapia propone *que el terapeuta trabaje con las construcciones de su consultante*; dice que la solución del problema comienza en el momento mismo en que el consultante decide acudir a terapia; por tanto, más que enfocarse en el problema, el terapeuta ha de considerar la solución de éste, a través de los recursos y fortalezas de la persona.

Bill O'Hanlon (2013), con su *fórmula de la felicidad*, nos aporta el punto de vista de la terapia positiva. El autor exalta los factores que dan sentido a la vida; proclama la importancia

de las redes sociales para evitar el aislamiento y asegura que los niveles de felicidad se elevan con el ejercicio de la positiva actitud y el optimismo; por tanto, recomienda sustancialmente las *preguntas orientadas al futuro*.

Para concluir los enfoques terapéuticos de la posmodernidad que sustentan esta tesis, se incluyen las contribuciones de Gilberto Limón (2012). Este autor promueve el respeto a la libertad y a la capacidad de decisión de las personas. Desde su punto de vista, la terapia no se propone la transformación de la persona, se propone posibilitar el cambio cuando ella así lo desee. Limón recomienda el ejercicio de la *deco construcción* esto es, analizar las capas de sentido de la narración a la vez que se va construyendo una perspectiva más liberadora, auxiliándose para ello del *cuerpo de metáforas*, del *diálogo hermenéutico y constructorista*, y de la *ludicidad*. El autor especifica que el procedimiento terapéutico parte del *padecimiento*, *queja principal o demanda* y camina con el consultante por la vía de la interpretación, de las explicaciones alternativas y de las posibilidades de vida.

Una vez acotados los lineamientos del enfoque terapéutico que rigieron el ejercicio de esta tesis, se enuncian las particularidades del *método cualitativo* que serán considerados para revisar este ejercicio. Se tomaron en cuenta dos ópticas: en la primera, González (2000), aporta los parámetros de los métodos cualitativos. Habla sobre la epistemología, la característica de la subjetividad como objeto de estudio y define lo cualitativo en la investigación psicológica. En la segunda, Gergen (2011), aborda los métodos cualitativos y las controversias establecidas en torno a ellos: la crisis de validez, los derechos de representación y el lugar de lo político.

En el siguiente apartado se exponen los rasgos del método hermenéutico que respaldaron este trabajo y se enuncian las razones que determinaron la elección de la terapia de grupo.

El análisis textual de las conversaciones terapéutica, además de los postulados de la hermenéutica y el construccionismo, ya enunciados, se refuerza en los puntos de vista de Dijk (2001 (1)), de Stubbs (1987) y de Labov y Fanshel (1977).

Dijk (1980), asevera que el conjunto lugar y hablante / oyente de la expresión declarada, es determinante adicional del significado de la expresión; esto implica una semántica contextual que influye en el tópico de la conversación. Para Dijk, la semántica discursiva formula condiciones de interpretación relativa donde las expresiones coherentes se originan en mundos relacionados

Stubbs (1987), considera que los contextos sociales se aprecian como una interacción dialogal entre hablantes donde el lenguaje y la situación son inseparables. El autor expone que lo no aceptado en el lenguaje formal puede ocurrir y ser válido en la conversación cotidiana; por tanto, la determinación de verdad o falsedad se vuelve compleja. El autor observa que cuando el hablante no logra expresar lo que quiere decir, los oyentes aplican todos sus conocimientos y referencias posibles para entender el mensaje que escuchan. Stubbs explica que al transcribir una conversación, se genera un distanciamiento útil que muestra los aspectos complejos de la coherencia conversacional que resultan imperceptibles para los conversadores. El autor señala que la conversación ocurre en un tiempo real y exalta la multiplicidad de capas de significado implicadas en el discurso. Dice que ellas habrán de tomarse en cuenta en la explicación; por tanto, considera imprescindible describir lo que el hablante quiere decir, sin decirlo; esto es, el sentido real del enunciado en términos del mensaje que se transmite y de la intención comunicativa del hablante.

Labov y Fanshel (1977), en su obra *El Discurso Terapéutico*, utilizan los términos *conversación, discurso o interacción con el habla*, para referirse al don específico que tiene el

ser humano de comunicar a otro sus situaciones cotidianas; como ocurre, por ejemplo, en el ejercicio terapéutico. Los autores especifican que el acto de hablar no puede someterse a reglas estrictas, ya que las reglas sintácticas básicas son inferidas y aprendidas desde la primera infancia. Dicen que las reglas de sintaxis en el habla natural son más abstractas y más difíciles de entender que las reglas gramaticales. Labov y Fanshel dicen que el terapeuta identifica, en la conversación terapéutica, ciertos puntos decisivos para conversar sobre ellos; para discutir acerca de su trascendencia; de su procedencia teórica o de las implicaciones filosóficas que puedan tener para el consultante. Desde el punto de vista de estos autores, el terapeuta y el paciente, desarrollan estrategias de inter comunicación que les llevan a absorber elementos del uno y del otro.

En la siguiente parte de este trabajo, se describe el ambiente físico donde se realizó el ejercicio terapéutico; también se describe cómo fue la conformación del grupo terapéutico: su selección, los requisitos que debieron cubrir y los antecedentes que aportaron sus expedientes.

En seguida, se expone la manera en que fueron interpretadas las sesiones terapéuticas a partir del discurso de las consultantes. Por último, a manera de conclusión, se agregan las apreciaciones finales de la terapeuta.

MARCO TEÓRICO

En este apartado consideraremos la conceptualización del duelo partiendo de su definición académica y puntualizaremos la significación considerada para esta investigación. En seguida se bosquejarán las distintas actitudes que han tenido los grupos humanos frente a la muerte y sus respuestas, ilustrándolas con algunos ejemplos literarios.

Conceptualización del duelo

El duelo, considerado como la aflicción surgida frente a lo inaceptable (Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado, 1990), es inherente a la vida del ser humano. Debido a que esta situación es, sin lugar a dudas, la más inaceptable que podemos vivir. Retomando la definición del diccionario, el duelo ocurre ante cualquier evento que implique la no aceptación; por tanto, el duelo puede surgir desde la estancia en el útero, puede ocurrir en el parto, en el destete, en el desarraigo parental al ingresar a la escuela, durante los infortunios en la amistad y el amor adolescentes. al contraer matrimonio, al vivir el divorcio, el cambio de domicilio, la pérdida del empleo, la jubilación, la muerte del ser amado o el aviso de la propia, por mencionar algunas de esas situaciones.

La palabra duelo se vincula, generalmente, con el dolor por la muerte de un ser querido,

La característica gregaria del ser humano le hace vivir de relaciones en grupo, por ello, podemos concluir que el significante de duelo como pérdida se ha vinculado con las conceptualizaciones construidas en el grupo de pertenencia.

Para el sustento de esta tesis, consideraremos el duelo como esa aflicción surgida ante lo inaceptable, específicamente ante la muerte del ser amado.

De acuerdo con Johansson (1998), el hombre adquiere la consciencia sobre la muerte cuando descubre su propia finitud.

El dolor, causado por la ineludibilidad de lo inminente, fluctúa en intensidad y tiempo de duración de acuerdo con la valoración que cada afectado haya aprendido a otorgar al evento inaceptable.

El duelo, construido como estado de privación o despojo, requiere de un ritual que permita al doliente retomar su funcionalidad en su grupo social de pertenencia.

La muerte está considerada la mayor causa de dolor en el ser humano, porque trasciende al poder humano al abrir, entre el yacente y los deudos, un campo de indefensión pleno de incertidumbre y culpa, así lo sustenta Morín (1999, págs. 17-18) cuando afirma que la diferencia que existe en las respuestas del ser humano frente la muerte queda establecida por la postura que muestra ante ella y no por ella misma.

Morin, (1999, pág. 287), dice que *vivir es asumir el riesgo de morir*. Al hacer tal aseveración, el autor evidencia a la muerte como una constante en la vida del ser humano. Aunque dicha conclusión parece innegable, la situación que plantea resulta especialmente inaceptable para el hombre occidental, quien se ha esforzado, sin éxito, en asumirla y, cuando no lo logra, la evade .

Se observa en los textos sobre depresión y pérdida afectiva que el enfrentamiento con la muerte del ser amado o la propia, es una constante. La intensidad de la aflicción, generada por tal evento, vale la pena reiterarlo, ha sido considerada la más dolorosa e ineludible de las que resuelve el ser humano durante su vida.

Morin, (1999, pág. 371), considera a la muerte como parte del tejido del mundo del hombre, de su ser, de su espíritu, de su pasado y de su futuro. Este señalamiento sustenta el surgimiento de la variación diacrónica y sincrónica en los ritos funerarios, como veremos a continuación.

El Duelo desde los ritos

El pueblo mexicana

Reiterando el texto de Morin (1999), que se refiere a la actitud y respuestas del ser humano frente a la muerte, revisaremos cuál fue la actitud de nuestros ancestros mexicanos ante la muerte y cuáles fueron sus respuestas.

Johansson (1998), de acuerdo con sus investigaciones, dice que la actitud de los mexicanos frente a la muerte aseguraba la idea de que el ser humano florecía en la Tierra en distintas ocasiones; así, la respuesta de nuestros ancestros consideró a la muerte como una transición, como parte integral del cosmos, como algo que está ahí, sin cargas de bondad o maldad. Tal actitud frente a la muerte generó una respuesta adolescente de cargas morales culposas⁵.

La cosmogonía náhuatl señala cuatro mansiones o destinos para los muertos: el Chichihuacuahuco, el Mictlan, el Tlalocan y el Ilhuicatl-Tonatiuh (Riva, 1977) y dos posibilidades de desintegración corpórea: la cremación o el entierro.

De acuerdo con Johansson (1998), para el pueblo azteca, cuando el niño que moría en edad de amamantamiento iba a la primera mansión, donde un gran árbol lo alimentaba en tanto podía volver a repoblar la tierra. A Mictlan iban los que morían por enfermedad natural, sin distinción de clase social;⁶ el muerto recorría un largo trayecto hacia Mictlan acompañado del

⁵ ¡Que nadie esté triste, oh amigos míos:
¡De nadie puede ser casa la tierra! ¡Nadie quedará en ella!
Plumajes de quetzal se rasgan,
pinturas se van destruyendo,
flores se marchitan:
Todo se va allá a la Casa del Sol.
sólo andan ebrios por breve instante a tu lado,
oh tú por quien todo vive.
Vienen a conocerse en la tierra. ¡Nadie quedará en ella!
Plumajes de quetzal se rasgan,
pinturas se van destruyendo,
flores se marchitan:
Todo se va allá a la Casa del sol (Garibay, 1975, pág. 49)

⁶ La distinción de la clase social se aplicaba únicamente en el tipo de rito funerario que lo acompañaría en su despedida, Johansson (1998).

perro Techichi que lo guiaba por los caminos de la culebra y la lagartija verde, los ocho páramos, los ocho collados, el lugar del viento de navajas de obsidiana y los nueve ríos llamados Chicunahuapan hasta alcanzar el noveno nivel del inframundo donde al cabo de unos años, el alma, como el recuerdo de los vivos, se disolvía. Al Tlalocan iban los que morían como víctimas propicias a Tláloc: por rayos, ahogo, lepra, sarna o hidropesía. A éstos, no se les cremaba, se les enterraba para que fructificaran⁷ en verdes ramas con copiosos frutos; como oportunidad para una segunda vida⁸. Los que habían muerto en la guerra o cautivos de los enemigos iban a la mansión de Ilhuicatl-Tonatiuh, donde acompañaban la salida del sol con voces y golpeteos de sus escudos durante cuatro años, después de los cuales se convertían en colibríes.

El ritual mortuario que se iniciaba a partir del momento del deceso tenía como finalidades la separación definitiva del difunto, conduciéndolo hacia la mansión que le correspondía y la realización de la catarsis para sanar de los estragos de la muerte al cuerpo individual y colectivo de los dolientes (Johansson, 1998).

Este investigador nos dice que lavaban, aromatizaban el cuerpo y le colocaban una piedra de jade en la boca para purificarlo⁹.

Los difuntos pudientes llevaban sobre la mortaja una máscara que simbolizaba al dios en cuya casa o templo se iba a enterrar su cuerpo espiritual. El cadáver se reverenciaba por cuatro

⁷ Abren las flores de oro su corola en tu casa.

¿Acaso estás ahora allá en la fila de los muertos? (Garibay, 1975, pág. 103)

⁸ ...Ramilletes de flores llegaron:

son sólo flores de placer;

se esparcen y se derraman; se entrelazan varias flores.

Ya retumba el tambor: sea el baile.

Con narcotizantes flores se tiñe mi corazón.

¡Yo soy cantor! ¡Gozad!

Dentro de mi corazón se quiebra la flor del canto:

ya estoy haciendo llover flores.

Con cantos alguna vez he de amortajarme yo:

con flores mi corazón ha de ser entrelazado... (Garibay, 1975, pág. 68)

⁹ La idea de esta acción era la de purificar el cuerpo, no de preservarlo.

días con ofrendas y libaciones que incluían dar de comer al muerto. Al quinto día se efectuaba el entierro, o la cremación, según correspondiera. Los cantos miccacuicatl y los llantos eran necesarios para ayudar al difunto en la transición del mundo de los vivos al de los muertos. Los deudos soltaban sus cabellos en señal de luto para representar la disolución del ser individual en la unidad primordial y con danzas de esquema regresivo simbolizaban la inclinación a la tierra, la reabsorción del hombre por ella y el viaje regresivo hacia el vientre materno de la muerte instaurado por Topiltzin Quetzalcóatl.

Si el cuerpo era cremado, la pira funeraria se encendía con resina y copal. El fuego fue incorporado como elemento sagrado para que el difunto pudiera cumplir su función cósmica. La cremación tenía el simbolismo de consumir la carne putrescible y liberar al hueso. El hueso era, considerado elemento vital primario pues, según lo establecido por Quetzalcóatl, a partir de las cenizas se volvía a gestar la luz existencial¹⁰

El renacer orgánico nahua comprendía dos momentos: el rito de la cremación simbolizando el descenso al inframundo (Mictlan), el cual culmina con la liberación ósea que incorpora el carácter involutivo del descenso y, el segundo, que ocurre después de la cremación y que consiste en recoger las cenizas y huesos para colocarlos en la urna matricial que da el carácter regenerador evolutivo del ser.

A partir de la época colonial¹¹

La actitud frente a la muerte impuesta por el cristianismo español no contempló las cuatro regiones del rito funerario nahua, contempló sólo dos: el cielo y el infierno. Esta dicotomía, sustentada en correspondencia biunívoca con el bien y el mal, conllevaba un dios que premiaba

¹⁰ Esta simbología se proyecta a nuestros días en el ejercicio de rozar los campos para propiciar la fertilidad, Johansson (1998).

¹¹ http://www.cdi.gob.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=561&Itemid=73

o castigaba el comportamiento del sujeto en cuestión. La óptica de la ética cristiana, basada en las buenas o en las malas acciones realizadas en vida, prohibió la cremación para evitar la destrucción del cuerpo, elemento imprescindible en el juicio final.

En la época del virreinato el entierro fue estipulado como la única forma legal y moral de separar al cuerpo del difunto de la comunidad de los vivos. Los cementerios, los atrios de las iglesias; el ataúd, la tumba, los epitafios y el catafalco se instauran para cumplir el protocolo de esta separación.

El conquistador sustituyó los rituales indígenas de la muerte celebrados el noveno y décimo mes del calendario nahua, por el 1º y 2 de noviembre. Muchos de estos ritos se mantuvieron pero otros se amalgamaron con los ritos hispanos. La mezcla de elementos culturalmente distintos se sincretizaron, dando origen a un nuevo culto que exigía un año de luto riguroso. El luto probaba el sentimiento por el difunto¹². Los dolientes rentaban lloronas y plañideras (Fernández, 1976) para que acompañaran a su muerto expresándole debidamente su dolor.

Si la casa del difunto era rica, el cuerpo era enviado al depósito. La fastuosidad, encabezada por los trinitarios, acompañaba al muerto pudiente: el cortejo se componía de los clérigos, el cadáver y la procesión de coches. La iglesia donde se hacían las exequias se adornaba y se enmarcaba con música fúnebre pomposa,

Si la casa era pobre, el cadáver era amortajado y velado en medio de cuatro velas; se le rezaban algunas estaciones y rosarios. Los deudos ofrecían de beber dos chocolates y, para no dormirse, contaban chistes y boberías (Fernández, 1976).

¹² ¡Ay! No lo permita Dios –decía mi Madre– ¿Yo quitarme el luto tan breve? Ni por un pienso. Amé mucho a tu Padre, y agraviaría su memoria si me quitara el luto tan presto... ¿Seis meses de luto te parecen mucho para sentir a un Padre y a un esposo? No, hijo, un año se debe guardar el luto riguroso por semejantes personas (Fernández, 1976, pág. 97)

En Europa

En la obra, *Morir en Occidente* (Ariès, 2008), el autor considera que en los rituales de la Europa antigua la muerte se hallaba domesticada; es decir, que la muerte se anunciaba. La persona sabía que iba a morir, por tanto podía hacer los señalamientos necesarios para su funeral. La habitación del difunto se volvía el centro de ceremonias a donde todos los deudos acudían. En ese momento, el moribundo debía cumplimentar ciertos deberes, como pedir perdón, reparar los daños, encomendar a Dios y elegir su sepultura. La muerte ocurría en el hogar, con la extremaunción administrada por el sacerdote. La muerte era vista como la compañía que podría emerger en cualquier momento; tal socialización integraba al hombre con la naturaleza. El hombre no deseaba sustraerse ante la muerte, la vivía como parte de una colectividad (Ariès, 2008); como el reconocimiento de un Destino donde la propia personalidad no era aniquilada sino adormecida¹³. Los muertos y los vivos tenían la misma presencia (Ariès, 2008). Los ritos de muerte eran sencillos, aceptados y cumplidos.

Los funerales se componían de cuatro etapas: la primera, inmediatamente después de la muerte. era la más espectacular y dramática, incluía manifestaciones violentas de dolor. La segunda, eminentemente religiosa, se reducía a la absolución repetida ante el moribundo mientras vivía. La tercera refiere el cortejo y la cuarta la inhumación (Ariès, 2008).

Según este mismo autor, a partir del siglo XII, la resurrección de los muertos y la separación de los condenados a juicio, incorporó la concepción de la muerte propia, como un espacio entre la muerte y el fin de los tiempos. Esta actitud generó una respuesta de rechazo ante la idea del término del ser con la disolución física; entonces, la persona tendría que prepararse

¹³ Yo me siento, Sobrina, a punto de muerte; querría hacerla de tal modo, que diese a entender que no había sido mi vida tan mala, que dejase renombre de loco; que puesto que lo he sido, no querría confirmar esta verdad en mi muerte. Llámame, amiga a mis buenos amigos: al cura, al bachiller Sansón Carrasco y a Maese Nicolás el barbero; que quiero confesarme y hacer mi testamento ... Yo, Señores, siento que me voy muriendo a toda priesa... (Cervantes, 1975, pág. 627)

para vivir una vida incorpórea que podría resultar mejor o peor que su vida terrena; para este efecto, desde el momento en que el moribundo estaba en el lecho rodeado por su familia, empezaba a sentir los efectos del primer juicio; un evento reservado sólo para él, donde el bien y el mal, en lucha cósmica se disputaban la posesión de su cuerpo y su alma. El moribundo se debatía entre la desesperación por las faltas cometidas, sus buenas acciones y su amor apasionado por las cosas, (Ariès, 2008).

Los siglos XV y XVI advienen con el horror por la muerte física y la descomposición corpórea que se convirtió en señal del fracaso del ser humano. La muerte acrecentó en el hombre la conciencia de sí mismo. Las inscripciones funerarias encerraban el deseo de conservar la identidad, importaba más la evocación que la ubicación. En el espejo de la propia muerte, cada hombre redescubría el secreto de su individualidad (Ariès, 2008). El duelo comenzaba tras la comprobación de la muerte y se expresaba por el ropaje y las costumbres que incluían un período específico. Los parientes permanecían en la cabecera del enfermo. El moribundo no los miraba porque estaba absorto en el juicio que, para él, había comenzado.

El cielo y el infierno asisten como testigos del combate entre el bien y el mal. Al morir, la persona podría ganar o perderlo todo, esta angustia genera el paroxismo que elimina el momento tranquilo y resignado de la etapa anterior, para desembocar en el horror ante la muerte, que disfraza de amor por la vida.

El mismo autor señala que a partir del siglo XVI los temas de la muerte se cargaron de un sentido erótico. La muerte fue asociada con el amor; fue considerada como la transgresión que arrancaba al ser humano de su vida cotidiana para someterlo al paroxismo de la relación sexual¹⁴.

¹⁴ Esposa mía, amor mío, la muerte que ajó el néctar de tus labios, no ha podido vencer del todo tu hermosura,. Todavía irradia en tus ojos y en tu semblante, donde aún no ha podido desplegar la muerte su odiosa bandera. ...Julieta, ¿por qué estás aún tan hermosa? ¿será que el descarnado monstruo te ofrece sus amores y te quiere para su

Según este autor, en la etapa del romanticismo, el muerto se volvió deseable. Las expresiones de dolor de los familiares respondían a la intolerancia frente a la separación¹⁵. En este período el duelo cubría doble finalidad: la expresión de una pena que no siempre se experimentaba y la preservación de los excesos del dolor al doliente sinceramente afectado. El duelo se desplegó con ostentación, como la expresión de una pena muy grave; con llanto, desvanecimiento, ayuno, etc. Los sobrevivientes tenían dificultad para aceptar la muerte del otro. La *muerte temida* no era ya la muerte en colectividad o la muerte propia; era la muerte del *otro*, la muerte *tuya*; entonces los cementerios y el culto a los muertos adquirieron gran relevancia¹⁶.

Para la segunda mitad del siglo XIX, la muerte tendió a ocultarse y desaparecer, se volvió vergonzosa y objeto de censura. Se protegió al moribundo ocultándole la verdad sobre la gravedad de su estado o mintiéndole sobre ello. Dicha mentira representó la intolerancia a la muerte del otro; del mismo modo se vuelven intolerables la agonía y la irrupción de la muerte en medio de la felicidad de la vida.

Para mediados del siglo XX la gente ya no moría en casa, moría en los hospitales; sola, rodeada por médicos y enfermeras que no le conocían ni la amaban. Esta muerte también se volvió una cuestión técnica, debido a la suspensión de los cuidados, atención médica y/o

dama? Para impedirlo dormiré contigo en esta sombría gruta de la noche, en compañía de estos gusanos, que son hoy tus únicas doncellas (Shakespeare, 1975)

¹⁵ Llorad, señor, hasta tornar a vella;
y así, pues la llevó de envidia el Cielo,
le obligaréis de lástima a volvella.
ésta la estación que todo troncha... (Quevedo, 2013)

¹⁶ De la casa, en hombros,/ /lleváronla al templo/ /y en una capilla/ /dejaron el féretro/ /Allí rodearon/ /sus pálidos restos/ /de amarillas velas/ /y de paños negros./... /De un reloj se oía/ /compasado el péndulo,/ /y de algunos cirios / /el chisporroteo./ /Tan medroso y triste,/ /tan oscuro y yerto/ /todo se encontraba/ /que pensé un momento:/ /¿Dios mío, qué solos/ /se quedan los muertos!/
...

/¿Vuelve el polvo al polvo?/ /¿Vuela el alma al cielo?/ /¿Todo es sin espíritu,/ /podredumbre y cieno?/ /No sé; pero hay algo/ /que explicar no puedo,/ /algo que repugna/ /aunque es fuerza hacerlo,/ /el dejar tan tristes,/ /tan solos los muertos./ (Bécquer, 1977), Rima LXXIII.

servicios hospitalarios al moribundo que hacía mucho había perdido la conciencia. Desde ese momento, la muerte se fragmentó en pequeñas etapas que confundían la muerte verdadera con el momento en que se había perdido la conciencia o con la pérdida del aliento.

El médico y el equipo hospitalario, convertidos en los amos de la muerte, contribuyeron a la aparición de la muerte aceptada por los sobrevivientes. La emoción se manifestaba en privado, a escondidas; la sociedad debía percibirla lo menos posible. Éste es el origen de la "muerte prohibida" que demandaba ceremonias discretas, por lo cual, la cremación se adopta como la mejor vía para desaparecer los restos del cuerpo. El autor considera que esta represión de la pena, más la prohibición de su manifestación pública y la obligación de sufrir a solas y a escondidas, agudizaron el traumatismo de la pérdida (Ariès, 2008). El deber moral y la obligación social de contribuir a la felicidad colectiva evitaron cualquier motivo de tristeza o malestar, obligando la apariencia feliz; incluso en lo más profundo del desamparo.

De acuerdo con el autor (Ariès, 2008), la "prohibición de la muerte", nacida en Estados Unidos, a comienzos del siglo XX, propició el surgimiento de la profesión que se encargara de embalsamar al cuerpo de manera que diera la apariencia de vida en tanto durara el funeral. La muerte se convierte en objeto de comercio y beneficios y, para evitar que el duelo fuera considerado un estado mórbido, preciso de controlar, abreviar o borrar, se buscaron profesionales que ayudaran a la familia a superarlo de la manera más rápida. Se observó entonces la inhumanidad; la crueldad de la "muerte solitaria" en los hospitales de una sociedad donde el moribundo había perdido su lugar eminente, circunscribiendo su finitud a la voluntad de los médicos y de la familia. (Ariès, 2008). El autor agrega un colofón donde nos dice que hoy por hoy, la muerte vuelve a convertirse en algo de lo que se habla.

Distintos enfoques terapéuticos que abordan el duelo.

Se ha ofrecido un panorama que muestra al hombre occidental en distintas actitudes frente a la muerte; todo ello corrobora la enunciación de Morin (1999), en el sentido de que no es la muerte *per se*, sino la actitud frente a ella, lo que genera el cambio en la respuesta. Este valioso constructo se extiende a los enfoques terapéuticos que abordan el tratamiento del duelo por la muerte de un ser querido.

Distintas corrientes de la Psicología ofrecen apoyo a las personas, cuya pérdida del ser amado les impide enfrentar la pena y reincorporarse a sus actividades cotidianas, mencionaremos la visión del Psicoanálisis, el enfoque de la Terapia Racional Emotiva (TRE) y el abordaje de la Terapia Humanista.

Teoría Psicoanalítica

El psicoanálisis freudiano (Freud, 1914), logra la explicación del presente refiriéndolo al pretérito. Sostiene que todo suceso patógeno supone otro anterior; por ello la regresión se convierte en el componente característico del proceso psíquico de la neurosis. Las asociaciones del analizado van retrocediendo desde la escena presente hasta llegar, en ocasiones, a escenas vividas en la primera infancia. Este análisis llevó a Freud a sustentar la sexualidad infantil y con ello abanderó la motivación sexual en la etiología de las neurosis.

Freud tomó como objeto central de su investigación al inconsciente. Consideró la teoría de la represión como la piedra angular y la complementó con la teoría de la resistencia; la sexualidad infantil y la interpretación de los sueños. Freud incorpora el análisis de los sueños como una herramienta trascendental para recuperar los detalles de las escenas olvidadas.

El psicoanálisis freudiano considera que la teoría de la resistencia se opone al quehacer analítico del paciente provocando amnesias parciales que lo hagan fracasar; por tanto, la teoría

psicoanalítica se ocupa de traer a la luz, tanto a la transferencia como a la resistencia; las cuales surgen en el intento de referir los síntomas patológicos del neurótico a los puntos de origen en su propia vida. Afirma que los enfermos conocen los sucesos reprimidos en su pensamiento pero éste carece de un enlace con el lugar donde se halla contenido. Plantea, como requisito para iniciar el proceso de curación, que el proceso mental consciente haya penetrado hasta aquel lugar y haya vencido las resistencias de la represión. La revelación consciente de lo reprimido genera efectos curativos que, si no logran la curación completa, generarán resistencias a vencer para estimular el proceso mental que muestre el recuerdo inconsciente.

En *Duelo y Melancolía* (Freud, 1915-1917), el autor establece diferencias entre el duelo, considerado como la reacción normal ante la pérdida de un ser amado que implica una vivencia que no rebasa los límites temporales considerados normales, y la abstracción equivalente al duelo que puede generar una disposición morbosa llamada melancolía.

En la melancolía, el proceso de duelo no sigue su flujo natural y se vuelve dañino para quien la sufre. Surge como una reacción a la pérdida de un objeto amado, una pérdida de naturaleza ideal, ocurrida cuando el sujeto, aunque no muera, se pierde como objeto erótico. También ocurre cuando el sujeto siente que ha perdido algo pero no lo distingue conscientemente o cuando distinguiendo la pérdida no sabe con precisión lo perdido con ella. La melancolía se relaciona íntimamente con la pérdida de objeto sustraída a la conciencia; en cambio, en el duelo nada de lo que respecta a la pérdida es inconsciente.

El psicoanálisis no considera enfermo al doliente; pero sí, al sujeto melancólico; para el cual recomienda la no contradicción de su autocrítica y la investigación de las causas que le han llevado a tener que enfermar para descubrir tales verdades.

Terapia Racional Emotiva (TRE)

Desde el punto de vista de Albert Ellis y Eliot Abrahms la Terapia Racional Emotiva (TRE) o método del sentido común, puede ser utilizada para ayudar a los pacientes a superar sus sentimientos y conductas *inapropiados* en un tiempo razonablemente breve. Esta terapia se auxilia de métodos cognoscitivos, emotivos y conductuales en forma integrante.

Los autores presumen que esta terapia tiene fundamentos filosóficos y teóricos capaces de descubrir las ideas esenciales creadoras de trastornos para combatirlas mediante la biblioterapia y tareas a realizar por el paciente entre una sesión y otra (Ellis & Abrahms, 1986). Para lograr su objetivo, establecen el principio de la auto-aceptación incondicional.

Los autores señalan que la TRE cumple la científicidad fundada en la comprobación y experimentación controladas, que permiten adoptar las ideas que llevan a resultados “buenos”¹⁷ o positivos, y descartar las que generan consecuencias “malas”¹⁸ o negativas; exigiendo para ello que se discutan las creencias (o hipótesis) irracionales de la persona sobre sí misma, y sobre las demás, cuando éstas produzcan escasas consecuencias emocionales y conductuales (Ellis & Abrahms, 1986). Esta teoría sostiene que los problemas psicológicos surgen principalmente de percepciones y concepciones erróneas acerca de lo que sucede en el punto A (Acontecimientos o Experiencias Activantes).

La TRE (Ellis & Abrahms, 1986), utiliza, desde el punto de vista cognoscitivo, el sistema ABC de formación y cambio de personalidad para sustentar que las consecuencias o reacciones emocionales (punto C), proceden principalmente de ideas o creencias (Beliefs) conscientes e inconscientes (punto B), o de las evaluaciones, interpretaciones y filosofías acerca de lo que ocurre en el punto A (Experiencias Activantes).

¹⁷ Las comillas son de Ellis & Abrahms

¹⁸ Las comillas son de Ellis & Abrahms

Este sistema fue enriquecido más adelante, en la TREC, (Terapia Racional Emotiva Conductual, REBT), con los puntos D y E; los cuales incluyen algunas variantes en cada punto (Ellis, 1999). Entonces, el área cognoscitiva de la TREC queda resumida por los mismo autores en la forma siguiente: En el punto A, los pacientes sufren una experiencia activante acerca de la cual, se dan un conjunto de creencias irracionales (punto B), que generan un trastorno (punto C).

Primero se localizan las creencias irracionales y se debaten utilizando el método científico (punto D); para ello se formula una hipótesis y enseguida se hacen preguntas sobre la misma *¿Dónde está la evidencia de que es cierta o errónea? ¿Dónde se encuentra escrito que las cosas deben funcionar en la forma que indica la hipótesis? ¿Por qué es verdadera o falsa?*

Éstas y otras preguntas darán como consecuencia el punto E o nuevo Efecto de Discutir las Creencias irracionales, lo cual, a su vez, generará un Efecto filosófico o cognoscitivo. Mientras más vigorosa sea la discusión, mejor preparación se conseguirá para enfrentar racionalmente las futuras contingencias que se presenten. Finalmente, el Ec (Efecto conductual) tenderá a actuar sobre la base de sus nuevos sentimientos y cogniciones

Terapia Humanista

Abraham Maslow (1982), señala que la imposibilidad de tratar los casos psicológicos a través de la psicología conductista, o del psicoanálisis, le llevó a instrumentar otra terapia que se convertiría con el paso del tiempo en la terapia humanista o tercera fuerza; presume que dicha terapia lejos de excluir a las otras dos fuerzas, las incluye. El autor considera esta fuerza como base para una cuarta fuerza o psicología trans-personal, trans-humana, centrada en el cosmos más que en el bien y en las necesidades del hombre; para trascender la naturaleza del hombre, su identidad y autorrealización (Maslow, 2007).

El autor señala que la mayoría de las personas tiene la potencialidad de ser mejor, por ello requiere de una buena sociedad que promueva el desarrollo de dicho potencial que confluya en el grado máximo de humanidad que, a su vez, permita la correlación de la vida subjetiva con indicadores objetivos externos. Supone que la bondad o maldad de una persona dependen hasta cierto punto de las instituciones sociales que lo rigen. Considera que la insatisfacción de las necesidades básicas produce neurosis y psicosis; en contraste, asegura que la satisfacción produce seguridad, pertenencia, amor, respeto e identidad, convirtiendo a la persona en un ser humano pleno, auto-realizado, sensible, con valores y meta-motivaciones que trabajan con devoción en su vocación (Maslow, 1982, pág. 43),.

El autor (Maslow, 1982), sostiene que las "experiencias cumbre" son momentos transitorios de autorrealización que permiten la fusión de la persona con el mundo; por tanto, el buen terapeuta ayudará a su paciente a desarrollarse al máximo posible, estimulándolo para que se manifieste y supere las defensas que le impiden conocerse ; por tanto, la terapia deberá trascender la dicotomía del ser con el deber; enfocándose en redefinir las expectativas para que se acerquen cada vez más a la realidad y, por consiguiente, a la accesibilidad.

Maslow (2007), admite que la Psicología del Ser tiene que ver con estados de éxito, los cuales incluyen estados de infelicidad en la medida en que permiten el conocimiento del ser. Concibe al ser humano como potencialmente perfecto en condiciones óptimas. Un ser que expresa su propia naturaleza de forma transparente en la conducta. Para él, el hombre autorrealizado posee mayor creatividad y procura ser en vez de llegar a ser. Percibe su desarrollo como la satisfacción progresiva de las necesidades básicas que tienen una motivación que va más allá de ellas mismas.

Carl Rogers (1980), otro representante de la corriente humanista, resume su propuesta centrándose en un contexto donde las relaciones y el crecimiento humano asumen la dignidad, potencial de aprendizaje, poder interior de acción y autocontrol, en un ambiente que combine tanto el aprendizaje vivencial y cognoscitivo, como el enfoque personal y el intelectual, que reconozca el poder de los que no tienen poder.

Para Rogers, si el ambiente terapéutico es propicio, entonces el cliente expresará con mayor facilidad los sentimientos que tengan que ver con la amenaza consciente de la incongruencia entre algunas de sus experiencias y su concepto del yo. Reorganizará su imagen del yo para integrar las experiencias distorsionadas conscientemente o negadas en la conciencia. Esta reorganización permitirá aceptar las experiencias amenazantes, lo cual redundará en la disminución de sus defensas, lo cual permitirá la vivencia de la consideración positiva incondicional mostrada por el terapeuta, logrando así, la función de un proceso de valoración orgánica.

Rogers (1985), señala que la hipótesis de la capacidad del individuo es de fundamental importancia por sus implicaciones psicológicas y filosóficas. Señala que la terapia consiste en la liberación de la capacidad existente en un individuo potencialmente capaz, no en el manejo experto de una personalidad más o menos pasiva. Dice que desde el punto de vista filosófico, estas concepciones implican que el individuo tiene la capacidad de orientarse, dirigirse y controlarse a sí mismo, siempre que estén dadas ciertas condiciones definibles. Sólo en ausencia de estas condiciones. serán necesarias la dirección y el control externos del individuo.

Sustentadas en la terapia humanista, tres autoras: Elisabeth Kübler Ross con *La Muerte y los moribundos*, Nancy O'Connor N. con *Déjalos ir con amor*, La aceptación del duelo y

Lorraine Sherr, L. con *Agonía, muerte y duelo*, aportan su visión sobre el abordaje del duelo por muerte.

Kübler Ross (2011), en su libro *La Muerte y los moribundos*, muestra que el dolor humano ante la muerte se compone de ira y odio disfrazados. Presume que el terror a la muerte se corresponde directamente con el temor a ella, por lo cual centra su enfoque en ayudar al moribundo y a su familia a incluir a la muerte en el proceso de vida.

La autora enuncia la resolución del duelo en cinco etapas: 1. Negación y aislamiento 2. Ira, 3. Pacto o negociación, 4. Depresión y 5. Aceptación.

Aclara que el curso de duelo no es lineal y podría incluir regresiones importantes, por lo cual, si el acompañante no domina las características de cada etapa, podría interrumpir la evolución de este proceso perjudicando severamente al acompañado.

En *Déjalos ir con amor*, O'Connor (2008), refiere que el viaje de recuperación dura de dieciocho meses a cuatro años. Especifica que este proceso se inicia con el punto de atención en el pasado, con situaciones como la aflicción, el aclarar los sentimientos, el apoyo y aceptación del duelo, la identificación con el nuevo yo y la edificación de nuevos cimientos con nuevos objetivos. El compendio de las situaciones anteriores llevará a la persona hacia un nuevo comienzo con atención hacia el futuro; con nuevas acciones que permitirán asumir riesgos y lo reintegrarán totalmente a la vida pública (O'Connor, 2008, pág. 41). La autora presume que la persona que enfrente exitosamente el cambio alcanzará un nivel más alto de crecimiento, sensibilidad y comprensión; tanto de sí misma como de los otros. Acepta la impotencia ante el dolor. Sustenta la necesidad de traer a la consciencia las emociones y señala que, al evitar las emociones, el duelo se convierte en un peligro potencial y expansivo que podría generar enfermedades. Dice que el proceso de sanar ocurre gradualmente y que en algún momento se

logra la consumación que conlleva la cicatrización. Afirma que la cercanía con la muerte de los otros implica necesariamente la cercanía a nuestra propia muerte. Nos dice que la mejor forma de brindar apoyo a los seres queridos en duelo consiste en dejarlos saber que estamos ahí, en una escucha atenta y activa.

En *Agonía, muerte y duelo*, Sherr (2002), enuncia recomendaciones dirigidas a los acompañantes de personas que atraviesan por una situación de pérdida. Asegura que el duelo nunca será enfrentado de igual forma por dos individuos, ni nunca tendrá la misma intensidad. Trata de sensibilizar a la persona sobre el cúmulo de variables que se pueden presentar de acuerdo con casos específicos: la muerte de un niño, la muerte masiva, la pérdida de un ser querido o la muerte por una enfermedad “vergonzosa” como el SIDA.

Los metarrelatos

Los enfoques terapéuticos antes expuestos, presumen la universalidad de su conocimiento al adjudicarse la capacidad para distinguir entre enfermedad y salud mentales. Parten de la mirada del terapeuta, quien funge como juez, dictaminador de síntomas y reconocedor de rasgos patológicos. El terapeuta debe distinguir entre lo racional e irracional en el pensamiento del individuo; actúa como restaurador del equilibrio, convenciendo o persuadiendo al paciente para que se aleje de lo "inapropiado" o le ayuda a re-significarlo de manera "positiva". El terapeuta es quien establece los parámetros de lo que es un efecto conductual adecuado o inadecuado sustentado en un debate que presume una verdad generalizada.

De acuerdo con lo expuesto en los tres enfoques terapéuticos, el buen terapeuta ayuda a su paciente a desarrollarse al máximo posible. Lo estimula para que se manifieste y supere las resistencias y defensas que le impiden conocerse. El buen terapeuta colabora para establecer el

requerimiento de una buena sociedad que propicie el desarrollo del potencial humano en experiencias cumbre, implicando que el individuo tiene la capacidad de orientarse, dirigirse y controlarse a sí mismo, pero en ciertas condiciones definibles, cuya ausencia obliga a la dirección y el control externos del individuo.

De acuerdo con lo expuesto, podemos considerar: a) que el terapeuta, visto desde cualquiera de los tres enfoques revisados, ejerce un papel de autoridad que lo coloca en una posición de verticalidad frente a su paciente o cliente. b) que cada uno de los tres enfoques ha establecido ciertos parámetros o esquemas que generalizan el procedimiento de atención a la persona y, por último, c) los tres enfoques determinan puntos de identificación para saber cuándo el sufriente vive un estado saludable o mórbido en su duelo.

Las posiciones paramétricas y de autoridad, corresponden a la mirada terapéutica emanada del modernismo, considerado éste, como la corriente de vida que mira a la verdad íntimamente relacionada con las líneas del método científico.

Los enfoques terapéuticos emanados del modernismo han generado manuales que establecen parámetros clasificadores del comportamiento humano en distintos niveles de morbilidad, de acuerdo con los tiempos e intensidades de los síntomas que, a su vez, emiten juicios sobre la funcionalidad o no de una persona; o sobre la necesidad de su reclusión. Como fruto de estos manuales clasificadores, surgen los auto-etiquetamientos como: "soy perverso", "soy depresivo", "soy maníaco", etc., que se incorporan a la identidad de la persona.

Modernismo y Postmodernismo

Los enfoques psicológicos anteriormente citados quedan englobados en los metarrelatos modernistas que proclaman el dominio de la razón como camino legítimo para llegar a la solución de los problemas y, por ende, a la consecución de la felicidad.

El autor de *Modernidad y Psicología* (Ledezma, 2005), dice que el metarrelato, paradigmático de la modernidad sólo presumió responder a las necesidades de conocimiento, felicidad y bienestar del hombre, pero no cumplió.

A través de la postmodernidad, la psicología, ha cuestionado los fundamentos filosóficos modernos porque no cumplieron las pretensiones de principios totalitarios como: a) la relación determinante entre causa y efecto; b) el supuesto de que todo se halla en armonía con la naturaleza del universo de donde provienen la identidad y funcionamiento de los objetos; c) la presunción de que el pensamiento racional brinda más acercamiento a la verdad que la intuición o las emociones; ch) la inclusión del pensamiento dicotómico, donde lo real se descubre y lo aparente es captado por los sentidos; d) el desarrollo del presente para alcanzar la evolución en un futuro siempre latente; e) la develación del orden del universo en leyes universales y objetivas que exigen la separación de la naturaleza por descubrir, del observador, quien no está facultado para afectar su manifestación; f) la afirmación de que este descubridor sólo puede aproximarse a una realidad inabarcable y, g) la obligación de separar al sujeto y el objeto para no invalidar la universalidad del conocimiento creado (Ledezma, 2005, págs. 3-4).

De acuerdo con Jürgen Habermas (en Lyotard, 1994), la modernidad deja de responder a los intereses de la sociedad cuando ésta se fragmenta en especialidades independientes. El individuo concreto no puede vivir tal fragmentación como una liberación, debido a la falta de un puente que una el discurso del conocimiento con el discurso de la ética y la política. Lyotard

(1994), agrega que el academicismo había vulgarizado e impuesto criterios determinantes para aplicar las mismas categorías al juicio estético y al juicio del conocimiento. Especifica que en la estética moderna, lo "impresentable" es un "contenido ausente" y aunque la forma continúe ofreciendo al lector materia de consuelo y placer, dichos sentimientos no conforman el auténtico sentimiento sublime que es una combinación intrínseca de placer y de pena: el placer porque la razón excede toda presentación y la pena porque la imaginación o la sensibilidad no alcanzan la medida del concepto.

Lyotard (1994), proclama que el objetivo de la narración en el metarrelato de los siglos XIX y XX persigue una función legitimadora al asegurar que el progreso de las ciencias y las artes liberaría a la humanidad de la pobreza, ignorancia y despotismo y, a la vez, generaría hombres felices e ilustrados dueños de su destino. Arguye que, ciertamente, las corrientes surgidas de este metarrelato llevaron a la humanidad por el camino del progreso logrando gran desarrollo tecno-científico, artístico, económico y político, pero también es cierto que el mismo avance hizo posible, el estallido de las dos guerras mundiales, los totalitarismos, la brecha creciente entre la riqueza del Norte y la pobreza del Sur, el desempleo y la deculturación general. El autor engloba estos sucesos en su conocida frase: *las heridas del modernismo* (Lyotard, 1994, págs. 97-98), denunciando el intento de obturarlas mediante el silencio que compromete la resolución del duelo.

La imposibilidad de cumplir con las aspiraciones planteadas, redujo al pensamiento moderno al proyecto de un futuro por realizar (Vázquez, 2009). Dicho proyecto admitió la imposibilidad de alcanzar el conocimiento de toda la realidad porque siempre quedaría algo que no se podría conocer; a pesar de ello, dejó naufragar la racionalidad del pensamiento humanístico, porque no la pudo acomodar a sus exigencias.

La razón moderna rechazó categóricamente cualquier contradicción; Lyotard (1994) dice que rechazó "la diferencia". La razón moderna se restringió al ejercicio de dos alternativas: imponerse al otro o destruirlo, lo cual explica su derivación en técnicas de aniquilación.

Lyotard, (en Callinicos, 1993) conceptualiza con el término "moderno" a la legitimación obtenida por un meta discurso constituido por grandes relatos: la dialéctica del Espíritu, la hermenéutica del significado, la creación de la riqueza y la emancipación del sujeto razonante o trabajador. El autor explica que dichos metarrelatos se resquebrajaron abriendo la brecha para el surgimiento de la postmodernidad. El autor proclama que la incredulidad respecto a los metarrelatos es una característica postmoderna. Para este autor, la postmodernidad se engloba tanto en el efecto del progreso de las ciencias como en la crisis de la filosofía metafísica y la de la institución universitaria que dependía de ella.

La Postmodernidad y el Giro Interpretativo

En su obra, *La Condición Postmoderna, informe sobre el saber* (Lyotard, 1991), el autor sostiene que el saber postmoderno conlleva la sensibilidad abierta a las diferencias; al fortalecimiento de la capacidad para soportar lo inconmensurable y a un lazo social fundamentado en "las jugadas del lenguaje"; traducidas en enunciados cuyas reglas los jugadores conocen y aceptan. El autor declara que el saber crítico, reflexivo y hermenéutico, se supedita al conocimiento de la sociedad que lo genera, la cual reconoce que las respuestas obtenidas se relacionan directamente con los interrogantes elegidos, sin formar parte de un todo integrado.

Lyotard (1991), asegura que el aspecto lingüístico adquiere relevancia en función de la pluralidad de los juegos del lenguaje, los cuales, constituyen el lazo mínimo de unión para que

pueda existir la sociedad. Apunta que todo ser humano, ya sea como remitente o destinatario, está enclavado en circuitos de comunicación que incluyen al que plantea, aquél a quien se dirige, y el referente que interroga; esto se traduce en la triple competencia: el saber decir del locutor, el saber escuchar del interpelado y el saber hacer del tercero del que se ha hablado. La triple competencia pone en juego las relaciones de la comunidad consigo misma y con su entorno. Este autor afirma que los relatos, aun cuando hayan sido concebidos en el pasado, ocurren en el presente porque están íntimamente relacionados con el acto de ser contados.

Desde el punto de vista de *La Condición Postmoderna* (Lyotard, 1991), el pueblo actualiza los relatos al contarlos, al escucharlos y al interpretarlos en sus instituciones; por tanto, la preeminencia narrativa se acredita a sí misma, sin procedimientos especiales que la autoricen; se acredita simplemente por la pragmática de su transmisión, sin recurrir a la argumentación ni a la administración de pruebas. Así, la diferencia entre el saber narrativo y el saber científico radica en las "jugadas" realizadas por los jugadores en un marco de reglas generales que es específico y excluyente.

El pensamiento postmoderno (Lyotard, 1991) enarbola un saber que encuentra su validez en la humanidad. El sujeto es un sujeto concreto o supuestamente concreto que se emancipa de todo lo que le impide regirse por sí mismo; como consecuencia, las leyes devienen justas, pues sus legitimadores son los mismos ciudadanos sometidos a ellas; por tanto, la voluntad de que la ley haga justicia coincide con la voluntad del legislador que persigue que la justicia haga ley.

El lazo social en el pensamiento postmoderno es lingüístico, se constituye con el entretejido de un número indeterminado de juegos de lenguajes que obedecen a reglas diferentes (Lyotard, 1991). El uso de esos lenguajes se somete a la condición pragmática de formular sus propias reglas y pedir al destinatario que las acepte, lo cual define la axiomática de comprender

la definición de los símbolos empleados, las formas de expresión y las operaciones permitidas en el lenguaje propuesto. El principio de un metalenguaje universal queda reemplazado por la pluralidad de sistemas formales y axiomáticos capaces de argumentar enunciados denotativos que permiten la paradoja.

De acuerdo con esto, en la condición postmoderna, el vínculo social se destruye cuando la sentencia subyacente de: "*di o haz eso, si no, no hablarás* (Lyotard, 1991, pág. 40), amenaza con la eliminación del otro, excluyéndolo del juego del lenguaje, *dando paso con ello al terror o terrorismo* (Lyotard, 1991, pág. 54).

El saber postmoderno se rige por un juego de información completa, con datos accesibles a todos los expertos; sin secretos científicos y con el constante incremento de su funcionalidad a través de la imaginación que impulsa, tanto al surgimiento de nuevas jugadas, como la flexibilidad para el cambio o modificación de las reglas del juego (Lyotard, 1991).

El autor diferencia las ciencias de la naturaleza de las ciencias del hombre. Considera que en las primeras la naturaleza es el referente mudo y, en torno a ella, los científicos intercambian enunciados denotativos; en cambio, en las ciencias del hombre, éste, además de referente, es también un compañero que desarrolla estrategias al hablar frente al estudioso con las mismas reglas que éste juega, por tanto, lo verdaderamente importante es saber a qué juego juega.

La teoría de los juegos (Lyotard, 1991) adquiere valor trascendental como generadora de ideas, porque "tener ideas es el logro supremo de la sabiduría". El saber no se obtiene mediante el método científico del pensamiento moderno. Para el postmodernismo, un sabio es aquél que cuenta historias y está obligado a verificarlas, convirtiendo al pequeño relato en la forma por excelencia.

La pragmática social (Lyotard, 1991) se estructura a partir del heteromorfismo; yuxtaponiendo redes de enunciados denotativos, prescriptivos, técnicos, evaluativos, etc. El reconocimiento de dicho heteromorfismo en los juegos de lenguaje implica, por un lado, la renuncia al terror y, por otro, el consenso local que podría rescindir, tanto las reglas del juego como las jugadas que se hacen a través de jugadores efectivos que se orientan hacia la multiplicidad de argumentaciones limitadas por el espacio-tiempo. Así, el contrato temporal que releva a la institución permanente, se sostiene en la reserva de conocimientos, misma reserva inagotable de enunciados posibles de la lengua.

Para Lyotard (en Oñate, 2007), el espacio-tiempo en el interior de la postmodernidad no es lineal ni contable. Funciona como la memoria afectiva. Señala que *La realidad es una perpetua interrogación, el objeto de una pregunta constante. Lo posible es lo pensable, por lo cual, la necesidad es lo contrario de lo imposible. Para Lyotard, lo posmoderno alega lo impresentable en lo moderno, sin admitir juicios predeterminados.* (1994, pág. 25).

El autor sostiene que, al principio, el artista trabaja sin reglas, que las reglas surgen de lo que ha sido hecho. Agrega que para conocer a los objetos debemos traducir sus lenguajes, entonces, el lenguaje se convierte, en objeto de una idea; por tanto, cambiar el lenguaje implica modificar las situaciones con sus instancias: narrador, oyente y héroe. La transmisión del lenguaje obedece a las limitaciones de autenticación y de conservación de los relatos dados por la comunidad, a través de la repetición de los nombres.

De acuerdo con lo antes enunciado, podríamos decir que el pensamiento postmoderno sostiene que el mundo cultural es un mundo de nombres, donde cada ser humano ocupa un lugar bajo un nombre que determinará su relación con los otros nombres. El lugar fija, de acuerdo con este autor, los intercambios sexuales, económicos, sociales o de lenguaje, que tienen el derecho o

el deber de tener con otros portadores de nombre; por tanto, el acontecimiento existe porque está involucrado en una historia, que a su vez, está involucrada en la historia de los nombres que siempre lleva incluidas las tres instancias descritas (Lyotard, 1994).

La identidad en la postmodernidad

La narración posmoderna Lyotard (1994), considera que habrán tantas identidades como finales puedan surgir fruto de la reflexión; por ello, la libertad ha de fundarse en la escucha de lo que pueda acontecer y que se habrá de juzgar, quizá más allá de las reglas. considera la hipótesis de que la razón cognoscitiva reside en las reglas del juego de lenguaje.

Este autor considera que el modernismo permanece impasible en su postura totalitaria, intentando sobrevivir al sostener el principio de la unicidad; en cambio, el postmodernismo, sin arredrarse, enfrenta el desafío de la complejidad. Para este autor, el prefijo *post* implica un proceso de análisis que va desde la contemplación de lo más lineal hasta la intención de presentar lo impresentable. Especifica que las vanguardias artísticas reconocieron el proceso de complejificación desde un siglo atrás y, agrega que su avance alcanzó rápidamente a la vida cotidiana. Reitera la trascendencia de la adaptación a modos complejos de pensar de sentir y de hacer (Lyotard, 1994).

El mismo autor aclara que la vida subjetiva infiltrada por ensueños, sueños, fantasías, etc., jamás conoce la totalidad; agrega que escribir refiere la intención de escribir lo que la lengua no sabe decir, pero suponemos que puede decir. Reconoce que escuchar, es una experiencia personal e intransferible, por ello el idioma requiere sensibilidad. Dice que leer consiste en reexaminar los supuestos, porque siempre hay algo que no se termina de leer.

Resulta de trascendental importancia reiterar que el pensamiento postmoderno se concibe a sí mismo como la inmanencia en el pensamiento moderno, no como su opositor.

Lyotard, concluye su aportación para este trabajo, con esta definición: *El postmodernismo es acostumbrarse a pensar sin moldes ni criterios* (en Iriart, 1985).

La Construcción Social de la Realidad

El pensamiento postmoderno se halla inevitablemente vinculado a *La Construcción Social de la Realidad* (Berger & Luckmann, 2001); en dicha obra, los autores asumen que el hombre es un producto social porque la sociedad es una realidad objetiva, un producto humano. Señalan que las representaciones sociales se construyen y reconstruyen, transmitiéndose generacionalmente, permeando la comunicación al interior de los grupos para conformar su identidad.

Los autores consideran que el ser humano se forma en la cultura, por ello no se le puede entender separado del orden cultural y social. Destacan que la vida cotidiana se presenta como realidad interpretada con un significado subjetivo del mundo coherente. Para ellos, el mundo intersubjetivo se comparte con los demás; la temporalidad es el carácter básico de la conciencia; la interacción social crea esquemas tipificadores, y, el lenguaje que objetiviza al mundo, facilita la estructuración del conocimiento en términos de relevancia. Señalan que el proceso de construcción de la sociedad, como realidad objetiva, tiene dos momentos básicos: la institucionalización y la legitimación.

Estos mismos autores afirman que la realidad institucionalizada tiene su origen en la habituación, de la cual obtiene estabilidad y control social. La reificación coadyuva al control social cuando experimenta la realidad social como una realidad objetiva, externa a la voluntad

del individuo. Agregan que la efectividad de la institucionalización ocurre a través del lenguaje, el cual nutre y objetiva las experiencias compartidas, abriéndolas a la comunidad lingüística. El lenguaje, por tanto, constituye la base más estable del conocimiento (Berger & Luckmann, 2001). Desde su punto de vista, los roles o conductas tipificadas aparecen como correlatos necesarios de la institucionalización del comportamiento. Consideran que la especialización en los roles genera sub universos, como el sexo, edad, ocupación, etc. Cada sub universo que emerge a partir de la división del trabajo y el superávit económico.

Los universos simbólicos construyen mecanismos que garantizan su permanencia: la mitología, la teología, la filosofía y la ciencia son algunos de los más importantes (Berger & Luckmann, 2001), aunque también se consideran la ideología y el poder por sí mismo.

Berger y Luckmann (2001) dividen el proceso de socialización en etapas primaria y secundaria. La primaria convierte al sujeto en miembro de la sociedad. Se funda en la continua frustración biológica que ocurre durante los primeros años de vida; es una etapa de adaptación social para comprender al mundo como un todo compacto e invariable, que proyecta la vida como un sistema donde se existe en relación con otros; donde el yo cobra sentido como yo social. Aunque nunca es total, dicha etapa finaliza cuando el individuo internaliza su espacio social concreto, el cual, juntamente con las relaciones que conlleva, le ha conformado una identidad..

En la socialización secundaria, que no ocurre sin la socialización primaria como antecedente, el individuo internaliza submundos diferentes accediendo al conocimiento de una realidad segmentada, compleja fundada en la división del trabajo como determinante de la asignación de roles. Estos roles, dependiendo de su posición social, permitirán el acceso al

conocimiento institucionalizado mediante cauces y procesos adecuados. Esta socialización utiliza la rutina diaria para mantener la realidad afirmando el conocimiento de la vida cotidiana.

Los autores (Berger & Luckmann, 2001), especifican que, si se produjera una reinterpretación de los hechos fundamentada social y conceptualmente, ocurriría una alternación que requeriría un nuevo proceso socializador y legitimador. Refieren que mientras más sencillas sean la división del trabajo y la distribución del conocimiento en una sociedad, la socialización producirá, en mayor grado, identidades socialmente pre definidas y perfiladas. Dicen que la internalización de la realidad en la socialización pierde eficiencia cuando hay asimetría entre la realidad objetiva y la subjetiva, causada por una patología orgánica extrema, o por las distintas maneras en que los individuos enfrenten la desproporción, ocasionando identidades generadoras de culpa que podrían trastocar las identidades, vulnerando los programas institucionales y la realidad establecida. Dicen que la identidad, elemento clave de la realidad, es un fenómeno que surge de la dialéctica entre individuo y sociedad. Consideran que la identidad se forma, mantiene y modifica por los procesos sociales. Dicen que los tipos de identidad son productos sociales, que las teorías sobre la identidad están insertas allende la realidad; empostradas en un universo simbólico con legitimación teórica. Para ellos, la identidad que no está ubicada en un mundo resulta ininteligible. Estiman que cualquier teorización sobre la realidad o sobre tipos específicos de identidad se produce dentro del marco de referencia en que se ubican. Estas teorías se mencionan como *psicología* y abarcan toda teoría sobre la identidad.

Los autores exponen que la psicología presupone una cosmología. Aseveran que las cuestiones referentes a la situación psicológica responden a las definiciones de realidad que se dan en la situación social del individuo y en las definiciones sociales de la realidad en general y

que los cambios radicales en la estructura social afectan a la realidad psicológica, generando nuevas teorías psicológicas que expliquen adecuadamente los fenómenos que las antiguas teorías han dejado de alcanzar; entonces, la teorización sobre la identidad buscará conocer las transformaciones de identidad que han ocurrido de hecho, y sufrirá transformaciones en dicho proceso.

Berger y Luckmann (2001), consideran que los factores biológicos limitan al campo de las posibilidades sociales del individuo tanto como el mundo social limita al campo biológico; y que esta dialéctica establece la limitante entre organismo y sociedad; por lo cual, el control definitivo que tiene la sociedad sobre la vida del individuo se manifiesta en su poder para mutilar y matar. Vista así, la estructuración social determina no sólo la actividad y la conciencia, también determina el funcionamiento del organismo, incluso en funciones biológicas intrínsecas como el orgasmo y la digestión. Esto justifica, de acuerdo con los autores, la existencia de la dialéctica entre identidad y estrato biológico; entre un yo superior y uno inferior, donde el yo superior busca la afirmación constante sobre el inferior. De esta manera, el hombre totalmente socializado se asume biológicamente predestinado a construir y a habitar un mundo con otros; un mundo que se convierte en realidad dominante y definitiva, con límites trazados por la naturaleza; pero que, una vez construido, ese mismo mundo se vuelve y actúa sobre la naturaleza. La consecuencia de la dialéctica entre la naturaleza y el mundo socialmente construido es la transformación del propio organismo humano que, produce la realidad al mismo tiempo que se produce a sí mismo.

La perspectiva terapéutica emanada del postmodernismo

Las lecturas sobre Lyotard y Berger y Luckmann, nos permiten entender por qué se dice que la posmodernidad trae de la mano a la relativización de las verdades. Esta relativización se afirma con el Teorema de Gödel¹⁹, que destruyó la autosuficiencia de la matemática, de la mecánica cuántica; misma que movió la estructura de la física, de la química, y de la Teoría de la Relatividad; porque todas juntas rompen la realidad de cualquier tipo de referencia absoluta. Se trata del surgimiento de una mirada de dimensión angular abierta, incluyente, que admite la autoridad del consultante.

Por otro lado, el ensayo de Thomas Szasz (1970): *El Mito de las Enfermedades Mentales*, cuestiona, a las enfermedades mentales, afirmando que algunas de ellas son, enfermedades del cerebro, porque refieren daños físicos en ese órgano; situación que no puede existir con la mente, porque ésta, no es un órgano físico. Este autor especifica que las llamadas enfermedades mentales refieren comunicaciones que expresan ideas inaceptables. Las presume como las expresiones que hieren aquello que la sociedad considera como realidad. El autor reclama a la sociedad por olvidar que las relaciones humanas están inherentemente cargadas de dificultades.

Para este autor, la noción de enfermedad mental encubre la lucha cotidiana del ser humano por conseguir la paz de la mente. Asegura que las enfermedades mentales son problemas del diario vivir, los cuales pueden ser muy variados: biológicos, económicos, políticos, o socio psicológicos. Concluye diciendo que *las enfermedades mentales son un mito, cuya función consiste en disfrazar, y hacernos así más aceptable, la píldora amarga de los conflictos morales en las relaciones humanas* (Szasz, 1970, pág. 81).

¹⁹ En 1931, el matemático y lógico Kurt Gödel demostró un teorema que se transformó en un clásico de la lógica matemática conocido como el teorema de Gödel, 1931", y también como el teorema que asegura la incompletud de la aritmética). En él se demuestra que no todas las verdades matemáticas pueden ser alcanzadas (Natiello, 2013).

Como podemos apreciar, los enunciados de Thomas Szasz convergen con las exposiciones de Lyotard, Luckmann y Berger. Todos coinciden en que las llamadas enfermedades mentales, refieren, conflictos en las relaciones humanas, lo cual os lleva a considerar que los terapeutas emanados del pensamiento postmoderno están convencidos de que las enfermedades mentales son conflictos en las relaciones humanas; por tanto, han de ocuparse de acompañar al consultante en la búsqueda de nuevas posibilidades; de alternativas en los juegos del lenguaje para disolver dichos conflictos; por tanto, podemos afirmar que la psicología posmoderna coloca en el centro de su atención al quehacer humano como generador de significados.

Aportaciones terapéuticas del postmodernismo

En el siguiente apartado referiremos las aportaciones de los terapeutas postmodernos cuyos postulados sustentaron el desarrollo de las sesiones terapéuticas que dieron origen a esta tesis.

Iniciaremos las aportaciones terapéuticas del postmodernismo con Kenneth Gergen (1996) porque en su obra convergen todos los pensamientos postmodernistas. Después, serán referidos los terapeutas que enriquecieron el campo de esta investigación con sus aportaciones: Harlene Anderson con la aplicación de la narrativa en la conversación terapéutica individual y en grupo. Continuaremos con la incorporación de la dinámica contextual del significado y la externalización del problema que coadyuva a la movilización del consultante de Michael White y David Epston. Después, revisaremos los textos de Alice Morgan que refieren la construcción de la historia alternativa que conlleva la posibilidad de derivar en la multi historicidad. Más adelante, rerevisaremos a Tom Andersen con su invaluable aportación sobre la incorporación de

los equipos de reflexión. En seguida incluiremos Mark Beyebach y la Terapia Centrada en las Soluciones que promueve la solución apoyada en las fortalezas del consultante. Reconoceremos la aportación de Bill O'Hanlon y su inclusión de las redes sociales a la terapia y, finalizaremos con Gilberto Limón y sus valiosas aportaciones logradas en la incorporación del proceso deconstructivo y el giro interpretativo:

Kenneth Gergen

En su obra *Realidades y Relaciones* (Gergen,1996), muestra sensibilidad ante el valor y la limitación de las teorías tradicionales; parte del postulado cartesiano *cogito ergo sum*, para incorporarle el sentido del postmoderno: *communicamus ergo sum*, frase que genera el presente y futuro, sustentando las explicaciones del conocimiento humano a través de las relaciones.

Frente a la investigación psicológica emanada de las tradiciones empirista y racionalista, este autor propone un proceso de investigación y evaluación auto reflexiva que escuche a los otros de una forma más completa para identificar lo que podría ser conservado de sus tradiciones.

De acuerdo con Foucault, (en Gergen, 1996), este autor rechaza la individualidad arguyendo la estrecha conexión entre el saber y el poder, situación que propicia la distribución selectiva y excluyente de los resultados. Critica el biologismo cognitivo que prioriza la división de la mente en áreas cognitivas y emocionales, y también critica la posición ambientalista del conductismo, por considerar que ambos actúan unidireccionalmente. Los acusa de insensibles y de excluir los procesos sociales.; los acusa de pregonar el conocimiento como detentación individual cuando es fruto de las relaciones comunitarias|

Gergen (1996), asegura que el lenguaje ya no contiene la verdad, la porta y en la medida en que la descripción y la explicación literarias se ajusten al requerimiento científico, el estatuto

ontológico va quedando excluido. Dice que las palabras son un abanico de posibilidades significativas, sensible a las variaciones gráficas o auditivas. Este abanico de posibilidades debe considerarse en la aproximación al significado de cualquier expresión que, además, no escapa al tiempo, al contexto ni a la referencia con otros textos.

Significación contextual.- Respaldándose con la aseveración de Foucault que relaciona íntimamente al lenguaje con el proceso social, Gergen (1996) expone que la exigencia de la verdad conlleva compromisos ideológicos. Desde su punto de vista, no hay posibilidad para la descripción absoluta porque la calidad de verdad o falsedad se construye socialmente. Este autor afirma que las palabras se activan en el intercambio humano porque requieren la interacción entre autor y lector que responden a su medio social reflejado en su contexto cultural.

El mismo autor señala que las aportaciones construccionistas se sintetizan en la deconstrucción vista como la sospecha inherente a todo presupuesto de bien, verdad o razón; en la democratización entendida como la multiplicidad de voces a escuchar y en la reconstrucción entendida como la transformación de la cultura en nuevas realidades. Reitera que el construccionismo rechaza las formulaciones fijas y finales en los argumentos, dirigiendo la atención al abanico de modos en que el mundo es y/o puede ser construido.

Este autor considera que la falta de fundamentación ontológica del lenguaje no invalida su funcionalidad, pues la validez del discurso psicológico radica en su capacidad para desarrollar relaciones y no en su reflejo de la verdad. Agrega que los cuestionamientos construccionistas surgen ante los absolutos de que los discursos contribuyen o no al bienestar del sujeto y exalta al construccionismo como una fuerza transformativa.

En su obra *Aproximación a la construcción social* (Gergen K.1996) afirma que cuando psicólogos y filósofos se refieren a una vida moral, ya están participando en una forma de

narración cultural. Nos dice que la investigación construccionista no se preocupa por hallar soluciones para el bien y el mal. La construcción social se afana en promover un diálogo continuo de construcciones abiertas que ramifiquen los significados; que brinden a las personas posibilidades de compartir, o nutrirse con los modos de vida de los demás, acrecentando con ello la esperanza de lograr el bienestar.

Para Gergen y Warhus, (2011), el construccionismo abandona la búsqueda del fundamento y abraza a los múltiples criterios que abren la consciencia al discernimiento sobre el bienestar. Asientan que en todo conocimiento existe una construcción inmersa culturalmente y este último pensamiento se vuelve un apunte que la terapia toma muy en cuenta. Los autores aclaran que el construccionismo adopta una posición de colaboración desde el momento en que elimina el concepto de autoridad mayor y promueve un diálogo flexible y transformador, abierto a múltiples alternativas.

En el *Yo saturado* (Gergen, 2006), este autor recuerda que el advenimiento de las tecnologías, si bien incrementó las posibilidades de comunicación, al mismo tiempo generó un sentimiento de pérdida irrecuperable, porque el desarrollo de la nueva cultura, caracterizada por su complejidad, conllevó relaciones que generaron impulsos en distintas direcciones, las cuales rivalizaron por su derecho a la existencia. Este autor asume a la existencia como un proceso de construcción y reconstrucción permanentes; sin eje específico que lo sostenga. Desde ese punto de vista, la afluencia del lenguaje constriñe o libera los parámetros que rigen las relaciones entre las personas. Ya que la información no necesariamente se recibe cara a cara. A veces, la comunicación directa puede ser enriquecida o sustituida por los medios de comunicación; por tanto, llega el momento en que múltiples informaciones, en ocasiones contradictorias y excluyentes entre sí, se disputan la credibilidad en un ambiente de saturación social.

Para este autor, el interés de las personas, antes circunscrita a la comunidad inmediata, se proyecta a todos los habitantes del planeta, en un acercamiento que abre canales para que nuevas formas de vida confluyan en las antiguas, modificando así las reglas preexistentes. Dice que cada día que pasa, las relaciones a distancia se multiplican, interactúan con las relaciones cara a cara, saturando la conformación primaria hasta convertir al individuo en una multitud interna, en multifrenia que cuestiona cada impulso que pretenda conformar una identidad.

La multifrenia, esa multiplicidad de voces que habita a la persona, desvanece la objetividad de la realidad escindiendo su personalidad en múltiples investiduras que se desenvuelven en espiral cíclica (Gergen, 2006), donde cada voz autorizada desacredita a las que no cumplen sus requisitos. La unipersonalidad es desplazada por la multipersonalidad, que se integra al ser humano y lo envuelve en una vorágine de imperativos y dudas acerca de sí mismo y de los demás. La saturación social que origina la multifrenia desvanece la objetividad de la realidad; entonces, las palabras dejan de representar a una realidad establecida para cobrar tantas significaciones como juegos se hagan con ellas. El lenguaje emerge como el sistema que permite a las palabras la creación de mundos aparentes. Ya nada puede ser definitivo y sí, entrecomillado.

Los textos ejercitan su poder de persuasión a partir del juego que se hace con ellos, afectando definitivamente a la vida social. Las comprensiones dependen, en este presente, del manejo de la metáfora y de los elementos narrativos utilizados. Este autor refiere que la individualidad presumida por el *Yo*, sólo existe porque se adopta el pronombre dentro del sistema lingüístico culturalmente establecido que promueve un *Yo* y un *Tú*; por tanto, la experiencia del *Yo* deviene en una experiencia externa y su objetividad queda diluida en la multiplicidad de voces. La dilución de los linderos entre sujeto y objeto diluye también los

umbrales del yo y el tú sustentados en el hilo del tiempo, donde éstos se descubren como fruto de la relación. El *Yo* se convierte entonces en una serie de manifestaciones relacionales.

Gergen (2006) dice que la construcción del *Yo*, desde el modernismo al postmodernismo, ocurre en tres momentos: El primero ocurre con la manipulación estratégica, cuando el sujeto se descubre cumpliendo roles a cambio de beneficios sociales. El segundo refiere la personalidad pastiche, donde el sujeto se libera de las esencias, permitiéndose disfrutar múltiples expresiones que permiten enterrar al *Yo* esencial. En el tercer momento, el *Yo* relacional emerge, conllevando la realidad de inmersión en la interdependencia; donde las relaciones del *Yo* se construyen y la memoria e historia personal pasan a ser propiedad social. Este proceso de construcción del *Yo*, libera al sujeto de ser considerado enfermo del inconsciente; ahora es mirado desde las redes sociales construidas que se exploran en sus formas de relación para observar los efectos provocados en sus integrantes.

Desde la perspectiva de Gergen (2006), el *Yo* básico verdadero se desmorona cuando corrobora que sin los otros no existe, dejando lugar al yo en relación fraccionaria, construido con facetas limitadas del ser que juega un juego infinito con los límites y las reglas. Finalmente, el autor considera que los vocabularios de la personalidad son medios del hombre postmoderno para relacionarse, no son espejos de la verdad.

Harlene Anderson

En *Conversación, lenguaje y posibilidades*, (Anderson, 1997), la autora considera que la perspectiva colaborativa, como postura filosófica, representa un estilo de vida; una manera de ser, más que un sistema para hacer la terapia. Esta perspectiva requiere de un terapeuta como creador y facilitador de un espacio para la producción de diálogo.

Para Anderson (1997), el terapeuta es coautor de narrativas todavía no contadas, emergentes y cambiantes; en esta coautoría, terapeuta y consultante marchan como compañeros expertos en un diálogo: el consultante como experto en los contenidos de la narración de su vida y el terapeuta como experto en el proceso conversacional. El terapeuta es considerado un invitado en la vida del consultante, quien le demanda ser su aprendiz; le pide reflexión continua sobre su práctica para que sea consciente de la responsabilidad compartida en tal ejercicio.

Afirma que toda conducta humana se sitúa en la realidad socio-histórica producida, reproducida y modificada a través del lenguaje y sólo a través de éste, se accede a ella. Afirma que la finalidad, la intención, el significado y la razón no son neutrales sino relacionales, se construyen socialmente y no pueden separarse de su contexto.

La autora proclama a la conversación como un fenómeno lingüístico que genera sentido permitiendo el desarrollo de significados. Para ella, la terapia ha de ser una conversación dialógica ocurrida entre, y dentro del consultante y del terapeuta. Vivir significa participar en un diálogo consistente en hacer preguntas, en escuchar, en responder, en estar de acuerdo, etc. Para ella, la conversación en la terapia tiene la característica de ser una indagación compartida que incluye el intercambio continuo y la discusión de ideas, opiniones, preferencias, recuerdos, observaciones, sensaciones y emociones entre otros.

Como ya se enunció, el espacio dialógico ocurre entre y dentro de los participantes en la conversación. En este espacio dialógico el pensamiento se abre para considerar las ideas, creencias y opiniones múltiples. La conversación terapéutica busca entender y desarrollar sentidos compartidos para enfrentar los temas que han reunido al consultante y al terapeuta. La conversación terapéutica puede favorecer monólogos y, o, diálogos internos y externos. Los participantes en la conversación mantienen una actitud colaborativa. La relación entre

pensamiento y palabra es un proceso continuo de ida y vuelta del pensamiento a la palabra y de la palabra al pensamiento

Anderson (1997), propone el recurso de "lo no-dicho y lo todavía-no dicho" para aludir a los pensamientos: conversaciones internas, y/o privadas del consultante. Incluye tanto los pensamientos aún no formados como los aún no hablados. La postura interpretativa se apoya en preguntas que parten del no saber y del análisis continuo de la experiencia, tal como ocurre en el contexto, y tal como es narrada por el consultante. La postura de no saber ayuda a que el consultante narre, clarifique y amplifique una historia, abriendo rutas que exploran lo que se sabe y lo que no se sabe. La autora aclara que en la postura de no saber, el terapeuta confía en lo que le dicen sus consultantes; hace preguntas conversacionales que sirven para ampliar o clarificar la narración de las personas; utiliza el subjuntivo como modo verbal, para expresar sus ideas o hipótesis; escucha y responde tratando de entender la historia del otro; oye, generando comprensiones, significados, ideas; mantiene la coherencia con el lenguaje del otro, desarrollando una comprensión y un lenguaje locales; alimenta la sincronía con el ritmo del consultante y habla menos que el consultante, honrando con ello su historia.

El escuchar es definido por Anderson (1997), como atender, interactuar, responder y tratar de aprender acerca de la historia de la persona y su importancia percibida. Para esta autora, escuchar y oír van de la mano, como un proceso que implica la elaboración de comprensión. Es un esfuerzo interactivo para alcanzar un significado compartido que ocurre cuando dos personas intentan llegar a la comprensión mutua de algo. Escuchar y oír son una respuesta activa que elabora comprensiones a través del diálogo y requiere actitudes y acciones especiales del terapeuta.

Las historias generadas en terapia son relatos específicos y locales de experiencias en primera persona.

Anderson (1997), señala que las realidades enfrentadas corresponden a la definición de un problema y tiene que ver con la posición que se toma frente a él. Reconoce los atolladeros terapéuticos como la falta de espacio para la coexistencia de realidades múltiples. Para ella, hablar de un problema es hablar de una verdad que se encuentra en un abanico policromático de verdades, en un momento y contexto específicos. Afirma que los problemas viven y respiran por y en el lenguaje, produciendo sistemas que se convierten en disolventes de problemas. Concluye que los sistemas terapéuticos y el problema cambian. Son reinterpretados, tan frecuente y rápidamente como las otras narrativas, en torno a las cuales se organizan los significados y el intercambio social.

Michael White y David Epston

White y Epston (1993) señalan que las ciencias sociales adoptan la analogía y las metáforas como medios para el conocimiento. Aseguran que el ser humano deduce, de la metáfora narrativa, el relato que se cuenta de las experiencias vividas, determinando el significado que atribuye a su vida y a sí mismo.

Los autores sostienen que los relatos constituyen a las personas; las modelan y luego las representan. Declaran que es necesario organizar esas experiencias en secuencias temporales antes de obtener un relato coherente de la persona y del mundo que la rodea. Desde su punto de vista, el pasado influye en el presente, pero sin determinarlo, y moldea el futuro.

Epston y White (1993) establecen la analogía entre el texto y la terapia al estipular que las personas se organizan alrededor del problema, ya sea como lectores y escritores, por lo cual, la vida del problema se convierte en narración.

Aclaran que las narraciones no siempre representan de manera suficiente las experiencias de las personas que las relatan; dicen que en los relatos existen aspectos significativos que contradicen dichas *narraciones dominantes*. Para ellos, en la estructura de toda narración siempre quedan fuera aspectos que no encajan con los relatos dominantes. Aseguran que una parte de la experiencia vivida queda sin relatar y sin significado, generando relatos llenos de lagunas que la persona habrá de llenar para ser representada. Los significados se generan poniendo en marcha la imaginación, por ello, en cada nueva versión la persona reescribe su vida.

Los autores consideran como primer objetivo de la terapia narrativa, el entender cómo las personas organizan sus vidas alrededor de ciertos significados que mantienen la existencia del problema; los efectos de dicho problema en la persona y las exigencias del problema para su sobrevivencia. Las respuestas de los miembros a las exigencias del problema, constituyen el sistema de apoyo a la vida del problema.

El segundo objetivo considerado es la generación de relatos alternativos que representen nuevos significados, con un final abierto. Asumen que los relatos alternativos son aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato dominante y que Goffman (en White & Epston, 1993) llamó: acontecimientos extraordinarios.

Los autores exponen que los acontecimientos extraordinarios se encuentran presentes en la gamma de sucesos, sentimientos, intenciones, pensamientos y acciones que tengan una localización histórica presente, pasada o futura; pero que el relato dominante no puede

incorporar. Aseguran que dichos son ignorados en favor de aquellos cambios en el tiempo que son básicos para los miembros de una categoría social o un entramado social.

Los autores dicen que las narraciones de las personas están enmarcadas en un contexto sociopolítico y se influyen con el poder de las verdades normalizadoras. Este poder subyuga, convirtiendo a las personas en cuerpos dóciles a favor de conocimientos globales y unitarios, que pretenden constituirse en verdades globales y unitarias: *conocimientos subyugados*; conocimientos eruditos previamente establecidos, excluidos por la revisión de la historia, a partir de la aparición de un conocimiento más global y unitario como la acupuntura, la homeopatía o la metafísica.

Señalan que los relatos de nuestras vidas nos constituyen y dependen del lenguaje. Dicen que el uso del lenguaje no es una actividad neutral porque está influido por los discursos de verdad, unitarios y globales que contribuyen a la comprensión y a la constitución de las personas y de sus relaciones. Aclaran que las narraciones que no representan suficientemente las experiencias vividas de una persona están significativamente influidas por los discursos de verdad.

Los autores intentan sensibilizar al terapeuta sobre la función de la terapia como control social. Señalan que estamos comprometidos en una actividad política; que dicha actividad no propone una ideología alternativa, sino el cuestionamiento de las técnicas que someten a las personas a una ideología dominante.

White y Epston (1993), proponen la externalización del problema para separar a la persona del problema, indagando para ello la historia del problema, sus efectos e influencia en la vida de la persona y los medios que utiliza para subsistir. Desde su punto de vista, los objetivos de la externalización son: el poder apartarse de las descripciones saturadas del problema; la

posibilidad de descubrir eventos extraordinarios e identificar los conocimientos unitarios, discursos de verdad, así como técnicas de poder: organización, evaluación, clasificación, etc.

Consideran que al externalizar las historias privadas, éstas dejan de hablarles de su identidad, lo cual brinda la libertad de explorar otras ideas preferidas de sí mismos.

White insta al terapeuta a cultivar una conciencia de los discursos dominantes en su grupo social con la finalidad de desarrollar formas colaborativas que examinen el efecto de tales discursos en el ejercicio que se realiza con el consultante.

El enfoque impulsado por White concibe a la terapia como un empeño cooperativo en un contexto de curiosidad donde se indagan nuevas posibilidades, incitando al consultante a actualizar constantemente al terapeuta sobre el cambiante cuadro de su vida.

Alice Morgan

Alice Morgan (2000), en su obra *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*, sostiene que la terapia narrativa busca un acercamiento respetuoso entre la terapia y el trabajo comunitario. Reconoce a la persona como experta en su vida; la visualiza separada del problema y se propone buscar y entender lo que es de su interés.

Morgan considera que el terapeuta narrativo mantiene un estado de genuina curiosidad y realiza preguntas de las que realmente ignora la respuesta; por lo cual, la conversación adquiere la posibilidad de girar en muchas direcciones. El camino correcto es reemplazado por un cúmulo de posibilidades para elegir.

De acuerdo con Morgan, las historias de nuestras vidas se han creado por la ligazón de selectos eventos, los cuales, en específica secuencia, cobran sentido al ajustarse a temas dominantes cuando son contadas a través del tiempo. Nos dice que estas historias no son

producidas desde lo individual debido a que la reflexión de los eventos ocurre en función de los *otros*, que pueden ser la familia, los amigos, la comunidad. etc. Para ella, las historias se vuelven constitutivas y moldean la vida, dando forma al presente y al futuro. Señala que cada vida tiene la posibilidad de ser multihistoriada, de acuerdo con lo que otros dicen, o con las ideas culturales; varias historias pueden ocurrir al mismo tiempo y también diferentes historias son dichas sobre el mismo evento. Morgan señala que ninguna de esas historias está exenta de ambigüedad o contradicción, ni contiene todas las contingencias de la vida.

Alice Morgan (2000), propone las historias alternativas como nuevas historias que dependen del contexto donde se narran y de la audiencia que *re-narra* el evento. Dice que en ellas, los eventos contradictorios, negativos y opuestos, pueden ganar influencia y convertirse en historia dominante; para ello, se explorarán las historias que las personas han creado sobre su vida así como sus relaciones, sus efectos, sus significados y el contexto donde se han creado; para poder mediar entre las historias dominantes y las alternativas.

La autora señala que existen historias que comienzan siendo ralas o delgadas; es decir, que son poco convincentes, pues no proveen espacios para la complejidad y la contradicción, ni permiten que las personas articulen significados propios sobre sus acciones y sobre el contexto en que ocurren. Estas historias pueden ser creadas por quienes tienen el poder de definir a la persona en circunstancias particulares o por la misma persona. La autora confirma que en cualquier contexto, las historias delgadas son creadas, construidas, y frecuentemente tienen consecuencias significativas, pues sus conclusiones se vuelven verdades acerca de la identidad de la persona con etiquetas en términos de incapaz, débil, torpe, disfuncional, o inadecuado; entonces surgen las historias alternativas para ayudar a las personas a romper o separarse de la influencia del problema.

Para Morgan (2000), no basta con quedar fuera o libre de los efectos del problema; se requiere la *re autoría* de una historia alternativa, para lo cual, es necesario encontrar formas de crear historias gruesas que se inician con la articulación fina y detallada de los motivos que tiene la persona para revelarse contra el problema, sus pensamientos y sus deseos.

El procedimiento que propone Morgan, inicia con el trazo de la historia del problema, ejercicio que requiere de la conversación externalizadora para definir el problema, para describirlo y contextualizarlo. Los objetivos de la conversación externalizadora son explorar la relación de la persona con el problema, la forma como lo percibe y reconocer sus efectos en su vida, a través del tiempo. La autora considera que en esta fase, las preguntas de influencia relativa ayudan a la persona a descubrir que el problema no es estático.

Morgan (2000), considera que el historiar el problema permite al consultante personalizar al problema; conocer sus tácticas o modos de operación en sus relaciones con su familia, con su trabajo, con su vida social; con su salud física; con el sentido de sí mismo; con su humor, sentimientos, pensamientos; con su espíritu, sus esperanzas, sueños; con su idea del futuro, etc. También se exploran aquí los trucos y tácticas que el problema tiene para afectar su vida. Historiar el problema permite comprender el impacto de la historia dominante en la vida de la persona; el grado de angustia o preocupación que la persona experimenta. Para Morgan (2000), la falta de esta exploración implica que el terapeuta no entiende ni escucha a la persona. La autora reitera la necesidad de hablar del problema para debilitarlo, fortaleciendo la voz y opiniones de la persona.

El terapeuta narrativo, desde el punto de vista de esta autora, deberá mantener una actitud de explorador sin asumir ni suponer, evaluar o justificar algún evento.

A medida que el proceso terapéutico avanza y se logran los objetivos de la externalización, la descripción, la contextualización, el debilitamiento del problema y por supuesto, el surgimiento de una posible historia alternativa, la autora propone una serie de acciones para apoyar al consultante en la conexión con su nueva historia, la cual será consistente con sus preferencias, esperanzas y valores de vida. Propone, por ejemplo, involucrar testigos que pueden ser personas presentes o ausentes, reales o imaginarias, del presente o del pasado. Los testigos pueden participar a través de conversaciones de remembranza, como miembros de equipo de reflexión o a través de documentación terapéutica que puede incluir declaraciones, documentos, certificados, manuales, notas de la sesión, videos, símbolos, listas y fotos.

Tom Andersen

La contribución de Tom Andersen (1994) al proceso terapéutico postmodernista radica principalmente en la inclusión del equipo de reflexión en la terapia familiar. Andersen (en London, 2013), señala que se inspiró en Bateson y Maturana por el cuidado y el respeto genuino que mostraron por la integridad de las personas con las que hablaban. Andersen cita a Maturana con su idea del multiverso, idea que encierra los muchos posibles significados que constituyen los muchos mundos posibles. Al igual que Maturana, nuestro autor duda de la objetividad.

Andersen (1994), quien dedica su ejercicio terapéutico a las familias, considera también que la familia es un sistema vivo compuesto por dos o más personas que comparten imágenes y explicaciones. Dice que cada integrante ofrece versiones diferentes de la realidad. Asegura que esas versiones enriquecerán con diferencias la imagen de cada persona, haciendo de la vida un proceso cambiante del que nadie escapa.

Andersen (1994), piensa que si la relación con los entrevistados no es intrusiva, entonces los intercambios que traen nuevas ideas provocan nuevas formas de relación. Enriquecido por Bateson, insiste que al compartir diferentes versiones del mismo mundo, la versión diferente influye en la actitud de la persona hacia ese mundo y lo hace diferente de cómo era antes.

Andersen (1994), asegura que la aportación de la diferencia coadyuvará a la movilidad de la familia en la terapia. Este autor piensa que la familia, atascada en un problema, necesita nuevas ideas para ampliar sus perspectivas y sus premisas contextuales. En este acercamiento, Andersen (1994), colocó a un equipo detrás de una pantalla. El equipo, observaba y escuchaba la conversación del entrevistador con la familia; en un momento determinado, el entrevistador, con el permiso de la familia, preguntaba a los miembros del equipo acerca de sus percepciones sobre lo sucedido en la entrevista. La familia y el entrevistador observaban y escuchaban lo que el grupo discutía entre sí. Más tarde, el entrevistador pedía a la familia que comentara sobre lo escuchado.

Para Andersen (1994), declara que en este ejercicio, tanto el entrevistador como la familia son respetados como sistemas autónomos, pues en tanto se desarrolla la conversación de la familia con el entrevistador, los miembros del equipo detrás de la pantalla crean sus propias ideas en una escucha silenciosa. Dice que mientras menos ideas se discutan con anticipación, la gamma de ideas será mucho mayor.

Cuando ha pasado un tiempo razonable en la entrevista, los mismos miembros del equipo o el entrevistador sugieren la posibilidad de escuchar las reflexiones. La familia y el entrevistador escuchan la conversación del equipo sobre la conversación de la familia.

Andersen (1994), detalla que las reflexiones deberán ser especulativas y estar relacionadas con lo narrado en la entrevista. Agrega que las aportaciones no deben ser muy diferentes de lo dicho en la entrevista, pero deben aportar una novedad.

El autor hace la acotación específica de que el equipo de reflexión no tenga intercambios verbales con los entrevistados debido a que, algunas veces, el equipo ve cosas que la familia no está lista para discutir, por lo que propone mucha atención al expresar las ideas; además, lo dicho será expresado de manera especulativa, con frases como: "No estoy seguro", "Se me ocurre", "Podría ser". Las reflexiones nunca serán pronunciamientos, ni interpretaciones o comentarios de supervisión.

Andersen (1994), propone que el equipo conste de tres personas, de manera que si hay más miembros del equipo, participen como observadores.

Desde el punto de vista de este autor, el equipo reflexivo tiene como tarea ineludible el producir ideas, las cuales podrían ser consideradas útiles o no. Las ideas útiles, serán usadas y se espera que estimulen el cambio, aunque sea pequeño. Considera que un cambio, por pequeño que sea, generará otros mayores.

Mark Beyebach y La Terapia Centrada en las Soluciones

En su obra *Intervención psicoterapéutica. Programa modular de posgrado*, Mark Beyebach (2013), dice que para la Terapia centrada en las soluciones, desde el momento mismo en que la persona o la familia consideran llamar al terapeuta, se inicia la mejoría del consultante, así lo dice el autor en la introducción a la Terapia Centrada en las Soluciones:

La TCS (Terapia Centrada en las Soluciones), es una modalidad de terapia breve desarrollada en equipo (de Shazer, 1985, 1988, 1991, 1994; de Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally,

Molnar, Gingerich, y Weiner-Davis, 1986; O'Hanlon y Weiner-Davis, 1989). Sus premisas teóricas y planteamientos técnicos están muy influidos por el trabajo terapéutico de Milton H. Erickson, así como por el enfoque clínico desarrollado en el Mental Research Institute de Palo Alto (Fisch, Weakland y Segal, 1982).

El terapeuta centrado en soluciones no se ocupa específicamente de hablar del problema, de investigar su historia, de hacer un diagnóstico o de asumir la posición de experto frente al consultante; tampoco se constriñe en la terapia individual o familiar a las personas en proceso terapéutico pues convoca a todos los conocidos que puedan coadyuvar en la generación de soluciones. (Beyebach, 2013)

La terapia centrada en soluciones considera que cada teoría psicológica es una construcción, una lente que proporciona una visión delimitada del entorno.

El terapeuta centrado en soluciones está consciente de que ha de trabajar con las construcciones de su consultante. Aplicando la perspectiva de Wittgenstein (1976), diremos que el terapeuta ha de trabajar, durante el proceso terapéutico, con "los juegos del lenguaje" para encontrar los usos de éste que, de algún modo, sustituyan al lenguaje centrado en los problemas que lo tiene sometido

La terapia centrada en soluciones considera que no trabajamos con realidades, pues lo que llamamos o entendemos como realidad son construcciones o narraciones; entonces, no se ha de intentar leer entre líneas. La tarea del terapeuta no es buscar claves secretas. El terapeuta ayuda al consultante a narrar, de forma tal que, durante la narración, el consultante logre hallar alternativas de solución más positivas que la queja misma. Se prodiga el respeto máximo a la idiosincrasia del consultante, sin intentar ajustarlo a un modelo.

La TCS, considera que tanto el problema como la solución son discontinuos, es decir, que no responden a la generalización.

Una de las contribuciones más importantes de este modelo refiere que no es requisito conocer el problema para hallarle solución, lo que importa es colaborar con el consultante para detectar sus recursos y los de la red social a la que pertenece, confiando siempre en que la persona tiene los recursos necesarios para ayudarse a sí misma en el menor tiempo posible.

La TCS coincide con otras propuestas cuando considera la trascendencia del contexto, cuando hace hincapié en las relaciones circulares y en la trascendencia de los cambios pequeños como generadores de los grandes cambios que sobrevienen cuando los primeros han sido advertidos por los miembros de la familia. Esta coincidencia con la visión sistémica no obliga la relación sistemática en todos los eventos.

El ejercicio terapéutico centrado en soluciones negocia desde una postura no normativista, pero sí de juegos del lenguaje²⁰, las nuevas construcciones de la realidad.

Entre las características generales de la terapia centrada en las soluciones se exalta su brevedad; el ejercicio terapéutico de la que oscilaría entre una y diez sesiones de una hora de duración una vez cada semana. Otra característica importante de la TCS es que se auxilia, durante la sesión, de un equipo reflexivo.

²⁰ Wittgenstein (1976, pág. 102) dice, en el Cuaderno Azul: *... todo lo que decimos no puede ser comprendido más que si se comprende que con las frases de nuestro lenguaje se juega una gran variedad de juegos: dar y obedecer órdenes; hacer preguntas y contestarlas; describir un acontecimiento; contar una historia imaginaria; contar un chiste; describir una experiencia inmediata; hacer conjeturas sobre acontecimientos del mundo físico; hacer hipótesis y teorías científicas; saludar a alguien, etc., etc. ...* El autor asegura que *El uso de la palabra en la práctica es su significado* (pág. 103). , Después, en el Cuaderno Marrón, el autor agrega: *El significado de la expresión depende por completo de cómo seguimos usándola* (pág. 113).

A lo largo de la sesión, el terapeuta se centra en los recursos de los consultantes, en los momentos de ausencia del problema o en un futuro sin el problema. Se enfoca en lo que sí funciona porque esto ayuda a trabajar con la parte *buena* que lleva al consultante a identificar lo que quiere y a reducir con ello la parte "mala".

El hecho de que la TCS se preocupe por identificar las fortalezas, los recursos y negocie con nuevas construcciones a través de los giros del lenguaje no excluye el acompañar al consultante que requiere de hablar del problema. Su prioridad consiste en establecer un proyecto conjunto de trabajo que podría incluir hablar del problema cuando el consultante así lo requiera.

Entre los temas más importantes en la conversación terapéutica de la TCS están las preguntas proyectadas al futuro, preguntas de escala y preguntas sobre las excepciones.

En las preguntas con proyección al futuro, se consideran "la pregunta milagro", "la bola de cristal", "la fantasía guiada". La primera, por ejemplo, propiciará una serie de preguntas que llevan a la descripción del contexto sin el problema, lo cual enmarcará lo que cada integrante aportará para la solución del problema o bien a la solución intempestiva del problema.

Las preguntas que trabajan con las excepciones se refieren a los momentos en que contrariamente a lo esperado, la conducta problemática no ocurre. De igual forma que en la pregunta con proyección a futuro, se establece la serie de preguntas que enmarcará los momentos en que esto ocurre. Estas preguntas pueden ampliarse hasta hacer desaparecer al problema.

La terapia centrada en soluciones considera que las excepciones ocurren desde antes de que el consultante asista a la terapia pero no ha podido consideradas por él mismo; por ello se legitiman las excepciones exaltándolas para que no continúen inadvertidas. Una estrategia es invitar a la persona a que amplíe la descripción del momento de la excepción y se hace notar que

el control de este momento corresponde al consultante haciendo énfasis en todo lo que hizo para llegar a ese momento.

Lograr la empatía con el consultante permite realizar preguntas de afrontamiento que pueden llevar a relativizar o deconstruir el problema, introduciendo dudas en el marco de referencia y /o abriendo posibilidades a nuevos cambios; todo ello sin oponerse al consultante ni intentar convencerle de nada; sólo interrogándolo desde su mismo encuadre o proponiendo un encuadre alternativo.

La externalización del problema tiene la finalidad de prodigar al consultante la posibilidad de visualizarse separado del problema para adquirir movilidad contra él.

En cuanto a las preguntas de escala de avance permiten al consultante apreciar el grado de avance y las circunstancias en las que ocurren esos avances. Las preguntas de escalas están dirigidas a evaluar las situaciones generando información de utilidad al consultante, atribuyéndole la responsabilidad por los logros obtenidos.

En cuanto al diseño de intervención, no se puede dejar de considerar que el componente terapéutico principal de la Terapia Centrada en las Soluciones, es la *conversación* entre el consultante y el terapeuta.

El mensaje al final de la sesión consolida los puntos de vista generados durante ella. el mensaje al final de la sesión también puede propiciar que los cambios descritos durante la entrevista se ejerciten durante el período inter-sesional. El mensaje al final de la sesión permite al terapeuta subrayar algún aspecto o subsanar algún olvido. Puede ser el momento de elogiar lo que el consultante está haciendo bien, y/o de proponer alguna tarea para la próxima sesión.

Una vez que la terapia ha producido avances, el terapeuta se plantea si éstos son o no suficientes. En caso de serlo, la terapia puede darse por concluida siempre y cuando el consultante considere que han ocurrido los cambios que esperaba.

La sesión de conclusión de la terapia no sigue un patrón especial, solamente se reitera la atribución del control al consultante y se le invita a situarse como un co-terapeuta.

Bill O'Hanlon

En su obra *The Science of Happiness* Bill O'Hanlon (2013), considera que hay cuatro factores incluidos en la felicidad: alegría, placer, compromiso y sentido.

El autor establece la diferencia entre felicidad y hedonismo. Piensa que la felicidad generada por el hedonismo semeja la droga que nos introduce en una carrera extenuante, que exige cada vez más, reduciendo cada vez menos; hasta que acaba con nosotros.

Desde el punto de vista de este autor, la felicidad proviene de la aplicación de la fórmula: SOAP: conexiones sociales, optimismo, apreciación o gratitud y propuestas que van más allá de nosotros mismos.

En primera instancia, las conexiones sociales, reconoce que una buena red social, cercana, afectuosa y amigable, disminuye en gran medida la posibilidad de que la persona se aisle. La conexión con una red social de estas características estimulará a la persona, por lo cual, difícilmente caerá en la tristeza, en la soledad, en la angustia o la depresión. Aclara que es una red distinta a la red familiar; se trata de una red de amigos que deberá incluir por lo menos a cinco amigos. Así, para el inicio de cualquier tratamiento, recomienda que la persona vuelva los ojos a esas relaciones amistosas que se han alejado.

Apoyado en los experimentos de Seligman, (en O'Hanlon, 2013), contrasta el poder del optimismo con el poder de la impotencia aprendida. Expone que la positiva actitud y el optimismo se correlacionan significativamente con la elevación de los niveles de felicidad. Afirma que la persona aprende la impotencia cuando se convence de que no puede hacer algo para solucionar los conflictos de su existencia y, del mismo modo puede aprender la actitud positiva que le impulse a decidir que sí puede hacer algo o mucho para mejorar su situación. Reitera que el optimismo se aprende. Recomienda para ello, las preguntas orientadas al futuro porque una vez situada en el futuro, la persona puede volver los pasos hacia atrás, hasta llegar al momento presente; esta acción, habrá dejado trazada la ruta para lograr el éxito..

O'Hanlon (2013), estima que la gratitud es un hábito que debe desarrollarse a lo largo de toda la vida. Asegura que desarrollar el hábito de la apreciación y la gratitud puede hacer una gran diferencia en la percepción de la felicidad y/o la satisfacción en la vida. Propone, por ejemplo, que la persona en terapia, escriba una lista sobre los eventos positivos de su vida. Una vez que se completa la lista, se pedirá a la persona que piense en el porqué. ¿Por qué el evento fue un evento positivo? Después se le invitará a agradecer el evento. Dice que esta reflexión, se realizada día con día, logrará que la persona mire los aspectos positivos de su vida y los agradezca. Este ejercicio le llevará a reconocer que ha tenido momentos satisfactorios en su vida y consolidará su buena actitud frente a ella, aumentando, en consecuencia, los niveles de felicidad experimentados en su cotidianeidad.

O'Hanlon (2013), se respalda en el libro de Rick Warren, *The Purpose Liven Drive*, para sustentar su última propuesta. Afirma que se requiere de una propuesta de vida para que la persona tenga deseos de emprender los trabajos para vivir. Establece que de acuerdo con la investigación realizada por Warren, mientras más sentido tiene la vida de la persona, mayor

grado de satisfacción alcanza. Recomienda, incluso, realizar alguna actividad altruista para incrementar los grados de satisfacción y felicidad. Concluye diciendo que la persona podría llegar a sentirse una súper persona si logra reconocer su sentido en la vida.

Gilberto Limón

Gilberto Limón (2012) promueve el respeto por la libertad y por la capacidad de decisión de las personas. Desde su punto de vista, el objetivo primordial del ejercicio terapéutico es ampliar los márgenes de libertad del consultante para confrontar las afirmaciones totalizadoras o absolutistas (Limón 2005). Refiere que el ejercicio terapéutico no se propone la transformación de las personas sino posibilitar el cambio cuando el consultante lo desea. Considera que si la persona decide seguir siendo como es, tiene el derecho a hacerlo. Afirma que la relación con uno mismo está hecha del conjunto de las relaciones con los demás, por lo tanto, un solo cambio, por pequeño que sea, afecta a todas las relaciones.

Limón (2012), aclara que su propuesta no es una modalidad cerrada o concluida; Su propuesta se podría mirar como un cuerpo de metáforas que coadyuva a encontrar alternativas para apoyar a las personas que buscan ayuda en la terapia. Afirma que el ejercicio terapéutico ha de estar estrechamente ligado con las características del contexto social contemporáneo. Dice que la terapia se ajusta a los escenarios relacionales y conversacionales en donde se desarrollan las historias de vida de las personas.

El autor de *La terapia como diálogo hermenéutico y constructorista*, nos recuerda que, como terapeutas, llevamos con nosotros un conjunto de creencias y valores que influirán al proceso terapéutico. Considera que el terapeuta ha de privilegiar el diálogo en lugar de la violencia; la negociación en lugar de la imposición; la tolerancia en lugar de la exclusión y, sobre

todo, el respeto a la diferencia. Proclama el derecho que tiene la persona de ser como es o a ser de otra manera. Propone la posibilidad de ampliar los márgenes de acción y valorar la libertad como un asunto estratégico.

El autor de *El Giro Interpretativo en Psicoterapia* recomienda la charla amena, que incluye los problemas del diario vivir y que ocurre entre las personas que están dispuestas a escuchar. Esta charla contiene los entrecruzamientos donde surge el acontecer hermenéutico (Limón, 2005).

El terapeuta, desde el punto de vista de Limón (2012), ha de invitar, respetuosamente, a las personas a involucrarse en una conversación que les ayude a reflexionar sobre sus formas de vida y sobre sus puntos de vista o perspectivas. Reitera la trascendencia de acompañar a las personas en una conversación terapéutica de corte hermenéutico y construccionista, analizando con ellas las *capas de sentido* de las formas de vida y maneras de pensar que las tienen *atrapadas*; con la intención de ampliar la visión de su mundo.

En su mayor aportación a la terapia postmoderna, Limón (2012) dice que la exploración creativa de las capas de sentido, entretejidas con creencias, actitudes y valores establecidos en el pasado o en otro contexto cultural; forma parte del proceso de la deco-construcción.

Limón (2012), Considera que la deco-construcción es un proceso terapéutico conversacional que ocurre cuando, al analizar las capas de sentido de una narración o texto, simultáneamente se construye una perspectiva diferente, ampliada, más liberadora. Sostiene que la deco construcción amplía las alternativas y recursos de los consultantes de una manera reflexiva, analizando y/o interpretando tanto las capas de sentido como los sistemas de significados involucrados, lo cual, al mismo tiempo, habrá de derivar en alternativas de futuro

más satisfactorias, como pueden ser el proyecto de vida alternativo o complementario para los consultantes.

Limón (2012), habla también de la multiplicidad de significados, de las múltiples voces donde se nutren las creencias. Insiste en que el terapeuta se involucre con el consultante en un intenso y respetuoso diálogo hermenéutico construccionista, donde se construyan diferentes formas de interpretarse, de comprenderse a sí mismos y a su relación con el entorno.

Este autor introduce el término lúdico para marcar la estrecha afinidad de los planteamientos construccionistas con la flexibilidad en contra de la rigidez. Con el término lúdico, también se refiere a la relativización de las formas de pensar de las personas, quienes *juegan* más allá de los límites de una narración en particular, en un *juego finito o infinito*.

En su libro *Terapias Postmodernas*, el autor dice que muchas de las llamadas patologías podrían transformarse en otras formas de ver el mundo que pueden ser susceptibles de reinterpretación (Limón, 2005).

En cuanto a la intervención, Limón (2012), especifica que este ejercicio terapéutico no se propone metas ni objetivos; el procedimiento terapéutico consiste únicamente en conversar con los consultantes sobre lo que esperarían de la terapia; sobre lo que les gustaría que pasara. Las respuestas se consideran indicadores generales que no podrán obstaculizar la posibilidad de tomar un rumbo diferente durante el proceso pues, de hacerlo, podría llegar a bloquear el surgimiento de opciones antes no vistas. Dice que el camino terapéutico parte del *padecimiento*, *queja principal o demanda* para empezar a caminar junto con ellos por el camino de la interpretación, de las explicaciones alternativas y de las posibilidades de vida.

Limón (2012), concluye, con una estrofa de Antonio Machado (en Limón 2012), para sensibilizar al terapeuta diciéndole que el ejercicio terapéutico "hace camino al andar".

La Investigación Cualitativa

En este capítulo revisaremos las características de la investigación cualitativa que permitieron desarrollar esta tesis.

Desde el punto de vista de esta tesis, la investigación cualitativa aborda el campo de la Psicología, desde puntos de investigación que resultan inaccesibles a la investigación cuantitativa. González (2000), en su libro, *Investigación cualitativa en psicología, rumbos y desafíos*; señala que las construcciones del sujeto frente a situaciones poco estructuradas producen una información cualitativamente diferente a la producida por las respuestas a preguntas cerradas.

La investigación cualitativa (González, 2000), se orienta al conocimiento de un objeto complejo: la subjetividad. Los elementos de la subjetividad cambian frente al contexto en que se expresa el sujeto concreto. La historia y el contexto que caracterizan al desarrollo del sujeto, marcan su singularidad, la cual es expresión de la riqueza y plasticidad del fenómeno subjetivo.

El lugar que se otorga a la comunicación en el desarrollo metodológico de la investigación cualitativa conduce a atribuir una posición diferente al investigador y a los sujetos investigados (González, 2000). En el curso de este tipo de investigación, el investigador se convierte en sujeto intelectual activo; además de participar en las relaciones, produce ideas que confronta con los sujetos investigados, en un proceso que lo conduce a nuevos niveles de producción teórica. El investigador y sus relaciones con el sujeto investigado son los principales protagonistas de la investigación, por lo cual, los instrumentos dejan de tener el lugar protagónico. El contexto interactivo y el tejido relacional de la investigación determinan el valor de la calidad de la información.

El autor nos dice que los diálogos y reflexiones que se van sucediendo desde el primer día son elementos esenciales para el desarrollo de la identidad de los sujetos con la investigación. El curso de la investigación cualitativa presupone el estudio de casos no como vía de obtención de información complementaria, sino como momento esencial en la producción de conocimiento. Constituye un proceso irregular y diferenciado que se ramifica en la medida que el objeto se va expresando en toda su riqueza.

La investigación cualitativa es un proceso permanente de producción de conocimiento, donde los resultados son momentos parciales que se integran constantemente con nuevas interrogantes. Cada resultado está inmerso en un campo infinito de relaciones y procesos que le afectan, dentro de los cuales el problema inicial se multiplica en infinitos ejes de continuidad de la investigación. El problema se va haciendo cada vez más complejo y conduce a zonas de sentido de lo estudiado que era imprevisibles al comienzo de la investigación.

La investigación cualitativa no exige la definición de hipótesis formales (González, 2000), pues no está orientada a probar ni a verificar, sino a construir, y no requiere explicitar lo que va a ser probado. Los objetivos aparecen como momentos del proceso de investigación y no representan momentos analíticos establecidos como el fin de la investigación.

De acuerdo con este autor, serán instrumentos de investigación psicológica las láminas, el completar frases, situaciones de diálogo, composiciones, análisis de filmes, juegos, situaciones de ejecución, el dibujo, formas de relación grupal y otros. Estos instrumentos adquieren sentido sólo dentro de indicadores definidos por otros instrumentos y situaciones de la investigación, y en este sentido será específico al sujeto concreto estudiado, cuyas expresiones frente al instrumento nunca serán generalizaciones susceptibles de integración a la teoría general. Visto así, el instrumento es una herramienta interactiva, susceptible de multiplicidad de usos,

asimismo, el proceso de aplicación de los instrumentos es interactivo e implica al sujeto en la investigación (González, 2000, pág. 53).

Gergen y Warhus (2011), también se refieren a la investigación cualitativa. Dicen que el dominio de la investigación cualitativa ofrece un espacio para la crítica social y el activismo político, así como que espacios para la expresión literaria, artística y dramática. El área de la investigación cualitativa está repleta de entusiasmo, creatividad, fermento intelectual y acción. Las dudas y los desacuerdos que surjan en el proceso, serán considerados oportunidades para nuevas conversaciones y evoluciones en la práctica.

En su obra, el *Construccionismo social, aportes para el debate y la práctica*, Gergen (2007) dice que el activismo político y la crítica social encuentran un campo fértil en el método cualitativo, tanto como lo encuentra la expresión literaria, la artística y la dramática. El autor asegura que el área de la investigación cualitativa fomenta la creatividad y el entusiasmo.

En su libro, el autor enfrenta las dudas y los desacuerdos interpuestos al método cualitativo como oportunidades para nuevas conversaciones y evoluciones en la práctica. Asegura que la investigación cualitativa se deriva en el potencial generativo del nuevo siglo.

Gergen (2007), aborda los tres puntos de controversia en la investigación cualitativa: la crisis de la validez; los derechos de representación y el lugar de lo político.

Respecto a la crisis de la validez, Gergen señala que no existen medios para privilegiar una explicación particular sobre la base de su correspondencia única con el mundo. La inteligibilidad de las explicaciones del mundo no se deriva del mundo mismo, sino de la inmersión en una tradición de prácticas culturales. Las construcciones del mundo se derivan de las relaciones dentro de comunidades interpretativas. Si no existen medios para hacer

corresponder de manera correcta la palabra con el mundo, entonces la garantía de la validez científica se pierde.

Arguye que el énfasis empirista en el comportamiento cuantificable deja por fuera un ingrediente crucial de la comprensión humana. Sostiene que los métodos cualitativos son más fieles al mundo social que los cuantitativos.

Desde su punto de vista, los relatos de la “experiencia”, se entienden más como el resultado de una historia textual/cultural particular, en la que las personas aprenden a contar sus historias de vida a sí mismas y a los demás. Visto así, las narraciones se encuentran inmersas en procesos de creación de sentido de comunidades histórica y culturalmente situadas.

Frente a la "crisis de validez", Gergen (2007), ostenta las innovaciones de este método: reflexividad, expresión de múltiples voces, estilo literario y performance; dice que la importancia de estas innovaciones radica en la forma de cuestionar la díada tradicional entre investigación y representación, es decir, entre los actos de observar o “recoger datos” y los reportes posteriores sobre este proceso.

La reflexividad conlleva "la renuncia al ojo de Dios"; en ella, la yuxtaposición del "yo" con la materia de estudio enriquece al reporte, ineludiblemente situado en un entorno histórico, cultural y personal.

La expresión de múltiples voces relativiza a la omnisciencia incorporando múltiples voces; esto es, un repertorio potencialmente rico en interpretaciones y perspectivas que privilegian la polivocalidad sobre la univocidad para obtener un conocimiento polifacético de las personas. En esta perspectiva, el investigador se ocupa de coordinar las voces para mantener la coherencia entre ellas y lograr una conclusión integradora. El investigador es el autor último...

El estilo literario, responde también a la crítica de la validez, renunciando al relato como un mapa del mundo para convertirlo en una actividad interpretativa que se dirige a una comunidad de interlocutores; para Gergen (2007), esta renuncia consiste en el reemplazo del discurso realista, por el discurso literario, una representación estilizada que, en lugar de contar la verdad, se propone un ejercicio interpretativo plural.

El performance, es el coronamiento de las respuestas que da Gergen (2007), a las críticas sobre la validez de este método. El performance da fin a la esclavitud generada por la objetividad cuando permite utilizar la expresión comunicativa restringida al mundo de las artes y el entretenimiento como formas de investigación y representación, lo cual expande el rango de comunidades donde el trabajo estimula el diálogo que permite involucrarse con los problemas o con libertad de interpretación. El autor señala que la distinción entre hecho y ficción radica en evitar las afirmaciones mistificadoras sobre la verdad. El autor agrega que el performance incluye música, video, y diapositivas, incluso, en operación simultánea; lo cual brinda a la audiencia mayor posibilidades de involucrarse con los problemas, por supuesto, con libertad de interpretación.

Gergen (2007), dice que en el método cualitativo, el concepto de texto o discurso refiere una cuestión ontológicamente heterogénea; es decir, no se reduce sólo al lenguaje o a una realidad externa a lo simbólico; se trata de una mezcla heterogénea de lenguaje y otras simbolizaciones (por ejemplo, icónicas), de relaciones sociales, de ambientes construidos, de estructuras institucionales consolidadas, de roles y jerarquías de autoridad, etcétera. Este autor presume que la metáfora de la textualidad o discursividad puede funcionar sobre esta base sin ser reduccionista

Gergen (2007), considera la verdad situada como una verdad enmarcada en comunidades particulares en tiempos particulares, y que se utiliza, como un índice, para representar esa condición. El autor establece que la verdad situada, admite y promueve diálogos profundos acerca de las formas en que obtiene y subvierte la validez de su información

Gergen (2007), concluye su réplica a los cuestionamientos sobre la validez de este método cualitativo con dos afirmaciones: la primera, refiere la necesidad de enriquecer los debates contemporáneos sobre la validez con un rango de preguntas alternativas sobre la forma en que los métodos (representaciones), funcionan dentro de la cultura. La segunda afirmación dice que el lenguaje de la estadística es una forma retórica, un simbolismo que resulta más convincente y funcional para ciertas audiencias, en ciertas circunstancias.

En cuanto a los derechos de representación, control responsabilidad es y ramificaciones del método cualitativo, Gergen (2007), responde al cuestionamiento sobre la derivación que se hace del fruto de la investigación , ya sea cuantitativa o cualitativa, para empoderar al investigador, dándole capacidad de control en la afectación de las vidas de los sujetos de estudio por omisiones o comisiones ocurridas en su perjuicio. El autor señala que , frecuentemente, la investigación cualitativa actúa de manera contra-hegemónica, funcionando, en ocasiones, como fuerza de resistencia y justicia social. Desde este enfoque, señala que la auto-representación, con todo y su problemática, podría convertirse en un bien siempre y cuando se module con el lenguaje de los otros para alcanzar su inteligibilidad.

El autor arriba citado, refiere los tres frutos del método cualitativo: la investigación empoderante, la representación conjunta y la representación distribuida.

Respecto a la investigación empoderante, Gergen (2007), señala que la investigación cualitativa tiende puentes para reducir el irrespeto y la alienación prevalente con la que se vive la diferencia.

En la representación conjunta, nos explica que la investigación es una acción participativa donde el investigador ofrece sus habilidades y recursos para asistir en proyectos de interés mutuo. Asegura que en la medida en que el investigador se une a los participantes en la investigación y la escritura, la división entre el investigador y el sujeto se diluye, dando como consecuencia un control de la representación compartida; es decir, conjunta.

La "representación distribuida", de acuerdo con el mismo autor, requiere poner en movimiento una serie de voces diferentes en una relación dialógica.

En su réplica a la tercera controversia, "el lugar de lo político", Gergen (2007), expone que toda investigación conlleva una ideología debido a que los métodos adquieren su significado y su importancia dentro de redes más amplias de significado —metafísicas, epistemológicas, ontológicas— que están, a su vez, entrelazadas a tradiciones ideológicas y éticas; por tanto, si la investigación es inevitablemente ideológica, el mayor reto estriba en lograr que esta ideología sea expresada de manera crítica y reflexiva; para ello, han de cuestionarse todos los planteamientos de la realidad que sirven a la investigación fundamentada basada ideológicamente. Considera que dicho cuestionamiento conduce a las exploraciones conceptuales y metodológicas de la polivocalidad. El autor asume la multiplicidad de valores, impulsos políticos o concepciones de lo bueno que compiten y que frecuentemente se contradicen. Sostiene que la polivocalidad coadyuva para ir, allende los parámetros políticos de la

investigación cualitativa, hasta la disolución de la noción de centro²¹ y de todo sitio originario de identidades. El autor insta para que se atiendan las múltiples voces en el ámbito interpretativo. Reitera la necesidad de sensibilizar para posibilitar la aprehensión de que cada parte de la investigación contiene multitudes.

Gergen (en prensa), sella esta réplica, sustentando que el performance, al mismo tiempo que diferencia las exposiciones del carácter de los comentarios reflexivos, también debilita las posiciones del sujeto unívoco.

Después de responder a los cuestionamientos sobre el método cualitativo, Gergen (2007), explora tres problemas: Las relaciones, la construcción de la persona y los panoramas tecnológicos de la investigación; que incidirán en el futuro de la investigación cualitativa.

Gergen (2007), aborda la investigación como relación retomando la idea de que registrar o describir es una forma de representación dirigida a una audiencia, ya que escribir es invitar a una audiencia a una forma particular de relación donde el *yo* y el *lector* tiene una posición y una identidad dentro de una relación; en consecuencia, cada acto de escribir favorece ciertas formas de relación. El autor enarbola el reto significativo de expandir, las formas de representación como medio de construcción relacional. Concluye este punto diciendo que la investigación constituye un conjunto de relaciones entre investigadores, participantes y audiencia.

En la construcción de la persona, este mismo autor, considera los desarrollos futuros de la metodología en términos del tipo de relaciones que favorezca la metodología dialógica; es decir,

²¹ A este respecto, La teórica feminista Rosi Braidotti (en Gergen 2007), expone su concepción de *subjetividad nómada* en la cual, la conciencia nómada supone una disolución total de la noción de un centro y, en consecuencia, de sitios originarios de identidades auténticas de cualquier tipo.

usar la investigación para generar un diálogo que se expanda en la medida en que se mueve hacia afuera de su sitio originario a través de una amplia red.

En cuanto a la revolución tecnológica Gergen (2007), señala que la proliferación global de las tecnologías de la comunicación acelera los procesos de creación de significados;²² para él, la fluctuación es una constante que cambia los patrones de acción. El autor se pregunta si se puede utilizar la investigación para crear diálogos sobre el futuro, repletos de nuevas asociaciones, alianzas y nuevas aperturas para la acción. De este modo, la investigación podría explorar realidades que aún no existen.²³ Así, el reto primordial para el futuro en la investigación cualitativa consistirá en desarrollar métodos que generen una realidad relacional; entendiendo esta realidad relacional no como separación, aislamiento y competencia, sino como una conexión integral por medio de la metodología dialógica, donde el resultado lo determina el proceso dialógico. La meta de la investigación será incitar a un diálogo dinámico, con cambios continuos en la medida que se mueva a través de una amplia red de comunicaciones.

Gergen dice que la comunicación mediada por la tecnología puede ser altamente eficiente, ricamente matizada y altamente reveladora. Apunta que sus formas trascienden las barreras geográficas y temporales y que sus potencialidades abren nuevos panoramas excitantes para el investigador que ya tiene acceso a zonas remotas.

El Método Hermenéutico

El desarrollo de esta tesis fue de carácter interpretativo sustentado en el diálogo construccionista. La interpretación de los textos en las sesiones terapéuticas se sustentaron en el

²² Gergen(2007), hace suyas las palabras que le enviara William g. Tierney en un correo electrónico:... *continúo teniendo la sensación de que la forma en que llevaremos a cabo la investigación cualitativa cambiará increíblemente en la próxima generación, debido a la tecnología...*

²³ Las comunidades virtuales, por ejemplo. (Gergen K. , *Construccionismo Social, Aportes para el debate y la práctica*, 2007).

método hermenéutico por ser el arte de la interpretación que se convierte en el proceso relacional interpretativo y de comprensión de uno mismo y del mundo; además, el método hermenéutico permite integrar al terapeuta y al consultante en un diálogo transformador para la construcción de significados que fortalecen su particular forma de vivir su vida (Limón, 2012). Las enunciaciones anteriores están íntimamente ligadas con la afirmación sobre el círculo de la comprensión que establece la comprensión explícita cuando las partes, que se definen desde el todo, definen también al todo (Gadamer, 1998).

En su obra, *Verdad y método II*, Gadamer (1998) expone que la vía de la demostración no siempre resulta adecuada para conocer la verdad, porque la frontera de lo objetivable, en la que se mueve el enunciado por su forma lógica, se rebasa continuamente. Aclara que el lenguaje permite el acercamiento a las realidades no objetivables.

Para el autor de *Verdad y Método II*, siempre hay una verdad no verificable científicamente, ya que cada avance en el conocimiento deja de lado una posible verdad. Asegura que, al buscar la verdad, se choca forzosamente con los límites de la situación hermenéutica. Según él, los prejuicios son un límite para conocer muchas situaciones que son verdaderas; por ello, sustenta la imposibilidad de un enunciado del todo verdadero, por ello considera que la última forma lógica de la motivación de todo enunciado es la pregunta. Para él, el enunciado es, fundamentalmente, una especie de respuesta que remite la comprensión a la pregunta que está respondiendo. De este modo, la pregunta y la respuesta desempeñan, en su carácter enunciativo común, una función hermenéutica puesto que la verdad de un enunciado implica a la persona a la que se dice algo en el enunciado (Gadamer, 1998).

El autor considera que la historicidad del enunciado radica en la finitud de cada ser. El enunciado significa, ante todo, la pertenencia a un conjunto de existencia histórica; entonces,

partiendo de que el lenguaje posee su propia historicidad y, cada persona tiene su propio lenguaje, entonces, la comprensión recíproca significa entenderse sobre algo (Gadamer, 1998).

El autor enuncia que el modo de ser de una cosa se nos revela hablando de ella; que la expresión de la verdad, como apertura, posee su propia temporalidad e historicidad; que lo más asombroso, en la esencia del lenguaje y de la conversación, es que el hablante nunca abarca toda la verdad en su pensamiento; que la verdad entera envuelve al pensamiento individual y que la hermenéutica, ajustada a la existencia histórica entre lenguaje y conversación, tiene la tarea de elaborar las relaciones de sentido que se producen por encima de los hablantes (Gadamer, 1998).

El autor arguye que la tarea de la hermenéutica es dilucidar el milagro de la comprensión como una participación en el significado común, por lo cual, el objetivo de todo entendimiento y de toda comprensión será el acuerdo de la cosa. Así, la hermenéutica se ocupa de crear un acuerdo que no existía, o era incorrecto. De este modo, la tarea hermenéutica se convierte en un planteamiento objetivo: el que intente entender un texto estará dispuesto a dejar que el texto le diga algo. La conciencia hermenéutica acoge la alteridad del texto, a la vez que se abre a la posibilidad de que el texto posea mejor información de lo que pueda pretender la propia opinión.

Gadamer (1998), nos dice que la comprensión está ligada con la historia efectual y que se vuelve hermenéutica cuando incluye la dimensión reflexiva..

El mismo autor sostiene que la palabra y el diálogo poseen un momento de juego en sí: el modo de darla, de guardarla; de arrancarla al otro y obtener de él una respuesta; el modo de dar una respuesta y el modo como la palabra se conjuga en el contexto preciso en que se pronuncia. Todo lo anterior apunta a una estructura común entre la comprensión y el juego lingüístico. El autor asume que el significado de las palabras brota lúdicamente de su valor situacional, pues al conversar, la intención y voluntad del ser humano, en juego continuo, produce nuevos usos

verbales y destituye antiguas palabras. Ambos hablantes hablan el mismo lenguaje, pero cada cual habla también su propio lenguaje, entonces, el acuerdo se produce en el contraste entre discurso y discurso.

Gadamer (1998), señala que durante la conversación ocurre un traslado constante de transmisiones desde el pasado; por eso nuestra historia está definida por una historia efectual, que hace partícipes de él a los conversantes, obligándolos a asumirlo. Afirma que el lenguaje, a través del diálogo, media la continuidad de la historia por encima de todas las distancias y discontinuidades. Adjudica la plenitud del lenguaje al vaivén del habla, en el que una palabra da pie a la otra.

El autor sostiene que la posibilidad de preservar y percibir la continuidad histórica se basa en la concepción del instante como discontinuidad del acontecer. Desde su punto de vista, el acontecer se articula como un nuevo comienzo porque el devenir y el morir son la verdadera realidad de todo instante. Señala que el recuerdo del hombre que vive en la historia conserva algo cuando todo perece, constituyendo la realización vital de la tradición misma. Agrega que formular preguntas y encontrar las respuestas, partiendo de lo que se ha llegado a ser, abre posibilidades para el futuro.

Más adelante, dice que, las personas pueden pensar en los conceptos que posibilitan la convivencia de los hombres, gracias a su capacidad para comunicarse. El autor revela una relación trascendente entre el lenguaje y el pensamiento, pues sostiene que sólo se puede pensar en el lenguaje, por ello, el pensamiento está siempre involucrado en él. Aclara que la esencia del lenguaje está: "en lo dicho, que nos remite a lo no dicho"; dice que preguntar y responder implican el diálogo interminable. La esencia del lenguaje también se encuentra en la ausencia del yo, pues hablar, es hablar con alguien, por tanto, el habla se mueve en la esfera del nosotros..

Al autor refiere que la semántica y la hermenéutica convergen en el signo. La semántica, mediante la observación, hace la descripción externa de la clasificación de los comportamientos en el trato con los signos y la hermenéutica aborda el hecho interno del habla, es decir, utiliza el mundo de signos. Considera que ambas estudian la totalidad del acceso al mundo que representa el lenguaje y ambas lo hacen investigando más allá del pluralismo lingüístico existente (Gadamer, 1998).

El autor explica a la metáfora como una transferencia que retrotrae al ámbito originario del que procede. Agrega que sólo cuando la palabra se arraiga en el uso metafórico, perdiendo el carácter de recepción y de transferencia, es cuando desarrolla un significado propio. Señala que aún cuando el lenguaje pueda tener una utilización muy individual, no puede eludir a las convenciones, porque aquel que habla una lengua que nadie entiende no habla en realidad. Por otro lado, cuestiona el extremo de la obediencia a la convención lingüística ya que implicar la limitación de la interpretación y evocación que sólo se alcanzan mediante la individualización del vocabulario de los recursos lingüísticos.

El autor de *Verdad y Método II*, sostiene que la crítica hermenéutica sólo adquiere su verdadera eficacia cuando llega a reflexionar sobre su propio esfuerzo crítico, sobre el propio condicionamiento y la dependencia en que se halla. Asegura que la conciencia hermenéutica pone de manifiesto una verdad superior cuando se involucra en la reflexión. La reflexión hermenéutica ejerce así, una autocrítica de la conciencia pensante que retrotrae todas sus abstracciones, incluidos los conocimientos de las ciencias, al todo de la experiencia humana sobre el mundo (Gadamer, 1998).

El mismo autor, dice que la verdadera realidad de la comunicación humana consiste en que el diálogo no imponga la opinión de uno contra la de otro, ni sume la opinión de uno a la del

otro. El diálogo logrado no permite recaer en el disenso que lo puso en marcha porque la superación del obstáculo en el proceso comunicativo es el objetivo ideal de toda comunicación.

Este autor señala que la palabra, dentro del lenguaje, abre la posibilidad incesante de seguir hablando y conversando; esto es, impulsa la libertad de decirse y dejarse decir. el autor presume al lenguaje como la fuerza generativa y creadora capaz de fluidificar ese material.. El autor enuncia que el lenguaje sólo se da en el diálogo y la capacidad de diálogo es un atributo natural del ser humano. Agrega que cuando dos personas se encuentran y cambian impresiones, ocurre el encuentro de dos visiones que se confrontan para forjar el mundo al encontrar en el otro algo que no se había encontrado aún en la propia experiencia. Ese algo transforma a los conversadores, por ello, la conversación ofrece una afinidad peculiar con la amistad. A través de la conversación, los amigos crean la comunidad donde cada cual es el mismo para el otro porque ambos encuentran al otro y se encuentran a sí mismos en el otro. El autor alude a la risa común, en la conversación, como un consenso desbordante sin palabras (Gadamer, 1998).

En referencia al diálogo terapéutico, el autor considera la incapacidad para el diálogo como la situación inicial desde la cual, la recuperación del diálogo es el proceso mismo de curación. Afirma que el trastorno ocurre cuando la comunicación natural con el entorno queda interrumpida; que la persona atrapada en ideas delirantes no sabe escuchar el lenguaje de los otros. asegura que la insoportabilidad de la escisión con la comunidad dialogante le lleva a buscar ayuda.

El autor resume la humanidad del hombre en su capacidad para dialogar. Advierte que el distanciamiento entre las personas sucede cuando dejan de hablar el mismo lenguaje. Considera que el entendimiento entre las personas requiere un lenguaje común. Para él, el diálogo es posible entre personas de diverso temperamento y diversas opiniones políticas. Concluye

diciendo que "la incapacidad para el diálogo", es un reproche que se hace a quien niega, en sus ideas, una carencia real del otro.

El Construccionismo

En su libro, *Reflexiones sobre la Construcción Social* (Gergen & Gergen, 2011), los autores establecen que la construcción social se relaciona íntimamente con la creación de significados mediante el trabajo colaborativo; esta relación constituye su idea básica: *nosotros construimos el mundo*. Consideran que las relaciones son básicas en la construcción del mundo, pues todo lo que se considera real se construye socialmente. La realidad ocurre cuando la gente se pone de acuerdo en que lo es. Dicho acuerdo parte de la perspectiva de una tradición cultural, de un punto de vista concreto, en un tipo de lenguaje visual u oral. Así, el construccionismo sostiene que la comunicación de unos con otros construye el mundo en el que se vive; por lo cual, los *problemas* se construirán a partir de los obstáculos que surjan en ese camino. Esta aseveración abre la posibilidad para cambiar la lente y mirar al obstáculo como una oportunidad (Gergen & Gergen, 2011).

El constructo de verdad, de acuerdo con estos autores, queda circunscrito a los criterios de valoración de la tradición que lo supervisa, por lo cual, si las palabras utilizadas están insertas en un sistema de reglas o convenciones, entonces la frase adquiere sentido sólo en un contexto, porque cada tradición cultural tiene sus propios valores; lo cual nos da como consecuencia que las descripciones exentas de valoración no existen. Sostienen que *la realidad* deriva de un acuerdo común; lo que se entiende como verdad sólo existe en el seno de esas relaciones; por tanto, la verdad únicamente existe en el contexto de una comunidad y, más allá de lo comunitario

no hay más que silencio. Esta es la razón por la que el construccionismo social no abraza verdades universales (Gergen & Gergen, 2011).

La perspectiva construccionista valida el pluralismo en las formas de nombrar y de valorar; todas se respetan y puede accederse a cada una a través de la curiosidad. El construccionismo tiene como reto la creación de relaciones humanas que permitan construir, en colaboración, el futuro de todos. Los autores aseguran que las ideas construccionistas respetan el trabajo científico, pero desafían el presupuesto de que sus resultados arrojan la verdad. Para ellos lo relacional es fuente de significado; desde esta perspectiva, las relaciones, y no los individuos, constituyen los fundamentos de la sociedad.

La visión construccionista de estos autores considera que la vida transcurre dialogalmente porque las expresiones de una persona sólo adquieren significado cuando otra; es decir, *algo* adquiere sentido a partir de lo que le precede y de lo que viene después. Las palabras y las acciones que generan significados se toman de distintos tiempos y lugares; por ello, afirman que las tradiciones establecen las conexiones entre las personas, aclarando que el pasado no determina, sólo presta sus relaciones atesoradas.

Los autores declaran que lo apreciado como real, lógico, verdadero y valioso, ha surgido de la relación. Consideran que la perspectiva relacional profundiza la apreciación que se tiene de la vida con los demás. Hablan del poder generativo de las relaciones y del fluir de las acciones coordinadas como la base de la realidad relacional y emocional. Enfatizan los procesos relacionales, donde el "yo relacional" nace de las relaciones con los demás..

La perspectiva construccionista anula la solución perfecta y admite que no está todo definido sobre los gustos; por lo tanto, la terapia deberá respetar el estilo de las preferencias

personales, así como las diferentes tradiciones y valores; es decir, la multiplicidad de construcciones de lo real y de lo bueno.

Desde el punto de vista de los autores, tres formas de terapia fluyen específicamente con la sensibilidad construccionista porque permiten las realidades múltiples: la terapia narrativa o rehistoriar la vida, las terapias breves centradas en la solución o en la magia de la palabra y, la terapia postmoderna y la posición del que no sabe.

La terapia narrativa: o re historiar la vida, entiende las vidas en términos de historias, en las que el narrador es el personaje principal. Para esta terapia, el problema está en el seno de la historia del personaje principal, quien en su camino hacia el progreso, o en la realización de alguna tarea que considera trascendente, ha sufrido un revés.

Los profesionales de la terapia narrativa consideran que, al re historiar la vida del personaje principal, se transforma el o los problemas. Afirman que es posible construir nuevas historias y, a partir de éstas, abrir nuevas vías de acción; para ello, revisitan los primeros años de su vida y reconocen cuán intrépidos y habilidosos fueron para sobrevivir. El resurgir como héroe o heroína, permite al personaje principal de la historia reconocer opciones de cambio más optimistas.

El potencial político de re historiar aparece cuando el personaje entiende que el problema no es él, sino el sistema; entonces desaparecen las dudas sobre su persona y surgen otras opciones. Cada vez que se construyen historias de fortaleza, se reduce el sufrimiento y se abre la puerta al inicio de acciones políticas.

Las terapias breves centradas en la solución o la magia de la palabra consideran que hablar seriamente de un problema lo realza hasta bloquear y atrapar a la persona; por lo cual, los profesionales de las terapias breves centradas en la solución, motivan a la persona a comentar

sobre sus puntos fuertes, sus recursos y sus posibilidades relacionales. Ponen atención en un futuro positivo como base para dar pasos proactivos al cambio; por lo cual, la terapia se torna más breve y menos cara.

En la terapia posmoderna y la posición del que no sabe, la orientación del no saber guía al terapeuta en su gran curiosidad por conocer lo que dicen los miembros de la familia y cómo construyen su mundo. El terapeuta entiende las experiencias del pasado como una fuente de posibles recursos para enriquecer la conversación. El terapeuta es muy sensible a los significados que se pueden construir a partir de la comprensión que el cliente aporta la terapia. Los progresos en el cambio emergen de la propia realidad del cliente (Gergen & Gergen, 2011).

Desde la perspectiva construccionista, hablar de los problemas es opcional pues los problemas sólo existen si se construye el mundo en esos términos; hablar de los problemas aleja a las personas de sus metas; por tanto, se vuelve obligatorio encontrar el núcleo positivo del sistema en cuestión para construir un mejor futuro centrándose en los puntos fuertes, en los recursos más importantes de una organización más que en sus áreas problemáticas.

La Interpretación del Discurso

Para la interpretación del discurso terapéutico, esta investigación se sustenta en los estudios realizados por Teun A. van Dijk, Robert Stubbs y William Labov:

Teu Van Dijk

Dijk (1980), en su ponencia, *El Procesamiento cognoscitivo del discurso literario*, planteó la participación crucial de las memorias a corto y a largo plazo para almacenar la información textual. Describió la forma en que infieren la recepción de la información y las

operaciones cognoscitivas en su interpretación y almacenamiento y sintetizó al texto como un acto ritual del habla en una interacción sociocultural que se percibe, se piensa y se comprende en la memoria a corto plazo para luego almacenarse en la memoria a largo plazo.

El autor dice que la comprensión del texto implica la existencia de una estructura (coherencia) semántica convenida, entre hablante y oyente, para las unidades textuales. Agrega que estas unidades textuales conforman las representaciones conceptuales que producen los significados, después, los significados se guardan en la memoria y más adelante se recuperan para relacionarse al emitir una interpretación. Dice que no todo puede recordarse debido a que el reconocimiento de la información depende de los procesos de recuperación.

Dijk (1980), especifica que si las oraciones están organizadas en sucesión coherente, se facilitará establecer el tema del discurso y por ende, su interpretación global. Asegura que la coherencia es vital para la comprensión del texto.

El autor hace notar que el contexto incide en las maneras en que se comprende la información. Desde su punto de vista, el conjunto cognoscitivo que acompaña a los lectores construye diferentes macro-estructuras, debido a que lo relevante en un texto para un lector puede no serlo para otro.

Este autor estipula que la comprensión del discurso literario y el sistema del habla natural convergen en los mismos principios y aclara que, en ciertos tipos de comunicación, el conjunto cognoscitivo puede inducir modos no normales de análisis e interpretación porque en la mayor parte del habla natural la información procesada no es consciente.

Desde la perspectiva de este autor (Dijk T. , 2001 (1)), la teoría del lenguaje/discurso habrá de considerar las estructuras verbales y el contexto porque éste engloba la forma en que los usuarios de la lengua acomodan la producción, recepción e interpretación del discurso a la

situación comunicativa, interpersonal y social. Arguye que la teoría del contexto tiene sentido cuando explica las estructuras del discurso incluyendo los componentes sociales, personales y cognitivos de los participantes.

El autor refiere que los sistemas de la lengua natural se rigen por reglas convencionales incluidas en la teoría lingüística, por lo cual, la acción comunicativa es una secuencia que parte de la oración expresada en relación con otras oraciones, para formar el texto en torno a un tema o tópico que conforma al discurso. Agrega que las reglas sirven para relacionar sistemáticamente la representación semántica de las frases con la secuencia del macro-nivel que produce macro estructuras globales, hasta alcanzar la macro estructura del discurso (Dijk T. , 1980)

El autor considera que con respecto al habla natural, la formalidad del lenguaje es un artificio; sin embargo, establece que ciertas estructuras abstractas ligan al lenguaje formal con el natural porque, finalmente, ambos son un conjunto de expresiones simbólicas.; por tanto, establece que la interpretación de una expresión ha de determinarse a través de la interpretación de cada una de sus parte (Dijk T. , 1980).

El autor aporta la definición de "posibilidad" como el estado no verdadero que pudo serlo (Dijk T. , 1980, pág. 63), lo cual permite la concepción de mundos diferentes en el propio mundo: mundos posibles que satisfacen la misma serie de postulados básicos. De acuerdo con esta definición de posibilidad, un mundo específico se convierte en un punto de vista relacionado reflexivamente con el conjunto de los mundos posibles que permite el acceso al propio mundo. Por ello, la interpretación habrá de considerar las actitudes proposicionales; es decir a las personas de esos mundos, las cuales tienen, a su vez, diferencias en sus necesidades, deseos, conocimientos, creencias e intenciones. Así, desde el pensar de este autor, consideramos a los

significados como objetos complejos que especifican las propiedades esenciales o convencionales de algo (Dijk T. , 1980).

Dijk asevera que el momento, lugar, el hablante / oyente de la expresión declarada; son determinantes adicionales del significado, lo cual implica la semántica contextual que influye en el tópico de la conversación. Así, para validar la conversación natural, este lingüista refiere que la frase será considerada incorrecta cuando, en función del subconjunto de mundos, no haya elemento que satisfaga la proposición, de esta manera, la semántica discursiva formula condiciones de interpretación relativa, donde las expresiones coherentes se originan en mundos relacionados..

Este autor considera que la pragmática se ocupa de los actos del habla; que el hablar implica interacción social. Así, la lengua es un sistema mental complejo que se mira también como un producto histórico.

En su aportación respecto a las creencias, este autor las presenta como proposiciones que la gente considera verdaderas porque le proporcionan los conceptos acerca de cómo es el mundo o cómo podría o cómo debería a ser..

El autor establece que las diferentes estructuras mentales subyacen a la acción, la actividad, es la parte observable de la acción; por tanto, se la interpreta como una acción, con sus propias implicaciones sociales..

Con respecto al contexto, el autor dice que la teoría pragmática²⁴ estudia las relaciones entre los signos y sus usuarios. La pragmática convierte a los objetos en actos; el discurso en actos y en situaciones para formular la caracterización abstracta de la interacción del habla, esto es, el contexto. El autor describe al contexto como la secuencia de mundos-estados que cambia

²⁴ inspirada en la filosofía del lenguaje, en la teoría de los actos del habla, en el análisis de las conversaciones y de las diferencias culturales en la interacción verbal como se ven en las ciencias sociales (Dijk T. , 1980)

en el tiempo, por tanto, el contexto tiene la cualidad de la infinitud y cuando se desea un contexto específico habrá que constreñirse al tiempo y lugar específicos en que se realizaron las tareas comunes del hablante y del oyente. Para este autor, el contexto real tiene un conjunto de alternativas normales y otras posibles, entonces, la perspectiva pragmática no califica como verdad o falsedad al texto. Se ocupa de adecuar los discursos con referencia a los puntos de vista, actitudes, etc., de los participantes; así, las frases que se afirman serán verdaderas o falsas desde los mundo de conocimiento/creencia del hablante. (Dijk T. , 1980).

Este autor dice que los modelos mentales rigen la comprensión de situaciones y eventos específicos. Explica el modelo mental como la representación individual y subjetiva de un evento que, llevada a la situación comunicativa, se convierte en un modelo de contexto, que no es visible, sino apreciado y conformado a partir de las vivencias cotidianas relevantes que dejan saber a la persona quién es, donde está y qué está haciendo..

Michael Stubbs

Stubbs (1987), propone el estudio de unidades lingüísticas mayores a la frase o la oración. Considera que esto permite apreciar los contextos sociales viéndolos como una interacción dialogal entre hablantes, donde el lenguaje y la situación son inseparables (Stubbs, 1987)²⁵. Asegura que se puede conocer el tipo de lenguaje a partir de las situaciones y viceversa. Dice que los rasgos de identificación son fonológicos, léxicos, sintácticos y paralingüísticos, como la velocidad o el ritmo. Agrega que no todo el lenguaje se puede tomar literalmente, porque el lenguaje también se utiliza para realizar acciones; así pues, las diferentes situaciones sociales producirán lenguajes distintos.

²⁵ Aclara que esta idea de lenguaje como acción en un contexto fue propuesta por Malinowsky, en los años 20. (Stubbs, 1987)

El autor expone que el lenguaje cotidiano y el formal tienen lógicas distintas; agrega que lo no aceptado en el lenguaje formal puede ocurrir y ser válido en la conversación cotidiana, lo cual vuelve compleja la determinación de verdad o falsedad. Dice que los lingüistas han encontrado que el significado y la verdad no son independientes del uso; entonces, la calidad de verdad se constriñe a las afirmaciones, pues sólo éstas pueden ser calificadas como verdaderas o falsas. Observa que, en ocasiones, el hablante no logra expresar lo que quiere decir por lo cual, los oyentes utilizan todos los conocimientos y referencias posibles para entender el mensaje que escuchan. Explica que el lenguaje puede desempeñar funciones simples como prometer, afirmar, describir, quejarse, recitar, protestar, etc., y otras mucho más complejas, como dar el pésame²⁶.

El autor expone también la simultánea diversidad funcional de las palabras con la aclaración de que hay funciones más básicas que otras. Da por hecho que la visión coherente del lenguaje es inherente a la significación del discurso. Sostiene a la oración como la unidad fundamental de la sintaxis; considera que la conversación y el discurso con la historia, constituyen el límite superior de la organización estructural (Stubbs, 1987, págs. 21-22).

El lingüista señala que todo uso de la lengua está inserto en la cultura y, ésta es un conjunto de sistemas de significados entrelazados; por tanto, aún cuando no se diga algo, algo se está comunicando. Argumenta que la conversación es espontánea porque impregna la vida cotidiana; así pues, la conversación espontánea, natural, ha de guiar la descripción del lenguaje en general, aunque éste pretenda marginarla.

El autor acuerda con Labov (1972), en la importancia que tiene el estudio del lenguaje para describir y explicar la forma en que las personas conviven el día a día en familia o en la calle (Stubbs, 1987). Enfatiza que los discursos no se producen al azar pues, aunque sean

²⁶ Se refiere a este acto como complejo porque muchas culturas occidentales crían a los niños distanciados de temas tabúes como la muerte y después, esperan que sepan decir lo apropiado cuando se presente la ocasión (Stubbs, 1987).

cotidianos, mantienen coherencia. Aclara que la estructura de la conversación espontánea parecería estar desordenada porque no se estructura del mismo modo que los textos escritos; sin embargo, su coherencia depende de una estructura jerárquica subyacente que relaciona las secuencias de los actos del discurso. Agrega que muchos de los mecanismos de esta estructura requieren ser escuchados para ser apreciados.

Stubbs (1987), explica que la transcripción de una conversación genera un distanciamiento útil que muestra los aspectos complejos de la coherencia conversacional que resultan imperceptibles para los conversadores. El distanciamiento permite detectar lo extraño de una palabra familiar. Dice que la conversación ocurre en un tiempo real. El hablante comprende a su audiencia y ésta debe tener noción de lo que sabe y de lo que quiere saber y que hay elementos de retroalimentación que permiten saber si el ritmo de la conversación y la selección de la información han sido acertadas. Agrega que las historias conversacionales tienen principio mitad y fin, que no se interrumpen, se terminan.

Está de acuerdo con Labov (1972), en que las experiencias se tienen que transformar en narraciones. (Stubbs, 1987, pág. 40). Nuevamente coincide con Labov (1972d), en definir *la narración mínima como una secuencia de dos frases ordenadas en el tiempo, de modo que un cambio en la secuencia se traduce en un cambio en la secuencia de los hechos narrativos* (Stubbs, 1987, pág. 44)

Stubbs (1987), especifica que hay una función del lenguaje para cada situación social y que su función principal es convencer; de ahí que el lenguaje apropiado dependa de las múltiples combinaciones entre emisor, receptor, forma del mensaje, canal, código, tema y marco o situación. Abunda esta explicación diciendo que cada situación conversacional es un

microcosmos conformado por relaciones básicas, sociales y personales en el que el tipo del lenguaje utilizado es un reflejo de la personalidad e intencionalidad del hablante.

El referido autor, exalta la multiplicidad de capas de significado implicadas en el discurso, mismas que habrán de tomarse en cuenta en la explicación de éste; por tanto, considera imprescindible describir lo que el hablante quiere decir, sin decirlo; esto es, el sentido real del enunciado en términos del mensaje que se transmite y de la intención comunicativa del hablante.

El lingüista manifiesta que *los actos del habla se definen según las funciones psicológicas y sociales externas al discurso que se está produciendo*²⁷. Admite que un peligro del micro análisis es que se puede perder en detalles sin importancia

Coincide con Labov y Fanshel (1977, pág. 360), en que toda conversación, excepto los encuentros casuales, se efectúan en interacción natural. Agrega que por ello, el lenguaje natural no puede ser constreñido a la lógica formal, pues el estudio de los actos del habla es de naturaleza sociolingüística, la cual incluye, además de los actos del habla, el *statu quo* de los participantes en el ámbito socio-económico-cultural y de estructura del poder (Stubbs, 1987, pág. 172).

Este mismo autor asegura que ningún nivel de análisis, por separado, puede decir todo lo que hay que decir sobre la conversación; a no ser que se trate de casos rutinarios como una interacción furtiva en una tienda o en la calle. Agrega que no se puede aprender todo sobre una cosa pero si se pueden estudiar la ambigüedad y el sentido indirecto que son fundamentales en los actos del habla que implican un profundo sentido indirecto.

Stubbs finaliza su intervención, en esta investigación, diciendo que parte de la competencia en el discurso conlleva la capacidad de encontrar la coherencia del discurso, aún

²⁷ Esto se refiere a la expresión de estados emocionales que influyen en el comportamiento y que se proyectan a futuro, como una promesa, por ejemplo (Stubbs, 1987, pág. 151).

cuando no sea evidente en el léxico superficial o la cohesión proposicional. Agrega que, en este ejercicio, los oyentes se auxilian de los indicadores superficiales, como la tonalidad o la mímica.

William Labov y David Fanshel

En su obra *El Discurso Terapéutico* (1977), los autores utilizan los términos conversación, discurso o interacción con el habla, para referirse al don específico que tiene el ser humano de comunicar a otro sus situaciones cotidianas; como ocurre, por ejemplo, en el ejercicio terapéutico. Especifican que el acto cotidiano de hablar no puede someterse a reglas estrictas puesto que las reglas sintácticas básicas son inferidas y aprendidas desde la primera infancia;²⁸ por ello, las reglas de sintaxis en el habla natural son más abstractas y más difíciles de entender que las reglas gramaticales (Labov & Fanshel, 1977).

De acuerdo con estos autores, durante la conversación, el terapeuta identifica ciertos puntos decisivos para conversar sobre su trascendencia, su procedencia teórica o las implicaciones filosóficas que puedan tener para el consultante.

Labov y Fanshel (1977), exaltan la complejidad de los mecanismos del habla utilizados por las personas cuando se comunican entre sí, a través de discursos coherentes conformados con sus propias oraciones, y en interacción con el discurso de los otros. Apuntan que la teoría lingüística, acostumbrada a mirar a las oraciones de manera aislada, tiene que considerar, ineludiblemente, las cuestiones abstractas del habla natural; porque, aun cuando las oraciones parezcan estar desconectadas entre sí, la conversación natural guarda secuencia entre las acciones, el tiempo y cierto grado de abstracción; por lo cual, el estudio del habla natural requiere de un esfuerzo interdisciplinario que haga converger, entre otras disciplinas, a la ciencia

²⁸ Los autores presumen que el aprendizaje de las reglas sintácticas ocurre entre los dieciocho meses y los cuatro años (Labov & Fanshel, 1977, pág. 2)

social y a la lingüística. Desde el punto de vista de estos autores, el terapeuta y el paciente, desarrollan estrategias de inter comunicación que les llevan a absorber elementos del uno y del otro.

Ambos autores sustentan la referencia inmanente del habla, arguyendo que, sin importar de lo que hablan, de qué hablan y con quién hablan las personas, siempre están comunicando algo sobre sí mismas, sobre el otro y sobre su contexto inmediato. Los autores nos dicen que a través de la conversación natural, los sociólogos y lingüistas acceden a los mecanismos con que los miembros de una sociedad organizan sus interacciones sociales.

Los autores advierten que la tendencia humana a utilizar signos y símbolos se evidencia hasta en pequeños detalles, como el cambio del tono en la voz o la velocidad en la fluidez, lo cual incide en la interpretación. El estudio de la conversación se convierte entonces en una vía para comprender la conducta humana. Así, la observación de la conversación de los otros, permite al observador la apreciación de las reglas de coherencia utilizadas al mismo tiempo que deja ver que no siempre se cumplen los objetivos de los hablantes.

Estos autores revelan una comunicación implícita en la forma de hablar, en los gestos, en los tonos y en la forma de decir lo que no se dice. Admiten que el acceso a esta información a veces requiere de muchos análisis y de transcripciones. Aclaran que esta forma de comunicación no es la forma académica preferida por los lingüistas porque los hablantes utilizan el lenguaje para interpretar el uno al otro, en su significado actual y potencial al futuro; en una conversación que se da cara a cara..

Los autores definen la entrevista terapéutica como *un evento discursivo en el que una persona, A, extrae la información de otra persona, B, que se encontraba en la biografía de B*

(Labov & Fanshel, 1977, pág. 31). Para estos autores, el rasgo característico de la entrevista terapéutica estriba en la ayuda que ocurre a través de la conversación.

Los mismos autores definen la interacción como *la acción cuyos efectos alteran o mantienen la relación consigo y con los otros en la comunicación cara a cara* (1977, pág. 65).

El nivel de interacción lo definen como aquello que se queda en lo más profundo de la realidad de la persona.²⁹ Entonces, el modo de interacción refleja la medida en que el hablante utiliza las reglas de construcción e interpretación del discurso y agregan que los hablantes tienen la capacidad de saber cuándo la conversación ha terminado.

Labov y Fanshel finalizan su intervención en este trabajo diciendo que los lingüistas utilizan el término regla para describir explícitamente lo que se debe o no hacer. Así, la regla es una guía que la persona desarrolla en consciencia.

²⁹ Los niveles jerárquicos de tal influencia no siempre son claros, ni tampoco la realidad que afectan. Desde el punto de vista de los autores, la jerarquización responde fundamentalmente a la acción más abstracta identificada e interpretada a través de la identificación con los otros (Labov & Fanshel, 1977, págs. 59-60)

MÉTODO

En el Marco Teórico quedaron expuestos los lineamientos generales del Método Cualitativo³⁰. A continuación, quedan enumerados los diecinueve puntos específicos de la investigación cualitativa que coinciden con esta tesis:

1. Posibilita la confrontación de ideas entre investigador y sujetos de estudio.
2. Los diálogos entre investigador e investigados validan la información. Los diálogos resultan esenciales para el desarrollo de la identidad de los sujetos en investigación.
3. Es una fuente. No busca información complementaria porque considera que la información fluye en la medida en que los sujetos investigados expresan su propia riqueza.
4. Produce conocimiento constante a partir de las continuas interrogantes que van surgiendo entre las personas involucradas en el proceso.
5. Cambia las preguntas cerradas por composiciones, filmaciones, juegos, dibujos y, sobre todo, por formas de relación grupal.
6. No requiere de hipótesis definidas porque no está orientado hacia la comprobación.
7. Permite la crítica social, la expresión artística, la creatividad, el entusiasmo y la acción, entre muchas manifestaciones.
8. Convierte los desacuerdos en nuevas oportunidades de aprendizaje y evolución.
9. Mira las construcciones del mundo como derivaciones de las relaciones dentro de comunidades interpretativas.

³⁰ Revisar La investigación Cualitativa, pág 82.

10. Sitúa el sentido de los relatos en un momento histórico cultural y temporal, puesto que las personas aprenden a contar sus historias de la manera determinada en su grupo de pertenencia.
11. Auspicia la reflexión y la expresión de múltiples voces. No es una persona la que sabe todo, es la que coordina.
12. Concibe al relato como una actividad interpretativa dirigida a una comunidad de interlocutores.
13. Considera que la expresión comunicativa ocurre a través de la metáfora, de la música o de los videos, por ejemplo.
14. Evita las afirmaciones mistificadoras.
15. Mira a la verdad como una representación de un tiempo y lugar precisos, no como una generalización, por ello no busca ni propone la hegemonía de una *verdad*.
16. Tiende puentes de respeto con la *diferencia*.
17. Se mira a sí mismo como una investigación participativa, donde la división entre investigador y sujeto se diluye en una representación conjunta basada en el diálogo.
18. Expresa la ideología de manera crítica y reflexiva, con los oídos abiertos a las múltiples voces que abren múltiples posibilidades.
19. Mira hacia el futuro, porque aborda la investigación como un medio de construcción relacional; es decir, como un conjunto de relaciones entre investigadores, participantes y audiencia que plantea diálogos sobre el futuro, posibilitando con ello la exploración de realidades que todavía no existen.

Planteamiento del Problema

El ser humano se nutre con verdades que se transforman en directrices de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Tales directrices lo constriñen a determinados comportamientos considerados como apropiados. Los comportamientos apropiados cumplen los requisitos reglamentarios convenidos por el grupo social de pertenencia.

Los comportamientos apropiados se convierten en mandatos; construcciones que enmarcan y califican las actividades de cada persona. Si se cumplen los comportamientos establecidos por el grupo social de pertenencia, se califican como apropiados; si no lo cumplen, se califican como inapropiados. El marco y la calificación de estas actividades varían de acuerdo con el grupo social y el momento histórico que vive la persona y la censura por incumplir con tales mandatos va, desde pequeñas reprimendas y hostilidades, hasta severos conflictos en las relaciones de la persona afectada con su grupo de pertenencia.

El comportamiento apropiado, ante la muerte de un ser amado, ha de circunscribirse a los ritos establecidos en el grupo de pertenencia. El rito señala el tiempo y comportamiento a seguir por los dolientes al llorar a su ser querido. Si el doliente cumple los requisitos del rito es aprobado y el que no, se expone a ser hostilizado.

El Centro de Servicio Psicológicos, Guillermo Dávila, en la Facultad de Psicología de la UNAM, ofrece distintos tratamientos para resolver el duelo. Durante los procesos terapéuticos en que participé pude observar, repetidamente, que las personas tenían dificultades para cumplir con las expectativas de afrontamiento de duelo convenidos en su grupo de pertenencia. En la mayor parte de las ocasiones, las personas se sentían obligadas a permanecer en la situación de duelo porque así demostraban la intensidad del afecto sentido por el ser amado fallecido.

El constructo del duelo emanado del grupo de pertenencia, constreñía los márgenes de libertad del sobreviviente, atrapándolo en respuestas emocionales que, a veces, contradecían sus percepciones.

En algunos casos vistos en este Centro de Servicios Psicológicos, se observó que dicho parámetro contextual implicaba una inversión proporcional con respecto al amor profesado al muerto; es decir, mientras más estrecha hubiera sido la relación amorosa con la persona fallecida, menos derecho se concebía para disolver el duelo. Tal situación se agudizaba, cuando el muerto era el hijo y llegaba al extremo cuando el suicidio había sido la causa de la muerte.

En su intento por resolver su pena, la persona doliente enfrenta los comportamientos apropiados, o bien se someten a ellos. En algunas ocasiones, las menos, este proceso ocurre sin mayores problemas. En otra ocasiones, la persona sufre, además de la pena, la culpabilidad por no sentir lo que dictan *los* comportamientos apropiados y, en otras, la persona se somete al rito, de tal forma, que pone en peligro su bienestar emocional y su salud física. En los dos últimos casos, la persona doliente, requiere ayuda profesional para encontrar la solución que restablezca el equilibrio. Este hecho ha incidido, de manera significativa, en el incremento del número de personas que acuden al CSP Dr. Guillermo Dávila, por dicho motivo.

El incremento de la demanda de ejercicios terapéuticos para resolver el duelo, generó la inquietud de buscar alternativas que permitieran ampliar los márgenes de libertad en el enfrentamiento de los comportamientos apropiados. La pretensión era acompañar al consultante en un ejercicio terapéutico que incluyera herramientas como la reflexión, el reconocimiento, la modificación, el desplazamiento y la deco-construcción inclusive, para cuestionar aquellos comportamientos apropiados que los habían atrapado, y encontrar otros significados que les permitieran restablecer o mejorar las relaciones consigo y con su entorno.

La propuesta sería encontrar una ruta conversacional que colaborara con el decir del consultante para identificar las obstrucciones surgidas en su relación con los demás; esto permitiría construir relaciones más flexibles y mayormente adaptativas con su entorno significativo y su propio proyecto de vida.

Por todo lo expuesto en este Planteamiento, la pregunta de investigación se hizo de la siguiente manera:

¿La terapia grupal de duelo, desde una perspectiva construccionista y postmoderna colabora con el consultante en la construcción de formas más flexibles de relacionarse con la experiencia del duelo, de tal modo que pueda continuar con su vida de una manera más satisfactoria?

Esta investigación se propuso demostrar que sí fue posible lograrlo.

Justificación

La prevalencia por duelo en el Motivo de Consulta, en el año 2008, en el Centro de Servicios Psicológicos, Dr. Guillermo Dávila, ubicado en la Facultad de Psicología de la U.N.A.M., representó el 3.4 % de las solicitudes, frente a la depresión y la ansiedad, que representaron juntas el 38.45% de las solicitudes. La primera cifra pareciera poco significativa frente a la segunda y sobre todo, frente al cien por ciento de los casos; sin embargo, las historias clínicas de los solicitantes de atención por estrés y/o depresión, revelaron una relación estrecha con las pérdidas afectivas y laborales; es decir, el manejo insatisfactorio del duelo, había degenerado en estrés y/o depresión; por lo cual, la Jefa, responsable del CSP, re-direccionaba las solicitudes de los consultantes hacia el manejo del duelo.

El ejercicio terapéutico por duelo incrementó su demanda y tal situación requirió un abordaje económico que permitiera la mayor cobertura en el menor tiempo; por tanto, se instauraron talleres con enfoques esencialmente cognitivo-conductual y humanista.

La terapia postmoderna se ejerce en los CSP pertenecientes a esta facultad, con énfasis en su modalidad individual. La modalidad grupal no había tenido, hasta el inicio de esta investigación, un desarrollo en el área del duelo; por ello, el enfoque alternativo de esta tesis propuso la atención grupal en el manejo del duelo, desde el giro postmoderno y socio-construccionista. Dicha propuesta tiene tres intenciones: La primera, enriquecer la gamma de terapias breves ofrecidas en los CSP de esta Facultad de Psicología; la segunda, contribuir con la modalidad grupal para atender a un mayor número de solicitudes y, la tercera, promover la reflexión en equipo, con el objeto de revisar las creencias del grupo social de pertenencia, para aceptarlas, modificarlas o construir otras más satisfactorias.

El giro postmoderno y construccionista desde la narrativa, Limón (2012), considera que el contexto social contemporáneo cambia constantemente y, junto con él, cambian las relaciones

sociales que se establezcan. Este cambio, aunque se percibe, no siempre es asumido por las personas, quienes continúan viviendo la misma dinámica relacional que, a través del tiempo, deviene en historias saturadas con relatos dominantes que truncan la posibilidad de la adaptación al cambio.

El giro postmoderno y construccionista propone, a partir del ejercicio conversacional y de la reflexión en equipo, que el consultante decida cuál será su posición con respecto a los conflictos generados en las relaciones consigo mismo y con los demás, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Nuevas formas de relación surgirán a través de los diálogos de cada consultante con sus compañeros del grupo, como si éstos formaran una polifonía: múltiples voces que conforman una pieza armónica, (Anderson, en Limón 2005).

La terapia como diálogo hermenéutico y construccionista propicia y acompaña el desarrollo de seres humanos con mayores y mejores capacidades de reflexión, interacción, empatía, toma de decisiones y resolución de problemas.

El giro postmoderno y construccionista en la narrativa terapéutica promueve la visión optimista y esperanzadora de un futuro que, sin desligarse de su pasado, encuentra diversas formas de estar mejor con uno mismo y con el entorno significativo.

La creciente demanda de ejercicio terapéutico para enfrentar el duelo, impide la atención individual. Se requiere la atención en grupo; por tanto, el abordaje desde el giro hermenéutico y construccionistas enriquece el abanico de opciones que ya ofrece la U.N.A.M. en sus CSP.

Por otro lado, en el acervo bibliográfico, existen numerosas referencias acerca de la aplicación individual del ejercicio terapéutico postmoderno, pero no así en el ejercicio grupal. La terapia grupal de duelo como tal, sólo tiene un antecedente en el acervo bibliotecario de la

Facultad de Psicología en la UNAM, por lo que la propuesta diseñada en esta tesis implica, en sí misma, una aportación en esta modalidad.

Objetivo General

La Terapia Grupal de duelo, desde una perspectiva construccionista y postmoderna, se propuso, como Objetivo General, que las participantes en este ejercicio terapéutico, a través de la conversación construccionista y la reflexión, construyeran, en el proceso del duelo, significados flexibles que fortalecieran las relaciones consigo y con el entorno, para alcanzar condiciones de vida más adaptativas y satisfactorias.

Objetivos particulares:

La Terapia Grupal de duelo, considerada desde una perspectiva construccionista y postmoderna, se propuso lograr que las consultantes:

1. Percibieran el ambiente de horizontalidad establecido por la terapeuta y se desenvuelvan en ese tenor.
2. Identificaran los momentos en que enuncian etiquetas que definan rasgos de su identidad, por ejemplo *soy depresiva*; o bien. expresaran adjudicaciones como en el caso de *mi depresión*.
3. Distinguiran los rasgos del discurso dominante
4. Se habituaran a separar al problema de su propia identidad.
5. . Asumieran, alternativamente, el papel de co-terapeutas al integrarse al Equipo de Reflexión.
6. Escucharan las diversas reflexiones que enunciara el Equipo de Reflexión y o la terapeuta, y las consideraran para aceptarlas, ignorarlas o rebatirlas.
7. Ejercitaran la actitud reflexiva durante las conversaciones.

8. Identificarán las excepciones y los eventos extraordinarios en las conversaciones de sus compañeras del grupo.
9. Lograrán reconocer sus propios eventos extraordinarios para iniciar la narración de la historia alternativa.
10. Evaluarán periódicamente sus grados de avance en el ejercicio terapéutico.
11. Ampliarán sus márgenes de libertad para buscar soluciones desde ángulos antes no considerados.

Descripción de las Participantes

La presente investigación es una investigación clínica, grupal, de estudio de caso; para su realización, la Jefatura del Servicio en el Centro de servicios Psicológicos, Dr. Guillermo Dávila, en la Facultad de Psicología de la U.N.A.M. determinó el número de participantes y asignó los casos.

Las personas que integran el Grupo, participaron en un proceso que incluyó la Solicitud, la Pre Consulta, la Evaluación y la Asignación de Terapeuta.

En el primer punto, las integrantes del grupo acudieron al CSP y solicitaron atención. Les fue entregada una Ficha de Admisión, en la que anotaron la fecha, sus datos personales: nombre, dirección, teléfono, sexo, edad, estado civil, correo electrónico; empleo, vigencia de derechos en salud y nombre del tutor en el caso de los menores de edad.

La ficha de Admisión, en otro apartado pide que se anote el Motivo de Consulta, el tiempo del padecimiento, una breve descripción del problema, los antecedentes en atención psicológica, si ha recibido medicación y cómo ha afectado el motivo de consulta sus relaciones familiares, académicas, sexuales, de salud, de amistad y de trabajo.

En otro apartado le hace saber al consultante que la asignación de la atención estará en función de las posibilidades del CSP.

Por último, la Ficha de Admisión adjunta el reglamento donde se puntualizan los derechos y responsabilidades de los asistentes al servicio.

Una vez que se entregada la Ficha de Admisión, en la misma fecha, el CSP asigna un terapeuta que realiza la Entrevista de la Pre Consulta .

El formato de la Pre-Consulta pregunta si es paciente de primera vez o de reingreso.

Anota el folio, la fecha y la cuota de recuperación. Nuevamente se anotan los datos personales del entrevistado. El Familiograma. La Descripción del Problema. La estrategia de solución que ha instrumentado el entrevistado. Las áreas afectadas por el problema. El tipo de canalización que requerirá. Los problemas surgidos durante la entrevista y las soluciones que se anotaron. Termina con el nombre del entrevistador, el programa al que pertenece y el nombre del supervisor.

Al terminar la Pre-Consulta, se asigna la fecha de Evaluación que generalmente ocurre en la siguiente semana. En la Evaluación se aplican tres instrumentos: Inventario de Ansiedad y de Depresión de Beck y el MMPI.2.

El día de la Evaluación se asigna la fecha de realización de la Historia Clínica, para la cual se asigna a otro terapeuta. La entrevista para la Historia Clínica consta de 60 minutos, en los que se llena un formato que incluye: I. Ficha de Identificación, en la cual, además de los datos antes solicitados, se agregan el lugar y fecha de nacimiento, el lugar de residencia de los últimos cinco años, el grado máximo de escolaridad, su religión y ocupación y si fue atendida en alguna investigación. II. Motivo de Consulta, done se anotan los antecedentes del motivo de consulta y el estado actual. III. Antecedentes Heredo-Familiares que incluyen enfermedades crónico

degenerativas, mentales y la historia de la dinámica de la familia de origen. IV Período del desarrollo (de los 2 a los 19 años. V. Patrones de Ajuste Adultos (después de los 19 años) que incluye los patrones de ajuste profesionales, laborales, afectivos y emocionales, salud, adicciones, sexualidad, recreativos, culturales y en la dinámica familiar. VI. Examen Mental, describe la conducta y aspecto general del paciente, su cognición y estado sensorio-motor, su discurso, el contenido de su pensamiento, sus creencias y experiencias anormales de la interpretación de eventos, su afectividad, su juicio y su personalidad. VII. Información del Examinador, donde se describen los sentimientos y reacciones del entrevistador hacia el paciente, la información técnica sobre la aplicación de la entrevista y las observaciones. El formato concluye con el nombre del entrevistador, el programa de pertenencia, el supervisor del programa y su firma.

Después de la entrevista de la Historia Clínica se pide al solicitante que espere la llamada que indique la asignación de terapeuta.

El período de espera, que va de uno a dos meses aproximadamente, permite la revisión de todos los materiales para la elaboración del diagnóstico. Una vez realizado el diagnóstico se asigna la atención individual o grupal del caso a un terapeuta. El terapeuta recibe el expediente y se comunica con el solicitante para establecer la fecha de inicio del tratamiento..

El grupo quedó integrado por cuatro personas:

Mina

Edad: 49años

Estado Civil: casada

Religión: católica.

Último grado de estudios: Licenciatura en Contaduría

Empleo: Sí. Un empleo, desde su punto de vista, bien remunerado.

Motivo de Consulta: Exceso de estrés y tristeza.

Diagnóstico: Probable Climaterio y Síntomas Depresivos por Duelo.

Dice que enfrenta intensa actividad laboral, misma que aumenta al final de cada período de jefatura que ocurre cada cuatro años. Refiere que aun cuando esto se ha repetido por más de veinte años, en este momento le resulta imposible enfrentarlo, debido al proceso de duelo que enfrenta por la muerte de su madre. Agrega que a veces no se quiere levantar para ir a trabajar. a veces falta a su trabajo porque no tiene fuerza para ir. Si va a trabajar no se desempeña con eficiencia, posterga los trabajos y las decisiones y sólo cuando las cosas urgen, saca fuerzas para gritar y lograr que sus subordinados resuelvan lo que antes ella no ha exigido. Lamenta tener pensamientos y sueños relacionados con su madre. Siente un gran vacío debido a la cercanía que tenía con ella y a la falta que le hace su presencia. Se dice aislada y encerrada en su dolor. Aclara que en sueños constantes ha deseado ir con su madre.

Xóchitl

Edad: 43 años

Estado civil: Soltera

Religión: No profesa religión alguna.

Último grado de estudios: Maestría en Ciencias Biológicas

Empleo: No. Actualmente está desempleada.

Motivo de Consulta: Sufre de tristeza profunda e inmovilizante.

Considera que, aún cuando asistió a un programa de Tanatología, vive en duelo no resuelto por la muerte de su hermana, ocurrida seis años atrás, debido a que enfermó de

leucemia. También sufre por la muerte de su antiguo novio, amigo y entrenador, quien murió el 14 de febrero de este año debido a un derrame cerebral, ocurrido mientras entrenaba, en una avenida principal de esta ciudad. Este segundo acontecimiento le hizo notar que no había superado la muerte de su hermana. Actualmente sufre de insomnio. Se ha aislado. No quiere ver a nadie, a veces, ni siquiera se levanta de la cama. Ha subido veinte kilos desde entonces, a la fecha del inicio de esta terapia.

Señaló que la convivencia entre sus padres fue tan conflictiva que terminó en separación y ella decidió quedarse con su padre; esto le trajo la animadversión de su madre y hermanos mayores. Se llevaba muy bien con su hermana menor, pero murió a consecuencia de la leucemia. Asistió a terapia y creyó que lo había superado; pero no fue así, por eso ha venido aquí.

Susi

Edad: 37

Estado Civil: casada

Religión: católica

Último grado de estudios: 5° semestre de preparatoria

Empleo: Ama de casa

Motivo de Consulta: Duelo profundo debido a que su hijo de 15 años cometió suicidio.

Desde su punto de vista, este acontecimiento le ha producido problemas sociales pues no quiere ver a nadie. Se ha vuelto muy agresiva con su pequeño hijo de 2 años y con su esposo. Ha requerido medicamento psiquiátrico. actualmente está medicada. Se siente profundamente triste, fatigada, cansada, enojada y culpable. Ha tenido ideaciones suicidas para ir a donde está su hijo, pues se sentía muy apegada a él.

Refiere que siempre ha tenido trato violento con su cónyuge. Dice que su hijo, desde muy pequeño presencié las disputas y considera que ése pudo ser el factor que determinara su decisión de morir, por eso se siente culpable.

Norma

Edad: 32

Estado Civil: viuda

Religión: católica

Último grado de estudios: Primero de bachillerato

Empleo: Sí. Auxiliar de Intendencia.

Motivo de Consulta: Siente confusión, desesperación, angustia, depresión, pocas ganas de arreglarse. Se siente sola.

Refiere dolor de estómago, piernas, cabeza; mucho sueño y opresión en el pecho. Siente frustración, preocupación de no poder ayudar a sus hijas con su duelo y a ella misma.

Dice que el padre de sus hijas, con quien vivió nueve años, falleció hace cinco meses y hace dos meses falleció su papá de un paro cardíaco. Señala que junto con la muerte de su padre, con quien recientemente se había reencontrado, sufrió el abandono de su nueva pareja. Sufre por los abandonos de sus otras parejas, las que dice, siempre han estado relacionadas con el alcohol. La primera relación duró 9 años, fue el padre de sus hijas; la segunda 1 mes y la tercera 6 seis meses. Señala que el amor de su vida fue el padre de sus hijas. Refiere que fue muy agresiva con ellos porque no quería repetir las experiencias vividas con el alcoholismo de su padre. Refiere que el alcohol fue el factor que incidió directamente en la fractura de las relaciones.

Acudió a AA para solucionar sus problemas de ansiedad y falta de control de sus emociones. No es muy sociable, tiene pocos amigos. Rara vez salen a pasear.

A raíz de la muerte de su padre, la hija mayor se ha vuelto muy agresiva con ella, la culpa por la separación y esto la hace sentir culpable y desesperada por no poder controlarla lo cual incrementa su tristeza.

Quiere salir del “hoyo” lo más rápido posible por sus hijas (actualmente en terapia).

Siente frustración y culpabilidad por no haber convivido más tiempo con su padre, así como con el padre de sus hijas.

Descripción de los materiales

Esta investigación estuvo centrada en las conversaciones realizadas durante las sesiones, por tanto, no fueron necesarios otros materiales, ni instrumentos o aparatos aparte de las sillas de madera tipo escolar ubicadas en una sala de Cámara de Gesell.

Descripción del lugar

Las sesiones se llevaron a cabo en una sala auxiliar a la Cámara de Gesell, en el Centro de Servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila, ubicado en el sótano del edificio D.

La sala, muy amplia, para el grupo de cinco personas participantes, podría albergar cómodamente a veinte personas.

La sala, permitió siempre el fluido de la comunicación, además, estuvo siempre muy bien iluminada y con la seguridad de la privacidad requerida para el ejercicio terapéutico.

PROCEDIMIENTO

Las sesiones se llevaron a cabo una vez por semanas durante dos horas en el Centro de Servicios Psicológicos, Dr. Guillermo Dávila, ubicado en el sótano del Edificio D, en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

El desarrollo de las sesiones ocurrió en un ambiente de horizontalidad con las consultantes. Se mantuvo la actitud de curiosidad por parte de todas las participantes.

A lo largo de las conversaciones se detectaron las etiquetas para diferenciarlas de la identidad de las personas.

La terapeuta y el Equipo de Reflexión, propiciamos la conducta reflexiva en todas las participantes.

Se procuró centrar la atención en la solución del problema, más que en el problema mismo, sin embargo, se respetó la voluntad de las participantes que decidieron exponer su problema y hablar de él.

Se hicieron preguntas de escala en dos ocasiones: la primera para establecer el punto de partida y la segunda para establecer el grado de avance de cada consultante.

La terapeuta coordinó las participaciones de las integrantes del grupo para que todas tuvieran la oportunidad de conversar. Después de cada participación se solicitó la intervención del Equipo de Reflexión para puntualizar las reflexiones que pudieran ser consideradas para encontrar mejores alternativas.

Al principio de la sesión, la terapeuta preguntaba cómo había ocurrido el período inter-sesional. Esta pregunta propiciaba la participación de alguna de ellas. Cuando no ocurrió la participación espontánea, entonces la terapeuta invitaba a una de ellas a conversar y a partir de ese momento se desarrollaba la sesión.

Al final de la sesión se hacía un resumen de lo tratado y se establecía el mensaje final que tenía como objetivo mantener la postura de reflexión y afirmación del encuentro de fortalezas.

A lo largo del ejercicio, la terapeuta iba puntualizando los aciertos, las fortalezas, los hechos que contradecían los relatos saturados y los eventos extraordinarios que iban surgiendo. También estableció diferentes estrategias para enriquecer el momento conversacional, como ocurrió con las preguntas de avance y el ejercicio de Puentes.

Al principio de la terapia, la terapeuta ofreció a cada una de las participantes, una pequeña libreta para que las participantes, tomaran notas o escribieran puntos que les parecieran importantes para conversar en la sesión. Estas libretas no fueron devueltas y de ellas no se pudo extraer información, sin embargo, fueron valiosas porque las consultantes escribían ahí las impresiones que consideraron importantes durante la sesión y las dudas surgidas en el período inter.sesional.

Al término de cada sesión se realizó la transcripción de los relatos para efectuar la lectura atenta que permitiera consultar alguna bibliografía, para obtener las valoraciones de los cambios logrados en las consultantes y también para considerar los puntos posibles de abordaje en la sesión subsecuente.

La Interpretación

Cada una de las sesiones fue transcrita para ser interpretada.

El ejercicio terapéutico se desarrolló en sesiones semanales. Cada sesión tuvo una duración de dos horas, Las totalidad de las sesiones tuvo lugar dentro del Centro de Servicios psicológicos Dr. Guillermo Dávila, ubicado en el Edificio D de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Las transcripciones de las intervenciones de cada participante de este equipo terapéutico están enmarcadas por recuadros con fuente de 10 pts.

De cada recuadro se seleccionaron las frases representativas que fueron consideradas motivo de interpretación. Estas frases fueron copiadas en letra cursiva de 12 pts, sin recuadro.

La interpretación de las frases textuales estuvo sustentada en el método hermenéutico y en el socio-construccionismo que son herramientas propias de la terapia postmoderna.

Se procuró que cada frase interpretada tuviera los sustentos apropiados emanados de las aportaciones de los autores que aparecen en el marco teórico de esta tesis.

Algunas interpretaciones requirieron de explicaciones adicionales, estas explicaciones adicionales fueron incorporadas como notas al pie.

Todas las frases textuales están escritas en letra cursiva de 12 puntos.

Las frases textuales fueron interpretadas con sustento en el método hermenéutico, construccionista, citando las fuentes que aparecen en el marco teórico de este trabajo.

Cada interpretación está separada de la anterior por un espacio.

La interpretación de cada sesión concluye con las apreciaciones finales de la terapeuta en una Síntesis de la sesión.

ANÁLISIS HERMENÉUTICO DE LAS SESIONES TERAPÉUTICAS

"es como magia que tiene que entrar en mi mundo científico, porque me siento llena de luz y ustedes han contribuido mucho para ello"³¹

Sesión 1

T ¡Hola! La Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, a través del Centro de Servicios Psicológicos, Doctor Guillermo Dávila, da a ustedes la más cordial bienvenida, pues conforman desde hoy; este equipo de reflexión que se propone observar desde distintas lentes; es decir, desde distintos ángulos, los hechos que aquí se expongan.

Somos nosotras quienes participaremos aquí, conversando durante dos horas, una vez por semana. l

La bienvenida a las participantes, promueve la generación de un ambiente de apertura que propicia la ubicación de las asistentes como integrantes de un grupo donde han sido aceptadas de antemano y sin restricción.

Al puntualizar que se trataba de un *equipo de reflexión*, se inició el cumplimiento del objetivo general de esta tesis: *lograr que las consultantes, a través de la conversación construccionista y la reflexión, construyan, en el proceso del duelo, significados más flexibles y adaptativos que fortalecieran las relaciones consigo y con el entorno, para alcanzar condiciones de vida más adaptativas y satisfactorias.*

La configuración del *Equipo de Reflexión* (Andersen, 1994), tiene como objetivo que cada participante de este equipo ofrezca versiones diferentes de la *realidad* para enriquecer la identidad de las consultantes en forma no intrusiva; de tal forma que los intercambios que aporten las nuevas ideas provoquen otras formas de relación.

³¹ En la sesión 8, Xóchitl, expresa a sus compañeras: "a pesar de que es tan corto el tiempo que ha pasado desde que se murió mi pá y lo sigo extrañando muchísimo, es como magia que tiene que entrar en mi mundo científico, porque me siento llena de luz y ustedes han contribuido mucho para ello".

Al puntualizar el *Equipo de Reflexión*, se está descubriendo la fuente del conocimiento que es el mismo equipo. En este grupo terapéutico no existe la terapeuta experta; cada consultante es experta en su vida; como diría Andersen (1994), *...el equipo de reflexión se constituye con este grupo de expertas.*

La conversación en el *equipo de reflexión*, explora las formas de relación que cada integrante ha establecido con el dolor por las pérdidas sufridas, y también revisa la influencia de esta relación en la conexión que cada una de ellas mantiene con su grupo social de pertenencia.

La frase: *...que se propone observar desde distintas lentes; es decir, desde distintos ángulos, los hechos que aquí se expongan*, considera la frase *communicamus ergo sum*, de Gergen (1996, págs. 1-2). Este enunciado sustenta la generación de las explicaciones del conocimiento humano en el presente y futuro, a través de las relaciones,

El texto: *diversidad de las lentes o distintos ángulos*, hace referencia al planteamiento del problema de esta tesis, el cual se encamina a propiciar *las distintas posibilidades de lograr la o las rutas conversacionales que permitan, a cada una de las integrantes del grupo, identificar los conflictos surgidos en su relación con los demás; con el objeto de construir otras relaciones más flexibles y mayormente adaptativas con su entorno.*

La frase: *...somos nosotras quienes participaremos aquí, conversando durante dos horas, una vez por semana...* utiliza la primera persona del plural para establecer la relación de horizontalidad que regirá el desarrollo de las sesiones; desde este momento, la terapeuta queda incluida como una integrante del grupo; de esta manera, la terapeuta podrá participar como lo señala Anderson (1997), cuando dice que *el terapeuta es un creador y facilitador del espacio para la producción del diálogo.*

La enunciación *...somos nosotras quienes participaremos aquí...* circunscribe en el equipo a las personas presentes.

Al hablar de la participación *...conversando...* queda establecido el ambiente de cordialidad parecido al que se tiene con los amigos. Conversamos con los amigos, con los familiares, con las personas que conocemos y con las que tenemos algo en común.

La frase *...dos horas, una vez por semana...* cierra el encuadre que establece quiénes participaremos, dónde, cómo y por cuánto tiempo.

Contaremos nuestras historias para observarlas desde distintos enfoques. Cada una de nosotras, al escuchar la voz de la narradora, notará que otras voces se despiertan en el interior. *¿Qué nos dirán esas voces?* Detallaremos las que parezcan importantes. Discutiremos lo que nos inconforme. Buscaremos nuevas formas de interpretar lo que nos ocurre. Abriremos posibilidades para cambiar "eso que debe ser" o eso que "siempre ha sido" aquello en lo que nos sentimos "atrapadas".

Nuestro ejercicio conversacional será nuestra alternativa terapéutica para acceder a nuevas formas de comprensión, a otras formas de relacionarnos con el entorno.

Finalmente, observaremos a nuestra vida como un proceso que se modifica por y con el tiempo y con nuestro entorno, que también evoluciona.

El texto: *Cada una de nosotras, al escuchar la voz de la narradora, notará que otras voces se despiertan en el interior. ¿Qué nos dirán esas voces? Detallaremos las que parezcan importantes. Discutiremos lo que nos inconforme. Buscaremos nuevas formas de interpretar lo que nos ocurre. Abriremos posibilidades para cambiar "eso que debe ser" o eso que "siempre ha sido"...* refleja la experiencia del *Yo* que describe Gergen (2006, pág. 207), la cual deviene en una experiencia externa y su objetividad queda diluida en *multiplicidad de voces*. El autor dice que la dilución de los linderos entre sujeto y objeto diluye también los umbrales del *Yo* y el *Tú* sustentados en el hilo del tiempo, donde éstos se descubren como fruto de la relación. El *Yo* se

convierte entonces en una serie de manifestaciones relacionales. Gergen dice que el *Yo relacional* conlleva la interdependencia, porque el significado lo da el otro. El yo se define en torno al papel que cumple en la relación.

Anderson, (en Limón, 2005), dice que en el movimiento posmoderno, las nuevas formas de relación surgirán a través de los diálogos con nuestros compañeros del grupo, como si todos ellos formaran una *polifonía*: múltiples voces que conforman una pieza armónica.

Considerando que nuestro ejercicio terapéutico comenzó desde el mismo momento en que decidieron venir a solicitar el servicio, se vuelve necesario conocernos para saber con quién estamos trabajando. Para conocernos, las invito a presentarnos con nuestro nombre y con lo que nos gusta hacer.

Si me lo permiten, comenzaré yo: Me llamo Reyna del Carmen, me encanta conversar. Me entusiasma la oportunidad de estar aquí, con ustedes, en este espacio reflexivo, escuchando sus voces; porque sus voces despertarán otras voces en el interior de cada una de nosotras y, cuando todas ellas salgan, cuando se mezclen, todas las voces se confrontarán o se combinarán, se rechazarán o modificarán.

A partir de hoy, nuestras voces se acompañarán como danzantes en un cuadro rítmico y bien organizado. Se combinarán nuestras voces en un baile que conduciremos por la ruta de la construcción para que pueda enriquecernos y fortalecernos. Cuando cada una de nosotras vaya terminando su ejercicio de reflexión, se sentirá enriquecida, pero, sobre todo, se sentirá mucho más fortalecida que al principio.

La frase: *...nuestro ejercicio terapéutico comenzó desde el mismo momento en que decidieron venir a solicitar el servicio...* refiere el supuesto de la terapia centrada en las soluciones que estipula el inicio de la mejoría del consultante en el momento en que decide buscar ayuda (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013).

Todo el texto del cuadro fue enunciado en la primera persona del plural para ratificar la *colaboración* en el ejercicio. En la terapia colaborativa, Anderson (1997), describe al cliente

como el experto y al terapeuta como el *colaborador* que ha de partir del *no saber* para abrir paso a la *polifonía*; es decir, al acorde de las *voces alternativas*.

El fragmento: *sus voces despertarán otras voces en el interior de cada una de nosotras y, cuando todas ellas salgan, cuando se mezclen, todas las voces se confrontarán o se combinarán, se rechazarán o modificarán*; hace referencia a Gergen (1996), cuando dice que las aportaciones construccionistas se sintetizan en la deconstrucción vista como la sospecha inherente a todo supuesto de bien, verdad o razón; en la democratización entendida como la multiplicidad de voces a escuchar y en la reconstrucción entendida como la transformación de la cultura en nuevas realidades.

El mismo fragmento alude también a la imposibilidad de la descripción absoluta. A este respecto, Gergen nos dice que la calidad de verdad o falsedad se construye socialmente y las palabras se activan en el intercambio humano pues requieren de la interacción entre autor y lector; esa interacción responde al medio social reflejado en su contexto cultural.

¿Quién quiere continuar?

Yo me llamo Susi. Ahora que hablas de bailar me acuerdo que me gusta bailar y hacer manualidades.

T Gracias Susi.

Les presento a Susi.

Yo me llamo Xóchitl, por encima de todo, me gusta el ciclismo, lo disfruto mucho.

T Gracias Xóchitl.

Les presento a Xóchitl.

Yo me llamo Norma, me gusta salir de paseo con mis hijas, lo que más me gusta es verlas contentas..

T: Gracias Norma.

Les presento a Norma

Yo soy Mina. Me gusta divertirme, ir de paseo. Me encanta ir de compras, aunque no compre. Lo que realmente me gusta es ir viendo puesto por puesto, ir revisando. Puede ser que ni siquiera compre; pero el ir viendo todo lo que hay, por ejemplo, en esas plazas de artesanías, uh, me encanta. A mi esposo no le gustaba, pero de tanto ir conmigo, ya también lo disfruta.

T: Gracias Mina.

Les presento a Mina.

La presentación con los *nombres* se vuelve importante porque cada nombre encierra una identidad, Lyotard (1994, pág. 56), dice que *cada ser humano ocupa un lugar bajo un nombre*; por tanto, nuestro mundo cultural es un mundo de nombres que se relacionan entre sí, a través de intercambios económicos, sociales, sexuales, de lenguaje, etc. Esta enunciación nos deja que ver que un acontecimiento será relevante si, y sólo si, se encuentra involucrado en una historia, que a su vez, está involucrada en la historia de esos nombres.

Por otro lado, la presentación de las integrantes con sus nombres propicia la interrelación social. A este respecto, (Berger & Luckmann, 2001, pág. 216) dicen que *la identidad se forma por procesos sociales. Una vez que la identidad cristaliza, es mantenida, modificada o aún reformada por las relaciones sociales*; así, desde el punto de vista de estos autores postmodernos, la vida se proyecta como un sistema donde existimos en relación con *otros*; donde el *yo* cobra sentido como yo social.

Ahora que ya hemos dicho nuestros nombres y algo que nos gusta, las invito a compartir con este grupo de reflexión aquello que se han propuesto resolver aquí.

T ¿Alguna quiere comenzar?

Bien, lo haré yo. Estoy aquí porque deseo que juntas, combinando nuestras reflexiones, podamos encontrar alternativas, enfoques más flexibles, que nos permitan dejar atrás los esquemas rígidos que nos han paralizado haciéndonos sufrir, impidiéndonos ver, buscar o encontrar los recursos que tenemos para lograr un

mejor control de las emociones que nos invaden. Estoy aquí para que juntas revisemos el tipo de relaciones que establecemos con los que nos rodean. Tengo el firme propósito de colaborar con ustedes para que cada una logre, con la colaboración de este grupo de reflexión, encontrar la o las posibilidades de vincularse con los demás de manera más satisfactoria.

La invitación: *¿Alguna quiere comenzar?* no obtuvo respuesta, por tanto, fue necesario actuar como terapeuta *creador y facilitador del espacio para la producción del diálogo*, Anderson (1997). La terapeuta toma la palabra para abrir la dinámica de intervenciones, compartiendo con el grupo el motivo de su presencia ahí. Esta decisión propició que las demás integrantes del grupo participaran en seguida.

Los fragmentos del discurso inicial: *...juntas, combinando nuestras reflexiones, podamos encontrar alternativas, enfoques más flexibles, que nos permitan dejar atrás los esquemas rígidos que nos han paralizado haciéndonos sufrir, impidiéndonos ver, buscar o encontrar los recursos que tenemos para lograr un mejor control de las emociones que nos invaden. Estoy aquí para que juntas revisemos el tipo de relaciones que establecemos con los que nos rodean... colaborar con ustedes para que cada una logre, con la colaboración de este grupo de reflexión, encontrar la o las posibilidades de vincularse con los demás de manera más satisfactoria...* continúa dirigido al planteamiento del problema y la justificación de esta tesis.

La expresión: *...las invito a compartir con este grupo de reflexión aquello que se han propuesto resolver aquí...* abre la oportunidad para que la terapeuta conozca los marcos de referencia de las consultantes, su entorno y sus historias dominantes.

La terapia centrada en las soluciones (Beyebach, 2013), considera que lo que llamamos o entendemos como realidad son construcciones o narraciones; entonces, el terapeuta sabe que ha de trabajar con las construcciones de su consultante; por tanto, lo acompañará en la narración hasta que el mismo consultante logre hallar alternativas de solución más positivas que la queja

misma. Este procedimiento respetará al máximo su idiosincrasia y no intentará ajustarlo a un modelo porque tanto el problema como la solución son discontinuos.

Con respecto a la *historia dominante*, Morgan (2000), refiere que en ocasiones, quienes tienen el poder de definir a la persona, o la persona misma, crean historias que no consideran la *complejidad* ni la *contradicción* y, menos, permiten la articulación de significados propios sobre las acciones ni sobre el contexto; en consecuencia, *las historias dominantes* se transforman en *verdades acerca de la identidad* de las personas con etiquetas en términos de incapaz, disfuncional, torpe, o inadecuado. La autora pide que se exploren estas historias con la finalidad de mediar entre las historias dominantes y las alternativas.

Al respecto, White y Epston (1993), exponen que, en función de lectores, escritores o narradores, nos organizamos en torno a un problema. Esta organización implica la omisión de hechos; por tanto, si escuchamos el relato con atención, hallaremos aspectos significativos que no habían sido considerados, o bien, encontremos eventos que lo contradicen; de este modo, e l escuchar el discurso dominante nos brinda la oportunidad de revisarlo en busca de los aspectos significativos que lo contradicen, dando pie a la construcción de una *historia alternativa*.

Por último, la invitación para compartir lo que cada consultante deseaba resolver en el ejercicio terapéutico también estaba encaminada a cumplir uno de los objetivos referentes a las consultantes: *Que las consultantes logren distinguir los rasgos del discurso dominante*.

<p>NORMA: Yo estoy aquí porque muchas veces no sé cómo seguir adelante. Hace tres años murió mi papá. Él nos había abandonado durante muchos años y yo lo extrañaba muchísimo y de repente un día llegó y yo me sentí muy feliz; pero él venía enfermo de cáncer terminal y me duró muy poco el gusto porque él se murió rápido y casi no tuvimos tiempo de recuperar todo lo que me hizo falta. Eso me duele mucho.</p>
--

También estuve casada, tuvimos dos hijas y ese hombre y yo vivimos unos años felices con esas hijas, pero yo siempre había tenido problemas con el alcohol y con la ira, entonces, un día mi esposo se fue y no regresó. Después, una vez me lo encontré. Él manejaba un taxi, yo le hice la parada y me subí y me lo encontré de frente. Estuvimos platicando por horas, nos volvimos a ver y me dio muchas fotografías donde estábamos juntos en los días felices con mis hijas, para entonces yo ya vivía con otro hombre, pero estaba dispuesta a dejarlo para regresar con mi esposo pero mi esposo dijo que ya no tenía caso; que me había querido mucho a mí y a mis hijas pero que ya no tenía caso porque él también vivía con alguien más. Después entendí que me había dicho que ya era muy tarde porque se estaba muriendo. Y se murió y no lo pudimos ver, y mis hijas están muy enojadas conmigo por eso; sobre todo la mayor.

El hombre con el que vivía me abandonó también; entonces me caí más en el alcohol hasta que un día me fui al grupo de 24 Horas y ahí aprendí los doce pasos y desde entonces he podido avanzar un poco para salir adelante; pero me duele mucho esa vida que me tocó vivir. Mi hija la mayor es rebelde y se me enfrenta y me reclama. Yo trabajo aquí, en la UNAM, soy intendente: A veces siento que ya no puedo avanzar y me acuerdo que debo enfocarme sólo en el día de hoy. por eso vengo, para ver cómo más le puedo hacer porque el trabajo en el grupo es bueno porque me ha ayudado a salir; pero a veces me hundo y no puedo salir y tengo que pensar en esas hijas que están aquí, aunque su papá no, yo sí estoy aquí y debo apoyarlas para que su vida sea mejor. por eso estoy aquí, para que me afecte menos todo este dolor y yo pueda ver más por esas hijas.

T: Muchas gracias Norma, por compartir estas experiencias con nosotras.

Para trabajar con la *historia dominante* de Norma, será necesario acudir a la postura interpretativa de Anderson (1997), que se apoya en *preguntas que parten del no saber*³² y del análisis continuo de la experiencia, tal como ocurre en el contexto.

Las frases de Norma: *...Yo estoy aquí porque muchas veces no sé cómo seguir adelante. Hace tres años murió mi papá. Él nos había abandonado durante muchos años y yo lo extrañaba muchísimo... ...me duró muy poco el gusto porque él se murió rápido... ... un día mi esposo se fue y no regresó. ...ya era muy tarde porque se estaba muriendo. Y se murió y no lo pudimos ver, y mis hijas están muy enojadas conmigo por eso; sobre todo la mayor... El hombre con el*

³² Citado en la pág 5 de esta sesión

que vivía me abandonó también; entonces me caí más en el alcohol... Mi hija la mayor es rebelde y se me enfrenta y me reclama... A veces siento que ya no puedo avanzar... ...pero a veces me hundo y no puedo salir... tienen relación con el texto de Berger & Luckmann (2001, págs. 223-225), el cual dice que el hombre se asume predestinado a habitar un mundo con otros; un mundo que se convierte en una realidad dominante y definitiva que le impide saber cómo seguir adelante.

El relato de Norma confirma que las historias de vida se crean ligando eventos selectos en específica secuencia y, cobran sentido cuando se cuentan a través del tiempo, dando forma al presente y al futuro (Morgan, 2000).

Xóchitl, ¿querrías compartir lo que te gustaría trabajar en este grupo?

XÓCHITL: Hace siete meses se mató mi pareja de entrenamiento de ciclismo. Sigo muy triste y no puedo pagar terapia particular, pero quiero salir adelante. Él, antes había sido también mi pareja sentimental. Desde que se mató no puedo levantarme a entrenar, incluso bañarme me cuesta trabajo. Siento que mi cuerpo no está conectado con mi mente pues aunque me preparo para hacer cosas, mi cuerpo no me responde o me responde en forma deficiente. Estoy en la cama, pero me cuesta trabajo dormir, padezco insomnio casi diario. Como compulsivamente, he subido casi diez kilos. Cuando duermo despierto con sudores y bochornos y aunque duerma, siempre me siento cansada. Y bueno, creo que esto resume lo más esencial de lo que me trajo aquí.

La frase de Morin (1999), que dice: *la actitud que tiene el ser humano frente a la muerte genera las respuestas que éste le da*, se repite constantemente a lo largo de los planteamientos que hacen las consultantes, así puede observarse en el relato de Xóchitl que empezó con el enunciado: *... Desde que se mató no puedo levantarme a entrenar, incluso bañarme me cuesta trabajo...* La actitud de pérdida que muestra Xóchitl ante la muerte, genera como respuesta la inmovilidad y la desconexión.

Cuando Xóchitl dice: ... *Siento que mi cuerpo no está conectado con mi mente pues aunque me preparo para hacer cosas, mi cuerpo no me responde o me responde en forma deficiente. Estoy en la cama, pero me cuesta trabajo dormir; padezco insomnio casi diario. Como compulsivamente, he subido casi diez kilos Cuando duermo, despierto con sudores y bochornos y, aunque duerma, siempre me siento cansada...* se puede notar claramente la interrupción de la comunicación con su cuerpo. La comunicación se ha perdido y podríamos considerar que esta relación insatisfactoria consigo misma la *atrapa*.

Desde el punto de vista de la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), Xóchitl, ha *construido una realidad*, donde, a partir de la muerte de su ser querido, su cuerpo se ha desentendido de sus deseos o los obedece de manera deficiente.

Para enfrentar la *realidad* narrada por Xóchitl, Limón (2012), recomienda el acompañamiento a través de una conversación terapéutica de corte hermenéutico y construccionista que permita el análisis, en conjunto, de las capas de sentido de estas formas de vida y maneras de pensar, con la intención de ampliar la visión de su mundo.

T Gracias Xóchitl. Mina, ¿quieres participar ahora?

MINA: Sí. Bueno, el motivo de mi consulta aquí es por estrés y tristeza. El estrés es desde hace varios años y me lo aguantaba, pero a raíz de que murió mi mami en abril, se han agudizado mis males con la tristeza. Creo que la tristeza aumenta mi estrés. Hago ejercicio para canalizar mi estrés, pero se me afecta mi intestino. He sufrido parálisis facial y diverticulitis. No sé cómo liberar mi estrés. Soy auditora, mi trabajo es de alta exigencia. En ocasiones necesito canalizar un proyecto y terminarlo lo antes posible y ocupo toda mi energía en cumplir. Cuando estoy desempeñando mis actividades, no pienso ni siento ningún malestar; sin embargo, al salir de mi trabajo, siento toda la rigidez en el cuello, en la espalda y al día siguiente me siento muy pero muy cansada y con muchos problemas intestinales, incluso, ya tuve una cirugía por esta razón. Desde abril, cuando murió mi mami, me he

sentido desubicada y con mucha tristeza. La mayor parte del tiempo me cuesta trabajo concentrarme porque me la paso pensando en mi mamá y en la falta que me hace. Voy al gimnasio tres veces por semana, para canalizar mi estrés, pero no he visto mejoría. Al venir aquí, quisiera aprender a liberar mi estrés, soy muy estresada y quisiera también liberar esta tristeza por la muerte de mi mami, porque no me deja concentrarme ni hacer nada. Esto no quiere decir que quiero olvidarla, pues la amo mucho.

Cuando Mina dijo: *la tristeza aumenta mi estrés*, mostró *identidad* con el problema. La *identidad* con el problema es una costumbre heredada del metarrelato modernista, el cual presumía el conocimiento absoluto de la persona, permitiéndose emitir juicios sobre su funcionalidad e impulsando el auto-etiquetamiento: *soy depresivo, soy maníaco*, o, como el utilizado por Mina: *mi estrés*. Al decir *mi*, Mina volvió al estrés parte de su identidad.

La propuesta posmoderna se abstiene de etiquetar con frases de apropiación como *yo soy*, o, como en el caso de Mina, *mi estrés*.

De acuerdo con el relato de Mina, el estrés ha formado parte de su vida, desde el pasado; pero al momento de la narración, se agudiza por la tristeza generada por la muerte de su madre.

Cuando Mina dijo: *...Al venir aquí, quisiera aprender a liberar mi estrés, soy muy estresada y quisiera también liberar esta tristeza por la muerte de mi mami, porque no me deja concentrarme ni hacer nada...* admitió sentirse *aprimionada* por estas sensaciones; pero al mismo tiempo, señaló que deseaba liberarse de ellas, lo cual señaló que está empezando a *promover su voluntad*.

Un rasgo característico del ejercicio terapéutico postmoderno consiste en abrir los espacios necesarios para que el consultante tome el control de las sensaciones con el objeto de mantenerlas, sustituirlas o modificarlas. Así, cuando Mina se refiere a *...quisiera aprender a liberar mi estrés...* o, *...quisiera también liberar esta tristeza*; lo hace en el sentido de que éstos, le fueron impuestos. Por otro lado, cuando dijo: *...Esto no quiere decir que quiero olvidarla*,

pues la amo mucho... manifestó su facultad para decidir cambiar su *relación* con la tristeza y el estrés, pero no con el amor que siente por su mamá.

Por último, lo expuesto en el párrafo anterior, reitera la parte del planteamiento del problema de esta tesis que habla de *lograr mejores relaciones con el entorno*; en este caso, con la tristeza por la falta de la madre.

T Gracias Mina, por esta generosidad con la que has compartido tus experiencias.

Susi, sólo faltas tú. Adelante.

SUSI. Bueno... Hace dos meses, llevé a mi hijo pequeño al parque y cuando estábamos allá me avisaron que mi hijo Bruno había sufrido un accidente y cuando llegamos a la casa, supimos que el accidente fue que se suicidó mi hijo Bruno.

Se ahorcó.

Él tenía quince años, desde entonces no quiero ver a nadie. Estoy triste, muy triste. He pensado en hacer lo mismo, pero no me atrevo, porque tengo a mi bebé, por mi esposo y porque mi mamá sufriría mucho. No sé cómo manejar la situación con mi bebé y con mi esposo. No sé cómo superarlo. Estoy muy enojada con mi hijo Bruno por lo que me hizo y con mi hijo menor porque por su culpa no pude evitar que el otro se ahorcara.

Él dejó una carta, pero no me la dejó a mí, no me escribió ni una palabra, sólo me dejó instrucciones para su funeral. En su carta también dijo que estaba amenazado de muerte.

También creo que su novia tuvo en parte la culpa porque un día antes se pelearon y ella terminó con él. Su novia me dijo que en varias ocasiones él le había dicho que quería suicidarse pero nunca creyó que lo haría en serio. Yo no le creo nada. Yo creo que sabe que tiene la culpa en parte y se disculpa diciéndome lo que me dice.

Desde que se murió mi hijo no logro conciliar el sueño, se me olvidan las cosas, hasta tuve que ir con la psiquiatra, por eso estoy tomando sertralina.

Mi hijo pequeño me desespera y muchas veces soy muy agresiva con él y con mi esposo.

La narración de Susi, vista desde la *postura de no saber*³³, Anderson y Goolishian (en McNamee & Gergen, (1996), aunada a la actitud de facilitar el ambiente para el diálogo; pretende abrir rutas de exploración que posibiliten el encuentro de nuevos significados.

Dijk (1980), refiere que *la interpretación de una expresión ha de determinarse a través de la interpretación de cada una de sus partes, desarrollando además, la comprensión del juego relacional entre lenguaje y significado*. Este fragmento permite la exploración que se realizará a continuación sobre el juego relacional entre lenguaje y significado en algunas de las frases enunciadas por Susi:

Las siguientes frases se relacionan con el *enojo y la intolerancia*:

Desde entonces no quiero ver a nadie... Estoy muy enojada con mi hijo Bruno por lo que me hizo y con mi hijo menor porque por su culpa no pude evitar que el otro se ahorcara. Mi hijo pequeño me desespera y muchas veces soy muy agresiva con él y con mi esposo...

Relacionadas con la *culpa*:

No pude evitar que el otro se ahorcara.

Desde que se murió mi hijo no logro conciliar el sueño.

Creo que su novia tuvo en parte la culpa porque un día antes se pelearon y ella terminó con él.

Se relacionan con la *confusión*:

Él dejó una carta, pero no me la dejó a mí, no me escribió ni una palabra.

Se me olvidan las cosas.

No sé cómo manejar la situación con mi bebé y con mi esposo.

Relacionadas con la *tristeza*:

Estoy triste, muy triste.

³³ ver la página 5 de esta sesión.

Relacionadas con el deseo de venganza:

He pensado en hacer lo mismo, pero no me atrevo.

Este *juego relacional entre lenguaje y significado* en las frases de Susi, también refiere a Berger y Luckmann (2001), cuando dicen que *el mundo se convierte en una realidad dominante y definitiva que impide saber cómo seguir adelante.*

Al igual que la historia narrada por Norma³⁴, la historia de Susi se ha creado ligando eventos selectos en específica secuencia.

Recordemos que Limón (2012), recomienda partir del padecimiento, de la queja principal o demanda, en busca de historias alternativas. En este caso, el equipo de reflexión ha de acompañar a Susi en esa búsqueda.

T: Hemos oído, de cada una, las experiencias que nos trajeron aquí.

Ahora, voy a pedir a cada una que reflexione en la magnitud de la pena. Traten de medirla. Les pido que piensen en el cambio drástico que ha experimentado su vida. ¿Cuánto se alteró? ¿Cuánto disminuyó la alegría que poblaba su vida?

Si pudiéramos considerar la metáfora de que salir de esta situación requerirá que ustedes lleguen a la cima de una montaña. Si pudiéramos dividir esta montaña en diez partes o niveles, empezando desde el uno, ¿en cuál nivel se encontraría cada una de ustedes actualmente?

MINA: Yo en el tres.

NORMA: Estoy en el dos.

XÓCHITL: Considero que estoy en un uno.

SUSI: Uh, si ustedes están ahí, yo estoy en el menos diez.

T: Susi, haremos esta valoración de manera individual, sin considerar la situación de las otras. Sólo la nuestra. Considera cómo estabas emocionalmente antes de que te pasara lo que te pasó, considera cuánto se alteró el curso de tu vida y en función de ello considera los niveles del uno al diez.

³⁴ Ver Pág 10 de esta sesión

SUSI: Pues si es uno el más bajo, estoy en ése, en el uno.

La pregunta: *¿en cuál nivel se encontraría cada una de ustedes actualmente?* se apoya en la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), que utiliza las preguntas de escala para establecer valores comparativos de avance a través del proceso terapéutico. En este momento, se aplicaron las preguntas para marcar el punto de partida que sirva de referencia para reconocer el avance que cada una vaya experimentando.

T: De acuerdo.

Les he pedido que se ubiquen en un nivel aproximado por dos razones: la primera es para que podamos tener una referencia, para saber si vamos avanzando o no, en nuestro camino terapéutico. Ahora cada una de nosotras sabe desde dónde está partiendo.

La otra razón, también es muy importante, porque este ejercicio terapéutico tiene fecha de inicio, pero no tiene una fecha de culminación. No hay fecha específica porque cada una de ustedes tendrá su propio ritmo de avance. Vamos juntas, es cierto; pero cada una avanzará desde el nivel donde considera que hoy se encuentra hasta el nivel que la haga sentirse fortalecida, satisfecha. Cada una irá diciendo si ya se siente lista en función del fortalecimiento, de la seguridad que va a ir experimentando y que le permitirá sentirse lista para continuar en el mundo cotidiano.

Reitero que la ventaja de este ejercicio terapéutico es que tiene fecha de inicio pero no de término. Cada una irá diciendo cuándo se termina. ¿De acuerdo?

Durante nuestra conversación iremos explorando los mejores caminos para tratar de llegar juntas a la cima de la montaña, ¿de acuerdo?

SUSI: ¿Tú crees que podré llegar? Yo no lo creo.

T: Bueno, digamos que vamos a intentarlo, desde el acompañamiento que significa el ir en grupo, el saber que podemos apoyarnos unas a otras, ¿te parece?

Las últimas frases de Susi: *¿Tú crees que podré llegar? Yo no lo creo*; descubrieron una *creencia* que refuta el logro de sentirse fortalecida y segura. Esta *creencia* implica la necesidad de trabajar con el *ejercicio deco-constructivo* (Limón 2012), que lleve a Susi a establecer una relación más satisfactoria consigo y con su entorno.

La frase final de esta intervención tiene la intención de abrir la posibilidad para el ejercicio deco-constructivo: *Bueno, digamos que vamos a intentarlo, desde el acompañamiento que significa el ir en grupo, sabiendo que podemos apoyarnos unas a otras, ¿te parece?*

La aseveración: *Cada una irá diciendo si ya se siente lista en función del fortalecimiento, de la seguridad que va a ir experimentando y que le permitirá sentirse lista para continuar en el mundo cotidiano...* refiere el momento en que la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), pide al terapeuta que se plantee si los cambios producidos son o no suficientes para concluir la terapia. Si los cambios son suficientes y el consultante está de acuerdo, la terapia puede darse por concluida, de lo contrario, la terapia continúa. Entonces, resulta importante que las participantes sepan desde dónde parten y cómo se va desarrollando su avance³⁵.

En el caso, específico de esta investigación, cada consultante tendrá la posibilidad de valorar si ocurrieron, o no, los cambios que esperaba.

Es importante aclarar que el número de sesiones no necesariamente tendrá que ser el mismo para todas las participantes.

Susi, ¿Querrías hablarnos de la relación que tenías con tu hijo Bruno?

SUSI: Uh, pues era muy buena, Nos entendíamos muy bien. De hecho, me casé porque me embaracé de él. Mi esposo, antes de casarnos, era un vago, andaba con pandillas. Yo lo conocí y nos enamoramos y luego, luego me

³⁵ Ésta es la razón por la cual, al iniciar el ejercicio terapéutico no se determina un número específico de sesiones.

embaracé. Mi mamá se enojó mucho porque yo estaba a la mitad de la prepa y pues ya no la terminé. Mi esposo no tenía trabajo. tuvo que conseguir y buscarse un cuarto donde nos fuéramos a vivir. Cuando nació mi hijo Bruno yo fui muy feliz. jugaba con él, cantaba con él, nos divertíamos mucho. Me acuerdo que cuando iba en el kinder, una vez me disfracé para ir a su fiesta y él quiso que me disfrazara de sirenita y yo me hice ese disfraz y como dicen que como no tenía mal cuerpo, pues me veía muy bien. Cuando fue creciendo, yo le dejaba recaditos de que lo quería mucho y él también me escribía recaditos a mí.

Cuando iba a la primaria, no se le daba mucho la escuela, yo creo que porque se pareció a mí, a mí tampoco se me daba la escuela, casi siempre tuve seis o siete de promedio. La maestra me decía que era muy travieso, pero yo creo que era muy ingenioso. Él estaba en los boy scouts, yo lo acompañaba siempre que podía; a él le encantaba que yo fuera con él. Sí era muy inquieto; pero así son los niños ¿no? Cuando iba en sexto año quiso tener un hermanito y fue entonces que nació mi hijo René. Él decía que era su cachorro. Lo quería muchísimo. Lo defendía y lo cuidaba. Yo puedo parecerles desnaturalizada, pero quería tanto a mi hijo Bruno, que habría preferido que se muriera el bebé y no él.

Cuando entré a la secundaria seguido me llamaban: por esto, por lo otro, por aquello. Quizá hice mal, pero veces le decía: "¿Otra vez cabrón? Y ahora, ¿qué hiciste?" Ahora que hago un repaso de lo que pasó en sus últimos días, recuerdo que varias veces lo descubrí haciendo cosas, como la carta, pero como yo entraba a su cuarto él tenía que dejar de hacer lo que estaba haciendo. también lo vi cuando estaba tejiendo la cuerda para ahorcarse; entonces me enojo mucho conmigo, me da mucho coraje, porque yo lo pude haber evitado y no se prendieron los focos de lo que estaba haciendo.

T: Susi, ¿Cómo podrías haber adivinado que las actividades que estaba realizando eran para terminar con su vida?

En el relato que hace Susi sobre cómo se llevaba con su hijo, encontramos dos momentos: en uno, expone el aspecto positivo de su relación y, en el otro, manifiesta *enojo* por no haber controlado los hechos. Susi afirma que vio cuando su hijo escribía la carta de despedida y cuando tejió la cuerda; sin embargo, le pasó inadvertido lo que estaba ocurriendo. El enojo la *atrapa* por no haber sido lo suficientemente perceptiva. Susi asegura que, de haberlo percibido, habría podido evitar el suicidio.

La pregunta: *¿Cómo podrías haber adivinado que las actividades que estaba realizando eran para terminar con su vida?* lleva la intención de coadyuvar a la exploración de nuevas rutas para hallar otros significados.

SUSI: No, no adiviné. Lo vi que la estaba tejiendo. En los scouts les enseñan a tejer cuerdas y a hacer muchas cosas; pero ¿no se supone que las madres tenemos ese sexto sentido? Si se me hubiera ocurrido, habría hablado con él; pero no me di cuenta. Es lo que no me perdono. De hecho, cuando terminó de tejer la cuerda, anduvo preguntándole a su abuela si la lámpara o el techo lo aguantaban si se colgaba y mi mamá le fue diciendo que sí o no; pero claro que ella tampoco sabía lo que iba a hacer, si no, pues claro que tampoco le hubiera dicho nada y lo habría tratado de convencer, o me habría avisado; pero nadie se dio cuenta.

El día que lo hizo. El día que se colgó mi hermana y yo habíamos llevado a los niños al parque porque estaban muy inquietos, también fue mi mamá. Mi hijo Bruno se quedó solo en la casa. Mi sobrina y su novio llegaron y lo encontraron ahí, en la casa. Me dijo mi sobrina que ella y su novio fueron a comprar un refresco y le dijeron que les abriera la puerta cuando regresaran. Él dijo que sí, así que ellos se fueron muy quitados de la pena; no se tardaron. Mi sobrina dice que no se tardaron más de diez minutos, cuando regresaron, se tuvieron que brincar porque él no les abrió. Cuando entraron ya lo encontraron colgado. Fue mi sobrina la que lo vio primero y llamó a su mamá para que me avisara que Bruno había tenido un accidente.

Llegó la ambulancia. No me lo dejaban ver. Lo llevaron al SEMEFO, allá fue mi sobrino que es abogado. Le hicieron la autopsia. Yo sentía que me volvía loca unas veces y otras, no podía creer lo que estaba pasando. ¡Cómo puede un muchacho así, hacer algo así! Dice mi sobrino que en los resultados de la autopsia decía que al parecer estaba drogado con anfetaminas o metanfetaminas, no sé; pero yo no les creo, yo creo que le quieren achacar algo.

Bruno dejó una carta, donde se despide de su "pinche abuela", como le decía. Se despide de sus amigos. La carta empezaba diciendo que si estaba leyendo esa carta era porque él sí se había muerto y pedía que le hiciera un entierro con su música preferida, y que invitara a sus amigos y se despidió de su abuela y de su papá pero a mí, ni una palabra. ¡Cómo pudo hacer algo así! ¡No lo puedo creer! Me he pasado días y días y noches y noches pensando en esto y no le encuentro pies ni cabeza.

Le hice el gusto. Le hicimos el entierro como pidió, como si fuera una gran fiesta. Invitamos a sus amigos, a su novia, que siento que no la puedo ver, pero la invité porque él así lo pidió. Era una fiesta y yo daba de gritos de dolor porque mi hijo ya no estaba y el que estuvieran todos esos jóvenes me lo recordaba más y más. No me podría sostener en mí.

He querido morirme para ir a buscarlo; pero no tengo la seguridad de que lo voy a encontrar; por eso y por mi bebé y por mi mamá, es que no lo he hecho.

Cuando Susi dice: *¿No se supone que las madres tenemos ese sexto sentido?* refiere la *creencia* de que cualquier madre, por el hecho de serlo, desarrolla un *sexto sentido* que le avisa cuando el hijo está en peligro.

Dijk (1980), dice que las creencias son proposiciones que la gente considera verdaderas porque le proporcionan los conceptos acerca de cómo es el mundo o cómo podría o cómo debería ser.

Al respecto, Limón (2012), considera que las creencias son constructos sociales que pueden ser rechazados, deco-construidos o conservados por la persona.

La frase *Si se me hubiera ocurrido, habría hablado con él; pero no me di cuenta. Es lo que no me perdono* deja ver que, al enojo de Susi, se suma la culpa; esto es: enojo y culpa se alían con la creencia.

Para realizar la interpretación hermenéutica del siguiente fragmento se consideró la recomendación de Dijk (1980), que refiere la interpretación de una expresión a partir de la interpretación de cada una de sus partes.

Cuando terminó de tejer la cuerda, anduvo preguntándole a su abuela si la lámpara o el techo lo aguantaban si se colgaba y mi mamá le fue diciendo que sí o no; pero claro que ella tampoco sabía lo que iba a hacer si no, pues claro que tampoco le hubiera dicho nada y lo habría tratado de convencer, o me habría avisado.

Revisaremos el texto en fragmentos:

1. *...anduvo preguntándole a su abuela si la lámpara o el techo lo aguantaban si se colgaba y mi mamá le fue diciendo que sí o no ...*

Enteste fragmento, la abuela, que es la *madre de la madre*, tampoco recibió la prevención del *sexto sentido* sobre el peligro que corría el chico;

2. *...pero claro que ella tampoco sabía lo que iba a hacer...*

La palabra *tampoco* implica la negación para ambas madres, están en igualdad de circunstancias, la creencia del *sexto sentido*, falló en ambos casos.

3. *...pues claro que tampoco le hubiera dicho nada...*

No obstante, la falla en ambas, sólo la abuela recibe la disculpa. Susi puede entender que *el sexto sentido* falle en su mamá, pero no en ella, por ello se presume que está *aprimionada* por el enojo y la culpa.

4. *...lo habría tratado de convencer, o me habría avisado...*

En los supuestos de solución, la abuela, goza de la confianza de Susi.

5. Susi profesa la creencia de que las madres poseen el *sexto sentido* que les previene del peligro en que podría estar el hijo. Al observar los hechos en retrospectiva, ella se culpa por no haber anticipado la tragedia. Reconoce que su madre también cometió la falta, pero la justifica porque no se trataba de su hijo, era su nieto quien estaba en peligro. Susi acrecienta su deficiencia como madre cuando otorga a la abuela el voto de confianza en la solución del conflicto.

De acuerdo con los enunciados de Susi, ella es, en cierto modo, la responsable por la muerte de su hijo, sin embargo, a la vez que se cuestiona por no haber cubierto las expectativas como madre, también cuestiona la eficiencia del *sexto sentido*.

Considerando que la Justificación de este trabajo contiene la posibilidad de auspiciar a las consultantes para revisar las creencias del grupo social de pertenencia para aceptarlas, modificarlas o construir otras más satisfactorias, se hará necesario cuestionar la infalibilidad del *sexto sentido*, lo cual, contribuirá a la deco-construcción de esa *creencia*.

Para continuar con el proceso deco-constructivo nos auxiliaremos de Anderson (1997), quien sostiene que *la relación entre pensamiento y palabra, es un proceso continuo de ida y vuelta del pensamiento a la palabra y, de la palabra al pensamiento*. La autora explica que, en el espacio dialógico, el pensamiento se abre para considerar las ideas, creencias y opiniones múltiples. Así, la conversación terapéutica busca entender y desarrollar sentidos compartidos para enfrentar los temas que han reunido al consultante y al terapeuta.

La *creencia* defendida por Susi, trae a la mesa de reflexión la aclaración de Limón (2012), con respecto a que el terapeuta también llega al ejercicio terapéutico con creencias y valores que estarán presentes en dicho ejercicio. El autor agrega que el terapeuta habrá de involucrarse en un intenso y respetuoso diálogo hermenéutico construccionista, donde se construyan, diferentes formas de interpretación.

En la interpretación de este cuadro, vale también considerar lo dicho por Labov & Fanshel, (1977, pág. 29), con respecto a que hay otra comunicación implícita en la forma de hablar, en los gestos o en los tonos; y que el acceso a esta información a veces requiere de muchos análisis y de transcripciones. A continuación, se agrupan los enunciados de acuerdo con el contenido que podría estar más allá del simple texto:

Incredulidad:

No podía creer lo que estaba pasando.

¡Cómo puede un muchacho así, hacer algo así!

no sé; pero yo no les creo, yo creo que le quieren achacar algo.

a mí, ni una palabra. ¡Cómo pudo hacer algo así!

¡No lo puedo creer!

Me he pasado días y días y noches y noches pensando en esto y no le encuentro pies ni cabeza.

Amor, deseo de agradar:

Le hice el gusto.

Le hicimos el entierro como pidió, como si fuera una gran fiesta.

Invitamos a sus amigos, a su novia, que siento que no la puedo ver, pero la invité porque él así lo pidió.

Dolor:

Era una fiesta y yo daba de gritos de dolor porque mi hijo ya no estaba y el que estuvieran todos esos jóvenes me lo recordaba más y más.

No me podía sostener en mí.

Y, por último, apareció la reflexión:

He querido morirme para ir a buscarlo; pero no tengo la seguridad de que lo voy a encontrar; por eso y por mi bebé y por mi mamá, es que no lo he hecho.

La interpretación de las oraciones que concluyen la participación de Susi en este espacio: *He querido morirme para ir a buscarlo; pero no tengo la seguridad de que lo voy a encontrar; por eso y por mi bebé y por mi mamá, es que no lo he hecho...* están sustentadas en Labov y Fanshel (1977, pág. 30), cuando arguyen que los hablantes se interpretan en su significado actual y potencial al futuro, a través del lenguaje. Este sustento nos permite interpretar que en este momento del relato, la fuerza del amor en Susi, emergió poderosa y se sobrepuso a las alianzas

entre la culpa, la incredulidad, la creencia, la confusión y el deseo de venganza. El amor venció las controversias para convertirse en la herramienta más poderosa. El amor de Susi por su pequeño hijo, por su madre, incluso, por su hijo muerto, se proyectó de tal forma, que ella, consideró conveniente tomar el control de su impulso por morir.

T Hemos escuchado a Susi. Hemos oído el relato de todo lo que ha vivido. Ahora sabemos cómo el dolor vino, acompañado de la sorpresa, de la rabia y la incredulidad. Hemos escuchado como se apoderaron de su vida y cuánto la han ensombrecido.

Cuando pienso en la terrible sorpresa que vivió Susi al volver a casa y encontrar a su hijo como lo encontré. Cuando nos habla de la rabia que sintió, de la incredulidad que la invadía, trato de ponerme en sus zapatos y me siento conmovida profundamente por la manera en que ha enfrentado todo lo ocurrido.

Partiendo de la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), el contrastar de la situación relatada por Susi permitirá exaltar las otras fortalezas que, además del amor, le permitieron enfrentar el evento.

T: Pido a ustedes tres, que revisen los hechos que Susi ha relatado, y nos compartan las cualidades que observan en el actuar de Susi, en lo que ella logró hacer a pesar de este dolor.

Por ejemplo, de acuerdo con lo que nos ha dicho, observo que Bruno era un chico inteligente, decidido, organizado; con sus objetivos claros y con ingenio para averiguar las herramientas necesarias para el logro de sus fines. En función de esto, ¿podríamos pensar que él tenía claramente decidido interrumpir su vida, puesto que buscó las herramientas necesarias, el lugar y el momento propicio para hacerlo?

SUSI: Pues eso es lo que me dicen, pero ¿cómo un muchacho como él querría suicidarse? ¿Cómo puedo creer algo así? No lo entiendo, de hecho, no lo creo.

Con sustento en la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), se buscó propiciar un *giro* en el énfasis

de la tragedia para exaltar las habilidades de Bruno: su capacidad para avenirse las herramientas necesarias y su decisión de cumplir su objetivo. El ejercicio arrojó la imagen de un jovencito con fuerza en la voluntad y perseverancia.

El equipo de reflexión planteó lo siguiente:

MINA: Bueno pues yo veo, que a pesar de toda la conmoción que le causó la situación, ella fue capaz de cumplir la última voluntad de su hijo y aún con todo su dolor, que seguramente no tenía ganas de escuchar en esos momentos, le puso la música que él quería e invitó a sus amigos y realizó una fiesta cuando lo último que quería en ese momento, era hacer una fiesta. Eso me parece admirable y que habla de un gran amor que le tenía a su hijo.

XÓCHITL: Yo, no sé si me lo van a tomar a mal, pero igual que tú, creo que él ya había decidido hacerlo. Buscó y esperó el momento oportuno. Pienso que no había nada que Susi pudiera hacer para evitarlo. Entonces pienso que todo eso que dice de que ella tenía que adivinarlo no es posible porque por más que se pueda querer a una persona, pues no puedes adivinar sus pensamientos, por más que te lo propongas; aunque seas su madre. Entonces, lo que yo admiro es esa fuerza que se aferra a su hijo; que no lo quiere dejar ir. Se me hace que podría convertir esa fuerza en algo más positivo, ¿no? como buscar algo en lo que pueda mantener permanente el amor a tu hijo ¿no? Bueno, concluyo que admiro el amor que siente por tu hijo.

Andersen (1994), instaurador de los equipos de reflexión en la terapia familiar, dice que la relación no intrusiva de los equipos de reflexión con los entrevistados produce ideas que provocan nuevas formas de relación. El autor considera necesarias las nuevas ideas para ampliar las perspectivas y sus premisas contextuales; para él, las reflexiones deberán ser especulativas y estar relacionadas con lo narrado en la entrevista. La relación no intrusiva se extendió, en este caso, a la participación del equipo de reflexión, pues se respetó la libre participación, sólo dos de tres, quisieron participar.

Las reflexiones del equipo surgieron de la conversación entre Mina y Xóchitl. Se puede observar que ellas hablaron en tercera persona, nunca se dirigieron a Susi. El equipo de reflexión dejó sus disertaciones en el aire, sin esperar respuesta.

Las aportaciones de Mina y Xóchitl exaltaron los aspectos positivos en el actuar de Susi: *ella fue capaz de cumplir la última voluntad de su hijo... ... me parece admirable y que habla de un gran amor que le tenía a su hijo... yo admiro es esa fuerza que se aferra a su hijo... ... admiro el amor que siente por tu hijo...*

Xóchitl, introdujo cuestionamientos a la *creencia* de Susi sobre *el sexto sentido*, lo cual posibilita el ejercicio deco-constructivo propuesto por Limón (2012) *...no había nada que Susi pudiera hacer para evitarlo... ... por más que se pueda querer a una persona, pues no puedes adivinar sus pensamientos, por más que te lo propongas; aunque seas su madre...*

SUSI: Sí, eso me dicen; pero yo sé que si yo hubiera hablado con él, él me habría escuchado. Yo lo sé. Yo lo sé. Yo lo sé.
--

17.1. Aunque la consultante quedó en entera libertad de considerar o no, lo expuesto por sus compañeras, Susi decidió replicar al cuestionamiento de Xóchitl exaltando una creencia derivada de la primera: si ella hubiera percibido el peligro, habría podido ser escuchada; ésta, es una segunda creencia: *...si yo hubiera hablado con él, él me habría escuchado.*

Desde el punto de vista del pensamiento postmoderno, se respeta la postura de la consultante, porque ella es la experta en su vida (Anderson, 1997). Así mismo, en el planteamiento del problema de esta tesis, se externó la posibilidad de que la consultante decidiera conservar sus relaciones con el entorno aún cuando no le resultaran satisfactorias.

Por su parte, Dijk (1980, pág. 63), define a la *posibilidad* como *el estado no verdadero que pudo serlo*. así, la respuesta que da Susi, se apega a la *posibilidad* de que hubiera podido saberlo y conseguirlo: . *yo lo sé, yo lo sé, yo lo sé*.

T: Norma, ¿Tú, como miembro del equipo de reflexión, encuentras algo que pudieras decir sobre lo que Susi nos ha relatado?

NORMA: No, estoy muda. Sólo que ha sido muy valiente. No sé qué más puedo decir, no se me ocurre nada.

T: Has reconocido otra herramienta que Susi utiliza. La valentía ha colaborado con el amor para que Susi se mantenga en la vida tal y como lo ha hecho.

Norma responde positivamente al hecho de que es parte del equipo de reflexión y descubre otra herramienta en el relato expuesto por Susi: *Valentía*, es una gran aportación. Ahora Susi sabe que puede auxiliarse de ella cuando la necesite.

T Susi, si pudiéramos nombrar a las herramientas que te permitieron aferrarte a la vida, aún el momento aciago de la muerte de tu hijo mayor, ¿qué nombre o nombres utilizarías?

SUSI: No sé. no sé, quizás el amor.

Considerando las aportaciones del pensamiento postmoderno de Anderson y Goolishian, (en McNamee y Gergen, 1996), y de White y Epston (1993), se utiliza la postura de *no saber* y una actitud de *curiosidad* para colaborar con Susi en el encuentro de sus recursos. Aún cuando en el análisis se ha descubierto a la valentía como otra de las herramientas de Susi, ella sólo reconoce al *amor* como la fortaleza trascendental que le permite aferrarse a la vida.

La respuesta de Susi se conecta con lo dicho por Limón (2012), pues hubimos iniciado el camino partiendo de la queja para encontrar nuevas alternativas de solución.

T ¿El amor? El *amor* viene en tu auxilio cuando sientes que tus fuerzas desfallecen. Fíjate: el amor a tu hijo te hace perder el aliento ante su muerte, pero ese mismo amor, te levanta para cumplir sus mandatos últimos.

El amor por tu hijo Bruno es una gran fuerza que tú tienes y te ayuda a luchar contra la sorpresa y el dolor que querían inmovilizarte.

¿Estás de acuerdo?

SUSI: Si, sólo porque lo quería tanto, saqué fuerzas de flaqueza.

T Muy bien aquí hay otro elemento: *fuerzas de flaqueza*. Este material es un tesoro; porque cuando ya no tenemos fuerza, cuando nos sentimos desfallecidos y estamos a punto de claudicar, vienen estas fuerzas y son la herramienta que nos ayuda a ponernos de pie. Por eso no has sucumbido, porque el amor profundo que sientes por tu hijo Bruno enriquece tus fuerzas que surgen en los momentos de flaqueza.

¿Encuentras alguna otra?

SUSI: No, o sí... no. No sé.

Gergen y Gergen (2011, pág. 14), dicen que la comunicación de unos con otros construye el mundo en el que vivimos. Los problemas se construyen a partir de los obstáculos que encontramos en el camino; ellos abren la posibilidad para cambiar la lente y mirar al obstáculo como una oportunidad

En el siguiente fragmento: *¿El amor? El amor viene en tu auxilio cuando sientes que tus fuerzas desfallecen. ... el amor a tu hijo te hace perder el aliento ante su muerte, pero ese mismo amor, te levanta para cumplir sus mandatos últimos...* la conversación pretendió utilizar dos lentes para mirar dos caras del amor: la cara del amor que la instaba a sucumbir y otra cara del mismo amor, que la impulsaba a levantarse. Fue trascendente para el ejercicio terapéutico el hecho de que Susi notara que había podido decidir cuál *lente* tomar y que había actuado responsabilizándose de sí misma. Susi se asumió como protagonista de su propia historia al *decidir* tomar la *lente* del amor para sobreponerlo al dolor. Este descubrimiento de Susi se

traduce en una fase de *empoderamiento* para ella, pues se descubrió a sí misma, como una persona capaz de tomar la decisión adecuada para mejorar su vida.

T Bien Susi. Estas fuerzas que posees y que tus compañeras de grupo y yo hemos visto también, pueden venir en tu auxilio, si tus las llamas y las utilizas como un escudo cada que intenten adueñarse de ti el dolor y la angustia. ¿Te parece? ¿Crees que podrías hacerlo? ¿Te gustaría hacerlo?

SUSI: lo voy a intentar, aunque no sé cómo...

White y Epston (1993), propusieron la externalización, porque permite el distanciamiento con el problema: la persona deja de *ser* el problema, para *estar atrapada* en él; lo cual le posibilita el descubrimiento de recursos para moverse, para resolver, disolver o alejarse definitivamente del problema. Al proponer a Susi que utilizara las fortalezas como *escudos* se considera que las emociones se encuentran fuera de ella. Los *escudos* impedirían que el dolor y la angustia, que desde ese momento se ubicaban fuera de ella, la *atraparan*. Los *escudos* le darían protección y seguridad. Ya no tendría que sacarlos de sí, porque los podría mantener controlados, si ésa, fuera su decisión.

T Mina, ¿querrías contarnos algunas experiencias que hayas tenido con tu mami y que te hacen recordarla?

MINA: Mi mami fue una mujer muy trabajadora. Se separó de mi papá cuando éramos muy chicos. Mi papá se fue y al principio daba gasto; pero después ya no lo hizo. Mi mami trabajaba, pero no alcanzaba porque éramos muchos, entonces tuvimos que trabajar, sin embargo, no recuerdo que yo hubiera visto al trabajo como malo. Yo era de las más chicas, a lo mejor por eso. Quizá mis hermanos mayores lo vivieron de manera diferente. Yo me acuerdo que me divertía trabajar. Extraño a mi mami porque ella era muy creativa y muy entregada a su familia. Nos enseñó a ser unidos, a cuidarnos unos a otros, tanto que hasta la fecha, aunque estoy casada, cuando me hablan de mi familia yo visualizo a mis hermanos y a mi mami. Mi mami me enseñó a ser segura de mí misma, a hacer las cosas porque quiero y puedo. Hasta la fecha, soy así, decidida y segura y eso es porque mi mami me lo inculcó; también mi hermano mayor, pero más mi mami. Ella murió ya grande, ochenta y nueve años. Enfermó de

cáncer y aunque yo sé que era bueno para ella que se fuera para evitarle más sufrimiento, la verdad es que yo la extraño muchísimo. Mucho, mucho.

T Gracias Mina.

Observo que tu narración refiere momentos gratos a pesar del dolor. Nos hablas de la partida de tu papi y que la falta de provisión económica les obligó a trabajar siendo pequeños, sin embargo, tú apreciaste el hecho como una diversión; lo cual me deja ver que el trabajo ha formado parte de tu vida desde muy temprana edad como algo divertido. Por otra parte, describes la partida de tu mami como la oportunidad de que ella descansara, observas este beneficio. Todo esto me hace ver que el optimismo camina de tu mano. Observo que en todas tus actividades trascendentales estás acompañada por él. Observo también que tienes muy claro que extrañas a tu mami, te duele la separación. Es muy pronto para acostumbrarse a estar sin ella, esto hace que me pregunte ¿por qué tendrías que separarte de ella? ¿Por qué se tendría que ir? Si ella está contigo, acompañándote a resolver tu problemática cotidiana: en tu trabajo, en la seguridad que muestras cuando actúas; en el amor que despliegas a los que te rodean. Tu mami está contigo. Se ha ido su cuerpo; pero ella está aquí, en toda esa alegría que ilumina tu rostro cuando nos hablas de ella. ¿Estás de acuerdo?

MINA. Esto que dices es real. Sólo quiero aprender a pasar esta transición, porque me está costando mucho trabajo

Las frases de Mina: *Ella murió ya grande, ochenta y nueve años. Enfermó de cáncer y aunque yo sé que era bueno para ella que se fuera para evitarle más sufrimiento, la verdad es que yo la extraño muchísimo. Mucho, mucho...* refieren nuevamente la cita de Morin (1999)³⁶, la de Ariès (2008), la de Johansson (1998) y la de Fernández (1976). Las *lentes* de estos autores describieron distintos enfoques sobre la muerte y las respuestas que se le han dado. Los conceptos van, desde la visión fatalista de ver a la muerte como un castigo, hasta mirarla como la transición para alcanzar una forma evolucionada de vida, tal y como ocurría con los rituales funerarios aztecas.

³⁶ Ver pág 11 de esta sesión

La *lente* de Mina habla de la muerte como *separación*, como pérdida; como aquello que ha de extrañarse porque no estará más. Mina acepta que su mamá era una persona mayor, que estaba enferma, que la muerte le evitaría más dolor; no obstante, tales enunciaciones son insuficientes para mitigar su pérdida.

MINA. Esto que dices es real. Sólo quiero aprender a pasar esta transición, porque me está costando mucho trabajo.

T:¿Por qué se tendría que ir?

Te pido que consideres cuántas creencias hay al respecto.

Mina, si revisamos la bibliografía nos encontraremos con multiplicidad de voces que nos hablan acerca de las maneras en que el ser humano ha enfrentado a la muerte. Observaremos que las más drásticas consideran a la muerte como castigo, como el abandono y también observaremos que hay otras, como la de nuestros ancestros que nos hablan de la muerte como una transición a otra vida. Todas fueron trascendentales en su momento; pero, también llegó el momento en que tuvieron que cambiar...

Si tú pudieras mirar la muerte de tu mami desde otras ópticas, ¿por cuál te inclinarías? o ¿quizá preferirías establecer otra, una nueva, más satisfactoria?

La frase de Mina que refiere la *transición* como el espacio que ha de ocurrir en tanto se *acostumbra* a que su mamá no está más con ella, establece una conexión con la aportación de Cecchin, en Limón (2005, pág. 72), que propone al terapeuta la adopción de una postura *crítica, irrespetuosa, irreverente*, asumiendo la responsabilidad de la convicción y colocándola en su marco contextual. La aportación de Cecchin se aplica en este momento a la *disolución* de la prevalencia de la *separación* por muerte.

La primera parte de la intervención, aclara las distintas propuestas sobre ritos funerarios que hemos conocido a través de la tradición oral o documentada; también especifica que esas

creencias se han modificado con el tiempo y esto es del conocimiento de la población porque vivimos una ciudad cosmopolita.

La pregunta: *¿Por cuál te inclinarías?* Brinda a Mina la posibilidad de tomar la *responsabilidad* y el *poder* para decidir cuál de todas las propuestas le resulta más satisfactoria.

La última pregunta: *¿Preferirías establecer otra, más satisfactoria?* facilita, de acuerdo con Limón (2005), la ampliación de los márgenes de libertad, contra las verdades absolutistas..

Las preguntas estimulan a la consultante a decidir por sí misma, respetando la afirmación de Anderson (1997), con respecto a que la consultante es la *experta* en saber qué necesita.

T Quién desea aportar aspectos positivos que observe en la actitud de Mina?

XÓCHITL: Se siente mucha fuerza que sale de Mina, una fuerza positiva; como si siempre estuviera contenta, yo creo que es ese optimismo que has dicho tú. Eso veo de positivo en su comportamiento la fuerza positiva que tiene para hacer las cosas, para resolver sus problemas.

NORMA: Yo la oigo y pienso que tuvo una infancia muy feliz. Siento que esa madre la enseñó a ser feliz. Yo veo felicidad. y también suerte, yo creo que tuvo mucha suerte de tener una infancia feliz.

SUSI: Estoy de acuerdo en que tiene mucha suerte.

Labov y Fanshel (1977), dicen que las personas, *a través de signos, del cambio en el tono de voz o la velocidad en la fluidez, de los gestos y de la forma de decir lo que dicen; están comunicando algo*. El equipo de reflexión ha sido sensible a la actitud que Mina ha mostrado durante su relato y, además del dolor expresado verbalmente por la consultante, el equipo reflexivo ha percibido alegría, optimismo y energía positiva.

Es importante aclarar que, siguiendo lo señalado por Andersen (1994), el grupo de reflexión formado en este ejercicio terapéutico, emitió sus propuestas de manera indirecta, sin interpelar. El equipo reflexivo exaltó los valores y las fortalezas de la persona dirigiéndose a la terapeuta o a las otras compañeras del grupo, como en un coloquio.

T Xóchitl, ¿querrías compartir algunas experiencias?

XÓCHITL: Yo también me acuerdo de mucha felicidad cuando estaba chica, cuando jugaba con mi hermana; pero recuerdo mucha desdicha cuando mis padres se separaron. Yo me quedé con mi pá porque sentí que se quedaba muy solo, como que mi má lo quería destruir; yo me quedé con él y tuve mucho amor de parte de mi padre. Recuerdo mucha felicidad de su parte para mí.

Mi hermanita era muy preciosa para mí. Nos llevábamos muy bien. Nos divertíamos mucho juntas. Platicábamos. Era mi confidente. Yo la protegía pues era seis años menor que yo. Después conocí a Tito, que era mi entrenador y fui muy feliz mientras fuimos pareja; cuando se acabó, sí me sentí muy triste, pero como nos seguíamos viendo por los entrenamientos, pues yo era feliz con eso. Cuando se murió mi hermanita me sentí muy, muy triste. La extrañaba muchísimo. Yo no creo en Dios, pero sí creo en los ángeles y siento que mi hermanita es un ángel. Después, cuando murió Tito, me aferré más mi pá. Con Tito, pues tuve las maravillas de las experiencias del ciclismo.

Cuando paso por el estadio de CU, platico siempre con mi hermana. Mi hermana es mi ángel guardián; yo me encomiendo a ella todos los días. Estoy ahora tratando de reconciliarme con mi má, porque después de todo, pues es mi má ¿no? y yo me pregunto cómo podemos estar tan separadas. El ciclismo por ahora es la actividad más importante que hay en mi vida y ni siquiera eso puedo hacer ya, eso me tiene sumida en una tristeza que necesito superar. Bueno, eso es lo más importante.

NORMA: Pues yo veo mucho amor. Amor para ese padre que le acompaña, para esa hermana, para esa pareja que ya no es su pareja y sobre todo para ese padre. Me parece que lo que yo veo de positivo en lo que nos contó, es el amor.

MINA: Yo veo alegría con el amor. Cuando habla se le ve luz en la cara. Se ve que quiere mucho a su papi; se ve que quiere mucho a su hermana y se ve que quiere mucho a ciclismo.

SUSI: Yo también veo amor y alegría, como dicen Mina y Xóchitl.

T Me gustaría agregar el espíritu deportivo a todo lo que ustedes han mencionado. Observo en Xóchitl las herramientas que tiene el deportista y que por hoy, sólo por hoy están adormecidas: la voluntad, la tenacidad, la perseverancia, la competitividad que son herramientas que llevan a cualquier persona a vencer los obstáculos que se van presentado en el camino. Xóchitl nos habla de este amor por el ciclismo. Me atrevo a asegurar que Xóchitl

confía mucho en la fortaleza de su cuerpo, en el vigor de sus piernas, en la perfección de su equilibrio, en la ligereza de su cuerpo, en su visión aguda. Si pienso en un ciclista, se me ocurren estas cualidades y si Xóchitl nos habla de practicar el ciclismo, entonces nos habla de practicar estas habilidades, luego entonces, desde mi punto de vista, pienso que puede aprovechar estas habilidades para enfrentar a la tristeza y a los otros obstáculos que surjan en su camino.

La frase de Xóchitl: *Yo también me acuerdo de mucha felicidad cuando estaba chica, cuando jugaba con mi hermana...* corrobora lo dicho por Labov y Fanshel (1977, pág. 7), cuando se refieren a que *terapeuta y consultante desarrollan estrategias de intercomunicación que les llevan a absorber elementos del uno y del otro.*

Xóchitl, narró la desdicha que le dejaron la separación de sus padres, la muerte de su hermanita y la de su entrenador; sin embargo, aun cuando el texto hablaba de dolor y muerte, la narración ocurrió en tono vivaz, lo cual fue percibido por sus compañeras, quienes así lo expresaron en el momento de la reflexión. Esta forma en la expresión de Xóchitl, corrobora la cita, ya hecha, de Labov y Fanshel³⁷(1977) con respecto a las *formas no verbales de expresión.*

T: Norma, ¿Querrías compartir tus experiencias?

NORMA: Bueno pues yo escucho esas conversaciones y me recuerdo cuando era niña. Yo me recuerdo de niña con momentos muy felices y otros muy desdichados. Me acuerdo de ese padre que me abandona, que nos abandona y se va por tantos años y cómo yo lo extrañaba y esperaba que viniera y ese padre no venía. Recuerdo cuando después de muchos años regresa y yo siento que al fin se va a recuperar el tiempo perdido y resulta que él regresa porque se va a morir; esto me enoja pero también me alegra porque al fin tengo tiempo de decirle que lo quiero, y él a mí. en cuanto a ese esposo, pues vivimos momentos muy felices y yo me enojo conmigo, porque todavía no sé por qué, hice lo que hice y también cuando lo encuentro y pienso que podemos volver a estar juntos con estas y resulta que él también se muere y luego, esa pareja que vivía conmigo me abandona, y luego el abuelo de mis hijas que también fallece. Bueno, pues siento que la vida ha sido muy injusta conmigo, porque me ha traído

³⁷ Ver pág 34

todos esos dolores que me hacen sentir como me siento ¿no? Sí he tenido amor, no voy a decir que no, pero también mucho dolor, sobre todo cuando esas hijas me reprochan que ya no está ese padre y se ponen difíciles y berrinchudas y yo me siento desesperada y que la vida no vale la pena y luego trato de encontrar el amor, pero es más fuerte el dolor.

T ¿Alguna de ustedes tiene algún comentario positivo sobre lo que Norma nos ha relatado?

MINA: Yo creo que ella es una mujer muy resistente, que ha sufrido mucho y a pesar de ello, ha tratado de seguir adelante.

SUSI: Sí, es una mujer con mucha resistencia que ha podido soportar todas las injusticias de la vida. Porque sí que la vida se pasa muchas veces ¿no?

XÓCHITL: Creo que Norma busca la salida, las respuestas. Sí es resistente, pero yo creo que también está en busca de un sentido de su vida.

T Observo que Norma tiene esa resistencia de la que ustedes hablan, que busca el sentido de tanto sufrimiento y también observo que ha buscado hacer el cambio del sufrimiento por la felicidad. Observo que en las acciones que nos ha narrado, en todo momento se ha esforzado por tomar los buenos momentos y extenderlos. Por ejemplo cuando vuelve su padre y ella no piensa más en el sufrimiento sino en la dicha de volver a tenerlo en casa; no por lo que pueda darle su padre, sino por lo que ella puede dar a él. Observo que Norma, más que recibir, está dispuesta a dar. Anda en busca de lo que hace felices a sus hijas para proporcionárselo.

Observo a una Norma, fuerte, resistente, que anda en el mundo buscando las respuestas que den sentido a su vida y que tengan la magia de transformar el dolor en amor y bienestar.

En esta participación, Norma dice: *yo escucho esas conversaciones y me recuerdo cuando era niña. Yo me recuerdo de niña con momentos muy felices y otros muy desdichados...* Norma ha comenzado su relato con los momentos alegres; lo cual denota que el resurgimiento de la alegría se ha ido incrementando progresivamente. Esta inversión en el orden significa un avance con respecto a la primera participación, cuando dijo: *yo estoy aquí porque muchas veces no sé cómo seguir adelante...*

La *creencia* sobre la *vida injusta*, mantuvo ocultas las herramientas de Norma para enfrentar las vicisitudes; pero ahora, con la última intervención, las líneas restrictivas del

discurso dominante comenzaron a desvanecerse y esto le permitió citar los problemas desde una posición externa: *esos dolores que me hacen sentir como me siento...* En este momento los dolores están fuera; por tanto, Norma, si lo decide, podrá moverse para tomar el control sobre ellos.

El equipo de reflexión exaltó las cualidades que le permitieron enfrentar y encontrar sentido, aún cuando consideraba su vida tan injusta:

ella es una mujer muy resistente, que ha sufrido mucho y a pesar de ello, ha tratado de seguir adelante.

...una mujer con mucha resistencia que ha podido soportar todas las injusticias de la vida.

...busca la salida, las respuestas. Sí, es resistente; pero yo creo que también está en busca de un sentido de su vida.

Para cerrar la sesión, les pido que resuman en una palabra o frase breve, lo que significó estar hoy aquí, en conversación con sus compañeras.

MINA: Posibilidad de recuperación.

NORMA: Otra oportunidad para salir adelante.

SUSI. Apoyo en la tristeza..

XÓCHITL: Esperanza de alivio.

T: También quiero pedirles que se lleven las herramientas que hemos descubierto, que hemos puesto sobre la mesa, para utilizarlas como si fueran escudos, como si fueran armaduras; para enfrentar con ellas a los miedos, a los dolores, a la angustia y todos los obstáculos que puedan aparecer en esta semana.

¿Les parece?

Muy bien. Hoy, no me despediré, de Norma, de Xóchitl, de Mina ni de Susi; prefiero despedirme de la valentía, de la resistencia, de la alegría, de la fuerza de flaqueza, de la persistencia, de la competitividad, de la

fortaleza de espíritu, del amor y de la capacidad de comprensión que tienen cada una de ustedes. Deseo que estas herramientas y ustedes se acompañen durante lo que resta de la semana, hasta que volvamos a vernos.

Permítanme dar, a cada una, un abrazo de bienvenida y acompañamiento.

Nos veremos la próxima semana.

Síntesis de la sesión:

A lo largo de esta sesión fueron surgiendo distintas metáforas: *lentes, multiplicidad de voces, polifonía; voces danzantes en un cuadro rítmico; medir la pena; niveles para llegar a la cima de la montaña; escudos, armaduras...* respecto a ellas, White y Epston (1993), dicen que las ciencias sociales utilizan estos recursos como medios para el conocimiento porque a través de ellos el ser humano se cuenta las experiencias vividas, determinando el significado que atribuye a sí mismo y a su vida.

A este mismo respecto, Limón (2005), propone un *cuerpo de metáforas* que coadyuve a encontrar alternativas de apoyo para las personas que asisten a terapia.

Gadamer (1998, pág. 173), también se refiere a la metáfora. Él la explica como *una transferencia que retrotrae al ámbito originario del que procede*. Dice que *sólo cuando la palabra se arraiga en el uso metafórico, perdiendo el carácter de recepción y de transferencia, es cuando desarrolla un significado propio*.

Gergen (2006, pág. 159), habla también de la importancia de la metáfora, señalando que *los textos ejercitan su poder de persuasión a partir del juego que se hace con ellas, y dicho juego afecta definitivamente a la vida social*. El autor asegura que *las comprensiones dependen, en este presente, del manejo de la metáfora y los elementos narrativos utilizados*.

En lo referente al mensaje final de la sesión, el enfoque de la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), dice que dicho mensaje, además de reiterar los aspectos positivos y subsanar algún o algunos

olvidos, lleva la intención de consolidar los puntos de vista generados y pretende que los cambios asumidos durante la entrevista se mantengan durante el período inter-sesional. Este pensamiento queda proyectado en el siguiente texto: *Deseo que estas herramientas y ustedes se acompañen durante el resto de la semana, y hasta que volvamos a vernos.*

La sustitución de los nombres de las consultantes por los nombres de las fortalezas descubiertas a lo largo de la sesión: *no me despediré, de Norma, de Xóchitl, de Mina ni de Susi; prefiero despedirme de la valentía, de la resistencia, de la alegría, de la fuerza de flaqueza, de la persistencia, de la competitividad, de la fortaleza de espíritu, del amor y de la capacidad de comprensión...* pretende establecer la conexión entre los nombres de las personas y las fortalezas para generar una identidad constructiva y poderosa.

Cabe aclarar que la intervención de mayor trascendencia durante el ejercicio conversacional de esta sesión fue la del equipo de reflexión, pues dejó en el aire muchas disertaciones para que cada una de las consultantes tomara lo necesario para incorporarlo, desecharlo o trabajar en ello.

La revisión retrospectiva del desarrollo de la sesión muestra la forma paulatina en que las consultantes se fueron apoderando de la confianza para participar y expresar sus reflexiones. Exaltaron siempre las actitudes positivas detectadas en las demás y, con menor facilidad, las de ellas mismas.

Sesión 2

T ¿Cómo nos fue durante la semana?

La pregunta inicial establece la forma de trabajo que se desarrollará durante la segunda sesión.

La utilización del pronombre *nos* en la pregunta de introducción confirma la idea de horizontalidad expuesta en el análisis de la primera sesión. El pronombre *nos* implica la postura de *colaboración* propiciatoria del diálogo flexible, transformador y abierto a múltiples alternativas que habrán de mantener las integrantes del grupo. El uso de este mismo pronombre constata, de acuerdo con Gergen (2006, pág. 8), que el diálogo construccionista no sólo promueve la colaboración y la flexibilidad, también promueve la conciencia de construcción y la relevancia de los valores en los objetivos terapéuticos.

XÓCHITL: Yo me siento un poco desconcertada, esto es muy nuevo para mí. No se me había ocurrido nada de lo que estuvimos hablando la semana pasada. Estoy tratando de encontrar el hilo.

Conviene recordar que el reto del construccionismo consiste en crear los tipos de relaciones humanas que permitan construir, en colaboración, el futuro de todos; respetando el trabajo científico, pero desafiando el presupuesto de que sus resultados arrojan la *verdad* (Gergen & Gergen, 2011, págs. 26-27). El enfoque construccionista y postmoderno del ejercicio terapéutico en la primera sesión, constituyó un desafío constante a la *verdad inmovilizadora* de los discursos dominantes expresados por las consultantes. El diálogo flexible, abierto a las alternativas, produjo resultados diferentes a los presupuestos por el esquema del modernismo y esto generó el desconcierto de Xóchitl quien afirmó: *Yo me siento un poco desconcertada, esto es muy nuevo para mí.*

La ampliación de los *márgenes de libertad* (Limón, 2012), permitió encontrar otras *lentes* que proyectaran alternativas no consideradas: *No se me había ocurrido nada de lo que estuvimos hablando la semana pasada.*

La frase: *estoy tratando de encontrar el hilo*, es una clara referencia al inicio de la historia alternativa, pues el *hilo* tendrá que ver con la nueva selección de acontecimientos. Por otro lado, esta misma frase está inserta en lo que White y Epston (1993), consideran como primer objetivo de la terapia narrativa: *entender cómo las personas organizamos nuestras vidas alrededor de ciertos significados que mantienen la existencia del problema, sus efectos y sus exigencias para su sobrevivencia. Nuestras respuestas a estas exigencias del problema, constituyen el apoyo trascendental para que siga existiendo.* Así, el ejercicio terapéutico de la primera sesión, permitió incursionar en respuestas ajenas a la exigencia del problema, por lo cual, logró poner su existencia en entredicho.

NORMA: Yo estuve pensando en esa fortaleza y resistencia, sí creo que tengo mucha, pero a veces me siento muy débil. perdí muchas veces el control.

Norma descubrió en la sesión anterior que poseía *resistencia y fortaleza*; reconoce que tiene *mucha* y ha comenzado a mirarse como una persona con fortaleza y con resistencia. Esta mirada constituye un cambio con respecto a la sesión anterior, cuando señaló no saber lo que hacía, que la vida no valía la pena y que se sentía desesperada. En el inicio de esta sesión, Norma siente que tiene mucha fortaleza: *sí creo que tengo mucha* aunque a veces *se sienta muy débil y pierda muchas veces el control.*

Ahora, Norma habla de *control*. Cuando dice que *pierde* el control, es porque antes lo ha tenido. En este momento reconoce que ella puede tener el control. Esta expresión representa otro avance y muy importante, pues la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención

Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013), asegura que *cuando el consultante asuma el control, y se asuma como co-terapeuta, estaría llegando al final de su ejercicio terapéutico*. No podemos asegurar que está llegando al final del ejercicio terapéutico en este momento, pero sí podemos observar que está encaminada hacia él.

SUSI: Yo no sé. Este dolor que siento es superior a todas mis fuerzas. No logré hacer avances; incluso, otra vez pensé en hacer tonterías.

T ¿A qué tonterías te refieres?

SUSI: De ir a buscar a Bruno, de regresarle la misma moneda.

T ¿Y qué te impidió hacerlo? ¿Qué fue lo que te permitió quedarte una semana más en la vida?

SUSI: Pues, primero, que no sé si de verdad me voy a encontrar con Bruno o no y por mi mamá, que no quiero que sufra lo que yo sufro y por mi bebé y por mi esposo.

T Entonces, sí ha funcionado el escudo del amor. Hay un impulso que te lleva hacia la muerte y hay otro más poderoso, que es el amor, incluso a tu hijo Bruno, que te mantiene en la vida. ¿Estás de acuerdo?

SUSI: Pues así parece, pero no sé...

Susi asume: *no logré hacer avances. Incluso pensé en hacer tonterías*. Es importante considerar que, al admitir que son *tonterías*, muestra un avance *per se*.

La pregunta: *¿A qué tonterías te refieres?* permite que el grupo conozca con claridad el contexto de esa palabra. Conocer el contexto permitirá conocer el *juego de lenguaje* que está jugando; de esa manera, las demás conocerán las reglas del juego y la comunicación podrá fluir.

Las preguntas. *¿Y qué te impidió hacerlo? ¿Qué fue lo que te permitió quedarte una semana más en la vida?* seguidas de las frases: *...sí ha funcionado el escudo del amor. Hay un impulso que te lleva hacia la muerte y hay otro más poderoso, ... que te mantiene en la vida,* fortalecen la metáfora del *amor como escudo*. El exaltar las dos caras del amor, empodera su capacidad de elegir cuál cara del amor resulta más satisfactoria .

T La semana pasada me fui pensando en todo este dolor que cada una de ustedes compartió en la sesión. En este dolor que invade, que nos atrapa, que nos inmoviliza llenando nuestra vida con una nube negra que todo lo ensombrece.

Cada ser humano que sufre, considera que su dolor es infinito y así ocurre; por eso no podemos comparar la intensidad de nuestro dolor con el dolor del otro. No hay posibilidad de comparación. No hay una escala que nos diga que es más fuerte el dolor por la muerte de un padre que el dolor por la muerte de un hijo o de un hermano. No es posible comparar, porque cada uno lo siente de acuerdo con el sentimiento que lo ligaba a la persona que se ha ido.

El texto va dirigido a deco construir la creencia sobre las escalas del dolor.

En la sesión anterior, los *relatos saturados* de las cuatro consultantes tuvieron un elemento en común: el dolor. En ese momento, Susi asumió que el suyo, era el más intenso de todos: *Uh, si ustedes están ahí, yo estoy en el menos diez*; por lo cual, la afirmación: *Cada ser humano que sufre, considera que su dolor es infinito y así ocurre; por eso no podemos comparar la intensidad de nuestro dolor con el dolor del otro*, deco-construye: la presunción modernista de establecer parámetros para el dolor y la creencia que condena a la madre de un chico suicida, a mostrar el amor por el hijo a través del sufrimiento constante, dándole la posibilidad de ser la única persona que sabe lo que siente; por tanto, sólo ella podrá saber si expresa su dolor de manera suficiente o no.

También estuve reflexionando en todas las herramientas que cada una de ustedes ha utilizado para caminar en el día a día, aún atrapadas por el dolor. Todas pudimos descubrir esas herramientas que han sido utilizadas como escudos para sobrellevar las penas.

Estas reflexiones me llevaron a preguntarme ¿Cuánto vamos a permitir que el dolor nos siga absorbiendo hasta hacernos parte de él? Porque el dolor viene y nos hace notar, nos enfatiza que las personas que amamos ya no están físicamente y por ello nosotros hemos perdido todo. Y nos queda claro que ya no están físicamente. Entonces, vuelve a la carga y nos convence también de que la vida es injusta y debemos pelear con ella. Después, regresa con mayor fuerza y nos convence de que Dios es injusto y nos hace pelear con él. Es tanto lo que el dolor va avanzando en nuestra mente, que, incluso, nos hace discutir y enojarnos con nuestro ser querido que ha partido; porque también nos hace pensar que no tuvo el suficiente amor para quedarse con nosotros.

Cuando el dolor nos atrapa nos obliga a mirar y a entender todo desde su *oscuro* punto de vista.

Este ejercicio de reflexión *desenmascara* las estrategias que utiliza el dolor. La forma en que tergiversa las situaciones para atraparnos y controlar nuestras vidas

Entonces, trabajaremos en encontrar formas de evitar que el dolor nos atrape y nos llene de esa oscuridad que todo lo ensombrece.

Esta frase recuerda el objetivo de este ejercicio conversacional. El dolor se externaliza y queda en estado de asechanza; al respecto, White y Epston (1993), dicen que *el problema se ubica fuera de la consultante para darle movilidad y con ello, fortalecer su capacidad de decisión.*

...descubriremos nuestros escudos, los refuerzos, que nos permitan mirar y analizar los hechos desde otros enfoques.

Considerando a White y Epston (1993), la frase arriba citada, refiere el segundo objetivo de la terapia narrativa, el cual tiene que ver con la generación de *relatos alternativos* que representen nuevos significados, con un final abierto. Tales relatos son aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato dominante.

Por otro lado, el *descubrimiento* de los *escudos*, hace referencia a la revisión de las *capas de sentido* (Limón, 2012). Los escudos siempre estuvieron ahí, sólo que no los habían visto porque estaban concentradas en narrar y re-narrar el evento de acuerdo con la selección de hechos que confirmaban la prevalencia de la *historia dominante*.

Aquí, pudimos revisar la semana pasada, esas armaduras, esos escudos que hemos utilizado: el amor, por ejemplo. Cuando nos ponemos la armadura y el escudo del amor, es como si nos pusiéramos también los lentes del amor. Si lo miramos todo desde el amor, entonces, resulta que Mina nos dice que era mejor para su mami, el partir de este mundo. Aunque ella todavía la extraña. Lo mismo ocurre con la hermanita de Xóchitl y con el papá y el esposo de Norma.

El reto, es entonces, descubrir lo que puede surgir si miramos lo que nos pasa desde ángulos distintos al dolor.

Por ejemplo, si nos quedamos con el supuesto del dolor que nos dice que sólo este cuerpo es lo que acompañará a las personas que me aman... entonces, me pregunto: el día que ya no esté en este cuerpo ¿me acabé? ¿Qué pasa con la relación que yo sostenía con todas las personas que me rodeaban? ¿Sólo mi físico funciona? ¿Y mi mente? ¿Y mis afectos? ¿Y mis sueños? ¿Y mis ideas? ¿Y mi amistad? Mi compasión, mi amor a los demás... ¿Todo muere conmigo? ¿Las relaciones que tenía con los demás mueren conmigo? Sería justo?

Visto desde el dolor, el momento de mi deceso es el momento de mi final, me volví, ceniza, polvo nada.

Esto, ¿es real?

¿Qué opinas Xóchitl?

Con la frase: *El reto, es entonces, descubrir lo que puede surgir si miramos lo que nos pasa desde ángulos distintos al dolor*, se continúa con el proceso de construcción de la creencia de la muerte como la pérdida irremisible del ser amado al promover la continua revisión de los hechos desde distintas *lentes*.

De acuerdo con la terapia centrada en las soluciones, una *lente* proporciona una visión delimitada del entorno; entonces, mirar desde distintas lentes, abre la posibilidad de encontrar ángulos que podrían resultar más satisfactorios.

Por su parte, Gergen y Gergen (2011, pág. 14), dicen que *los problemas se construyen a partir de los obstáculos que surgen en el camino*; entonces, si cambiamos la lente, podríamos dejar de mirar al obstáculo como tal, para *mirarlo como una oportunidad de aprendizaje*.

En el mismo tenor de cambiar la lente, las preguntas: *¿me acabé? ¿Qué pasa con la relación que yo sostenía con todas las personas que me rodeaban? ¿Sólo mi físico funciona? ¿Y mi mente? ¿Y mis afectos? ¿Y mis sueños? ¿Y mis ideas? ¿Y mi amistad? Mi compasión, mi amor a los demás... ¿Todo muere conmigo? ¿Las relaciones que tenía con los demás mueren conmigo? Sería justo?* inciden directamente en el proceso deco-constructivo (Limón,2012) de la creencia que tiene que ver con la finitud de la existencia de la persona a partir de la muerte del cuerpo; de este modo, si la *realidad* puede ser equiparada con la *verdad*, entonces, al cuestionar la realidad, estaríamos cuestionando la verdad de las creencias que nos han sumergido en el dolor.

A este respecto, Lyotard (1991), cuando contrasta los metarrelatos con la postmodernidad, señala que *la realidad es una perpetua interrogación; el objeto de una pregunta constante*. Dice que, *lo posible es lo pensable* y la necesidad es lo contrario de lo imposible.

La serie de preguntas con intención deco constructiva, halla también sustento en los enunciados de Berger y Luckmann (2001), que nos dicen que *el hombre es un producto social, simplemente porque la sociedad es un producto humano. y que las representaciones sociales se*

construyen y reconstruyen para transmitirse generacionalmente para conformar la identidad de una persona.

Las especificaciones de estos autores enmarcaron el ejercicio terapéutico de esta tesis, al señalar que *la realidad se genera como consecuencia del proceso dialéctico entre relaciones, hábitos tipificados y estructuras sociales por un lado, y por las interpretaciones simbólicas, la internalización de roles y la formación de identidades individuales, por otro.*

Cuando leemos que las representaciones sociales se construyen y reconstruyen, entendemos que tenemos el camino abierto para la deco-construcción (Limón, 2012).

XÓCHITL: Bueno, eh... no es mi primer duelo. Mi hermana la chica falleció de dieciséis años y sí, entiendo que tengo que recomodar ¿no? la relación. Sí, ya no está, no está físicamente aquí; pero sí hay como una negociación y hay que reubicarlo ¿no? A mi hermana la tengo como mi ángel de la guarda y me encomiendo a ella, platico con ella y creo que ha sido algo muy sano para mí y estoy contenta de esa manera. Pasó y uno quiere que estas cosas no pasen; pero pasó. Es lo que nos toca vivir y de esa manera hay que seguir adelante Y ahí está mi hermana, ¿no? No físicamente, de otra manera. Yo no creo en Dios, pero sí creo en los ángeles y eso es suficiente para mí.

Con su intervención, Xóchitl constata el proceso deco-constructivo(Limón, 2012) de la finitud del ser con la finitud corpórea. *Y ahí está mi hermana, ¿no? No físicamente, de otra manera.*

T Observemos la diferencia que existe entre la forma de entender la presencia de tu hermana como un ser material y los otros aspectos que no pueden ser tangibles dentro de esta materia que sí podemos ver y tocar? Por ejemplo, el ser angelical en que se ha convertido tu hermana. ahora, tu hermana ha trascendido a la vida y se ha convertido en tu ángel guardián. Donde está el ángel, quién lo puede ver y constatar. Xóchitl, dice, *no necesito verla, creo en ella*

Estaremos de acuerdo en que este ser angelical, ni se ve ni se toca. sólo se cree en él.

¿Qué me dicen del amor. ¿Dónde consideraríamos que se encuentra el amor en nuestro cuerpo?

Susi, ¿En qué parte de tu cuerpo está el amor?

SUSI:: En mi corazón.

T ¿Sólo en tu corazón?,

SUSI; No, en mi mente, en mi espíritu, en mi alma.

T Y, ¿dónde están tu mente y tu espíritu, ¿en qué parte de tu cuerpo?

SUSI ...No sé... En algún lado.

T En algún lado estarán como parte de la materia? o como algo que está más allá de la materia?

Este cuerpo que tenemos y que finalmente, un día expira y baja a la tierra, es sólo materia? entonces qué pasara con esa parte inmaterial que también nos conforma, como el amor?

Si consideramos a personas del diario convivir, por ejemplo, un amigo, un novio, un hermano que se va por alguna razón o se cambia de domicilio y lo dejamos de ver por algún tiempo. No vemos su cuerpo, pero su presencia está ahí... como si estuviera sin estar. ¿Cómo puede ocurrir esto? Si ya no están su cuerpo ni su voz, cómo es que todavía podemos pensar que está? ¿Por qué no dejamos de pensar en él? ¿por qué el recuerdo que tenemos de él no se desvanece junto con su aliento?

Todas estas preguntas, con intención deco-constructiva, fueron dirigidas con el sustento de la inmanencia sostenida por Lyotard (1991), cuando denunció que la ciencia daba las explicaciones "completas" y las generalizaba, *omitiendo la presencia de la ausencia; la parte por explicar; la que está más allá de la hipótesis, de la observación, de la experimentación de la generalización; aquello que no se logra explicar científicamente, porque resulta inefable.* Lyotard (1991) llamó inmanencia a lo inexplicable por medios científicos y enfatizó que el pensamiento postmoderno consiste en *acostumbrarse a pensar sin moldes ni criterios*³⁸.

NORMA Por que las cosas buenas que vivimos con ellos ya están con nosotros.

³⁸ Entrevista de Carlos Iriart a Jean-François Lyotard el 23 de octubre de 1985.
http://elpais.com/diario/1985/10/23/cultura/498870004_850215.html

T Ah, las cosas buenas que vivimos con ellos. ¡Claro! Me gustaría conversar con ustedes sobre estas cosas buenas que vivimos con ellos. Hacer una rememoración de todas las cosas de ellos que están con nosotros a cada minuto.

La participación de Norma deja ver que el cambio de lente puede ocurrir. En este momento Norma ya incorporó las *cosas buenas* de sus seres queridos. Ahora habló de los aspectos positivos.

NORMA. Pero esas cosas son las que duelen... al menos para mí, el recordar las cosas buenas que viví con mi padre y con mi marido y con esa pareja que estuvo conmigo y que como tú dices, no murió pero me abandonó, ¡me dejó! El recordar los buenos momentos es lo que al menos a mí, me duele muchísimo, por eso me pregunto: ¿para qué recordarlos si me hace llorar?

T ¿Dolerá el recuerdo? o la manera en que vemos el recuerdo. Me refiero a que tal vez nos estamos concentrando en considerar lo que no tenemos, lo que nos falta. Me parece, que desde esa *lente*, lo que tengo me sirve para resaltar lo que no tengo; por lo cual, nunca será suficiente lo que tenga. Mmmm, observemos la siguiente situación: Si yo tomo un alimento nutritivo le va bien a mi cuerpo; aunque después ya no tome ese mismo alimento, la nutrición que me dejó ya forma parte de mi cuerpo, ¿estamos de acuerdo? Entonces, las vivencias que disfruté con mi ser amado, ya forman parte de mí. Ya están en mí, aunque mi ser amado no esté. ¿Es así? ¿Estamos de acuerdo? Me pregunto si no será una artimaña del dolor para que yo me confunda y olvide lo que ya tengo y sólo me enfoque en lamentarme por lo que ya no tendré. ¿Será así? ¿Cómo es?

En la intervención de Norma, las frases: *El recordar los buenos momentos es lo que al menos a mí, me duele muchísimo, por eso me pregunto: ¿para qué recordarlos si me hace llorar?* nos dejan ver que el discurso dominante emerge nuevamente; sin embargo, con la afirmación: *las vivencias que disfruté con mi ser amado, ya forman parte de mí. Ya están en mí, aunque mi ser amado no esté*, observamos la intención de girar la conversación para retomar la *lente constructiva* que habíamos utilizado al principio de la sesión. Las preguntas hechas a

continuación, reforzaron la misma afirmación: *¿Será una artimaña del dolor para que yo me confunda y olvide lo que ya tengo y sólo me enfoque en lamentarme por lo que ya no tendré? ¿Será así?*

XÓCHITL: Bueno, yo creo que debemos ver que cuando menos lo tuvimos. En retrospectiva, tuve a mi hermana 27 años y con Tito viví con él 5 años, con sus defectos y virtudes y eso es lo que me reconforta; en ese sentido, prefiero haberlo tenido ese tiempo que no haberlo conocido.

Ahora Xóchitl revisa los hechos desde la *lente* positiva y recuenta los años que vivió con las personas amadas. Hace un balance y da por bien logrado lo que vivió: *prefiero haberlo tenido ese tiempo que no haberlo conocido.*

SUSI Para mí fue muy poquito tiempo, 15 años... aunque, pienso en la filosofía de Xóchitl y me gusta, me gusta cómo ve las cosas, porque, igual que ella, yo tampoco cambio por nada del mundo lo que viví con mi hijo

Nuevamente, como lo aseguran Labov y Fanshel (1977, pág. 7), la participación de Susi reitera el desarrollo de estrategias de intercomunicación que nos llevan a absorber elementos del uno y del otro. Susi señala que , la filosofía de Xóchitl le permite valorar el tiempo de convivencia con su hijo aun cuando haya sido *muy poquito.*

T Te gustaría compartir algunas de tus experiencias con tu hijo?

SUSI Mi hijo y yo éramos muy unidos, andábamos siempre para arriba y para abajo; si a las 11 ó 12 de la noche se le antojaba una torta, íbamos por ella. Me metí a los scouts por él; aunque mi mamá me lo reprocha, me dice que hice mal porque era su espacio y se lo invadí, pero yo sé que no fue así, porque yo le tomé parecer a Bruno, mi hijo. Nos divertimos mucho.

T ¿Querías compartir alguno de los pasajes de diversión?

SUSI Si, había enojos, como en todas las familias yo lo reprendía como cualquier madre que quiere que su hijo sea mejor. La mayoría fue de felicidad, por eso me cuesta mucho trabajo. Me estaba acordando del día en que nació mi bebé. A Bruno le dio mucha alegría ver a su hermanito, dijo que era su bebé, su cachorro, su miniatura... por eso se me hace más increíble que haya hecho lo que hizo. Mi hijo se suicidó. No tenía un motivo aparentemente.

En su intervención, Susi se percibe alegre, seleccionó ahora los eventos en la convivencia con su hijo de tal manera que concluye: *...la mayoría fue de felicidad.*

Al final aparece nuevamente la confusión; sin embargo, se puede observar que cada vez se enfoca más en los aspectos positivos de la relación con su hijo adolescente.

T Se me ocurre pensar que los motivos que haya tenido, no nos corresponden, que corresponden a sus secretos, porque a nadie se los comentó. Todo lo que digamos sobre ello, sólo son elucubraciones. , Cómo sería mirar lo ocurrido, aún sin entenderlo, desde el amor, con los lentes del amor y no con los lentes del dolor.

SUSI: Sí; pero no puedo. Últimamente he estado pensando que mi hijo no lo iba a hacer, que la carta que dejó era sólo como el mensaje de que no iba a sacar su secundaria pero como se enojó con la novia, entonces lo hizo; pero yo estoy segura de que no lo iba a hacer.

T Pero... fue su decisión, ¿es cierto?

SUSI: No. Yo creo que si eso hubiera sido, habría dejado una carta muy diferente.

Me gustaría saber cuál habría sido esa carta. Te gustaría escribirla y traerla para la próxima sesión?

SUSI Sí

T Pero nos ibas a contar un hecho de éstos que te daban felicidad cuando estabas con tu hijo

SUSI: Es que todo era felicidad.

T Bueno, elige el que te venga primero a la memoria.

SUSI Me platicaron que le gustaba espantar a la gente. una vez, en un campamento con los scouts, hicieron un recorrido por la noche, entonces. él se escondió entre los árboles vestido con una sudadera negra y les hizo ruidos inesperados para asustarlos. Las señoras se espantaron mucho, cuando él les salió de frente y les hizo ¡Guau! Todas se pusieron pálidas. Unas se echaron a correr Jajajá. Así era Bruno. Una vez le abrió el baño a un excursionista para que lo vieran todos. Lo regañaron. Siempre que yo les preguntaba cómo les había ido en los campamentos, siempre me daban quejas: es que hizo esto, lo otro, aquello. Pero todas las travesuras que me decían eran cosas de niños. Ya mejor preguntaba cuando llegaban del campamento: Y ahora, qué hizo Bruno? No sé, así como eso... ¡muchísimas cosas!

T Me parece que tenía mucha energía, ¿no? Un joven con mucha energía que gustaba de practicar actos que desconcertaban a los demás, .

SUSI Sí.

Desde el enfoque de la terapia centrada en las soluciones, se deja de lado el problema para hablar de situaciones que nos lleven a la solución. De igual forma, se plantea la solución con respecto a la carta que Susi ha mencionado en otras ocasiones. a ella no le parece que la carta dejada por su hijo sea la *apropiada*; por ello se brinda la oportunidad de escribirla.

Por otro lado, la tarea de escribir la carta *apropiada*, permitió que Susi pudiera enfocar nuevamente su atención en los aspectos positivos de la relación con Bruno y, al mismo tiempo, estuviera mejor dispuesta para participar con sus compañeras.

T Norma, ¿querrías compartirnos un momento de sonrisa de tu esposo? Una imagen vivaz de tu esposo que permanezca a pesar de que él ya no está.

NORMA Cuando nos enteramos de que íbamos a ser papás fue lo mejor que le pude haber dicho.

Teníamos cuatro meses de embarazo. Le dio muchísimo gusto porque él, era el más grande de los hermanos, pero fue el último en casarse. Le dio mucho gusto saber que íbamos a ser papás. Estaba muy emocionado. Me dijo que el mejor regalo que le podía dar; que era la mejor forma de demostrarle cuánto lo amaba y empezó a comprarle ropita. Le encantaba el color morado. Un día llegó a la casa con una tina morada, me dijo que allí íbamos a bañar al bebé. Le daba muchísimo gusto. Disfrutamos el embarazo juntos. Él era intensamente feliz y me complacía en todo. Se preocupaba mucho por nosotras y estuvo pendiente siempre de ese embarazo.

T Muchas gracias Norma.

Nuevamente, de acuerdo con la terapia centrada en las soluciones, dejamos el problema de lado para enfocarnos en los aspectos positivos de la relación de Norma con su esposo. Al mismo tiempo se practica la habilidad para seleccionar eventos que puedan colaborar en la construcción de la historia alternativa.

T ¿Habría alguna diferencia si vemos este evento desde el punto de vista del que ya no lo tengo ni lo tendré más, de lo que me falta? O bien desde el punto de vista en que todavía puedo verlo, sentirlo y disfrutarlo, gozarme porque lo pude vivir y, eso le da a mi vida un color, una luz especial que permanece a pesar del tiempo y la distancia; a pesar de que él ya no está. Una emoción que permanezca presente en ti y en tus hijas. ¿Habría alguna diferencia?

¿Cómo será mejor mirarlo? ¿Desde los lentes del dolor, o desde los lentes del amor? ¿Qué opinas Norma?

NORMA: Sí, es diferente. No lo había visto así. Es mejor, siento que se disminuye el dolor viéndolo así.

T Qué bueno que puedes encontrar una variante Norma.

El proceso de construcción constructivo (Limón, 2012) de la pérdida irremisible con la finitud corpórea se continúa con la conversación: *¿Habría alguna diferencia si vemos este evento desde el punto de vista del que ya no lo tengo ni lo tendré más, de lo que me falta? O bien desde el punto de vista en que todavía puedo verlo, sentirlo y disfrutarlo, gozarme porque lo pude vivir y, eso le da a mi vida un color, una luz especial que permanece a pesar del tiempo y la distancia;*

a pesar de que él ya no está. Una emoción que permanezca presente en ti y en tus hijas.

¿Habrá alguna diferencia?

¿Cómo será mejor mirarlo? ¿Desde los lentes del dolor, o desde los lentes del amor?

¿Qué opinas Norma?

La respuesta de Norma: *Sí, es diferente. No lo había visto así. Es mejor, siento que se disminuye el dolor viéndolo así*, nos permite reconocer que Norma distingue la diferencia y ha logrado el *giro interpretativo* al encontrar que es mejor mirarlo desde *la lente del amor*, porque el dolor disminuye. Así, Norma descubre el poder de decidir cuál de las lentes prefiere utilizar.

Xóchitl, te gustaría contarnos alguna experiencia especial con tu hermana?

XÓCHITL: Como Irma era diez años más chica que yo, yo creo que ella vino como a alegrarme mi niñez. Yo con mi hermana la grande nunca me llevé bien. Nunca jugábamos.

Cuando nació Irma, bueno fue como si fuera mi muñeca, mi niña y todo. Yo lo que hice, fue quererla mucho. Algunas veces recordábamos todo lo que habíamos hecho de niñas y lo comentábamos con nuestros novios actuales. Ella sí me acusaba señalando que Xóchitl hizo esto y esto otro cuando éramos niñas; entonces, para que no se me olvidara hice un resumen y llené dos hojas por los dos lados de todos los momentos padres de mi niñez. Por ejemplo, jugábamos a Chabelo. Ella era 10 años más chica. Nos metíamos al closet por donde estaba el zapatero y en diez segundos tenías que sacar el mayor número de zapatos y quien sacara más era la que ganaba. Yo era más grande que ella, entonces yo me metía y ella me contaba 1... 2... 3... 4... 5... en orden y muy despacio, lo cual me daba tiempo perfecto de sacar todos los zapatos. Pero cuando ella se metía y me tocaba contar entonces yo decía: 2..4..10! Mi hermana se quejaba y me llamaba ¡tramposa! Yo le ganaba siempre haciéndole trampa porque hacerlo me daba muchísima risa, finalmente, las dos nos reíamos mucho. Como ésa, tengo muchísimas anécdotas. En otra ocasión me puse unos dientes de vampiro y comencé a contorsionarme. mi hermana preguntaba: ¿Estás bien Xóchitl!? Se acerca. Me me mira y yo lanzo un sonido que la ha espantado muchísimo, al grado que pensó que realmente yo era un vampiro y quiso salir huyendo; entonces la alcancé; le dije que era yo. ¡cómo se le podía ocurrir

que yo era un vampiro! a lo que ella contesta que no creía eso, lo que veía es que yo me estaba ahogando y corría por ayuda para que yo no me ahogara. Como ésa, muchas, muchas. ¡Las anoté todas para acordarme!

T Observaron cómo se transformó la cara de Xóchitl cuando habló de los momentos felices con su hermana? ¿Observaron también la cara de Susi? ¿Cómo se iluminaba mientras nos relataba las anécdotas de su hijo! Y la Norma cuando recordaba la frase que su esposo le dijo.

Al observar cómo sus rostros se han iluminado mientras relataban sus historias, me hace concluir que la relación con cada una de estas personas dejó momentos alegres en sus vidas.

Sus vidas, con estas personas amadas tuvieron muchas relaciones con la alegría.

¿Qué piensan sobre esta alegría que hemos podido observar de manera tan evidente?

¿Se podría quedar con nosotros para que nos alegre el día?

Para la mañana, si es que me cuesta trabajo levantarme porque me siento triste. ¿Podríamos pensar que estos relatos podrían convertirse en cápsulas de alegría? las cuales nos podríamos tomar cada vez que sintamos que el dolor nos quiera poner tristes o desganados. ¿Nos podría ayudar? ¿Qué opinan?

XÓCHITL ¡Sí, yo creo que sí!

Y tu Norma, qué piensas sobre esto?

NORMA Recordar, pensar qué es lo que a ellos les agradaba y recordar a mi papá que me decía hija échate para adelante, porque no le gustaba verme triste, ni le gustaba verme llorar. *Echa él ánimo*, me decía: *yo estoy contigo, yo te quiero*. Eso es lo que luego pienso, a mi papá no le gustaría que faltara al trabajo, no le gustaba verme llorar y recuerdo lo que él me decía.

Durante la narración de Xóchitl, se reitera la intercomunicación que permite absorber elementos del uno y del otro Labov y Fanshel (1977, pág. 7). La interpretación sobre la muerte ha girado. Ahora, en lugar de seguir hablando sobre la *queja* por la ausencia y lo que no tendrá más, han comenzado la narración de los buenos momentos, de la alegría, de la armonía que dejó la relación de los seres amados.

T Estas cápsulas de alegría contienen todos los buenos momentos que vivimos con nuestros seres amados. Es alegría encapsulada que podría perderse si no la utilizamos, ¿no lo creen?

Susi, yo sé que tú te levantas de todas formas por las mañana... te tomarías esta cápsula de alegría cuando la tristeza quiera atraparte?

SUSI: Oh no, no, no... de hecho por eso estoy aquí, porque recordar las cosas bonitas me hace más daño. Me hizo llorar todo esto que ellas platicaron.

T ¿El llanto es sinónimo de tristeza? Será que lo miraste desde "el ya no lo tengo" que hablamos antes?

SUSI Exacto. Y eso es cierto. Ya no las voy a tener

T Pero, ¿observas que, precisamente, no pueden perderse porque ya son tuyas? Y las puedes traer a tu presente cuando tú quieras, cuando tú lo decidas. La alegría iluminara tu rostro igual que cuando nos relatabas las travesuras de Bruno. Ése, fue un momento en que surgió la cápsula de alegría. Tú la tomaste y la compartiste con nosotros; entonces, todas disfrutamos de esa alegría. ¿Observas el poder de estas cápsulas?

Son cápsulas de vida porque si lo miras bien, nuestros seres amados ya no están físicamente, pero sus imágenes resurgen cuando evocamos estos momentos especiales. Es como ganar a la muerte un espacio, Ellos están sin la necesidad de estar. ¿Qué te parece?

La muerte cree que se los lleva, pero no, porque aquí se quedan de un modo o de otro, o de otro

XÓCHITL: Oye sí, eso me gusta mucho. Yo hago eso. Hablo con Irma. Le digo: te fuiste, ¡ahora me cuidas! Por supuesto que yo me cuido. No olvido el "ayúdame que yo te ayudaré". Cuando salgo a entrenar temprano. guantes, casco, luces, ¡todo! Cuando regreso. agradezco a mi hermanita que me ayudó a regresar con bien.

T: Y a Tito, tu compañero, cómo podrías honrarlo?

La alegría se ha hecho presente en el lenguaje verbal y en el tono y los gestos de Norma y Xóchitl, por ello, considerando el *cuerpo de metáforas* sugerido por Limón (2012), se hizo la propuesta de *encapsular* la alegría: *Estas cápsulas de alegría contienen todos los buenos momentos que vivimos con nuestros seres amados. Es alegría encapsulada que podría perderse si no la utilizamos...?*

Las *cápsulas de alegría*, permiten la externalización aportada por White y Epston (1993). Las personas tienen el poder de encapsular su alegría y *tomar dosis de ella* para lidiar con la

tristeza. En este momento, las consultantes tienen la movilidad que les brinda la externalización, para decidir cuándo toman las cápsulas para lidiar con la tristeza que ya está fuera de ellas.

La actitud ante la muerte (Morin, 1999) se ha modificado, por tanto, las respuestas ante ella, también cambian.

Por su parte, el proceso de construcción logra que el concepto de la muerte gire su poder trágico hasta la implicación de conllevar la posibilidad de honrar la memoria de los seres amados que han partido.

XÓCHITL: Oh eso me cuesta más trabajo porque todavía está muy reciente.

T Y eso se convierte en un obstáculo para que lo honres?

XÓCHITL: Oh no. En realidad todos me dicen que debo continuar en el ciclismo, y yo quiero continuar con el ciclismo porque era mi decisión estar ahí, no era de él. Cada uno tenía sus razones para estar compitiendo.

T ¿Tuvo un accidente relacionado con el ciclismo?

XÓCHITL Sí, tuvo un infarto cerebral. Se desplomó mientras entrenaba. No íbamos juntos. Él venía con otro grupo, a 60 Km por hora, cuando le dio el infarto. Se desplomó y se estrelló a esa velocidad en el carril de alta del periférico. Yo siempre entrenaba con él y ese día, casualmente, me fui a entrenar con otro grupo, al Ajusco.

NORMA: Tal vez la suerte no quiso que tú vieras este acontecimiento.

XÓCHITL: Si, yo creo que en esto me ayudó mi hermanita Irma, en que yo no viera lo que le ocurrió, porque entonces sí habría dejado el ciclismo definitivamente. Ahorita tengo la esperanza. Quiero volver a empezar. Poco a poco.

T: Te das cuenta que el infarto cerebral casi se lo había llevado por lo cual, el estrellarse no le resultó tan grave como una caída de esa magnitud en sus 5 sentidos. Quizá cuando se estrelló, él ya se había ido.

XÓCHITL: De hecho, dicen algunos de mis compañeros que primero se fue de lado, consideran que ya iba medio inconsciente. Es cierto. El mismo infarto lo defendió del dolor de una muerte terrible.

Xóchitl consideró que la separación de Tito era muy reciente, por lo cual no podía aplicar la misma estrategia que con su hermanita: sin embargo, al admitir: *Es cierto. El mismo*

infarto lo defendió del dolor de una muerte terrible, ella distingue que, dentro del proceso mortuorio, el infarto coadyuvó a impedir la *muerte terrible*. El calificativo *terrible*, implica que hay otros calificativos o niveles que dan movilidad al concepto de la muerte trágica que ha sido deco construido.

Atendiendo a Labov y Fanshel (1977), cuando Xóchitl enunció frases como:

...yo quiero continuar con el ciclismo porque era mi decisión estar ahí, no era de él.

Cada uno tenía sus razones para estar compitiendo.

Ahorita tengo la esperanza. Quiero volver a empezar. Poco a poco

lo hizo en *tono* mesurado; circunscribiendo la relación de ella con el ciclismo y dejando claro que esta relación, aun cuando se entrecruzaba con su entrenador, tenía vida propia, por lo tanto, abrigaba la esperanza de recuperarla poco a poco.

T En este camino de honrar a nuestros seres amados que han partido, nos hemos encontrado con esas cápsulas de alegría que podrían traernos su presencia a voluntad nuestra. Me pregunto si habrá otras formas de honrarlos, de traerlos cerca.

Hemos considerado, el hecho de agradecer el tiempo que estuvieron con nosotros desde lo vivido. Tú Susi viviste quince años con tu hijo. ¿Cómo le vas a agradecer por estos 15 años de compañía? Tú Norma, cómo agradecerás a tu esposo los 8 años que vivió contigo? Y Tu Xóchitl, cómo agradecerás a Irma y a Tito el tiempo compartido? ¿Cómo agradecer ese enriquecimiento que dio su presencia en nuestra vida? ¿Nos hizo mejores personas?

Si revisamos con cuidado, tendríamos que admitir que nuestra vida antes de estas personas era distinta a la que fue durante su presencia. ¿Cómo agradecer el efecto que hicieron en nuestra vida?

El ejercicio deco-constructivo continúa: primero con la idea de que no necesariamente se acaba la presencia de las personas con la finitud corpórea. Ahora, se propone la búsqueda de formas en que se podría establecer, de manera más tangible, esa presencia. Se busca pasar del

dicho al hecho. Cada una de las integrantes del grupo, pensará en la mejor forma de honrar a la persona amada, o bien, describirá la forma en que ya la honra:

SUSI: Sí, la presencia de mi hijo Bruno me hizo mejor persona, claro que sí. Yo le tengo a Bruno un espacio para él. Yo sí soy creyente, soy católica. Le puse su Cristo, sus fotos; lo que el usaba. Él era devoto de San Judas Tadeo y tenía un escapulario de él; ese escapulario lo tengo ahí colgado. Cada que llego de la calle, le digo que ya llegamos. De hecho yo me despedía y mi otro hijo que tiene 3 años decía que no, que su "nito" va, como si lo viera que nos acompaña. Así que ahora digo "Vámonos". El día de muertos bajé todo, hasta le puse sus juguetes. Ésa, es mi manera en que él está presente. De hecho, aunque no tuviera eso, siempre estará aquí y aquí (señala su corazón y su cabeza), ¿no? Eso es una forma de que esté más presente: con sus fotos, su Cristo y lo que a él le gustaba.

NORMA: Yo honro al papá de mis hijas cuando lucho por ellas; cuando trato de estar bien para poderlas ayudar a ellas. Es muchísimo esfuerzo. Es muy difícil y él lo sabe ¿no? Me quedé con un mega paquetazo; entonces, eso me desespera y tengo que reclamarle y decirle "por qué te fuiste y me dejaste con esta responsabilidad... Pues así son las cosas y trato de ponerme las pilas y siempre les hablo bien a mis hijas de su papá; trato de estar bien y recordar las cosas buenas. Lo mismo hago con mi papá y con la pareja que se fue, que no se murió, que nos dejó.

Susi mantiene la presencia de su hijo asignándole un espacio en su casa: *Yo le tengo a Bruno un espacio para él ... Le puse su Cristo, sus fotos; lo que el usaba. El día de muertos bajé todo, hasta le puse sus juguetes.* También considera que lo tiene en su mente y en su corazón: *... aunque no tuviera eso, siempre estará aquí y aquí.*³⁹ Bruno participa en las actividades cotidianas de su madre y hermano cuando Susi dice: *Vámonos.*

Por último, Susi concluye: *Eso es una forma de que esté más presente: con sus fotos, su Cristo y lo que a él le gustaba.*

Norma, por su parte mantiene la presencia de su esposo a través del esfuerzo responsable para estar bien y para cuidar de sus hijas: *Yo honro al papá de mis hijas cuando lucho por ellas; cuando trato de estar bien para poderlas ayudar a ellas. Es muchísimo esfuerzo. Es muy difícil y*

³⁹ Al decirlo señaló su cabeza y su pecho.

él lo sabe. No resulta fácil el ejercicio; sin embargo, lo mantiene enfrentando la nueva realidad: así son las cosas y trato de ponerme las pilas y siempre les hablo bien a mis hijas de su papá; trato de estar bien y recordar las cosas buenas. Lo mismo hago con mi papá y con la pareja que se fue, que no se murió, que nos dejó..

Las narraciones de Susi y Norma con respecto a la forma en que honran a sus familiares muertos está relacionada directamente con la selección de eventos diferentes a los eventos seleccionados en la historia dominante del principio. Se confirmó lo dicho por Morgan (2000) en cuanto a que *nos contamos una historia* y para que esa historia tenga sentido, elegimos los hechos que la refuerzan, la engruesan y la consolidan, auxiliándonos en este caso, de las mismas compañeras del equipo de reflexión quienes atestiguamos dicho cambio. Ciertamente, esta historia alternativa ha surgido como fruto del proceso deco-constructivo de la creencia de la muerte como sinónimo de pérdida irremisible.

Por otro lado, las distintas maneras de honrar a sus seres amados, que Susi y Norma describieron, responden a la recomendación de la terapia centrada en las soluciones, con respecto a *colaborar con el consultante para narrar la historia, de forma tal, que el consultante logre hallar alternativas de solución más positivas que la queja misma, con el respeto máximo a la idiosincrasia del consultante, sin intentar ajustarlo a un modelo, porque sostiene que tanto el problema como la solución son discontinuos*; es decir, que no responden a la generalización.

NORMA: Hay momentos en que llegan mis hijas y me preguntan si recuerdo cuando él jugaba con ellas y cuando nos llevaba al parque, que nos compraba cosas, que nos jugaba. Con mi papá, siempre recordando que me daba valor, que me decía que me pusiera las pilas, porque según él, el guerrero muere en la lucha; que yo valía mucho y no quería verme derrotada. Cuando yo le dije "si tú te mueres yo me quiero morir contigo" y él me dijo que no, que eso no, que yo era su guerrera..

T: Observa lo que dijo tu papá, que tú eras su guerrera, ¿es cierto? y tú has luchado denodadamente para mantenerte aquí, a flote, a pesar de que querías morir. Estás aquí, en la lucha. Qué dice eso de ti? ¿Será que de esta manera estas honrando a tu padre?

NORMA: Pues sí. Es cierto, no lo había visto así.

T Venir a la sesión, es una forma de luchar, de seguir adelante, de honrar a nuestros seres amados que han partido.

Levantarnos, arreglarnos, salir de casa, venir hasta aquí, lidiando con el tráfico y la gente, es un esfuerzo que se concreta en lucha, ¿estás de acuerdo?

La intervención: *Observa lo que dijo tu papá, que tú eras su guerrera, ¿es cierto? y tú has luchado denodadamente para mantenerte aquí, a flote, a pesar de que querías morir. Estás aquí, en la lucha. Qué dice eso de ti? ¿Será que de esta manera estas honrando a tu padre?* conlleva el *engrosamiento al re-historiar*. Norma se ve, a sí misma, como una *guerrera*. (Morgan, 2000).

Cuando Norma dice: *Pues sí. Es cierto, no lo había visto así* afirma el cambio de *lente* del que se ha hablado a lo largo de este trabajo.

La última parte de la intervención: *Venir a la sesión, es una forma de luchar, de seguir adelante, de honrar a nuestros seres amados que han partido.*

Levantarnos, arreglarnos, salir de casa, venir hasta aquí, lidiando con el tráfico y la gente, es un esfuerzo que se concreta en lucha, ¿estás de acuerdo? Aunque refiere la conversación con Norma, en el momento en que incorpora la terminación de la segunda persona del plural, *nos*, a los verbos, se encamina también a engrosar la historia alternativa de las demás integrantes del grupo.

NORMA Sí pero a veces no tiene fin esta racha. el viernes pasado falleció mi suegro. El recordar las cosas buenas que viví con esas personas, me duele.

T: Es verdad Norma. Lo que tú llamas, *racha*, es el fluir de la vida. La vida está hecha de muchas *rachas*, es decir, de períodos en el tiempo; momentos, a veces cortos, a veces continuos. Períodos: de tristeza, de alegría, de esfuerzo, de enojo, de sorpresa, de agradecimiento. Hemos estado descubriendo las cosas buenas que están encerradas incluso en las situaciones dolorosas. ¿Recuerdas que hablamos de las *cápsulas de la alegría*? ¿Recuerdas que esas cápsulas de alegría estaban rellenas de todos los momentos gratos que vivimos con las personas que amamos? Te pido que consideres las experiencias que viviste con tu suegro.

Invito a las cuatro a cerrar sus ojos. Les pido que recuerden las experiencias bellas vividas con sus familiares.

Ahora, piensen si estarían dispuestas a renunciar a todo lo vivido con tal de evitarse el dolor de la separación. ¿Habría sido mejor no conocerlas?

Cuando Norma dijo: *a veces no tiene fin esta racha*, nos recuerda que hay un punto no resuelto: el enfrentamiento de la *separación* por la muerte de las personas amadas. El dolor por la separación no puede eludirse, es una situación que se vive y se enfrenta; sin embargo, el hecho de retomar la palabra *racha*, para darle un significado común : *período de tristeza, de alegría, de esfuerzo, de enojo, de sorpresa, de agradecimiento*, relativiza (Limón, 2012) el énfasis trágico. Por otro lado, la situación enunciada por Norma, permite reforzar la metáfora de las *cápsulas de alegría* para girar la *lente* de apreciación de los sucesos.

NORMA El haber vivido todo lo que viví, aunque me duele muchísimo, le da sentido a mi vida; pero no dejo de pensar en que mi padre y mi madre se separaron cuando yo tenía 8 años y después de muchos años en que él fue alcohólico y drogadicto, la Vida me lo devolvió y me lo volvió a quitar ahora sí para siempre.

SUSI: bueno, a mí también la vida me quitó a mi padre biológico, pero después de muchos años me lo devolvió. El no vive aquí, vive en Tijuana, en Mexicali y nos comunicamos por teléfono; prácticamente él y yo somos desconocidos, pero qué bueno que la vida me lo devolvió. Por cuánto tiempo. No sé. No sé. Es una persona de sesenta y dos años, no muy adulta, pero uno nunca sabe.

En el enunciado: *El haber vivido todo lo que viví, aunque me duele muchísimo, le da sentido a mi vida.* Muestra con claridad el *cambio de la lente*. Podrá observarse en expresiones anteriores que Norma aprecia los buenos momentos y ese mismo aprecio la lleva al dolor; sin embargo, en este momento, Norma aprecia lo vivido, acepta que le duele y no obstante el dolor, admite que el hecho de haber vivido eso, le da sentido a su vida.

Susi interviene y refuerza esta postura cuando dice: *qué bueno que la vida me lo devolvió. Por cuánto tiempo. No sé. No sé.*

T Susi, ha compartido la partida y el regreso de tu Padre mirándolo desde un enfoque positivo. Desde una lente clara. La actitud que muestra Susi frente lo acontecido con su papá, genera la respuesta que ella da al acontecimiento. Nos ha dicho claramente : *Por cuánto tiempo me lo devuelve no sé, pero qué bueno que me lo devuelve.* El enfoque de Susi ha girado, de lo que no tenía, hacia lo que tiene. ya no importa por cuánto tiempo, lo que importa verdaderamente es que lo tiene. La valoración se dirige ahora hacia lo que tiene. Hacia lo que todavía puede disfrutar. Al gozo del presente.

Susi, ¿Cómo te sientes por haber logrado esto?

SUSI: No me había dado cuenta de eso, pero me siento bien, se siente bien. No sé cómo lo hice, nada más me salió así.

A mí, me parece extraordinariamente valioso.

SUSI A penas tiene cinco meses que me comuniqué con él, después de lo de mi hijo. La psiquiatra con la que voy me dijo que yo estaba viviendo dos suelos: el abandono de mi Padre y la muerte de mi hijo. Por eso decidí hablarle y ha salido algo positivo; aunque no lo he visto. Sólo nos comunicamos por teléfono o por mensajes.

T ¿.Observas que aquí surge su presencia aún en la ausencia de la que habíamos hablado? Tu papi no está aquí físicamente y, sin embargo, está.

Utilizamos lentes claras cuando miramos lo que persiste aún en ausencia. Lo que todavía se queda, en la esencia, en la alegría, en lo positivo; en lo que ellos aportaron a nuestra existencia y la enriquece haciéndola mejor cada día.

¿Qué me conviene? ¿Lentes claras? ¿Lentes oscuras? ¿Cuáles son más satisfactorios? ¿Cuáles escojo?

Cuando Susi responde: *No me había dado cuenta de eso, pero me siento bien, se siente bien. No sé cómo lo hice, nada más me salió así*, deja ver que el poder de dar el giro interpretativo (Limón 2005), puede ocurrir de manera espontánea incluso.

Por su parte, las preguntas: *¿Qué me conviene? ¿Lentes claras? ¿Lentes oscuras? ¿Cuáles son más satisfactorios? ¿Cuáles escojo?* empoderan a las demás consultantes para decidir con responsabilidad.

NORMA: Yo creo que sí. Aunque, todavía está muy fresco. Y es que han sido tantos golpes juntos que creo que es lo que me hace ver todo negro. Por eso se me hacen más difícil, ¿no? Sin embargo trato de ser positiva, de preguntarme que les hubiera gustado.

T ¿Qué les hubiera gustado?

NORMA. Que no me quedara ahí, llorando; que saliera adelante con esas hijas, que estuviera contenta y positiva, así con esos lentes claros que dices. Les habría gustado que me levantara todos los días y me bañara y me viniera a trabajar y cuidara de esas hijas.

El giro interpretativo (Limón, 2005) de Norma está ocurriendo: *han sido tantos golpes juntos que creo que es lo que me hace ver todo negro. Por eso se me hacen más difícil, ¿no? Sin embargo trato de ser positiva.*

La pregunta: *¿Qué les hubiera gustado?* continúa el ritmo del cambio que la misma Norma enuncia: *...que estuviera contenta y positiva, así con esos lentes claros que dices. Les habría gustado que me levantara todos los días y me bañara y me viniera a trabajar y cuidara de esas hijas.*

T: Mientras escuchaba a Norma, pensaba cómo podríamos hacer más tangible una presencia que ya no está y se me ocurre que podríamos utilizar alguna muleta, por ejemplo: un objeto que haya sido de nuestro ser amado y que pueda ser testigo de nuestra relación con él.

¿Qué piensan? Podría ser?

NORMA: muy buena idea, es muy buena idea, no se me había ocurrido; pero puede funcionar.

XÓCHITL: Yo me quedé con la ropa de Irma y la usé por muchos años. Su ropa me ha acompañado y también me heredó sus mascotas. Tengo dos mascotas que ella me dejó. Son dos hurones. Ella me dijo que le preocupaban sus hurones. Ya le dije que no se preocupara que yo los cuidaría. Los cuidé por cinco años y medio. Le agradezco mucho que me los haya dejado. El problema fue cuando se me murió el último hurón. Se me murió en marzo. Fue muy difícil; sentí como si se rompiera algo otra vez. Pero pensé que ella seguía aquí conmigo. La ropa ya se ha acabado; pero es claro que ella sigue aquí presente aunque esté ausente. Está en mi memoria. Con Tito, no pude guardar nada. No pude conservar absolutamente nada, a excepción de una pulsera que precisamente hoy se me rompió. Pero no, no tengo nada.

T ¿Ni una foto?

XÓCHITL: ¡Ah! ¡Sí! Una foto en una credencial que me robé cuando llegó el policía. No se podía mover el cadáver porque estaba en el periférico. Llegó el ministerio público, le tuvo que sacar el celular para llamar a la familia, así es que el policía me dio el celular y sus credenciales. Cuando llegó la mamá, me pidió todo. Me dijo: "Dame todo"; pero yo me guarde una credencial.

NORMA Oye, sí. Yo también tengo muchas fotos que comparto con mis hijas. Es como tú dices. Yo creo que él ya presentía algo, porque antes de que yo estuviera con la pareja que viví, le dije: vámonos a la casa nueva (porque yo logré con mi crédito comprar una casa) y la amueblamos, ponemos una tiendita y tú te quedas a cuidar a las niñas en lo que yo me voy a trabajar; pero él me dijo que no. Dijo que ya no tenía caso. Así me lo dijo. Eso fue en noviembre. Exactamente hace un año. Yo le dije: "ándale". Él insistió en decirme que ya no tenía caso. La última vez que lo vi fue después de que lo operaron de un tumor en la cabeza. Lo encontré porque él estaba manejando el taxi al que me subí. Yo estaba muy enojada con él porque él no quería ver a sus hijas. Estuvimos platicando como dos horas y él me entregó un buen bulto de fotografías. Me dijo que todas esas fotos eran mías. Entonces, ahora cada vez que tenemos oportunidad, las revisamos y cada una de mis hijas se escogió la que más le gustó y la puso a lado de su cama. Desde entonces dicen que no estamos solas pues ahí está su papi o su abuelo. Yo hice lo mismo. Puse

sus fotos en mi altarcito dónde está mi Cristo, dónde está mi virgen. Cuando prendo la veladora y voy a hacer oración les pido que me echen una mano.

La propuesta: *Mientras escuchaba a Norma, pensaba cómo podríamos hacer más tangible una presencia que ya no está y se me ocurre que podríamos utilizar alguna muleta, por ejemplo: un objeto que haya sido de nuestro ser amado y que pueda ser testigo de nuestra relación con él*, tiene sustento en Dijk (1980, págs. 270-272), cuando se refiere al *contexto*. El autor señala que la teoría pragmática estudia las relaciones entre los signos y sus usuarios convirtiendo a los objetos en actos, en situaciones que establecen el carácter abstracto de la interacción del habla.

Se puede observar la importancia que tienen los objetos en la interacción del habla cotidiana cuando dicen:

XÓCHITL: *Yo me quedé con la ropa de Irma y la usé por muchos años. Su ropa me ha acompañado y también me heredó sus mascotas. ...cuando se me murió el último hurón. ...sentí como si se rompiera algo otra vez. Pero pensé que ella seguía aquí conmigo. La ropa ya se ha acabado; pero es claro que ella sigue aquí presente aunque esté ausente.*

NORMA: *... cada vez que tenemos oportunidad, las revisamos y cada una de mis hijas se escogió la que más le gustó y la puso a lado de su cama. Desde entonces dicen que no estamos solas pues ahí está su papi o su abuelo. Yo hice lo mismo. Puse sus fotos en mi altarcito dónde está mi Cristo, dónde está mi virgen. Cuando prendo la veladora y voy a hacer oración les pido que me echen una mano.*

Por último, con la frase de Xóchitl. *La ropa ya se ha acabado; pero es claro que ella sigue aquí presente aunque esté ausente*, sustenta el proceso deco-constructivo acerca de la pérdida total en la *desaparición* por la muerte. Ahora, Xóchitl puede sentir la presencia en la ausencia y este proceso incide en la externalización del dolor, pues ahora se mira al dolor como

algo que está afuera, que podría atraparnos; pero que ahora se puede controlar si así lo decidimos.

T ¿Podríamos decir que están?

XÓCHITL Sí. Como en espíritu, ¿no?

NORMA: Será bueno pensar en cómo les gustaba vernos. No les gustaba vernos tristes; pero los momentos de tristeza los compartíamos. Nos abrazábamos. Nos dábamos consuelo.

T Me parece observar que el dolor se va haciendo a un ladito. Va cediendo su lugar a todos los momentos gratos que hemos conversado acerca de las personas amadas por nosotros y que se ponen presentes con todas estas gracias que recordamos.

Cuando observo que sus rostros se iluminan, se alegran; siento como si la nube negra pasara y dejara un espacio a la luz del sol y es esa luz la que las ilumina. Por eso pienso que el dolor se va quedando a un lado como si dejara de atraparnos como si sólo caminara a nuestro lado y no nos ensombreciera, ¿es cierto esto?

¿Será que el mirar desde los lentes claros nos permite vivir el dolor sin que nos abrume?

SUSI: pienso que eso de ver con los lentes claros yo también lo hice, porque el día que era el cumpleaños de mi hijo, yo lo celebré. Hice una fiesta enorme e invité como a 150 personas entre amigos y familiares. Todos lloramos y nos alegramos por él.

T: Se me ocurre que podríamos hacer un ejercicio de discriminación o práctica sobre el uso de los lentes claros u oscuros para notar la diferencia entre mirar desde uno y otro.

¿Cómo se podría ver con nuestros lentes claros el duelo que hemos aprendido en la cultura. Ese duelo en que todo es negro. La gente viste de negro. La casa se oscurece. La tristeza gobierna la casa. Las lágrimas nos acompañan a todas horas. El amor se mide por la intensidad del dolor; a mayor amor, mayor sufrimiento; y si no hacemos este tipo de duelo quiere decir que no amamos lo suficiente a nuestro ser querido. Mientras más lo amamos más debe de dolernos. Más debemos llorar. Perdemos el derecho de sentirnos alegres.

Si nos pusiéramos nuestros lentes claros ¿cómo se vería todo este duelo? ¿Cómo podríamos lograr mirar el mundo desde estos lentes claros? ¿Cómo piensan que se vería el mundo del duelo desde esos lentes?

¿Podrían ayudarme?

XÓCHITL: Bueno yo creo que es bueno ponernos esos lentes claros. Yo creo que si me pongo los lentes claros, llorar no está prohibido, porque yo creo que llorar es bien sano. Llorar, pero sin sumergirnos en el sufrimiento. Claro que cuando el dolor es muy fuerte porque la pérdida es muy reciente, es diferente.

NORMA: Yo creo que desde ahí se puede ver que también podemos hacer las cosas aunque ya no están las personas.

XÓCHITL: Si yo pienso que con estos lentes se puede ver el dolor en función de las pérdidas y ganancias. Creo que Tito ganó al morirse, pues después del derrame y el golpe, seguramente le habrían quedado muchas secuelas que para él habrían sido muy difíciles de superar, porque él amaba sus piernas y todos los movimientos que podía hacer con ellas.

T Susi, Xóchitl nos ha dicho que usar los lentes claros no nos impide llorar porque es sano, sin sumergirnos en el sufrimiento. Me pregunto ¿Cómo ves tú el llanto en este nuevo enfoque? Por qué lloramos?

SUSI: Porque ya no los vemos

NORMA: Porque ya no los vemos

T Si lloramos porque ya no los vemos, pero nos hemos percatado de que hemos sentido su presencia, entonces, ¿por qué sentimos ese dolor, por qué lloramos?

XÓCHITL: Yo creo que el dolor más intenso es por la separación. Porque se rompe esa ligazón, esa costumbre de verlos en cuerpo, cerca de nosotros. Nos duele mientras nos acostumbramos a verlos de otra manera, ¿no?

La intervención de Susi: *...pienso que eso de ver con los lentes claros yo también lo hice, porque el día que era el cumpleaños de mi hijo, yo lo celebré. Hice una fiesta enorme e invité como a 150 personas entre amigos y familiares. Todos lloramos y nos alegramos por él. Nos refiere a la interacción en que nos imbuimos los unos de los otros (Labov & Fanshel, 1977), pues ella ha tratado de coincidir con sus compañeras en que también ha utilizado los lentes claros.*

El llanto tiene ahora una función, una utilidad: Susi y Norma han dicho: *lloramos porque ya no los vemos*. Xóchitl agrega: *lloramos mientras nos acostumbramos a mirarlos de otra manera*. En los enunciados podemos observar que el llanto se vuelve útil, necesario.

SUSI: Sí. De hecho, después de lo de mi hijo Bruno, han ocurrido en mi familia accidentes que podrían haber sido fatales, pero no lo fueron, yo creo que porque mi hijo nos ha ayudado. Yo creo que podemos verlos como ángeles que ahora vienen a ayudarnos.

XÓCHITL: ¡Sí! ¡Claro! ¡Yo lo creo definitivamente! Yo soy bióloga. Soy científica, pero ¡me ha pasado cada cosa! Aparentemente no tienen explicación científica. ¡Sí! Viéndolo así, pensar en ella como un ángel, me ha dado fuerza para continuar.

SUSI: Si, es como otro tipo de alegría

Las consultantes han aludido a la inmanencia, a lo que está más allá de lo describible científicamente; *aquello no demostrable pero que perciben* aunque no lo puedan explicar científicamente. Esta interpretación es auspiciada por la misma Xóchitl. Ella ha dicho, refiriéndose a los *ángeles*:

¡Sí! ¡Claro! ¡Yo lo creo definitivamente! Yo soy bióloga. Soy científica, pero ¡me ha pasado cada cosa! Aparentemente no tienen explicación científica...

T: ¿Podríamos envolvernos en esta fuerza como un sarape abrigador para tener el calor y el valor de continuar con alegría el día a día?

¿Qué opinan?

¿Qué nos llevamos de esta sesión?

XÓCHITL: Yo me sentía como atorada. A pesar de que llevé el curso de Tanatología, me sentía atorada. No sabía cómo sacar mi duelo. Bueno, necesito ayuda todavía. Ahorita me siento un poco mejor; con más alegría, más sana. He dejado de comer impulsivamente, Todavía se me antoja el chocolate, pero de como estaba, de comerme 4 ó 5 chocorroles, bueno, ¡hay diferencia!

SUSI: Sí. Salir adelante. Lo había hecho hasta ahorita. Ahora el reto va a ser, hacerlo con alegría. No sé si lo lograré. ¡Ahorita me siento muy entusiasmada!

NORMA: Sí. Ahora que lo recuerdo, cuando yo estoy alegre mis hijas se sienten muy felices. Dicen que cuando yo estoy alegre ellas están más felices.

Para iniciar el cierre de la sesión, hago acopio *del cuerpo de metáforas* (Limón G. , 2005) para generar una herramienta que pueda utilizarse específicamente, en caso de emergencia: la alegría.

T: Cuando nos sentimos tristes, lloramos, pero luego, habrá que ir a rascar en la alegría para llenarnos de energía, ¿les parece?

XÓCHITL: Voy a procurar hacer lo necesario para recordarlos desde el amor y la alegría. Yo siempre me siento contenta cuando platico con Irma. Voy a intentarlo de la misma manera con Tito.

T: El llanto quiere recordarnos que no están; pero la alegría nos dice que en otro nivel permanecemos juntos, por siempre.

SUSI: Esto me gusta, porque cada que nos abrazamos los tres: mi esposo, René y yo; René dice que también está ahí su hermano. Y ahí está, ¡yo lo sé! Yo le escribí a Bruno y le dije que voy a vivir con su recuerdo no de su recuerdo.

XÓCHITL: Creo que los niños sí pueden ver cosas que nosotros no alcanzamos a percibir. Sí puedo creer que estamos juntos en otro nivel, y visto así, ahora puedo pensar que mis lágrimas son de alegría porque están aquí. Aunque yo no los pueda ver, sí los puedo sentir.

A lo largo de la sesión, nos hemos ido contagiando de energía, de alegría, de amor y de entusiasmo. Al final de la sesión, cada una está, de manera espontánea, proponiendo cómo hará para conservar este estado de ánimo positivo que han podido desarrollar en conjunto.

T: El dolor por la separación, permanece; pero ahora ya no nos va a atrapar. Va a caminar a nuestro lado; pero también, junto a nosotros, camina la alegría: todas las buenas experiencias que vivimos con nuestros seres

amados. Esta alegría nos va a permitir dar enfoques positivos a nuestros actos. Mirar lo que hemos logrado, lo que va saliendo bien, el fruto del esfuerzo cotidiano,

NORMA: Sí, a mis hijas les encanta que yo les diga que las amo, que las chulee. Voy a intentar quitarme el no de la boca.

Podemos considerar que, en este momento, el dolor es mantenido bajo control; como uno de los elementos que nos rodean; incluso, como una herramienta que puede utilizarse. En esta visión de cierre de sesión, el dolor camina al lado, controlado por cada una de las integrantes de este grupo.

T Agradezco todas las experiencias compartidas porque yo también me he nutrido con ellas. La alegría con la que relatas los momentos divertidos con tu hermana; La intensidad con la que refieres las aventuras de tu hijo.

Hasta la melancolía de los ayeres vividos.

Me voy llena de energía.

NORMA: Yo también, voy con ganas de intentar todo por esas hijas,

XÓCHITL: Me siento mucho mejor. ¡Mucho! ¡Mucho mejor!

SUSI: Yo lo voy a intentar, porque para mí es muy difícil, fácilmente me llega el dolor y me atrapa; pero lo voy a intentar sí, lo voy a intentar.

Al momento de cerrar esta sesión, no ha sido necesario dejar una tarea inter-sesional, las mismas consultantes se han propuesto su tarea. Esto nos deja ver que ellas se van involucrando en el quehacer de co-terapeutas.

Susi, por su parte, admite: *fácilmente me llega el dolor y me atrapa*, ha logrado externalizar el dolor. El dolor ya está afuera, por eso viene y la atrapa. Esto nos deja de tarea de encontrar las fortalezas que Susi tiene para que pueda enfrentar el dolor sin que éste la atrape.

el dolor es mantenido bajo control; como uno de los elementos que nos rodean; incluso, como una herramienta que puede utilizarse

T: Para finalizar, pido a cada una de ustedes que resuma en una palabra o frase pequeña, lo que se lleva de esta sesión.

XÓCHITL: En camino a la meta.

SUSI: Luchando con el dolor

NORMA: Luchando por el bien de mis hijas.

T: Las esperanzas reflorecen.

Bien, nos veremos la próxima semana.

Síntesis de la Sesión:

Al principio, la frase de Xóchitl *No se me había ocurrido nada de lo que estuvimos hablando la semana pasada. Estoy tratando de encontrar el hilo*, nos deja ver la sorpresa que causa esta forma de practicar la terapia como un ejercicio conversacional.

El grupo ha deco-construido la concepción de la *desaparición por muerte*, se ve claramente cuando la misma Xóchitl habla sobre la ropa de su hermana que ya se ha terminado y sin embargo ella sigue aquí y también nos dice que su hermana sigue aquí, no de la misma manera pero sigue aquí..

A lo largo de la sesión, las consultantes han identificado rasgos de su discurso dominante. El dolor es una constante en sus discursos. sin embargo, han empezado a externalizarlo. Este hecho dará movilidad a las consultantes, quienes de acuerdo con sus posibilidades, habrán de distanciarse del problema para resolverlo o disolverlo. Mientras tanto, se han utilizado herramientas como la alegría, el amor y la lucha; elementos que cada una de las integrantes del grupo podrían utilizar como escudo cuando lleguen los momentos difíciles.

Las preguntas que hace la terapeuta, en distintos momentos, a lo largo de la sesión, abren la posibilidad para cambiar la lente de observación del problema para mirarlo como una oportunidad de aprendizaje. En otro momento, las preguntas pretenden empoderar a las consultantes para reforzar su habilidad de tomar decisiones.

Es muy importante hacer notar que la conversación en grupo contagia a las consultantes de los pensamientos de las otras.

Esta sesión se ha desarrollado en el sentido de lograr el giro interpretativo que permita enfocarnos en los aspectos positivos de las relaciones para buscar alternativas de narración.

Al final de la sesión, las participantes se sienten llenas de energía, de alegría, de amor y de entusiasmo.

No hace falta encomendar alguna tarea porque cada una está pensando estrategias para conservar el estado de ánimo positivo que pudieron desarrollar en conjunto.

Sesión 3

T ¡Buenas Tardes! Me alegra ver que llegaron todas, y muy puntuales.

¡Ahora el grupo está completo! ¿Alguna de ustedes querría compartir con Mina en breve resumen lo que hicimos la sesión anterior?

XÓCHITL: Trabajamos en ver cómo podemos recordar a nuestros seres queridos. recordamos los momentos felices con ellos. Vimos que podemos ver las cosas diferentes de como las hemos visto, como si nos cambiáramos de lentes. Fue padre notar eso.

La propuesta de cambiar de lentes⁴⁰ ha dado flexibilidad al pensamiento de las consultantes. Cuando Xóchitl dice: *Vimos que podemos ver las cosas diferentes de como las hemos visto, como si nos cambiáramos de lentes.* Esta expresión habla de que se ha dado un giro en la forma de comunicar y este giro ha resultado novedoso y satisfactorio: *Fue padre notar eso.* Aquí se cumple la parte del objetivo general que señala: *construyan, en el proceso del duelo, significados flexibles.*

T: Muchas gracias Xóchitl. Bien, observen su paleta, verán que ahí hay una hoja y una pluma. Les voy a pedir que tomen la hoja y la doblen a la mitad. Así: Ya que está marcada, la vuelvan a abrir y les quedará un formato de libro con dos páginas, ¿lo ven?. póngala horizontal. Así.

Ahora, cierren sus ojos. Les pido que recuerden qué es lo que pasa, qué ocurre cuando se sienten indispuestas. Qué pasa desde el momento en que despiertan, qué ocurre en seguida: ¿se levantan de la cama? y después, ¿qué pasa? Cuando ya lo tengan en su memoria, abren los ojos y escribirán todo lo que les parezca representativo de los días en que no están bien dispuestas, en el centro de la página izquierda. Tienen 5 minutos. Adelante.

Bien. Ahora, vuelvan a cerrar sus ojos. Les pido que recuerden en este momento qué pasa cuando están dispuestas: ¿Cómo sé que estoy dispuesta? ¿Cómo me despierto? ¿Salgo de la cama? ¿Cómo paso un día con mejor

⁴⁰ Gergen y Gergen (2011, págs. 13-14) dicen que los *problemas* se construyen a partir de los obstáculos que surjan en ese camino por lo cual, al cambiar el *lente*, se abre la posibilidad de mirarlos desde otro enfoque y encontrar alternativas no vistas

disposición? De igual forma, les pido que cuando tengan todo en su memoria, abran los ojos y escriban lo más representativo en el centro de la página derecha. tienen 5 minutos. Adelante.

Bien, ahora vamos a copiar en el pizarrón algunos de los pensamientos que escribieron. Empecemos con los del lado izquierdo:

SUSI: Deseos de morir, rabia, dolor, tristeza profunda. Me enoja con la gente. Discuto, peleo, lastimo a mi bebé. Me peleo con mi esposo. No quiero hablar con nadie.

NORMA: No me quiero levantar. Lloro. No quiero ir a trabajar. Les grito a mis hijas. Aviento cosas. ¡Grito. Grito. Grito! No tengo consuelo con nada. Me pregunto por qué la vida me castiga así. Creo que tengo muy mala suerte.

XÓCHITL: Siento un vacío muy grande. Estoy enojada. Sólo quiero comer chocorroles. Me da miedo salir y montar mi bici. Tengo miedo del mundo.

MINA: Desesperación, angustia. Culpa, miedo, sentimientos de orfandad. Quisiera correr, aislarme, no estar ahí. Escapar, no tener responsabilidad; nada que hacer. Pasármela dormida o pasármela fuera de mi contexto para no tener que hablar con nadie. Tengo miedo de morir de un infarto. Evado mi responsabilidad y son otros los que tienen que estar resolviendo por mí. Soy como una zombi.

T Ahora escribiremos del otro lado del pizarrón los pensamientos y sentimientos que vivimos cuando nos sentimos mejor.

NORMA, Cuando estoy bien, creo que sí puedo salir adelante con mis hijas. Las abrazo. Les digo que las amo mucho. Vengo a trabajar y no estoy tan enojada. A veces hasta pienso en adelgazar.

XÓCHITL: Me pongo a platicar con mi hermanita. Le digo que es mi ángel guardián y que me va a acompañar. Salgo a la calle y doy un breve paseo en bicicleta, aunque siempre estoy pensando que algo me puede pasar. Me doy cuenta que este dolor va a pasar, que ahora estoy triste porque está muy reciente. A veces canto en la regadera y me propongo no comer más chocorroles.

SUSI: No es fácil. Me cuesta trabajo porque cuando estoy alegre, creo que no está bien; pero a veces le pido a Bruno que me acompañe con su hermanito al parque. Miro sus fotos y estoy contenta.

MINA: Seguro soñé con mi mamá, porque la sueño mucho. Converso con mi mamá. Le digo cómo me está yendo en el día. Le pido algún consejo. Le pido que me acompañe. Me siento acompañada y que ella me aconseja y

me protege. sobre todo, siento que está contenta y se ríe conmigo. Mi casa y mi trabajo requieren de mucha atención. Estoy muy alerta entonces.

T Aquí están anotados todos los datos. Ahora encerraremos estos textos como si fueran una islas. Ustedes háganlo en su hoja. ¿Les parece que podrían ser dos islas? Observen.

Las *islas* engloban las acciones y sensaciones que muestran las consultantes cuando se encuentran en *un día no grato* y las que se presentan en *un día grato*. Las acciones y sensaciones se han separado para reconocer que aún cuando *siempre* están sufriendo, hay espacios donde el dolor disminuye O'Hanlon (2010)⁴¹.

Cuando Susi dice: *Me cuesta trabajo porque cuando estoy alegre siento que no está bien*, refiere la afirmación de Dik (1980, págs 256.257), quien relaciona la *creencia* con el *contexto*, señalando que las creencias son proposiciones *verdaderas* porque proporcionan conceptos sobre cómo es el mundo, cómo podría o cómo debería ser. En este caso, el *estar alegre, no está bien*. El *no está bien*, viene de *afuera* y, *afuera de Susi, sólo está el contexto*. El *contexto* en el que Susi se desenvuelve considera que *no está bien* que ella, la madre de un adolescente que se ha suicidado, pueda estar *alegre*.

Gergen (2010)⁴² dice que *desarrollamos formas de estar*. Señala que surgen *tentaciones*: *No debería...* pero lo hacemos aún cuando *otra voz* dice no queremos hacerlo. Especifica que *en casos éste, de posibilidades encontradas, vivir una vida razonable obliga a no escuchar todo lo que debería o no debería*.

⁴¹El Dr. Bill O'Hanlon dictó la conferencia *Escape de la depresión*, durante su participación en el *Primer Congreso internacional de terapia breve y Familiar*, en octubre del 2010, en la ciudad de Puebla, México. O'Hanlon utiliza este ejercicio para *caminar afuera de la depresión*. El autor propone especificar cuáles sensaciones y acciones ocurren cuando la depresión está presente y cuáles ocurren cuando no lo está. Las descripciones se circunscriben para semejar dos *islas*. Las *islas* se contraponen con la idea de encontrar *acciones* que permitan tender un *punte* para *caminar fuera de la depresión*, auxiliándose para ello de las redes sociales y de las fortalezas de la persona.

⁴² Conferencia *El reto de la esencia múltiple para el terapeuta y el consultante*, dictada en el *Primer congreso internacional de terapia familiar y breve*, octubre del 2010, en Puebla, Pue, México.

Por otro lado, observamos que Susi comienza a manejar la *creencia* cuando dice *le pido a Bruno que me acompañe con su hermanito al parque. Miro sus fotos y estoy contenta.*

Esta acción también se asocia con el proceso deco-constructivo (Limón, 2012), Susi *está alegre, pero siente que no está bien.* Ella concilia estas emociones pidiendo a su hijo que la acompañe al parque con su hermanito; entonces, *el dolor va al parque*, Susi está con sus dos hijos en el parque y *todos* están contentos. En ese momento, la *creencia* que indicaba que Susi *debía* estar triste porque su hijo ha muerto cae cuando pide a su hijo que la acompañe al parque con su hermanito.

Mmm... ahora que las puedo mirar así, por separado, me pregunto si podríamos ponerle un nombre de acuerdo con lo que está escrito en cada una. ¿Qué opinan? ¿Qué nombre le pondríamos a la primera isla?

MINA: La Isla de la angustia y el terror. La Isla Zombi.

SUSI Mmm Yo creo que le queda mejor El Hoyo Negro

NORMA La Isla del Dolor y la Amargura

XÓCHITL La Isla de la Desesperanza.

T: Observen que estos nombres representan los sentimientos que dominan cuando hemos leído lo que nos ocurre en los momentos de tristeza, ¿están de acuerdo? ¿Es cierto esto? ¿Cuál nombre les parece mejor

NORMA: Yo creo que el nombre que dice Xóchitl dice exactamente cómo me siento.

T: Ah. Les parece que se llame la Isla del Hoyo Negro, la Amargura y la desesperanza?

SUSI: Sólo la Isla de la desesperanza, de hecho, así es como me siento casi todo el tiempo.

T: Mina, ¿estás de acuerdo?

MINA: Sí, me parece que sí.

T: Bien. Aquí tenemos La isla de la Desesperanza.

Ahora veamos los otros enunciados y pongamos un nombre a la otra isla

SUSI: Pues yo creo que son los pensamientos contrarios. de hecho quedaría la Isla de la esperanza, o la alegría, ¿no? Bueno eso digo yo.

T: ¿Qué opinan sobre la propuesta de Susi?

MINA: Me gusta.

NORMA Tiene razón

XÓCHITL Sí

T Ok entonces, tenemos a *La Isla de la Desesperanza* frente a *La Isla de la Esperanza*, ¿estamos de acuerdo?





Al circunscribir las emociones con su nombre, delimitamos los espacios con las identidades. En este momento, las consultantes se han distanciado de esas emociones y han podido adquirir la *movilidad* de la que nos hablan White y Epston (1993). El distanciamiento brindará oportunidad para que las consultantes aprecien el efecto de estas emociones en sus vidas. Después de la apreciación, tomarán las decisiones sobre las acciones que deseen realizar.

T: Ahora obsérvenlas. Lean con cuidado cada frase encerrada en cada isla. Revisen las emociones que se relacionan. Comparen las vivencias que emergen de estas islas. Cierren sus ojos y piensen, en cuál de las dos islas les gustaría estar el mayor tiempo posible. También pido a cada una que piensen: ¿Cómo puedo permanecer en la isla de mi preferencia? o bien. ¿cómo puedo llegar a ella?

La externalización planteada por White y Epston (1993) continúa.

Cuando las consultantes han cerrado los ojos, han podido visualizar ambas *islas*, se han visto dentro y fuera de ellas. Han podido percibir la diferencia en ambas estancias.

La *movilidad* que han adquirido las consultantes les ha permitido la interacción con las *islas* para dilucidar en cuál les gustaría permanecer y cómo podrían lograr su propósito.

O'Hanlon (2010) considera que la circunscripción de las *islas* permite a las personas reconocer sus emociones para encontrar las mejores formas de manejarlas a través de sus competencias, posibilidades y fortalezas. De igual forma, este autor considera que la isla donde el consultante se siente bien, se convierte en la visión optimista que lleva un mensaje que puede entenderse como: *algo te espera después de esto*. El autor agrega que esta visión de las dos islas, también funciona como un reto para posibilitar el cambio.

XÓCHITL: Bueno, no hay comparación ¿no? Yo prefiero estar en *la isla de la esperanza*, el punto es cómo le hago ¿no?

MINA: A mí también; pero estoy de acuerdo con Xóchitl, ¿cómo le hacemos?

NORMA: Yo igual. ¡Cómo, si es bien difícil!

SUSI: Yo, como Norma, lo veo muy difícil.

Las consultantes, han podido establecer su preferencia. Todas se han decidido por su *isla de la esperanza*. La *movilidad* que les permitió el distanciamiento rindió fruto y les ha permitido hacer una elección.

Limón (2012) aclara que la terapia no se propone la transformación de las personas. La terapia se propone posibilitar las opciones que el consultante considere convenientes para su relación más satisfactoria con el entorno.

T: Muy bien. La pregunta sería: ¿Qué podría hacer cuando me sienta *atrapada* en la *isla de la desesperanza*? ¿Qué podría hacer si estos pensamientos abrumadores me *atrapan*, me inmovilizan y me entristecen? ¿Cómo podría *tender un puente* de actividades o pensamientos que me permitiera salir de esta isla y

llegar a *la Isla de la esperanza*? ¿De qué estaría hecho este puente? ¿Puedo hacerlo sola? ¿Alguien podría ayudarme a formarlo?

Esta serie de preguntas conlleva las *preguntas a futuro* utilizadas en la terapia centrada en las soluciones (Beyebach, Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado, 2013). La meta de estas preguntas es el arribo a la *isla de la esperanza*. Recordemos que, al momento de la reflexión, las consultantes se encuentran en *la isla de la desesperanza*. El *puente* para llegar a la otra isla se construirá con las respuestas.

MINA: No sé cómo

T: ¿Cómo podríamos formar un puente para que Mina pase de la *isla de la desesperanza* a la isla de la esperanza?

XÓCHITL: Creo que tenemos muchas conductas en común. Para mí que la tristeza nos paraliza y cuando estamos contentas somos lo opuesto. Aunque sé que estamos paralizadas, yo creo que el puente de cada una de nosotras tendría que estar hecho de energía, por ejemplo de responsabilidad, de tengo que ir a trabajar.

T: ¿Consideras que todas necesitan energía para construir el puente y esta energía y una forma de producir esta energía es a través de la *responsabilidad*? ¿Puedo entender entonces que la *responsabilidad* es un material importante en la construcción no sólo para el puente de Mina sino para el de cada una de ustedes?

MINA: Bueno, también la *limpieza* y el *arreglo*, porque no podría venir sin arreglarme por muy triste que estuviera. No me quedo acostada porque pienso que tendría que quedarme acostada por siempre, como eso no es posible, pues tengo que levantarme; pero es levantarme por inercia, no por voluntad. A veces me dan ganas de hacer el desayuno, a veces no. A veces mi marido se va porque él entra antes. Llego a la oficina donde tengo mil pendientes y comienzo a aplazar mis obligaciones y a darle vueltas a documentos que sé que no urgen tanto y que sé que no voy a concluir. Si tengo juntas como ocurre muy seguido, bueno entonces entro, pero entro a estar callada o entro muy pasiva. Creo que es todo.

T: Y cuando estás contenta, cuando estás activa, cómo es?

MINA: Ah, pues muchas veces sueño con mi mamá y en sueños ya me regañó. Ya me dijo hasta la despedida; entonces, me levanto a las 6. Le preparo el desayuno a mi marido. Platico con él, le pregunto qué planes

tiene, qué piensa hacer en el día. Él se va. arreglo un poco la casa. me voy a la oficina. recorro todos mis pendientes y empiezo a resolverlos. Llamo a las personas y empiezo a señalar lo que hay que hacer. A la salida pienso que mi marido no tiene por qué pagar mi estado de ánimo; entonces me digo que hace falta poner el espíritu navideño a la casa y voy a buscar algo a un almacén. esferas para comprarlas, para ponerle espíritu navideño a mi casa. y así voy cuando estoy bien.

En esta intervención puede notarse que las consultantes ejercitan activamente su participación como co-terapeutas. Xóchitl ha encontrado un punto en común a todas; pero Mina ha sido específica en su caso.

XÓCHITL: Yo observo que tenemos conductas similares. Nos paralizamos cuando estamos tristes. Encuentro muchas cosas similares. Primero, estamos paralizadas y luego, cuando estamos bien, hacemos lo opuesto, precisamente lo opuesto. Te paralizas cuando estás triste y te activas cuando estás contento. Me doy cuenta que la responsabilidad es la que saca de la tristeza a Mina. Ese, "tengo que ir a trabajar", "tengo que dar espíritu navideño a mi casa". Ese "me tengo que bañar", o el "tengo que entrar a la junta", etc. Observo que para ti, la responsabilidad es un puente que te lleva de la parálisis a la actividad, o como estamos viendo, te lleva de la isla de la desesperanza a la de la esperanza.

T: Mina, ¿podríamos considerar que *la actividad y la responsabilidad* son parte de tu puente? Esta parte de ti que no se quiere levantar frente a la que señala que no puedes estar así toda la vida. Triunfa la segunda cuando te levantas y vienes a trabajar, o ¿no? ¿Es la responsabilidad la que te impulsa o jala, como si fueran unos brazos mágicos que te sacan de la cama y te llevan a la oficina.

MINA: Sí creo que sí.

T: Observo que a pesar de que te levantas de muy mala gana traes tu cabello muy arreglado, como si lo hubieras arreglado de muy buena gana. ¿Qué te dice esto?.

MINA: Bueno, eso lo hago por costumbre

T: ¿Podríamos considerar entonces que la *costumbre* del arreglo, también estaría en los materiales que construyen tu puente?

MINA: Sí, ¡Claro! ¡Es cierto! ¡No lo había pensado!

T: Qué otro material integra el puente de Mina?

Silencio

T: Recordemos que este ejercicio lo construimos entre todas. Las invito a encontrar las herramientas presentes cuando Mina dice: "Mi marido no tiene por qué pagar mi ánimo" y también cuando dice: "Voy al almacén para comprar algo que dé el sentido de la Navidad" o cuando dice: "Le pregunto cuáles son sus planes, qué va hacer durante el día"

Al recordarles que el ejercicio terapéutico lo construimos entre todas, se hace hincapié en la *responsabilidad compartida*, señalada por Anderson (2010)⁴³. La autora recomienda *abrir el espectro de las voces y su efecto en la terapia*, por ello se vuelve imprescindible contar con la participación de todas las asistentes. En la misma conferencia, Gergen(2010) señala la necesidad de escuchar a las personas *honrando la multiplicidad*.

De acuerdo con O'Hanlon (2010), en este fragmento hemos estado localizando las fortalezas de Mina. Recordemos que la terapia centrada en las soluciones pone especial atención en las fortalezas de las personas.

La posibilidad de construir el *puente* que se va convirtiendo en realidad resulta en un impulso optimista que incentiva al avance.

Por otro lado, el hecho de que Mina vaya descubriendo sus fortalezas contribuye a buscar una historia alternativa, pues su expresión: *Sí, ¡Claro! ¡Es cierto! ¡No lo había pensado!* implica un descubrimiento, algo que había estado ahí, pero que no se había percibido.

SUSI: El *amor* que siente por su esposo.

T: ¡Oh; me parece muy interesante! Por un lado, el *amor* que siente Mina por su mamá la lleva a la isla de la desesperanza, por otro, pero el *amor* que siente por su marido la saca de ahí y la lleva a la isla de la esperanza. ¿Cómo es esto? ¿Cómo ocurre?

⁴³ Conferencia sobre las *Posturas éticas*, dictada por Anderson, Gergen y Tomm, el 28 de octubre del 2010, durante la apertura del *Primer congreso internacional de terapia familiar y breve*, en Puebla, Pue., México.

MINA: Bueno, a lo mejor es mi misma mamá. Cuando pienso en ella, bueno, siempre pienso en ella. Cuando la sueño, siempre la sueño diciendo: "No, no quiero que estés así". "Necesitas tener tu vida normal". Y yo, por complacer a mi mamá, lo hago. Ella misma pone a mi motorcito a trabajar. El amor por ella hace que yo haga las cosas.

La aclaración de Mina nos lleva a la consideración de las dos facetas de una misma situación: *amor-dolor*, *amor-entusiasmo*. El mismo amor puede generar dos sensaciones distintas. Esta reflexión posibilita la oportunidad de elegir cuál sensación prefiero percibir.

Este mismo planteamiento de las dos facetas de una misma situación, se conecta con la TCS cuando propone *relativizar las formas de pensamiento* para abrir espacio a los cambios, sin oponerse al consultante, ni intentar convencerle de nada.

Esta misma reflexión se conecta con lo referido por Limón (2012), cuando utiliza el término lúdico para marcar la estrecha afinidad de los planteamientos construccionistas con la flexibilidad en contra de la rigidez: *jugando más allá de los límites de una narración particular en un juego finito o infinito*.

Por su parte, en un apartado de su respuesta a la *crisis de validez*, Gergen (2007) nos dice que un repertorio potencialmente rico en interpretaciones y perspectivas *relativiza* la omnisciencia, privilegiando la polivocalidad.

T: Mina, cuando dije que el amor a tu mamá te llevaba a la isla de la desesperanza y el amor a tu esposo te sacaba de ahí y te llevaba a la isla de la esperanza, tú corregiste y afirmaste que era el amor a tu mamá el que te ayudaba a salir de *la isla de la tristeza*. Esto que has dicho, ¿nos podría llevar a considerar que *este amor* por nuestros seres amados se convierte en una *doble herramienta*? Por un lado, *la pérdida del amor* nos arroja a ese hoyo de dolor insondable; entonces, el cerebro, ordena que baje la energía y esto permite que venga la tristeza a pintar de gris todo lo que nos circunda. Por otro lado, *este mismo amor se convierte en el motor* que hace funcionar a

nuestro cuerpo a pesar de la orden del cerebro que dictaminó la baja de energía. ¿Qué opinan? ¿Es esto posible?

Mmmm, les quiero pedir que me ayuden a reflexionar sobre este punto que parece contradictorio:

La muerte de mamá hunde a Mina en la tristeza. En sueños, mamá le pide que a pesar de eso, se levante y viva. Mina, por amor a su mamá, se levanta y vive.

¿Podríamos considerar que cuando su mamá te pide que no esté así, que viva su vida normal, lo está haciendo porque la ama? ¿*Lo hace por amor a Mina?*

MINA: De eso no me queda duda. Mi mami nos amaba, era una mujer muy entregada a su familia.

T: Entonces, ¿podríamos considerar que *el amor por ti* es algo que agrada a tu mami?

MINA: Sí, no tengo duda.

T: Tu respuesta me despierta muchas preguntas: ¿sí tú te amas, es una forma de amar a tu mamá? ¿Podría ser eso? ¿Será que el amor a nosotros mismos es una forma de honrar a nuestros seres queridos?

En el caso de Norma, me pregunto: cuando Norma se ama a sí misma ¿será que al mismo tiempo está amando a su papá y a su esposo y a ese compañero que hoy no está?

En el caso de Xóchitl, ¿el amarse a sí misma es amar a su hermana y a Tito?.

Si Susi se da muestras de afecto ¿estará amando a su hijo?.

XÓCHITL: Oye, no lo había visto así, pero es cierto... ¿Qué formas tan difíciles de amar no? Porque te amo, estoy triste. Porque te amo y estás muerto, yo quisiera morir; pero también porque te amo, tu amor me está pidiendo que viva y tengo que vivir. Con razón, por eso siento lo que siento. Me quiero morir y me siento culpable de vivir, y al mismo tiempo me enojo porque me dejo morir... qué difícil ¿no?

T: ¿Qué opinan las demás? ¿Sí lo es?

XÓCHITL: Este puente tiene entre sus materiales al amor por nosotros, que se vuelve amor por nuestros seres queridos.

T:Para ayudar a enfrentar la dificultad del sufrimiento que no nos deja hacer nada, viene la *responsabilidad* y nos ayuda a levantarnos; pero, ¿y cuando la responsabilidad no es suficiente? Cuando, no nos podemos levantar de la cama para venir a trabajar, cuando a pesar de saber que tengo que bañarme y arreglarme para salir a pedir trabajo, no lo puedo hacer, ¿a quién podríamos llamar? ¿quién podría venir en nuestro auxilio? ¿a quién podríamos llamar para que venga a ayudarnos cuando sentimos que nos atrapa el deseo de morir, o la culpa y el dolor?

La terapeuta, propicia la participación de las consultantes a través de las preguntas que van surgiendo desde la perspectiva de la *curiosidad* Morgan (2000),

Las preguntas conllevan la exploración para hallar recursos, para reconocer las posibilidades, aquello que podemos hacer desde la situación dolorosa para actuar y salir de ella. Las preguntas se están utilizando aquí para encontrar, en el mundo de las soluciones, el recurso que se pueda llevar al mundo del problema para que sirva como inicio del puente que nos permita salir de ahí O'Hanlon (2010)..

Este momento se relaciona también con la terapia centrada en las soluciones. Las preguntas nos llevan a considerar las posibilidades, las habilidades y fortalezas que tenemos aún en los momentos difíciles. Estas cualidades se ligan con las *excepciones* que nos pueden servir para deshacer el problema.

NORMA: Uh, no, yo necesito una fuerza bien grande, porque cuando no me puedo mover. ¡no me puedo mover!

SUSI: Pues no se me ocurre, yo tampoco me puedo poner alegre cuando ya me puse triste...

T: Sí es cierto; pero también es cierto que aún cuando Norma y Mina no se quieren levantar y Xóchitl no se quiere bañar para ir a buscar trabajo o cuando Susi grita y agrede a su pequeño porque está muy triste, hay un momento en que esa conducta se interrumpe; entonces, Mina y Xóchitl entran a la ducha, Norma se levanta e Susi deja de lastimar a su pequeño. Por decirlo así: *hay una fuerza que es más fuerte...* ¿Cómo se llamará esta fuerza?

MINA: ¡Entereza!

T: ¡*Entereza!*!. Ustedes mismas la mencionaron la sesión primera cuando hablaron de las *fuerzas de flaqueza*, ¿recuerdan? Entonces, me pregunto si están de acuerdo en que este puente podría estar construido con materiales como el amor y la entereza.

MINA: Bueno esto que dices, hasta que uno lo medita se da cuenta. Antes no. Yo creo que eso pasa porque te dedicas a sentir, no a razonar.

T: ¿Crees que este puente puede ayudarte a levantar diariamente, para ir a tu trabajo y desarrollar con entusiasmo tus actividades?

MINA: Sí, claro, tiene que ser así.

T: Hemos visto que podemos tender varios puentes, no sólo uno. Tenemos puentes creados por la actividad, la responsabilidad, la pulcritud, el amor y la entereza,. ¿qué les parece?

MINA: Sí, son buenos; pero yo creo que el mejor, el más fuerte, es el puente del amor y la entereza. No me gustaría llegar con mi mami y que ella me dijera ¿porqué te convertiste en un fracaso? No, no, no. ¡Este puente me tiene que ayudar!

De acuerdo con el resultado de esta reflexión, Mina ha concluido que su puente está construido con actividad, amor, entereza, pulcritud y responsabilidad; elementos que la llevan al éxito y que le dan el poder de cumplir con las expectativas de su mamá. Aquí se da cumplimiento a los objetivos particulares de las consultantes que dicen: *Ejerciten la actitud reflexiva durante las conversaciones Identifiquen las excepciones y los eventos extraordinarios en las conversaciones de sus compañeras del grupo y, Logren reconocer sus propios eventos extraordinarios para iniciar la narración de la historia alternativa.*

SUSI. Pienso como tú. Sí me parece bien, pero yo soy muy chillona. Me gustaría leerles lo que yo escribí en mis islas:

Días malos: Yo los llamé malos porque así son. Un día malo para mí, son todos los días porque no está mi hijo. Me levanto porque tengo que hacerlo. Porque mi bebé me exige. No dejo de bañarme en ningún momento, aunque hay días que no tengo ganas de hacerlo. No desayuno. Me malpaso. No salgo para nada de mi casa. Me quedé ahí. Ya bañada, en pijama. Me la paso llorando todo el tiempo. no me importa nada ni nadie. Sólo quiero estar con mi dolor. Nada me consuela. Todo es gris.

Días buenos: no hay, de hecho, para mí, no hay días buenos. Desde a partida de mi hijo, todo es malo; pero, bueno, cuando amanezco con ganas de hacer mi quehacer, lo único que cambia es el tono, la manera de sentir a mi

bebé. Juego con él. Bailo. Canto. Brinco si él brinca, pero con el mismo dolor y la misma tristeza. Aún así, me la paso llorando todo el tiempo. para mí, no hay días buenos, todavía.

T: ¿Cómo construir un puente con lo que Susi ha compartido?

NORMA: Me parece que Susi puede construir un puente cuando tiene que buscar consuelo no sólo para ella, sino también para su pequeño... como me pasa a mí con mis hijas. Tenerme que agarrar de ese amor, del que hablábamos la sesión pasada. Tenemos que sacar las fuerzas del recuerdo, de los buenos momentos que siempre nos hicieron pasar. A mí también me cuesta muchísimo trabajo. Hoy, por ejemplo, yo no me bañé, no me hice nada. Sólo por inercia me levanté, pues como necesito dinero, pues tengo que venir a trabajar, pero, ehhh aunque es muy difícil, siempre sí hay algo que nos puede levantar y yo creo que es eso que dijiste tú, la entereza..

T: ¿Qué crees que puede ayudar a Susi?

NORMA: ¿Su bebé? Porque es pequeño, porque no tiene a nadie más y ella no tiene de otra, porque si no se levanta, su bebé se queda solo. Su bebé no tiene a quién más agarrarse. Entonces, aunque Susi no tenga ganas, pues se tiene que levantar; por eso yo creo que la entereza es su puente.

MINA: El amor a su hijo mayor la hunde; pero el amor a su bebé la levanta.

T: Yo observo que cuando Susi dice *Sólo me levanto porque mi hijo René me lo exige*. En ese momento, *el amor y la entereza* la están llevando de una isla a la otra.

Las consultantes, como equipo de reflexión han considerado que el *amor* y la *entereza* son elementos importantes en el puente que construye Susi para salir de los días *malos*.

De igual forma, al decir que *siempre hay algo de qué agarrarse, algo que nos puede levantar*. El texto funciona como una auto-reflexión que Norma aporta para sí misma.

SUSI: Sí, por él arreglé la casa. Por él puse mis adornos navideños. De hecho, yo, pienso que si no estuviera René, mi esposo y yo nos hubiéramos ido con Bruno, los dos.

T: Cuánto amor de un pequeño para sus padres y cuánto amor de estos padres para su pequeño ¿no?

SUSI: Sí, pero me pesa, y a veces por eso se la cobro. Si no fuera por él, yo ya no estaría. No le pego, pero sí le grito mucho, porque yo quiero estar llorando y él está sobre de mí.

XÓCHITL: Es una criatura de 3 años salvando a su mamá para él, ¿no? Además, no hay que dejar de ver que el pequeño también tiene una pérdida, lo han separado de su hermano. Eso es durísimo. Yo lo sé. Y para él debió ser su ídolo porque era su único hermano. No es Susi la única que sufre esto.

SUSI: Sí, yo lo sé: pero hay momentos en que siento que nada más soy yo. Nada más. Ni el bebé me importa.

XÓCHITL: René es como un ángel, que saca fuerzas para levantarse él y para levantar a su mamá.

T: Susi, a quién podríamos llamar para que viniera en tu auxilio cuando el puente del amor no sea lo suficientemente capaz para trasladarte?

¿Quizá podríamos considerar que este puente no sólo funciona hecho de amor y entereza, se refuerza con algo más... ¿responsabilidad? ¿Qué te parece?

SUSI: Si porque sé que lo voy arrastrando. Sé que me lo estoy llevando entre las patas y siempre he dicho que él es el que menos culpa tiene. Igual mi esposo. Sólo cuando estoy bien, me levanto y le doy de desayunar, cuando no, no. Él se preocupa y trata de sacarme,. Llega y nos lleva a mí y a René. Lo admiro y hasta lo envidio porque él no tiene nada ni a nadie. Yo tengo las terapias y se las paso al costo; pero él no tiene nada más. Hasta le pregunto cómo le hace para levantarse e ir a trabajar. ¿De dónde saca la fortaleza? ¿Cómo le hace para ir a trabajar? Y él me dijo: "¡Con muchos güevos, con muchos güevos!" "Por qué? Por él, por el bebé".

El *puente* de Susi queda construido con *entereza, amor y responsabilidad*. La *responsabilidad*, sobre todo, ha venido en su auxilio cuando ha tenido que cuidar alimentar y atender las demandas de su hijo menor.

MINA: Es cierto eso de que no es fácil. Yo también he abusado de mi marido. Él ha sido muy paciente y yo también creo que ya llegó el momento de empezar a andar. Creo que todas nosotras deberíamos empezar a pensar en los vivos un poquito más. Yo, en mi marido. Pues sí, no, nada más les transmitimos la tristeza.

SUSI: Es que para mí, ahorita no hay nadie ni nada más que mi hijo...

MINA: Sí, eso es cierto. Pero lo puede haber. Es ahí cuando llamamos a la responsabilidad y a la entereza.

SUSI: Sí, yo sé. Por ejemplo el día del cumpleaños de René, toda la mañana me la pasé triste, pero llegó un momento en que le dije a Bruno: sabes qué hijo, discúlpame, me tengo que ir, hoy es el día de tu hermano Me fui y preparé lo que tenía que hacer y todos creyeron que iba a estar triste y desanimada, pero no. Otra vez por René.

T: Esto me parece una muestra clara de cómo el amor, enriquecido con la entereza y la responsabilidad te sirven de puente para salir de esa isla de la desesperanza para ir a la isla de la esperanza y llevar a René a disfrutar el día de su cumpleaños.

Cuando Ivone dice: *para mí, ahorita no hay nadie ni nada más que mi hijo...* Mina responde diciendo *Sí, eso es cierto. Pero lo puede haber.* Con esta respuesta, Mina, sin oponerse a las afirmaciones de Susi, puntualiza con la frase: *lo puede haber* la posibilidad para la ampliación de *sus márgenes de libertad* (Limón 2012).

Susi admite que sí es posible ampliar esos márgenes de libertad cuando da el ejemplo del festejo que organizó para René; por ello, podríamos agregar esta *ampliación de los márgenes de libertad* a los elementos citados en el *puente* de Susi porque ella así lo ha aceptado.

T: Xóchitl, ¿quieres compartir lo que escribiste sobre tus en que estás mejor dispuesta y los días en que no?

XÓCHITL: Cuando me siento triste, como en compulsiones: básicamente pan dulce, galletas, chocorroles

Una amiga me dice: "¿Por qué no mejor comes zanahorias?", yo le dije, "¿cómo crees?" Pienso que comer chocorroles es como para hacerse daño, ¿no? Además los carbohidratos me generan endorfinas. En mis días malos estoy de mal humor, lloro. Yo sí, no me levanto en todo el día porque no tengo trabajo. No me baño. Me quedo en pijama. No tengo ganas de hablar con nadie. No tengo fuerzas de hacer cosas. No busco trabajo. No hago quehacer. No lavo trastes . No hago ejercicio. No me lavo los dientes.

En mis días buenos, cuando me siento bien, salgo a caminar. Busco trabajo, arreglo mi depa, lavo ropa. hago quehacer, busco a mis amigos. Hablo a mi papá. Busco a mis sobrinos. Disfruto mi día.

En la descripción de Xóchitl ha incluido un evento que contradice al texto. Ella dice que no quiere hablar con nadie; sin embargo, conversa con su amiga, quien la insta a no consumir

más chocorroles. Esto hecho se podría ocupar para considerar la red social de Xóchitl como un coadyuvante en sus días indispuestos.

T: Qué podrías hacer para evitar que te quedes todo el día en pijama en tus días malos?

¿Cómo podríamos colaborar con Xóchitl para tender puentes hacia la isla de la esperanza?

MINA: Me parece que si no hay en la despensa chocorroles ni nada de la chatarra que come en los días malos, podría ayudar en algo.

XÓCHITL Ah, ésa, nos es buena solución, ya lo intenté, pero puedo llamar por teléfono y me los llevan.

SUSI. Yo invito a Xóchitl a sacar todo lo que tenga de chocorroles y que se los dé a los niños de las esquinas, para que se quede sin nada. Así, cuando esté en los días malos, no tendrá a la mano estos alimentos.

NORMA: Yo pienso que también se puede preparar otros postres con menos chatarra. y que se proponga salir a buscar trabajo.

T: Norma, ¿Cómo podríamos ayudar a Xóchitl a salir a buscar trabajo, si en sus días malos no sale?

SUSI: Yo propongo que le llame a un amigo para que la saque a fuerza en estos días y la lleve a buscar trabajo. Decirles que está atravesando momentos difíciles.

XÓCHITL: Cuando estoy en mis días malos, yo no llamo a nadie en esos momentos.

NORMA: Pero puede quedar de acuerdo con ellos, de que si pasa un determinado tiempo y no les llama, ni la ven; seguramente es porque está pasando momentos difíciles y necesita que la ayuden.

XÓCHITL: ¡Órale! ¡Eso se me hace padre! Sí, tengo amigos que podrían hacer eso por mí. Son buenas ideas. incluso podría hablar con mis hermanos y decirles que vengan por mí cuando esté en esa isla, aunque yo no quiera.

Este fragmento refiere el auxilio a partir de las *redes sociales*, a las que se refieren O'Hanlon (2012) y la terapia centrada en las soluciones.

La TCS propone colaborar con el consultante para detectar sus recursos y los de la *red social* a la que pertenece, confiado siempre en que la persona tiene los recursos necesarios para ayudarse a sí misma en el menor tiempo posible.

O'Hanlon (2012), por su parte, considera que las *conexiones sociales* son el primer elemento del SOAP⁴⁴, fórmula de la felicidad. Dice que en primera instancia, *una buena red social*, cercana, afanosa, afectuosa y amigable, disminuye en gran medida que la persona se aísle, estimulándola, lo cual evitará que caiga en la tristeza, la angustia o la depresión.

El *punte* de Xóchitl tendrá como principal elemento su *red social* más cercana.

Norma, ¿Nos compartes lo que ocurre contigo en un día con respuestas positivas y un día con respuestas menos positivas? días con actitud bien dispuesta y en tus días con actitud menos dispuesta?

NORMA: En mis días malos, lloro mucho. Estoy triste. Sólo tengo muchas ganas de llorar. Me enojo. No me importa lo que hagan mis hijas. No quiero bañarme. No me quiero maquillar. Me siento con muchas ganas de morir. No quiero hablar con nadie. No quiero ni tengo ganas de levantarme de la cama. Sólo me levanto porque tengo que ver a mis hijas.

Me levanto y me siento como si estuviera en el sueño. Me siento como si estuviera soñando. Me siento flotando todo el día. No estoy en la realidad. Como hoy. Hoy me siento un poco en ese sueño. Hoy no me paré a bañar. No arreglé mi ropa anoche. Me levanté y me puse lo que encontré. Sólo vine porque me acordé de la sesión de hace ocho días, de cuando me sentí una guerrera: entonces me dije que a mi papá no le gustaría verme triste y me tuve que levantar.

Mis hijas dicen que extrañan a su papá. Yo, recordando la terapia de hace ocho días les dije que a papá no le gustaba vernos tristes. Mi hija mayor le dijo a su hermana que ella también estaba triste pero que al abuelo no le gustaba que estuvieran tristes, así que está triste pero a la vez contenta. Me quedé sorprendida de esta forma en que mi hija se expresa; pero también pienso que la otra es un poco como yo y si para mí es complicado, creo que para ellas es mucho más. Me pregunto qué sienten ellas, que no lo pueden expresar y lo sacan en llanto al igual que yo, Eso es lo que me angustia. Me acuerdo de cuando yo era chica y sentía dolores como éstos y eso me da mucha más tristeza y angustia, no poder remediar esas penas. Ahora me doy cuenta que me cuesta mucho trabajo salir de esta

⁴⁴ O'Hanlon 2010, considera que la felicidad proviene de la aplicación de la fórmula SOAP: siglas en inglés de conexiones sociales, optimismo, apreciación o gratitud y propuestas que van más allá de nosotros mismos

isla de la tristeza. Se me hace que ahí he vivido por mucho tiempo, desde antes de que nacieran mis hijas, me doy cuenta de todo lo que he ido perdiendo...

T ¿Has perdido mucho?

Sí mucho.

T ¿Cómo te has dado cuenta de que lo has perdido?

NORMA: Pues porque me hace falta; porque extraño eso que me hace falta, así como mis hijas dicen que extrañan a papá o al abuelo.

T ¿Esto quiere decir que extrañas la alegría que existía cuando ellos estaban?

NORMA: Sí, ¡Fueron tiempos hermosos!

T ¿Podrías narrarnos algún pasaje?

NORMA: Sí, a veces mi papá llegaba y me cargaba en sus rodillas, y me bailaba. ¡Eso me encantaba!

T: Cómo te sentías con la vida en esos momentos?

NORMA: Feliz

T: ¿Qué piensas que estaba encerrado en el hecho de que tu papá te cargara y te bailara sobre sus rodillas?

NORMA: El amor de mi papá por mí.

La frase: *Sólo vine porque me acordé de la sesión de hace ocho días, de cuando me sentí una guerrera: entonces me dije que a mi papá no le gustaría verme triste y me tuve que levantar*, representa un avance valioso. El ejercicio conversacional ha hecho efecto.. Gergen (2010) dice que *el terapeuta no es el héroe*, refiere que es la *relación* con todos nos deja *algo*. El autor agrega que podemos ser lo que ellos son, o podemos ser aquello en que nos hemos convertido a través de nuestra relación con ellos.

La *relación* de Norma con su padre la convierte, a través de la *conversación*, en *guerrera*. *Norma se levanta como guerrera* y viene a la sesión, aún cuando no preparó con anticipación su ropa ni tomó la ducha antes de salir.

La misma Norma asume estas relaciones cuando dijo: *siempre hay algo de qué agarrarse, algo que nos puede levantar*

Por su parte, la TCS (Beyebach 2013), nos habla de la trascendencia que hay en los pequeños cambios porque son generadores de los grandes cambios que sobrevienen cuando los primeros han sido advertidos.

T: Ahora que he escuchado a Norma, observo que, por un lado, el amor nos brinda intensa felicidad y, por otro, profunda tristeza. ¿Están de acuerdo? Pareciera que el amor tuviera dos caras: la cara de la felicidad y la cara de la tristeza. Una cara del amor me lleva a la *isla de la tristeza*; pero la otra, me trae a la *isla de la esperanza*. Y, ahora mismo, descubro una tercera cara del amor, la cara del amor que sirve como *punte* entre una isla y otra. Yo puedo amar a mi familiar desde la isla de la tristeza; puedo amarlo desde el puente que me saca de esa isla y, también puedo amarlo desde la isla de esperanza. La situación antes mencionada me abre un abanico de tres posibilidades por lo menos. Yo puedo elegir y hacer posible el cambio; entonces, me queda la responsabilidad de tomar la decisión para amarlo de la forma que resulte más satisfactoria para mí..

¿Qué piensan sobre esto? Me gustaría escuchar su opinión.

La reflexión invita a las consultantes a considerar su propia reflexión para saber si acuerdan o no con la mía.

Limón(2012), invita a los terapeutas a considerar que cuando llegamos al ejercicio terapéutico, lo hacemos con un cúmulo de creencias, por lo cual debemos estar atentos de ellas para saber cuando podríamos influir con ellas a nuestros consultantes..

MINA: Te estaba oyendo y se me ocurre que aparte de los puentes también podríamos convertirnos en *veleros* para salir de la isla. Siendo *veleros* aprovecharíamos la fuerza de los vientos de la tristeza para ir hacia la isla de la esperanza. El amor se vuelve como el viento. Cuando es el amor desde la tristeza, puedo voltear la vela y ese mismo amor me lleva al amor desde la esperanza.

XÓCHITL: Oye, ¡qué padre idea! y, además *nosotras mismas seríamos las que cambiamos pues así tenemos el poder de mover la vela con nuestras manos para caminar la dirección del viento y que se vuelva a favor ¿no?*

MINA: ¡Sí!, Si el amor es el viento, pues nosotras tenemos el poder de la decisión de cambiar la dirección del viento moviendo la vela.

NORMA: Oye, así parece fácil.

SUSI: Pues yo, la verdad, estoy pensando.

T: No se me había ocurrido esa idea, pero, ciertamente, es nuestra la decisión de vivir el amor enfocados en la tristeza, considerando lo que nos falta, o pensar que tenemos el poder de mover la vela para utilizar la fuerza del viento frío o del viento cálido.

Me parece una hermosa metáfora para ilustrar el hecho de que tenemos ese poder. Además, si lo veo todo desde el viento de la alegría, considerando todos los momentos bellos, pensaré en el tiempo que estuvimos juntos como si fuera un gran álbum de fotografías, donde todos los acontecimientos rememoran los momentos gratos. Los miro, vuelvo a vivirlos, vuelvo a disfrutarlos una y otra vez. las veces que yo quiera; luego, cierro el álbum y me voy llena de energía y entusiasmo a realizar mis actividades.

Limón (2012) dice que *el cuerpo de metáforas* coadyuva a encontrar alternativas de apoyo en el ejercicio terapéutico, eso puede notarse cuando Mina, al escuchar el monólogo retrotraído sus propios conceptos y aporta la idea dl *velero* que es poyada por Xóchitl y la misma terapeuta.

Las metáforas surgen ahora porque pueden expresar mejor los sentimientos y pensamientos a través de sus imágenes.

Par Mina y Xóchitl, el *amor es como el viento, nosotros los veleros con el poder de aprovechar el viento*, de modificar su impulso. Aquí se cumple el objetivo particular que dice: *Que las consultantes amplíen sus márgenes de libertad para buscar soluciones desde ángulos antes no considerados:*

La TCS considera importante el *empoderamiento de la persona*, en este momento, la disposición se cumple cuando Mina y Xóchitl consideran que pueden mover el viento.

T: A la hora de hacer las cuentas de lo que ha habido en mi vida. ¿De qué lado tendría que poner la experiencia con este ser amado? ¿del lado de la tristeza o del lado de la alegría?

SUSI ¡Pues claro que del lado de la alegría!

T: Entonces podríamos celebrar por los tiempos vividos en conjunto ¿no? Por lo aprendido. Por lo que me enseñó. Por el cariño que me dio. Por los días de sol en que caminamos juntos.

Cuál sería el reto entonces?

CITLATLLI: Así como lo dices, el reto sería quedarnos en la isla de la esperanza celebrando todo el tiempo que estuvimos juntos, cuidando que el viento de la alegría impulse nuestro velero, ¿no?.

MINA: Ahorita que dices esto, yo me acuerdo que ciertamente, recordando a mi mamá es que yo he seguido teniendo mucha unión con mis hermanos. Me dijeron: "acuérdate que en diciembre se tiene que hacer la posada". Una posada que se me ocurrió hace tres o cuatro años. Mi hermana la grande me dijo que no, porque eso está muy difícil porque se desgasta uno mucho y luego, a la hora de la hora, salen otras cosas que hacer. Recuerdo que cuando ella decía esto, mi mamá le contestaba que no lo viera así. Que si ella era aguafiestas, no viniera a contagiarme. Así que yo lo organizaba pensando en que vendrían. Sabía que no podría garantizar que vinieran todos o alguno, pero yo no podía estar pensando en qué tal si no venían. no. Yo tenía que organizar pensando en que iban a venir y en todo esto me ayudaba mi mami. Las dos pensábamos que si uno o varios no venían, tampoco se iba a acabar el mundo y que la fiesta se iba a hacer con los que vinieran y eso no quería decir que nos enojáramos con los que no venían, al contrario, los disculpábamos, pensábamos que no venían por algo que necesariamente era más importante y por eso podíamos seguir contentas.

Para este año, se vuelve difícil porque yo, mis hermanos, todos, todos, estábamos muy unidos a mi mamá; pero cada quien lo ha asumido distinto. Yo, desde que ella murió, ya sabía que esta época iba a ser muy difícil, muy pesada para mí. Yo le decía que cada año había que poner distinto el árbol porque era como dar gracias a Dios porque ella estaba con nosotros, porque teníamos todo, no necesitábamos nada.

He empezado a repartir actividades porque si no lo hago, si no hacemos la posada será como admitir que ella ya no está y sí está y estará presente en esa posada. Yo la recuerdo así, del lado del amor. Esto me gusta y me entusiasma más; yo creo que ella estaría muy contenta y yo también.

De acuerdo con lo expuesto por O'Hanlon (2010), las siguientes frases que Mina ha expresado, demuestran que se ha trasladado a la *isla de la esperanza*:

Recordando a mi mamá es que yo he seguido teniendo mucha unión con mis hermanos.

Las dos pensábamos que si uno o varios no venían, tampoco se iba a acabar el mundo y que la fiesta se iba a hacer con los que vinieran y eso no quería decir que nos enojáramos con los que no venían, al contrario, los disculpábamos, pensábamos que no venían por algo que necesariamente era más importante y por eso podíamos seguir contentas.

Yo tenía que organizar pensando en que iban a venir y en todo esto me ayudaba mi mami

He empezado a repartir actividades porque si no lo hago, si no hacemos la posada será como admitir que ella ya no está y sí está y estará presente en esa posada. Yo la recuerdo así, del lado del amor. Esto me gusta y me entusiasma más; yo creo que ella estaría muy contenta y yo también

XÓCHITL: Yo no celebro la Navidad porque mi hermana nació el 24 de diciembre.

NORMA: Yo creo que la Navidad le trajo una hermana a Xóchitl. La Navidad la trajo, no se la llevó. De no ser por la Navidad, Xóchitl no la habría conocido. En todo caso debería de enojarse con el día en que se fue. El día que nació fue un día bendito. ¿Por qué no hacer algo bello ese día? Como ponerle flores a su foto. Como recordar y hacer cosas que hacía con ella

SUSI: Sería como no celebrar nuestro cumpleaños porque un día nos vamos a morir ¿no? Para mí es mejor haber tenido a la persona en mi caso a mi hijo, y haberla perdido, que nunca haberla conocido. En su cumpleaños, le hice su misa y luego fuimos al panteón y le cantamos las mañanitas.

XÓCHITL: Bueno, siempre le llevaba rosas. Le llevo rosas acá al estadio porque ahí regué sus cenizas. Nunca me dejan pasar porque está prohibido, pero ahí le dejo las rosas, en la entrada y ya platico con ella.

MINA: Reflexionando en eso de que ellos están con nosotros y no en el panteón, ahorita recuerdo que yo no he ido al panteón desde que murió mi mamá, bueno, una sola vez y obligada porque uno de mis hermanos me dio las flores y me dijo que le tocaba llevar las flores pero que no podía ir y si yo tampoco podía pues ni modo , se esperaba hasta la siguiente semana. Fui y las dejé, pero yo no siento que ella esté ahí.

Yo siento que yo cuando llego a su casa, ella está ahí. En el comedor hay un mueble donde mi hermana puso su foto y un cirio. Todos estamos en la sala, que es una sala comedor y ahí es donde yo siento que ella está. Ahí es donde siento su presencia, no en el panteón.

La frase de Xóchitl: *Yo no celebro la Navidad porque mi hermana nació el 24 de diciembre* denota lo dicho por Morin con respecto a la actitud ante la muerte. Esta actitud, vista desde el proceso deco-constructivo (Limón 2010) genera una nueva respuesta, misma que se ve reflejada en la participación del *equipo de reflexión*:

Norma: la Navidad le trajo una hermana a Xóchitl. La Navidad la trajo, no se la llevó. De no ser por la Navidad, Xóchitl no la habría conocido. En todo caso debería de enojarse con el día en que se fue. El día que nació fue un día bendito. ¿Por qué no hacer algo bello ese día? Como ponerle flores a su foto. Como recordar y hacer cosas que hacía con ella.

Susi: Sería como no celebrar nuestro cumpleaños porque un día nos vamos a morir ¿no? Para mí es mejor haber tenido a la persona en mi caso a mi hijo, y haberla perdido, que nunca haberla conocido

Mina: Reflexionando en eso de que ellos están con nosotros y no en el panteón... Todos estamos en la sala, que es una sala comedor y ahí es donde yo siento que ella está. Ahí es donde siento su presencia, no en el panteón.

La intervención de sus compañeras, logra que Xóchitl intente acomodarse el nuevo concepto, así se nota cuando dice:

Bueno, siempre le llevaba rosas. Le llevo rosas acá al estadio porque ahí regué sus cenizas..... y ya platico con ella.

SUSI: Yo voy al panteón porque sí extraño su presencia física.

MINA. Pero ahí sólo están los restos, y por un tiempo, porque después ya no habrá nada.

XÓCHITL: Me queda claro que esto se trata de establecer una nueva relación con el ser amado. Habrá quien piense que está bien ir al panteón porque ahí lo encuentra, y habrá quien crea que está en su casa. Yo miro a mi hermana por todos lados , pero especialmente en el estadio de CU. Paso sobre Insurgentes y yo le digo a mi hermana: "¿Qué onda?" "Yo aquí, sigo entrenando". Y veo el estadio y se me hace majestuosos y me digo "¿Qué buen lugar escogió mi hermana!" "¿Qué buena decisión!"

T: ¿Ella lo pidió?

XÓCHITL: Sí. un día nos reunimos, antes de saber que ella estaba enferma y cada uno dijo cómo quería terminar. Mi hermana dijo que echáramos sus cenizas después de un clásico pumas-poli. Claro que no pudo ser así; pero pedimos un permiso y la dejamos y ya. Yo por ejemplo, quiero que me lleven al Nevado de Toluca, en la Laguna del Sol.

NORMA: Nosotros, cada mes mandamos a hacer una misa para papá. Nos sentimos bien porque tenemos la oportunidad de sentirnos en casa. Lo recordamos y nos carcajamos de cómo era él. Porque él nunca estuvo triste a pesar del dolor que sufría, nunca se quejó. No le gustaba vernos tristes. Siempre nos hacía reír. Igual que mi marido. Igual que la persona que se separó de mí. Los tres tenían en común que siempre estaban sonriendo. Entonces, siempre que estamos juntas mis hermanas y yo con mi madre y la gente que nos acompaña a la misa mes con mes, pues estamos contentos. Ya no lloramos como antes. Recordamos las cosas buenas que hicimos con ellos.

Me acuerdo de una vez que celebrábamos la fiesta de halloween, y la de los muertos. Nos disfrazamos todos. Mi papá se dejó disfrazar y maquillar por mí, del Guazón. A veces me servía de beber y le gustaba verme un poco mareada. Aunque estaba enfermo nunca lo demostró. Contábamos chistes. Nos reíamos mucho.

SUSI: Yo le diría a Norma, que si les gustaba tanto reírse de los chistes, ¿Por qué no intentan contar chistes cuando empiezan a estar tristes? Eso las distraería. Por ejemplo una competencia de chistes

NORMA: Sí, sí lo he hecho, ¡Y me ha funcionado!

Cuando Xóchitl dice:

*Me queda claro que esto se trata de establecer una nueva relación con el ser amado.
Habrá quien piense que está bien ir al panteón porque ahí lo encuentra, y habrá quien crea que está en su casa. Yo miro a mi hermana por todos lados , pero especialmente en el estadio de CU.*

Se cumple la idea que dio origen a esta tesis que consiste en acompañar a las consultantes en el proceso terapéutico para cuestionar los comportamientos apropiados que las han atrapado en el duelo y encontrar otros significados que les permitan mejorar las relaciones consigo y con el entorno, en este caso, con su hermana. La aproximación ocurre a partir de la conversación colaborativa que propicia la construcción de nuevas relaciones, más flexibles y mayormente adaptativas con su entorno y con su propio proyecto de vida.

Este apartado se enriquece con la aportación de Gergen (1996 que propone, *un proceso de investigación y evaluación auto-reflexiva que permita identificar lo que podríamos conservar de nuestras tradiciones*. Esta situación se puede observar cuando Norma interviene diciendo:

Nosotros, cada mes mandamos a hacer una misa para papá. Nos sentimos bien porque tenemos la oportunidad de sentirnos en casa. Lo recordamos y nos carcajamos de cómo era él. Porque él nunca estuvo triste a pesar del dolor que sufría, nunca se quejó... siempre que estamos juntas mis hermanas y yo con mi madre y la gente que nos acompaña a la misa mes con mes, pues estamos contentos. Ya no lloramos como antes. Recordamos las cosas buenas que hicimos con ellos

Por su parte, la TCS dice que un cambio pequeño, es parte de los grandes cambios. La intervención de Xóchitl generó cambios en la percepción de sus compañeras. Un ejemplo de esto es Susi, quien en otra participación aseguró que sólo pensaba en ella. En este momento interviene haciendo una propuesta que beneficiaría directa mente a Norma:

Yo le diría a Norma, que si les gustaba tanto reírse de los chistes, ¿Por qué no intentan contar chistes cuando empiezan a estar tristes? Eso las distraería. Por ejemplo una competencia de chistes.

Me desespero cuando hay días como ayer, que íbamos a la papelería. Íbamos bien con la chiquita y de pronto nos alcanzó la mayor, la que tiene 11 años y me dice: "Mami me abrazas? es que extraño a papá" Y se pone a chillar. La abrazo y le digo que yo también lo extraño y le digo que no está sola, que yo estoy con ella, que vamos a salir adelante.

A Gerardo, el papá de las niñas le gustaba hacer muchas manualidades con plastilina o con pan, y es algo que ellas tienen muy grabado y eso hacemos. Alondra las empieza a pintar, o dibujar. Alondra es la que expresa todo por medio de dibujos y me va señalando: aquí está mi papá, aquí estás tú, dibuja un ángel, no sé; pero la mayor sí es más sentimental. Hasta siento que ya casi se ahoga cuando dice que extraña a papá.

Hablamos de los padres momentos que vivimos con su papá. Como cuando íbamos a nadar. No se le puede olvidar la ex-hacienda de Temixco y me pregunta si me acuerdo cuando ella no se quería echar por la resbaladilla y se subió su papá al tobogán para niños con tal de bajarla porque ella estaba muy asustada.

Entonces yo le digo que "¿Ya ves como si se puede?", "Hay cosas buenas mi amor y hay que vivir de ellas". Y le digo esto, pero por detrás yo me digo ¡Ay!

T: Norma, ¿Consideras que esto que les dices podrías aplicarlo también a ti?

Me pregunto si habrá alguna forma de retomar toda esta pena para proyectarla en algo más positivo. Se me ocurre, por ejemplo, retomar este gusto que tiene tu hija por los dibujos y aplicarlo en un álbum que diga, por ejemplo: "Recordando a Papá" y que podría ser trabajado específicamente en momentos de tristeza, o en cualquier momento si así lo prefieren. Por ejemplo, cuando tu hija mayor esté triste, podría dibujar. Imaginar lo que siente y plasmarlo en un dibujo en una hoja y dejarlo ahí en el álbum y después darle vuelta a la hoja. Dejaría ahí el dolor y luego va a hacer algo positivo, ¿Qué te parece?

NORMA: Muy buena idea, yo creo que sí me puede funcionar. Podríamos empezarlo desde hoy. Así, el dolor se queda ahí cuando cerremos el libro y nos vamos a hacer algo positivo. Me parece una muy excelente idea

El texto expresado por Norma:

La abrazo y le digo que yo también lo extraño y le digo que no está sola, que yo estoy con ella, que vamos a salir adelante...

"¿Ya ves como si se puede?", "Hay cosas buenas mi amor y hay que vivir de ellas".

refiere la aportación de O'Hanlon que habla sobre la importancia que tienen las *redes sociales* en la construcción de los *puentes*: El saber que no se está solo, que hay *otros* que sienten como nosotros, que nos acompañan y que además *saben* que podemos salir y lo demuestran: *¿ya ves como sí se puede?*

Norma se convierte en co-terapeuta cuando habla con su hija, la apoya, y colabora con ella para estimular el avance.

La frase: *Y le digo esto, pero por detrás yo me digo ¡Ay!* hace que la terapeuta inste a la reflexión: *¿Consideras que esto que les dices podrías aplicarlo también a ti?*

Al mismo tiempo hace una recomendación encaminada a *externalizar* el dolor:

...cuando tu hija mayor esté triste, podría dibujar. Imaginar lo que siente y plasmarlo en un dibujo, en una hoja y dejarlo ahí en el álbum y después darle vuelta a la hoja. Dejaría ahí el dolor y luego va a hacer algo positivo,

La propuesta conlleva la idea de *sacar* el dolor y dejarlo plasmado en el álbum, este hecho daría el espacio para ocuparse de actos propositivos.

T: Susi, me gustaría volver a tu conversación con Bruno, a ese momento en que le dices: "Ahorita ya no voy a estar contigo, voy a estar con tu hermano". Me parece que este es el justo momento en que te empoderas y tomas todas las fuerzas del amor para dejar un momento a Bruno y concentrarte en René. Esto es lo que nos decía Mina con la metáfora del velero, ¿te das cuenta?

SUSI: Sí, pero no dejo de admitir que mi hijo favorito es Bruno y a veces me da coraje tener que darle tiempo a René. El dolor por la separación de mi hijo favorito es tan fuerte que no hay nada que lo remedie

T: El viento de la tristeza viene y nos invade con este dolor generado por la separación del ser amado, opacando todo lo bello que ellos nos dejaron; como si pusiera un manto que cubre toda la luminosidad.

Entiendo que la propuesta de Mina va en el sentido de esforzarnos a pesar del dolor para quitar ese manto. Para mover la vela. Para poner el viento en favor y conservar el brillo de su presencia en nuestras vidas. Esto es

como hacer a un lado el dolor. El dolor sigue con nosotros, como el viento que empuja la vela, porque la separación no se puede disolver pero sin que opaque la luz que nos alimenta. Lo hacemos de lado para que siga creciendo aquello que nuestros seres queridos construyeron con nosotros: en Xóchitl el amor a su hermana, a su compañero; en Norma, el amor a su padre, a su esposo a su ex-compañero; en Mina el amor a su madre; en Susi, el amor a su hijo. Me pregunto si todo este amor lo podríamos resumir en el amor a la Vida.

Me pregunto si el hecho de amar a los muertos con lágrimas es un aprendizaje. Si es así, ¿dónde lo aprendimos? ¿quién nos lo enseñó? ¿dónde aprendimos que se ama a los muertos muriendo con ellos?

Me pregunto si el dolor por esta pérdida se propone atrapar el resplandor que dejaron nuestros muertos, para ver si también nos morimos nosotros. ¿Será que el dolor quiere prevalecer en el mundo, alimentándose de nuestra alegría?

SUSI: Es que eso no es una enseñanza, es lo que sientes.

T: Y, lo que sentimos, ¿no es en mucho aprendido?

Pensemos en un niño que observa lo que pasa con la muerte del abuelito. Al ver todo este dolor, él o también va a llorar.

¿Qué pasa si un adolescente pretende divertirse en el momento en que estamos sufriendo una pérdida como ésta? Lo acusamos de insensible, le enseñamos que *debe* estar triste porque *debe* demostrar que él también quería a la persona.

Por otro lado ¿Qué pasa cuando nosotros, adultos, estamos en un sepelio y vemos que alguien llora mucho y otra persona no llora? Pensamos que el que llora mucho es porque lo quería mucho y el que no llora es porque no lo quería.

¿Será un aprendizaje el *sentir* que debo sentir mucho dolor para demostrar cuánto lo amé?

Si la persona que amé está presente en mi casa, como en el caso de Mina; en el estadio como en el caso de Xóchitl; en los chistes como en el caso de Norma; o en la misma fiesta, como en tu caso.

En todos esos momentos de alegría, ¿habremos dejado de amar a nuestros muertos?

SUSI Bueno, no. En la fiesta de René hice el dolor a un lado.

T: ¿Y eso implicó que dejaras de amar a tu hijo Bruno?

SUSI: No. ¡Claro que no!

T: De eso es de lo que hablo, delo que Susi hizo en la fiesta de René: hacer de lado la tristeza, para realizar nuestras actividades. La pena está ahí, pero no nos *atrapa*, no nos *inmoviliza*.

Esto me hace vivir el dolor de lado, como dice Susi, con una actitud que va con lo positivo, con lo amoroso, con lo constructivo.

El monólogo de la terapeuta propicia el cuestionamiento de los comportamientos apropiados que nos *atrapan* en el duelo. Se pone a discusión, hasta dónde, lo que *sentimos*, como dice Susi, también es aprendido.

SUSI: Yo no sé, cada día me levanto pensando que no puedo...

T: Pero cada día has podido. Cada día lo has hecho. ¿Te das cuenta de ello? ¿Te das cuenta de este poder que te da el amor? ¿Crees que puedas intentarlo?

SUSI Ya lo hice y no me dio resultado. No sé. Yo le digo a Bruno, un día más para estar sin ti, una eternidad, y un día menos para irme contigo.

T: Me pregunto cómo vas a vivir esos días que todavía permanecerás aquí, con los seres que ahora están aquí y te aman profundamente, como tu hijo René.

XÓCHITL: Aunque pareciera que yo no entiendo a Susi, porque yo ni estoy casada ni tengo hijos, hay una verdad muy clara, que parece no creerse, pero ocurre; y es que aunque no lo crea Susi, cada día se va a sentir mejor. Y eso no querrá decir que deje de amar a su hijo. El tiempo, me consta en mí, sí ayuda. No es lo mismo tener un mes de duelo, que tener tres meses de duelo, que tener cinco meses de duelo o nueve meses.

MINA: ¿Cada vez duele menos?

XÓCHITL: Sí. El dolor ahí está, pero llega el momento de tomar tu decisión y tú decides si te quedas en el sufrimiento o empiezas a ver las cosas buenas, como lo que disfrutaste. ¡De verdad que sí! Aunque hoy parezca una locura y nos digamos: ¡Cómo voy a poder sacar esto! En algún momento, te vas a sentir mejor.

Como dice Anderson, se ha propiciado la reflexión y esto ha dado fruto.

Limón (2010), dice que la terapia no pretende transformar a las personas, sino posibilitar el cambio cuando éstas así lo decidan, por tanto, la pregunta: *cómo vas a vivir esos días que*

todavía permanecerás aquí, no pretende insistir en el cambio, pretende reflexionar cómo quiere vivir el tiempo que le queda aquí, sobre la tierra. Es una pregunta. la consultante, reflexionará y tomará sus propias decisiones.

La intervención de Xóchitl, asegurando que el dolor por la pérdida aminora con el tiempo despierta esperanza de alivio en quienes la escuchan, esto se nota en la pregunta de Mina: *¿Cada vez duele menos?*

T: Pero como Xóchitl ha dicho, habrá que trabajar por ello. Habrá que tomar la decisión.

SUSI: Sí. Yo sé que René me puede ayudar, o mi hermana, o mi familia; como dice Norma, yo sé que si no pongo de mi parte ahí me voy a quedar.

T: Esta conclusión de Susi, nos llevaría a la pregunta *¿Por qué tengo que poner de mi parte?*

SUSI: Por amor a Bruno. Por amor a mi esposo, por amor a mi hijo, a mi familia que tanto me ha ayudado.

T: Y por amor a ti, *¿Estás de acuerdo?* Quiero resaltar el amor a cada uno de nosotros, porque es aquí donde la prueba del amor sufre su prueba mayor. *¿Cuánto me querías madre? ¿Cuánto estás dispuesta a hacer por tu amor a mí?*

La *creencia* de Susi de amar a su hijo a través del dolor, logra un giro:

Sí. Yo sé que René me puede ayudar, o mi hermana, o mi familia; como dice Norma, yo sé que si no pongo de mi parte ahí me voy a quedar.

Por amor a Bruno. Por amor a mi esposo, por amor a mi hijo, a mi familia que tanto me ha ayudado.

Nos vamos hoy, con la tarea de reflexionar sobre estos puentes que podemos construir para impedir que el dolor nos atrape y nos aisle.

Nos vamos con la tarea de considerar a qué personas podemos recurrir. De descubrir todas las cosas que podemos hacer para salir de la *isla de la desesperanza* y poder llegar a la *isla de la esperanza*..

Nos llevamos de tarea explorar de nuestras vidas para encontrar más herramientas como éstas que hemos descubierto y que nos han ayudado a subsistir. Esto lo vamos a hacer por el amor a nuestros seres amados y también por amor a nosotros.

El mensaje final de la sesión, a la vez que resume los temas trabajados durante el día, encomienda como tarea inter-sesional la reflexión sobre los puntos discutidos.

¿Qué dices Mina? ¿Crees que valga la pena este ejercicio?

MINA Sí, estoy convencida.

T: ¿Qué dices Norma? ¿Crees que valdrá la pena este ejercicio?

NORMA: Claro que sí. yo me llevo la idea del álbum, yo creo que a mis hijas les va a encantar.

T: Susi, ¿Qué dices? ¿Crees que valga la pena este ejercicio?

SUSI: Yo me siento malita; pero veré que puedo hacer. Es muy difícil. Yo le miento su madre. Le digo: "¡Qué poca madre tienes güey!" Hasta me peleo con mi papá (muerto) y le digo: "¡Cómo es posible que no lo pudiste evitar!". Han pasado cinco meses y sigo viva.

MINA: Es importante que también piense Susi que se necesitas a ella; porque yo oigo que no quiere, no quiere. Ojalá se quiera proponer un día sin llanto, por ejemplo. o doce horas o dos o tres, lo importante es que comience por ella. Y, sí, es difícil, pero no imposible.

NORMA: Además lo más difícil es lo que nos puede dar más satisfacción. Yo pienso cuando me quiere atrapar el dolor, o sea, todo lo que aprendo aquí lo he tratado de llevar a la práctica, aunque no es fácil. A veces me gana el dolor. A veces hasta llego a decir: "Bueno, ellos ya están muertos". Me duele demasiado; pero mi vida tiene que continuar de alguna manera. Tengo que salir adelante, porque tengo a quien hacerle falta yo. Si yo sigo aquí sobre la tierra es porque mi vida sigue teniendo una misión, y ¿Cuál es? El ser padre y madre para esas dos hijas. Yo, chille, yo me voltee de cabeza; sé que ese padre no va a regresar. Me enoje, grite y diga todo lo que siento. Aunque me reproche por no haberlo valorado en su momento y no haberlo cuidado. Entonces me digo ahora lucha por ser una mejor madre. Por dar a tus hijas lo mejor de ti. Una mejor calidad de vida.

Me motivo yo sola. Aunque me sienta muerta en vida; porque tengo lo mejor que me dio el amor de mi marido. Porque tengo lo mejor de mi padre, por tanto tiempo perdido y que la vida me dio la oportunidad de

recuperar y que no quiero ver en función de tiempo sino de calidad. Por eso busco mejorar mi calidad de vida, porque todavía tengo por quien ver. Por mis hijas que me dicen que no llore porque las pongo tristes. Pero yo traigo, además de todo esto, arrastradas otras cosas, desde hace mucho tiempo, que sí me afectan: Remordimientos de conciencia.

En este párrafo encontramos la evaluación de la sesión. por parte de las consultantes.

La observación de Mina con respecto a la actitud de Susi resulta en un estímulo que le requiere la aplicación de un esfuerzo. Norma, por su parte, refuerza la observación de Mina con su propia experiencia.

T: Observo que la *culpa* por decisiones tomadas en otro tiempo, te persigue y, a veces, te *atrapa*. Te quiero invitar a pensar en que siempre has hecho lo mejor que has podido. Lo que no hiciste fue porque no pudiste. Si hubieras podido hacerlo, lo habrías hecho.

XÓCHITL: Se toman decisiones. No siempre tomamos buenas decisiones. Cada decisión es un riesgo.

NORMA: No me deja, no me deja, no me deja vivir, me choca a mí misma lo que hice.

T: ¿Cómo acusarnos o sentir culpa por lo que no sabíamos hacer? ¿Por lo que no sabíamos que pasaría? La sociedad en la que vivimos nos exige la perfección y como no la logramos nos culpa, nos culpa por todo. Aquí lo verdaderamente importante, es cómo vives el hoy.

Te invito a dejar la *culpa* y a tomar la *responsabilidad*.

NORMA: ¿Cómo?

T: La *culpa* tiene que ver con los pecados, con lo que no tiene remedio y jamás se podrá arreglar. La *responsabilidad* tiene que ver con lo que puedes hacer ahora. Con lo que sí puedes remediar. Como eso que has dicho antes. Tomas la *responsabilidad* cuando hablas de ocuparte en dar mejor calidad de vida a tus hijas. Tomas la responsabilidad en tus manos y haces lo que quieres y puedes hacer y, para esta toma de decisiones, tomas en cuenta todas sus consecuencias, las positivas y las negativas.

Cuando tomamos una decisión con responsabilidad, medimos sus consecuencias positivas y negativas y los efectos que tendrán en nuestra vida.

Evaluamos nuestras decisiones en distintos tiempos y vemos si persistimos o las corregimos.

Tú no puedes volver al pasado a remediar lo que hiciste, pero sí puedes en el presente, tomar mejores decisiones, decisiones responsables que redunden en tu beneficio y en el de tus hijas.

NORMA: Pues así, cambia; pero de todas formas es difícil.

T: Sí: Lo es; pero no imposible.

Se trata del final de la sesión; sin embargo, aflora un tema que es trascendental en el abordaje del duelo. Aunque más adelante seguramente se considerará este tema, resultaba inevitable establecer la diferenciación del concepto entre *culpa* y *responsabilidad*.

Como siempre, les pido una frase que resuma la sesión:

NORMA: Venciendo a la culpa, por el bien de mis hijas.

XÓCHITL: Viajo de la desesperanza a la esperanza..

MINA: La responsabilidad y el amor son mis mejores herramientas.

SUSI: Cómo hacer para vencer al dolor.

T: construyendo puentes de la desesperanza a la esperanza, con amor y entereza, por mí y por ustedes.

El abordaje de la culpa, aún cuando fue breve, resultó significativo para Norma.

La construcción de los puentes para viajar de la *isla de la esperanza* a la *isla de la desesperanza* cumplió su objetivo y las consultantes llevan la claridad de las herramientas que las acompañan.

Nos veremos la próxima semana.

Hasta entonces.

Síntesis de la sesión

Es claro que en este momento, el ejercicio desarrollado logró el *giro interpretativo*, en los conceptos del dolor que debe acompañar al "sobreviviente". La frase de Xóchitl, con respecto a *establecer otro tipo de relación con el difunto* nos deja cubierto el objetivo general de este trabajo: Este *giro* se refuerza cuando Xóchitl dice que pudieron ver las cosas de forma diferente a como las habían visto, como si se cambiaran de lentes. El concepto ha sido entendido e

incorporado a la conversación cotidiana.

A lo largo de esta sesión, las consultantes han sido capaces de reconocer los rasgos de la pena que las aflige; pero también han logrado reconocer que paralelo, al estado de tristeza que sufren, existe un estado con momentos de alegría y bienestar, por lo que han considerado algunas estrategias para tratar de mantenerse en ese estado de buena energía y actitud.

El equipo de reflexión ha trabajado de manera muy activa, emitiendo la variedad de voces que indican las distintas formas que tenemos para honrar a nuestros seres queridos que han fallecido, lo cual ha coadyuvado a relativizar las verdades dominantes que les habían generado inmovilidad.

Se inició el cuestionamiento de la creencia de Susi que le impide sentirse bien, porque "eso está mal"

Se ha trabajado con las preguntas a futuro para acercar momentos esperanzadores.

Las preguntas se han seguido utilizando para explorar y encontrar fortalezas y recursos en cada una de las consultantes y, cada una de ellas, ha encontrado las herramientas que les permitirá, para mantenerse en los estados de energía positiva que les permitirá construir sus puentes para dejar los estados de ánimo de tristeza y estar en posición de iniciar la historia alternativa.

Estamos en la sesión tres y ya podemos ver que el objetivo general se está cumpliendo:
...que las consultantes, a través de la conversación construccionista y la reflexión, construyan, en el proceso del duelo, significados flexibles que fortalezcan las relaciones consigo y con el entorno, para alcanzar condiciones de vida más adaptativas y satisfactorias

Sesión 4

T Cómo están. Me encanta que estén aquí, en este ejercicio de conversar . ¿Qué les gustaría compartir, cómo fue esta semana?

XÓCHITL: Estaba como muy mecanizada. Primero me sentía fuerte y me sentía bien. Yo decía yo creo que este intento es el bueno. Yo estaba muy positiva. Y la verdad es que me llegó un revés que sí, me mató mucho. Yo me decía qué pasa ¿no?

El sábado que fui a entrenar, me fui sola. Al Ajusco. Hacía muchísimo frío y me paré tres veces porque no aguantaba las manos. Me paré tres veces para bajar, ¡Como si fuera novata! Y, este, la verdad es que sí, me dio miedo. Nunca me había pasado o al menos no lo había concientizado. Conduje súper despacito. De veras me sentía mal, mal, mal. Me tardé un buen en llegar a mi casa y llegué me bañé y al rato ya sentía mis síntomas de miedo, de duelo no resuelto de la isla de la tristeza. Eran más ligeros. Sólo me repetía, "Me siento bien". "Me siento bien".

El domingo amanecí mal, he intentado mantenerme, hasta hoy.

T Hay un factor importante. Hacía frío, muchísimo frío. Este factor pudo ser trascendente para modificar los sucesos. Volveremos en un momento a este punto.

La actitud de Xóchitl denota el entusiasmo y optimismo generados durante el ejercicio terapéutico anterior, así se observa en la expresión: *me sentía fuerte y me sentía bien. Yo decía yo creo que este intento es el bueno. Yo estaba muy positiva.*

¿Cómo te fue Norma?

NORMA: Más o menos. El fin de semana fui a una comida a la casa de un familia de a amigo de mi papá que bautizó a su nieta. También eran amigos del que fue mi esposo. Nos estiman muchísimo y fue muy bueno poder recordar nuestros tiempos de novios. Fue muy agradable que cotorreara a mis hijas y les contara chistes de su papá ¿no? Y fue un buen día el sábado. Pues me he sentido con esos altibajos, pero no me siento tan mal como en otros días. He tenido problemas con mi hija pero ya lo veo desde otro lado, pues ella está pasando también su duelo; pero me significa un gran esfuerzo el estar con ella porque discutimos constantemente, siempre estamos luchando ¿no?. Hoy amanecí torcida, con fuerte dolor de estómago porque, sí, siento mucha presión. Pero no me siento derrotada.

Por lo menos hoy no. A pesar de que hoy no me quería bañar y no me bañé. Me siento bien. Me siento tranquila, porque hoy no hizo tanto berrinche mi hija. No se enojó. Hoy no hizo lo que hizo ayer. Fue un buen día desde que se paró a la escuela, entonces, vengo satisfecha. Vengo bien y eso me da muchas fuerzas para yo seguir luchando para poder ayudar a ella que es la grande, porque la chiquita, como viene a las terapias, ella está bien, está más abierta. El problema es con la grande que está más cerrada. Es ese día a día con ella y conmigo de tratar de buscar cómo ayudarla a vivir su duelo y ya no sufra tanto; Pero ha sido bueno, no me he sentido como otras veces. Hoy me siento bien, gracias a Dios, aunque traiga el estómago medio mal, no me siento como otras veces, como me sentí hace ocho días por ejemplo.

Norma responde: *más o menos*. Esta respuesta se refuerza con las siguientes frases:

...fue muy bueno poder recordar nuestros tiempos de novios. Fue muy agradable que cotorreara a mis hijas y les contara chistes de su papá ¿no? Y fue un buen día el sábado

...no me siento tan mal como en otros días.

siento mucha presión. Pero no me siento derrotada.

Me siento bien

Me siento tranquila

... vengo satisfecha.

Vengo bien y eso me da muchas fuerzas para yo seguir luchando

Hoy me siento bien...

La frase: *He tenido problemas con mi hija pero ya lo veo desde otro lado*, es muestra del *giro interpretativo* señalado por Limón (2005).

Por otro lado, se observa la promesa hecha por Andersen (1994): *Un pequeño cambio, genera otros mayores*.

Stubbs (1987, pág. 70), especifica que hay una función del lenguaje para cada situación social y que su función principal es convencer. El autor dice que cada situación conversacional es un *microcosmos* conformado por relaciones básicas, sociales y personales en el que el tipo del

lenguaje utilizado es un reflejo de la personalidad e intencionalidad del hablante. Así, el *reflejo* de las frases que Norma ha proferido, devienen en su *intencionalidad*.

Stubbs acuerda con Labov (1972 d), en que *las experiencias se tienen que transformar en narraciones*. (Stubbs, 1987, pág. 40). En este caso, las experiencias vividas por Norma en el período inter-sesional han dado como resultado una nueva narración. Este hecho se refuerza con otra coincidencia entre Stubbs y Labov, cuando definen *la narración mínima como una secuencia de dos frases ordenadas en el tiempo, de modo que un cambio en la secuencia se traduce en un cambio en la secuencia de los hechos narrativos* (Stubbs, 1987, pág. 44). La narración revisada en este cuadro, así lo muestra.

SUSI: Oigan, yo les quiero decir que la cara de Norma se ve bien, muy diferente de lo que la vi la otra vez.

XÓCHITL: Oye sí, Incluso su actitud, se percibe distinta, más positiva.

T: Podríamos decir que hoy está aquí la guerrera?

NORMA: ¡Sí. sí! Tengo que hacerlo.

Susi ha interrumpido la conversación de Norma para hacer notar que la observa muy diferente. Xóchitl, confirma esta observación y agrega que *se ve más positiva*. El cambio que observan en la actitud de Norma es congruente con lo que ella ha expresado y las otras compañeras lo confirman. A este respecto, Labov y Fanshel (1977) advierten que la tendencia humana a utilizar signos y símbolos se evidencia hasta en pequeños detalles, como el cambio del tono en la voz o la velocidad en la fluidez, lo cual incide en la interpretación; para estos autores, el estudio de la conversación permite comprender la conducta humana y así lo pudimos observar en este cuadro.

Por otro lado, las enunciaciones de sus compañeras de grupo, llevan a Norma a tomar una decisión, un propósito: *Tengo que hacerlo*.

T: Susi, ¿te gustaría compartir con nosotros cómo fue tu semana?

SUSI: Este...Mmmmm... Pues más o menos. Tengo días buenos, tengo días malos. El jueves fui a una comida también, con el delegado de Iztacalco, nos invitó por su cumpleaños. Fui con muchos ánimos, pero cuando tocaron los músicos yo me dije: "¿qué hago aquí?". Es la primera fiesta desde que falleció mi hijo, a la que voy, y no me sentí desesperada con ganas de salir, pero sí me dije: "yo, ¿qué hago aquí?"

T ¿Qué hacías ahí?

SUSI: Mande?

T ¿Qué hacías ahí?

SUSI: Fue divertido. Bueno, no fui a divertirme, pero sí a distraerme. Fui a convivir con mi mamá. Fui a convivir con mi hermana, la más chica, con René, porque también llevé a René. Y, bueno, primero me sentía como que qué hago aquí, ¿no? No me sentía bien por el ruido; pero ya comenzó a bailar René, y ya me paré porque él no podía bailar solo y me jalaba de la mano y me paré a bailar con él. Ya después se me quitó eso. Ya no he llorado enfrente de René. De hecho, ya no he llorado en toda la semana, hasta hoy en la mañana mientras dejaba mi casa impecable.

Labov y Fanshel dicen que el terapeuta identifica, en la conversación terapéutica, ciertos puntos decisivos para conversar sobre ellos; para discutir acerca de su trascendencia; de su procedencia teórica o de las implicaciones filosóficas que puedan tener para el consultante. En este punto, la terapeuta pregunta: *¿Qué hacías ahí?*. La acotación de Susi acerca de su primer asistencia a una fiesta después de la muerte de su hijo, la lleva a preguntarse *qué hace ahí*

La pregunta de la terapeuta propone la *revisión* de la duda, lo cual es un punto decisivo, porque en distintos momentos, Susi ha expresado dificultad para reincorporarse a la vida cotidiana; para vivir las alegrías del día sin sentir mortificación por estar alegre.

La consultante acota también el momento en que la duda se disuelve: *me paré porque él no podía bailar solo y me jalaba de la mano y me paré a bailar con él. Ya después se me quitó eso.*

La pregunta, también va encaminada a revisar que una vez que *la duda* es disuelta, Susi puede retomar sus actividades sin el peso agobiante del sufrimiento: *Ya no he llorado enfrente de René. De hecho, ya no he llorado en toda la semana.*

Siento más miedo. Antes yo pensaba, bueno, cuando vivía mi hijo, yo me decía que cuando muriera mi esposo, si es que él muriera antes que yo, sacaría la fuerza de mi hijo de 15 años, yo pensaba que mi hijo me iba a apoyar; él me iba a apoyar, él me iba a dar la fortaleza, porque estaba conmigo y ahora que ya no está Bruno, este, me da más miedo, como que si le pasa algo a mi esposo, qué voy a hacer.

T: ¿De dónde podría venir la fuerza?

SUSI: Yo creo que de René, ¿no? pero...

T: Espera un poco, tengo curiosidad ¿de René? ¿Cómo puede René ser responsable de darte esa fuerza? ¿René tiene la responsabilidad de dártela?

SUSI: Bueno, creo que debo sacar esa fortaleza de mi propia fuerza.

T: ¡Claro Hemos hablado de esta fortaleza que te puebla, ¿recuerdas? A veces la olvidas un poco. Sabes que está ahí, pero la olvidas.

SUSI: De hecho, sí. Sé que está, porque si no estuviera, yo ya me hubiera ido con mi hijo. Yo digo que es René, pero sí, él es una parte importante, otra es mi esposo y mi familia, pero la base soy yo; si yo no quisiera, aunque estuvieran ellos apoyándome, yo ya habría hecho algo.

Susi hace referencia al *miedo* dice que lo ha sentido desde antes de la muerte de su hijo, pero se ha agudizado a partir de ella: *Siento más miedo*. El miedo al *miedo*, la hace dudar de su fortaleza para enfrentarlo; esta situación la lleva a buscar posibles *fuentes de fortaleza*: primero su hijo mayor, luego el menor. De acuerdo con Labov y Fanshel (1977), la terapeuta ha elegido la *fuerza de fortaleza para confrontar este miedo como un punto importante para discutir sobre él*.

T: ¿De dónde podría venir la fuerza?

SUSI: Yo creo que de René, ¿no? pero...

T: Espera un poco, tengo curiosidad ¿de René? ¿Cómo puede René ser responsable de darte esa fuerza? ¿René tiene la responsabilidad de dártela?

La mención de la palabra *responsabilidad* propicia que Susi reflexione:

SUSI: Bueno, creo que debo sacar esa fortaleza de mi propia fuerza

Esta fortaleza ya la había reconocido Susi en las sesiones anteriores:

T: ¡Claro Hemos hablado de esta fortaleza que te puebla, ¿recuerdas? A veces la olvidas un poco...

SUSI: De hecho, sí. Sé que está, porque si no estuviera, yo ya me hubiera ido con mi hijo. Yo digo que es René, pero sí, él es una parte importante, otra es mi esposo y mi familia...

Susi toma la *responsabilidad de ser la fuente de su propia fuerza* cuando afirma: *...la base soy yo; si yo no quisiera, aunque estuvieran ellos apoyándome, yo ya habría hecho algo.*

Pero sí, me da, me da, me da miedo hasta que se vaya a trabajar mi esposo. No sé, no sé qué me pasa, y ya se lo dije que tengo miedo de que le pase algo.

T ¿e da curiosidad saber: ¿por qué tendría que pasarle algo?

SUSI: Si yo sé que no tiene que pasarle algo a fuerza pero yo, ahora que no está Bruno me da miedo, porque no sé qué pasaría. Ahora que no está Bruno, no sé.

XÓCHITL: Oye Norma, me gustaría preguntarle a Susi, ¿De dónde sale el miedo, de dónde puede venir el miedo?

SUSI: No lo sé. Incluso, ahora, ya empiezo a cantar otra vez las canciones de Bruno y me viene otra vez la nostalgia; porque cuando pasó lo de Bruno, un día antes escuché la canción y al otro día pasó lo de Bruno y ahora tal vez me estoy predisponiendo. No sé qué me pasa.

T ¿Por qué tendría que pasar? o ¿por qué no tendría que pasar? ¿de dónde viene la necesidad de adivinar el futuro? ¿Para qué nos serviría adivinar el futuro?

SUSI: Para prevenirlo

T: ¿Para prevenir qué?

SUSI. La muerte de alguien.

NORMA: Recordando lo que pasó la sesión antes de la pasada, yo pensaría: para qué saber cuándo vamos a morir si lo verdaderamente importante es vivir ¿no? Disfrutar el hoy, vivir el hoy al máximo, sea bueno o sea malo, ¿no? pero sobre todo, como yo lo quiero hacer. Porque en mí está saber si puedo hacerlo bueno o malo el hoy. Me cuesta trabajo dejar el miedo pero he ido trabajando. De momento recuerdo cosas que me dan miedo. Tengo emociones y sentimientos encontrados dentro de mí, pero... lucho. Estoy aferrada a luchar. Estoy convencida de que quiero salir adelante. Hoy por algo bueno. Solamente por algo bueno: Yo no sé qué pueda pasar después, en unas horas o en unos días. Yo no sé qué va a pasar, pero me ocupo de este momento en que estoy aquí. Aquí estoy aprendiendo muchas cosas que me alimentan, que me las llevo para salir a vivir, incluso con ese dolor que sé que tal vez no lo voy a superar, pero sí puedo aprender a vivir con él, ¿no? Entonces, yo le digo a Susi: Vivir hoy, pero no pensar todo en cuestiones negativas, sino en positivas, escuchar esa canción pero pensar que en esta ocasión es una buena señal de que algo bueno va a pasar. Ver esto desde el lado positivo.

La discusión continúa. El *miedo a la muerte* está latente en los textos de Susi. El equipo de reflexión sostiene un diálogo respecto al *miedo* y Norma hace un señalamiento que engloba el sentido de lo trabajado en las sesiones anteriores:

Recordando lo que pasó la sesión antes de la pasada, yo pensaría: para qué saber cuándo vamos a morir si lo verdaderamente importante es vivir ¿no? Disfrutar el hoy, vivir el hoy al máximo, sea bueno o sea malo...

Entonces, yo le digo a Susi: Vivir hoy, pero no pensar todo en cuestiones negativas, sino en positivas, escuchar esa canción pero pensar que en esta ocasión es una buena señal de que algo bueno va a pasar. Ver esto desde el lado positivo...

En este mismo cuadro, Norma expresa su propio aprendizaje,

Me cuesta trabajo dejar el miedo pero he ido trabajando. De momento recuerdo cosas que me dan miedo. Tengo emociones y sentimientos encontrados dentro de mí, pero... lucho. Estoy aferrada a luchar. Estoy convencida de que quiero salir adelante. Hoy por algo bueno.

Solamente por algo bueno: Yo no sé qué pueda pasar después, en unas horas o en unos días. Yo no sé qué va a pasar, pero me ocupo de este momento en que estoy aquí. Aquí estoy aprendiendo muchas cosas que me alimentan, que me las llevo para salir a vivir, incluso con ese dolor que sé que tal vez no lo voy a superar, pero sí puedo aprender a vivir con él...

El aprendizaje expresado por Norma cubre el Objetivo General de este ejercicio terapéutico: *que las consultantes, a través de la conversación construccionista y la reflexión, construyan, en el proceso del duelo, significados flexibles que fortalezcan las relaciones consigo y con el entorno, para alcanzar condiciones de vida más adaptativas y satisfactorias.*

SUSI: Suena fácil. Cada quién se enfoca en su dolor y cada quién cree que el suyo es más fuerte. Ella puede creer que su dolor es más fuerte que el mío. Dicen que lo que no te mata te hace más fuerte y por eso sigo aquí pero... me cuesta mucho trabajo.

T: Conozco el canto que has citado, pienso en la propuesta de Norma y me viene a la mente el fragmento donde el Señor hace una invitación a seguirlo. Una forma de interpretarlo es asociándolo con la muerte, de acuerdo, pero, si consideramos la propuesta de Norma y buscamos otra interpretación, nos podríamos preguntar cuántas formas hay de ir con el Señor. Se me ocurre que otra forma de ir con él, sería quedándonos en la tierra y cuidar de nosotros mismos. Por ejemplo, tú, cuidar de ti misma, de tu otro hijo y de tu esposo. Se me ocurre que esta tonada que te enlaza con Bruno podría ser la invitación de permanecer en la vida. Una forma de honrar a tu hijo desde la vida.

NORMA: Invita a seguir luchando por la vida. ¿Es muy difícil,? Sí, pero...

SUSI: Sí, es que antes de que pasara lo de Bruno, yo me levantaba y cantaba esa canción, pero después de lo de Bruno

NORMA: ¿No podría ser la canción un puente que te lleva de una isla a la otra?

T: Esta pregunta que hace Norma nos invita a la reflexión.

Venir aquí, en grupo, nos permite escuchar otros puntos de vista, otros enfoques que podrían aportar otras formas de apreciar lo que estamos viviendo. Puede parecer difícil de hacer porque tenemos una mecánica de

reacción y hacer algo distinto nos cuesta trabajo porque no estamos habituados a ello. Quizá se podría cantar la canción sin miedo, desde la vida, como una invitación divina para vivir.

SUSI: A vivir, no a sobrevivir. Sí esto de la vida lo he visto porque antes le compraba flores a Bruno y no se abrían. Ahora se abren. Las flores también quieren vivir.

XÓCHITL: También podrías considerar que las flores responden a un clima y a unas características que podrían impedir que se abrieran o se secaran antes, porque el agua que les pones o el ambiente no es propicio; pero estoy segura que el amor que tú pones al comprarlas y alinearlas vale por sí mismo, aunque las flores no se abran.

SUSI: Sí, aparte de las flores que ahora sí se abrieron, le escribí una carta.

La pregunta de Norma:

¿No podría ser la canción un puente que te lleva de una isla a la otra?

además de que afirma el *sentido* que encontró ella en el ejercicio de la sesión anterior, confirma el llamado de Gergen a escuchar las múltiples voces y, a lo que Limón (2005) considera como el *giro interpretativo*.

Por otro lado, el canto que refiere Susi muestra la importancia del efecto del *contexto*, ya que este canto religioso se entona generalmente en las misas de difuntos de religiones relacionadas con el cristianismo y se entiende como el desprendimiento del ser amado que deja la tierra en busca de la vida eterna.

Desde la perspectiva de Dijk (2001 (1), págs. 75-79), *la teoría del lenguaje/discurso habrá de considerar las estructuras verbales y el contexto porque éste engloba la forma en que los usuarios de la lengua acomodan la producción, recepción e interpretación del discurso a la situación comunicativa, interpersonal y social*. Este autor explica que *la teoría del contexto tiene sentido cuando explica las estructuras del discurso incluyendo los componentes sociales, personales y cognitivos de los participantes*.

En este mismo sentido, Gergen (1996, pág. 37) dice que *las palabras son un abanico de posibilidades significativas sensible a las variaciones gráficas o auditivas; este abanico de*

posibilidades debe considerarse en la aproximación al significado de cualquier expresión que, además, no escapa al tiempo, al contexto ni a la referencia con otros textos. Más adelante, el mismo autor señala que no hay posibilidad para la descripción absoluta porque la calidad de verdad o falsedad se construye socialmente.

Otra autora que nos refiere la importancia del contexto es Anderson (1997), quien afirma *que la finalidad, la intención, el significado y la razón no son neutrales sino relacionales, se construyen socialmente y no pueden separarse de su contexto.* La misma autora señala que *hablar de un problema es hablar de una verdad que se encuentra en un abanico policromático de verdades, en un momento y contexto específicos.*

White y Epston (1993), también hablan sobre la importancia del contexto, estos autores señalan que *las narraciones de las personas están enmarcadas en un contexto sociopolítico y se influyen con el poder de las verdades normalizadoras.* los autores aseguran que este poder subyuga y convierte a las personas en *cuerpos dóciles* a favor de conocimientos globales y unitarios.

Alice Morgan (2000), considera que *las historias alternativas son nuevas historias que dependen del contexto donde se narran y de la audiencia que re-narra el evento.*

Limón (2012), por su parte, señala que *el ejercicio terapéutico ha de estar estrechamente ligado con las características del contexto social contemporáneo.*

T La ¿trajiste para compartir?

SUSI Sí. Lo más positivo que hice fue que ahora trato de vivir, ¿no? Sí, después de seis meses de lo de Bruno, hasta estoy regresando con mi esposo. Ahora vamos en la calle y hasta me abrazo de él. Medio platicamos de lo de Bruno porque él no quiere tocar mucho el tema. Me llevé lo que me dijo Mina sobre mi esposo, que no lo

aburriera. Le pregunté si se cansaba de que yo le estuviera contando sobre Bruno y me dijo que no, porque era el mismo dolor.

MINA: Yo me refería al esfuerzo de hacer un cambio en el estado de ánimo porque podría causar fastidio el ver a una persona siempre triste. Tu esposo necesita también un apoyo de ti.

XÓCHITL: Yo entendí que Mina lo decía en el sentido de que vas avanzando, de que vas mirando los hechos desde otro enfoque.

SUSI: De hecho, mi familia me dice que voy avanzando; pero yo no me siento así. Me pregunto si mi esposo me podría abandonar, si se podría aburrir.

T: Este camino, por el que ahora caminamos nos permite diferentes posiciones y diferentes alturas para que podamos revisar el paisaje con diferentes lentes, o diferentes ángulos o diferentes puntos de vista. En este camino existen altibajos, hoyos donde a veces tropezamos y caemos, pero esas caídas no nos llevan hasta abajo, sólo son caídas dentro del mismo camino. Caemos, reposamos, nos levantamos y seguimos. Ahora, por ejemplo, en este momento, vamos juntas en este caminar. Cada una a su propio ritmo.

Quiero proponerles que vayamos anotando los avances. Estos pequeños avances que se dan y que a veces no vemos porque estamos a la espera de grandes avances, de cambios radicales de conducta. Nos importan porque se encadenan para formar juntos, un gran cambio que se observará desde la distancia. Podríamos decir que desde el futuro, cuando miremos hacia atrás, podremos ver que los cambios, en realidad, fueron muchos. Hoy los vemos como un minúsculos.

Susi no siente que vaya avanzando; sin embargo, su familia sí:

De hecho, mi familia me dice que voy avanzando.

La TCS (Beyebach 2013), hace hincapié en la trascendencia de los cambios pequeños como generadores de los grandes cambios que sobrevienen cuando los primeros han sido advertidos por los miembros de la familia. La familia de Susi se ha percatado de este cambio:

La terapeuta hace notar la importancia de estos pequeños cambios:

Quiero proponerles que vayamos anotando los avances. Estos pequeños avances que se dan y que a veces no vemos porque estamos a la espera de grandes avances, de cambios

radicales de conducta. Nos importan porque se encadenan para formar juntos, un gran cambio que se observará desde la distancia. Podríamos decir que desde el futuro, cuando miremos hacia atrás, podremos ver que los cambios, en realidad, fueron muchos. Hoy los vemos como un minúsculos.

En otro punto, se puede observar que cuando Xóchitl dice:

Yo entendí que Mina lo decía en el sentido de que vas avanzando, de que vas mirando los hechos desde otro enfoque

ha encontrado sentido en la posibilidad de cambiar los enfoques, de *ampliar los márgenes de libertad* (Limón, 2012) o bien de abrir la posibilidad de escuchar otras voces.

SUSI: De hecho le dije a Bruno: "¿Sabes qué? ¡Ya me voy a dormir!". Y sí, me funcionó.

Susi hace los cambios, pero no siempre quiere mirarlos.

MINA: También fue una semana en que me di cuenta que lo mismo que te dije Susi, sobre tu marido, eso mismo yo también lo estaba diciendo para mí; así que me lo llevé de tarea y sí, traté de darle su importancia a mi marido, de dedicarle, no el tiempo, porque siempre se lo dedico; pero sí mi atención. Me preocupé de estar consciente de que está ahí, de complacerlo a él también. También quise aplicar lo que comentamos sobre el hecho de que recordamos a las personas a través de nuestros actos. Me llevé de tarea lo de recordar y dar valor a mis seres amados a través de mis actos, para que no sea en balde lo que ellos hicieron por nosotros. Estuve meditando toda la semana, y entonces me dije que esta Navidad no tiene por qué ser triste y que voy a procurar que sea, si no la mejor, sí, una de las mejores que se hayan pasado. Así que me puse manos a la obra y ya empecé a poner el Nacimiento en la casa. Ya comenzamos a llevar cosas. Y, sí, cada que poníamos una figura, yo decía que a mi mamá le gustaba tener el nacimiento y procuré hacerlo con alegría, bueno también con tristeza; pero yo decía la tristeza no le va a gustar. Entonces, sí estuve trabajando mucho sobre ello y bueno, espero que por lo menos me dure todo el mes.

En su intervención, Mina ha actuado como co-terapeuta. La TCS nos dice que *el terapeuta ayuda al consultante a narrar, de forma tal que, durante la narración, el consultante logre hallar alternativas de solución más positivas que la queja misma.*

Esto se observa claramente cuando Mina señala:

También fue una semana en que me di cuenta que lo mismo que te dije Susi, sobre tu marido, eso mismo yo también lo estaba diciendo para mí; así que me lo llevé de tarea y sí, traté de darle su importancia a mi marido, de dedicarle, no el tiempo, porque siempre se lo dedico; pero sí mi atención...

Me llevé de tarea lo de recordar y dar valor a mis seres amados a través de mis actos, para que no sea en balde lo que ellos hicieron por nosotros. Estuve meditando toda la semana, y entonces me dije que esta Navidad no tiene por qué ser triste y que voy a procurar que sea, si no la mejor, sí, una de las mejores que se hayan pasado. Así que me puse manos a la obra y ya empecé a poner el Nacimiento en la casa.

T: ¿Cómo te hace sentir esta conclusión? y, me pregunto si esta forma de actuar ha tenido alguna influencia sobre el estrés que te atrapaba

MINA: Bueno, yo creo que sí. Ahora el estrés ya lo siento dividido. Ya ahorita no siento la carga tan enorme que traía personal. Ahorita, sí siento la carga del trabajo que no baja, pero bueno, a esa presión estoy acostumbrada. Ésa ya la sé y la puedo manejar, Ahora ya puedo separar. Antes no.

T: Existe la posibilidad de que si sigues trabajando como lo has hecho hasta hoy, esta parte de estrés doloroso que se va disolviendo pudiera ayudar a disminuir la parte de estrés que te genera tu trabajo?

MINA: Sí. Sí lo creo.

T: Pues me permito felicitarte por este gran esfuerzo que haces.

Al inicio del ejercicio terapéutico, Mina expuso que el estrés se había salido de control, pero en este momento, ella ha vuelto a tomar el control:

*Ahora el estrés ya lo siento dividido
a esa presión estoy acostumbrada. Ésa ya la sé y la puedo manejar, Ahora ya puedo
separar. Antes no.*

Mina está muy cerca de concluir su ejercicio.

XÓCHITL: Yo soy ciclista, y tengo miedo y siendo ciclista no me puedo dar el lujo de tener miedo.

T: ¿Por qué no?

XÓCHITL: Porque si tienes miedo y corres con miedo, te puedes caer.

T: Si escucháramos que el miedo te habla con esta presencia constante, ¿qué te diría?

XÓCHITL: Que podría estar mi vida en peligro,

T: Entonces, ¿te parece que podríamos pensar que el miedo, por sí mismo, es una emoción que nos invita a hacer las cosas con cuidado, con precaución?

Entonces, me pregunto: ¿será bueno que exista el miedo? Ese miedo que nos habla de lo que puede ocurrir y nos invita a tomar las precauciones necesarias para disminuir al mínimo los riesgos. Si fuere así, ¿podríamos considerar al miedo como un amigo o un enemigo? Observen: el miedo viene a nosotros, listo para defendernos en caso de peligro y nos dice: "¡cuidado!" "Podría ocurrir esto o lo otro" "¡Aguas!"

Podemos elegir con cuáles lentes miramos al miedo y sobre todo, podemos controlar hasta dónde lo dejamos avanzar.

Puedo elegir mirarlo como la tormenta avasalladora que me asecha para apoderarse de mí y trae consigo a la duda y al terror para inmovilizarme.

Puedo elegir mirarlo como un amigo; como a una herramienta que está hecha para mi sobrevivencia. Un amigo que me indica que debo realizar las prevenciones necesarias.

En la primera elección, el miedo es un enemigo casi mortal que me manda a la duda y se va metiendo en mí, hasta adueñarse de mí, paralizarme, controlarme.

En la segunda elección, el miedo es mi amigo protector, que me previene, disipa las dudas, las resuelve, como un súper héroe, ¡paf, paf, paf!, acaba con las dudas, las disuelve y cuando ve todo en orden, se enrolla y se va

a dormir, tranquilo, como perro guardián, con el oído atento. Descansa, porque las precauciones tomadas han anulado la situación de peligro.

¿Por cuál enfoque del miedo te decides? ¿Cuál es mejor para ti? ¿Qué lentes decides ponerte? Tú, decides.
¿Estás de acuerdo?

XÓCHITL: Creo que podría intentar un cambio en la lente con la que miro al miedo.

La verdad es que nunca se me había ocurrido ver al miedo desde este antejo, como tú dices. Siempre lo había visto como algo que no quería sentir; pero creo que ahora intentaré verlo como que me está avisando de los peligros que puedo correr.

Sí, ya hacía el ciclismo muy mecanizado. Me he estado olvidando de cuidarme lo necesario.

Me decido que el miedo es mi amigo, porque me ha acordado que estaba olvidando tomar precauciones, así que ahora, me voy a preparar mejor.

El *miedo* vuelve a la mesa de discusión cuando Xóchitl asevera: *siendo ciclista no me puedo dar el lujo de tener miedo*, por lo cual, la terapeuta pregunta: *¿Por qué no?* La pregunta de la terapeuta se encamina a *girar la interpretación del miedo*.

Las preguntas que siguen, van en el mismo sentido: *¿será bueno que exista el miedo?*

¿podríamos considerar al miedo como un amigo o un enemigo?

¿Por cuál enfoque del miedo te decides?

¿Cuál es mejor para ti?

¿Qué lentes decides ponerte?

La respuesta de Xóchitl, denota *ampliación de los márgenes de libertad* (limón, 2012):
Me decido que el miedo es mi amigo, porque me ha acordado que estaba olvidando tomar precauciones, así que ahora, me voy a preparar mejor

La frase de Xóchitl, también refiere la perspectiva de Wittgenstein (1976), vertida en la TCS (Beyebach, 2013). Esta perspectiva indica que *el terapeuta ha de trabajar, durante el proceso terapéutico, con "los juegos del lenguaje" para encontrar los usos de éste que, de algún*

modo, sustituyan al lenguaje centrado en los problemas que lo tiene sometido, para empezar a pensar en soluciones, en "juegos de lenguaje" más satisfactorios o menos ominosos.

SUSI: Yo creo que como Xóchitl ha estado comiendo pura chatarra, pues se me hace que su cerebro no puede pensar del todo bien ¿no? por eso, tal vez, está hablando de miedos que no existen. Como miedos fantasmas porque se murió su novio, ¿no?

T: De acuerdo con la aportación de Susi, se vuelve imprescindible diferenciar al miedo amigo del miedo fantasma, porque el miedo fantasma, como su nombre lo dice, es inexistente; surge como un espejismo y nos distrae; pero, si revisamos si este miedo justifica su existencia con las situaciones de riesgo, yo creo que podríamos encontrar la diferencia y entonces, podríamos distinguir claramente al miedo, nuestro amigo real, del miedo ficticio o fantasmal que sólo sería un distractor. ¿Les parece?

XÓCHITL. Sí me parece una buena opción.

Susi ha hecho una declaración que puede ser tomada como una crítica o como una aportación. La terapeuta toma la perspectiva positiva y hace una propuesta:

...se vuelve imprescindible diferenciar al miedo amigo del miedo fantasma,

...si revisamos si este miedo justifica su existencia con las situaciones de riesgo...

...podríamos distinguir claramente al miedo, nuestro amigo real, del miedo ficticio o fantasmal que sólo sería un distractor...

La respuesta de Xóchitl es aprobatoria:

Sí me parece una buena opción.

T: Xóchitl, ¿Cómo va el consumo de los chocorroles? ¿Siguen en tu refri?

XÓCHITL: No. Ya no. ¡Ya no los he comido!

T: Y, ¿cómo ha sido eso?

XÓCHITL: Me propuse no comerlos de aquí al 18, porque ese día voy a hacer una reunión. Invité a unos amigos y todo. Entonces, pues yo creo que voy a estar bien sin comerlos. Además: ¡Traigo la ropa de mi papá porque nada me queda!

SUSI ¿No será que es el miedo el que te hace sentir más pesada?

XÓCHITL: No, en realidad soy yo, porque ya no quepo en mi ropa, te digo que tengo que ponerme la de mi papá!

T ¿Has considerado hacer algo más al respecto?

XÓCHITL: Sí, de hecho sí, por eso he dejado los chocorroles, eso es lo más importante. Ya retomé el ciclismo. También estoy yendo al gimnasio y voy a caminar para ayudarme a bajar más rápido. Me estoy yendo los fines de semana a caminar a los dinamos; pero la verdad es que está haciendo mucho frío,

NORMA: Xóchitl podría ser más humilde y caminar en el bosque de Tlalpan, por ejemplo, ¿por qué hasta los dinamos? Allá siempre hace frío y ahora, mucho más.

XÓCHITL: Bueno, es que mi ejercicio es de alto rendimiento. Yo sé que ahora no parece que yo haga eso. Pero fui una atleta de alto rendimiento. Para mí, es como un trabajo. Hablo de dedicarle 4 ó 5 horas nada más a la pura bicicleta. Me mantenía muy, muy bien.

SUSI: Creo que Xóchitl está exigiendo a su cuerpo que se porte de alto rendimiento, pero ahorita no tiene el cuerpo ni la fortaleza que dé chance de hacer eso; entonces, por qué forzar a su cuerpo hacer lo que antes hacía sin las condiciones.

XÓCHITL: Bueno hoy sólo fui 35 kilómetros.

T: Xóchitl, ¡Permíteme felicitarte! Has tomado la *responsabilidad* para decidir qué es lo que tu cuerpo necesita. No necesita más chocorroles, necesita ejercicio de alto rendimiento por eso lo llevas a hacer ciclismo, y lo llevas al gimnasio. Además ahora que has girado la interpretación del miedo, y el miedo será tu amigo, quizá, con las precauciones debidas, podrías abrir otras posibilidades dentro de este mismo ejercicio para que no se vuelva agobiante. Me refiero, por ejemplo, a disfrutar el paso del viento por tu cara cuando manejes a velocidad suave y poco a poco, según te vayas sintiendo, le vas aumentando. ¿Te parece?

Xóchitl ha tomado la *responsabilidad* de controlar el peso de su cuerpo:

he dejado los chocorroles, eso es lo más importante. Ya retomé el ciclismo. También estoy yendo al gimnasio y voy a caminar para ayudarme a bajar más rápido. Me estoy yendo los fines de semana a caminar a los dinamos; pero la verdad es que está haciendo mucho frío,

está haciendo lo que considera conveniente para ello. El equipo de reflexión llama su atención para que no ponga su salud en riesgo:

NORMA: Xóchitl podría ser más humilde y caminar en el bosque de Tlalpan, por ejemplo, ¿por qué hasta los dinamos? Allí siempre hace frío y ahora, mucho más.

SUSI: Creo que Xóchitl está exigiendo a su cuerpo que se porte de alto rendimiento, pero ahorita no tiene el cuerpo ni la fortaleza que dé chance de hacer eso; entonces, por qué forzar a su cuerpo hacer lo que antes hacía sin las condiciones

Finalmente, el comentario de la terapeuta

Xóchitl, ¡Permíteme felicitarte! Has tomado la responsabilidad para decidir qué es lo que tu cuerpo necesita.

La participación de la terapeuta sintetiza los llamados de atención y propone ampliar *los márgenes del sentido* del ejercicio.

...podrías abrir otras posibilidades dentro de este mismo ejercicio para que no se vuelva agobiante.

SUSI: Ah, algo que se me olvidaba. te comentaba que me iban a hacer estudios de sangre para ver lo del azúcar. Pues fui con mi esposo al doctor, pasé a tomarme la glucosa y tenía 94, así que diabética no soy.

T: ¡Perfecto! ¡Felicidades!

Quiero preguntar ¿Cómo les fue con los puentes? ¿Lograron establecerlos? ¿Cuántos? ¿Quieren compartir la experiencia? en algún momento de la semana tuvieron necesidad de levantar un puente. ¿Cómo fue?

MINA: Sí. Yo tuve que hacerlo. Mi esposo salió de viaje ahorita, así que ni siquiera tenía el pretexto de levantarme y hacerle algo. Y desperté y me dije: No me muevo de la cama para nada ni para ir a trabajar y me volví

a tapar. Y ya después, empecé a pensar: Dijimos que teníamos que trabajar. Además no puedes estar eternamente acostada, Así que, me lo decía, "¡levántate ya!" Pero sólo lo hablaba y no hacía nada. Y me volví a repetir, no te vas a quedar aquí, acostada. Así estuve yo creo que quince minutos y ya después, me acordé de la tarea; pero ni siquiera la había anotado. Entonces dije: "Sí, sí me puedo quedar acostada. Podría no ir a trabajar hoy, cosa que ya está mal; pero bueno. Pero me voy a levantar para ir a la Terapia; entonces, a qué hora voy a hacer la hoja, y luego ¿qué voy a poner? ¡Pues no!" Entonces ya, me quité las cobijas y me dije: "No te vas a quedar acostada". "¡Levántate y métete a bañar y deja de estar jugando!" ¡Y, ya estoy aquí!

¡Qué tal! Lo logré. Este fue el principio y de aquí para adelante. Si pude hoy, estoy segura que podré mañana y pasado y pasando pasado, hasta que vuelva mi esposo. Después, todo será más fácil.

T ¡Felicidades! Quince minutos de un puente que necesitó el apoyo de la Responsabilidad. ¡Magnífico!

La terapeuta pregunta por la tarea inter-sesional de *levantar puentes* cuando fuera necesario.

Mina responde y su conclusión denota el *control* de su conducta:

Entonces ya, me quité las cobijas y me dije: "No te vas a quedar acostada". "¡Levántate y métete a bañar y deja de estar jugando!"

¡Y, ya estoy aquí!

¡Qué tal! Lo logré. Este fue el principio y de aquí para adelante. Si pude hoy, estoy segura que podré mañana y pasado y pasando pasado, hasta que vuelva mi esposo. Después, todo será más fácil.

De acuerdo con la TCS, se confirma la conclusión de la sesión anterior con respecto a que el proceso terapéutico de Mina se encuentra en la parte final.

XÓCHITL: Yo me encomendé lo del cumpleaños de Irma. Mi mamá me envió un mensaje al celular donde me dijo que le había organizado una reunión el 18. Ella cumpliría años el 24. Entonces yo dije: "puedo llevar gorros y globos para festejarlo; entonces voy a tratar de que sea algo bien. Voy a procurar divertirme".

La tarea de Xóchitl, la encomendó el *equipo terapéutico* y ella la tomó para cumplirla:
puedo llevar gorros y globos para festejarlo; entonces voy a tratar de que sea algo bien.

Voy a procurar divertirme.

T: Susi, ¿nos quieres compartir tu carta?

SUSI: Me gusta escribir en situaciones en que me siento devastada. Me faltaron muchas cosas, pero bueno, Ver los ojitos de René, el que me regale una sonrisa, eso me da fortaleza, eso me da paz. Pensar que Bruno está en un lugar mucho mejor que yo, eso también me da fortaleza. Pensar que ya nada le puede hacer daño a mi hijo, ni físico ni moralmente. Encuentro consuelo, tonto tal vez, al ver que hay peores cosas aquí: secuestros, asesinatos, alcoholismo, bandas de niños que se dedican a lo peor. Yo no sé si mi hijo se iba dedicar a algo malo. Mi hijo era muy noble, pero no lo sé. Al ver a mi familia que está preocupada por mí, me hace fuerte. También me pongo a lavar, a escribir; eso me ayuda. Cuando estoy muy mal, me visto, agarro a mis hijos, porque agarro a René en mis brazos y a Bruno en mi corazón. Aunque no esté físicamente, lo agarro y me voy con mi mamá, porque si me quedo en la casa, me hundo más. Así es que lo mejor es huir de ese lugar donde tengo la sensación de tanto malestar. Recuerdo todo lo que me dice Reyna: Que piense en lo positivo. Pensar René, en Leo, mi esposo; refugiarme en mi familia, de hecho, es uno de los mayores consuelos que yo tengo y que apagan mi miedo, de verdad. ¡Gracias de corazón! ¡De verdad!

Hola hijo de nuevo Yo, tu mamá. Ya ves, aquí, dándote lata de nuevo, como te la doy todos los días y a cada hora, para variar. Bueno, espero te encuentres bien donde quisiste estar. ¿Sabes? Estoy muy triste y también muy enojada contigo, porque te fuiste y me dejaste; pero hoy, me puse a pensar con todo y mi dolor, que se fue una de las personitas más importantes de mi vida: tú, mi hijo Bruno, aunque cuando estaba enojada te decía Yair y cuando estaba de buenas, siempre te decía hijo. Hijo esto. Hijo el otro. Y cuando te decía por tu nombre te enojabas y me contestabas que por qué te decía Bruno y yo te decía que porque así te llamabas y me contestabas que no, que te dijera hijo; pero sabes te di un hermanito: tu carnalito. Era tu adoración. Era tu luz y me puse a pensar que si tu bebé era todo para ti, no tengo ningún derecho a maltratarlo ni a desquitarme con él por tu decisión, ¡pendeja! pero fue tu decisión. No puedo frenar la vida de tu miniatura. Tiene que vivir, festejar y disfrutar su momento. Él es la otra personita importante en mi vida y siempre se los hice saber. Les decía que los amaba con la mutad de mi

corazón a cada uno y se han pasado casi seis meses desde tu partida. Si sigo aquí es por una única razón; por tu hermanito. Voy a hacer lo posible por salir adelante como hasta ahora. Voy a hacer del bebé una gran persona como lo hice contigo, para cuando llegue el momento de reunirme contigo, te dé cuentas de lo que hice con mi vida y con la de tu hermanito y te sientas orgulloso de mí. Sabes, te amo. te necesito. Me siento muy sola y si me levanto cada día es gracias a tu bebé. Él me da las fuerzas día a día para sobreponerme, aunque llega la noche y se duerme y me siento muy sola de nuevo. ¿Sabes? Ya me voy a poner a hacer cosas con él y le voy a enseñar los colores, los números. Lo que tú ya sabías a su edad. Le voy a enseñar lo que tú dijiste que iba a aprender de ti. Bueno. Lo mejor que aprendió de ti es a disfrutar cada momento y cada travesura que hace. Le gusta la misma música, los mismos programas, lo mismo que a ti. Baila la misma música y sabes ¿qué es lo mejor? que tiene tu sonrisa. Cada uno tiene su lugar en mi vida, en mi mente y en mi corazón y así van a estar por siempre, aún muerta yo, siempre van a ocupar el mismo lugar. Miras a través de mis ojos y sientes con el corazón de tu hermanito. Te amo para siempre como nunca, como nadie.

Eso pensé ayer. Ya no sé más adelante, pero por lo pronto, fue lo que ayer sentí y lo escribí.

T: Susi quiero felicitarte porque has aprendido a descubrir los momentos en que el dolor quiere atraparte y entonces tomas a tus hijos y vas por tu "puente" a casa de tu mamá. Las redes sociales son una herramienta invaluable en momentos difíciles como éste. ¡Felicidades!

Susi ha aprendido a *levantar su puente*. Ella misma lo describe:

Cuando estoy muy mal, me visto, agarro a mis hijos, porque agarro a René en mis brazos y a Bruno en mi corazón. Aunque no esté físicamente, lo agarro y me voy con mi mamá, porque si me quedo en la casa, me hundo más.

Aunque Susi continuamente es atrapada por la *historia dominante* de dolor y pérdida, encontramos momentos de decisión que contradicen ese sometimiento:

Voy a hacer lo posible por salir adelante como hasta ahora.

NORMA Yo hoy sigo con mi dolor; pero también pienso como Susi que tengo que seguir y tengo que echarle ganas por lo que tengo vivo. Me angustia más saber que mi hija está dolida. Que mi hija está sufriendo y

saca su duelo a través de la ira. Es muy agresiva, ofensiva. No mide el modo en que explota. La entiendo porque su padre estaba en un pedestal . Convivió con él más tiempo que conmigo porque yo tenía que ir a trabajar y como él no trabajaba pues era él, el que las cuidaba y así fueron los ocho años que vivimos juntos. Ahora estoy aprendiendo a sobrellevar ese dolor. Anoche que llegué, estaban enojadas. Mi mamá se duerme con una y yo con la otra. La más enojada era Alondra. Pensé de qué manera podía compensar un poco mi ausencia, entonces le dije a mi mamá que yo me iba a dormir con mi gordita porque hacía tiempo que no la veía. Mi hija se estaba haciendo la dormida y cuando sintió que me cambié con ella, se volteó y me abrazó muy contenta. Yo me sentí feliz!

T: ¿Te fijas que si tú estás bien piensas de manera positiva y las cosas te empiezan a resultar bien?

NORMA Sí. Me gusta que las cosas me salgan bien. Me siento muy motivada. Sí. Sí creo que yo voy a decidir cómo me va a ir. Estoy decidida a aprender a vivir con el dolor sin que me domine, sin que me atrape. Sé que nunca se va a ir, pero ya no quiero que me domine. Me doy cuenta de que ahora que no me dejo atrapar por la ira, soy menos iracunda. Eso me da mejores resultados. No voy rápido. Sé que me falta muchísimo. Hay días en que sí me caigo.

Norma continúa trabajando en aprender a caminar con el dolor: *Yo hoy sigo con mi dolor; pero también pienso como Susi que tengo que seguir y tengo que echarle ganas por lo que tengo vivo...*

Ahora estoy aprendiendo a sobrellevar ese dolor.

Sí. Sí creo que yo voy a decidir cómo me va a ir.

Estoy decidida a aprender a vivir con el dolor sin que me domine, sin que me atrape. Sé que nunca se va a ir, pero ya no quiero que me domine.

También ha construido su puente:

Pensé de qué manera podía compensar un poco mi ausencia, entonces le dije a mi mamá que yo me iba a dormir con mi gordita porque hacía tiempo que no la veía. Mi hija se estaba haciendo la dormida y cuando sintió que me cambié con ella, se volteó y me abrazó muy contenta. Yo me sentí feliz!

Me doy cuenta de que ahora que no me dejo atrapar por la ira, soy menos iracunda. Eso me da mejores resultados.

Ayer me cayó el veinte por primera vez. En vez de regañarla o castigarla porque había sido grosera y agresiva con su tía, yo no la regañé. Mi mamá pensó que yo la iba a lastimar. Le expliqué que no estaba bien lo que hizo, pero le dije que la amaba, que yo la adoraba, que la agresión la iba a hacer perder cosas. Le dije: "Sé que estás muy enojada; pero así como tú no tienes la culpa, nosotros tampoco, son cosas que en la vida pasan".

MINA: Recomiendo que Norma intercale los días que duerme con una y con la otra, para que no caiga en los extremos, no sea que la chiquita se vaya a sentir que no le hace caso como antes la grande.

T: Mina, estoy de acuerdo contigo y, ¿sabes? Me pregunto qué pasaría si Norma se propusiera reconocer y aplaudir los aciertos de tus hijas. Celebrar las cosas buenas que logran y dejar un poco de lado los errores para motivarlas a continuar obteniendo logros. Me pregunto, cómo responderían ellas.

NORMA: Sí eso es lo que quiero aprender, por eso yo buscaba la terapia, yo sabía que podía encontrar otra forma de entender. Esa ansiedad tan intensa está disminuyendo.

XÓCHITL: Sí. Las explicaciones permiten entender. Si Norma explica a la niña, seguro va a entender y va a encontrar otra forma de canalizar la ira.

T: Xóchitl, con esto que tú dices y lo que ha dicho Mina, me parece que se vuelve trascendental mantener el control sobre la violencia. Revisar cuáles son sus aliados para impedir que venga y nos atrape.

NORMA: Tienen razón. Me da mucho resultado también acercarme a Dios. Es en quien yo creo y Él me da fuerzas para continuar cuando siento que me falta. Ya me había alejado de Él, pero ahora estoy muy cerca. Mis hijas, mi grupo, mi terapia y Dios. Equilibrado todo. Amor. Amor. Amor. Sí creo que es la mayor motivación para dar a los hijos.

La frase: *Mi mamá pensó que yo la iba a lastimar...* denota que la mamá de Norma ha presenciado respuestas como ésta y, por tanto, espera que en un momento semejante, Norma tenga una respuesta semejante; sin embargo, Norma responde de manera contraria a lo esperado: *En vez de regañarla o castigarla porque había sido grosera y agresiva con su tía, yo no la regañé... Le expliqué que no estaba bien lo que hizo, pero le dije que la amaba, que yo la*

adoraba, que la agresión la iba a hacer perder cosas. Le dije: "Sé que estás muy enojada; pero así como tú no tienes la culpa, nosotros tampoco, son cosas que en la vida pasan." Este fragmento denota el giro que Norma ha dado a la interpretación del comportamiento inapropiado de su hija.

La siguiente frase muestra que el ejercicio terapéutico ha brindado a Norma la posibilidad de cambiar su *lente de apreciación*:

Sí eso es lo que quiero aprender, por eso yo buscaba la terapia, yo sabía que podía encontrar otra forma de entender.

El efecto del ejercicio terapéutico incide en el estado emocional de Norma, disminuyendo el estrés:

Esa ansiedad tan intensa está disminuyendo.

En esta sesión, la cuarta, Norma admite el gran cambio:

Mis hijas, mi grupo, mi terapia y Dios. Equilibrado todo. Amor. Amor. Amor. Sí creo que es la mayor motivación para dar a los hijos.

T: Cómo piensan trabajar para traer más adelantos la próxima semana: desde el amor, desde la mente positiva, desde la energía. Desde el pensar que ellos están aquí con nosotros.

¿Habrá razones para celebrar o no la Navidad?

¿Podremos recordarlos desde la alegría en estas fechas? Les podemos rendir culto desde la alegría? ¿Cómo le van a hacer? ¿Qué va a pasar en esta semana para despertar a la alegría en honor a nuestros seres amados que se han ido?

MINA: Yo le tengo mucho miedo. Tengo que arreglar muchas cosas ahí porque durante muchos años me las he ingeniado para pasar estas festividades con mi familia. Mi esposo ha pedido que sea un año con la suya y un año con la mía; pero yo he pasado cada año con la mía y estoy pensando cómo le voy a hacer ahora que no está mi

mamá y que él me dirá que ahora sí le toca. Yo quiero organizar esta posada con mi familia. Quizá me convenga fingir un enojo, para quedarme con mi familia otra vez.

XÓCHITL: Y tu esposo, ¿no es tu familia nuclear?

NORMA: ¿No es tu esposo tu otra mitad?

MINA: Yo no me ubico en estas fiestas sin mi familia. Me puedo ubicar sin él, pero no sin ellos. Se lo dije desde que nos íbamos a casar. Le dije que era un compromiso para toda la vida y le dije que yo estaba dispuesta a cortar lo que fuera necesario para durar. Ofrecí paciencia, tratar de entenderlo, etc.; pero le advertí que yo sí estoy sumamente apegada a mi familia. Yo el noventa y tantos por ciento de mí, es mi familia. Si yo, en algún momento tuviera que decidir entre mi familia y él, le dije que la decisión ya estaba tomada, que era mi familia. Le dije: "Si así me aceptas, entonces nos casamos". Yo no lo engañé, yo se lo puse todo sobre la mesa. "Tú vas, me pides, ves mi casa y si no te parece, cambiamos".

Al margen del eje rector de este ejercicio terapéutico, Mina plantea el *miedo* generado por la *convención* que le señala participar en las fiestas navideñas con la familia de su esposo, ya que su madre no estará más. Mina mira desde otro *lente* el concepto de familia. Este lente no coincide con el de sus compañeras. Mina defiende su punto de vista y su forma de concebir a la familia.

Yo quiero organizar esta posada con mi familia. Quizá me convenga fingir un enojo, para quedarme con mi familia otra vez.

Lo que Mina ha especificado como *mi familia* está fuera de la *convención* aprendida por las otras compañeras del grupo:

XÓCHITL: Y tu esposo, ¿no es tu familia nuclear?

NORMA: ¿No es tu esposo tu otra mitad?

Mina explica:

le advertí que yo sí estoy sumamente apegada a mi familia. Yo el noventa y tantos por ciento de mí, es mi familia. Si yo, en algún momento tuviera que decidir entre mi familia y él, le dije que la decisión ya estaba tomada, que era mi familia. Le dije: "Si así me aceptas,

entonces nos casamos". Yo no lo engañé, yo se lo puse todo sobre la mesa. "Tú vas, me pides, ves mi casa y si no te parece, cambiamos".

Las compañeras de Mina solicitan una explicación porque para ellas, sae del *contexto* lo dicho por Mina.

A este respecto, Gergen y Gergen (2011, págs. 19-23) dicen que el constructo de verdad está circunscrito a los criterios de valoración de la tradición que lo supervisa. Los autores señalan que las palabras utilizadas están insertas en un sistema de reglas o convenciones; por tanto, la frase adquiere sentido en un contexto, porque cada tradición cultural tiene sus propios valores. Agregan que las descripciones exentas de valoración no existen. Sostienen que *la realidad* deriva de un acuerdo común; lo que se entiende como *verdad* sólo existe en el seno de esas relaciones; por tanto, la *verdad* únicamente existe en el contexto de una comunidad y, más allá de lo comunitario no hay más que silencio. Esta es la razón por la que el construccionismo social no abraza verdades universales.

En este momento, las consultantes ponen en tela de juicio el constructo que Mina ha mencionado como *mi familia*.

T: Hemos aprendido que los puentes resultan. Cada una, tendió su puente y pudo dejar la isla de la desesperanza. Han estado aquí, todas, completas y con muy buena disposición. No fue fácil, pero todas lo lograron. Me parece que no sólo es Norma la guerrera, me parece que hay cuatro guerreras.

Descubrimos que el miedo puede ser nuestro amigo si podemos diferenciarlo del miedo fantasma que sólo nos distrae.

Ha sido una semana muy productiva para cada integrante de este grupo.

Regresamos a casa, con experiencia en formar puentes. Con deseos de controlar y erradicar a la violencia a través de las explicaciones y la paciencia y la exaltación de las buenas conductas aprendidas. Cada una de ustedes ha

hecho grandes esfuerzos para mantener al dolor de lado para seguir avanzando a través del amor y los buenos recuerdos que despiertan nuestra alegría.

La TCS recomienda expresar un mensaje final, donde se remarquen los puntos importantes tratados en la sesión y se queden algunas tareas para el período inter-sesional.

La terapeuta ha sintetizado los puntos revisados en la sesión:

Hemos aprendido que los puentes resultan. Cada una, tendió su puente y pudo dejar la isla de la desesperanza.

Descubrimos que el miedo puede ser nuestro amigo si podemos diferenciarlo del miedo fantasma que sólo nos distrae.

erradicar a la violencia a través de las explicaciones y la paciencia y la exaltación de las buenas conductas aprendidas.

La Terapeuta propone una primera fase de la tarea inter-sesional: Formar puentes. Controlar y erradicar la violencia a través de la paciencia, las explicaciones y la exaltación de las buenas conductas aprendidas:

Regresamos a casa, con experiencia en formar puentes. Con deseos de controlar y erradicar a la violencia a través de las explicaciones y la paciencia y la exaltación de las buenas conductas aprendidas. Cada una de ustedes ha hecho grandes esfuerzos para mantener al dolor de lado para seguir avanzando a través del amor y los buenos recuerdos que despiertan nuestra alegría.

La terapeuta reconoce las habilidades de las consultantes y las estimula:

Han estado aquí, todas, completas y con muy buena disposición. No fue fácil, pero todas lo lograron. Me parece que no sólo es Norma la guerrera, me parece que hay cuatro guerreras.

Ha sido una semana muy productiva para cada integrante de este grupo.

Cada una de ustedes ha hecho grandes esfuerzos para mantener al dolor de lado para seguir avanzando a través del amor y los buenos recuerdos que despiertan nuestra alegría.

¿Cómo resumiríamos la sesión?

Ya saben, con una frase corta, o palabra:

NORMA: Aunque la pena me jala para atrás, yo tengo que jalar para adelante, soy más fuerte.

MINA: Separando al estrés.

XÓCHITL: El miedo puede ser mi amigo

SUSI: En mi familia y aquí, encuentro la fuerza.

T: Reconociendo los campos y las herramientas.

El resumen denota lo que cada una se lleva de esta sesión. Las cuatro han trabajado juntas; se han discutido los mismos temas, sin embargo, cada una ha encontrado sus propias herramientas.

Bien, retomemos la pregunta:¿ Cómo vamos a hacer para celebrar estas fiestas honrando a nuestros seres queridos que ya se fueron, para que se sienta su presencia con alegría?

Veremos qué respuestas encontramos en la próxima sesión..

Pasen una linda semana.

La pregunta final enmarca con precisión la tarea inter-sesional.

Síntesis de la sesión:

Ha transcurrido la cuarta sesión y la actitud de las consultantes ha variado notablemente. Los cambios son visibles en cada una de ellas. De una forma u de otra, las consultantes han comenzado a dejar atrás la *historia dominante* que las trajo a la sesión; esto nos permite afirmar la bondad que tiene este ejercicio terapéutico como *terapia breve*.

Un cambio más notorio se aprecia en Norma, quien ha *desplazado*, su identificación con la mala suerte, por la frase que su padre le dijo: *eres una guerrera*. Ha sido trascendental el cambio que generó la identidad de en su aspecto personal y en su expresión oral. Norma se siente guerrera y así proyecta su actitud. Puede observarse con mucha claridad lo que nos dicen los autores acerca de identificarnos con una historia dominante que sólo selecciona determinados eventos y de acuerdo con ellos actuamos. En su intervención, Norma nos deja ver cómo *se está cubriendo el objetivo general de este ejercicio terapéutico*. Ella dice que, ahora, se ocupa del momento; dice, que está aprendiendo cosas que la alimentan, incluso el dolor que no va a superar, puede aprender a vivir con él. Sin lugar a dudas, Norma ha cambiado su lente de apreciación.

Susi, a pesar de la *creencia* de no poder estar bien, asistió a una fiesta donde rió y bailó con su bebé; además, se alegra de no haber llorado en toda la semana. Asume que debe sacar fuerza de su propia fuerza.

El equipo de reflexión ha conversado sobre *el miedo*. Ha buscado una nueva lente que nos diga lo positivo que se puede encontrar en esta emoción y se ha podido ver que el miedo puede resultar un aliado para la seguridad, como método de prevención.

Surgen los testigos que avalan los cambios de conducta. La mamá de Susi testimonia que ella ha cambiado, que ha avanzado.

Por su parte, Mina ha logrado dividir el estrés que antes la agobiaba. Dice que ya está tomando el control del estrés, que ya lo puede separar y antes no.

Xóchitl por su parte ha dejado de comer chocorrollos. Ya retomó el ciclismo. Está yendo al gimnasio y a caminar para bajar de peso.

Es la cuarta sesión y se puede notar que las consultantes están tomando, *motu proprio*, las decisiones de su historia alternativa. Podríamos decir que de continuar así, Mina se encuentra cerca del final de su ejercicio, pues está tomando el control del estrés, lo cual fue su motivo de consulta. Lo mismo podríamos decir de Xóchitl, quien estaba inmovilizada y desconectada de su cuerpo y ahora está yendo al gimnasio, dejó de comer chocorroles y está lista para volver al ciclismo.

La encomienda inter-sesional también habla de este cambio de actitud ante la muerte que traerá nuevas respuestas al encontrar formas alegres de honrar a los muertos.

Sesión 5

T Cómo nos fue esta semana. ¿Qué trabajito nos llevamos y cuál trajimos de regreso?

SUSI: Bueno, yo estuve un poquito mejor. Bruno cumplió dos meses el sábado. No fui al panteón porque teníamos una invitación para un bautizo por la mañana y, si iba al panteón, no podía asistir al bautizo; así que desde un día antes le puse a Bruno todo lo que le pongo cada mes: su flor su veladora... y, bueno decidí que tenía que llevar a mi hijo a la fiesta.

T ¿Se divirtieron?

SUSI: Sí, muchísimo.

T Valió la pena?

SUSI: Sí, si valió.

T ¿Consideras que tomaste una buena decisión?

SUSI. Sí, Sí, sí. Sí fue una buena decisión. La mejor. En el panteón, mi pequeño no hubiera tenido niños para jugar.

Las decisiones que tomó Susi denotan un cambio en la actitud que venía asumiendo. Han transcurrido dos meses desde el sepelio y ahora decide poner atención a su pequeño hijo, sin desatender al mayor:

desde un día antes le puse a Bruno todo lo que le pongo cada mes: su flor su veladora... y, bueno decidí que tenía que llevar a mi hijo a la fiesta.

En las sesiones anteriores se ha hablado de la posibilidad de honrar a los muertos desde la misma festividad. En esta ocasión, Susi está cierta de que tomó la mejor decisión:

T ¿Consideras que tomaste una buena decisión?

SUSI. Sí, Sí, sí. Sí fue una buena decisión. La mejor. En el panteón, mi pequeño no hubiera tenido niños para jugar.

Susi manifiesta entusiasmo. Ahora no se siente culpable por haber pasado un buen momento

T ¿Se divirtieron?

SUSI: Sí, muchísimo.

T Valió la pena?

SUSI: Sí, si valió.

Sí, estuve tristona, pero mi esposo me jaló las orejas. Tuvimos una pequeña fricción él y yo porque mis lágrimas de cocodrilo se me salen de repente. Lo que pasa es que el viernes encontré la bitácora de la secundaria de Bruno. El ya me había dicho que la había perdido. La Bitácora es donde les anotan los recados o las citas cuando mandan a hablarnos. ahí encontré cuatro recados. Me habían mandado llamar para el 28, o sea, dos semanas antes y, otra vez comencé a decirme que si ese recado me lo hubiera dado Bruno lo habría podido apoyar y quizá no habría hecho lo que hizo. Me fui con mi mamá. Ya en la noche llegó mi esposo, fuimos al mercado y comentamos los recados, y le dije si Bruno me lo hubiera dicho y. bueno pensé que tal vez no, por la forma como lo corregía y mi esposo lo recalco: Sí, pero cómo te ponías, cómo le decías (no con gritos pero sí recalcándome) y en ese momento volví a sentir que tal vez tengo la culpa. Le dije a mi esposo: " no me recalques lo que ya sé".

Susi han tenido una fricción. A pesar de ello, el tono es mesurado. Lo sabemos porque ella especifica: *no con gritos pero sí recalcándome*. Nuevamente se denota el *giro* que Susi da a las interpretaciones, lo cual genera una respuesta diferente⁴⁵

T ¿Qué te dice la culpa? Hagamos un ejercicio. Supón que este en este espacio está Susi y del otro lado está la culpa con la bitácora en la mano. Qué es lo que dice la culpa?

SUSI: Si Bruno le hubiera dado a Susi la bitácora, si le hubiera dicho que la habían mandado llamar. Susi hubiera hecho algo. Susi hubiera comprendido. No sé.

T Entonces, la culpa no se dirige a Susi, se dirige a Bruno.

SUSI: Sí; pero siento que me dice: Por tu culpa, por tu culpa. Por tu culpa tu hijo se murió. Por tu culpa.

⁴⁵ Recuérdese que Susi ha dicho que sufre ráfagas de enojo en las que actúa de forma violenta.

Ha surgido un tema muy importante dentro del ejercicio terapéutico del duelo: la *culpa*.

siento que me dice: Por tu culpa, por tu culpa. Por tu culpa tu hijo se murió. Por tu culpa.

Al respecto de la culpa, Berger y Luckmann (2001, pág. 205), dicen que la internalización de la realidad en la socialización pierde eficiencia cuando hay asimetría entre la realidad objetiva y la subjetiva, causada por una patología orgánica extrema, o por las distintas maneras en que los individuos enfrenten la desproporción, ocasionando identidades generadoras de culpa que podrían trastocar las identidades, vulnerando los programas institucionales y la realidad establecida (Berger & Luckmann, 2001, pág. 214).

T: Por qué Susi sería responsable de que Bruno decidiera no darle la bitácora? que fue lo que hizo mal Susi. ¿No ser adivina?

SUSI: Creo que no ser adivina, porque de hecho, yo siempre le buscaba en sus cuadernos Todo, todo le sacaba y enfrente de él. "A ver ¿qué traes?" "A ver los recados". Siempre era así. Mi mamá también contribuyó a que yo sintiera la culpa porque me dijo que "según yo, le buscaba en los cuadernos"; pero él, era más listo. La escondió. De hecho, estaba hasta arriba del librero de mi hermana.

T: Entonces, tú, sí le buscabas bien, por eso, él fue a casa de la abuela a dejar la bitácora en el librero de la tía. Si la hubiera tenido en casa, la habrías encontrado, ¿estás de acuerdo?

SUSI: Sí, ¡Es cierto!. Ya estoy un poquito más tranquila. Es que en el momento sentí que mi esposo, me echaba otra vez la culpa y yo le dije, no tienes que recalcar me lo que yo ya sé, y empecé a...

T ¿Por qué te echará la culpa?

SUSI: No sé. Según él, no me la está echando.

T: Bien, ¿por qué te dirá eso?

SUSI: Por la forma en que yo le llamaba la atención a Bruno. Es que me mandaban a hablar seguido de la secundaria y yo le decía: ¡Ay! ¡Cabrón! ¡Ahora qué hiciste! Pero le decía así porque me preocupaba por él. No por otra cosa. Yo no siento que por ¡mala!

T: ¿Por qué Leo hará estas imputaciones a Susi?

¿Por qué necesariamente alguien tendría que tomar a la culpa y hacerla suya?

Recordemos que la culpa implica haber hecho daño con intención clara y precisa por lo cual, que está relacionada íntimamente con el pecado. Recordemos también que el pecado es una falta contra los preceptos religiosos, por tanto, el pecado está relacionado con el mal.

Si consideramos la culpa como tal, es decir: la clara intención de hacer el mal: ¿Consideras que la culpa te pertenece? ¿Pertenece a Leo? ¿Quién tuvo la clara intención de hacer daño para generar la muerte de Bruno?

SUSI: No pues no. Ni mi marido, ni yo, ni el mismo Bruno. Nadie.

T: Entonces, hablemos de responsabilidad, ¿te parece?

¿Quién tomó la responsabilidad de hacer morir a Bruno?

SUSI: No pues él mismo. Es que me siento así porque lo regañaba cuando me mandaban llamar y creo que por eso el hizo lo que hizo.

T: Tú regañabas a tu hijo con intención de lastimarlo o de corregirlo.

SUSI: pues claro que para corregirlo, si yo lo amaba y lo amo con todo mi corazón, cómo iba a querer lastimarlo.

T: Entonces, si no había clara intención de lastimarlo... ¿dónde está la culpa?

En este momento se inicia el proceso *deco-constructivo* (Limón 2012), de la *culpa*.

La terapeuta hace preguntas para que Susi reflexione en el constructo *culpa*, para que, a partir de su comprensión, pueda determinar si es culpable o no.

T: Por qué Susi sería responsable de que Bruno decidiera no darle la bitácora que fue lo que hizo mal Susi. ¿No ser adivina?

Las primeras preguntas tienen por objetivo cambiar el término *culpa* por el de *responsabilidad*.

Con las siguientes preguntas:

T: Entonces, tú, si le buscabas bien, por eso, él fue a casa de la abuela a dejar la bitácora en el librero de la tía. Si la hubiera tenido en casa, la habrías encontrado, ¿estás de acuerdo?

la terapeuta, que ha dejado en tela de juicio a la culpa, explora, junto con la consultante, los aspectos de responsabilidad que cumplió o no cumplió.

La respuesta de Susi, al remplazo de *culpa* por *responsabilidad*, disminuye la intranquilidad de Susi:

SUSI: Sí, ¡Es cierto!. Ya estoy un poquito más tranquila. Es que en el momento sentí que mi esposo, me echaba otra vez la culpa y yo le dije, no tienes que recalcar me lo que yo ya sé, y empecé a...

El proceso continúa con las siguientes preguntas:

T ¿Por qué te echará la culpa?

T: ¿Por qué Leo hará estas imputaciones a Susi?

¿Por qué necesariamente alguien tendría que tomar a la culpa y hacerla suya?

En seguida, la terapeuta establece el concepto de *culpa*:

Recordemos que la culpa implica haber hecho daño con intención clara y precisa por lo cual, que está relacionada íntimamente con el pecado. Recordemos también que el pecado es una falta contra los preceptos religiosos, por tanto, el pecado está relacionado con el mal.

Si consideramos la culpa como tal, es decir: la clara intención de hacer el mal: ¿Consideras que la culpa te pertenece? ¿Pertenece a Leo? ¿Quién tuvo la clara intención de hacer daño para generar la muerte de Bruno?

Una vez que se ha establecido el concepto de culpa, acordado por las convenciones lingüísticas⁴⁶ como una *verdad*⁴⁷ establecida en un *contexto*, Susi abandona la culpa, Exonera a sí misma, a su esposo y a su propio hijo:

SUSI: No pues no. Ni mi marido, ni yo, ni el mismo Bruno. Nadie.

Con la expresión *Nadie*, Susi ha anulado la *culpa*.

T: Entonces, hablemos de responsabilidad, ¿te parece?

¿Quién tomó la responsabilidad de hacer morir a Bruno?

El proceso *deco-constructivo* continúa: Una vez que la *culpa* ha sido anulada por Susi, la *responsabilidad* pudo subir a la mesa de discusión.

SUSI: No pues él mismo.

En este momento, Susi atribuye la responsabilidad de la muerte de su hijo *a él mismo*.

XÓCHITL: Bruno era un niño de 15 años. Los niños de 15 años dan lata y eso hacen para que no los regañen. No dicen las cosas por el temor de lo que vaya a pasar. Yo nunca tuve reportes pero esto lo pude ver con mis sobrinos y con mi hermana.

SUSI: Pues sí. Es cierto. Es que yo, le sigo buscando y le sigo buscando...

T: Observa cuantos meses has tenido que pasar buscando para encontrar la bitácora. Encontrarla estaba más allá de tu posibilidad. ¿Cómo podrías ser responsable de lo que estaba más allá de tu posibilidad?

⁴⁶ Gadamer (1998, pág. 173) Señala que el lenguaje no puede eludir a las convenciones, porque aquel que habla una lengua que nadie entiende no habla en realidad.

⁴⁷ Gergen y Gergen (2011, págs. 19-23) señalan que la *verdad* únicamente existe en el contexto de una comunidad y, más allá de lo comunitario no hay más que silencio. Esta es la razón por la que el construccionismo social no abraza verdades universales.

SUSI: No pues no, no era posible, como tú dices, necesitaba ser adivina...

T: Cuando manejamos la culpa, como está relacionada con la transgresión de las reglas religiosas, la expiación y el perdón adquieren un rango divino, por lo tanto, esto se sale absolutamente de nuestra jurisdicción.

XÓCHITL: Fíjate Reyna que yo por eso soy laica, y mi pá, bueno él era muchísimo más. Yo veo que la culpa, la tienes que pagar con un castigo que va muy relacionado con el tamaño de la culpa, y después de todo lo que hiciste, sólo es perdonada por Dios. A Dios te lo ponen como vengador y castigador de culpas y que exige siempre lo perfecto; entonces, como nosotros no estamos nunca en estado de perfección, necesitamos pagar y pagar y pagar las culpas mediante castigos y esto sólo se acaba con la muerte y eso quién sabe.

T: Ciertamente, por eso nadie quiere quedarse con esta bola de fuego y todos los que se sienten tocados por ella, intentan soltarla como si fuera una "papa caliente" y se la echamos al que esté más cerca. Todo aquél que siente culpa, busca cerca de sí a quién dejársela.

Con la pregunta: *¿Cómo podrías ser responsable de lo que estaba más allá de tu posibilidad?* La terapeuta empieza a trabajar con la delimitación de la responsabilidad.

T: Cuando manejamos la culpa, como está relacionada con la transgresión de las reglas religiosas, la expiación y el perdón adquieren un rango divino, por lo tanto, esto se sale absolutamente de nuestra jurisdicción.

Se establece el espacio en que se mueve la expiación de la culpa para reiterar que está más allá del poder humano.

Xóchitl, confirma lo dicho por la terapeuta

...yo por eso soy laica, y mi pá, bueno él era muchísimo más. Yo veo que la culpa, la tienes que pagar con un castigo que va muy relacionado con el tamaño de la culpa, y después de todo lo que hiciste, sólo es perdonada por Dios. A Dios te lo ponen como vengador y castigador de culpas y que exige siempre lo perfecto; entonces, como nosotros no estamos nunca en estado de perfección, necesitamos pagar y pagar y pagar las culpas mediante castigos y esto sólo se acaba con la muerte y eso quién sabe.

La intervención de Xóchitl permite a la terapeuta aclarar por qué se busca *echar la culpa*:

por eso nadie quiere quedarse con esta bola de fuego y todos los que se sienten tocados por ella, intentan soltarla como si fuera una "papa caliente" y se la echamos al que esté más cerca. Todo aquél que siente culpa, busca cerca de sí a quién dejársela.

MINA: Sí, tomamos decisiones. A veces nos equivocamos porque no calculamos los efectos que tendrán tales decisiones. Yo creo que Susi no podía adivinar que su hijo escondía cuatro recados o citatorios en su bitácora. Él decidió no dárselos a Susi. Se quiso evitar la corrección. De seguro que él sabía que se había pasado los límites y que su mamá lo iba a regañar. No se quiso hacer responsable de sus malas decisiones, porque él tomaba sus decisiones de dar lata por eso le daban los recados. Po eso yo pienso que ¿cómo va a ser responsable Susi de que su hijo no le notificara esos recados? y, todavía peor, ¿cómo va a ser responsable de que él escondiera la bitácora lejos de su casa y le dijera que la había perdido?

XÓCHITL. Sí, el hijo de Susi tenía quince años por lo cual, de seguro que le tenían que dar más libertad. Susi confió en que él le iba a dar los recados de la escuela. A lo mejor, si hubiera habido más tiempo, la escuela te habría llamado por teléfono para recordarle a Susi que ya le habían mandado cuatro recados.

NORMA: Además de todo, yo no creo que su hijo se haya quitado la vida nadamás para que Susi no viera la bitácora.

T: No sabemos la causa por la que él tomo la decisión que tomó. Me parece que ése es su secreto y habría que respetarlo, ¿qué piensan ustedes?

SUSI: Pues sí es lo que yo entiendo; por eso, me asalta la duda de si Bruno seguía yendo a la escuela o no. Él, se iba todos los días.

T: Susi, ¿cuál sería el caso de seguir investigando, de elucubrar acerca de lo que pudo haber sido y no fue?

SUSI: Sí, a esa conclusión he llegado. ¡Qué gano con investigar, con saber cosas que si fueron o no, si al final, todo sigue igual! Todo esto me resurgió en el momento, cuando mi esposo me dijo que yo tenía la culpa.

T: Y ahora que has escuchado por qué se *echa la culpa*, qué piensas, ¿por qué te dirá eso tu esposo?

SUSI: No sé. Fue el momento de la bitácora, de lo que dijo mi esposo. yo lo entiendo. Estamos con el mismo dolor. Creo que él no lo hizo para echarme la culpa.

T: No, seguramente no. Se me ocurre que tal vez , él también ya no podía con la culpa y te la echó un poquito, para que le ayudaras a cargarla un ratito y ya después se la devolvieras ¿no?

SUSI: Oh, sí, Jajajá, ¿no se me había ocurrido! ¡Eso sí tiene lógica!

T Aquí, tú te das cuenta que tu hijo tomaba ya sus propias decisiones. Confundido seguramente por la adolescencia que vivía. Experimentaba. Probaba. A veces le salía bien el experimento. A veces no. No sabemos cuánta era su confusión, cuánta su necesidad de saber, de probar, de experimentar. Sólo conocemos el resultado. No sabremos cuánto este resultado fue un alivio para él: pero sería bueno dejarlo descansar con sus secretos. ¿te parece'

SUSI: Sí, por supuesto que sí. eso es lo que trato de hacer. Los sé. Para mí serán los secretos de Bruno.

La culpa ha sido deco-construida. Se ha convertido en los secretos de Bruno.

Bueno eso fue un acontecimiento. El otro es que el día trece, cumplimos diecisiete años de casados mi esposo y yo. Estuvimos bien.

Y el otro fue lo que me pasó con mi casera, quien me pidió de muy mala manera la renta, nos hicimos de palabras y yo le dije que por eso se le iban los inquilinos, entonces ella se desquitó diciéndome. "Ni por lo que le pasó con su hijo". "Usted no cambia". ¡Ay! ¡Eso sí! Sentí que me prendieron una mecha. Me le fui acercando diciéndole de cosas. No me arrepiento porque ella se lo ganó a pulso. Me duele que mencionen a Bruno porque no está para defenderse. Yo siempre dije que si vivo lo defiendo, muerto con más razón porque él ya no está.

Sí me dolió mucho. No sé si sea porque mi hijo era malo o por qué.

T: Me pregunto si cuando Susi increpo a su casera diciéndole *por eso se le van los inquilinos*, ella lo habrá sentido como un *golpe*, *el cual* devolvió aludiendo a la muerte de su hijo. Considero que esto se llama violencia y la violencia existe por sí misma y se nutre de ella misma, haciéndose cada vez más grande y más fuerte. La violencia no necesariamente requiere de golpes físicos que dejan moretones visibles. Se disfraza de una mirada,

de una actitud, de una palabra y hiere, hiere profundamente y despierta en el otro, la necesidad de devolver el dolor que le ha causado la herida generando otra, aún más grande. ¿Qué les parece? ¿Qué piensan al respecto?

XÓCHITL: Claro que sí. Los golpes más duros son los que no se ven, porque no te puedes defender. Si yo estoy segura que la violencia no trae más que violencia, necesidad de poder y de destruir a los demás.

MINA: También estoy de acuerdo. La violencia viene a veces en la forma como te mira la gente, o una sonrisa mal puesta y se siente uno como atontado por un gran golpe.

NORMA: Los gritos son violencia, yo veo cómo mis hijas se aturden cuando empiezo a gritar y se enojan más conmigo, por eso ahora que ya no les grité, pues fue diferente. Yo lucho diario contra la violencia porque sí, a veces me gana, se pone perra.

SUSI: Sí. De hecho me contuve para no desgredarmela; para no llegar a los golpes; de todas formas, su esposo me dio la razón porque la señora no tenía por qué decir eso.

T ¿Querías compartir con nosotras, cómo le hiciste para contenerte y no "desgredártela" como has dicho? ¿Qué pensabas en ese momento?

SUSI: No sé. Me quedé parada y sólo le gritaba. Pensaba en Bruno, sólo en Bruno.

T Observa que cualquier persona que te quisiera lastimar, podría usar lo ocurrido con tu hijo; entonces, ¿qué va a pasar la próxima vez que alguien lo intente?

SUSI: No sé. Lo que si me queda claro es que no puedo andar agarrándome a todos en cada esquina. Lo que agudizó mi situación fue que yo había tenido una mala mañana.

T: ¿Será que estas arengas son aliados que utiliza la violencia para sorprenderte y colmarte de ira que lleva a reaccionar de la manera en que lo hiciste?

SUSI. Nada, nada; nada. ¡Si eso es lo que digo! Yo creo que me tengo que entrenar para que no me sorprenda esa violencia.

A diferencia de las sesiones anteriores, puede notarse con claridad que Susi enuncia acontecimientos positivos, como su asistencia a la fiesta por el bautizo y su aniversario de matrimonio.

Un punto trascendente en la narración de este día es el enfrentamiento con su casera que descubre a la *violencia* en las respuestas de Susi.

¡Ay! ¡Eso sí! Sentí que me prendieron una mecha. Me le fui acercando diciéndole de cosas. No me arrepiento porque ella se lo ganó a pulso.

... Me quedé parada y sólo le gritaba.

La terapeuta vuelve al *equipo de reflexión* para hacer comentarios sobre la violencia. El *equipo de reflexión* ejercita la *externalización*, la *violencia* queda afuera de las personas, como un elemento invasor que puede *atrapar*:

La violencia no necesariamente requiere de golpes físicos que dejan moretones visibles. Se disfraza de una mirada, de una actitud, de una palabra y hiere, hiere profundamente y despierta en el otro, la necesidad de devolver el dolor que le ha causado la herida generando otra, aún más grande.

Norma aporta su pensamiento sobre la violencia: *Yo lucho diario contra la violencia porque sí, a veces me gana, se pone perra.*

Xóchitl aporta lo siguiente: *la violencia no trae más que violencia, necesidad de poder y de destruir a los demás.*

Para Mina, *la violencia viene a veces en la forma como te mira la gente, o una sonrisa mal puesta y se siente uno como atontado por un gran golpe.*

Susi se sensibiliza y responde:

Nada, nada; nada. ¡Si eso es lo que digo! Yo creo que me tengo que entrenar para que no me sorprenda esa violencia.

<p>T: Susi, te quiero reconocer la fortaleza que te ayudó, a pesar de la sorpresa y la falta de entrenamiento, a no "desgreñarla", a no descargar en ella la ira y el dolor. Me pregunto cómo le hiciste para contener</p>
--

el enojo que sentías. cómo le hiciste para no dejarte llevar y seguir alimentado a la violencia haciéndola aún más grande. Cómo le hiciste para poner alto a la violencia y no permitir que te atrapara. Esta contención habla muy bien de ti: A pesar del dolor que te causó lo que dijo tu casera, no seguiste la cadena de la violencia. La señora te había dado el pretexto, pero tú, te mantuviste. Éste, es el inicio de tu entrenamiento. Ahora sabes que lo puedes hacer. ¿Nos puedes compartir cómo lo hiciste?

La TCS (Beyebach, 2013), considera que el terapeuta ha de considerar la solución del problema a través de los recursos y fortalezas de la persona en consulta. Los recursos y fortalezas se utilizan para negociar los giros en la interpretación, como se ha visto ya en otros momentos de este ejercicio.

Por su parte, Gergen y Gergen (2011, págs. 54-55), nos dicen al respecto, que cada vez que se construyen historias de fortaleza, se reduce el sufrimiento y se abre la puerta al inicio de acciones políticas.

Las frases de la terapeuta:

Te quiero reconocer la fortaleza que te ayudo... a no "desgrearla"...

...cómo le hiciste para contener el enojo que sentías

cómo le hiciste para no seguir alimentando a la violencia

a pesar del dolor... no seguiste la cadena de la violencia

¿Nos puedes compartir cómo lo hiciste?

van en el sentido que establecen Beyebach (2013) y Gergen y Gergen (2011).

Primero se reconoce el momento de la excepción. Se pide que se abunde en la descripción del momento y en el detalle de los hechos.

En seguida, la terapeuta nombra el recurso: *contención*.

Esta contención habla muy bien de ti

Y por último se reconoce el *poder* de la consultante para utilizar el recurso:

La señora te había dado el pretexto, pero tú, te mantuviste. Éste, es el inicio de tu entrenamiento. Ahora sabes que lo puedes hacer.

SUSI: Sí. Me evité ir al hospital o a la cárcel. Lo que sea que me contuvo fue muy bueno porque el esposo de la casera me dijo que debiera haber tenido prudencia y yo le dije que yo la tuve, porque no la golpeé. No sé cómo me contuve.

T: No sabes, ¡pero lo hiciste! A pesar del dolor y del enojo, pudiste llamar a la razón para equilibrar la emoción.

SUSI: De hecho siempre he sido así, aunque mi esposo diga que no.

Finalmente, siento que mi vida cambió para bien.

T: Le estás dando un nuevo sentido a tu vida, estás buscando una forma de vivir conteniendo a la violencia, evitando que te atrape. Evitar la violencia te lleva a estar en este mundo. A estar en contacto con él; a mantener, mejorar y a establecer relaciones con los otros seres vivos que te circundan, como tu bebé, tu esposo, tu mamá, tu hermana.

SUSI: Sí, aunque mi hermana me dice que si su hijo de veinticuatro años hubiera hecho algo así, ella se hubiera vuelto loca; entonces me pregunto si ¿estaré mal yo?

XÓCHITL: Quizá la hermana de Susi piensa que no sería tan fuerte como ella y lo que hace es reconocerle esa fuerza que ella no tiene; pero no me parece que le diga que no quiera a su hijo.

Pensaba en esas películas donde la Semana Santa obligaba a las personas a vestirse de negro y a sufrir su propio calvario. Pero eso pasaba hace muchos años. Ahora, se vive diferente. Los tiempos cambian y eso no quiere decir que las personas respetamos menos la Semana Santa ¿No?

SUSI: Sí, sí puede ser eso que dicen. Pero me pega mucho.

T: Tienes tarea para trabajar en ello.

Susi admite su recurso y lo nombra:

...lo que sea que me contuvo fue muy bueno...

...no sé cómo me contuve...

Susi toma la *contención* y la descubre no sólo en el presente, sino a lo largo de su vida:

De hecho siempre he sido así, aunque mi esposo diga que no.

Al final de este párrafo, Susi admite el *giro* en su vida:

Finalmente, siento que mi vida cambió para bien.

La terapeuta ratifica el *giro* enunciado por Susi:

estás buscando una forma de vivir conteniendo a la violencia, evitando que te atrape.

Ahora se establece la *relación* entre la evitación de la violencia y el deseo de vivir:

Evitar la violencia te lleva a estar en este mundo. A estar en contacto con él; a mantener, mejorar y a establecer relaciones con los otros seres vivos que te circundan, como tu bebé, tu esposo, tu mamá, tu hermana.

La duda que surge a partir del comentario de la hermana de volverse loca en una situación semejante, es *girada* por Xóchitl, de manera que la convierte en un *reconocimiento* a su fortaleza:

Quizá la hermana de Susi piensa que no sería tan fuerte como ella y lo que hace es reconocerle esa fuerza que ella no tiene.

Xóchitl, ¿me permites elogiar tu esmerado arreglo? Desde mi punto de vista, has dado un giro de ciento ochenta grados! Te ves muy bien. Tu rostro tiene mucha más luz que todos los días que te he visto. ¿Cómo estuvo tu semana?

XÓCHITL: Bien. Mucho mejor. Estuve al borde de que me diera gripa. Yo no quería que me diera. Me dije: "¿cómo puede ser?" "esto es como una caída más". Yo decía, "no puede ser", ¿No? "Yo no voy

bien". Pero ya después que pasó, dije: "Bueno", "Vamos otra vez". Y he estado muy positiva. Se me quitó la gripa rapidísimo. Creo de las cuatro gripas que me dan al año fue la más ligera. Seguí yendo al gimnasio. ¡Y ya estoy rodando otra vez!. Me siento bien. ¡Me siento bien!

T: ¿A qué consideras que se debe tu bienestar y esta luz que ahora ostentas?

XÓCHITL: Ah, pues a todo esto. A venir aquí. Estas conversaciones. Estas reflexiones me han hecho bien. Ha sido como cambiarme de la esquina desde donde veía todo. Es esta sensación como cuando paso por el estadio y le digo a Irma, "¡Ahí nos vemos!" "¡Al rato vengo!" "¡Cuídame!"

La terapeuta reconoce el cambio en el arreglo de Xóchitl. Beyebach (2013) ha dicho que cuando los cambios son observados por los demás, se generan nuevos cambios. En este caso, la terapeuta exalta el *giro* para promover la posibilidad del cambio mayor. La exaltación no refiere maquillaje o ropa, refiere *luz* en el rostro. Recuérdese que Xóchitl sólo se quedaba en casa comiendo *chocorroles*.

La consultante justifica el cambio en sus frases:

ya después que pasó, dije: "Bueno", "Vamos otra vez". Y he estado muy positiva. Se me quitó la gripa rapidísimo. Creo de las cuatro gripas que me dan al año fue la más ligera. Seguí yendo al gimnasio. ¡Y ya estoy rodando otra vez!. Me siento bien. ¡Me siento bien!

Las frases: *Me siento bien. ¡Me siento bien!* son congruentes con su apariencia.

El *giro* mayor se denota cuando dice: *Ya estoy rodando*.

El ejercicio terapéutico ha logrado lo señalado por el pensamiento postmoderno.

Xóchitl misma lo dice cuando la terapeuta pregunta:

T: ¿A qué consideras que se debe tu bienestar y esta luz que ahora ostentas?

XÓCHITL: *Ah, pues a todo esto. A venir aquí. Estas conversaciones. Estas reflexiones me han hecho bien. Ha sido como cambiarme de la esquina desde donde veía todo.*

La última frase habla del *giro interpretativo* verdadero:

Ha sido como cambiarme de la esquina desde donde veía todo.

¡Háblanos de cómo recomenzaste a rodar! ¿Cómo fue eso?

XÓCHITL: Oh, no, no, no. ¡Ha sido muy tranquilo! Ha sido puro gimnasio, pesas y voy a comenzar muy despacio otra vez. Y de nuevo ¿No? Con ganas y... ¡Bien!

T: Cómo puedes describir tu semana?

XÓCHITL: Con avances. ¡Con avances!

T: Felicidades Xóchitl. Se ve que tu cambio viene desde adentro. Tú lo controlas. Tú te lo has puesto. ¡eres dueña de él!

T: ¿Será que te has adueñado de una nueva forma de amar y honrar a tus muertos y amarte y honrarte a ti misma aquí en la Vida?

Cómo se conecta esta forma de honrar y de vivir con nuestras creencias sobre la muerte.

XÓCHITL: Nos han enseñado a sufrir ¿No? a sufrir a los muertos. Hay un libro de Jorge Bucay, que me recomendaron. No sé si lo han leído, que se llama El camino de las Lágrimas y comienza así, diciendo que este dolor es tan inmenso que tú crees que no vas a sobrevivir. Está bonito. Me gustó mucho porque te explica las fases del duelo. Te explica que debes hacer algo positivo de las situaciones de duelo; pero es cierto eso de que se muere alguien y hay que sufrir y hay que llorar

Xóchitl describe su semana: Con avances. ¡Con avances!

SUSI: De hecho. No sé por qué mi hermana me dijo eso, si es la que más me ha apoyado de toda mi familia.

T: ¿Por qué te lo habrá dicho?

SUSI: Yo creo que son palabras que nada más decimos... pero sí me puso a pensar. No le dije nada, pero sí lo pensé, "¿hago mal en seguir aquí?" De hecho, hasta lo escribí, "¿de verdad sigo aquí?" La gente me dice que ya estoy mucho mejor. No lo creo. Yo estoy aquí, no porque yo quiera estar. Estoy porque tengo que estar; para no herir a los demás; para que no sufran más. Estoy, no porque quiera estar, de verdad. a lo mejor soy cobarde, porque no hice algo para irme con Bruno, matarme igual. Estoy aquí por obligación.

MINA: Quizá hay una parte de Susi que quiere estar aquí, viva, segura y feliz; frente a otra parte de Susi que no quiere estar y las dos partes luchan todos los días.

T: Estoy de acuerdo contigo Mina. Esta lucha, la ha ganado hasta el día de hoy, la parte de Susi que quiere estar aquí, contenta y feliz. Ciertamente, no es una lucha fácil, eso genera cierta confusión, pero gana el querer estar aquí. Si la otra parte hubiera vencido, la obligación de estar y el que pudieran sufrir o no los demás, no le importaría.

XÓCHITL: Sí, yo creo que Susi quiere estar aquí. A mí se me hace que sí le importa la relación con los demás, incluso con una casera desagradable.

MINA: Sí esta lucha no es fácil. Me parece que Susi trata de balancear y, aunque quisiera irse, sabe les causaría un dolor a sus seres queridos, por eso sigue aquí.

T: Permítanme insistir. Si al perder a mi ser querido, una parte de mí quiere ir con él y otra se quiere quedar, ¿cómo podría honrarlo para que las dos partes de mí estén bien?

NORMA: Con la vida. ¡A los muertos se les honra con la vida! ¿No? Por eso nos queremos morir cuando se mueren; para darles nuestra vida y que revivan; pero se me hace que es mejor vivir en la vida; porque si no, la muerte se traga dos vidas; entonces, si yo honro a mis muertos con mi vida, yo estoy feliz y ellos también, porque yo estoy viva, porque ellos me querían. No me querían muerta. Me querían viva. ¡Órale!

La pregunta de la terapeuta pretende conciliar los dos impulsos que acusa Susi.

Si al perder a mi ser querido, una parte de mí quiere ir con él y otra se quiere quedar, ¿cómo podría honrarlo para que las dos partes de mí estén bien?

La respuesta de Norma implica también el nuevo enfoque que tiene sobre sus propias creencias:

Con la vida. ¡A los muertos se les honra con la vida! ¿No? Por eso nos queremos morir cuando se mueren; para darles nuestra vida y que revivan; pero se me hace que es mejor vivir en la vida; porque si no, la muerte se traga dos vidas; entonces, si yo honro a mis muertos con mi vida, yo estoy feliz y ellos también, porque yo estoy viva, porque ellos me querían. No me querían muerta. Me querían viva.

Es muy importante notar que el avance de Norma es tal que ella misma se sorprende y así lo manifiesta con su expresión:

¡Órale!

XÓCHITL: Yo quiero regresar a la casera de Susi y comentar, con respecto a esto, a lo que le pasó a Susi con su casera. Me hizo sentido porque a mí me ocurrió algo parecido con mi hermana. Yo creo que la lastimé, porque si no, no me habría tirado tan fuerte. Yo le dije que ella no conocía a mi papá; entonces se enojó muchísimo y me dijo que por eso estaba sola, que a mí, nadie me quería y por eso no tenía trabajo: que era una fracasada y no sé qué tanto. Yo, la verdad que me quedé callada. La escuché, no le dije nada ¿no? al final colgamos. Y yo volví a llamar porque yo hablé por hablar con mi papá; pero dejó descolgado el teléfono.

Mi papá ya no escucha, así que ni al celular pude hablar. Mi hermana me castiga y sabe dónde me duele ¿no?

Yo creo que la ofensa iba para mí; como yo creo que la ofensa iba para ti más que para Bruno ¿no? Por eso nos duele tanto; pero la verdad es que me puse a pensar y dije, "si me dolió", "¿por qué me dolió?"

La verdad, yo estoy sola, porque he decidido estar sola ¿no? Estoy contenta con mi vida. Tuve que analizar mi vida como para ver, y dije, "sí", "estoy buscando un trabajo". Ya estoy trabajando en un Gym de spinning a las 6 de la mañana. Estoy escribiendo artículos en una revista y eso también me genera ingresos. Voy al yoga y ahí trabajo, no gano nada, pero ese trabajo es para pagarme mis clases de yoga. Entonces dije: "Estoy aquí a pesar de todo". "Estoy soltera porque nunca fue para mí, una ilusión estar casada". Desde chica, vi a mis papás peleando y o me dije: "¡yo no me caso ni de broma!" Estoy soltera por mi decisión ¿no? Bueno, entonces: ¿por qué me hacen daño ese tipo de cosas? ¿Si yo estoy contenta realmente con mi tipo de vida! ¿No? Por supuesto que quisiera una pareja sí. ¡Pero no sé si quiero casarme!

Xóchitl ha realizado, por sí misma, el proceso deco-constructivo (Limón, 2012), de lo dicho por su hermana: *...me dijo que por eso estaba sola, que a mí, nadie me quería y por eso no tenía trabajo: que era una fracasada y no sé qué tanto...*

Limón (2012), recomienda revisar las capas de sentido de la narración a la vez que se va construyendo una perspectiva más liberadora.

Xóchitl empieza a *desmenuzar las capas de sentido*⁴⁸:

Yo creo que la ofensa iba para mí...

la verdad es que me puse a pensar y dije, "si me dolió", "¿por qué me dolió?"

La verdad, yo estoy sola, porque he decidido estar sola ¿no? Estoy contenta con mi vida.

Por supuesto que quisiera una pareja sí. ¡Pero no sé si quiero casarme!

Tuve que analizar mi vida como para ver, y dije, "sí", "estoy buscando un trabajo". Ya estoy trabajando en un Gym de spinning a las 6 de la mañana. Estoy escribiendo artículos en una revista y eso también me genera ingresos. Voy al yoga y ahí trabajo, no gano nada, pero ese trabajo es para pagarme mis clases de yoga.

Entonces dije: "Estoy aquí a pesar de todo".

"Estoy soltera porque nunca fue para mí, una ilusión estar casada". Desde chica, vi a mis papás peleando y o me dije: "¡yo no me caso ni de broma!" Estoy soltera por mi decisión ¿no?

Xóchitl ha sido su propia terapeuta. Se ha inquirido, se ha explicado y ha terminado satisfecha con sus explicaciones. Sólo le queda una duda:

Bueno, entonces: ¿por qué me hacen daño ese tipo de cosas? ¡Si yo estoy contenta realmente con mi tipo de vida! ¿No?

⁴⁸ Limón (2012) dice que la exploración creativa de las capas de sentido, entrelazadas con creencias, actitudes y valores establecidos en el pasado o en otro contexto cultural; forma parte del proceso de la deco-construcción. El autor sostiene que la deco construcción amplía las alternativas y recursos de los consultantes de una manera reflexiva, analizando y/o interpretando tanto las capas de sentido como los sistemas de significados involucrados, lo cual, al mismo tiempo, habrá de derivar en alternativas de futuro. más satisfactorias, como pueden ser el proyecto de vida alternativo o complementario para los consultantes.

T: Recordemos lo que dijo tu hermana: "Por eso estás sola. Nadie te quiere"

Ahora revisemos la frase de la casera: "Ni por lo que le pasó con su hijo cambia"

El golpe es fuerte, pero Xóchitl reflexiona ¿Por qué me duele lo que me dijo?

Quizá valdría la reflexión en tu caso respecto al cambio "Por qué me duele que me diga que ni por lo que me pasó cambio?"

¿Habrá algo dentro de Susi que sabe que necesita cambiar? ¿Algo que no se ha logrado visualizar del todo y por eso se percibe la frase como un golpe?

En la frase que dice la hermana de Xóchitl: "Por eso estás sola, porque nadie te quiere"

¿Quién dijo que estar acompañados es una señal de que nos quieren? ¿Quién dijo que tenemos que estar acompañados para estar bien? ¿ De dónde sale esto?

XÓCHITL: De la sociedad. Porque si no te ven casada y que tienes hijos, no te ven como una mujer realizada. Así me ven. Mi cuñada me decía: "¿Por qué no tienes hijos?" "Para que te realices como mujer".

Yo admiro a las madres porque los hijos son una responsabilidad tremenda que yo no me animo a tener. A lo mejor soy cobarde o estoy mal, pero prefiero otras cosas ¿no? Yo veo a mi misma cuñada con mis dos sobrinas y ella no las cuida. Se las deja a "la doñis". "La doñis" es quien las ha criado: Las lleva, las trae. Incluso se las deja cuando se va con las amigas Entonces, pienso que, bueno, si eso es realizarse. No. ¡Gracias! Pero es esa su creencia de que tienes que estar casada, de que tienes que tener hijos. Si eso es cierto, ¡Entonces yo no sé para que nací yo! He estado tratando de encontrar todavía mi camino; pero ¡bah! algo que me hace feliz, es ser diferente. ¡De veras!

La terapeuta continúa el ejercicio iniciado por Xóchitl:

¿Quién dijo que estar acompañados es una señal de que nos quieren? ¿Quién dijo que tenemos que estar acompañados para estar bien? ¿ De dónde sale esto?

Xóchitl responde

De la sociedad. Porque si no te ven casada y que tienes hijos, no te ven como una mujer realizada. Así me ven. Mi cuñada me decía: "¿Por qué no tienes hijos?" "Para que te realices como mujer".

Xóchitl admite que esta *convención* no forma parte de sus aspiraciones:

...los hijos son una responsabilidad tremenda que yo no me animo a tener. A lo mejor soy cobarde o estoy mal, pero prefiero otras cosas...

Acto seguido, hace la crítica:

Yo veo a mi misma cuñada con mis dos sobrinas y ella no las cuida. Se las deja a "la doñis". "La doñis" es quien las ha criado: Las lleva, las trae. Incluso se las deja cuando se va con las amigas. Entonces, pienso que, bueno, si eso es realizarse. No. ¡Gracias!

Pero es esa su creencia de que tienes que estar casada, de que tienes que tener hijos. Si eso es cierto, ¡Entonces yo no sé para que nací yo!

Xóchitl, ha cuestionado la *creencia* con todos los argumentos expuestos y entonces puede anotar la conclusión, la historia alternativa, la re-narración de su historia:

He estado tratando de encontrar todavía mi camino; pero ¡bah! algo que me hace feliz, es ser diferente. ¡De veras!

El proceso deco-constructivo que inició Xóchitl está concluido. Ha cuestionado la *creencia* que debería estar casada y tener hijos para ser feliz. ella decide no tener hijos y no estar necesariamente casada y ser feliz a pesar de ello; pero le hace más feliz ser *diferente*.

Puede notarse que el proceso deco-constructivo realizado por Xóchitl le ha permitido encontrar una relación más satisfactoria y más adaptativa que le permite seguir adelante con su vida.

T: ¡Guau! ¿qué te hace feliz?

XÓCHITL. Ser diferente.

T : ¿Querrías repetirlo en voz alta? ¡Esa frase rompe con el hechizo de la creencia!

XÓCHITL: ¡Algo que me hace feliz es ser diferente!

Xóchitl ha roto con la creencia social que dice que si no está casada, que si no tiene un hijo y no tiene a alguien que viva con ella significa que está perdida, porque nadie la quiere. ¡Guau! Me parece ¡Grandioso!

Xóchitl expresa la conclusión de su proceso deco-constructivo:

¡Algo que me hace feliz es ser diferente⁴⁹!

La aceptación de la *diferencia* ha sido uno de los *motivos* fundamentales en el pensar de la postmodernidad. Lyotard (1991, pág. 12), dice que el saber postmoderno implica necesariamente la sensibilidad abierta a las diferencias.

Andersen (1994), dice a este respecto que *...cada integrante ofrece versiones diferentes de la realidad. Asegura que esas versiones enriquecerán con diferencias la imagen de cada persona, haciendo de la vida un proceso cambiante del que nadie escapa. El autor asegura que la aportación de la diferencia coadyuvará a la movilidad.*

Limón (2012), especifica que el terapeuta ha de privilegiar el diálogo en lugar de la violencia; la negociación en lugar de la imposición; la tolerancia en lugar de la exclusión y, sobre todo, *el respeto a la diferencia*. El autor pone especial énfasis en el derecho que tiene la persona de ser como es o a ser de otra manera.

T ¿Qué te parece esto Susi?

SUSI: Muy bonita frase.

T ¿Te gustaría ver si algo de esto se aplica en ti? ¿Algo en tu vida en lo que seas diferente?

SUSI: Entonces eso pasa también conmigo, porque por la creencia social, yo tengo que estar mal.

Triste y cabizbaja para que crean que si estoy así, sí amo a mi hijo.

⁴⁹ Recordemos que en la inntroducción de esta tesis se hablo de los conflictos generados por las diferencias entre los hombres y entre los pueblos: *...Algunas veces, las diferencias fueron incorporadas para enriquecer al grupo humano, pero otras, fueron rechazadas, convertidas en manantial de conflictos entre pueblos y naciones; en justificación para consolidar conceptos de verdad que establecieran el poder de unos sobre otros.*

El ejercicio deco-constructivo realizado por Xóchitl ha sido útil para Susi, quien identifica la convención que la había atrapado:

Entonces eso pasa también conmigo, porque por la creencia social, yo tengo que estar mal. Triste y cabizbaja para que crean que si estoy así, sí amo a mi hijo.

XÓCHITL: Sí, así pasa y esa creencia no se acaba ahí. A mí me pasó cuando se murió mi hermana Irma, que primero me aislé porque no tenía ganas de nada; pero cuando pasó el tiempo y empecé a salir con mis amigas, me sentía culpable por estar contenta, por reírme. como si estar contenta reforzara el acontecimiento de la muerte de mi hermana. Y no. Tú verás que cuando se vaya la culpa y la trabajes, te vas a sentir diferente.

SUSI: Y poco a poquito, yo creo que sí, ¿no? Lo he hecho, pues porque sigo aquí. Voy a las fiestas con René. El sábado tomé la prioridad de ir a la fiesta porque al panteón puedo ir cualquier otro día y a la fiesta no.

T: Susi, a ver si entendí. Entendí que la creencia social enmarca que para que se crea que amaste profundamente a tu hijo, tienes que estar muy mal. ¿Es correcto? Entendí que si la gente mira que estás bien, creerán que no lo quisiste mucho porque ya estás muy contenta. ¿Es correcto? Entendí que nadie sabe el esfuerzo que estás haciendo para estar bien y este esfuerzo para estar bien se nutre del mismo amor a tu hijo muerto. ¿Es correcto?

SUSI: Sí. Sí. Yo tampoco creo que tengo que estar de luto, vestida de negro. Ni me vestí de negro ni quería rosarios, porque me dije: "si mi hijo era un niño, él está bien". "Él está donde tiene que estar con o sin rosario"; pero de todas maneras se los hicieron. Yo preferí tocar música.

T: Me permito enfatizar la frase que ha dicho Xóchitl: "algo que me hace feliz es ser diferente"

La frase no quita el dolor. El dolor ahí está; pero no lo dejo que me atrape. El dolor nos acompaña. Va con nosotros por el tiempo que sea, pero nosotros vivimos, disfrutamos. Nos reímos porque estamos en la vida.

Xóchitl sigue haciendo la revisión del alcance de las creencias *enunciadas*:

y esa creencia no se acaba ahí. A mí me pasó cuando se murió mi hermana Irma, que primero me aislé porque no tenía ganas de nada; pero cuando pasó el tiempo y empecé a

salir con mis amigas, me sentía culpable por estar contenta, por reírme. como si estar contenta reforzara el acontecimiento de la muerte de mi hermana.

Y vuelve a cuestionar la creencia:

Y no. Tú verás que cuando se vaya la culpa y la trabajes, te vas a sentir diferente.

Susi se admite participante de la *diferencia* expresada por Xóchitl:

SUSI: Y poco a poquito, yo creo que sí, ¿no? Lo he hecho, pues porque sigo aquí.

Voy a las fiestas con René. El sábado tomé la prioridad de ir a la fiesta porque al panteón puedo ir cualquier otro día y a la fiesta no.

La terapeuta, establece el proceso de cuestionamiento a la *creencia* de que Susi, por amor a su hijo debe estar siempre triste:

T: Susi, a ver si entendí. Entendí que la creencia social enmarca que para que se crea que amaste profundamente a tu hijo, tienes que estar muy mal. ¿Es correcto?

Entendí que si la gente mira que estás bien, creerán que no lo quisiste mucho porque ya estás muy contenta. ¿Es correcto?

Entendí que nadie sabe el esfuerzo que estás haciendo para estar bien y este esfuerzo para estar bien se nutre del mismo amor a tu hijo muerto. ¿Es correcto?

Susi se siente comprendida:

Sí. Sí. Yo tampoco creo que tengo que estar de luto, vestida de negro. Ni me vestí de negro ni quería rosarios...

Para concluir este proceso, la terapeuta interviene:

Me permito enfatizar la frase que ha dicho Xóchitl: "algo que me hace feliz es ser diferente"

La frase no quita el dolor. El dolor ahí está; pero no lo dejo que me atrape. El dolor nos acompaña. Va con nosotros por el tiempo que sea, pero nosotros vivimos, disfrutamos. Nos reímos porque estamos en la vida.

NORMA: Quiero regresar, a por qué tenemos que estar sufriendo y llorando para demostrar a todos, para lograr que todos piensen que realmente amamos a nuestro familiar. ¿Quién lo manda?

XÓCHITL: Pues de la religión ¿no? Como vimos hace rato, en la religión nos exigen el luto negro y las lágrimas y no permiten la risa.

MINA: Sí, pero fíjense que en la religión nos da un año para superar el duelo. Nos ayuda haciendo que en los primeros días, después del entierro, toda la gente que quiso al difunto debe acompañar a los deudos. Por eso la velación, el sepelio, donde toda la gente acompaña y coopera con los gastos y los trabajos, apoyando.

T: Es cierto Mina, me gustaría agregar que en este ritual, los dolientes se quedan solos con su pena durante el día pero para la noche tienen que ocuparse de la merienda para los acompañantes al rezo. A los nueve días, se levanta la cruz y se reza un largo rato finalizando con una gran merienda. Con esto se termina el acompañamiento de la comunidad y los dolientes comienzan su camino por sí solos. Cada mes se reúnen nuevamente hasta completar las misas mensuales por todo un año. Al cumplirse el año, se celebra la misa del cabo de año. De acuerdo con el rito religioso del catolicismo, después de un año de ceremonias y acompañamientos, el doliente está más que listo para reincorporarse al mundo de los vivos.

Por otro lado, el rosario, con su repetición constante, es una forma de relajar a las personas. Por eso los niños, y algunos adultos, se duermen. Es como un mantra: ruega por él, ruega por él, ruega por él. Relaja, da paz, tranquilidad al orante. el rosario es para tranquilizar y relajar al vivo. No al muerto.

Como ven, la religión tiene estos mandatos porque considera que en un año, el duelo está concluido. terminado. Da el espacio para las lágrimas, para el acomodamiento y finalmente para la reincorporación al mundo de los vivos.

No nos está pidiendo que lloremos eternamente.

SUSI: Oh no. Estar en los rosarios, a mí me deprime más. En los rosarios de mi papá me sentía muy triste. En los de Bruno lloré y lloré y lloré, eso me deprimió mucho.

XÓCHITL: En las misas con mi hermana, yo sentí esa paz. Entendí que el procedimiento es para los que nos quedamos vivos. Y sí, estuve llorar y llorar, por supuesto, pero así, como que vaciaba todo y luego sentía esa paz.

T: ¿Como drenar una herida?

XÓCHITL: ¡Claro! a medida que vas llorando y llorando, cada vez es menos y menos, como si la herida se fuera cicatrizando. Un dolor que se va llorando, se va exprimiendo poco a poco.

T: A veces regresará el llanto, pero te vas a poder reír y esa risa no significará que no amaste a tu hijo.

Aquí, en la terapia, no rezamos rosarios, no hacemos misas. Aquí aprendemos a darnos los espacios necesarios. Aprendemos a vivir con la pena. Aprendemos que el dolor forma parte de nuestra vida, como también lo forman la alegría, el enojo, la sorpresa. Aprendemos a honrar los grandes momentos que vivimos con nuestros muertos. Aprendemos, como dice Xóchitl, a disfrutar de la diferencia.

SUSI: De hecho, yo no le hago misa cada mes. Sólo en su cumpleaños y dije y ya, de aquí, hasta el otro año. Creo que sin querer estoy en este camino de la diferencia.

La explicación de Mina y la terapeuta aclaran que no es la religión la que obliga a estar con lloros y con tristeza por la persona querida fallecida. Susi se muestra inconforme, pero Xóchitl ha hallado paz con el rito. La terapeuta respeta las ideas de cada una.

La terapeuta aclara lo que hace este ejercicio terapéutico para superar el duelo:

Aquí, en la terapia, no rezamos rosarios, no hacemos misas. Aquí aprendemos a darnos los espacios necesarios. Aprendemos a vivir con la pena. Aprendemos que el dolor forma parte de nuestra vida, como también lo forman la alegría, el enojo, la sorpresa. Aprendemos a honrar los grandes momentos que vivimos con nuestros muertos. Aprendemos, como dice Xóchitl, a disfrutar de la diferencia.

Susi expresa su satisfacción por estar en el camino de la diferencia:

Creo que sin querer estoy en este camino de la diferencia.

XÓCHITL: Quizá Bruno, vino y se fue para ayudarte a hacer este cambio drástico en tu vida.

Este cambio que hace la diferencia y que te hace actuar diferente a tus hermanas, a tu mamá y a la vez te va acercando a tu esposo y a tu pequeño hijo.

T: ¿Quisiera preguntar qué de las creencias que tengo me permite vivir, como quiero vivir y qué no? ¿Qué de lo que creo me hace bien?

SUSI: Ahora veo diferente cuando la gente me dice: "¡Huy! ¡No!" "¡Yo ya me hubiera muerto!".

T: ¿Por qué?

SUSI: Pues ahora trato de sentir que están remarcando mi valor frente a su cobardía.

T: Oh, ahora te das cuenta que están exaltando tu valor y su fragilidad y no están cuestionando el amor a tu hijo. Felicidades.

La terapeuta pregunta: qué de las creencias que tengo me permite vivir, como quiero vivir y qué no? *¿Qué de lo que creo me hace bien?*

Susi denota un cambio. Su concepción del dolor ha *girado*:

Ahora veo diferente cuando la gente me dice: "¡Huy! ¡No!" "¡Yo ya me hubiera muerto!"

Pues ahora trato de sentir que están remarcando mi valor frente a su cobardía.

La terapeuta reitera lo dicho por Susi para confirmar el valor de la *diferencia*:

Oh, ahora te das cuenta que están exaltando tu valor y su fragilidad y no están cuestionando el amor a tu hijo. Felicidades.

T: Me gustaría preguntar a ustedes, si ha cambiado la perspectiva que tenían con respecto al mundo. ¿Cambia la forma de relacionarnos con el mundo? ¿Qué pasa con las creencias? ¿Cuáles creencias persisten y cuáles cambian? ¿Cómo afecta esto a nuestra forma de vivir? ¿Cómo afecta nuestros objetivos de vida? ¿Qué pasa ahora con nuestra relación con el dolor? ¿Qué pasa con nuestra red de interrelaciones con hermanos, amigos, conocidos y familiares cercanos? A partir de todo lo que hemos trabajado, ¿podríamos establecer nuevas relaciones para vivir mejor?

XÓCHITL: Ya tengo cuarenta años. Yo seré quien decida si me quiero casar o no. Claro que lo haré si llega la pareja adecuada. No espero la perfecta, sólo la adecuada: porque no me quiero divorciar después. Yo no voy a hacer el mismo papel que mis padres. Eso lo decidí de niña. Me dije que eso no. Le pese a quien le pese. Aún cuando mi mamá pregunte e insista en "cuándo me pienso casar". ¡Ni vivir juntos! Mi creencia es que vivir juntos es igual que estar casados, pero sin papeles; sin embargo, yo creo que el principio del compromiso es el mismo. Yo empecé con Tito. La relación iba bien, pero no era así lo máximo, máximo. Yo sabía que al final no iba a llegar a nada. Nos veíamos, disfrutábamos y luego cada quien se iba a su casa. yo me sentía muy bien así. Me sentía acompañada.

T Entonces, podríamos decir que son las creencias de las personas las que suponen tu soledad y tu infelicidad. Desde la creencia de las personas, tendrías que estar casada y tener hijos para ser feliz; pero desde tu creencia, lo que te hace falta es una buena compañía que no necesariamente vivirá contigo.

XÓCHITL: Así es exactamente.

T: Ahora vemos que tenemos la oportunidad de establecer nuestras propias creencias.

Xóchitl ha podido establecer cuáles son las creencias con las que piensa vivir:

Yo seré quien decida si me quiero casar o no. Claro que lo haré si llega la pareja adecuada.

no me quiero divorciar después.

Mi creencia es que vivir juntos es igual que estar casados, pero sin papeles; sin embargo, yo creo que el principio del compromiso es el mismo.

Tú, Susi, ¿qué piensas al respecto'

SUSI: No, yo no quiero vivir con la creencia de los demás porque me hiere, porque me duele. Voy a tomar lo positivo nada más; y de lo positivo, lo que me da mi familia.

El otro día me encontré un amigo, que es mi amigo desde hace veinte años. Él venía con su esposa y enfrente de mí le estaba contando lo que hizo mi hijo. Yo no dije nada en el momento; pero sí e pienso decir que yo necesito su apoyo. No que ande contando lo que hizo mi hijo y enfrente de de mí.

XÓCHITL. ¿Oye, yo creo que ésta es otra creencia? Creemos que tenemos que ser amables y aguantarnos las desconsideraciones como ésta que dice Susi. Para mí que eso es una creencia, tenerme que callar aunque esté inconforme. Yo creo que se pueden poner en su lugar, sin grosería. Solamente estableciendo los límites y ya ¿no?

SUSI: Sí, yo sé con quién puedo y quiero hablar de lo que hizo Bruno; pero yo sé con quién.

Ahora quiero establecer con Bruno esta relación con el mundo que me habías dicho. De que Bruno vea el mundo a través de mis ojos y lo sienta a través de mi corazón. Bueno y por eso, creo que ya no debo llorar tanto o lo va a ver muy nublado.

Susi también ha establecido las creencias que piensa seguir:

No, yo no quiero vivir con la creencia de los demás porque me hiere, porque me duele. Voy a tomar lo positivo nada más; y de lo positivo, lo que me da mi familia.

quiero establecer con Bruno esta relación con el mundo que me habías dicho. De que Bruno vea el mundo a través de mis ojos y lo sienta a través de mi corazón. Bueno y por eso, creo que ya no debo llorar tanto o lo va a ver muy nublado.

T Muy bien Susi, ¡felicidades!, nos había quedado pendiente el punto de cómo vamos a celebrar la Navidad.

SUSI ¿Ay yo no puedo!

T Susi, te recuerdo que nos estamos saliendo de las creencias que nos dicen que no podemos tener fiestas y que debemos estar tristes; por eso pregunto. ¿Cómo aplicaremos el ejercicio de salirnos de la creencia, celebrando la navidad' y el Año Nuevo?

SUSI: Bueno, de hecho, ya estamos haciendo planes en la casa de qué vamos a cenar, qué vamos a hacer. Yo creo que vamos a hacer lo que siempre hacemos. Ayer pusimos el árbol y las coronas que pone mi mamá en la calle.

T: Podríamos intentar festejar, como siempre, sí, pero ahora agregando algo diferente? Sigamos trabajando con la diferencia, ¿les parece?

XÓCHITL: Yo festejo con mi familia. Cenamos, abrimos regalos. Esto era antes, en casa de mi papá. Me llevaba unas buenas friegas porque mi papá insistía que fuera en su casa, pero la que hacía todo era yo. Ya después fue en casa de mi mamá. Ahora, mi hermana vive con mi papá y como ella tiene hijos, va armar la piñata. Yo lavo trastes y sí coopero.

La terapeuta ha dejado la tarea inter-sesional y la respuesta de Susi implica que habla desde la *creencia* que ha decidido desplazar, por eso la terapeuta le hace un recordatorio:

te recuerdo que nos estamos saliendo de las creencias que nos dicen que no podemos tener fiestas y que debemos estar tristes; por eso pregunto. ¿Cómo aplicaremos el ejercicio de salirnos de la creencia, celebrando la navidad' y el Año Nuevo?

Es como si automáticamente, Susi regresara a la historia dominante; sin embargo, con el recordatorio reacciona de inmediato:

Bueno, de hecho, ya estamos haciendo planes en la casa de qué vamos a cenar, qué vamos a hacer. Yo creo que vamos a hacer lo que siempre hacemos. Ayer pusimos el árbol y las coronas que pone mi mamá en la calle.

T Muy bien, pues queda de tarea, aplicar un cambio.

CITLALI: Me sentía como estancada. Yo siempre había tenido muchos proyectos y de pronto me quedé sin nada. No tenía ganas de hacer nada ni de salir de nada; pero el trabajo aquí me ha servido mucho. Yo no había estado en una terapia de grupo; pero me ha encantado. No sé. Siempre lo había creído; pero ahora lo creo más. Las personas nos conectamos. Como si fuéramos por un camino y nos vamos encontrando y a veces caminamos juntos. Me ha gustado mucho la conexión aquí. Claro que este ejercicio me ha ayudado. Estoy lista para avanzar.

SUSI: Yo también siento esta conexión que dices.

T: Bueno, yo también quiero decir que noto importantes cambios en su actitud dentro del grupo. También noto cambios físicos: menos tensión en su rostro y en su cuerpo. Su rostro que se veía sin brillo, ahora se ve alegre, como si alguien lo hubiera iluminado. Sí, yo también creo que esta relación de grupo ha sido fructífera para todas. incluyéndome; porque yo también me nutro con y de, sus experiencias

SUSI: ¡Ah sí! Yo había bajado cinco kilos y ¡ya los recuperé!

T: Quizá sea el momento en pensar en encontrar una actividad que nos reditúe mucha satisfacción personal. Una actividad que sea para cada una y que esté afuera de casa.

La terapeuta habla de hacer un cambio. Xóchitl, dice que ya lo ha hecho:

l trabajo aquí me ha servido mucho. Yo no había estado en una terapia de grupo; pero me ha encantado. No sé. Siempre lo había creído; pero ahora lo creo más. Las personas nos conectamos. Como si fuéramos por un camino y nos vamos encontrando y a veces caminamos juntos. Me ha gustado mucho la conexión aquí. Claro que este ejercicio me ha ayudado. Estoy lista para avanzar.

Xóchitl ha avanzado al grado de poder dejar la terapia. De acuerdo con la TCS, ella ha dado el pie para su independencia del grupo:

Estoy lista para avanzar.

SUSI: Ir al gimnasio

T: Recordemos que el dolor ya no nos atrapa. Camina con nosotras; pero nosotros decidimos el camino. Nosotras controlamos al dolor. Recordemos que nuestros seres amados que se han ido, podrán mirar el mundo a través de nuestros ojos, por tanto, tendremos que fijarnos muy bien qué clase de mundo les vamos a mostrar.

Para concluir:

Me podrían resumir en una palabra el ejercicio de hoy?

XÓCHITL: La diferencia

SUSI: También para mí. La diferencia, bueno aunque son dos palabras

Pasen una excelente semana.

La terapeuta hace un recordatorio al final de la sesión. Reitera el poder de tomar decisiones que tiene cada una:

Recordemos que el dolor ya no nos atrapa; camina con nosotras; pero nosotros decidimos el camino. Nosotras controlamos al dolor. Recordemos que nuestros seres amados que se han ido, podrán mirar el mundo a través de nuestros ojos, por tanto, tendremos que fijarnos muy bien qué clase de mundo les vamos a mostrar.

Síntesis de la sesión

La sesión 5 ha concluido,

Si consideramos la trascendencia de lo que ha ocurrido a Susi podremos valorar el esfuerzo que está haciendo por superar su estado emocional, pues está corriendo el tercer mes desde la muerte de su hijo favorito y ella está empezando a tomar las decisiones de volver a la vida y ocuparse de su hijo pequeño. Esta situación habla de la efectividad de este ejercicio terapéutico.

En esta sesión se trató el tema de *la culpa*, se cuestionó la realidad que expresa para realizar el proceso deco-constructivo de ella. Susi se exonera y exonera a su esposo. Ahora ubica la responsabilidad del suicidio en la decisión de su hijo mayor. La culpa se ha desplazado por la responsabilidad.

se cuestiona también la creencia del sexto sentido infalible que deben tener las madres en los momentos de peligro de los hijos.

Susi ha tomado el control de su decisión de no morir porque descubrió que el amor es su mejor herramienta. También cuenta con la responsabilidad y su fuerza de voluntad, que funcionan como *escudos* que evitan que el dolor y la angustia la atrapen por lo cual, podemos observar que se ha iniciado la externalización de estas emociones. Susi decide que su hijo puede estar tan cerca de ella que puede mirar el mundo a través de sus ojos, por tanto, no puede seguir llorando.

El equipo de reflexión ha puesto en la mesa de conversación las distintas formas en que la violencia toma cuerpo y las formas en que se ha podido controlar a través de los recursos y fortalezas que han ido descubriendo en sí mismas. Estas historias de fortaleza han contribuido a disminuir el dolor.

En esta sesión podemos observar el cambio en la actitud, arreglo y expresión de Xóchitl. Ella dice que su cambio se debe a este ejercicio de conversar aquí. Ella ha vuelto al ciclismo. Dice una frase importante que resume las bondades de este ejercicio: *Estas reflexiones me han hecho bien, ha sido como cambiarme de la esquina desde donde lo veía todo.*

Además de esto, Xóchitl ha deco-construido cada una de las frases hirientes que le dijo su hermana y ha logrado significados más satisfactorios y hace extensivo este ejercicio a las demás creencias enunciadas. Finalmente, esta consultante concluye con una frase que incluye el pensamiento postmoderno: *algo que me hace feliz es ser diferente.* y podemos decir que esta frase pone a Xóchitl en pasillo de la salida de la terapia.

Podemos observar que, a partir de las aportaciones del equipo de reflexión, las consultantes hacen descubrimientos que inciden en su cambio y estos cambios que experimentan cada una, contagian a las demás, quienes algunas veces los adoptan o los vuelven suyos. Ésta es una bondad específica que brinda la terapia grupal y que, si se tomara en cuenta, brindaría grandes beneficios a los consultantes.

Norma ha descubierto tantos cambios en sí misma que lanza una frase espontánea y expresiva para denotar lo que ha descubierto: *Órale!*

Es importante reiterar la forma respetuosa en que se conduce el equipo de reflexión y el trato amigable y empático que se brindan mutuamente las consultantes.

Algunas de las consultantes podrían dejar la terapia si lo desearan pues han encontrado los puntos definitorios para experimentar nuevas relaciones con el entorno.

Las cuatro consultantes han comenzado a experimentar lo dicho por Lyotard, (en Iriart, 1985): *el postmodernismo es acostumbrarse a pensar sin moldes ni criterios*. El día de hoy, las cuatro consultantes *rompieron los moldes*.

La tarea inter-sesional propuesta por la terapeuta abunda en este pensamiento de Lyotard y encomienda el festejo y continuar el trabajo con *la diferencia*. El nombre de la sesión si debiera llevar uno, sería *la diferencia*.

Sesión 6

Permítame darles, con mi abrazo de bienvenida, mi voto porque a cada una de ustedes tenga un feliz y muy próspero año nuevo.

Ahora las invito a compartir cuáles fueron las herramientas que utilizaron para vivir, sobrevivir, y disfrutar el periodo decembrino.

Al mismo tiempo, pido al equipo reflexivo que esté atento a las herramientas utilizadas por su compañera, así como en los esfuerzos hechos durante el período. Quiero hacer hincapié en que sólo consideraremos los aspectos positivos de todas las acciones. ¿De acuerdo?

Habían transcurrido casi un mes desde la última sesión, por lo tanto, fue necesario que la terapeuta recordara a las consultantes los parámetros en la forma de escuchar.

En el proceso terapéutico realizado en esta tesis, se tomaron en cuenta los aciertos, los recursos, las fortalezas y todo aquello que contribuyó para que las consultantes tomaran decisiones que les permitieran establecer relaciones más satisfactorias con su entorno.

¿Alguna quiere comenzar?

NORMA: Todo este tiempo fue difícil porque mis hijas tuvieron que salir. Tuve que enfrentar la soledad... creo que lo superé porque no lloré. Mis Hermanas y yo andábamos igual. No fue una gran cena, pero preparamos un pavo. Hicimos un poco de sopa y cenamos dentro de mi casa. Yo me resistí a llorar, me resistí a llorar...

El treinta y uno, estuvo un poco más complicado: Recordamos al que hacía la unión en la fiesta y que ya no está. Le dedicamos la fiesta y luego ya me regresé a mi casa. Sentí nostalgia pero también me sentí tranquila.

Ahorita yo estoy muy aferrada a mi religión. Yo creo en mi Dios. Yo estaba muy enojada con él por lo que me había quitado; pero ahora me doy cuenta que no se equivoca y que las cosas pasan por algo. Me he agarrado mucho de su mano. Yo sé, que si yo quiero estar bien, voy a estar bien.

También me he agarrado en de lo que dijimos aquí, acerca de que los que se fueron, no han de querer que nosotros estemos tristes y llorando en ninguno de los momentos de nuestra vida. Siempre hubieran querido vernos contentas. Les hubiera gustado verme bien, entonces, recordé algunas de las cosas que llegamos a platicar aquí.

Fueron largos esos días sin mis hijas; pero me daba mucha fuerza saber que ellas estaban contentas. Saber que, por lo menos, yo no les estaba haciendo daño contagiándoles mi tristeza. Primero me sentí culpable... ...pero ya

después, cuando hablé con ellas por teléfono, me mandaron mensaje y vi que estaban felices, que se volvían locas con todo lo que estaban viviendo allá, porque conocieron el mar.

He llevado a la práctica, poco a poco, lo que hemos hablado aquí. He tenido flexibilidad para tratar a mis hijas. Juego con ellas. Bailo y a ellas les da mucha risa todo lo que yo hago, es cuando les puedo contagiar esa felicidad y eso es lo que me hace sentir bien. Me da ánimos para seguir luchando.

A veces pasaban dos o tres días y ya no me bañaba, "¿para qué?" me decía, "si no voy a salir". A veces no me levantaba, hasta que mi mamá me decía: "ándale" "¡ya levántate!" "¡métete a bañar!" Yo le decía: "¿para qué?" "si estamos de vacaciones", "déjame descansar ahora que no tengo ninguna preocupación porque no están mis hijas"; pero mi mamá me decía: "¡No!" "¡Ándale, ya levántate!" "Mira vamos a hacer esto", "vamos a ser lo otro". Como yo veía que mi mamá se sacaba de onda, pues ya me levantaba y queriendo que no hacíamos las cosas. Nos dábamos ánimos la una a la otra, porque también había momentos en que mi mamá no tenía ganas de hacer nada y yo iba y la levantaba: "Ándale vamos a salirnos vamos afuera". "¡Levántate!"

Fue duro, sí; pero vivía mi día como se presentaba.

He tratado de fortalecerme con las cosas buenas. Ya entendí que si yo estoy bien mis hijas están bien y también mi madre. Él está conmigo, en mi alma. Desde donde quiera que esté, me mira.

Es importante considerar que en ningún momento Norma ha culpado a la "mala suerte" de sus desdichas.

Norma ha incorporado cambios importantes que han dado un nuevo sentido a su experiencia de vida: Ha estado en distintos momentos en "la isla de la desesperanza" pero ha logrado salir de ella:

"Isla de la Desesperanza"	"Isla de la Esperanza"
Tuve que enfrentar la soledad...	creo que lo superé porque no lloré
Recordamos al que hacía la unión en la fiesta y que ya no está.	Le dedicamos la fiesta
Sentí nostalgia	pero también me sentí tranquila.

Fueron largos esos días sin mis hijas;	pero me daba mucha fuerza saber que ellas estaban contentas
A veces pasaban dos o tres días y ya no me bañaba	mi mamá me decía: "ándale" "¡ya levántate!" "¡métete a bañar!"
también había momentos en que mi mamá no tenía ganas de hacer nada:	y yo iba y la levantaba
Fue duro, sí;	pero vivía mi día como se presentaba

Puede notarse que Norma ya no se abandona, ha adquirido la fortaleza para no dejarse atrapar por la desesperanza. y ha logrado su propósito.

Norma asegura que fue difícil, eso refuerza la magnitud de la fortaleza que ha demostrado, no sólo para ayudarse a sí misma, también para apoyar a su mamá.

Estas declaraciones se refuerzan con frases dichas por la misma Norma:

...me he agarrado en de lo que dijimos aquí, acerca de que los que se fueron, no han de querer que nosotros estemos tristes y llorando en ninguno de los momentos de nuestra vida.

Siempre hubieran querido vernos contentas. Les hubiera gustado verme bien, entonces, recordé algunas de las cosas que llegamos a platicar aquí.

He llevado a la práctica, poco a poco, lo que hemos hablado aquí. He tenido flexibilidad para tratar a mis hijas. Juego con ellas. Bailo y a ellas les da mucha risa todo lo que yo hago, es cuando les puedo contagiar esa felicidad y eso es lo que me hace sentir bien. Me da ánimos para seguir luchando

He tratado de fortalecerme con las cosas buenas. Ya entendí que si yo estoy bien mis hijas están bien y también mi madre.

Norma ha cambiado la lente con la que observa a sus muertos.

Norma habla de flexibilidad

Norma habla de contagiar felicidad, ésta es una frase que expresa claramente el giro que ha tenido el enfoque que ha dado a su vida. Ha sido este ejercicio terapéutico el que le ha acompañado en este descubrimiento. Así lo denotan dos frases:

...me he agarrado de lo que dijimos aquí...

.. He llevado a la práctica, poco a poco, lo que hemos hablado aquí...

La terapia ha acompañado a Norma durante el período vacacional. Ella expresa que se ha sentido fortalecida por lo que ha aprendido en la terapia.

T: Norma, observo que cuando tomas la frase: " las cosas pasan por algo" dejas muy en claro que ya no estás considerando que la mala suerte controla tu vida. Cuando te preguntas por qué pasan las cosas, estás buscando sentido la vida.

Otra frase que me gustaría enfatizar es: "Si yo quiero estar bien, voy a estar bien". Esta frase podría llevarnos a otra pregunta: ¿Cómo quiero estar? ¡Bien! Si yo quiero estar bien voy a estar bien. Esta frase indica que tienes el poder de estar como tú quieres.

Otra cosa que quiero rescatar es la trascendencia de la red social. Norma nos ha dicho que su mamá la impulsaba, hasta la obligaba levantarse; pero también nos ha dicho que en otros momentos, ella era quien levantaba su mamá, estimulándola con la promesa de ir a la iglesia, por ejemplo, o con su arenga: "vamos hacer esto "vamos a hacer lo otro".

Aquí observo cómo la red social se convierte en el puente que las ayudó a salir de la isla de la desesperanza y las llevó a la isla de la esperanza.

Para ilustrar cómo vive Norma esta red social con su mamá, se me ocurre la metáfora de las dos personas que están dentro de un pozo estrecho, el cual estaría representando a la isla de la tristeza. De pronto, deciden salir. Solas no pueden hacerlo porque el pozo es mucho más alto por lo que deciden apoyar espalda con espalda. Apoyan sus espaldas y con los pies y las manos van coordinando el movimiento: cuando una sube la otra la apoya y después la otra apoya para que la una suba. Juntas avanzan hasta llegar al borde del pozo. Si nos suben así, entre las dos, ninguna sube.

Como podrán notar, la interrelación se vuelve vital. Tener una red social así, Norma, es envidiable.

La terapeuta exalta las conductas positivas de Norma:

ya no estás considerando que la mala suerte controla tu vida

estás buscando sentido la vida.

tienes el poder de estar como tú quieres

Tener una red social así, Norma, es envidiable

NORMA: Bueno, a veces; porque soy co-dependiente.

T: Norma, siempre, siempre, en todos los momentos de tu vida has estado de la mano de la co-dependencia?

NORMA: Bueno, no. Antes no sabía que era co-dependiente.

T: Bueno, y desde que sabes que "eres co-dependiente", ¿todo el tiempo lo eres? ¿sin faltar un minuto, ni de noche ni de día?

NORMA: Jajajá, ¡No seas exagerada! ¡No es para tanto! No siempre, ahora que estoy trabajando con esto, es menos.

La terapeuta trabaja en este momento con la relativización de la etiqueta soy co dependiente. Las preguntas tienen como función revisar si la codependencia está presente siempre, pues, de lo contrario, no sería válido utilizar la palabra soy.

Norma admite que ya no es así:

¡No seas exagerada! ¡No es para tanto! No siempre, ahora que estoy trabajando con esto, es menos.

T: Me gustaría señalar que la aplicación del verbo ser puede volverse peligrosa pues genera identidades que se convierten en camisas de fuerza, como una sentencia inamovible: "Eres". "Soy". "Es". Tales etiquetas identifican a la persona con la característica que se le imputa.

Se vuelve importante encontrar otras forma de describir a las personas o referirnos a sus atributos. Se me ocurre que en lugar de decir "Soy Co-dependiente", porque la verdad es que no siempre lo soy, podría decir: "A veces la co dependencia me atrapa y entonces actúo de esta forma y de esta otra". También puedo decir " Muchas veces me porto co- dependiente".

Observarás que es más específica y no totalitaria. ¿Estás de acuerdo? De este modo la conducta se transforma en un hecho eventual y no algo que nos caracteriza.

NORMA: No me había dado cuenta. Es como cuando me convenzo de que voy a estar bien diciéndome: "Voy a estar bien". Voy a estar bien"; nada más que al revés. ¡Órale, hasta aprendo a hablar!

El ejercicio de relativizar la etiqueta "soy co-dependiente" tiene éxito cuando Norma dice:

No me había dado cuenta. Es como cuando me convenzo de que voy a estar bien diciéndome: "Voy a estar bien". Voy a estar bien"; nada más que al revés. ¡Órale, hasta aprendo a hablar!

Otra frase muy interesante fue: " he tenido flexibilidad para tratar a mi hija". Norma, ¿Cómo fue para ti actuar con flexibilidad en el trato con tu hija? ¿Cómo te sentiste?

NORMA: Bien. Muy bien. Feliz.

T : ¿ te gustaría sentirte feliz más veces?

Finalmente quiero exaltar otra frase: "vivía mi día como se presentaba". Esta frase tiene mucho que ver con la flexibilidad que estas utilizando para entender a tu hija. Una vez más te portas flexible. La flexibilidad viene como una herramienta que te ayuda a tomar el día sin mayores expectativas. Así, como viene. No tiene que ser el día como tú quieres que sea. El día llega y tú, lo tomas, lo vives sin más expectativa. Esa es tu flexibilidad para vivir el día como venga.

¿Cómo te sientes Norma de todo esto qué hiciste?

¿Te das cuenta de todos estos avances que has logrado? No permitiste que el caos y la angustia te atraparan.

NORMA: Sí los había visto, pero no tanto. ¡Son un resto! Ahora sé, por qué cuando regresé de vacaciones me sentía ¡tan bien!

T: Luchaste como una magnífica guerrera. ¿Te pondrías una estrellita?

NORMA: Sí, me la merezco.

T: Felicidades.

XÓCHITL: Felicidades por todo lo que hiciste Norma.

En este recuadro la terapeuta termina de explorar con Norma, cada una de sus actitudes positivas. La consultante no ha podido percibir con claridad todos los cambios que ha tenido, sin embargo, después de la aproximación Norma dice:

Sí los había visto, pero no tanto. ¡Son un resto! Ahora sé, por qué cuando regresé de vacaciones me sentía ¡tan bien!

Al final Norma puede admitir que lo ha hecho bien y merece un estímulo:

T: Luchaste como una magnífica guerrera. ¿Te pondrías una estrellita?

NORMA: Sí, me la merezco.

T: ¿Mina quieres compartir tus experiencias?

MINA: Bueno, como les comenté, organicé la posada. .. Estuvo muy bien... Éramos más de ochenta personas y sí, todos muy animados y muy expectantes de ver cuáles eran las nuevas piñatas del año; porque como que sí esperan que haga algo distinto.

Lo notorio fue el entusiasmo con el que contaron todo lo que hicieron y contagiaban la emoción a los demás. Hablaban de sus piñatas como si fueran la octava maravilla.

Yo pensaba que si esta actividad que hice se hiciera en todas las familias, más allá de la piñata, el efecto ayudaría a la integración con una actividad en común que los acerca.

Cuando yo entraba a la habitación que fue de mi mamá, trataba de decir: " Bueno, aquí está lo prometido ¿eh?" "Observa". "Aquí estamos todos". "Aquí está tu gente". "Aquí está tu familia y todos estamos muy contentos". Todos mis hermanos que estuvieron reunidos. Sí, fue agradable.

T ¿Cómo te sentiste al ver todo esto?

MINA: Bien, pues, como dices, es algo que a ella le costó mucho lograr y no sería justo que se perdiera; entonces, más allá de lo que implica estar llamando, organizar, ver que todos estén atentos de cumplir con lo que habíamos establecido, y cuando ya tienes a toda la gente hay que uno te pide una cosa y otro. otra, sientes que te vuelves loca. La reunión sí valió la pena hacerla.

Durante la envoltura de los regalos había momentos en los que recordaba que no iba volver el regalo de mi mami y eso me hizo sentir mal.

El día veinticuatro, al principio fue el choque de pensar: qué va a pasar. Cómo nos vamos a sentir y demás; pero al mismo tiempo, decía: "Si empiezo ahorita, todos vamos a terminar llorando y no, así no debe de ser". Así que me distraje preguntando "¿Qué te falta?" "¿A qué te ayudo?" "¿Qué vamos a hacer?"

Ya nos pusimos a hacer el ponche, la ensalada, la cena normal que se hacía con mi mamá, y ya fueron llegando los demás y pues, afortunadamente, no sé en qué momento se nos ocurrió jugar juegos de mesa. Eso nos sirvió para entretenernos y no estar pensando. Nos distrajimos en estar juntos.

Ya después llegó el tiempo de arrullar al Niño. Hicimos lo mismo, lo mismo que se hacía con mi mami. Ya cuando llegó el brindis; pues ahí todos dijimos: "Hay que pensar que mi mamá está aquí". Ah, pero para esto, sí le compré un arreglo de flores a mi mamá. Le puse su arreglo en su foto, ahí en el comedor. Así que era real que estaba ahí durante el brindis, porque estaba su foto, su ramo y le servimos su copa. Sí, todos nos acordamos, todos sentimos que ya no esté, pero al final también sentimos que es mejor porque al final ya estaba sufriendo mucho; entonces, si es mejor que esté así. pues hay que procurar que se sienta orgullosa de nosotros.

Así fue el resto de las vacaciones. Sí había días en que me sentía que aparentemente estaba bien pero yo sentía que no era del todo cierto; pero a la vez también me repetía: "En esto no quedaste". "Tienes que salir adelante", y así pasé mis vacaciones. no me las pasé tan mal. yo esperaba que fueran más difíciles. Soñé mucho a mi mamá. Seguido la sueño. Afortunadamente, la sueño bien. La sueño contenta y antier soñé (yo creo que fue por la noticia del Papa), soñé que está muy contenta porque ya lo van a beatificar. Como que mi mami siempre fue muy alegre y muy bromista. Y tú dices: "Ay mi mamá ya está ahorita por allá, con su mama con sus hermanos, con el Papa, ya está organizando sus "reven" y se la pasa bien a gusto"; pero en el mismo sueño le digo: "Échanos un ojito, que la familia vaya bien, que no vaya mal.

Al igual que Norma, Mina también construyó sus puentes(O´Hanlon, 2010) y dejó la isla de la desesperanza en los momentos en que sintió que la tristeza podría atraparla:

Isla de la desesperanza	Isla de la esperanza
<i>Durante la envoltura de los regalos ...recordaba que no iba volver el regalo de mi mami y eso me hizo sentir mal.</i>	<i>Le puse su arreglo en su foto... era real que estaba ahí... durante el brindis estaba su foto, su ramo y le servimos su copa</i>
<i>El día veinticuatro, al principio fue el choque de pensar: qué va a pasar. Cómo nos vamos a sentir</i>	<i>al mismo tiempo, decía: "Si empiezo ahorita, todos vamos a terminar llorando y no, así no debe de ser". Así que me distraje preguntando</i>
<i>todos sentimos que ya no esté</i>	<i>también sentimos que es mejor porque al final ya estaba sufriendo mucho</i>
<i>...había días en que me sentía que aparentemente estaba bien pero yo sentía que no era del todo cierto</i>	<i>pero a la vez también me repetía: "En esto no quedaste". "Tienes que salir adelante"</i>
<i>yo esperaba que fueran más difíciles.</i>	<i>así pasé mis vacaciones. no me las pasé tan mal</i>

Mina mostró una actitud propositiva en todas sus actividades. Así lo podemos apreciar cuando dice:

organicé la posada.. Estuvo muy bien... Lo notorio fue el entusiasmo

Sí, fue agradable.

¿A qué te ayudo?"

"¿Qué vamos a hacer?"

...se nos ocurrió jugar juegos de mesa.

Nos distrajimos en estar juntos.

Puede notarse que no hay un sólo momento de queja. Los enunciados denotan la exaltación de los aspectos positivos, situación que se ha trabajado a lo largo de la terapia.

Por otro lado, Mina conversa con su mamá en distintos momentos:

" Bueno, aquí está lo prometido ¿eh?" "Observa". "Aquí estamos todos". "Aquí está tu gente". "Aquí está tu familia y todos estamos muy contentos".

...en el mismo sueño le digo: "Échanos un ojito, que la familia vaya bien, que no vaya mal.

Hay otros momentos en que la refiere como una persona presente:

...Hicimos lo mismo, lo mismo que se hacía con mi mami.

"Hay que pensar que mi mamá está aquí". es mejor que esté así. pues hay que procurar que se sienta orgullosa de nosotros.

Soñé mucho a mi mamá. Afortunadamente, la sueño bien.

Mina llega hasta la *alegría*, La muerte de su mamá ya no proyecta la pérdida, ni la tristeza ni el estrés que la aquejaban.

...soñé que está muy contenta porque ya lo van a beatificar⁵⁰.

"Ay mi mamá ya está ahorita por allá, con su mamá con sus hermanos, con el Papa, ya está organizando sus "reven" y se la pasa bien a gusto";

Los diálogos que sostiene Mina con su mamá, no son diálogos con una persona muerta, son conversaciones con una persona viva.

Mina sabe que su mamá no está más, pero sabe que ha sido mejor así. Mina ha logrado girar el enfoque sobre la muerte de su madre y por tanto, su respuesta(Morin, 1999), también ha cambiado.

⁵⁰ Al Papa Juan Pablo II.

Mina, me gusta oír cuando dices: "organicé", esta palabra encierra ideas completamente diferentes a las de una mujer que no puede hacer nada porque todo le irrita. "Organicé" es diferente a postergar. "Organicé" nada tiene que ver con no poderse levantar de la cama.

¿De dónde sacaste fuerza para organizar una reunión a la que asistirían setenta u ochenta personas? ¿De dónde surge esta mujer capaz de organizar?

MINA: Impulsada por su mamá. Esa mujer triste deja la tristeza cuando el objetivo, lo que se persigue, es en honor para su madre, ese honrar a su madre vale la pena.

Ya no me importa sí tengo que empezar a las seis de la mañana y terminar hasta las once de la noche, porque vale la pena.

T: ¿Puedo entender que adquiriste la capacidad de separar a la Mina triste de la Mina productiva? En diciembre lo hiciste en honor a tu madre, ahora, en enero quizá podrías extender ese honor hasta ti ¿Sería grato para tu mami el hecho de que empezaras a honrarte tú? ¿Qué opinas?

C ARMEN: Si. ¡Ella estaría feliz! Lo que ella quería era que su familia estuviera bien.

T: Quiero reconocer tu capacidad para separar a la Mina que se deja invadir por la tristeza, de la Mina que se sobrepone a la tristeza. Esta Mina hace de lado a la tristeza y encuentra el entusiasmo de realizar actividades en honor a su mami y también en honor a sí misma, lo cual evidencia tu impulso vital.

La terapeuta exalta los avances de Mina a partir de sus logros, contrastándolos con su actitud inicial:

... "organicé", esta palabra encierra ideas completamente diferentes a las de una mujer que no puede hacer nada porque todo le irrita. "Organicé" es diferente a "postergar".

"Organicé" nada tiene que ver con "no poderse levantar de la cama".

A continuación, la terapeuta hace dos preguntas para encontrar la *f fuente* del cambio::

¿De dónde sacaste fuerza para organizar una reunión a la que asistirían setenta u ochenta personas? ¿De dónde surge esta mujer capaz de organizar?

Mina encuentra esta *f fuente* fuera de sí, en su mamá. La terapeuta vuelve a preguntar para ver si Mina logra ubicar esta fortaleza en sí misma:

¿Puedo entender que adquiriste la capacidad de separar a la Mina triste de la Mina productiva? En diciembre lo hiciste en honor a tu madre, ahora, en enero quizá podrías extender ese honor hasta ti ¿Sería grato para tu mami el hecho de que empezaras a honrarte tú? ¿qué opinas?

Mina acepta que esto es posible:

Si. ¡Ella estaría feliz! Lo que ella quería era que su familia estuviera bien

Para concluir este proceso de *empoderamiento* la terapeuta reitera:

Quiero reconocer tu capacidad para separar a la Mina que se deja invadir por la tristeza, de la Mina que se sobrepone a la tristeza. Esta Mina hace de lado a la tristeza y encuentra el entusiasmo de realizar actividades en honor a su mami y también en honor a sí misma, lo cual evidencia tu impulso vital.

En este momento, Mina toma el poder de honrarse a sí misma, a través del amor que prodiga también a su mamá.

T: Mina, quisiera considerar una serie de puntos:

Cuando dices " tengo que salir a adelante", ¿puedo entender que Mina le dice a Mina: "Lo tenemos que hacer"? Esta frase está cargada con empuje, con energía positiva. Esto que digo se refuerza cuando dices: "Esperaba que fuera más difícil". Percibo que, aun cuando era difícil el momento, tu energía positiva sobrepasó a la negativa.

Tu deseo de honrar a tu mamá desde el amor, desde la alegría, desde el entusiasmo te facilitó la operación.

Después, en plena reunión, cuando sentiste el agobio por las demandas de tantas personas al mismo tiempo, no reaccionaste irritable, "mandona", no. La cordura vino en tu auxilio y te dijiste: "Calma, vamos a resolver"

Te hago notar estas acciones porque a través de ellas podrás notar que viviste muchos momentos de presión, de agobio, de estrés; sin embargo, el estrés no te pudo controlar como antes lo hacía.

Al inicio de las sesiones dijiste que el estrés se adueñaba de ti, que vivías con angustia y ansiedad; sin embargo, utilizando la metáfora, ¿podría decir que este esfuerzo por honrar a tu mamá desde el amor, se convirtió en

un escudo contra el estrés? ¿Querías decirme dónde estaba el estrés mientras venían las personas a preguntarte por los vasos y las cucharas?

MINA: Guardado para otra ocasión. jajajá.

Sí, es cierto, no me había dado cuenta pero yo creo que ya aprendí a guardar el estrés para ocasiones muuuy lejanas. Fui logrando mis propósitos? Y sí, sí es cierto que fui capaz de convertir la fuerza negativa del estrés en una fuerza positiva.

Gracias, estoy sorprendida de todo lo que me has hecho ver, nunca lo había visto así. Tengo que pensar y repasar. Me gusta mucho descubrir este retrato de mí que nunca había visto.

T: Felicidades por todos estos logros. Espero que se multipliquen a lo largo de este año y muchos más.

La terapeuta sigue exaltando los *cambios* narrados por Mina. Este momento refiere a Morgan (2000). La autora dice que *a medida que el proceso terapéutico avanza, se logran los objetivos de la externalización, la descripción, la contextualización, el debilitamiento del problema y por supuesto, el surgimiento de una posible historia alternativa*. La autora propone una serie de acciones para apoyar al consultante en la conexión con su *nueva historia*. Esta historia ha de ser consistente con sus preferencias, esperanzas y valores de vida. Morgan propone, incluso, involucrar testigos que pueden ser personas presentes o ausentes, reales o imaginarias, del presente o del pasado.

Por su parte, Michael White y David Epston (1993), dicen que cuando el terapeuta reconoce el *discurso dominante* que atrapa a la persona puede identificar los *eventos extraordinarios* que permitan elaborar una historia alternativa.

En los fragmentos transcritos a continuación, la terapeuta exalta las acciones de Mina que contribuyen a conformar la *historia alternativa*:

Cuando dices " tengo que salir a adelante", ¿puedo entender que Mina le dice a Mina: "lo tenemos que hacer"? Esta frase está cargada con empuje, con energía positiva. Estas cualidades se refuerzan cuando dices: "Esperaba que fuera más difícil". Percibo que, aún

cuando era difícil el momento, tu energía positiva sobrepasó a la negativa. Tu deseo de honrar a tu mamá desde el amor, desde la alegría, desde el entusiasmo te facilitó la operación.

Después, en plena reunión, cuando sentiste el agobio por las demandas de tantas personas al mismo tiempo, no reaccionaste irritable, "mandona", no. La cordura vino en tu auxilio y te dijiste: "Calma, vamos a resolver"

Te hago notar estas acciones porque a través de ellas podrás notar que viviste muchos momentos aprensivos, sin embargo, el estrés no te pudo controlar como antes lo hacía.

...utilizando la metáfora, ¿podría decir que este esfuerzo por honrar a tu mamá desde el amor, se convirtió en un escudo contra el estrés? ¿dónde estaba el estrés mientras venían las personas a preguntarte por los vasos y las cucharas?

Mina se apropia la historia alternativa cuando responde:

Guardado para otra ocasión. jajajá. Sí, es cierto, no me había dado cuenta pero yo creo que ya aprendí a guardar el estrés para ocasiones muuuy lejanas. Fui logrando mis propósitos? Y sí, sí es cierto que fui capaz de convertir la fuerza negativa del estrés en una fuerza positiva.

Gracias, estoy sorprendida de todo lo que me has hecho ver, nunca lo había visto así. Tengo que pensar y repasar. Me gusta mucho descubrir este retrato de mí que nunca había visto.

Finamente, en la interpretación de este recuadro podemos observar que se ha cumplido otro de los objetivos particulares:

Que las consultantes logren reconocer sus propios eventos extraordinarios para iniciar la narración de la historia alternativa.

SUSI: Yo estoy sorprendida de cómo supiste trabajar con todo lo que hemos aprendido aquí. Felicidades.
--

MINA: Gracias. Tú contribuiste. Te recordé mucho todo este tiempo. Yo me decía, ojalá encuentre la forma de pasársela bien. De hacer llevaderas estas festividades por tu chiquito. Cuando andábamos en el centro yo decía: Si viene al Zócalo, se trae al niño y puede andar patinando un rato. Ya te estaba yo organizando.

T: ¿Qué te parece este comentario Susi? ¿

SUSI: Muy bien me siento acompañada. Quise llamarlas pero me aguanté las ganas.

T: Si gustan, hacemos un directorio, para que cada una tenga los datos de las otras, por si en algún momento quieren relacionarse entre los períodos de las sesiones o más allá.

Como el mensaje que me envió Xóchitl y que respondí con afecto.

Cada una de nosotras hace su ejercicio de manera individual, sí, pero dentro de esta colectividad que es el grupo.

Bill O'Hanlon (2013), con su *fórmula de la felicidad*, aporta el punto de vista de la terapia positiva exaltando los factores que dan sentido a la vida; en este sentido exalta la importancia de las redes sociales porque ayudan a evitar el aislamiento. Esto lo podemos observar cuando Susi dice:

Muy bien me siento acompañada. Quise llamarlas pero me aguanté las ganas.

Cuéntanos Susi, ¿cómo fue todo este tiempo?

SUSI: Hubo dos cuestiones: Murió mi suegro. Yo tuve una tranquilidad inmensa cuando mi suegro estaba en cama. Sentí que ahí estaba mi hijo, cuidándolo. cuando falleció, a lo mejor estoy mal pero me sentía tranquila. Pensaba que los otros muertos ya tenían mucho tiempo y que ahora estaba alguien cercano. Bruno convivió con él durante quince años. Eso me dio tranquilidad. Siento que Bruno recibió a su abuelo.

Un día mi esposo recibió un mensaje en el celular de Bruno... Me dije, Bruno está aquí, porque eran las doce o doce y cuarto del veinticuatro cuando entró esa llamada... Mi hermana soñó a Bruno. en la cena del treinta y uno. Soñó que regresaba Bruno porque le daban una segunda oportunidad (yo sé que eso es imposible) y que mi hermana bien contenta lo recibía y que Bruno decía: "¡no me gusta estar aquí, no quiero estar aquí!".

Eso fue bueno para mí, porque yo sonreí y dije que Bruno estaba bien, que si no quería estar aquí, era porque estaba bien. Bruno está bien allá donde se fue.

Mi familia esperaba que yo reaccionara con reproches porque era mi hermana quien lo había soñado, pero no, no fue así. No hubo regalos el veinticuatro, ni me acordé del regalo de René... Fueron dos días difíciles pero, como dice Mina, pensé que iban a ser peor. De hecho, ahorita es cuando estoy yéndome más bajo.

El fin de semana me cambio de casa... Mi esposo guardó las cosas de Bruno. No me dejó ver sus cuadernos para que no reviviera ese dolor. Tuvimos que tirarlo todo.... Me doy cuenta que la gente no sabe por lo que yo estoy pasando. Me sentía bien sola. Me sentía tranquila.

Otras cosas que me dan fortaleza es que en mi casa me cuidan mucho. Cada una de mis hermanas me dijo que me admiraban porque a pesar del dolor sigo aquí. Me conforta mi familia; pero es que yo creo que no saben que me siento muy mal. Yo sé que ahora ya no me suicidaría, por René, por el propio Bruno, por mi familia; pero sigo muy triste. Trato de estar mejor. Sigo riéndome, cantando, bailando, sin sentido pero sigo aquí, de pie ¿no?

Susi encontró momentos difíciles, propios de la *isla de la desesperanza*, pero logró tender sus puentes para marchar a la *isla de la esperanza*:

Isla de la desesperanza	Isla de la esperanza
<i>Murió mi suegro</i>	<i>Siento que Bruno recibió a su abuelo.</i>
<i>Bruno decía: "¡no me gusta estar aquí, no quiero estar aquí!"</i>	<i>¡ahora lo sé. El está mejor allá.</i>
<i>Mi familia esperaba que yo reaccionara con reproches porque era mi hermana quien lo había soñado...</i>	<i>pero no, no fue así.</i>
<i>Fueron dos días difíciles.</i>	<i>pero, como dice Mina, pensé que iban a ser peor</i>
<i>Mi esposo guardó las cosas de Bruno.</i>	<i>Tuvimos que tirarlo todo</i>
<i>Me doy cuenta que la gente no sabe por lo que yo estoy pasando.</i>	<i>Me sentía bien sola. Me sentía tranquila.</i>
<i>yo creo que no saben que me siento muy</i>	<i>Yo sé que ahora ya no me suicidaría,</i>

<i>mal.</i>	
<i>sigo muy triste.</i>	<i>Trato de estar mejor.</i>
<i>A pesar del dolor</i>	<i>sigo aquí</i>

La consultante expresa conclusiones que respaldan su avance:

yo sonreí y dije que Bruno estaba bien, que si no quería estar aquí, era porque estaba bien.

Bruno está bien allá donde se fue.

Me conforta mi familia...

Yo sé que ahora ya no me suicidaría,

Trato de estar mejor.

Sigo riéndome, cantando, bailando, sin sentido pero sigo aquí, de pie

T: Susi, En otros momentos has exaltado los puntos negros del comportamiento de tu esposo; sin embargo, frente al evento difícil que él vive, tú dejas todo y lo acompañas. Te pido que observes a esta Susi que no se deja ir por todo lo que está sintiendo. Observa: pudiste dejar al dolor por la muerte de Bruno un poco de lado para acompañar a tu esposo, a las otras personas que tú amas. Antes decías que nadie te importaba más que Bruno; el dolor no te permitía ver nada más que lo ocurrido a tu hijo: pero el afecto por los demás ahí estaba, presente; lo cual nos dice que has logrado hacer, aunque sea un poquito, de lado al dolor. Lo hiciste para acompañar a tu esposo. El dolor ya no está apropiado de ti. Ésa, me parece una magnífica noticia porque es un espacio que el sentido de la vida gana al dolor. Por amor a tu esposo dejas de lado tu dolor y lo acompañas en el suyo. ¿Te das cuenta? dices que tu vida no tiene sentido; sin embargo, tuvo sentido, hacer de lado el infinito dolor por la pérdida de tu hijo para acompañar a tu esposo, quien además de la pérdida del hijo tiene ahora la del padre. Lo hago notar para que reconozcas la fortaleza que tú tienes.

Después dices, "Sólo hubo un momento en el que me vine abajo" Esto reitera lo que también afirmaste: "Estoy de pie". Esto es un gran adelanto, porque antes querías estar muerta, tendida; y hoy, además de estar de pie, decides que ya no te suicidarás, por René, por el propio Bruno, por tu familia. Antes querías morir por Bruno, ¡hoy quieres vivir por él! Nuevamente observo el sentido en tu vida. Antes, nada te importaba. Hoy sabes que tu presencia es importante para el buen crecimiento de tu bebé, para tu esposo y tu familia, eso es dar un sentido a la vida.

Cuando hablas del sueño de tu hermana en el cual Bruno recibe una segunda oportunidad y la rechaza, lejos de entristecerte, te has fortalecido, porque tu hijo no lamenta su decisión, la confirma. Él decidió irse porque lo que encontró aquí no fue suficiente para retenerlo. Esto era algo que te atormentaba, el pensar que esto era un error, que él podría haberse arrepentido. Ahora sabes que no es así. A través del sueño, Bruno confirma su decisión de ausentarse de este mundo, porque allá donde está, está mejor que aquí. Has dicho que donde sea que esté, tu hijo está mejor. Estas palabras se llenan de sentido, ya no son de consuelo, se convierten en una verdad. ¿Estás de acuerdo?

SUSI. Sí ahora lo sé. El está mejor allá.

T: Quiero enfatizar la lucidez que tuviste al admitir que tu hijo está mejor allá.

Dijiste "Pensé que iba a ser peor" Eso nos dice que lo peor ya lo viviste.

Lo ocurrido durante las vacaciones, aunque fue duro, no tuvo comparación con lo peor que viviste; lo cual, nuevamente habla del grado de superación en el dolor. ¡Lo estás controlando! Cada vez más, vas tomando las riendas del dolor para dirigirlo. Ya no es él el que te controla, ahora has empezado a hacerlo tú. Te has esforzado. Ha sido un camino "cuesta arriba"; pero lo estás haciendo, ¡estás avanzando!

Dices también: "Me tengo que cambiar de casa y no me tengo que llevar las cosas de Bruno". Sientes dolor al ver sus cosas en las bolsas que irán a la basura. Por otro lado sabes que tienen que ir a la basura. ¿Por qué?

SUSI: Pues porque no puedo ir arrastrando con cosas que ya no se va a utilizar y además nos hacen daño.

T: Claro. Van a la basura porque la historia de tu hijo ahora es otra. Esto que ves allí, en la bolsa, ya no es tu hijo. Tu hijo ya supero este campo terreno. Si utilizáramos las metáforas, las bolsas de basura son como una liberación de Bruno.

SUSI Sí. Él está escribiendo otra historia; además yo creo que a mi hijo no le sirven por lo que tú dices, pero también si sirven, porque los señores de la basura los pueden reciclar. Esto de reciclar ya lo habíamos hablado, pero hacerlo, es diferente.

T: Cuando dices que estuviste en el hospital y te portaste amable con la gente, recuerdo a la Susi de la sesión pasada, cuando hablamos de la amabilidad con las personas que desconocen su pena, ¿recuerdas? Esta Susi, podría salir más a menudo; sobre todo ahora que sabes que tu hijo está bien y que la vida sigue su curso. Esta Susi capaz de cuidar a la abuela en el hospital.

La creencia que determinaba que tenías que estar mal por siempre, porque tu hijo murió, se cae, se desmorona. Tu hijo no murió, cambio de estatus. Esta reflexión puede ser un puente cuando te sientas mal, ¿te parece? Ahora está a descubierto la Susi que estaba dentro, la Susi que admiran tus familiares.

Quiero Terminar con la frase: "A pesar del dolor sigo aquí", porque explica claramente que has ganado el control del dolor. Ya no es el dolor quien domina, ahora tú lo controlas, porque a pesar de él, aquí estás.

Felicidades también para ti.

MINA Susi, yo creo que ya encontraste el camino porque tú misma estás diciendo que si convives con otras personas que no sepan, se te olvida. Yo creo que vas por muy buen camino.

Felicidades

El fallecimiento de Bruno es muy reciente, ello contribuye a que el dolor sea una constante en el cotidiano vivir de Susi; no obstante, ella se esfuerza en continuar, en tomar el control de su pena.

La terapeuta realiza el análisis de las respuestas de Susi ante los eventos que van surgiendo para exaltar sus logros y empodera sus capacidades; de esta manera se inicia la conformación de la *historia alternativa*.

La terapeuta revisa el discurso de la consultante y exalta los eventos que contribuyen a formar la *historia alternativa*, *empoderando* sus capacidades:

Has exaltado los puntos negros del comportamiento de tu esposo; sin embargo, frente al evento difícil que él vive, tú dejas todo y lo acompañas.

Te pido que observes a esta Susi que no se deja ir por todo lo que está sintiendo.

Observa: pudiste dejar al dolor por la muerte de Bruno un poco de lado para acompañar a tu esposo,

Antes decías que nadie te importaba más que Bruno; pero el afecto por los demás estaba, presente; lo cual nos dice que has logrado hacer, aunque sea un poquito, de lado al dolor. Lo hiciste para acompañar a tu esposo.

El dolor ya no está apropiado de ti. ...es un espacio que el sentido de la vida gana al dolor.

Por amor a tu esposo dejas de lado tu dolor y lo acompañas en el suyo.

... dices que tu vida no tiene sentido; sin embargo, "tuvo sentido", hacer de lado el infinito dolor por la pérdida de tu hijo para acompañar a tu esposo, quien además de la pérdida del hijo tiene ahora la del padre.

Lo hago notar para que reconozcas la fortaleza que tú tienes.

...antes querías estar muerta, tendida; y hoy, además de estar de pie, decides que ya no te suicidarás

Antes querías morir por Bruno, ¡hoy quieres vivir por él!

El sentido de tu vida ha girado.

Antes, nada te importaba. Hoy sabes que tu presencia es importante para el buen crecimiento de tu bebé, para tu esposo y tu familia, eso es dar un sentido a la vida.

...el sueño de tu hermana en el cual Bruno recibe una segunda oportunidad y la rechaza, lejos de entristecerte, te ha fortalecido, porque tu hijo no lamenta su decisión, la confirma.

Has dicho que donde sea que esté, tu hijo está mejor. Estas palabras se llenan de sentido, ya no son de consuelo, se convierten en una verdad.

Quiero enfatizar tu admisión de que tu hijo está mejor allá.

Dijiste "Pensé que iba a ser peor" Eso nos dice que lo peor ya lo viviste.

La terapeuta confirma los avances de la consultante para engrosar la historia alternativa:

Lo ocurrido durante las vacaciones, aunque fue duro, no tuvo comparación con lo peor que viviste; lo cual, nuevamente habla del grado de superación en el dolor. ¡Lo estás controlando! Cada vez más, vas tomando las riendas del dolor para dirigirlo. Ya no es él el que te controla, ahora has empezado a hacerlo tú. Te has esforzado. Ha sido un camino "cuesta arriba"; pero lo estás haciendo, ¡estás avanzando!

La creencia que determinaba que tenías que estar mal por siempre, porque tu hijo murió, se cae, se desmorona. Tu hijo no murió, cambio de estatus. Esta reflexión puede ser un puente cuando te sientas mal, ¿te parece? Ahora está a descubierto la Susi que estaba dentro, la Susi que admiran tus familiares.

La terapeuta finaliza confirmando todo lo dicho

Quiero Terminar con la frase: "A pesar del dolor sigo aquí", porque explica claramente que has ganado el control del dolor. Ya no es el dolor quien domina, ahora tú lo controlas, porque a pesar de él, aquí estás.

T: Xóchitl, la sesión ha terminado, no fue posible revisar los puentes que construiste durante las vacaciones. No revisamos tus avances. Ofrezco disculpas por ello. Si me lo permites, comenzaremos contigo la próxima sesión.

XÓCHITL: No, no es posible. Quería interrumpir cada que una de ellas hablaba sobre sí, pero preferí esperar para no cortar sus relatos ni entristecerlas con el mío, pero no me puedo regresar así a mi casa. Murió mi papá.

T: Tienes toda la razón. Buscaremos un espacio para conversar tú y yo, porque la sesión ha terminado y debemos entregar la sala.

MINA: No me puedo ir, yo también me quedo.

SUSI: Yo también me quedo

NORMA: Y yo

T: Bien busquemos un lugar.

La sesión ha terminado. Han transcurrido dos horas de ejercicio conversacional. Cada integrante tiene ocupaciones que resolver y horarios por cumplir; sin embargo, ante la declaración de Xóchitl, el grupo permanece compacto. Cada una deja para más tarde lo que tenga que hacer y permanece en este tejido que conforma la *red social*. El grupo terapéutico se ha constituido en *una red social*.

Xóchitl ha sufrido una pérdida irreparable. Ciertamente, estuvo callada durante toda la sesión; pero su rostro no denotaba un cambio que pidiera atención especial. Xóchitl tuvo el *control del dolor* todo el tiempo. No sólo no interrumpió a sus compañeras, también hizo una aportación positiva durante la sesión:

Felicidades por todo lo que hiciste Norma.

Durante su participación, Susi agradeció el mensaje de apoyo que Xóchitl le enviara durante las vacaciones:

Como el mensaje que me envió Xóchitl y que respondí con afecto.

Xóchitl estuvo dos horas, escuchando las narraciones de sus compañeras y no interrumpió, no porque su dolor no sea profundo. No interrumpió porque ha aprendido a controlar el dolor.

Indudablemente, aún antes de exponer su relato, Xóchitl ha concluido su ejercicio terapéutico.

XÓCHITL: Me dijo mi hermana que había ido a ver a unos amigos y cuando regresó dijo que se había pegado en la pared. Mi hermana no lo llevó al hospital. Al otro día estaba muy mal parece ser que le dio un derrame cerebral.

Yo lo supe hasta el miércoles en la mañana. Yo estaba en mi cama, porque conseguí un trabajo desde el veinte de diciembre. Empecé a trabajar en una tienda de mascotas; entonces, el veintitrés que vi a mi papá le dije: "Oye, no voy a poder venir el veinticuatro para la Navidad, pero ya sabes que estoy contigo".

Yo, todo el año me dediqué a disfrutar a mi papá, porque ya lo había visto cada vez más deteriorado, por eso los fines de semana me los pasaba bien con él. Jugábamos cartas, dominó, serpientes y escaleras. Siempre comíamos juntos. Desde agosto, en su cumpleaños le compré un memorama y un rompecabezas y aunque el rompecabezas nunca le gustó, yo me sentía muy contenta porque estaba disfrutando mucho a mi papá y cuando lo llevaba del brazo, caminábamos como en zig zag; pero yo creía que era por el medicamento. Me daba mucho miedo que se fuera a caer.

Ya se había caído, en la pista de hielo, cuando fue a ver a los patinadores y se tropezó. Se quedó como media hora tirado hasta que se pudo parar. Yo ya le había dicho: "Pá, ya no salgas solo". "Siempre que salgas ve con alguien". De hecho, yo lo acompañé al ISSSTE, porque decía que no le habían pagado; pero sí le habían pagado. La verdad, ya se le iba el sentido la memoria. Yo sí veía como se iba deteriorando. No lo vi en Navidad. Estuve trabajando. Le hablé al día siguiente. Le pregunté: "¿Cómo te la pasaste?" y él me dijo: "Bien". "Te fuiste con tus amigos, ¿verdad?" "No", le dije "Me fui a trabajar a la tienda de mascotas". Desde ese día me di cuenta que ya no recordaba. Le dije que recordara que no lo iba a ver los fines de semana, que había pedido los miércoles como día de descanso. Lo pedí así para no faltar a la terapia.

El miércoles, estuve enferma de diarrea. Estaba esperando que se me pasara un poquito para ir a ver a mi papá,

Estaba yo en mi cama y vi la imagen de mi papá. Se veía como dormido. Como a la hora y media me habla mi hermana para decirme que mi papá estaba muy malo; entonces, recordé la imagen que vi y pensé que ya se había ido. Lo metieron al hospital. Ahí cayó inconsciente por el derrame. Yo ya no me pude despedir. Entró el veintinueve y el tres falleció.

Le hicieron una operación en el cerebro para sacarle el derrame, yo le preguntaba al doctor, cómo iba a quedar mi papá, cómo iba a ser su calidad de vida si sobrevivía a la operación. Sé que un derrame afecta todo el cuerpo.

El médico me dijo que efectivamente, ya no iba a hablar, iba a ser completamente dependiente. Entonces, yo le decía: "¿Y para qué lo operamos?"; pero mis hermanos insistieron. Ellos ya habían tomado la decisión. Yo sé

que mi papá no hubiera querido una vida dependiente. Ellos ya habían aprobado; sólo faltaba yo. Yo andaba buscando un neurólogo que me explicara lo que iba a pasar después. Lo operaron y vino una hemorragia peor. Se quedó inconsciente. Yo le pregunté al doctor que si oía, él dijo que sí, que a veces los pacientes que caen en coma, regresan y pueden oír.

Por las mañanas antes de irme a trabajar yo iba a verlo y le decía que analizara su vida; que había sido un gran padre, que yo lo admiraba mucho; que yo era gracias a él; porque cuando mis papás se divorciaron, yo me quedé con mi papá y mi papá fue como mi padre y mi madre para mí, porque mi mamá se enojó conmigo. Mi mamá me dijo que yo, desde que me quedé con mi papá ya no era su hija. Mi papá sustituyó muchas cosas. Yo no sé si me escuchó o no. Esto ya se lo había dicho. Le leí el periódico también. Al día siguiente le saqué unas fotos y se las pegué en su cama. Le fui describiendo todo lo que había en ellas. Le hice un collage. Al otro día le llevé música ranchera que a los dos nos gustaba. Le puse los audífonos. Yo sé que la escuchó. Pensé llevar un dominó, yo iba a jugar por los dos, pero no le iba a hacer trampa; pero ese día, cuando me fui a trabajar, me habló mi hermano para decirme que ya había fallecido.

Yo siento que ya se había ido desde antes. Yo no sé qué pasa. Yo tenía mucho miedo de que mi papá muriera desde hace mucho tiempo y ahora, no lloré ni una sola lágrima. Empecé a avisarle a la gente y yo quería como que estuviera a gusto. No sé, es la primera vez que me pasa. Me sentía como en paz porque disfruté mucho, mucho, a mi papá. Yo sí creo que está en el cielo. Me reconforta saber que está con mi hermana. Nada más que sí extraño esos fines de semana con mi Pá. Yo le pedía mucho a Irma que no me lo dejara. yo le decía "No dejes así a mi papá porque yo no creo que él merezca estar dependiente, sin poderse comunicar ni nada".

Uno de esos fines de semana, antes de que muriera, yo le corté el cabello, porque ya lo tenía bien largo y le decía vamos a cortarnos y no encontrábamos lugar. Entonces, le dije "¡Ándale, yo te voy a cortar tu cabello!" Se lo corté y la verdad es que no me quedó nada bien. Le hice unas "mordidas de burro" que mis sobrinos reclamaron. Mi papá, como era muy tolerante, les dijo que había quedado muy bien. Al fin de semana siguiente fuimos a que nos lo cortaran. Cuando terminaron conmigo, le dije "sigues" y él no quiso. Dijo que la última persona que se lo había cortado le dijo que iba a ser para siempre; por eso ya no quiso. Efectivamente, yo estaba con él cuando lo iban a operar y lo raparon. Me dolió mucho ver a mi pá, rapado, intubado, hinchado. Yo quería que Irma se lo llevara, que no sufriera, para mí fue un gran padre y yo no quería que sufriera.

Yo no sé de qué dependa como mueras, ni cuándo; pero sé que si eres una persona de bien no debes de sufrir. Mi papá era como mi familia porque desde que se divorciaron se hicieron dos bandos: mi papá y yo y los demás. Mi papá nunca quiso eso. Yo siempre le admiré que no hablara mal de mi mamá. Mi mamá siempre habló pestes de mi papá y él nunca dijo nada.

Sí. hay cosas en las que siempre quise ser como él y nunca fui como él. Le admiraba, me dejó muchas cosas. Lo quiero mucho.

El padre de Xóchitl era su familiar de mayor apego y trascendencia. Ha muerto; sin embargo, Xóchitl no se ha desmoronado. Las observaciones que se hicieron en las sesiones anteriores acerca de los avances de Xóchitl, aquí se corroboran. El suceso es terrible, pero el dolor no la agobia. Xóchitl, ha aprendido a tomar las riendas del dolor.

En las siguientes frases, Xóchitl reconoce las formas en que amó a su papá:

Yo, todo el año me dediqué a disfrutar a mi papá. Los fines de semana me los pasaba bien con él: jugábamos cartas, dominó, serpientes y escaleras.

Siempre comíamos juntos.

en su cumpleaños le compré un memorama y un rompecabezas

yo me sentía muy contenta porque estaba disfrutando mucho a mi papá

yo lo acompañé al ISSSTE, porque decía que no le habían pagado; pero sí le habían pagado.

No lo vi en Navidad... Le hablé al día siguiente.

Por las mañanas antes de irme a trabajar yo iba a verlo y le decía que analizara su vida; que había sido un gran padre, que yo lo admiraba mucho; que yo era gracias a él;

cuando mis papás se divorciaron, yo me quedé con mi papá y mi papá fue como mi padre y mi madre para mí,

Mi papá sustituyó muchas cosas.

Le leí el periódico también.

le saqué unas fotos y se las pegué en su cama. Le fui describiendo todo lo que había en ellas. Le hice un collage.

...le llevé música ranchera que a los dos nos gustaba. Le puse los audífonos. Yo sé que la escuchó.

Uno de esos fines de semana, antes de que muriera, yo le corté el cabello, porque ya lo tenía bien largo... Le hice unas "mordidas de burro" que mis sobrinos reclamaron. Mi papá, como era muy tolerante, les dijo que había quedado muy bien.

Por otro lado, Xóchitl, sabe que su papá esta deteriorándose. Así lo expresa en las siguientes frases:

...ya lo había visto cada vez más deteriorado,

...cuando lo llevaba del brazo, caminábamos como en zig zag; pero yo creía que era por el medicamento. Me daba mucho miedo que se fuera a caer. Ya se había caído, en la pista de hielo, cuando fue a ver a los patinadores y se tropezó. Se quedó como media hora tirado hasta que se pudo parar.

La verdad, ya se le iba el sentido la memoria.

Yo sí veía como se iba deteriorando.

...me di cuenta que ya no recordaba.

Yo siento que ya se había ido desde antes.

Yo tenía mucho miedo de que mi papá muriera desde hace mucho tiempo

Me dolió mucho ver a mi pá, rapado, intubado, hinchado.

Xóchitl tiene frases de admiración para su papá

le decía que analizara su vida; que había sido un gran padre, que yo lo admiraba mucho; Yo siempre le admiré que no hablara mal de mi mamá. Mi mamá siempre habló pestes de mi papá y él nunca dijo nada.

...hay cosas en las que siempre quise ser como él y nunca fui como él.

Le admiraba,

me dejó muchas cosas.

Lo quiero mucho.

Xóchitl ha hecho la relación de lo que padre ha significado para ella y en respeto a su dignidad, pide que respeten su calidad de vida:

Le hicieron una operación en el cerebro para sacarle el derrame, yo le preguntaba al doctor, cómo iba a quedar mi papá, cómo iba a ser su calidad de vida si sobrevivía a la operación.

El médico me dijo que efectivamente, ya no iba a hablar, iba a ser completamente dependiente. Entonces, yo le decía: "¿Y para qué lo operamos?"

Yo sé que mi papá no hubiera querido una vida dependiente.

...Yo le pedía mucho a Irma que no me lo dejara. yo le decía "No dejes así a mi papá porque yo no creo que él merezca estar dependiente, sin poderse comunicar ni nada".

Xóchitl externa la conexión que tenía con su papá:

Estaba yo en mi cama y vi la imagen de mi pá. Se veía como dormido. Como a la hora y media me habla mi hermana para decirme que mi papá estaba muy malo; entonces, recordé la imagen que vi y pensé que ya se había ido.

Al otro día le llevé música ranchera que a los dos nos gustaba. Le puse los audífonos. Yo sé que la escuchó.

Finalmente, Xóchitl nota el cambio que ha tenido en su *actitud ante la muerte*, lo cual ha girado la respuesta:

No sé, es la primera vez que me pasa. Me sentía como en paz porque disfruté mucho, mucho, a mi papá. Yo sí creo que está en el cielo. Me reconforta saber que está con mi hermana. Nada más que sí extraño esos fines de semana con mi Pá.

Es claro que Xóchitl ha hecho una relación exaltando lo positivo de la relación con su papá en todos los aspectos. Su enfoque sobre la muerte, en este caso, no la ha derrumbado como ocurrió con las muertes de su hermanita y de su compañero.

T ¿Qué te dejó?

XÓCHITL: El ser tolerante, súper amigero. Se tardaba horas en ir por el periódico y es que ya se había ido con el amigo mecánico o el otro o el otro.

T Tú, ¿eres amiguera?

XÓCHITL: Creía que no mucho. Desde que falleció mi pá, me doy cuenta de que sí tengo amigos.

Lo que si le admiré siempre fue su carácter. Mi papá rara vez se enojaba. Yo sé que sí fue un buen padre. Que hizo lo que pudo.

Mi papá tomó muchísimo; pero hizo todo lo que estaba en sus manos para mantener la familia. Para él era importante que estuviéramos unidos. Creo que eso está hecho un desastre.

Una vez, mi mamá hizo un desayuno para mi hermana Irma y yo me llevé a mi papá porque mi mamá nunca lo invitaba. Ese día mi mamá nos trató muy mal en el desayuno. Yo dije que ya no iba a ir con mi mamá. Mi papá, a pesar de todo, lo disfrutaba. Disfrutaba ver a la familia.

Hoy fui a cancelar sus cuentas. El 23 lo acompañé a reclamar sus pagos y ahora voy a decirles que murió. Es triste ir a decir que ya falleció. Siento una tristeza diferente a la de Irma y a la de Tito. Sí. siento paz. Yo creo que mi pá sí está por buen camino.

Si yo soy laica mi pá era peor, era tremendo. Yo, de todos modos le hice una misa de cuerpo presente.

Me quiso dar gripa mientras estaba mi papá en el hospital. pedí ayuda a mi mamá. Le dije: "Ayúdame por favor". A pesar de que nos había tratado súper mal, yo le dije "Ayúdame por favor, porque tengo gripa, no quiero que mi papá se contagie y le dé neumonía. ¿Cúbreme el día de hoy, sí? Mi mamá aceptó y estuvo con él, también estuvo en el velorio. Entonces le dije a mi mamá, ¿le hacemos una misa? Mi mamá sí es católica y ella me dijo. "¡Sí cómo no!" Y la organizó y todo. Estuvo presente en la misa. Yo dije: "por si sí o por si no". Él era de que nada de misas; pero yo le dije: "Si no te gustó, jálamos las patas pá"

T: ¿Tú crees que te las jalaría?

XÓCHITL: No. Mi pá ya está en el cielo.

Cuando salí del trabajo porque mi hermano ya me había hablado de que había fallecido, me subí a la moto y cuando pasé la rampa sentí una paz impresionante, en ese momento me dije: "Yo creo que mi pá ya se fue". "Voy a parecer loca"

Recuerdo que tuve un novio que tuvo un accidente. Yo estaba dormida pero desperté y me pregunté "¿qué pasó!" vi la hora, eran 10:12. Hablé a su casa, me dijeron que lo acababa de atropellar en la moto. Cuando hablé con él, dijo que a la hora de caerse vio todo negro y lo único que se le ocurrió ver fue la hora y eran las 10:12. Esto lo platicamos después de que salió del hospital. Esa fue la primera vez que sentí que tenía una conexión más allá con las personas.

Antes de que Tito se matara. Unos días antes, se me vino un pensamiento de que yo estaba triste porque Tito se había muerto. Me dije: "¡Qué onda!". Recuerdo que me enojé conmigo misma y me dije "¡Cómo estoy pensando estas cosas!"

Ahora con mi pá. Yo sé que parece de locura. Además yo soy súper científica. No sé qué pasa. Quizá soy más sensible. Es que yo con pá tenía algo, una comunicación especial. Yo creo que la tengo. Cuando vivía con él, yo tenía veintiún años y él se levantaba en la mañana, a las cinco y me hacía mi desayuno. Yo le decía "no te levantes pá" Él decía, "no no. ¡Cómasele!. Usted es mi hija". Tenía hermosos detalles. Cuando se divorciaron y yo fui a vivir con mi papá el tomó esas riendas, aunque yo hacía la mayoría del quehacer. Él estaba presente. Redecoro el baño. Le puso dos delfines me dijo que los había puesto por mí, porque a mí me gustaban. Vivimos muchas cosas. Siempre fui muy honesta en todo con él. Fue muy buen padre. con todo y sus defectos, fue muy buen padre. También discutimos, claro, pero mi pá era de solucionar las cosas; eso es algo que le aprendí. Mi má se enoja y te

dice "hazte pá allá" y no te habla. Mi pá no. Un día que discutimos mi pá y yo, me dijo: "No sé qué te hice, pero quiero que me perdones, porque eres lo único que me queda en la vida"

Mi pá siempre fue muy especial para mí. Yo creo que ahorita está con mi hermana Irma y espero que tengan la oportunidad de rehacer su relación.

MINA: Es maravilloso que Xóchitl pueda ver a su papá como lo ve. Eso que dice de que se ocupaba de mantener a la familia, eso es parte de lo que le queda, es el amor. Su contribución a ayudarlo a solucionar las cosas; quizá esa aportación te pueda ayudar a entender un poco más a su mamá y ser más considerada con ellos, sería el amor de su papá.

T: El papá de Xóchitl, según nos dice ella, era laico; sin embargo, Xóchitl pide que le hagan una misa, "por si las dudas", aunque "les venga a jalar las patas", esto me dice que ella ha buscado el mejor estar de su papá, aunque le cueste que le venga a "jalar las patas", me parece que esto es una muestra profunda de amor. Me pregunto, cuando Xóchitl dice "no lloré una sola lagrima", ¿será porque no había razón para llorarla? En la recapitulación que ella ha hecho sobre lo que vivió con su papá, nos queda claro que lo disfrutó. Disfrutaron juntos cada minuto.

Sin hacer notar los faltantes, nos ha hecho una relación de todo el acompañamiento que se dieron. Se dieron lo mejor de cada uno.

Las lágrimas nos dan consuelo. Vienen por la ausencia, por la separación, por la despedida. No es fácil caminar hoy sin la compañía de su padre; una compañía de tantos años.

Pienso que su camino, ahora, no es fácil, como no la ha sido para cada una de ustedes. La tristeza que hoy vive, la percibo como una tristeza sana, saludable, que le permitirá reacomodarse en sus relaciones con el mundo

Yo no sé si lo notaron, pero cuando Xóchitl dijo: "disfruté a mi padre" se iluminó su rostro.

NORMA: Sí yo quiero resaltar la tolerancia, como una cualidad que admiró de su padre. Yo pienso que aunque ella no lo diga, de seguro sí que aprendió la tolerancia, porque se estuvo callada sin interrumpirnos, yo no lo habría hecho.

T: Veo que Xóchitl descubre esa presencia, aún la ausencia, de la que hemos hablado, pues aún cuando ella dice que no se pudo despedir de su Pá, él se despide de ella en esa imagen que vió.

MINA: ella nos dice su pá era muy amiguero, y justo entonces descubre que tiene muchos amigos, pero no lo sabía. Yo creo que su papá se va, pero no la deja sola, la deja con muchos amigos. porque ella aprendió a hacer amigos al convivir con un papá que era "tan amiguero".

NORMA: Pero también le deja a su mamá, porque su mamá le hace caso cuando la llama, y eso que ella estaba enojada con su papá. A mí se me hace que su papá le dejó de herencia a su mamá y a sus hermanos, pero no se ha dado cuenta todavía.

SUSI: Yo que le puedo decir... que cuando sienta que la tristeza la quiere atrapar porque su papá ya no está, le hable a su papá y le diga cuánto lo extraña, y que le hace falta. Eso hago yo con Bruno y me da resultado.

T: Claro que se vale llorar. Xóchitl dice que su pá rara vez se enojaba y que él disfrutaba ver a la familia. Me parece que ella, por amor a su pá, reinicia esta unión cuando llama a su mamá y pide su apoyo para cuidar a su pá, también cuando pide su apoyo para organizar la misa. Su mamá viene y participa en el funeral. Xóchitl pudo llamar a otras personas, pero eligió llamar a su mamá y ella respondió a su llamado. Me pregunto si esto es reunir a la familia en torno del amor a su papá.

MINA: Tal vez su mamá estaba enojada porque sintió que cuando Xóchitl escogió a su papá era porque quería menos a su mamá. Tal vez su mamá esperaba que ella la eligieras y eso no ocurrió; entonces el enojo y la duda la invadieron.

NORMA. Oye sí, su amor se volvió incomprendido.

XÓCHITL: Sí. Yo lo sé. Mi mamá quería fastidiar a mi papá dejándolo solo. Ella lo dijo. Por eso me fui con mi papá.

T: Sí, los papás somos seres limitados. Nadie nos enseña a ser papás. Lo importante de todo esto, es que el amor de su mami por ella triunfa y viene en su auxilio cuando ella la llamas. Xóchitl, en el momento de aflicción busca a quien no le puede fallar y por eso llama a su mamá. Me parece que en ese momento, es el amor nuevamente quien viene en auxilio de las personas que se aman. En el final de los tiempos de su papi, la relación de la familia se vuelve a establecer a través del amor.

Este recuadro muestra claramente la participación del *equipo de reflexión*. Xóchitl, ha hablado, ha dicho su historia. Todas hemos escuchado y cada una expresa, como en una

conversación de amigas, sus propias impresiones, exaltando siempre los aspectos positivos de todos los puntos escuchados y dando algunas recomendaciones o sugerencias de manera sutil:

MINA: Es maravilloso que Xóchitl pueda ver a su papá como lo ve. Eso que dice de que se ocupaba de mantener a la familia, eso es parte de lo que le queda , es el amor. Su contribución a ayudarlo a solucionar las cosas; quizá esa aportación te pueda ayudar a entender un poco más a su mamá y ser más considerada con ellos, sería el amor de su papá.

...ella nos dice su pá era muy amiguero, y justo entonces descubre que tiene muchos amigos, pero no lo sabía. Yo creo que su papá se va, pero no la deja sola, la deja con muchos amigos. porque ella aprendió a hacer amigos al convivir con un papá que era "tan amiguero".

Tal vez su mamá estaba enojada porque sintió que cuando Xóchitl escogió a su papá era porque quería menos a su mamá. Tal vez su mamá esperaba que ella la eligieras y eso no ocurrió; entonces el enojo y la duda la invadieron.

NORMA: Sí yo quiero resaltar la tolerancia, como una cualidad que admiró de su padre. Yo pienso que aunque ella no lo diga, de seguro sí que aprendió la tolerancia, porque se estuvo callada sin interrumpirnos, yo no lo habría hecho.

... Pero también le deja a su mamá, porque su mamá le hace caso cuando la llama, y eso que ella estaba enojada con su papá. a mí se me hace que su papá le dejó de herencia a su mamá y a sus hermanos, pero no se ha dado cuenta todavía.

SUSI: Yo que le puedo decir... que cuando sienta que la tristeza la quiere atrapar porque su papá ya no está, le hable a su papa y le diga cuánto lo extraña, y que le hace falta. eso hago yo con Bruno y me da resultado.

T:... Me parece que ella, por amor a su papá, reinicia esta unión cuando llama a su mamá y pide su apoyo para cuidar a su papá, también cuando pide su apoyo para organizar la misa. Su mamá viene y participa en el funeral. Xóchitl pudo llamar a otras personas, pero eligió llamar a su mamá y ella respondió a su llamado. Me pregunto si esto es reunir a la familia en torno del amor a su papá.

... Lo importante de todo esto, es que el amor de su mamá por ella triunfa y viene en su auxilio cuando ella la llama. Xóchitl, en el momento de aflicción busca a quien no le puede fallar y por eso llama a su mamá. Me parece que en ese momento, es el amor nuevamente quien viene en auxilio de las personas que se aman. En el final de los tiempos de su papá, la relación de la familia se vuelve a establecer a través del amor.

...Me pregunto, cuando Xóchitl dice "no lloré una sola lagrima", ¿será porque no había razón para llorarla? En la recapitulación que ella ha hecho sobre lo que vivió con su papá, nos queda claro que lo disfrutó. Disfrutaron juntos cada minuto.

Sin hacer notar los faltantes, nos ha hecho una relación de todo el acompañamiento que se dieron. Se dieron lo mejor de cada uno.

Las lágrimas nos dan consuelo. Vienen por la ausencia, por la separación, por la despedida. No es fácil caminar hoy sin la compañía de su padre; una compañía de tantos años.

Pienso que su camino, ahora, no es fácil, como no la ha sido para cada una de ustedes. La tristeza que hoy vive, la percibo como una tristeza sana, saludable, que le permitirá reacomodarse en sus relaciones con el mundo

Yo no sé si lo notaron, pero cuando Xóchitl dijo: "disfruté a mi padre" se iluminó su rostro.

Veo que Xóchitl descubre esa presencia, aún la ausencia, de la que hemos hablado, pues aún cuando ella dice que no se pudo despedir de su Pá, él se despide de ella en esa imagen que vio.

XÓCHITL: Gracias por escucharme. Gracias por hacerme ver todo esto. Sí. Yo lo sabía. Siempre lo supe, pero no lo tenía tan claro. Ahora sé que los dolores no son todos iguales. no es igual el dolor por mi hermanita, ni por Tito, ni por mi pá. Son diferentes. Todos duelen, pero de manera distinta. Yo sé que mi pá me quiso mucho, pero no por eso dejó de querer a mis hermanos, quizás también a mi mamá, por eso, tal vez tomaba tanto.

Mi pá me llenó de amor, de todo ese amor que mis hermanos no recibieron primero, cuando estaban aliados con mi mamá. Yo fui la que ganó.

No me gusta que se haya ido, pero lo prefiero, porque lo quiero muchísimo y yo sé que está mejor ahora, de cómo podría estar si se hubiera quedado aquí.

T: Felicidades por el recuento que has hecho de los aprendizajes que tuviste de tu padre y felicidades porque él decidió marcharse y no se quedó a malvivir.

XÓCHITL: Sí, estoy muy consciente de ello. Yo estoy segura de que él está mejor. Me siento mucho mejor. Gracias otra vez.

T: Propongo que regalemos a Xóchitl, una abrazo, un abrazo donde compartamos nuestra energía positiva, nuestro optimismo y fortaleza.

XÓCHITL. gracias, esto es muy significativo para mí.

Xóchitl se ha sentido escuchada, acompañada:

Gracias por escucharme. Gracias por hacerme ver todo esto. Sí. Yo lo sabía. Siempre lo supe, pero no lo tenía tan claro.

... Me siento mucho mejor. Gracias otra vez.

...gracias, esto es muy significativo para mí.

este acompañamiento es la intención que dio origen a este trabajo: *acompañar al consultante en una aproximación a su dolor.*

Por otro lado, Xóchitl, a pesar de la pena, puede considerar que, *no todos los dolores son iguales*. En esta ocasión, el dolor que siente por la pérdida de su papá, es un dolor que ha deconstruido las creencias generando un nuevo enfoque, lo cual es otra aportación de la terapia postmoderna. Esto queda claro cuando ella dice:

Todos duelen, pero de manera distinta

No me gusta que se haya ido, pero lo prefiero, porque lo quiero muchísimo y yo sé que está mejor ahora, de cómo podría estar si se hubiera quedado aquí.

... Sí, estoy muy consciente de ello. Yo estoy segura de que él está mejor.

Por último, en este recuadro, aparece nuevamente el influjo de la fortaleza que ofrece la *red social*:

... Propongo que regalemos a Xóchitl, un abrazo, un abrazo donde compartamos nuestra energía positiva, nuestro optimismo y fortaleza.

MINA: Cada vez me cuesta más trabajo venir a la terapia porque en la oficina me han dicho que yo estoy muy bien y no necesito de esto y como me tienen que dar permiso para venir pues cada vez batallo más y más con mi jefe. Me puedo salir, pero también es feo dejarlo con su berrinche. Entonces, yo no sé qué voy a hacer. Voy a intentar venir aunque sea a las tres. Si así se complica pues voy a tener que faltar.

T: Me gustaría saber cómo va tu ejercicio del control de estrés, porque eso fue lo que te trajo a esta sesión. Si tú pudieras considerar el nivel uno, como el punto de referencia al primer día que estuviste aquí, y el diez, como el nivel de mayor equilibrio al que aspiras, ¿en cuál nivel te encuentras hoy?

MINA: Yo creo que en un ocho, o nueve. He avanzado, he avanzado mucho, tanto, que estoy logrando que la compañía de mi mamá se transforme en todo este tiempo que hemos venido trabajando. Cuando yo logro esta transformación, todo lo demás lo controlo fácil. Yo creo que por eso mi jefe piensa que no me hace falta venir más, porque ya estoy funcionando muy bien en la oficina. De todos modos, me interesa mucho seguir en el grupo porque todo lo que hablamos en las sesiones me hace bien. Hoy me escapé con una "mentirita piadosa". Me interesa estar aquí.

T Eres parte de este grupo y aquí te esperaremos.

Susi, si, tú. quisieras hacer esta valoración que he pedido a Mina, ¿en qué nivel te encontrarías?

SUSI: Me cuesta trabajo decirlo, porque cuando vengo aquí, me siento muy pero muy bien y me voy con muchas ganas de echarle ganas, pero después, cuando pasan los días, como que se me va bajando la pila, a veces porque ocurren cosas que no me esperaba, pero sí es cierto que estoy mejor, que he cambiado, aunque luego se me olvida y vuelvo a hacer las mismas tonterías.

Pero yo creo que voy como en un cuatro, segurísimo, de ahí puedo subir hasta el ocho o bajar al cuatro, pero más no. Ni para abajo ni para arriba. como si fuera la montaña rusa que sube y baja, sube y baja.

NORMA: Yo he sentido un gran cambio en mi vida, muchas veces me siento feliz y siento que puedo hacer felices a mis hijas y eso me da gusto. Ya casi siempre me baño, y ahí me voy apoyando con mi mamá. ya no exploto tanto ni aviento las cosas, trato de calmarme yo misma pensando en todo lo que aprendo aquí.

También, como a Mina, me andan correteando mis jefes para que ya no me salga. también se me hace difícil venir porque siempre me tengo que escapar, pero vengo, porque como dicen Susi y Mina, me siento muy bien con todo lo que aquí platicamos y con lo que tú nos dices. Mmm no sé si estoy en el 6 ó en el 8, Mejor me quedo en el 7, para no mentir ni exagerar. Si estoy en el 7. No me había fijado, pero es un gran adelanto, aunque sea el 7, es un gran adelanto, así lo veo cuando me acuerdo de cómo llegué aquí.

T: Xóchitl. Sé que el momento es muy difícil para ti, porque la partida de tu pá, está muy reciente. Me pregunto si podrías hacer esta valoración.

XÓCHITL: Por supuesto. Me siento triste por mi pá, pero es porque lo extraño. con todo lo que hablamos, me siento mucho mejor, creo que podré llevar mejor las cosas. yo creo que estoy en el ocho, con todo y lo de mi pá. Porque ahora, no me he quedado sin trabajar, ni me he atascado de chocorroles. Por eso hablaba de otra sensación. Estoy triste, pero contenta a la vez. Ahora es diferente, sé que puedo seguir. no me caigo, aunque pueda estar triste. ¿Si me entiendes?

T: Claro, por supuesto.

XÓCHITL: Me gusta venir. Me siento muy bien aquí, por eso pedí como día descanso en mi trabajo los miércoles, para poder seguir viniendo.

Vengo porque quiero llegar al diez.

El ejercicio terapéutico ha tenido resultados positivos notorios. La dificultad que surge

para que Mina siga asistiendo, vuelve necesaria la valoración del avance que ella y cada una de las participantes han percibido hasta este día:

MINA: Yo creo que en un ocho, o nueve. He avanzado, he avanzado mucho, tanto, que estoy logrando que la compañía de mi mami se transforme en todo este tiempo que hemos venido trabajando. Cuando yo logro esta transformación, todo lo demás lo controlo fácil. Yo creo que por eso mi jefe piensa que no me hace falta venir más, porque ya estoy funcionando muy bien en la oficina.

Los logros de Mina ya habían sido notados por la terapeuta, ahora son notados por ella y por un testigo también importante, su jefe, quien ha visto que ella *funciona mejor en la oficina*. De acuerdo con la terapia centrada en las soluciones, es el momento de finalizar los trabajos.

SUSI: Me cuesta trabajo decirlo, porque cuando vengo aquí, me siento muy pero muy bien y me voy con muchas ganas de echarle ganas, pero después, cuando pasan los días, como que se me va bajando la pila, a veces porque ocurren cosas que no me esperaba, pero sí es cierto que estoy mejor, que he cambiado, aunque luego se me olvida y vuelvo a hacer las mismas tonterías.

Pero yo creo que voy como en un cuatro, segurísimo, de ahí puedo subir hasta el ocho o bajar al cuatro, pero más no. Ni para abajo ni para arriba. como si fuera la montaña rusa que sube y baja, sube y baja.

Podemos recordar que en la primera evaluación Susi consideró que estaba en el menos diez. La situación que Susi enuncia en el primer párrafo habla mucho acerca del contexto y la necesidad que existe de seguir trabajando en la deco-construcción de las creencias, *pues, por una parte, ella encuentra motivación y entusiasmo en la participación del grupo:*

cuando vengo aquí, me siento muy pero muy bien y me voy con muchas ganas de echarle

ganas

y, por otro, las frases que pronuncia a continuación:

pero después, cuando pasan los días, como que se me va bajando la pila,

... ocurren cosas que no me esperaba,

como si fuera la montaña rusa que sube y baja, sube y baja.

nos permiten afirmar que *el contexto* en el que Susi se desenvuelve cotidianamente no es acorde con todos los cambios que ella pretende lograr:

Susi acepta que *se ha dado un giro* en su forma de percibir los acontecimientos cuando dice:

...pero sí es cierto que estoy mejor, que he cambiado,

... yo creo que voy como en un cuatro, segurísimo, de ahí puedo subir hasta el ocho o bajar al cuatro, pero más no.

El ejercicio de Susi, desde el punto de vista de la terapeuta, no ha terminado. Por un lado, el tiempo transcurrido entre la muerte de su hijo y esta evaluación, es muy corto. Por otro, surge la necesidad de trabajar en la toma de decisiones para lograr el *acomodamiento* con su contexto. Recuérdese que Limón (2012), insiste en que la terapia *no pretende cambiar a las personas, sino posibilitar el cambio cuando ellas así lo decidan*, luego entonces, de manera siempre *respetuosa* se buscará continuar por la ruta que Susi considere más apropiada hasta que los cambios que ella vive en su cotidianidad no sean percibidos tan radicales.

NORMA: Yo he sentido un gran cambio en mi vida, muchas veces me siento feliz y siento que puedo hacer felices a mis hijas y eso me da gusto. Ya casi siempre me baño, y ahí me voy apoyando con mi mamá. y ms hermanas; ya no exploto tanto ni aviento las cosas, trato de calmarme yo misma pensando en todo lo que aprendo aquí.

...vengo, porque..., me siento muy bien con todo lo que aquí platicamos y con lo que tú nos dices. Mmm no sé si estoy en el 6 ó en el ...mejor me quedo en el 7, para no mentir ni exagerar. Sí estoy en el 7. No me había fijado, pero es un gran adelanto, aunque sea el 7, es un gran adelanto, así lo veo cuando me acuerdo de cómo llegué aquí.

Norma se ubica en el rango del número 7, como un promedio entre sus *altas* y sus *bajas*. Después hace la valoración de los avances:

Recuérdese que Norma se dolía de su mala suerte, de la mal que la vida la había tratado, dándole y quitándole afectos. Se dolía por maltratar con gritos a sus hijas, de irritarse fácilmente y de aventar cosas. Se dolía por no querer bañarse ni levantarse. Hoy habla de sentirse feliz, de sentir gusto por hacer felices a sus hijas y, sobre todo, habla de apoyarse con su mamá, lo cual nos dice que Norma ha construido una red social en casa con su mamá y hermanas, lo cual es muy prometedor. Los testigos de sus cambios, son sus propios familiares.

Aunque Norma considera que ha logrado un 7, la visión de la terapeuta considera que ella, aún cuando requiere de mayor trabajo para consolidar los cambios logrados, podría dar por terminada la terapia.

XÓCHITL: Por supuesto. Me siento triste por mi pá, pero es porque lo extraño. con todo lo que hablamos, me siento mucho mejor, creo que podré llevar mejor las cosas. yo creo que estoy en el ocho, con todo y lo de mi pá. Porque ahora, no me he quedado sin trabajar, ni me he atascado de chocorroles. Por eso hablaba de otra sensación. Estoy triste, pero contenta a la vez. Ahora es diferente, sé que puedo seguir. no me caigo, aunque pueda estar triste. ¿Si me entiendes?

Xóchitl se ubica en el rango 8, aún y con la muerte de su papá. El señor no ha cumplido un mes de fallecido y Xóchitl puede discernir entre la tristeza por la muerte de su ser querido y la

pérdida del sentido de la vida que la llevaban al aislamiento y al abandono de sí misma.

En sesiones anteriores ya se había hecho notar los avances que Xóchitl había logrado. Ella, a pesar de la pena que hoy la afecta, puede continuar con su vida, pues utiliza las herramientas necesarias para establecer relaciones satisfactorias consigo y con los demás.

Ella así lo afirma cuando dice.

Por eso hablaba de otra sensación. Estoy triste, pero contenta a la vez. Ahora es diferente, sé que puedo seguir. no me caigo, aunque pueda estar triste.

T: Me alegra mucho observar que todas ustedes han trabajado de manera tan convencida, que han hechos cambios importantes en los enfoques de apreciación que tienen sobre los hechos cotidianos.

Nos hace falta afinar algunos detalles, pero con satisfacción, puedo decir que estamos muy cerca del final de este ejercicio terapéutico.

Ha sido una gran sesión. no me queda duda.

¡Cómo quedaría nuestra frase final?

XÓCHITL: Desahogo

SUSI: Vistiéndome de fortaleza

NORMA: Soy buena guerrera.

MINA: Acompañada de mi mami, aunque ya no esté.

T: Muy bien, nos veremos la próxima sesión.

Síntesis de la sesión

Transcurrió un largo periodo inter-sesional, lo cual ha sido una gran prueba para el ejercicio terapéutico.

La terapeuta las saluda, vuelve a dar la bienvenida, además de que se trata de un nuevo año, y les recuerda el procedimiento que utiliza el equipo de reflexión exaltando los aspectos positivos, todo lo que contribuyó a establecer mejores relaciones con el entorno.

Se ha podido establecer el contraste entre la actitud que tenían las consultantes cuando sus relatos partían de la queja y la actitud que adoptan ahora, a partir de los ejercicios conversacionales que hemos trabajado. Indudablemente que el giro interpretativo está ocurriendo. Norma se *agarra* de lo que se dice *aquí*; esto habla del efecto que genera este ejercicio terapéutico. Realmente les está brindando herramientas para que cada una de ellas las pueda utilizar en la administración de sus recursos y fortalezas.

La frase de Norma que especifica que poco a poco ha llevado a la práctica lo se dice en las sesiones, habla de la efectividad del trabajo del equipo de reflexión. Norma no habla de lo que dice la terapeuta. Norma habla de llevar a la práctica lo *decimos* aquí; se refiere al grupo.

La misma Norma habla de la *flexibilidad* que ha logrado en el trato con sus hijas pues ya no responde con violencia ante ellas.

Norma hace un descubrimiento que la lleva hacia la salida de la terapia: *Ya entendí que si yo estoy bien, mis hijas están bien y también mi madre*. Puede notarse que los objetivos planteados para las consultantes, se van cumpliendo. En tiempos diferentes, pero se van cumpliendo para todas.

En el diálogo que tienen Norma y la terapeuta, ésta cuestiona la etiqueta de co-dependiente que Norma se adjudica y finalmente Norma admite que no es así; que no se había dado cuenta y entonces hace otro descubrimiento:

Es como cuando me convengo de que voy a estar bien diciéndome: "Voy a estar bien". Voy a estar bien"; nada más que al revés. ¡Órale, hasta aprendo a hablar!

Nuevamente, corroboramos el descubrimiento de los eventos extraordinarios hace que Norma adquiera una actitud más fuerte y decidida en la forma de afrontamiento de las situaciones difíciles.

Como fruto de su ejercicio terapéutico, Mina ha logrado percibir a su mamá como una presencia energética que la motiva y le parece todavía más cercana, porque trasciende el tiempo y el espacio. Esto nos habla claramente de la ampliación de los márgenes de libertad (Limón 2012) que ella ha incorporado a sus respuestas.

La terapeuta exalta los logros de Mina, quien a partir del amor que profesa a su mamá, se ha empoderado para llevar al diario vivir las fortalezas y recursos que está aprendiendo a utilizar

Mina, ha comenzado a escribir su historia alternativa. Una historia donde la presencia de su mamá irradia la energía que ella necesita para enfrentar las diarias situaciones con entusiasmo. Así lo afirma Mina cuando dice: *Sí, es cierto, no me había dado cuenta pero yo creo que ya aprendí a guardar el estrés para ocasiones muuuuy lejanas.* En esta historia, es Mina quien controla el estrés.

Susi también ha traído avances y los expone: Está cierta de que el suicidio no será más una posibilidad. Admite que ahora empieza a disfrutar, de manera mecánica, pero disfruta de las alegrías de la vida. Aunque el fallecimiento de su hijo sigue siendo reciente y ello le genera altibajos importantes, ella se ha esforzado por mantener el control sobre el dolor, así se nota cuando dice: *A pesar del dolor, sigo aquí.*

Si se realizara una evaluación, el ejercicio terapéutico ha ido acompañando en un avance evolutivo a las consultantes a través de las creencias y las relaciones conflictivas hasta el encuentro de otras formas de mirar, de entender y de percibir, que aún cuando se han construido en el grupo, están acordes a lo que ella necesita.

Aunque la sesión había terminado, fue necesario extenderla debido a que Xóchitl había perdido, dos semanas antes, a su padre, por un derrame cerebral que sufrió después de una caída.

La respuesta espontánea del grupo, fue permanecer juntas. Ya se había hecho notar esta red social que se estaba formando con las consultantes y se hace patente en este momento. a pesar de que l terapeuta las invita a salir, ellas deciden quedarse el tiempo necesario.

En otros momentos se había anotado que Xóchitl estaba muy cerca del término de su ejercicio terapéutico y en este momento se confirma la aseveración, ya que la actitud de Xóchitl ante la muerte de su padre, como diría Morin, le ha generado una respuesta completamente distinta.

Xóchitl habla de la tristeza que la embarga, pero aclara que no se siente devastada, y no se debe a que amara menos a su padre pues hace una narración extensa de lo que su padre significaba para ella.

El grupo la escucha con atención y después, el equipo de reflexión participa de una manera propositiva, reconociendo los avances que ha tenido Xóchitl y reconociendo su fortaleza, nacida del amor a su padre y del amor profundo que ambos se profesaban. El equipo de reflexión hizo un magnífico trabajo.

Esto se corrobora cuando Xóchitl dice:

Gracias por escucharme. Gracias por hacerme ver todo esto. Sí. Yo lo sabía. Siempre lo supe, pero no lo tenía tan claro. Ahora sé que los dolores no son todos iguales. no es igual el dolor por mi hermanita, ni por Tito, ni por mi pá. Son diferentes. Todos duelen, pero de manera distinta. Yo sé que mi pá me quiso mucho, pero no por eso dejó de querer a mis hermanos, quizás también a mi mamá...

Mi pá me llenó de amor, de todo ese amor... Yo fui la que ganó.

No me gusta que se haya ido, pero lo prefiero, porque lo quiero muchísimo y yo sé que está mejor ahora, de cómo podría estar si se hubiera quedado aquí.

Yo estoy segura de que él está mejor. Me siento mucho mejor. Gracias otra vez.

El texto explica por sí solo las bondades de este ejercicio terapéutico de corte postmoderno y construccionista. La consultante se ha sentido acompañada en esta aproximación a su dolor: Aquí se ha cumplido el objetivo general de la tesis.

Xóchitl sufre, pero el dolor ya no la invade. Ella puede caminar y continuar con su vida. La terapia, ha dado resultado determinante en la sexta sesión.

El ejercicio terapéutico se halla en el umbral de su término. Cada una de las consultantes ha hecho una valoración positiva de sus logros, esto habla de su habilidad reflexiva y del giro interpretativo que han dado a la valoración de su diario vivir. Han girado de la queja a la valoración de los aciertos. Cada una de ellas, en diferentes niveles, muestra entusiasmo por vivir mejor, por establecer relaciones más satisfactorias.

Resulta significativo el hecho de que no hayan calificado sus avances con el número diez, eso nos indica que su actitud reflexiva está desarrollando nuevas posibilidades cada día. El hecho de no se hayan calificado con el diez indica que la felicidad no está hecha, se va construyendo todos los días.

La sesión de hoy duró casi cuatro horas. Las cuatro consultantes permanecieron juntas esto habla de la solidez de la red social que han construido.

Ya, en esta sesión podríamos dar por concluidos los trabajos, lo cual confirma que el enfoque postmoderno y construccionista ofrece brevedad y eficiencia, factores requeridos en un mundo complejo, donde la exigencia de cumplir tantas funciones a la vez, nos deja cortos tiempos y pocos recursos económicos para buscar ayuda en una terapia que nos acompañe en el acomodamiento satisfactorio de nuestras relaciones con nosotros y con los otros, sobre todo con las personas de nuestro entorno más cercano.

Están listas para irse porque pasó casi un mes entre la última sesión y ésta, sin que alguna de ellas se derrumbara. Los avances que han incorporado a sus vidas son sólidos.

Sesión 7

T Hola Mina.

Xóchitl llamó, dijo que haría un esfuerzo por venir, pero que se le estaba complicando, así que daremos un tiempcito para que lleguen Norma e Susi y comenzamos.

MINA Sí, yo también prefiero esperarlas porque ya me acostumbré al grupo.

T: Ya son 25 minutos de espera, vamos a comenzar mientras llegan, ¿Cómo fue tu semana?

MINA: Me fui pensando en lo que le ocurrió a Xóchitl, en lo que nos puede pasar sin esperar. Ella nunca nos contó que su papá podría morir, yo creo que porque ni ella lo esperaba. Me fui pensando que la muerte está más cerca de lo que esperamos. Me admiró la forma en que Xóchitl reaccionó. Me acordé de lo ella decía al principio, cuando llegamos aquí y entonces me di cuenta de todo el trabajo que hemos hecho aquí y como nos ha ayudado. Entonces, cuando yo vi la forma en que Xóchitl reaccionó, me acordé de lo que nos preguntabas acerca de aferrarnos a las personas y confirmé que no hay que aferrarnos a lo que no puede ser porque eso es lo que nos da más dolor.

Me acordé que mi hermana me decía "Sé que todos hicimos por mi mamá lo que estaba en nuestras manos. Sé que ella se fue contenta y lo que nos queda es seguir. Por eso puedo estar tranquila, ¿no?" Yo la escuchaba; pero yo no me sentía así; sin embargo, con el paso del tiempo, con todo el trabajo que hemos hecho aquí, he visto que desde donde esté, mi mamá sigue con nosotros, en otra forma. Quizá ahora un poquito más cercana porque ya no está a expensas de la presencia física o de que me comunique con ella vía telefónica. Ya la tengo presente siempre. Se fue su cuerpo, pero se queda ella. Mi esposo me ha ayudado mucho porque muchas veces me dice: "Ah, recuerda que Toña te está viendo y seguro que me está dando la razón porque tú eres una caprichosa". Entonces, mi mamá es un ser presente, porque siempre nos estamos acordando de ella, está presente en las pláticas, hasta en los reproches, nos acompaña. No sé cómo dejé de aferrarme, pero ya no me aferro a su presencia. Era rico estar con mi mami; pero en los últimos meses ella sufría mucho y ya no era rico. Pienso en cómo estaba convencida Xóchitl de que morir era lo mejor para su papá y pienso que también era lo mejor para mi mami, sí, yo creo que ésta es la razón, por eso ya no me aferro, ella dejó de sufrir y de todas maneras me acompaña, pero ahora sin el sufrimiento por eso tal vez, porque como te dije, ahora la siento más cercana que antes.

T: ¿Qué era lo "rico" de estar con tu mamá?

MINA: Yo creo que el sentirme comprendida, el sentirme acompañada, el sentir que a través de ella estaba con mis hermanos. Antes, yo hablaba con mi mamá y ella había hablado con todos y me daba noticias de todos y a todos les daba noticias de mí. ahora tengo que acostumbrarme a hacer el recorrido yo misma, ¿no?

T: Su partida entonces, ¿obliga a crecer un poco más? ¿cómo te sientes al haber roto con la creencia que nos dice que se va la persona y tenemos que estar en un luto, en un llanto permanentes?

MINA: Quizá, o tomar las riendas de lo que muy cómodamente habíamos descargado en ella ¿no? Es lo que te obliga a salir adelante, ¿no? Decir: "Si ella fue así, no tengo derecho a aferrarme a cambiar algo que no puedo cambiar". Porque, además, ¿cómo lo cambio? El llorar todo el día, o decir hasta aquí llega mi vida, o vestirme de negro... ¿con eso la regreso? Si fuera así, entonces sí sería diferente, yo creo que esto que te digo es lo rompe con la creencia

T: Además, habría que preguntarse cuán agradecida estaría ella de que la regresaran a continuar aquellos días críticos que fueron aliviados con el deceso. ¿Te parece?

MINA: No, no creo que lo agradeciera porque al final sufrió bastante. Tenemos que continuar buscando que ese lazo tan fuerte de familia continúe. Yo me siento en paz con mi mami y con su muerte, ya no estoy enojada ni con esa tristeza que no me dejaba en paz, que no me dejaba dormir que me llenaba de una inquietud, de ese estrés que se sumaba con el estrés que yo he tenido siempre.

Este recuadro contiene el sustento del término del ejercicio con respecto al acompañamiento en la aproximación del dolor de Mina:

confirmé que no hay que aferrarnos a lo que no puede ser porque eso es lo que nos da más dolor.

con el paso del tiempo, con todo el trabajo que hemos hecho aquí, he visto que desde donde esté, mi mamá sigue con nosotros, en otra forma. Quizá ahora un poquito más cercana porque ya no está a expensas de la presencia física o de que me comunique con ella vía telefónica. Ya la tengo presente siempre. Se fue su cuerpo, pero se queda ella.

... mi mamá es un ser presente, porque siempre nos estamos acordando de ella, está presente en las pláticas, hasta en los reproches, nos acompaña. No sé cómo dejé de aferrarme, pero ya no me aferro a su presencia.

Pienso en cómo estaba convencida Xóchitl de que morir era lo mejor para su papá, y pienso que también era lo mejor para mi mami, sí, yo creo que ésta es la razón, por eso ya no me aferro, ella dejó de sufrir y de todas maneras me acompaña, pero ahora sin el sufrimiento por eso tal vez, porque como te dije, ahora la siento más cercana que antes.

Yo me siento en paz con mi mami y con su muerte, ya no estoy enojada ni con esa tristeza que no me dejaba en paz...

El discurso de Mina expresa el cambio de *lente*, el *giro interpretativo* (Limón 2005).

El discurso denota el *trabajo reflexivo* que ha traído el establecimiento de mejores relaciones consigo y con su entorno.

Aludiendo a Anderson, podría decirse que el *problema se ha disuelto*.

Considerando a Limón (2012), diremos que la *creencia* sobre la muerte se ha *deco-construido*.

Refiriéndonos a Gergen, señalamos que Mina, al escuchar las múltiples voces ha podido establecer una relación más satisfactoria con su madre.

Morgan nos diría que la *historia alternativa se ha engrosado*.

Epston y White, por su parte, señalarían que la *movilidad* que adquirió Mina a través de la *externalización*, consiguió que ella resolviera el problema.

Andersen señalaría, que el *equipo de reflexión* dejó tantas posibilidades en el aire, que Mina pudo tomar las decisiones que le llevaron a adoptar una *actitud reflexiva* que la llevó a resolver el problema.

La TCS señalaría que ha llegado el momento en que la terapeuta y la consultante evalúen si la terapia puede darse por concluida.

El construccionismo estaría de acuerdo, en que este enfoque ha sido construido en un grupo.

Finalmente, de acuerdo con lo que hemos revisado, O'Hanlon diría que Mina construyó su puente para dejar la *isla de la desesperanza* y ha encontrado los recursos para *permanecer* en la *isla de la esperanza*.

Con todo lo antes enunciado, podemos afirmar que en la séptima sesión, el *Motivo de Consulta* que Mina anotó en su solicitud de atención, ha sido resuelto.

T: Pasa Norma. ¿Cómo estás? Me sorprendió no verlas a todas. es la primera vez que esto ocurre. Me preguntaba qué había pasado. donde andaban las demás integrantes del grupo. Las esperamos un buen rato, pero tuvimos que comenzar, porque no sabíamos si vendrían.

NORMA: Fue difícil escaparme. Mi jefe estaba por ahí y no se iba y no se iba. Estuvo hablando con otros de mis compañeros. El otro día me llamó y me dijo que ya se había dado cuenta que me salía por mucho tiempo. Le dije que sí, que me salía porque estaba en terapia porque a mi hija la habían mandado de la escuela. Me dijo que eso él ya lo sabía pero ahora me estaba saliendo mucho tiempo, que estaba abusando, que apoco mi hija estaba tanto tiempo en terapia Fue cuando le repetí que yo también venía a terapia.. Me dijo que íbamos a platicar. Sé que esa plática es porque ya no me va a dejar venir. Me pasó lo mismo que a Mina, mi jefe ya no me va a dejar. Cuando le dije que venía a terapia y que traía a mi hija me preguntó no sé si en buen o en mal plan: " ¿también tu vas a terapia? ¿Por eso ya no eres tan gritona? ¡Qué bien! Pero te has salido sin permiso y eso ya no puede seguir pasando", y me hizo un montón de cosas que ni escuché porque yo me decía" claro que sí voy a ir, claro que me voy a seguir escapando porque eso es bueno para mí y soy una guerrera y sin mí el equipo de reflexión va a estar incompleto así es que sí me voy a poder salir". Por eso me tuve que esperar a que se fuera para poder salirme; pero creo que él ya sabe mi horario y por eso calculó una hora y pensó que ya se había acabado mi terapia y ya no tendría caso que me saliera. No sabe que dura dos horas, bueno eso creo. Por eso llegué hasta ahorita. Pero sí, en el camino

venía pensando que qué va a pasar la próxima semana si me hace lo mismo. yo creo que ya no voy a venir. Pensé si realmente sería una guerrera escapándome o luchando desde mi trabajo.. eso me entristece; pero no como antes y eso me da gusto; porque antes ya hubiera empezado a pensar que la vida otra vez me castiga y me está quitando lo que me da. Ahora veo que sí soy una guerrera porque pienso que puedo seguir con todo lo que he aprendido aquí con todas ustedes. Entonces vengo hoy como de despedida. no quiero que me vuelva a agarrar mi jefe.

En estos días, he estado piense y piense en lo que le pasó a Xóchitl y en cómo lo está viviendo y pienso que Xóchitl es una guerrera, como yo o tal vez mejor que yo. Así que me dije: "Ve Norma cómo esa frase que te dijo ese padre le ha hecho bien a otras personas, pero él te la dijo a ti y tú no le has hecho mucho caso. así que pensé que ya es tiempo de que me porte como una verdadera guerrera, como la mejor guerrera, como le gustaría a ese padre" así es que si lucho por estar bien yo creo que él se sentiría muy orgulloso de mí.

Entonces pensé que puedo hacer el esfuerzo.

Yo he avanzado mucho. Yo estoy en el grupo de los doce pasos, pero eso no me alcanzaba del todo. No digo que no me haya ayudado, claro que me ayudó mucho, pero yo tenía muchos bajones muy duros, y se me venían las lágrimas y me enojaba y explotaba y aventaba las coas y regañaba a mis hijas y les gritaba y después lloraba por todo lo que había hecho y me enojaba conmigo por tonta... y así me la vivía. pero desde que vengo aquí, he ido aprendiendo a entender, a buscarle, por un lado o por otro, a aguantarme, a tratar de hacer felices a mis hijas y ellas también han cambiado, más la chiquita, con la grande todavía tengo problemas, pero son menos.

Sí soy una guerrera, ahorita que me estoy oyendo ¿sí soy una guerrera, me falta aprender a convencerme que sí soy y que sí puedo porque sí lo hago, como ahorita que me escapé y me preguntaba y me preguntaba "a qué hora se va que ya me tengo que ir, ya empezaron sin mí" y en cuanto se fue, dije que iba a traer unas cosas que había dejado en la otra oficina y me vine.

Pero también venía pensando que ya no me puedo seguir escapando porque ya me han regañado varias veces por eso, entonces pienso que si soy una verdadera guerrera tengo que poder, tengo que poder, porque tengo también la terapia de los doce pasos y tengo a mi Dios, que ahora estoy tan agarrada a él, que me siento más fuerte.

El compromiso que Norma ha desarrollado con la terapia es sólido:

...y me hizo un montón de cosas que ni escuché porque yo me decía" claro que sí voy a ir, claro que me voy a seguir escapando porque eso es bueno para mí y soy una guerrera y sin mí el

equipo de reflexión va a estar incompleto así es que sí me voy a poder salir". Por eso me tuve que esperar a que se fuera para poder salirme...

... he ido aprendiendo a entender, a buscarle, por un lado o por otro...

"...a qué hora se va que ya me tengo que ir, ya empezaron sin mí"

en cuanto se fue, dije que iba a traer unas cosas que había dejado en la otra oficina y me vine.

El ejercicio terapéutico desarrollado en esta tesis logró establecer una relación de compromiso con Norma. Ella se siente parte del *equipo de reflexión*. Este ejercicio ha despertado un nuevo sentido a su quehacer cotidiano.

También puede observarse el desarrollo de la *capacidad reflexiva* de Norma cuando dice:

...Pero sí, en el camino venía pensando que...

...Pensé si realmente sería una guerrera escapándome o luchando desde mi trabajo...

En estos días, he estado piense y piense en lo que le pasó a Xóchitl y en cómo lo está viviendo...

Entonces pensé que puedo hacer el esfuerzo.

...pero desde que vengo aquí, he ido aprendiendo a entender, a buscarle, por un lado o por otro,

...y me preguntaba y me preguntaba

...Pero también venía pensando que ya no me puedo seguir escapando porque ya me han regañado varias veces por eso, entonces pienso que si soy una verdadera guerrera tengo que poder,

También puede observarse que en las *reflexiones* el *giro interpretativo* es propositivo, optimista.

Norma puede ahora reconocer sus logros porque la percepción sobre sí misma ha *girado* también:

soy una guerrera

...y sin mí el equipo de reflexión va a estar incompleto

Ahora veo que sí soy una guerrera porque pienso que puedo seguir con todo lo que he aprendido aquí con todas ustedes. ...

no quiero que me vuelva a agarrar mi jefe.

Yo he avanzado mucho.

Sí soy una guerrera, ahorita que me estoy oyendo sí soy una guerrera, me siento más fuerte.

Norma piensa que puede continuar sola:

...ya es tiempo de que me porte como una verdadera guerrera, como la mejor guerrera, como le gustaría a ese padre"

Entonces pensé que puedo hacer el esfuerzo.

...me falta aprender a convencerme que sí soy y que sí puedo porque sí lo hago, como ahorita que me escapé...

que si soy una verdadera guerrera tengo que poder, tengo que poder, porque tengo también la terapia de los doce pasos y tengo a mi Dios, que ahora estoy tan agarrada a él, que me siento más fuerte.

En el relato de Norma, podemos observar que hay un testigo externo que respalda su avance: su jefe:

¿también tu vas a terapia? ¿Por eso ya no eres tan gritona? ¡Qué bien!

T: ¿Te sientes más fuerte? ¿Como para qué te alcanzaría esa fuerza? ¿Qué acto importante podrías hacer utilizando esa fuerza?

NORMA: Ya no venir, ser una verdadera guerrera. Yo sé que me voy a caer, pero de seguro ya no me voy a quedar en el hoyo, de seguro voy a salir, aunque me tarde pero voy a salir, porque ahí están mi mamá y mis hermanas para ayudarme a hacer ese puente si me atoro, ¿no?

Las preguntas hechas por la terapeuta miden el alcance de la *fuerza* que Norma presume. La respuesta de Norma confirma que su fuerza tiene como aliados a la *decisión* y *optimismo* para dejar la terapia.

La terapeuta ha preguntado qué acto importante podría hacer utilizando esa *fuerza* y ella responde firme:

Ya no venir

Norma abunda en los elementos que componen su *fuerza*
voy a salir, aunque me tarde pero voy a salir, porque ahí están mi mamá y mis hermanas para ayudarme a hacer ese puente si me atoro

T: Si recordamos el motivo que te trajo a la consulta, ¿pensarías que está resuelta tu demanda?

NORMA: No he sacado el diez, no he llegado al diez, ppero con ese siete que tengo, que me deja subir al 8 o me baja al seis, está bien. Digo, la felicidad completa no existe, ¿no?, además, si soy esa guerrera que decía ese padre, entonces, puedo seguir luchándole a ver si alcanzo el diez y cuando lo alcance, vengo y te digo ¿no?

La terapeuta le pide que revise el motivo de consulta para aplicar el puntaje de avance. Norma admite que no tiene diez pero tiene el suficiente avance para seguir sola y para alcanzarlo en un momento. Puede notarse el optimismo mencionado en el recuadro anterior.

T: Entonces, ¿consideras que estás lista para irte?

NORMA: Pues no tan lista. A lo mejor me falta mucho, pero ya te dije, ahora sí me voy a convertir en una verdadera guerrera para mejorar todos los días. ya no me voy a quedar en la casa y si tengo ganas de quedarme, pues me voy a acordar de todo esto y de que soy guerrera y si no puedo, le voy a decir a mi mamá y a mis hermanas que me levanten aunque no quiera; pero no, yo creo que no va a ser necesario tanto. Sí yo creo que estoy lista.

Norma asume que está lista a pesar de no tener el grado óptimo. Presume las herramientas que tiene para continuar. La TCS explora los recursos y fortalezas de las personas. Norma ha encontrado los suyos: es una guerrera y tiene una red familiar que la va a apoyar.

T: Norma, me sorprende el giro que has dado en todo lo que me has dicho.

Te he hecho estas preguntas para comprobar qué tan segura estás de ser una guerrera y me has convencido de que lo eres. Esto lo sabía desde antes, porque tú narrabas cuánto te esforzabas por venir, aun sin bañarte. Fuiste relatando cómo te habías sobrepuesto cada vez que "la vida te había quitado" lo que tú amabas. La forma en que luchabas contra el derrotismo y la mala suerte. ahí se notaba que eras guerrera. Ahora lo has descubierto por completo. Ya no hay capas que guarden esa imagen guerrera. Rescataste esa imagen de guerrera. Siempre la has tenido, pero estaba bajo capas y capas de polvo y creencias que no te permitían actuar.

Te felicito por este logro trascendental en tu vida. yo no veo que tengas un siete, yo creo que has logrado el diez, porque ya tienes la convicción de que lo vas a lograr, ahora has encendido tu motor, ya tienes la fuerza y también las herramientas para lograrlo, así que tengo la certeza de que lo harás.

Por eso te doy el diez.

La terapeuta enumera las acciones que denotan a Norma como una *guerrera*:

te esforzabas por venir, aun sin bañarte

Fuiste relatando cómo te habías sobrepuesto cada vez que "la vida te había quitado" lo que tú amabas.

La forma en que luchabas contra el derrotismo y la mala suerte.

Rescataste esa imagen de guerrera. Siempre la has tenido, pero estaba bajo capas y capas de polvo y creencias que no te permitían actuar.

yo creo que has logrado el diez, porque ya tienes la convicción de que lo vas a lograr, ahora has encendido tu motor, ya tienes la fuerza y también las herramientas para lograrlo, así que tengo la certeza de que lo harás

NORMA, ¡Es cierto! ¡No lo había visto así! ¡siempre he sido una guerrera! Por eso me gusta venir, porque siempre descubro algo de mí.

T: pero ahora tienes las herramientas para hacerlo sola, no lo olvides. Formas parte de una red social que te apoya, no estás sola, y en última instancia, siempre tendrás este lugar, a donde puedes venir para trabajar las dudas.

NORMA: pues si quiero ser esa guerrera, creo que ya me voy a regresar a trabajar, porque si mi jefe se entera no lo quiero ni oír. Antes no importaba, para ahora sí.

T: De acuerdo Norma. Me pregunto si podrás venir la siguiente sesión, un rato nada más, me gustaría entregarte una carta con un breve resumen de lo que hicimos aquí, para que te sirva de recordatorio. ¿Tú crees que sea posible? NORMA: sí, yo creo que sí. Bueno ya me voy.

MINA: Me has dejado con la boca abierta, disculpa que no lo diga al aire pero no estamos más que Reyna y yo y ella ya te dijo todo. Me acuerdo del principio y ahorita eres otra. otra. Eso que tú dijiste también a mí me queda el saco, porque aunque ya hace tiempo que me siento bien, quiero seguir viniendo porque me gusta estar aquí, conviviendo con ustedes. Déjame darte un abrazo. Yo espero verte la próxima sesión, Oye, a mí también me vas a dar una carta ¿no?

T: ¡Por supuesto! Habrá una carta para cada una.

MINA: Felicidades Norma y gracias por todos tus comentarios porque me ayudaron mucho.

NORMA: Y yo, qué te digo. Hicimos un buen equipo ¿no?

MINA: Sí. Nos tenemos que hablar por teléfono de vez en cuando para ver cómo vamos ¿no?

NORMA: SÍ.

Norma está convencida de que es una *guerrera*, tanto así que decide volver al trabajo.

La TCS señala que el término de la terapia lo deciden el terapeuta y el consultante, tal como ha ocurrido aquí.

La reflexión de Norma, es tomada por Mina:

quien admite que su ejercicio terapéutico también ha llegado a su fin.

Eso que tú dijiste también a mí me queda el saco, porque aunque ya hace tiempo que me siento bien, quiero seguir viniendo porque me gusta estar aquí, conviviendo con ustedes.

T: Norma, Mina; para concluir esta sesión, querrían resumir en una palabra o frase lo que representa todo lo expuesto

NORMA: Soy una guerrera lista para seguir en la l

ucha.

MINA: Estoy lista para seguir con la compañía de mi mami, con su esencia que me da tranquilidad y entusiasmo.

T: La terapia llegó a su fin.

Las esperaré la próxima sesión. Hasta entonces..

Síntesis de la sesión

Al inicio de esta sesión, sólo llegó Mina y Norma se incorporó después de la mitad del ejercicio.

Xóchitl llamó para decir que no podría venir más porque le habían cambiado el día libre. Susi, no llegó, ni avisó.

El ejercicio con Mina fue para consolidar sus avances. ella misma lo señala:

confirmé que no hay que aferrarnos a lo que no puede ser porque eso es lo que nos da más dolor.

Mina ha retomado los trabajos realizados con Xóchitl en la sesión anterior y concluye que también para su mamá era lo mejor. acepta que ya no se aferra más porque ahora, sin el sufrimiento, la siente más cercana que antes. Al decir que siente paz con su mamá y con la muerte de su mamá, es claro que el giro interpretativo ha ocurrido pues al cambiar su actitud con respecto a la muerte de su mami, la respuesta, automáticamente cambia.

También resulta claro que las voces del equipo de reflexión han contribuido al giro interpretativo.

Este nuevo enfoque que atañe a estas personas, se ha construido en el grupo, partiendo de la reflexión.

Norma, ha venido a la sesión a cumplir con su compromiso para que el equipo de reflexión no esté incompleto. No ha venido porque ella necesite aliento ni ayuda, viene porque su voz hace falta para las demás, esto habla de su compromiso y de su pertenencia a esta red social que han construido.

Al parecer, la sesión anterior fue definitiva no sólo para Xóchitl, también para las demás.

Norma, admite que no puede seguir escapando de su empleo para venir pues, aunque no se siente del todo lista, sí sabe que tiene otros recursos que, juntamente con lo aprendido aquí, le permitirá continuar.

Es importante hacer notar que, aún cuando la red social existe, no ha generado actitudes de dependencia en las consultantes. La red social ha sido bien construida.

Las conversaciones de esta sesión denotan que las consultantes han cubierto las demandas anotadas en el Motivo de Consulta.

El ejercicio terapéutico para Mina, Xóchitl y Norma, ha concluido. La terapeuta las invita a una última sesión para cerrar formalmente los trabajos y ellas aceptan.

Resta saber qué pasará con Susi. La muerte de su hijo aún está reciente y aunque ella ha mostrado avances, la terapeuta considera conveniente incorporarla a un nuevo grupo. donde ella sea como el monitor del equipo reflexivo.

Sesión 8

T: ¿Cómo están? ¿Cómo estás tú, Xóchitl?

XÓCHITL: Mira, para mí, la sesión antepasada fue determinante. Había momentos en que el dolor no me dejaba respirar. Quise interrumpirlas para que me escucharan, sobre todo cuando sentí que el tiempo se estaba acabando, pero entendí que para todo hay un momento y que el mío iba a llegar; entonces me puse atenta a todo lo que estaban diciendo y me lo fui poniendo y eso me fue tranquilizando. Cuando se acabó la sesión, volvió la tristeza porque yo sentí que tenía que hablar y contarles y compartirles. Yo sentía que tenía que contarles mi pena y que ustedes me ayudarían a cargarla y así fue, porque después que les dije todo, fue como si se vaciaran de mí el miedo y la angustia y esa pena por no ver más a mi pá ¿no?

Me fui de aquí, muy descansada, y ahorita que hablan de compartir, les quiero compartir esto que es mucho mejor ¿no? La semana pasada les compartí el dolor por la muerte de mi pá. Les dije que era una tristeza distinta a la que sentí por Tito y por Irma. Muy profunda, pero diferente ¿no? y no es que mi pá me duela más, o que mi hermana y Tito hayan sido menos importantes, o que sienta que mi pá no es un ángel como mi hermana, ¿no? Es que mi pá, era mi pá. Una parte muy importante de mi vida. Fue en un tiempo mi pá y mi má. Les conté las cosas tan padres que viví con él y todo ese dolor que lloré, se quedó aquí, en este lugar. Bueno ahí, donde nos fuimos después que tuvimos que dejar esta sala.

Cuando me fui de aquí, me sentí otra vez con esa paz que sentí cuando supe que mi pá se había ido. Me sentía así como dice Reyna, ligera, flotando. Tengo la tristeza todavía, y hay veces que suben las lágrimas y como dices tú, las dejas salir y cuando se van, se va la tristeza con ellas. Me siento triste sí; pero la paz es más tiempo el que está conmigo.

Puedo entender esto que te dice Reyna sobre la luz, porque así me siento. Fue como una magia hablar con ustedes, por eso tenía que venir hoy.

Tengo ganas de trabajar, de hacer cosas, de volver al ciclismo. Es increíble lo que me trajo de regalo mi pá con su muerte ¿no? Por eso lo quiero todavía más ¿no? Porque en lugar de tirarme a comer chocorrolles, ahora tengo mi trabajo y quiero que me deje tiempo para seguir haciendo yoga y para ir al ciclismo. Tengo planes. Me he reencontrado con mi má. Sé que no va a ser fácil, pero también esto me lo regala mi pá, la oportunidad de reconciliarme con mi má ¿no?

Por eso tenía que venir hoy, para agradecerles; porque a pesar de que es tan corto el tiempo que ha pasado desde que se murió mi pá y lo sigo extrañando muchísimo, es como magia que tiene que entrar en mi mundo científico, porque me siento llena de luz y ustedes han contribuido mucho para ello. Sobre todo tú Reyna, muchísimas gracias por tu tiempo y por tu disposición y por tu entrega, porque te has puesto en los zapatos de cada una y has visto el mundo como lo vemos.

Estoy diciendo todo esto, porque dentro de toda esta paz que siento y que me gustaría seguir enriqueciendo aquí, ya no voy a poder venir, porque mi jefe me cambió el día libre. Ya no podré venir los miércoles. Una alternativa sería dejar el trabajo, pero creo que eso sería una contradicción con todo lo que he logrado ¿no? estaría negando lo que estoy afirmando.

Al principio, cuando mi jefe me dio la noticia, me puse a pensar, qué iba a hacer. Pensé, como les dije, en cambiar el trabajo; en dejarlo y buscar otro ¿no? porque no quería dejar la terapia; pero entonces me dije: "A ver Xóchitl, ¿cuánto has logrado y cuánto te falta? ¿Cuántos años tienes? Encontraste un trabajo. ¿Cómo estás en relación a como empezaste? Y así, con mi lápiz y esa libretita que nos diste, empecé a escribir lo que había avanzado:

Fíjate: cuando vine aquí, tenía miedo. Estaba muy pasada de peso. No quería salir a buscar trabajo. Me la pasaba comiendo chocorrolos. No hablaba con mis amigas, ni sabía si tenía amigos. Me peleaba con mi hermana. No hablaba con mi mamá y no iba al ciclismo por miedo a que me muriera. Lo único que tenía bueno era el contacto con mi pá y las pláticas con mi hermana Irma ¿no? Mi vida estaba bastante difícil, pobre, casi miserable, por eso fue que vine a pedir ayuda.

Ahora, después de este tiempo, mi vida es otra: ¡Ya desaparecí a los chocorrolos! Esto fue difícil porque te genera adicción ¿no? Empecé a buscar trabajo y me conseguí dos, uno para pagar el Yoga y otro para pagar mis gastos. He recuperado las ganas de ir al ciclismo. Descubrí que tengo más de quince amigos, soy tan amiguera como mi pá. También he podido hablar con mi mamá, Sé que no va a ser fácil ¿no? Pero ya es un comienzo. Aunque lo de la religión antes era una discusión, ahora se ha quedado de lado. Creo que mi mamá no se va a meter con mi laicismo. Mi hermana no es tan fácil, pero he aprendido ahora también a sobrellevarla y lo más valioso para mí es que la ausencia de mi pá, no ha sido un tormento. Es un alivio porque ya no sufre y le agradezco los últimos regalos que todavía me deja con su muerte.

¡Ah! Hice los recuentos; entonces me di cuenta que con lo que aprendí, con las herramientas que he descubierto aquí, he podido transformar mi vida ¿no? Entonces, ¿por qué no podría seguirlo haciendo? Si hemos hablado de esta compañía que está sin estar como mi pá o Tito o Irma, pensé que también ustedes serían mi compañía aunque no estén, porque eso nada tiene que ver con la muerte ¿no?

Vine hoy porque quiero despedirme bien de ustedes.

Xóchitl define lo que significa la aproximación al dolor en la terapia con enfoque postmoderno y socio-construccionista:

yo sentí que tenía que hablar y contarles y compartirles. Yo sentía que tenía que contarles mi pena y que ustedes me ayudarían a cargarla y así fue, porque después que les dije todo, fue como si se vaciaran de mí el miedo y la angustia y esa pena por no ver más a mi pá

Me fui de aquí, muy descansada,

La semana pasada... les conté las cosas tan padres que viví con él y todo ese dolor que lloré, se quedó aquí, en este lugar. Bueno ahí, donde nos fuimos después que tuvimos que dejar esta sala.

Cuando me fui de aquí, me sentí otra vez con esa paz que sentí cuando supe que mi pá se había ido. Me sentía... ..ligera, flotando.

Las siguientes frases explican la función de la conversación

Fue como una magia hablar con ustedes, por eso tenía que venir hoy.

Xóchitl hace referencia nuevamente a la inmanencia explicada por Lyotard (1991):

es como magia que tiene que entrar en mi mundo científico, porque me siento llena de luz y ustedes han contribuido mucho para ello.

Xóchitl hace referencia a la actitud que se tuvo la terapeuta como integrante del equipo de reflexión:

...muchisísimas gracias por tu tiempo y por tu disposición y por tu entrega, porque te has puesto en los zapatos de cada una y has visto el mundo como lo vemos.

Cuando señala que vi el mundo como ellas lo ven, hace nuevamente referencia a la cita de Anderson (1997), en que señala que la terapeuta es una colaboradora que parte del no saber.

El siguiente fragmento connota el deseo de Xóchitl de permanecer en el ejercicio porque le gusta lo que va descubriendo; sin embargo, su capacidad auto reflexiva, le dice que no es lo conveniente:

... me gustaría seguir enriqueciendo aquí, ya no voy a poder venir, porque mi jefe me cambió el día libre. ...una alternativa sería dejar el trabajo, pero creo que eso sería una contradicción con todo lo que he logrado... ...estaría negando lo que estoy afirmando.

Xóchitl conversa consigo misma como si fuera miembro del equipo de reflexión (Andersen, 1994):

...pero entonces me dije: "A ver Xóchitl, ¿cuánto has logrado y cuánto te falta? ...¿Cómo estás en relación a como empezaste? Y así, con mi lápiz y esa libretita que nos diste, empecé a escribir lo que había avanzado:

Xóchitl puede valorar: *Ahora, después de este tiempo, mi vida es otra...* Se puede notar que se ha llevado a cabo la recomendación de Limón (2012), pues se posibilitó el cambio que la persona deseaba:

En el siguiente fragmento se puede notar a hora el giro interpretativo (Limón 2005) y el cambio de actitud ante la muerte, que ha generado otra respuesta (Morin, 1999):

...Es un alivio porque ya no sufre y le agradezco los últimos regalos que todavía me deja con su muerte.

...Si hemos hablado de esta compañía que está sin estar como mi pá o Tito o Irma, pensé que también ustedes serían mi compañía aunque no estén, porque eso nada tiene que ver con la muerte...

El giro interpretativo (Limón 2005) aparece de nuevo cuando ha logrado encontrar una utilidad pacificadora para las lágrimas.

...hay veces que suben las lágrimas y como dices tú, las dejas salir y cuando se van, se va la tristeza con ellas.

Xóchitl puede medir sus logros y plantearse las preguntas a futuro (Beyebach, 2013):
¡Ah! Hice los recuentos; entonces me di cuenta que con lo que aprendí, con las herramientas que he descubierto aquí, he podido transformar mi vida ¿no? Entonces, ¿por qué no podría seguirlo haciendo?

En el siguiente fragmento se puede corroborar que la actitud de Xóchitl connota que tiene todas las herramientas para finalizar la terapia:

Quise interrumpirlas para que me escucharan, sobre todo cuando sentí que el tiempo se estaba acabando, pero entendí que para todo hay un momento y que el mío iba a llegar; entonces me puse atenta a todo lo que estaban diciendo y me lo fui poniendo y eso me fue tranquilizando.

Xóchitl pudo esperar, sin permitir que el dolor o la desesperación la invadieran.

Me siento triste sí; pero la paz es más tiempo el que está conmigo.

Cuando el jefe de Xóchitl le ha cambiado el día libre, lo cual significa que no podrá venir a la terapia, ella reflexiona, no se deja abatir: *Ya no podré venir los miércoles. Una alternativa*

sería dejar el trabajo, pero creo que eso sería una contradicción con todo lo que he logrado ... estaría negando lo que estoy afirmando.

La consultante considera la posibilidad de cambiar de empleo para continuar en la terapia, pero *la reflexión* le ayuda a revisar la conveniencia: ...

entonces me dije: "A ver Xóchitl, ¿cuánto has logrado y cuánto te falta? ¿Cuántos años tienes? Encontraste un trabajo. ¿Cómo estás en relación a como empezaste? Y así, con mi lápiz y esa libretita que nos diste, empecé a escribir lo que había avanzado

T: Xóchitl, me congratulo con los recuentos que haces. Has hecho un resumen claro de todo lo que percibiste durante nuestras conversaciones en esta sala.

Me gustaría preguntar a tus compañeras si te quieren hacer alguna aportación final.

MINA: Xóchitl, me parece que se necesita mucha valentía para enfrentar todas las pérdidas que has sufrido., así que la valentía es una de tus principales herramientas, según veo yo. Me parece que otra herramienta que tienes es un juicio muy acertado, porque en todas las aportaciones que escuché, observé que no te cuesta trabajo razonar y que lo haces muy bien.

Admiré mucho la forma en que destruiste la necesidad que sentías por comer chocorrollos: pero la forma en que has enfrentado la partida de tu papi es lo que más admiro; porque está muy reciente y tú ya estás lista para dejar la terapia con tal de no perder tu trabajo. Yo no hubiera estado lista tan rápido, y no estoy queriendo decir que no amaras mucho a tu papi. Por todo eso, yo creo que te va a ir muy bien y te deseo que todo lo que surja en el camino se pueda resolver como lo has hecho todo este tiempo con nosotras.

SUSI: Pues yo, te voy a extrañar mucho porque venir aquí y oír las a todas ustedes me hacía muy bien y me iba muy bien a mi casa; pero es importante que cuides tu trabajo, no queda de otra. Me gustó mucho que todas las veces que hablaste me dijiste cosas que me sirvieron. Para mí eres una persona muy útil y muy fuerte, como dice ella, muy valiente. También estoy de acuerdo en que razones muy bien y también creo que te va a ir muy bien. Yo quisiera ser tan fuerte como tú.

Recuerdo cuando me dijiste que iba a pasar el tiempo y me iba a poder reír y yo no lo creía ero sí era cierto; pero alguna veces me he reído, aunque luego me vuelvo a hundir. Sí tenías razón, voy a tratar de recordar las cosas que me has dicho porque son útiles. Que te vaya muy bien y que tengas mucha suerte. Te voy a extrañar.

NORMA: Oye Xóchitl, pues qué pena que nos tenemos que ir, pero así es la vida ¿no? Unos días estamos aquí y luego ya no estamos y tenemos que seguir adelante de todas formas. Me gustó mucho estar aquí contigo y con ellas Para mí tampoco es fácil poder venir. Aunque yo trabajo aquí, muchas veces me tengo que escapar sin que se den cuenta, y también cada vez me cuesta más trabajo venir; además de que no tengo quien cuide a mis hijas. Pero te quiero decir que me gusta mucho todo lo que dices. Yo creo que tienes mucho feeling para pensar y para decir las cosas que yo quisiera decir pero no sé cómo. Por eso me escapo, para venir aquí, porque lo que ustedes dicen a mí no se me ocurre y mi vida está cambiando por todo lo que aprendo entre ustedes y en mi grupo, y lo que me consuela también es mi Dios, En muchas cosas yo quisiera ser como tú y estoy tratando de seguir tu ejemplo. Y sí, yo creo que me puedo sentir acompañada en la distancia.

Te deseo mucha suerte.

T: Xóchitl, has hecho un maravilloso ejercicio conversacional: has escuchado con atención y empatía a cada una de tus compañeras y has aportado siempre alguna herramienta que no sólo ha sido útil para la destinataria, sino para cada una de las que lo hemos escuchado. Siempre has sabido qué hacer y en esta ocasión no fue la excepción.

Tus relaciones con tus seres amados se habían complicado y viniste aquí, para ser escuchada. Las relaciones con Tito, con Irma, con tu pá, con tu mami, con tus otros hermanos, incluso las relaciones con tus amigos fueron revisadas por ti. Encontraste nuevas formas de relacionarte con ellos a través de la escucha, a través de nuevos enfoques, sobre todo a través del filtro del amor.

Me parece que el filtro del amor ha sido el factor trascendental que te permitió hacer la reactivación positiva de las relaciones con tu familia. Observé que el amor que te puebla se ha encargado de curar todas las posibles irregularidades que podían existir en tu relación con tu mami y con tus hermanos. Este mismo amor, es como un nuevo lente que te permite ver todos los hechos con un color positivo, brillante pleno de esperanza.

Te quiero felicitar por las herramientas que te llevas a la mano para marchar muy bien respaldada por los caminos de tu vida: la tolerancia, la escucha, la paciencia, la perseverancia, la valentía y sobre todo, el amor.

Felicidades Xóchitl. Desde aquí, estaremos contigo, porque ciertamente, todo lo compartido aquí, nos mantendrá unidas aún en la distancia.

Si me lo permites, quisiera proponer que te demos un abrazo de buena fortuna y de compañía permanente.

XÓCHITL, Claro, Será muy valioso para mí. Si lloro, me perdonan.

Las compañeras del grupo, al margen del equipo de reflexión, han exaltado de manera directa, las herramientas que observan en Xóchitl.

MINA. la valentía es una de tus principales herramientas, según veo yo. Me parece que otra herramienta que tienes es un juicio muy acertado, porque en todas las aportaciones que escuché, observé que no te cuesta trabajo razonar y que lo haces muy bien.

Admiré mucho la forma en que destruiste la necesidad que sentías por comer chocorrollos: pero la forma en que has enfrentado la partida de tu papi es lo que más admiro; porque está muy reciente y tú ya estás lista para dejar la terapia con tal de no perder tu trabajo. ...yo creo que te va a ir muy bien y te deseo que todo lo que surja en el camino se pueda resolver como lo has hecho todo este tiempo con nosotras.

SUSI: Me gustó mucho que todas las veces que hablaste me dijiste cosas que me sirvieron. Para mí eres una persona muy útil y muy fuerte, como dice ella, muy valiente. También estoy de acuerdo en que razonas muy bien y también creo que te va a ir muy bien. Yo quisiera ser tan fuerte como tú.

Recuerdo cuando me dijiste que iba a pasar el tiempo y me iba a poder reír y yo no lo creía ero sí era cierto; pero alguna veces me he reído... Sí tenías razón, voy a tratar de recordar las cosas que me has dicho porque son útiles. Que te vaya muy bien y que tengas mucha suerte. Te voy a extrañar.

NORMA: ...te quiero decir que me gusta mucho todo lo que dices. Yo creo que tienes mucho feeling para pensar y para decir las cosas que yo quisiera decir pero no sé cómo. ...mi

vida está cambiando por todo lo que aprendo entre ustedes... ...yo quisiera ser como tú y estoy tratando de seguir tu ejemplo. Y sí, yo creo que me puedo sentir acompañada en la distancia.

Te deseo mucha suerte.

MINA: Yo traje hoy, la tarea que me dejaste la sesión anterior, me gustaría poderla compartir. Me dejaste recopilar todas las herramientas: el cofre de mis virtudes, de mis fortaleza. Pensé que eso tiene toda la gente pero a veces no nos damos cuenta que las tenemos. Anote las que yo sé que tengo y las traje anotadas en este cofrecito. Le puse llave, para que no se vayan a salir y se me escapen. Me gustaría leerlo porque ustedes coinciden en tener casi todas estas herramientas y bueno yo creo que también tienen otras que yo no tengo y ya me dirán cuáles me faltan:

Bueno primero anoté la perseverancia porque sé vencer los obstáculos que se me presentan empeñándome hasta lograr lo que quiero. En sentido menos poético, soy terca.

Soy desprendida. No me considero egoísta. Me gusta compartir. Hasta mis pensamientos los trato de compartir. Si es material con mayor facilidad.

Soy segura. Soy una persona muy segura de mis convicciones y de lo que pretendo tener.

Esta si es una piedra que me inculcó mi familia principalmente. Cuando iba a entrar al CCH, mi hermana mayor que había escuchado terrores de esa escuela porque había porros y mucho desorden, me dijo que no me metiera en esa escuela, que ella iba a hacer el esfuerzo por pagarme una prepa particular; yo le dije que no estaba bien eso que ella quería, porque no siempre me iba a poder estar pagando. Le dije que yo tenía que ir ahí, que iba a tener cuidado pero sí quería ir ahí. Uno de mis hermanos y mi mamá, me decían: "Tú no vas con temor". "Tú vas porque puedes": "No es a ver si puedes". "Tú vas porque tienes los atributos para ir". Entonces, cuando yo atravesé esa puerta yo me dije, "Si mi familia me respalda, yo sí voy a poder". Entonces, mi seguridad tiene mucho que ver con eso que me respaldó mi familia.

Compartida

Responsable. Sí. lo soy hasta cierto punto. No tanto como Susi, pero sí lo soy.

Creativa

Alegre

Autocrítica. Sí me doy cuenta cuando estoy cometiendo errores, sobre todo cuando la gente me lo hace ver, cuando menos sí lo pienso, sí creo tener mi dosis de autocrítica. Continuamente reviso los errores a través de las opiniones de las personas que me rodean para verificar que lo que perciben de mis acciones, sea lo que quise expresar; pero no necesariamente mi autocrítica corresponde a lo que ellos esperan de mí.

A estas piezas no les puse nada porque son las cualidades que me voy robando de la gente. Porque al convivir con las personas tomas cosas de ellas. Haces que parte de lo que ellas son, tú digas: "Con permiso" y te las incorporas a tu vida porque te son útiles.

T: Tal vez porque no has descubierto las otras y las vas a ir nombrando.

MINA: Soy muy infantil, mis gustos, mis aficiones son simples sencillas como de un niño.

SUSI: Yo no creo que te robes las cualidades de los otros. Yo creo que las vas descubriendo en ti.

T: Quizás podrían llamarse capacidad de aprendizaje o humildad, porque la humildad nos permite recibir de los otros.

XÓCHITL: Sí, yo también pienso que no es robar. Es como encontrar que eso que ves en el otro y que te gusta, también lo tienes tú pero no lo habías utilizado o no te habías dado cuenta de que lo utilizabas y ahora ya te fijas de hacerlo fijándote ¿no?

MINA: Y con gusto, toda ésta es para ti, Susi, para que cuando necesites, saques la piedra que necesites.

T: Me parece una gran oportunidad para que Susi emprenda la búsqueda de tesoros o herramientas que hay en ella. ¿Qué te parece Susi'?

SUSI: Sí, yo sé que la tengo que hacer, pero no tengo creatividad.

T: Puedes copiársela a Mina Puedes tomarla de ella, como ella misma ha dicho.

SUSI. No, cómo va a ser eso

MINA: Es como cuando nos dejaban la terea y a veces no sabíamos cómo y la copiábamos al principio y ya después nos dábamos cuenta de que si la podíamos hacer y la hacíamos. Cuando quieras hacer uso de tus herramientas, por ejemplo, dices: "Estoy triste", entonces sacas la herramienta de la alegría y te pones a hacer cosas que te alegren.

SUSI: ¿Y tú crees que yo tenga todas esas cualidades?

T: ¿Qué te parece si abres tu cofre y preguntamos?

SUSI: Segura

T: Busca la seguridad en ti. ¿Dónde está?

SUSI: Te puedo decir que antes de Bruno tenía todo esto, pero también te digo que voy a seguir y voy a ser como era antes.

T: Más rica

SUSI: Sí al doble porque traigo a Bruno aquí, en mi corazón.

T: Saca otra

SUSI: Autocrítica.

T: Me gusta el color, porque es verde, el verde es como el follaje ¿no? Crece. Es una autocrítica Susi, para crecer.

MINA: Me gustaría agregar que en la autocrítica, como yo la veo, te preguntas: "¿Qué dices que soy?" " Y voy a ver si lo que dices que soy es lo que quise reflejar de verdad para mí". "Si no es así, algo estoy haciendo mal y lo tengo que modificar"; pero si tú me dices, por ejemplo, "eres caprichosa", pues yo digo sí, porque quise ser caprichosa. Pienso que reconocerte a ti misma no necesariamente con autocrítica, no es que tienes que tener todas las cualidades, ni tienes que actuar como la gente quiera que actúes.

T: Quisiera resaltar esto que has dicho Mina ¿Te refieres por ejemplo a esa parte en que la gente espera que Susi sea una madre doliente porque si no llora eternamente a su hijo no fue una buena madre?

MINA: Claro que sí. Pienso que si su hijo era un jovencito, pues era un motor de alegría, así que el comportamiento triste, no va con el comportamiento juvenil de su hijo. Yo considero la autocrítica desde la herramienta que no permita salir de mi objetivo, no como un yugo que me obligue a ser como los demás quieran.

SUSI: Sí voy a tomarlo muy en cuenta. Voy a buscar mi esencia y voy a poner altos para no sentirme mal por lo que dicen. Porque sí ya me estaba saliendo de la realidad.

T: ¿Te das cuenta Susi del privilegio que ha significado venir a la terapia de grupo? ¿ Recuerdas que al principio no te agradaba mucho la idea? y mira ahora, con cuánta riqueza te encuentras.

SUSI: Sí, bueno no es que no quisiera venir. Sí me urgía venir.

Aquí hay otra: Creativa

SUSI: Sí, viéndolo bien, sí soy creativa, porque a Bruno siempre le ponía recaditos para decirle que lo quería. Nos poníamos a pintar, hacíamos muchas cosas y en diciembre compré figuras para pintar, pero no las terminé.

MINA: Podrías utilizarlas para adornar tu nueva casa, para darle otra imagen.

SUSI: Sí, de hecho, no se parece nada. Está tan chiquitito que tuve que amontonar muebles y ya no está la recámara de Bruno. Ya no puso mi esposo el altar, para evitar el morbo de los que se persignaban o hablaban con las fotos.

SUSI: Alegre, Me gusta el color azul. Yo era muy alegre.

Responsable, Sí soy muy responsable. Trato de hacer lo que antes dejaba de hacer.

MINA: Definir qué es lo que debes hacer primero¿ no?

SUSI: Sí, si tengo claras mis prioridades.

Aquí tengo otra: Perseverancia. a pesar de. Sigo en la lucha.

Compartida: si tengo sólo un vaso con agua lo comparto.

Infantil: Con Bruno siempre fui infantil. Ahorita trato de hacerlo con René. Luego no sé si hacerlo, porque me pongo a pensar qué hice mal para que Bruno hiciera lo que hizo. Quisiera saberlo para no repetirlo con René.

MINA: ¿No te parece que es muy presuntuoso de tu parte asumir que eres tú la responsable de lo que hizo tu hijo?

SUSI: Sí me han dicho que como no se acordó de mí en su última carta, yo tengo la culpa y yo me quiero meter a fuerza, incluso como culpable. Finalmente, él lo hizo y ya.

T: No nos vamos a meter en su decisión. Tú, estás viniendo como mamá para aprender otras herramientas y hoy, por ejemplo, sabes que los gritos y los jalones no resultan con René. Estás aprendiendo a no hacerlo, por amor a René. Estás aprendiendo que el amor es el prodigio que logra todo. Ahora hablas con él, como ha dicho Mina, le hablas como si fueras una niña.

T: Son hermosos los materiales que trajiste Mina ¿Cómo se te ocurrió elegirlos?

MINA: Pues no fue una propuesta en sí. Estaba en una tienda en la sección de decoración de macetas y ahí me las encontré. De hecho, pensé en comprar unos colores no tan vivos para los defectos y poner también ahí los defectos, pero me dije que eso no era necesario, porque los defectos todo el mundo los mira a cada momento, y las cualidades, son las que olvidamos por tantos defectos que nos reprochan.

T : Además, son éstas las herramientas que utilizaremos para salir de la isla de la infelicidad. necesitamos herramientas constructivas, llenas de luz, de colores hermosos.

SUSI: Gracias Mina, tu regalo me parece muy original.

Mina Trajo un pequeño cofre para representar con algunos objetos de colores, las herramientas y cualidades que posee:

MINA: Yo traje hoy... todas las herramientas: el cofre de mis virtudes, de mis fortalezas. primero anoté la perseverancia porque sé vencer los obstáculos que se me presentan empuñándome hasta lograr lo que quiero. En sentido menos poético, soy terca.

Soy desprendida. No me considero egoísta. Me gusta compartir. Hasta mis pensamientos los trato de compartir. Si es material con mayor facilidad.

Soy segura. Soy una persona muy segura de mis convicciones y de lo que pretendo tener.

Compartida

Responsable.

Creativa

Alegre

Autocrítica. Continuamente reviso los errores a través de las opiniones de las personas que me rodean, para verificar que lo que perciben de mis acciones sea lo que quise expresar; pero no necesariamente mi autocrítica corresponde a lo que ellos esperan de mí.

A estas piezas no les puse nada porque son las cualidades... porque al convivir con las personas tomas cosas de ellas. Haces que parte de lo que ellas son, tú digas: "Con permiso" y te las incorporas a tu vida porque te son útiles.

En este caso, aunque Mina utiliza el verbo ser para describir sus herramientas y se ha discutido en otros momentos que las etiquetas son una camisa de fuerza, en este momento se permiten porque las etiquetas permiten una identidad propositiva de la persona.

La terapeuta agrega el nombre de las herramientas que Mina no alcanzó a nombrar y las dejó como *las cualidades que se incorpora de las otras personas,*

Quizás podrían llamarse capacidad de aprendizaje o humildad, porque la humildad nos permite recibir de los otros.

XÓCHITL: Sí, yo también pienso que no es robar. Es como encontrar que eso que ves en el otro y que te gusta, también lo tienes tú pero no lo habías utilizado o no te habías dado cuenta de que lo utilizabas y ahora ya te fijas de hacerlo fijándote ¿no?

MINA: Susi, después de que hablamos y te dije que mi terapia ya se había terminado y que sólo iba a venir a despedirme y que te pedía que vinieras para despedirme de ti, se me ocurrió traerte otro cofrecito igual al mío para que te acuerdes de todas las cualidades y herramientas que tienes, porque tengo la impresión de que siempre las olvidas, entonces, con el cofrecito, aunque tu hermana o los vecinos te quieran decir cosas negativas de ti, pues tú sacas la cajita y te acuerdas de quién eres y eso te va a dar fuerzas para continuar con tu desarrollo. espero no ofenderte. Toma. Toda ésta es para ti, Susi, para que cuando necesites, saques la piedra que necesites.

T: Me parece una gran oportunidad para que Susi emprenda la búsqueda de tesoros o herramientas que hay en ella. ¿Qué te parece Susi"?

SUSI: Sí, yo sé que la tengo que hacer, pero no tengo creatividad.

T: Puedes copiársela a Mina Puedes tomarla de ella, como ella misma ha dicho.

SUSI. No, cómo va a ser eso

MINA: Es como cuando nos dejaban la terea y a veces no sabíamos cómo y la copiábamos al principio y ya después nos dábamos cuenta de que si la podíamos hacer y la hacíamos. Cuando quieras hacer uso de tus herramientas, por ejemplo, dices: "Estoy triste", entonces sacas la herramienta de la alegría y te pones a hacer cosas que te alegren.

SUSI: ¿Y tú crees que yo tenga todas esas cualidades?

T: ¿Qué te parece si abres tu cofre y preguntamos?

SUSI: Segura

T: Busca la seguridad en ti. ¿Dónde está?

SUSI: Te puedo decir que antes de Bruno tenía todo esto, pero también te digo que voy a seguir y voy a ser como era antes.

T: Sacar otra

SUSI: Autocrítica.

MINA: Me gustaría agregar que en la autocrítica, como yo la veo, te preguntas: "¿Qué dices que soy?" " Y voy a ver si lo que dices que soy es lo que quise reflejar de verdad para mí". "Si no es así, algo estoy haciendo mal y lo tengo que modificar"; pero si tú me dices, por ejemplo, "eres caprichosa", pues yo digo sí, porque quise ser caprichosa. Pienso que reconocerte a ti misma no necesariamente con autocrítica, no es que tienes que tener todas las cualidades, ni tienes que actuar como la gente quiera que actúes.

T: Quisiera resaltar esto que has dicho Mina ¿Te refieres por ejemplo a esa parte en que la gente espera que Susi sea una madre doliente porque si no llora eternamente a su hijo no fue una buena madre?

MINA: Claro que sí. Pienso que si su hijo era un jovencito, pues era un motor de alegría, así que el comportamiento triste, no va con el comportamiento juvenil de su hijo. Yo considero la autocrítica desde la herramienta que no permita salir de mi objetivo, no como un yugo que me obligue a ser como los demás quieran.

SUSI: Sí voy a tomarlo muy en cuenta. Voy a buscar mi esencia y voy a poner altos para no sentirme mal por lo que dicen. Porque sí ya me estaba saliendo de la realidad.

T: ¿Te das cuenta Susi del privilegio que ha significado venir a la terapia de grupo? ¿Recuerdas que al principio no te agradaba mucho la idea? y mira ahora, con cuánta riqueza te encuentras.

SUSI: Sí, bueno no es que no quisiera venir. Sí me urgía venir.

Aquí hay otra: Creativa

SUSI: Sí, viéndolo bien, sí soy creativa, porque a Bruno siempre le ponía recaditos para decirle que lo quería. Nos poníamos a pintar, hacíamos muchas cosas y en diciembre compré figuras para pintar, pero no las terminé.

MINA: Podrías utilizarlas para adornar tu nueva casa, para darle otra imagen.

SUSI: Sí, de hecho, no se parece nada. Está tan chiquitito que tuve que amontonar muebles y ya no está la recámara de Bruno. Ya no puso mi esposo el altar, para evitar el morbo de los que se persignaban o hablaban con las fotos.

SUSI: Alegre, Me gusta el color azul. Yo era muy alegre.

Responsable, Sí soy muy responsable. Trato de hacer lo que antes dejaba de hacer.

Aquí tengo otra: Perseverancia, .sí porque sigo en la lucha.

Compartida: si tengo sólo un vaso con agua lo comparto.

SUSI: Gracias Mina, tu regalo me parece muy original.

El regalo de Mina estimula a Susi para que explore dentro de sí, si posee o no las herramientas que le ha propuesto. Susi las lee y las considera:

SUSI: ¿Y tú crees que yo tenga todas esas cualidades?

Segura... antes de Bruno tenía todo esto, pero también te digo que voy a seguir y voy a ser como era antes.

Autocrítica... Sí voy a tomarlo muy en cuenta. Voy a buscar mi esencia y voy a poner altos para no sentirme mal por lo que dicen. Porque sí ya me estaba saliendo de la realidad.

Aquí hay otra: Creativa... Sí, viéndolo bien, sí soy creativa, porque a Bruno siempre le ponía recaditos para decirle que lo quería. Nos poníamos a pintar, hacíamos muchas cosas y en diciembre compré figuras para pintar, pero no las terminé.

Alegre, Me gusta el color azul. Yo era muy alegre.

Responsable, Sí soy muy responsable. Trato de hacer lo que antes dejaba de hacer.

Perseverancia, .sí porque sigo en la lucha.

Compartida: si tengo sólo un vaso con agua lo comparto.

Susi ha descubierto que tiene más cualidades de las que esperaba. Ahora se ve distinta.

T: Felicidades Susi, ¡tienes tu caja de tesoros!

SUSI: ¿Lo pensaste para mí?

MINA: Cuando lo estaba haciendo fui pensando en cada una y fui aplicando las piedras: A Xóchitl, le pondría, una q jamás podré tener: ser ordenada, yo no concibo a una persona que fuera tan deportista, tan fuerte, tan entera, si no tuviera esa cualidad. A Norma le admiro su tesón, su empeño en salir y salir adelante, porque no cualquiera, porque muchas veces es más fácil decir que no tengo la fuerza para levantarme y no hay poder humano que me levante; entonces le admiro esto muchísimo: el tesón, se ve que no le cuesta poquito. Siento que a veces da un paso adelante y dos atrás pero no se deja vencer. A ti, bueno yo he observado muchísimos cambios entre la forma

como te vi la primera vez y como te veo ahora. eres completamente distinta. si yo calificara los cambios que he observado en ti, te pondría un ocho.

SUSI: Fortaleza.

Soy muy expresiva.

T: Cuando nos dicen: eres, nos ponen un vestido; nos tratan de acuerdo con ese vestido y nos impiden sacar los otros ropajes porque ya nos pusieron una etiqueta una camisa de fuerza que no nos permite mover; sin embargo, si lo vemos como algo que puedo o no tener, algo como yo puedo tener esto, y también puedo tener lo otro y lo otro y puedo sacar el vestido que me convenga en el momento, sin que ése, sea el que me defina. Incluso, podría sacar el vestido del berrinche porque en ese momento me convenga, pero no me definirá como berrinchuda, porque enseguida podría sacar el vestido de la comprensión, o el de la empatía, o el enojo... A veces tengo que sacar la persistencia.. No es un sólo vestido el que me define, es el manejo de los vestidos, según lo necesito lo que habla de mi guardarropa, un guardarropa que se mueve, se depura, se enriquece.

A veces nos acusan de ser dos caras... podríamos decir que somos como cincuenta o cien o mil caras... tantas caras como las del diamante, Cada cara tiene un brillo, un reflejo propio y juntos nos dan el multicolor resplandor, indefinible de quiénes somos. Somos un diamante que va puliendo una cara distinta cada día... las pulimos para limpiarlas del lodo que deja el dolor, del odio, del coraje, de la frustración y vemos cómo brilla la creatividad, la buena comunicación, el amor

Este recuadro recuerda el uso de las *etiquetas* (Morgan 2000), y su significado como un factor importante del enfoque postmoderno y construccionista, el cual reconoce la complejidad del ser humano y la multiplicidad de voces que lo pueblan. Este enfoque nos permite actuar de maneras distintas, sin identidades específicas, como si fuéramos un conjunto de yoes (Gergen, 2006), que funcionan en momentos diferentes:

Cuando nos dicen: eres, nos ponen un vestido; nos tratan de acuerdo con ese vestido y nos impiden sacar los otros ropajes porque ya nos pusieron una etiqueta una camisa de fuerza que no nos permite mover; sin embargo, si lo vemos como algo que puedo o no tener, algo como yo puedo tener esto, y también puedo tener lo otro y lo otro y puedo sacar el vestido que me

convenga en el momento, sin que ése, sea el que me defina. Incluso, podría sacar el vestido del berrinche porque en ese momento me convenga, pero no me definiré como berrinchuda, porque enseguida podría sacar el vestido de la comprensión, o el de la empatía, o el enojo... A veces tengo que sacar la persistencia.. No es un sólo vestido el que me define, es el manejo de los vestidos, según lo necesito lo que habla de mi guardarropa, un guardarropa que se mueve, se depura, se enriquece.

A veces nos acusan de ser dos caras... podríamos decir que somos como cincuenta o cien o mil caras... tantas caras como las del diamante, Cada cara tiene un brillo, un reflejo propio y juntos nos dan el multicolor resplandor, indefinible de quiénes somos. Somos un diamante que va puliendo una cara distinta cada día... las pulimos para limpiarlas del lodo que deja el dolor, del odio, del coraje, de la frustración y vemos cómo brilla la creatividad, la buena comunicación, el amor

Nos queda cerrar los trabajos. Tres de ustedes ya dan por terminado su proceso y no van a venir más. Quedaríamos Susi y yo y, como la intención de este ejercicio terapéutico es el trabajo en grupo, invité a Susi a seguir aquí, en este mismo horario, con un nuevo grupo, hasta que ella sienta que su proceso ha terminado, pero Susi ha tomado una decisión al respecto y me gustaría que lo comentara.

SUSI: Pues yo, sí me siento muy triste, porque siempre que venía aquí, me iba muy bien para mi casa y luego venía y otra vez y así siempre.

Cuando Mina me habló, pues la verdad es que sí me afectó mucho. Por eso te hablé y tú me ofreciste seguir en el grupo conmigo y yo acepté; pero ahora que sé que vendrán otras personas, la verdad es que no me siento lista para repetir mi historia a gente que ni conozco; porque por ahora me siento mejor que cuando empecé a venir, a veces un cinco, a veces un seis, a veces un siete o el ocho y a veces tres y entonces me digo que no puedo ser tan burra y me tengo que aplicar y me pongo la pila y otra vez me voy para arriba y hago mi quehacer y me pongo contenta con René y con Leo.

Yo prefiero ya no venir, porque no quiero estar con otras personas. Voy a hacer mi solicitud para que me atiendan individualmente. Y sí, le pienso seguir echando ganas porque ya sé que mi tarea está en este mundo. y pues les quiero decir que, las voy a extrañar mucho pero le voy a echar ganas porque me voy a acordar que todas le estamos echando ganas, así seguimos juntas en el grupo aunque ya no estemos aquí ¿no?

Ya me había gustado venir cada semana y verlas, era como mi día de ir a Chapultepec cuando era chica.

Les quiero agradecer todo lo que me han ayudado, porque me han escuchado y me han contado sus penas y yo las oí y pensé que todas tenemos sufrimientos aunque sea en distinta escala.

Ya no quiero pensar que soy la única que sufre porque en este mundo cada quien tiene sus problemas ¿no? así que les doy las gracias y les digo que ustedes ya son mis amigas.

Susi ha dado sus razones para concluir su ejercicio:

Pues yo, sí me siento muy triste, porque siempre que venía aquí, me iba muy bien para mi casa y luego venía y otra vez y así siempre.

...me ofreciste seguir en el grupo conmigo

yo acepté; pero ahora que sé que vendrán otras personas, la verdad es que no me siento lista para repetir mi historia a gente que ni conozco...

...por ahora me siento mejor que cuando empecé a venir, a veces un cinco, a veces un seis, a veces un siete o el ocho y a veces tres y entonces me digo que no puedo ser tan burra y me tengo que aplicar y me pongo la pila y otra vez me voy para arriba...

Yo prefiero ya no venir, porque no quiero estar con otras personas.

Y sí, le pienso seguir echando ganas porque ya sé que mi tarea está en este mundo. y pues les quiero decir que, las voy a extrañar mucho pero le voy a echar ganas porque me voy a acordar que todas le estamos echando ganas, así seguimos juntas en el grupo aunque ya no estemos aquí ¿no?

Ya me había gustado venir cada semana y verlas, era como mi día de ir a Chapultepec cuando era chica.

Les quiero agradecer todo lo que me han ayudado, porque me han escuchado y me han contado sus penas y yo las oí y pensé que todas tenemos sufrimientos aunque sea en distinta escala.

Ya no quiero pensar que soy la única que sufre porque en este mundo cada quien tiene sus problemas ¿no? así que les doy las gracias y les digo que ustedes ya son mis amigas.

En este entendido, y quedando siempre la posibilidad para que Susi se incorpore al nuevo grupo en el momento en que lo desee, he preparado para las cuatro, una Carta⁵¹ que muestre los avances que cada una de ustedes ha conseguido a lo largo de estas sesiones conversacionales.

Cada una de ustedes podrá conservarlas y leerlas, re-leerlas o corregirlas según vayan observando que ustedes van evolucionando. Esta carta marca sólo el final de este ejercicio terapéutico pero ustedes ya tienen las herramientas para hacer sus auto-reflexiones. Estoy segura que con el tiempo, incorporarán otras herramientas iguales o más valiosas que vayan quedando al descubierto o que ustedes vayan aprendiendo de los demás.

Voy a leer cada una y en seguida se las entregaré.

Ciudad Universitaria el 9 de febrero del 2010.

Mina

Cuando llegaste aquí, enfrentabas dificultad para controlar el estrés debido al proceso de duelo generado por la muerte de tu mami. Lamentabas tener pensamientos y sueños relacionados con ella. Acusabas un gran vacío debido a la cercanías que sentía con ella. Te decías encerrada en tu dolor y en sueños deseabas ir con ella.

Tu participación en este ejercicio conversacional se ha distinguido por la constancia y la decisión y esto ha permitido explorar otros enfoques que han traído a la luz imágenes de ti que tenías olvidadas y te has sorprendido al descubrir de ti *ese retrato que nunca habías visto*.

Poco a poco, a través de la conversación y la reflexión; de escuchar lo que las voces de tus compañeras del *equipo de reflexión* han dejado en el aire, tú has aprendido a *guardar el estrés para ocasiones muy*

⁵¹ Morgan (2000), propone una serie de acciones para apoyar al consultante en la conexión con su nueva historia, la cual será consistente con sus preferencias, esperanzas y valores de vida. Propone, por ejemplo, involucrar testigos que pueden ser personas presentes o ausentes, reales o imaginarias, del presente o del pasado. Los testigos pueden participar a través de conversaciones de remembranza, como miembros de equipo de reflexión o a través de documentación terapéutica que puede incluir declaraciones, documentos, certificados, manuales, notas de la sesión, videos, símbolos, listas y fotos.

lejanas y aseguras que has logrado convertir la fuerza negativa del estrés en fuerza positiva, generadora de actividades reconfortantes como la organización de la posada..

Has descubierto que desde donde esté, tu mami sigue con ustedes, en otra forma, incluso, la percibes más cercana, porque ya no está a expensas de la presencia física o de la comunicación telefónica. Dices tenerla presente siempre. afirmas que se fue su cuerpo, pero se queda ella. Aseguras que tu mama es *un ser presente*.

Ya no te aferras a su presencia física porque ahora sabes que morir, fue lo mejor que pudo pasarle y la certeza de que ella dejó de sufrir te deja ver que ella de todas maneras te acompaña, pero ahora sin el sufrimiento de por medio.

Ahora ves la partida de tu mami como una oportunidad para que tú y tus hermanos crezcan tomando las riendas de lo que antes descargaban en ella y eso los obliga a salir adelante.

Has cuestionado la *creencia del luto permanente*. Has dicho que el llorar todo el día, o decir hasta aquí llega mi vida, o vestirse de negro no regresa a tu mami

Por último, afirmas que la relación que te liga hoy con tu mami es la paz. Te sientes en paz con tu mami. El enojo, la tristeza, el insomnio, la inquietud, la angustia y el estrés por la muerte de tu mami, se han ido.

Aseguras que el estrés laboral, es tu compañero es inherente a tu cargo y no te asusta porque has sabido controlarlo.

Aseguras que el respaldo de tu familia ha incidido en la seguridad que te puebla.

Has descubierto que eres compartida, responsable, creativa y alegre.

Me parece que la humildad también es una herramienta que posees, porque ella te ha permitido descubrir que puedes cometer errores y escuchas la opinión de las personas para revisarla con un enfoque de autocrítica.

He observado tu capacidad para descubrir en ti algunas cualidades de las personas que te rodean.

Hoy, al cierre de este ejercicio terapéutico resumo que tu energía positiva ha adquirido preponderancia en la valoración de tus actos y tus emociones y ésta, es la mejor herramienta que puedas llevarte, porque la actitud positiva siempre te brindará un nuevo lente para revisar las situaciones en conflicto.

Felicidades Mina.

Ciudad Universitaria, el 09 de febrero del 2010.

Susi

A través de esta Carta, quiero hacer patente mi reconocimiento por la entereza que has mostrado al re-incorporarte a tu familia y al diario vivir.

La trascendencia del evento que viviste, no se ha perdido. Lo que ha cambiado es la forma de mirarlo gracias al permiso que te diste de *ampliar tus márgenes de libertad*.

En este momento, has aprendido a caminar con el dolor sin que te agobie. El dolor sigue estando ahí, pero ahora, tú puedes continuar con tu vida, porque el dolor viene a un lado, ya no te *atrapa* ni te controla. Ahora dices que el dolor ya no se adueña de ti. Afirmas que estás de pie, y que tu hijo *está mejor allá*.

Escuchaste las voces de este *equipo de reflexión*, del que tú misma formaste parte. Las voces de este grupo dieron sus puntos de vista y tú las revisaste. Reflexionaste sobre sus dichos y tomaste las decisiones que consideraste adecuadas para establecer una nueva relación con tu hijo mayor, sin contravenir las expectativas de tu familia y tu contexto.

He podido observar que la *perseverancia* y la *responsabilidad* vienen en tu auxilio cada vez que te descubres en la *isla de la desesperanza*.

Tu esfuerzo por acomodar tus nuevas percepciones encontró momentos difíciles, propios de la *isla de la desesperanza*, pero cada una de estas veces has logrado tender puentes para marchar a la *isla de la esperanza*:

Has descubierto que *tienes una misión* y por ello permaneces en la vida. El amor a tu pequeño hijo, el amor a tu esposo y a tu familia te sostienen en esta tierra.

Aunque reconoces que sufres altibajos en tu estado de ánimo, también afirmas que esos altibajos no te derrumban, por tanto, observo que las *fuerzas de flaqueza*, son una herramienta que te apoya para mantenerte en pie.

Con el cambio de casa, fuiste capaz de desprenderte de los objetos pertenecientes a tu hijo porque *él está escribiendo otra historia*, entonces, consideraste que sus pertenencias pueden ser recicladas y que otras personas podrían dar buen uso a lo que tu hijo ya no utiliza.

Has descubierto que la *creencia*, que determinaba que *tenías que estar mal porque amabas a tu hijo*, no ejerce ya control sobre ti. Tú, sin dejar de amarlo, puedes experimentar alegría, paz, entusiasmo por vivir.

Reconoces que estas vivencias se convierten en *otra forma* de amar a tu hijo.

Afirmas: *ahora me siento tranquila. ...con dolor o fortaleza no dejo de hacer mis cosas en ningún momento. A veces canto. A veces me siento a leer.*

Tu vida ha experimentado un *giro*. Ya no te importa el *qué dirán* porque afirmas que *la gente no sabe lo que tú sientes verdaderamente*.

Si pudiéramos elegir cuál es el mayor descubrimiento que has logrado, podríamos decir que es *el amor*. *El amor* te ancla en esta vida.

Podrán venir los malos momentos, podrán venir los *altibajos* pero tú estarás de pie porque *el amor*, auxiliándose de la responsabilidad de tus fuerzas de flaqueza y de la perseverancia, te mantiene de pie.

Te felicito Susi y me congratulo porque llevas para tu camino *el amor como un escudo*.

¡Enhorabuena!

Ciudad Universitaria el 09 de febrero del 2010.

Norma:

Durante el desarrollo de este ejercicio terapéutico, descubriste que *eres una guerrera*. Esta *identidad*, describe las luchas que has tenido que lidiar para mantenerte activa a pesar de todas las situaciones difíciles que has tenido que vivir.

El ser guerrera te acerca con tu padre y miras esta actitud como una forma de honrarlo. Has dicho que *ya es tiempo de comportarte como una verdadera guerrera, como la mejor guerrera*. Desde mi punto de vista has sido una verdadera guerrera todo el tiempo.

Descubres que a partir de este ejercicio, has avanzado, has ido *aprendiendo a entender*, a *buscarle por un lado o por otro*: es decir, a revisar distintos enfoques, distintas *lentes* para revisar los hechos. Declaras que ahora te sientes más fuerte, luego entonces, *la fortaleza* camina de tu mano.

Has mostrado que puedes establecer una relación de compromiso, pues has hecho todo lo que ha estado a tu alcance para asistir a las sesiones y participas activamente buscando las razones para el cambio. Tu participación en el *equipo de reflexión* ha despertado un nuevo sentido a tu quehacer cotidiano.

A través del, *giro interpretativo*, has logrado *reflexiones propositivas* que han sido consideradas por tus compañeras del grupo.

Has desarrollado la capacidad de reconocer tus logros, porque la percepción sobre ti misma también ha girado. Esto lo podemos constatar cuando reconociste *Ahora veo que sí soy una guerrera porque pienso que puedo seguir con todo lo que he aprendido aquí con todas ustedes*. Del mismo modo, observamos este *giro* cuando presumiste que, sin ti, *el equipo de reflexión estaría incompleto*

Has dicho que *te sientes más fuerte* y por eso podrás hacer el esfuerzo de continuar sola te auto-estimulas reconociendo tus capacidades y tus recursos cuando dices: *tengo que poder, tengo que poder, porque tengo también la terapia de los doce pasos y tengo a mi Dios, que ahora estoy tan agarrada a él, que me siento más fuerte*.

No podemos tener dudas del *giro* y de los *logros* que has alcanzado porque ya son visibles a las personas del exterior. Esto lo confirmamos cuando tu jefe ha dicho: *¿también tu vas a terapia? ¿Por eso ya no eres tan gritona? ¡Qué bien!*

La *fortaleza* que ahora te acompaña te apoya en el camino y se apoya en una *red social* extraordinaria: tu familia. Esto lo has dicho tú misma: *yo sé que me voy a caer, pero ya no me voy a quedar en el hoyo, de seguro voy a salir, aunque me tarde, pero voy a salir, porque ahí están mi mamá y mis hermanas para ayudarme a hacer el puente si me atoro*. Yo quiero agregar que a la fortaleza y a la red social que te acompañan, se agrega el *optimismo* que has hecho notar al evaluar tu grado de avance.

Tú misma te has presumido lista para seguir luchando por tu cuenta, aún cuando no has logrado el punto máximo, ¡esta actitud, denota que ya has logrado el punto máximo!

Norma, te veo como una verdadera guerrera, plena de fortaleza y recursos. Te felicito por ello.

¡Enhorabuena!

Ciudad Universitaria, el 9 de febrero del 2010.

Xóchitl,

Solicitaste atención en este centro porque sufrías de insomnio, no querías ver a nadie, te sentías aislada, a veces ni siquiera podías levantarte de la cama y sólo te alimentabas con chocorroles.

Dijiste haber venido aquí porque no sabías qué hacer. La primera contradicción a esta afirmación, la das tú misma en el momento en que solicitaste ayuda en este centro. Además, las aportaciones con las que has enriquecido este ejercicio conversacional, constatan que siempre has sabido qué hacer.

Tus aportaciones como participante en el *equipo de reflexión* abrieron espacios de reflexión y optimismo para todos los que te escuchamos.

Pudimos observar que a lo largo de este ejercicio conversacional encontraste nuevas formas de relacionarte con Irma, con Tito, con tu pá, con tu má, con tus hermanos.

Pude observar que el *filtro de amor* ha sido el factor trascendental que te permitió reactivar de manera positiva las relaciones con tu familia. Este *filtro de amor* se ha encargado de subsanar las irregularidades que podían existir en el trato con tu mami y con tus hermanos, como si fuera un nuevo *lente* que te permite apreciar los hechos con un luz positiva, brillante plena de esperanza. Dicho en tus palabras, *como si pudieras observar los hechos desde otra esquina*.

Te felicito por la manera en que has aplicado las herramientas que posees al enfrentar los miedos, para volver al ciclismo y sobre todo, para asumir otra actitud ante los hechos inevitables que nos va presentando el diario vivir.

La muerte de tu papi es el suceso que define el *giro interpretativo* que has dado a la muerte. En esta ocasión la pena no te ha devastado; antes bien, te ha permitido descubrir los regalos que te ha dejado tu papi y *por eso lo quieres aún más*: el reencuentro con tu mami, la reconciliación con ella y con tus hermanos y el reconocimiento de las amistades que te rodean. ¡Te has descubierto rica en amigos!

Xóchitl, el entusiasmo y optimismo han dado un nuevo matiz a tu existencia, así lo observo cuando dices: *tengo ganas de trabajar, de hacer cosas, de volver al ciclismo. En lugar de tirarme a comer chocorroles, ahora tengo mi trabajo y quiero que me deje tiempo para seguir haciendo yoga y para ir al ciclismo. Tengo planes. Me he reencontrado con mi má. Sé que no va a ser fácil, pero también esto me lo regala mi pá, la oportunidad de reconciliarme con mi má*

Has descubierto que, además del amor que te puebla, llevas, entre otras herramientas, el respeto, la tolerancia, la escucha, la perseverancia, la valentía, el optimismo, la fortaleza, la serenidad y la ampliación de tus márgenes de libertad que te dieron la posibilidad de abrirte a otros enfoques. Estas herramientas te habrán de respaldar siempre que desees *re-narrar tu historia* para generar *alternativas* que te permitan establecer *relaciones más satisfactorias con tu entorno*.

Como tú lo has afirmado, los vínculos establecidos con este grupo, a partir de la reflexión nos mantendrán unidas aún en la distancia.

Te agradezco que nos hayas permitido acompañarte por este camino, al encuentro de un presente satisfactorio que proyecta un futuro promisorio.

Felicidades por esta nueva luz de esperanza que se refleja en tu rostro.

¡Enhorabuena!

Podríamos describir esta sesión en una frase?

MINA: Estoy lista para seguir, aunque con esfuerzo.

SUSI: Lo nutritivo, la esperanza y el amor a mis compañeros a partir de hoy.

XÓCHITL: Encontrando la paz.

NORMA: Sí puedo seguir adelante, reconociendo los avances positivos, sólo los positivos.

T: La grandeza del ser humano siempre nos sorprende.

Síntesis de la sesión

Esta sesión fue programada para cerrar los trabajos con las cuatro consultantes.

En la sesión anterior, Norma y Mina hicieron el balance final de sus resultados. Cada una explicó y fundamentó las razones que tenía para concluir con el ejercicio terapéutico.

Xóchitl asiste a la sesión para explicar las razones que tiene para concluir su ejercicio terapéutico. En las explicaciones que ella da cuando habla sobre el beneficio que la muerte trae a su padre y a ella misma, podemos observar el giro interpretativo (Limón 2005) y su cambio de actitud ante la muerte (Morin, 1999). El giro interpretativo vuelve aparecer en el nuevo significado que da a las lágrimas como un canal para la externalización del dolor y la tristeza (White & Epston, 1993)

Xochitl exalta la empatía mostrada por la terapeuta (Anderson 1997) y explica las formas en que el ejercicio de reflexión (Andersen 1994), ha influido en la transformación de su vida..

En el recuento que Xóchitl hace de la sesión anterior podemos constatar que se sintió acompañada, que el grupo fue respetuoso y sólo se aproximó al dolor. Ella siente el miedo, la angustia y la pena por no ver más a su papá, se quedaron en la sala. Ella los externalizó (White & Epston, 1993) y adquirió la movilidad para alejarse de ellos.

La consultante logra diluir el problema (Anderson, 1997) generado por la muerte de su padre cuando dice que recuperó la paz, que se sentía ligera y flotando.

Y refiere al efecto que tiene el equipo de reflexión (Andersen 1994) como una magia.

Xóchitl hace un balance del antes y el después de haber venido al ejercicio, se da cuenta de lo que aprendió y se decide a continuar sola con la pregunta a futuro (Beyebach, 2013): "¿por qué no podría seguirlo haciendo?"

Mirna hace un recuento de las herramientas que posee, se descubre desprendida, segura, compartida, responsable, creativa, alegre, con capacidad de autocrítica. La descripción que ha hecho de sí misma es desde un enfoque positivo, no mencionó una sola etiqueta negativa (Morgan 2000). Lo más importante es que dejó cualidades sin nombrar, porque dijo que son las

que irá incorporando a su persona. Esto refiere que la consultante ha dejado abierto el espacio para el cambio que vendrá a través de las herramientas que posee.

Mina ha obsequiado a Susi un cofre con las herramientas (Beyebach, 2013), que ella le admira desde el exterior. Susi se va preguntando si posee cada una de ellas y va encontrando sustento para adjudicarse todas las herramientas que Mina le ha reconocido.

Susi, había aceptado participar con otro grupo; sin embargo, en el último momento rechaza la invitación y decide continuar los trabajos sola, igual que las demás. Arguye que no le gustaría contar a otras personas su historia. Se siente fortalecida con las herramientas que mina le ha mostrado. Reconoce que ha comenzado a reír de nuevo. Hace un balance de las fluctuaciones anímicas que vive. Afirma que nunca baja del nivel cuatro y que ya no piensa en el suicidio. Finalmente dice que "ni que fuera tan burra para no poder", por tanto, declara que no quiere continuar sin sus compañeras.

La terapeuta ha preparado cuatro cartas, incluida la de Susi, pues, aunque ella iba a continuar con otro grupo, era importante cerrar el ciclo que estaba abierto.

La terapeuta lee cada carta, en la que exalta los cambios positivos que cada una ha tenido:

En Mina exalta el logro de convertir la fuerza negativa del estrés en una fuerza positiva generadora de actividades reconfortantes. De igual forma, le reconoce el logro de reencontrar la compañía de su mamá; el respaldo que siente en su familia nuclear y el compromiso que ahora tienen sus hermanos de crecer para desarrollar las actividades de convivencia familiar que antes realizaba su mami.

Por último, agrega una herramienta a las que Mina había descrito la sesión anterior: la humildad y le reconoce su capacidad para descubrir cualidades en las personas que le rodean.

A Susi le reconoce el giro interpretativo que ha logrado en la forma de mirar la muerte de su hijo y en la forma de responder a las observaciones que le hacen las personas respecto a su entereza.

La terapeuta le reconoce el control que ha ejercido sobre el dolor, pues aunque está presente y lo estará por mucho tiempo, ahora marcha de lado, controlado porque ella no le permite atraparla.

La terapeuta habla de la perseverancia y la responsabilidad como las herramientas que la pueden mantener en la isla de la esperanza.

Le reconoce el descubrimiento que Susi ha hecho sobre la principal herramienta que posee y que es el amor.

A Norma le reconoce el valor de guerrera que ha mostrado en los momentos difíciles. Le reconoce que la fortaleza camina de su lado. Y le reconoce su gran labor propositiva como integrante del equipo de reflexión.

La carta de Xóchitl reconoce las aportaciones propositivas que hizo en cada una de sus intervenciones. Exalta el optimismo que la acompaña y la habilidad que tiene para cambiar sus enfoques de observación. le reconoce el giro interpretativo con el que ahora mira la muerte.

Le reconoce que, además del amor, posee otras herramientas, como el respeto, la tolerancia, la escucha, la perseverancia, la valentía, la fortaleza, la serenidad y la posibilidad de abrirse a otros enfoques.

Finalmente, los trabajos del ejercicio terapéutico que ampara esta tesis, se cerraron formalmente con el abrazo y la enhorabuena para todas las participantes,.

ANÁLISIS HERMENÉUTICO DE LOS RESULTADOS

Esta tesis que planteó la terapia grupal de duelo, desde una perspectiva construccionista y postmoderna, propuso, como Objetivo General, **que las participantes, en este ejercicio terapéutico, a través de la conversación construccionista y la reflexión, construyeran, en el proceso del duelo, significados flexibles que fortalecieran las relaciones consigo y con el entorno, para alcanzar condiciones de vida más adaptativas y satisfactorias.**

Para su cumplimiento, el Objetivo general se desglosó en diez Objetivos Particulares, los cuales fueron cumplidos como sigue:

1. Percibieran el ambiente de horizontalidad establecido por la terapeuta y se desarrollaran en ese tenor.

El construccionismo dice que se adopta una posición de colaboración desde el momento en que se elimina el concepto de autoridad mayor y se promueve un diálogo flexible y transformador, abierto a múltiples alternativas (Gergen & Warhus, 2011). En este trabajo puede observarse que desde el momento de la apertura de los trabajos, en su presentación, la terapeuta se expresó utilizando la segunda persona del plural: *nosotros*; de esta manera, se dispuso a crear y facilitar el espacio que produjera el diálogo desde una perspectiva de colaboración Anderson (1997). Del mismo modo, desde la primera sesión, se puede advertir que la frase de Gergen: *communicamus ergo sum*, que sustenta la generación de las explicaciones del conocimiento humano en el presente y futuro a través de las relaciones, se puso en práctica pues la relación que se estableció entre la terapeuta y las consultantes fue horizontal, la terapeuta, desde el inicio, se presentó y actuó como una integrante más del grupo.

Las consultantes participaron de este ambiente de horizontalidad propuesto y mantenido a lo largo de las ocho sesiones por la terapeuta.

Los diálogos reflejaron el habla natural (Labov y Fanshel, 1977), (Dijk, 1980), que se da entre compañeros y amigos, lo cual redundó en un ambiente de confianza y buena disposición para la colaboración. Las consultantes, de manera espontánea, se sintieron con la libertad de expresar sus opiniones y, cuando no fue así, la terapeuta las invitó cordialmente a participar. Todo esto derivó en un marco de respeto y empatía y en la actitud propositiva que mostraron las consultantes hacia sus compañeras del grupo durante todo el proceso, por lo cual, el objetivo particular número uno, fue cumplido.

2. Identificaran los momentos en que enunciaran etiquetas que definieran rasgos de su identidad, por ejemplo *soy depresiva*; o bien. expresaran adjudicaciones como en el caso de *mi depresión*.

En las primeras sesiones, el diálogo partió constantemente de la queja de las consultantes, la cual incluía distintas etiquetas o adjudicaciones como: *mi estrés, mi depresión, mi co-dependencia, mi culpa etc.* La identidad con el problema les impedía separarse de él; pero, en la medida en que fueron logrando la externalización del problema (White y Epston, 1993), las participantes adquirieron la movilidad necesaria para reconocer, tanto los rasgos dominantes, como las etiquetas (Morgan 2000) que las atrapaban en conductas insatisfactorias que el grupo de pertenencia marcaba como apropiadas.

A través de las sesiones terapéuticas, las consultantes aprendieron que una conducta no nos define porque no siempre actuamos de la misma manera. Las cuatro personas pudieron reconocer que las etiquetas generalmente empiezan con el verbo ser o con el adjetivo posesivo mi y, que esas conductas las tenemos como algo eventual y no como aquello que nos caracteriza. Se pudo observar que las etiquetas son como una camisa de fuerza que nos impide la movilidad.

Esto se puede notar en el momento en que cada una de ellas separa de sí esas etiquetas. Un ejemplo ocurrió cuando Norma deja de decir "soy explosiva" y lo cambia por "me enojo fácilmente y aviento cosas y grito", lo mismo pasa cuando dejó de decir "mis dolores" para nombrarlos "esos dolores". Un ejemplo más ocurre cuando Mina, dejó de hablar de "mi estrés" para hablar de "el estrés". Susi también cambió de "mi violencia", a "la violencia" y, Xóchitl modificó "mi tristeza" por "la tristeza".

Las participantes fueron capaces de identificar las etiquetas que pronunciaban sus compañeras y también lograron identificar algunas de sus etiquetas; por lo cual, el objetivo particular número dos, fue cumplido.

3. Distinguieran los rasgos del discurso dominante

4. Se habituaran a separar al problema de su propia identidad.

Los objetivos particulares tres y cuatro se abordaron juntos porque están muy relacionados el uno con el otro.

Los rasgos del discurso o historia dominante (Morgan 2000), se pudieron notar desde el momento en que cada participante, en el momento de su presentación, relató una historia que le habían narrado sobre sí misma y que ella había tomado como propia, engrosándola con situaciones que seleccionaba de sus actividades cotidianas.

La historia dominante les hacía creer a las consultantes que tenían una vida devastada y sin sentido. El sufrimiento, el miedo, la angustia, las creencias, las elucubraciones, los sueños y la imaginación, entre otros factores, engrosaban estas historias al grado de manejarlas como propias.

Considerando la aportación de Lyotard (1994), sobre la narración postmoderna, en el sentido de que "habrán tantas identidades como finales puedan surgir fruto de la reflexión y por ello, la libertad ha de fundarse en la escucha de lo que pueda acontecer y que se habrá de juzgar, quizá más allá de las reglas", puede afirmarse que ésta fue una de las acciones constantes que realizaron las participantes.

Las consultantes aprendieron a escuchar con respeto y atención; partiendo de la reflexión en colaboración, pudieron discernir los aspectos positivos de los rasgos del discurso dominante y aprendieron a diferenciarlos de su propia identidad (Anderson,1997). Cuestionaron las verdades absolutas, porque reconocieron que ellas se construyen en el grupo de pertenencia (Gergen 1996); para ello, practicaron el proceso deco-constructivo (Limón 2012); y tendieron puentes (O'Hanlon, 2010) que las llevaron, de la queja, a posturas más esperanzadoras. Las consultantes aprendieron que podían actuar de maneras distintas, como si fueran un conjunto de yoés (Morgan 2000) que funcionaran en momentos diferentes.

Las consultantes se habituaron a tratar el problema en tercera persona; lo separaron de sí mismas (White & Epston, 1993) para obtener movilidad; esta movilidad les permitió mirarlo desde distintos enfoques y, también, les permitió escucharlo desde la multiplicidad de voces (Gergen 1996).

Xóchitl logró este objetivo cuando identificó que en su discurso dominante decía "que nadie la quería" por eso "estaba sola". Ella descubrió que estaba sola por propia decisión.

Mina distinguió que un rasgo de su discurso dominante era el estrés por no poder aceptar la pérdida de su mamá y, señaló que el estrés era algo que ella había aprendido a manejar desde tiempo atrás, además descubrió que no había perdido a su mamá.

Susi descubrió que la culpa era un rasgo que aparecía constantemente en su discurso dominante y descubrió que la culpa no era suya, ni era de nadie. Su hijo había tomado la decisión de morir y esa responsabilidad le correspondía a él.

Norma observó que en su discurso dominante, estaba la violencia: "grito, grito, aviento cosas"; pero, también observó que no siempre ocurría así porque también era capaz de abrazar y escuchar a sus hijas.

Las cuatro consultantes cumplieron los objetivos particulares tres y cuatro.

5. Asumieran , alternativamente, el papel de co-terapeutas al integrarse al Equipo de Reflexión.

La constitución del equipo de reflexión (Andersen 1994) fue de vital importancia para el desarrollo exitoso de este ejercicio terapéutico. Se procuró que la relación con el consultante en escucha no fuera intrusiva para que los intercambios propiciaran nuevas ideas que, a su vez, provocaran nuevas formas de relación. Recuérdese que Andersen (1994) señala que al compartir diferentes versiones del mismo mundo, la versión diferente influye en la actitud de la persona hacia ese mundo y lo hace diferente de cómo era antes.

Durante la primera sesión, la terapeuta propició la participación de las consultantes como integrantes del equipo de reflexión, puntualizando la exaltación de los aspectos positivos encontrados en los hechos. A partir de la segunda sesión, sólo fue necesario invitarlas en una o dos ocasiones más, pues puede notarse que la participación de las consultantes como miembros del equipo de reflexión sucedió de manera espontánea, vertiendo sus opiniones en actitud respetuosa y bien dispuesta. La actitud reflexiva que adoptaron conllevó la capacidad de reconocer y exaltar los aspectos positivos del relato expuesto.

Cada consultante fue vista por el equipo de reflexión como experta en narrar, re-narrar y comprender los relatos. La relación conversacional mantuvo un ambiente de confianza y buena disposición para la interrelación. Se puede observar también, a lo largo de las sesiones, que la intervención de la terapeuta era considerada como la de un miembro más en el equipo de reflexión. De igual forma se pueden apreciar espacios en que el ejercicio terapéutico ocurre entre el equipo de reflexión y la consultante, sin intervención de la terapeuta. Este hecho corrobora que la consultante fue considerada la experta y, la terapeuta, una colaboradora, como sugiere Anderson (1997).

En la lectura de las sesiones terapéuticas se observó que en ningún momento alguna de ellas pide permiso para hablar. A partir del momento en que la terapeuta las invitó a participar, las consultantes aprendieron a participar sin esperar un llamado. Así, la terapeuta ya no fue la rectora, ni siquiera la moderadora. La terapeuta se convirtió en una integrante más y todo el ejercicio se enfocó en la consultante experta que estaba narrando su historia y en el equipo de colaboradores (el equipo de reflexión).

Un ejemplo de éstos ocurrió en la sesión cinco, cuando Norma narraba cómo había vivido el período inter-sesional, La consultante describía el esfuerzo que le había costado levantarse, decidir si se bañaba o no y arreglarse para venir a la sesión, dijo que, finalmente, no se había bañado. En ese momento, Susi interrumpió para decir: "Oigan, yo les quiero decir que la cara de Norma se ve bien, muy diferente de lo que la vi la otra vez".

Xóchitl agregó: "Oye sí, Incluso su actitud, se percibe distinta, más positiva".

La terapeuta se sumó a esos comentarios con una pregunta: "¿Podríamos decir que hoy está aquí la guerrera?"

Y Norma, dejando de lado su queja, asumió: "¡Sí. sí! ¡Tengo que hacerlo!".

En esta intervención puede notarse claramente que Susi adopta el papel de co-terapeuta, mostrando una situación que contradice el relato de Norma, Xóchitl afirma y enriquece y la terapeuta participa como una integrante más del equipo haciendo una pregunta.

En la misma sesión, cuando Susi expone el miedo que siente hacia lo imprevisible: "me da miedo, porque no sé qué pasaría. Ahora que no está Bruno, no sé."

Xóchitl dice: "Oye Norma, me gustaría preguntarle a Susi, ¿De dónde sale el miedo, de dónde puede venir el miedo?"

Nótese que espera a que la consultante termine su participación y de inmediato aborda el tema con la pericia con la que lo haría la misma terapeuta.

Por éstas y otras intervenciones similares, podemos afirmar que este ejercicio terapéutico cumplió el objetivo particular número cinco.

6. Escucharan las diversas reflexiones que enunciaran el Equipo de Reflexión y o la terapeuta, y las consideraran para aceptarlas, ignorarlas o rebatirlas.

La participación en el equipo de reflexión conllevó a la consultante a familiarizarse con la escucha de la multiplicidad de voces (Gergen 1996) que permitió relativizar las experiencias.

La habilidad reflexiva fue ejercitada en cada minuto de la terapia; por lo tanto, las consultantes adquirieron la habilidad de elegir, entre la multiplicidad de voces, aquélla o aquéllas que le significaron una aportación. El cumplimiento de este objetivo se puede corroborar en todas las sesiones. Un ejemplo ocurre desde la primera sesión, cuando Susi responde al cuestionamiento que hace el equipo de reflexión evalúa la creencia del "sexto sentido que deben tener las madres cuando sus hijos están en peligro", Susi rebate la observación y,

concluye diciendo: "Sí, eso me dicen; pero yo sé que si yo hubiera hablado con él, él me habría escuchado. Yo lo sé. Yo lo sé. Yo lo sé."

En otra ocasión, la misma Susi afirma que no puede mostrar alegría porque el dolor es más fuerte. El equipo reflexiona acerca de la alegría que ostentó cuando relató su asistencia a una fiesta por el cumpleaños del delegado, donde había bailado con su pequeño hijo y Susi se había sentido alegre, incluso, se había reído. La consultante aceptó el hecho arguyendo que había sido necesario porque su pequeño hijo también la necesitaba.

Al principio de la sesión dos, Norma brinda otro ejemplo cuando dice que se fue reflexionando en lo que el equipo de reflexión le dijo la sesión anterior: "Yo estuve pensando en esa fortaleza y resistencia, sí, creo que tengo mucha, pero a veces me siento muy débil. Perdí muchas veces el control".

A medida que las sesiones fueron transcurriendo, la habilidad de considerar las aportaciones del equipo de reflexión para aceptarlas, ignorarlas o rebatirlas se fue incrementando, así lo podemos ver en la sesión ocho, cuando Mina observa que Susi posee la cualidad de la autocrítica; Susi responde: "Sí voy a tomarlo muy en cuenta. Voy a buscar mi esencia y voy a poner altos para no sentirme mal por lo que dicen. Porque sí, ya me estaba saliendo de la realidad".

El cumplimiento del objetivo seis fue un logro medular que logró el éxito de esta tesis.

7. Ejercitaran la actitud reflexiva durante las conversaciones.

Una de las bases trascendentales del enfoque postmoderno y construccionista es la reflexión. Lyotard (1994) refiere la realidad como una perpetua interrogación, como el objeto de una pregunta constante. Este pensamiento nos lleva a la reflexión.

El enfoque postmoderno y construccionista en esta terapia, propició el desarrollo de la habilidad reflexiva en las personas.

White y Epston (1993), han dicho al respecto que la terapia propone el cuestionamiento de las técnicas que someten a las personas a una ideología dominante, y Gergen (1996) señala que los cuestionamientos conducen a las exploraciones conceptuales y metodológicas de la polivocalidad

En el desarrollo de cada sesión, la actitud reflexiva de las consultantes fue estimulada. Así se pudo constatar porque a lo largo del ejercicio terapéutico encontramos que las consultantes, en su expresión natural van incluyendo frases como: "yo me dije: qué hago aquí" "¿qué hacías ahí?" "Antes, yo pensaba...Ahora..." "Bueno, entonces creo que..." "Sé que... porque..." "Si yo no... aunque..." " No podría ser que..." que son constantes en los diálogos de las participantes:

Ejemplos de la inclusión de estas frases, son:

Susi:... "¿qué hago aquí?". Es la primera fiesta desde que falleció mi hijo, a la que voy, y no me sentí desesperada con ganas de salir, pero sí me dije: "yo, ¿qué hago aquí?"

..."si yo no quisiera, aunque estuvieran ellos apoyándome, yo ya habría hecho algo".

Xóchitl: "Ya no podré venir los miércoles. Una alternativa sería dejar el trabajo, pero creo que eso sería una contradicción con todo lo que he logrado ¿no? estaría negando lo que estoy afirmando".

..."me dije: -A ver Xóchitl, ¿cuánto has logrado y cuánto te falta? ¿Cuántos años tienes? Encontraste un trabajo. ¿Cómo estás en relación a como empezaste?-"

..."entonces me di cuenta de todo el trabajo que hemos hecho aquí y cómo nos ha ayudado".

Norma: "En estos días, he estado piense y piense en lo que le pasó a Xóchitl y en cómo lo está viviendo y pienso que Xóchitl es una guerrera, como yo o tal vez mejor que yo. Así que me dije: "Ve Norma cómo esa frase que te dijo ese padre le ha hecho bien a otras personas, pero él te la dijo a ti y tú no le has hecho mucho caso. Así que pensé que ya es tiempo de que me porte como una verdadera guerrera, como la mejor guerrera, como le gustaría a ese padre"; así es que, si lucho por estar bien yo creo que él se sentiría muy orgulloso de mí".

Los ejemplos anotados nos permiten afirmar que el objetivo particular número siete, fue cumplido.

8. Identificaran las excepciones y los eventos extraordinarios en las conversaciones de sus compañeras del grupo.

A partir del momento en que la terapeuta explicó a las participantes que el desarrollo del ejercicio terapéutico tendría como eje el reconocimiento de los aspectos positivos de las conductas narradas por cada persona, las participantes agudizaron su sensibilidad para reconocer esos momentos y de manera natural fueron apareciendo los momentos de excepción y los eventos extraordinarios.

Se pudo constatar lo que White y Epston (1993), señalaron al respecto, pues estos momentos de excepción y eventos extraordinarios flotaban en la gamma de sentimientos, emociones, acciones, intenciones y pensamientos enmarcados en las verdades normalizadoras que las consultantes iban relatando.

Un ejemplo de esto, es cuando Norma relata que su hija había sido grosera con su tía y ella en lugar de gritarle, como lo hacía siempre, le explicó que ese no era un buen comportamiento: "Ayer me cayó el veinte por primera vez. En vez de regañarla o castigarla

porque había sido grosera y agresiva con su tía, yo no la regañé. Mi mamá pensó que yo la iba a lastimar".

En otro momento, Norma habla de "mi co-dependencia", entonces, la terapeuta cuestiona si es suya, si es todo el día y a todas las horas, Norma termina diciendo: Jajajá, "¡No seas exagerada! ¡No es para tanto! No siempre, ahora que estoy trabajando con esto, es menos".

Este objetivo se cumplió entremezclando los momentos de excepción con los eventos extraordinarios.

9. Lograran reconocer sus propios eventos extraordinarios para iniciar la narración de la historia alternativa.

La sensibilidad de las consultantes para reconocer los propios eventos extraordinarios, que fueran pauta para la narración de la historia alternativa, fue despertada y estimulada por las voces del equipo de reflexión.

La estrategia reflexiva de exponer las apreciaciones correspondientes en tercera persona, amplió la perspectiva entre las consultantes y sus hechos pues, la posibilidad de escuchar el propio relato con este distanciamiento abrió la oportunidad de examinarlo desde los distintos enfoques expresados por las voces reflexivas. Así, la reflexión refería a los hechos de "alguien ausente", por tanto, la persona presente no resultaba afectada directamente y, como consecuencia, la perspectiva sobre el relato se amplió y profundizó automáticamente, generando un abanico de posibilidades para el oyente.

Desde esta perspectiva, las participantes tuvieron mejores oportunidades para identificar sus eventos extraordinarios y, construir, a partir de ellos, la historia alternativa que representara mejor su desempeño cotidiano, sus anhelos y esperanzas.

Primero las consultantes fueron aprendiendo a retomar el ejercicio realizado por el equipo de reflexión para, después, aplicarlo a sus propias vivencias. A medida que avanzaron en esa práctica, pudieron encontrar sus propias aplicaciones para construir su historia alternativa. Esto se aprecia muy claramente en la sesión tres cuando Norma reconoce en sí misma la identidad que su papá le había adjudicado:

"Sólo vine porque me acordé de la sesión de hace ocho días, de cuando me sentí una guerrera: entonces me dije que a mi papá no le gustaría verme triste y me tuve que levantar".

Más adelante, cuando escucha que el equipo de reflexión habla sobre las formas en que ha logrado sobreponerse a la adversidad, Norma descubre que siempre ha sido una guerrera.

Otro ejemplo es el de Susi, quien narró el enfrentamiento en el que estaba decidida a "desgreñar" a su casera pero se contuvo en el último minuto, cuando le preguntaron por qué se detuvo, ella dijo que "ya no se dejaba controlar por la violencia".

..." Sí. De hecho me contuve para no desgreñármela; para no llegar a los golpes"

..." No sé. Me quedé parada y sólo le gritaba. Pensaba en Bruno, sólo en Bruno"

Un ejemplo más ocurre cuando Xóchitl, durante la sesión ocho, relata al grupo cómo logró contenerse durante toda la sesión seis, esperando el espacio propicio para intervenir y narrar el dolor que sentía por la reciente muerte de su padre.

"Había momentos en que el dolor no me dejaba respirar. Quise interrumpirlas para que me escucharan, sobre todo cuando sentí que el tiempo se estaba acabando, pero entendí que para todo hay un momento y que el mío iba a llegar; entonces me puse atenta a todo lo que estaban diciendo y me lo fui poniendo y eso me fue tranquilizando". "Puedo entender esto... sobre la luz, porque así me siento. Fue como una magia..."

Como puede observarse, las consultantes identificaron situaciones en las que habían tenido comportamientos que superaban sus expectativas. Aprendieron a reconocerlos, aunque no siempre le aplicaron literalmente el nombre de "evento extraordinario".

A partir de los hechos referidos, el objetivo particular nueve se considera cumplido.

10. Evaluaran periódicamente sus grados de avance en el ejercicio terapéutico.

Se establecieron dos momentos de evaluación numérica: uno al inicio y el otro al término del proceso.

La escala fue del uno al diez, considerando el uno como el punto más bajo en su estado de ánimo y diez como el punto ideal.

En el primer momento Mina consideró que estaba en el tres. Norma en el dos, Xóchitl en el uno y, Susi quien había dicho que estaba en el menos diez, aceptó estar en el nivel más bajo: el uno.

En el segundo momento, Mina y Xóchitl consideraron estar en el ocho.

Norma consideró vivir sus avances en fluctuaciones que la colocaban entre el seis y el ocho; por lo cual, decidió que el 7 refería mejor su avance.

Susi consideró mayores fluctuaciones: entre el cuatro y el ocho. Susi aclaró que se sentía muy bien durante el ejercicio terapéutico, que se iba con la "pila muy cargada" pero a medida que pasaban los días "se le iba bajando la pila"; no obstante, sí reconoce que no baja del cuatro y que no ha tenido más ideas suicidas.

Por otro lado, desde el punto de vista de la terapeuta, el avance que merece diez es el que las consultantes muestran al establecer, objetivamente, una relación entre el punto de partida y sus expectativas a futuro; esta postura les permite valorar el momento presente. El hecho de que

ninguna se ubique en el diez, refiere que su vista se dirige hacia a un futuro todavía más esperanzador.

Por último, las consultantes consideraron que el nivel logrado les permitiría continuar solas,

Susi nos brinda el ejemplo extremo: "no creo ser tan burra como para no poder", por tanto, podemos asumir la culminación de la vivencia del duelo como una situación de relaciones en conflicto y esto nos dice que el objetivo diez, fue cumplido.

11. Ampliaran sus márgenes de libertad para buscar soluciones desde ángulos antes no considerados.

La ampliación de los márgenes de libertad (Limón 2012), se inició en el momento en que las consultantes se dispusieron a participar en un ejercicio terapéutico distinto a lo que conocían. El hecho de formar parte del equipo de reflexión, requirió que cada integrante del grupo asumiera la posibilidad de aportar opiniones enriquecedoras a las demás. Esto se observa cuando Xóchitl dice que se encuentra desconcertada ante esta forma de trabajo porque ya ha tomado otras terapias y esta forma de terapia es diferente a todo lo que conoce: "Yo me siento un poco desconcertada, esto es muy nuevo para mí. No se me había ocurrido nada de lo que estuvimos hablando la semana pasada. Estoy tratando de encontrar el hilo".

Otro ejemplo fue que Susi, pudo observar diferentes puntos de vista para enriquecerse con ellos: "Para mí fue muy poquito tiempo, 15 años... aunque, pienso en la filosofía de Xóchitl y me gusta, me gusta cómo ve las cosas, porque, igual que ella, yo tampoco cambio por nada del mundo lo que viví con mi hijo". Otro ejemplo con la misma Susi ocurrió cuando se dio la oportunidad de asistir a una fiesta y divertirse a pesar de que su creencia le ordenaba permanecer

en el luto doloroso: " Fue divertido. Bueno, no fui a divertirme, pero sí a distraerme. Fui a convivir con mi mamá. Fui a convivir con mi hermana, la más chica, con René, porque también llevé a René."

Esta ampliación de los márgenes de libertad posibilitó que las consultantes vivieran el giro interpretativo y pudieran abrir el abanico de posibilidades para apreciar los eventos desde enfoques diferentes a los acostumbrados.

Finalmente, fue la ampliación de márgenes de libertad la que ayudó a generar los pequeños cambios que gradualmente desembocaron en el establecimiento de otras relaciones que mejoraron su entorno significativo.

" Les dije que era una tristeza distinta a la que sentí por Tito y por Irma. Muy profunda, pero diferente " ..." Cuando me fui de aquí, me sentí otra vez con esa paz..." " Me siento triste sí; pero la paz es más tiempo el que está conmigo".

Otro ejemplo de esto ocurrió cuando Susi relató que su hermana y otras personas le decían que "estarían muertas si les hubiera ocurrido algo similar". En el relato inicial, La consultante se sintió agredida, señalada como una madre que no había amado lo suficiente a su hijo puesto que había resistido su suicidio, esto la llenaba de culpa; después, cuando ocurrió el giro interpretativo, Susi consideró que estas personas habían reconocido la entereza que la poblaba frente a la fragilidad con la que ellas habrían enfrentado la misma experiencia.

Los ejemplos expuestos nos permiten asegurar que el objetivo once fue cumplido.

Los once objetivos particulares en los que se desglosó el objetivo general, fueron cumplidos, por tanto, podemos confirmar que **sí fue posible que las consultantes, a través de la conversación construccionista y la reflexión, construyeran, en el proceso del duelo,**

significados flexibles que fortalecieran las relaciones consigo y con el entorno, para alcanzar condiciones de vida más adaptativas y satisfactorias.

CONSIDERACIONES PERSONALES

1. En la Justificación de esta tesis, se plantearon tres intenciones: la primera intención pretendía, enriquecer la gamma de terapias breves ofrecidas en los CSP de esta Facultad de Psicología; la segunda, contribuir con la modalidad grupal para atender a un mayor número de solicitudes y, la tercera, promover la reflexión en equipo, con el objeto de revisar las creencias del grupo social de pertenencia, para aceptarlas, modificarlas o construir otras más satisfactorias.

Con respecto a la primera intención, partiendo del análisis hermenéutico de las sesiones, podemos afirmar que la inclusión de la terapia con enfoque construccionista y postmoderno enriquecería significativamente el acervo de las terapias breves que ofrece el CSP Dr. Guillermo Dávila, en la UNAM, ya que requirió sólo de ocho⁵² sesiones para responder satisfactoriamente a la demanda que hicieron cuatro personas para resolver los conflictos surgidos durante el afrontamiento del duelo.

En la segunda intención encontramos que el abordaje grupal de la terapia de duelo desde la perspectiva construccionista y postmoderna cubriría un mayor número de solicitudes, y conllevaría una innovación que redundaría en tres beneficios importantes para el CSP.

a)- La terapia grupal de duelo con enfoque postmoderno y construccionista, que ha probado ser breve y amigable sólo existe como práctica académica y no como servicio dentro de las opciones que ofrece el CSP, Dr. Guillermo Dávila; entonces, su inclusión como alternativa terapéutica, enriquecería las opciones como enfoque y como modalidad.

⁵² Se vuelve imprescindible recordar que e en la primera sesión se explicó a las consultantes que el número de sesiones estaría determinado por el avance que cada una de ellas fuera percibiendo de acuerdo con sus necesidades particulares;por tanto, el hecho de que sólo hayan sido necesarias ocho sesiones, habla, de la efectividad del proceso.

b) El constituir el equipo de reflexión con las mismas consultantes, como ocurrió en el ejercicio de esta tesis, representaría un ahorro significativo en tiempo y en horas-terapeuta, tanto de terapeutas responsables como de los terapeutas expertos que observan tras el espejo.

c) El trabajar la terapia grupal de duelo con un enfoque postmoderno y construccionista ahorraría el uso de la cámara de gesell. Recordemos que el equipo de reflexión forma parte del mismo grupo.

La tercera intención se puede constatar a través del análisis hermenéutico de los resultados; ahí se puede observar que el equipo de reflexión aprendió, de manera espontánea a cuestionar las creencias que impedían el acomodo satisfactorio de la situación de duelo en su vida cotidiana. El grupo terapéutico conversó acerca de las creencias y se encontraron otras formas más relajadas y optimistas, de abordarlas.

2. En el marco teórico de este trabajo se expusieron distintas formas de enfrentar el duelo en occidente. A través de las descripciones de Morin (1999), Ariès (2008), Johansson (1998), Riva (1977), y Fernández (1976). Estas formas de enfrentamiento mostraron que la actitud y la respuesta ante la muerte se han construido en el grupo de pertenencia. Esto se confirma cuando Gergen (1996) sostiene que somos fruto de una serie de manifestaciones relacionales y, también, cuando Anderson (1997) arguye que toda conducta humana se sitúa en la realidad socio-histórica producida, reproducida y modificada a través del lenguaje.

Lo enunciado en el párrafo anterior se pudo corroborar desde las primeras sesiones del ejercicio terapéutico de esta tesis. Durante la presentación y la exposición de la queja, se observó

la circunscripción en grupos de pertenencia con características heterogéneas que les infundieron diferentes actitudes ante la muerte, por tanto, ellas mostraron distintas respuestas al enfrentar el duelo por el ser querido fallecido:

Mina declaró que vivía un vacío, una tristeza profunda por la muerte de su madre, lo cual, sumado al estrés habitual de su trabajo le había generado inmovilidad. Le faltaban los deseos para levantarse, para ir a trabajar y, cuando iba a trabajar, no podía desenvolverse con eficiencia, incluso, ya manifestaba síntomas físicos, como la parálisis facial.

Norma refirió enojo "... se murió y no lo pudimos ver, y mis hijas están muy enojadas conmigo por eso; sobre todo la mayor".

Xóchitl: reconoció una desconexión "Desde que se mató no puedo levantarme a entrenar, incluso bañarme me cuesta trabajo. Siento que mi cuerpo no está conectado con mi mente...

Susi, vivía una relación de aislamiento, tristeza y enojo por la muerte de su hijo: "no quiero ver a nadie. Estoy triste, muy triste... No sé cómo manejar la situación... No sé cómo superarlo. Estoy muy enojada con mi hijo... por lo que me hizo... "

Cada consultante, de acuerdo con su contexto, estableció una relación con su ser querido a partir de su fallecimiento. En el caso de Mina la relación establecida refiere una pérdida, en los casos de Susi y Norma, además de pérdida, se apreciaba enojo, en el caso de Xóchitl podía percibirse miedo.

Estas relaciones se fueron modificando a lo largo de las sesiones. Al término del ejercicio terapéutico, las consultantes habían modificado su actitud ante la muerte, por tanto, su nueva respuesta incluía el establecimiento de una relación más satisfactoria con la persona fallecida:

Mina "...con todo el trabajo que hemos hecho aquí, he visto que desde donde esté, mi mamá sigue con nosotros, en otra forma. Quizá ahora un poquito más cercana porque ya no está

a expensas de la presencia física o de que me comunique con ella vía telefónica... mi mamá es un ser presente".

Xóchitl: "La semana antepasada les compartí el dolor por la muerte de mi pá. Les dije que era una tristeza distinta".

Susi: "Ya no quiero pensar que soy la única que sufre porque en este mundo cada quien tiene sus problemas".

3. Durante el ejercicio conversacional en las sesiones, se promovió un diálogo continuo de construcciones que abrieran otros significados; para brindar a las personas posibilidades de compartir, o nutrirse con los modos de vida de los demás, acrecentando con ello la esperanza de lograr el bienestar, teniendo siempre presente que los nombres asignados a la personalidad no eran espejos de la verdad sino medios para relacionarse Gergen (2006). Así lo podemos apreciar en los siguientes fragmentos

Mina: "Me fui pensando que la muerte está más cerca de lo que esperamos. Me admiró la forma en que Xóchitl reaccionó, me acordé de lo que nos preguntabas acerca de aferrarnos a las personas y confirmé que no hay que aferrarnos a lo que no puede ser porque eso es lo que nos da más dolor. " " Pienso en cómo estaba convencida Xóchitl de que morir era lo mejor para su papá y pienso que también era lo mejor para mi mami,"

Norma: "En estos días, he estado piense y piense en lo que le pasó a Xóchitl y en cómo lo está viviendo y pienso que Xóchitl es una guerrera, como yo o tal vez mejor que yo. Así que me dije: –Ve Norma cómo esa frase que te dijo ese padre le ha hecho bien a otras personas, pero él

te la dijo a ti y tú no le has hecho mucho caso—. Así que pensé que ya es tiempo de que me porte como una verdadera guerrera, como la mejor guerrera, como le gustaría a ese padre"

Susi: "Xóchitl, Me gustó mucho que todas las veces que hablaste me dijiste cosas que me sirvieron. Para mí eres una persona muy útil y muy fuerte, como dice ella, muy valiente. También estoy de acuerdo en que razones muy bien y también creo que te va a ir muy bien. Yo quisiera ser tan fuerte como tú".

4. Durante la presentación, en la sesión uno, se dijo a las consultantes: "Contaremos nuestras historias para observarlas desde distintos enfoques"... "Cada una de nosotras, al escuchar la voz de la narradora, notará que otras voces se despiertan en su interior". A este respecto, Anderson (1997) dice que el terapeuta es coautor de narrativas todavía no contadas, emergentes y cambiantes y, en esta coautoría, el consultante es el experto en los contenidos de la narración de su vida y, el terapeuta, es el experto en el proceso conversacional.

La coautoría de las historias todavía no contadas se hizo presente cuando Mina, para concluir el ejercicio de reconocimiento de los recursos que encontraba en sí misma, trajo a la sesión ocho, un pequeño cofre con algunas piedras de colores dentro. Cada piedra tenía un color que simbolizaba una herramienta. Relató su historia alternativa sustentando cada uno de sus recursos simbolizados en esas piedras de colores; engrosándola con características que le proporcionaban una identidad propositiva, más satisfactoria. Después de concluir su narración alternativa, Mina sacó otro cofre, y lo ofreció a Susi para que pudiera apreciar todas las herramientas que reconocía en ella. Susi tomaba cada piedra, revisaba el color y la etiqueta, después se preguntaba a sí misma si poseía esa herramienta y en seguida, afirmaba y sustentaba

por qué sí poseía tal herramienta. En ocasiones, Susi dudaba, entonces, sus compañeras externaban opiniones o preguntas para diluir la duda o, como dice Morgan (2000), para engrosar la historia alternativa y volverla una historia dominante:

Mina: "...y, con gusto, toda ésta es para ti, Susi, para que cuando necesites, saques la piedra que necesites"

Susi: "¿Y tú crees que yo tenga todas esas cualidades?"

Susi: "Te puedo decir que antes de Bruno tenía todo esto, pero también te digo que voy a seguir y voy a ser como era antes".

Susi: "Sí voy a tomarlo muy en cuenta. Voy a buscar mi esencia y voy a poner altos para no sentirme mal por lo que dicen. Porque sí ya me estaba saliendo de la realidad".

Susi: "Sí, viéndolo bien, sí soy creativa, porque a Bruno siempre le ponía recaditos para decirle que lo quería. Nos poníamos a pintar, hacíamos muchas cosas y en diciembre compré figuras para pintar, pero no las terminé".

Susi: "Alegre, Me gusta el color azul. Yo era muy alegre. Responsable, Sí soy muy responsable. Trato de hacer lo que antes dejaba de hacer".

Susi: "¡Sí, si tengo claras mis prioridades!".

Susi: "Gracias Mina, tu regalo me parece muy original".

En estos fragmentos se puede observar que Mina y Susi, contaron las historias aún no contadas sobre los recursos de Susi que estaban "guardados" en un cofre para que ella pudiera sacarlos cuando los necesitara. Es interesante observar que en esta acción, Mina actuó como terapeuta y, la terapeuta, participó como una integrante más en el equipo.

5. El ejercicio deco-constructivo (Limón 2012), como elemento trascendental de la actitud reflexiva fue constante. Llegó el momento en que las consultantes podían realizarlo apenas con un leve apoyo de la terapeuta. Así puede observarse en una de las intervenciones de Xóchitl:

XÓCHITL: Yo quiero regresar a la casera de Susi y comentar, con respecto a esto, a lo que le pasó a Susi con su casera. Me hizo sentido porque a mí me ocurrió algo parecido con mi hermana. Yo creo que la lastimé, porque si no, no me habría tirado tan fuerte. Yo le dije que ella no conocía a mi papá; entonces se enojó muchísimo y me dijo que por eso estaba sola, que a mí, nadie me quería y por eso no tenía trabajo: que era una fracasada y no sé qué tanto. Yo, la verdad que me quedé callada. La escuché, no le dije nada ¿no? al final colgamos. Y yo volví a llamar porque yo hablé por hablar con mi papá; pero dejó descolgado el teléfono.

Mi papá ya no escucha, así que ni al celular pude hablar. Mi hermana me castiga y sabe dónde me duele ¿no?

Yo creo que la ofensa iba para mí; como yo creo que la ofensa iba para ti más que para Bruno ¿no? Por eso nos duele tanto; pero la verdad es que me puse a pensar y dije, "si me dolió", "¿por qué me dolió?" La verdad, yo estoy sola, porque he decidido estar sola ¿no? Estoy contenta con mi vida. Tuve que analizar mi vida como para ver, y dije, "sí", "estoy buscando un trabajo". Ya estoy trabajando en un Gym de spinning a las 6 de la mañana. Estoy escribiendo artículos en una revista y eso también me genera ingresos. Voy al yoga y ahí trabajo, no gano nada, pero ese trabajo es para pagarme mis clases de yoga. Entonces dije: "Estoy aquí a pesar de todo". "Estoy soltera porque nunca fue para mí, una ilusión estar casada". Desde chica, vi a mis papás peleando y o me dije: "¡yo no me caso ni de broma!" Estoy soltera por mi decisión ¿no? Bueno, entonces: ¿por qué me hacen daño ese tipo de cosas? ¿Si yo estoy contenta realmente con mi tipo de vida! ¿No? Por supuesto que quisiera una pareja sí. ¡Pero no sé si quiero casarme!

T: ...¿Quién dijo que estar acompañados es una señal de que nos quieren? ¿Quién dijo que tenemos que estar acompañados para estar bien? ¿De dónde sale esto?

XÓCHITL: De la sociedad. Porque si no te ven casada y que tienes hijos, no te ven como una mujer realizada. Así me ven. Mi cuñada me decía: "¿Por qué no tienes hijos?" "Para que te realices como mujer".

Yo admiro a las madres porque los hijos son una responsabilidad tremenda que yo no me animo a tener. A lo mejor soy cobarde o estoy mal, pero prefiero otras cosas ¿no? Yo veo a mi misma cuñada con mis dos sobrinas y ella no las cuida. Se las deja a "la doñis". "La doñis" es quien las ha criado: Las lleva, las trae. Incluso se las deja cuando se va con las amigas. Entonces, pienso que, bueno, si eso es realizarse. No. ¡Gracias! Pero es esa su creencia de que tienes que estar casada, de que tienes que tener hijos. Si eso es cierto, ¡Entonces yo no sé para que nací yo! He estado tratando de encontrar todavía mi camino; pero ¡bah! algo que me hace feliz, es ser diferente. ¡De veras!

Xóchitl "desmenuzó las capas de sentido"⁵³:

"Yo creo que la ofensa iba para mí..." "la verdad es que me puse a pensar y dije, –Sí me dolió, ¿por qué me dolió? – La verdad, yo estoy sola, porque he decidido estar sola ¿no? Estoy contenta con mi vida".

"Por supuesto que quisiera una pareja sí. ¡Pero no sé si quiero casarme!"

"Tuve que analizar mi vida como para ver, y dije: –Sí, estoy buscando un trabajo. Ya estoy trabajando en un Gym de spinning a las 6 de la mañana. Estoy escribiendo artículos en una revista y eso también me genera ingresos. Voy al yoga y ahí trabajo, no gano nada, pero ese trabajo es para pagarme mis clases de yoga–.

Entonces dije: –Estoy aquí a pesar de todo–".

"Estoy soltera porque nunca fue para mí, una ilusión estar casada". Desde chica, vi a mis papás peleando y o me dije: ¡ yo no me caso ni de broma!– Estoy soltera por mi decisión ¿no?"

Xóchitl fue su propia terapeuta. Se inquirió, se explicó y se mostró satisfecha con sus explicaciones. Sólo le quedaba una duda:

⁵³ Limón (2012) dice que la exploración creativa de las capas de sentido, entrelazadas con creencias, actitudes y valores establecidos en el pasado o en otro contexto cultural; forma parte del proceso de la deco-construcción. El autor sostiene que la deco construcción amplía las alternativas y recursos de los consultantes de una manera reflexiva, analizando y/o interpretando tanto las capas de sentido como los sistemas de significados involucrados, lo cual, al mismo tiempo, habrá de derivar en alternativas de futuro. más satisfactorias, como pueden ser el proyecto de vida alternativo o complementario para los consultantes.

"Bueno, entonces: ¿por qué me hacen daño ese tipo de cosas? ¡Si yo estoy contenta realmente con mi tipo de vida!¿No?

La terapeuta apoyó el ejercicio de Xóchitl:

"T: ...¿Quién dijo que estar acompañados es una señal de que nos quieren? ¿Quién dijo que tenemos que estar acompañados para estar bien? ¿ De dónde sale esto?"

Xóchitl encontró su respuesta y, a partir de ahí, encuentra sus razones y conclusiones:

: "De la sociedad. Porque si no te ven casada y que tienes hijos, no te ven como una mujer realizada. Así me ven. Mi cuñada me decía: –¿Por qué no tienes hijos? Para que te realices como mujer–".

"...Yo veo a mi misma cuñada con mis dos sobrinas y ella no las cuida. Se las deja a la "doñis". La "doñis" es quien las ha criado: Las lleva, las trae. Incluso se las deja cuando se va con las amigas. Entonces, pienso que, bueno, si eso es realizarse. No. ¡Gracias! Pero es ésa su creencia de que tienes que estar casada, de que tienes que tener hijos. Si eso es cierto, ¡Entonces yo no sé para que nací yo! He estado tratando de encontrar todavía mi camino; pero ¡bah! algo que me hace feliz, es ser diferente. ¡De veras!"

Xóchitl encontró en la diferencia⁵⁴ (Lyotard 1991), el sustento para deco-construir la creencia de tener que estar casada y tener hijos para ser una mujer amada y realizada. La consultante, a través de este proceso, logró establecer una relación satisfactoria consigo misma.

⁵⁴ La razón moderna rechazó categóricamente cualquier contradicción: en palabras de Lyotard (1991), rechazó *la diferencia*. Se restringió al ejercicio de dos alternativas: imponerse al otro o destruirlo. Por tanto, la visión postmoderna, abraza las diferencias de las personas considerando que el postmodernismo es pensar en libertad, sin e

6. Para concluir estas consideraciones personales, afirmamos:
- a) A lo largo de todo el proceso, se mantuvo firme el principio de no transformar a las personas, sino de posibilitar su cambio cuando ellas lo consideraran conveniente (Limón 2012).
 - b) Esta alternativa terapéutica se presenta a sí misma como tal. No pretende exhibirse como "la alternativa". No busca contrastar su ejercicio con los otros enfoques. Se propone a sí misma como un camino, entre otros caminos, para hallar respuestas a través del diálogo hermenéutico y construccionista.
 - c) Esta alternativa terapéutica fue recibida como una novedad, sobre todo para las consultantes que habían tomado terapia con otros enfoques.
 - ch) Algunas creencias fueron deco-construidas, otras fueron aceptadas y otras más fueron abandonadas y, como producto de estas acciones, las consultantes pudieron relacionarse mejor consigo mismas y con su entorno.
 - d) El acompañamiento en la aproximación al dolor ocurrió al ritmo y extensión que señalaron las consultantes, sin contemplar veredictos o esquemas; tampoco estableció generalizaciones, y sí propició actitudes flexibles que permitieron relativizar las experiencias en un marco de libertad.
 - e) Durante el proceso, cada participante de este grupo terapéutico fue capaz de explorar habilidades y posibilidades para encontrar recursos y fortalezas que antes no había visto.
 - f) El grupo terapéutico logró cohesión, empatía, solidaridad, afectividad e integración en una red social que mantuvo comunicación más allá de las sesiones en la clínica.
 - g) El ejercicio terapéutico grupal para enfrentar el duelo desde el diálogo hermenéutico y construccionista propició el desarrollo de seres humanos con mayores y mejores capacidades de reflexión, interacción, empatía, toma de decisiones y resolución de problemas.

REFERENCIAS

- Andersen, T. (1994). *El Equipo Reflexivo*. Barcelona: Gedisa.
- Anderson, H. (1997). *Conversación, lenguaje y posibilidades: Un enfoque posmoderno de la terapia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Ariès, P. (2008). *Morir en Occidente*. Argentina: Adriana Hidalgo Editora.
- Bécquer, G. (1977). *Rimas y Leyendas*. México: Porrúa.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2001). *La Construcción Social de la Realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Beyebach, M. (2013). *Intervención Psicoterapéutica. Programa modular de posgrado*. Obtenido de El Blog de Intervención Terapéutica: <http://calebwebsite.tripod.com/referencias/IntroduccionTBCS.pdf>
- Beyebach, M. (2013). *Terapia Centrada en las Soluciones*. Obtenido de <http://calebwebsite.tripod.com/referencias/IntroduccionTBCS.pdf>
- Callinicos, A. (1993). *Contra el Postmodernismo, una crítica marxista*. Bogotá: El Áncora Editores.
- Cervantes, M. (1975). *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Mexico: Porrúa.
- Dijk, T. (1980). Acta Poética (universidad Nacional Autónoma de México). 2, 3-26.
- Dijk, T. (1980). *Texto y Contexto*. Madrid: Ediciones Cátedra S.A.
- Dijk, T. (2001 (1)). Algunos principios de una teoría del contexto. *ALED, Revista Latinoamericana de Estudios del Discurso*, 69-81.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A., & Abrahms, E. (1986). *Terapia Racional Emotiva*. México: Pax-México.
- Fernández, J. (1976). *El Periquillo Sarniento*. México: Porrúa.
- Freud, S. (1914). *Obras Completas, Volumen 14 (1914-16) Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico*. Traducción de Luis López Ballesteros.
- Freud, S. (1915-1917). *Duelo y Melancolía*. (J. Derrida, Trad.) http://www.jacquesderrida.com.ar/restos/freud_duelo_melancolia.pdf.
- Freud, S. (2004). *Psicoanálisis aplicado y técnica psicoanalítica*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gadamer, H. (1998). *Verdad y Método II*. Salamanca: Sígueme.
- Garibay, Á. (1975). *Panorama Literario de los Pueblos nahuas*. México: Porrúa.
- Gergen, K. (1996). *Realidades y Relaciones. Aproximación a la construcción social*. Barcelona: Paidós, disponible en <http://es.scribd.com/doc/47775618/Kenneth-J-Gergen-Realidades-y-Relaciones-Aproximaciones-a-la-construccion-social>.

- Gergen, K. (2006). *El Yo Saturado, Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo Social, Aportes para el debate y la práctica*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Gergen, K., & Gergen, M. (2011). *Reflexiones sobre la Construcción Social*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K., & Warhus, L. (2011). *La Terapia como una construcción social dimensiones, deliberaciones y divergencias*. Recuperado el 12 de 08 de 2012, de www.swarthmore.edu/Documents/faculty/gergen/LA_TERAPIA.pdf
- González, F. (2000). *Investigación Cualitativa en Psicología, Rumbos y desafíos*. México: Internacional Thomson Editores.
- Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. (1990). México: Selecciones del Reader's Digest.
- Ibáñez, T. (1995). *La Psicología Social y la Retórica de la verdad*. México: UNAM.
- Iriart, C. (23 de octubre de 1985). Jean-François Lyotard: "El posmodernismo es acostumbrarse a pensar sin moldes ni criterios". *El País [en línea] Disponible en Internet en* http://elpais.com/diario/1985/10/23/cultura/498870004_850215.html.
- Johansson, P. (1998). *Ritos mortuorios nahuas precolombinos*. Estado de Puebla: Secretaría de Cultura. Recuperado el 24 de agosto de 2012, de Instituto de Investigaciones Históricas, UNAM: <http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/revistas/nahuatl/pdf/ecn34/678.pdf>
- Kübler, E. (2011). *Sobre la muerte y los moribundos*. México: Debolsillo.
- Labov, W., & Fanshel, D. (1977). *Therapeutic Discourse*. New York: Academic Press Inc.
- Ledezma, N. (2005). Modernidad y Psicología: Una disyuntiva y una paradoja. *Athenea Digital*.(008), 18.
- Limón, G. (2005). *El Giro Interpretativo en Psicoterapia*. México: Pax.
- Limón, G. (2005). *Terapias Postmodernas*. México: Pax.
- Limón, G. (2012). *La Terapia como Diálogo Hermenéutico y Construccionista*. Australia: Taos institute Publications.
- London, S. (12 de julio de 2013). *Terapias Posmodernas*. Obtenido de Entrevista de Sylvia London a Tom Andersen: <http://terapiasposmodernas.blogspot.mx/2010/05/entrevista-de-sylvia-london-tom.html>
- Lyotard, J. (1991). *La Condición Postmoderna, Informe sobre el saber*. Buenos Aires: Red Editorial Iberoamericana S.A. (REI).
- Lyotard, J. (1994). *La Postmodernidad (explicada a los niños)*. Barcelona: Gedisa.
- Maslow, A. (1982). *La Personalidad Creadora*. Barcelona: Kairós.
- Maslow, A. (2007). *El Hombre Autorrealizado, hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- McNamee, S., & Gergen, K. (1996). *La Terapia como Construcción Social*. Barcelona: Paidós.

- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read itroduction*. Adelaide, South, Australia: Dulwich centre publications.
- Morin, E. (1999). *El Hombre y la Muerte*. Barcelona: Kairós.
- Natiello, M. (2013). *Centre for Mathematical Sciences Lund University Sweden*. Obtenido de <http://www.maths.lth.se/matematiklth/personal/mario/talks/godel.pdf>
- O'Connor, N. (2008). *Déjalos ir con amor*. México: Trillas.
- O'Hanlon, B. (28 de junio de 2013). *The Science of Happiness*. Obtenido de The National Institute for the Clinical Applicatioof Behavioral Medicine: http://www.nicabm.com/happiness/files/Science_of_Happiness_Report.pdf
- Oñate, T. (2007). Entrevista con Jean-François Lyotard. *A Parte Rei, Revista de Filosofía*, 1-7.
- Quevedo, F. (2013). *La que de vuestros ojos lumbre ha sido*. Obtenido de Fundación Francisco de Quevedo. Org.: http://www.franciscocodequevedo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=601%3AAla-que-de-vuestros-ojos-lumbre-ha-sido-270&catid=43%3Asonetos-funebres&Itemid=59
- Riva, V. (1977). *México a través de los siglos*. México: Cumbre S.A.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. Mexico: Manual Moderno.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Shakespeare, W. (1975). *Romeo y Julieta*. México: Porrúa.
- Sherr, L. (2002). *Agonía Muerte y duelo*. México: Manual Moderno.
- Stubbs, M. (1987). *Análisis del Discurso, Análisis Sociolingüístico del Lenguaje Natural*. Madrid: Alianza Editorial.
- Szasz, T. (1970). *El Mito de las Enfermedades Mentales*.
- Vázquez, A. (2009). La posmodernidad; A 30 Años de la Condición Postmoderna de Lyotard. *Revista Observaciones Filosóficas*, No 9, 13.
- White, M. (1994). *Guías para una terapia familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- Wittgenstein, L. (1976). *Cuadernos Azul y Marrón*. Madrid: Tecnos.