



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

COORDINACIÓN DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADOS ALTERNATIVOS EN TORNO
AL GÉNERO. LA TERAPIA COMO UN ESPACIO DE TOLERANCIA Y
RESPECTO A LA DIFERENCIA.

INFORME DE PRÁCTICAS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

ORTIZ QUEZADA MARIANA LIZBETH

DIRECTOR DE INFORME: DR. GILBERTO LIMÓN ARCE

Ciudad Universitaria, Noviembre del 2008.



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.



UNAM. 295
2008

M.
TPs.

Agradecimientos

Gracias por todo el apoyo que me dieron a lo largo de toda la carrera y me han proporcionado durante toda mi vida, a ustedes mis padres les debo todos y cada uno de mis logros, los amo. Carmen, gracias por toda tu confianza, apoyo constante, por sentirte orgullosa de mí, por alentarme, cuidarme, protegerme y amarme; gracias mamá siempre tengo en cuenta todos los esfuerzos que haces por mí, infinitamente te lo agradezco. Mariano, gracias por todo tu apoyo económico, por creer en mí, por alentarme en mis estudios; gracias papá, tengo en cuenta todos los esfuerzos que has hecho para solventar mi vida y mi educación, te lo agradezco.

De una manera muy especial quiero agradecerte a ti Gilberto, por todo tu apoyo, por toda tu paciencia, por todo el tiempo que me dedicaste, por toda la gran persona que eres. Quiero decirte que es un gran honor haber sido tu alumna y las breves líneas que escribo no bastan para agradecerte y expresarte todo lo que quisiera decir. Con todo mi respeto, admiración y cariño: ¡MUCHAS GRACIAS!

Tío José gracias por todos los estímulos que me has dado a lo largo de toda mi vida, gracias por confiar en mí y creer que siempre saldría adelante, gracias por apoyarme en cualquier circunstancia y gracias por todos esos momentos alegres que siempre nos haces pasar, que sin ellos nuestras vidas nunca serían iguales. Nunca pierdas esa alegría que te acompaña y recuerda que te quiero, admiro y respeto demasiado.

Miriam y Luís gracias por su apoyo y creer siempre en mí, los quiero mucho. Gracias a mi tía Guadalupe, a mi prima Pilar, a mi prima Martha y a mi primo Alejandro, por todo su apoyo y estar presente en los momentos más importantes en mi vida.

Gracias Eric por apoyarme, alentarme, creer en todo momento en mis fortalezas y estar siempre cuando te he necesitado. Gracias a mis amigos Alejandro y Glizet, que llenaron mi estancia en la facultad de momentos inolvidables. Gracias Glizet por esas largas charlas, momentos alegres y de locuras que siempre compartimos. Gracias Alejandro por toda tu paciencia, por todo tu respeto, por todo tu aliento, por creer que siempre podía salir adelante logrando lo que me propusiera, por escucharme y por compartir todos esos momentos junto a mí y mi familia, TE AMO. Gracias a Arcelia, Cintya, Érica, Jannis y Paola, por haber compartido conmigo tantos momentos como equipo, como compañeras, pero sobre todo, como amigas.

Gracias a todas aquellas personas importantes que han estado presentes en mi vida (Jessica, Moisés, Sergio, mis familiares, etc.), que sin su reconocimiento, apoyo moral y constante aliento mi existencia y la elaboración de este informe, no hubiera sido lo misma.

ÍNDICE

Resumen.....	1
1. INTRODUCCIÓN GENERAL.....	2
1.1 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS.....	2
1.2 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA.....	2
1.2.1 El marco teórico (y su relación con el programa).....	3
1.2.2 El trabajo en equipo.....	5
1.2.3 El modelo de supervisión en la formación profesional.....	5
1.2.3.1 Supervisión directa.....	5
1.2.3.2 Supervisión diferida.....	6
1.3 PROPÓSITOS.....	6
1.3.1 Formación profesional.....	6
1.3.2 Servicios a la comunidad.....	7
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	7
2 INTERVENCIONES CLÍNICAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA.....	8
2.1 MARCO TEÓRICO (de la terapia familiar sistémica).....	8
2.1.1 Antecedentes.....	8
2.1.2 Los modelos, sus características y sus aplicaciones.....	14
2.1.2.1 Modelo Ecológico.....	14
2.1.2.2 Modelo Existencial.....	17
2.1.2.3 Modelo Estratégico.....	19
2.1.2.4 Modelo Estructural.....	22
2.1.2.5 La Escuela de Milán.....	25
2.1.2.6 Una nueva generación de terapeutas.....	30
3 INTERVENCIONES CLÍNICAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS TERAPIAS NARRATIVAS.....	32
3.1 MARCO TEÓRICO (de las terapias narrativas).....	32
3.1.1 Antecedentes.....	32

3.1.1.1	Hacia una postura posmoderna.....	33
3.1.1.2	Teoría del construccionismo social.....	35
3.1.1.3	Narrativa.....	36
3.1.2	Los modelos, sus características y sus aplicaciones.....	37
3.1.2.1	El modelo colaborativo.....	37
3.1.2.2	Una postura reflexiva para la terapia familiar.....	40
3.1.2.3	Terapia Centrada en Soluciones.....	42
3.1.2.4	El equipo reflexivo.....	45
3.1.2.5	El giro interpretativo en psicoterapia.....	47
4	METODOLOGÍA.....	50
4.1	Diferencias entre metodología cuantitativa y cualitativa.....	50
4.2	Metodología cualitativa.....	50
4.3	Métodos de investigación cualitativa.....	51
4.3.1	El método hermenéutico.....	51
4.3.2	Método fenomenológico.....	52
4.3.3	Método naturalista.....	53
4.3.4	Método etnográfico.....	53
4.3.5	Método de la historia de vida.....	54
4.3.6	Análisis de contenido.....	55
5	RESUMENES DE LOS CASOS QUE SE LLEVARON A LO LARGO DEL PROGRAMA.....	57
5.1	Terapias individuales.....	57
5.2	Terapias de pareja.....	61
5.3	Terapias familiares.....	64
5.4	Terapias de grupo.....	65
6	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO TERAPÉUTICO.....	70
6.1	Planteamiento del problema.....	70
6.2	Objetivo general.....	70
6.3	Objetivos específicos.....	71
6.4	Justificación.....	71
6.5	Justificación del Análisis.....	72

7	DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE LAS SESIONES	75
7.1	Primera Sesión.....	75
7.2	Segunda Sesión.....	83
7.3	Tercera Sesión.....	90
7.4	Cuarta Sesión.....	94
7.5	Quinta Sesión.....	98
7.6	Sexta Sesión.....	104
7.7	Séptima Sesión.....	110
7.8	Octava Sesión.....	114
7.9	Novena Sesión	122
8	RESULTADOS Y CONCLUSIONES	129
9	COMENTARIOS FINALES	140
10	REFERENCIAS	142

RESUMEN

Desde mediados del siglo XX se han venido desarrollando novedosos mecanismos de intervención en los ámbitos profesionales de la psicología, tendientes, en principio, a resolver de manera más práctica y eficiente muchos de los problemas que se presentan en nuestras sociedades. Quizá los casos más apreciables de estas nuevas formas de intervención podrían estar representados por las modalidades terapéuticas identificadas con la terapia familiar y con las terapias narrativas, sobre todo por la eficacia de sus intervenciones, pero, también porque ofrecen una forma de resolver los problemas de manera mucho más práctica.

En el presente trabajo se muestra la manera de proceder en el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM, del programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales, dirigido por el Dr. Gilberto Limón.

Dentro de dicho programa fueron atendidos un número considerable de casos con resultados favorables. Dentro de los casos que se llevaron a cabo, se realizó un análisis hermenéutico de los cambios en las relaciones y el lenguaje del proceso terapéutico que solicitó una joven de 22 años, con preferencias sexuales diferentes, desde el marco teórico y conceptual del construccionismo social y las terapias narrativas. De igual forma, se revisan los cambios de Ana (la joven en cuestión) que se tuvieron a lo largo del proceso terapéutico.

Finalmente, fueron plasmados los resultados que arrojó dicho programa, tanto en el análisis hermenéutico de Ana, así como, en el legado de una forma diferente de proceder de las terapias narrativas en México.

1. INTRODUCCIÓN GENERAL

1.1 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS.

El centro de Servicios Psicológicos, "Dr. Guillermo Dávila", de la Facultad de Psicología de la UNAM. Es un centro que ofrece servicios de psicología clínica y Psicoterapia.

Los Servicios de este Centro están definidos para apoyar prioritariamente a los estudiantes, profesores y trabajadores de la UNAM, así como a las familias de estos tres sectores. No obstante, también se reciben solicitudes de la población en general.

Las necesidades que se cubren dentro del escenario son diversas, aunque de manera prioritaria se trata, en su más amplio espectro, solicitudes de tratamiento psicológico o de psicoterapia.

1.2 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA.

El Programa "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" se encuentra dirigido por el Dr. Gilberto Limón Arce. Este programa se encuentra bajo la modalidad de titulación por informe de prácticas y tiene como finalidad principal instruir a los alumnos teórica y prácticamente, como su nombre lo indica, dentro de las terapias familiares y primordialmente en las terapias narrativas.

El escenario donde se desarrolla éste programa es en el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila", de la Facultad de Psicología de la UNAM.

1.2.1 El marco teórico (y su relación con el programa).

Desde mediados del siglo XX se han venido desarrollando novedosos mecanismos de intervención en los ámbitos profesionales de la psicología, tendientes, en principio, a resolver de manera más práctica y eficiente muchos de los problemas que se presentan en nuestras sociedades. Quizá los casos más apreciables de estas nuevas formas de intervención podrían estar representados por las modalidades terapéuticas identificadas con la terapia familiar y con las terapias narrativas, sobre todo por la eficacia de sus intervenciones, pero, también porque ofrecen una forma de resolver los problemas de manera mucho más práctica y expedita. Además de los beneficios directos y a más corto plazo que estas terapias están brindando a las personas que buscan asistencia profesional especializada, estas modalidades terapéuticas han mostrado ser una valiosa opción para ayudar a desahogar las largas listas de espera de los usuarios en los servicios institucionales de salud. Esto es, no sólo se trata de una nueva manera de ejercer la práctica profesional de la psicoterapia, sino que también se trata de modalidades terapéuticas que, por su eficacia y presteza para resolver los problemas (sobre todo se les compara con aquellas que contemplan mecanismos de más largo plazo), al mismo tiempo inciden favorablemente en la estructura económica de las instituciones de salud y, de manera por demás conveniente, en la economía y estado de bienestar de las personas y familias que solicitan el servicio.

Otra de las valiosas aportaciones de estas propuestas terapéuticas, de capital importancia para los estudiantes, es que no se trata de un modelo que se ocupe de un solo tipo de problemas o ámbito de aplicación, pues éstas contemplan toda la amplia gama de dificultades y problemas considerados dentro de la psicología clínica y, más particularmente hablando, dentro del campo profesional de la psicoterapia. Es el caso de la anorexia, la bulimia, la depresión, la deserción escolar, el conflicto marital,

la violencia o el abuso sexual, "problemas de comunicación", etcétera. Pero, sobre todo vale la pena destacar que no se trata de un modelo excluyente, pues su mismo marco teórico también contempla la eventual posibilidad de colaboración con otras modalidades terapéuticas, o, incluso, con otros profesionales y disciplinas (médicos, psiquiatras, trabajadores sociales, abogados, entre otros).

Se trata de nuevas formas de ejercer la psicoterapia que, adicionalmente, están favoreciendo la emergencia de modalidades innovadoras para el análisis teórico y para la investigación, mismas que han venido a enriquecer de manera sustantiva el bagaje profesional de nuestra disciplina y, por lo mismo, a acrecentar las potencialidades profesionales de nuestros egresados. Es el caso del construccionismo social, que está proponiendo nuevas formas de análisis y explicación del complejo contexto social contemporáneo, así como las valiosas investigaciones de corte cualitativo que se han venido generando.

Como se había señalado, las prácticas integrales propuestas para el presente proyecto abarcan las modalidades terapéuticas conocidas como terapia familiar y terapias narrativas.

Son nuevas formas de ejercer la psicoterapia que, además de favorecer la emergencia de nuevas y más económicas modalidades de terapéuticas y de investigación (sobre todo pensando en la eficacia y cumplimiento de los objetivos previstos en las instituciones de salud), al mismo tiempo contemplan afrentar las potencialidades profesionales de los egresados. Es el caso de la filosofía hermenéutica y de la teoría del construccionismo social que las sustenta, además de la gran presencia internacional que están teniendo, así como la valiosa investigación de corte cualitativo que se ha venido generando. En este caso estamos hablando de investigaciones que le están permitiendo al estudiante analizar los componentes

conceptuales involucrados en una problemática, a identificar los componentes discursivos o juegos de lenguaje que pueden tenerlos atrapados en un contexto relacional muy limitado, a favorecer el deslizamiento conceptual de los sistemas de significado dominantes, así como a trabajar con ellos en la posibilidad de generar formas de vida alternativas y nuevas maneras de relacionarse (que no hagan necesaria la presencia del patrón disfuncional que los llevó a buscar ayuda en la psicoterapia).

En este nuevo contexto en donde la teoría del construccionismo social ha venido a generar nuevas formas de análisis e intervención, y en donde resalta la importancia de las nuevas modalidades metodológicas de corte cualitativo. Es el caso del análisis de contenido, de la entrevista a profundidad, del análisis de los sistemas de significado o del discurso, de la autobiografía asistida o de las historias de vida, entre otras.

1.2.2 El trabajo en equipo.

Dentro de este programa el trabajo en equipo es de suma importancia. Este trabajo no solo busca promoverse entre los alumnos, sino entre el asesor y viceversa.

1.2.3 El modelo de supervisión en la formación profesional.

1.2.3.1 Supervisión directa.

Dentro del "Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" existe una supervisión directa proporcionada por el responsable del programa, el Dr. Gilberto Limón, a los alumnos que participan en el mismo. Ésta consiste en supervisar a los alumnos

directamente en el campo de prácticas, y de las cuales se proporciona retroalimentación sobre las metas, avances y logros que se han tenido.

1.2.3.2 Supervisión diferida.

Además de una supervisión directa, dentro del programa se proporciona una supervisión diferida, en donde las prácticas y el trabajo realizado individualmente son retroalimentados dentro de asesorías proporcionadas por el Dr. Limón.

1.3 PROPÓSITOS.

1.3.1 Formación profesional.

Las características en el tipo de formación (habilidades y aptitudes) en el ejercicio profesional que intenta desarrollar el programa son:

- Habilidades conceptuales para el análisis y explicación de la problemática, demanda, queja principal o solicitud de ayuda.
- Habilidades profesionales para el análisis y explicación del contexto social y relacional de las personas que solicitan psicoterapia.
- Habilidades teóricas para sustentar el análisis de las problemáticas presentadas, y para derivar posibles alternativas de solución.
- Habilidades y aptitudes para mantener una postura profesional respetuosa y, al mismo tiempo, para permitirles colaborar con los pacientes en una búsqueda afectiva de alternativas.
- Aptitudes profesionales adecuadas para derivar alternativas de solución efectivas ("realizadas alternativas"), pero que al mismo tiempo respeten el contexto cultural e idiosincrasia de las personas que buscan ayuda en la psicoterapia.

1.3.2 Servicios a la comunidad.

Como ya se había mencionado el escenario del programa "Terapia Familiar y Narrativa en escenarios institucionales" es el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM; por lo que las prácticas realizadas en dicho programa son un servicio a la comunidad, ya que se prestan servicios psicológicos (como el propio centro dispone) para apoyar a los estudiantes, profesores, trabajadores de la UNAM, así como a las familias de estos tres sectores y a la población en general.

1.4 JUSTIFICACIÓN.

Existe una creciente demanda social de psicoterapia en amplias capas de la población, tanto solicitudes de terapia "individual" (en niños, adolescentes y adultos) como de terapia "familiar" o "de pareja" (conflicto marital, divorcio, maltrato, abuso sexual, "falta de comunicación", violencia de género, mediación familiar, etc.).

Todos estos casos, al igual que los señalados en el marco teórico y su relación con el programa, pueden ser tratados por los modelos propuestos en este proyecto (terapia familiar y terapias narrativas).

Por lo anterior, este proyecto intenta satisfacer de alguna manera las demandas sociales de la población exigidas en el Centro de Servicios Psicológicos de la UNAM, como desahogar largas listas de espera de los usuarios de dicha institución (en terapias individuales, familiares, de pareja y grupales), e intervenir en distintas personas y problemáticas, por el campo tan grande de acción de la misma.

Finalmente parece necesario este tipo de prácticas ya que no solo se busca beneficiar a la población en general, sino también a los estudiantes ya que así pueden poner en práctica conocimientos que van adquiriendo.

2 INTERVENCIONES CLÍNICAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA *TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA*

2.1 *MARCO TEÓRICO (de la terapia familiar sistémica).*

2.1.1 *Antecedentes.*

La terapia familiar comenzó como un movimiento: "el movimiento familiar". En esta corriente se fueron observando personas con comportamientos sintomáticos dentro de la misma familia. Paralela al campo de la etiología animal, se empezó a utilizar con familias humanas una observación en vivo en investigaciones formales e informales durante el año 1950, en Estados Unidos (Hoffman, 2005).

Antes e incluso durante la época mencionada, el Psicoanálisis se encontraba muy arraigado a la cultura terapéutica. Este prohibía la inclusión de algún pariente a la terapia porque podría contaminar el trabajo realizado con el paciente. A pesar de esta situación, en algunas Instituciones Psiquiátricas donde se realizaban investigaciones, se fue haciendo visible el marco familiar de los desordenes psiquiátricos.

Como había mencionado no existía una terapia familiar, ni de pareja, sin embargo el movimiento estaba creciendo. Muchos investigadores por todo Estados Unidos planteaban sus bases, y la mayoría de estos se centraron en el estudio de las propiedades de la familia como "sistema". Por sistema entendían: toda entidad cuyas partes covarían entre sí y las cuales mantenían equilibrio en una forma activada por errores. Estos investigadores hacían hincapié en la función desempeñada por los comportamientos sintomáticos, al ayudar a equilibrar o desequilibrar al sistema (Hoffman, 2005).

Por su método, Watzlawick, mencionó que la terapia familiar antes de ser tomada como tal, era una clase de investigación de comunicaciones que enfocaba las relaciones de la gente cara a cara en grupos vivos (en Hoffman, 2005).

Uno de los primeros investigadores de la terapia familiar en la década de los cincuenta fue Gregory Bateson. Él encabezaba un proyecto de investigación cuyo propósito era clasificar la comunicación por niveles, en: niveles de significado, niveles de tipo lógico y niveles de aprendizaje. Entre otros campos de interés, el grupo contemplaba las pautas de la transacción esquizofrénica. Sus miembros se preguntaban si estas pautas surgirían de una incapacidad de discriminar entre niveles del tipo lógico, por ejemplo, entre lo literal y lo metafórico. Es decir, el grupo creía que las personas consideradas dementes empleaban literalmente las figuras de dicción, o hablaban en metáforas sin reconocerlo. El grupo de Bateson planteó la hipótesis de que una persona con este tipo de dificultad podría, "aprender a aprender", en un contexto en que esta dificultad fuese adaptativa. En este contexto podrían comprenderse los misterios del habla y del comportamiento esquizofrénico. Como la familia es el contexto básico del aprendizaje para los seres humanos, el grupo de Bateson razonó que la familia del esquizofrénico podría haber moldeado estas formas peculiares de comunicación que se le imponían (Hoffman, 2005).

Al mismo tiempo, otros psicoterapeutas que habían observado a esquizofrénicos en el marco de la familia, notaron que si el paciente mejoraba otro miembro de su familia empeoraba. Era como si la familia necesitara la presencia de una persona con un síntoma. A este fenómeno en el cual la familia parecía oponerse al cambio aun cuando significara la mejoría de un miembro, Jackson lo denominó con el término de "homeostasis familiar". Él describió la interacción de la familiar como un sistema de información cerrado en que las variaciones del producto o el

comportamiento son alimentadas para corregir la respuesta del sistema (en Hoffman, 2005).

En este rubro, Haley (Citado en Hoffman, 2005) comparó a la familia con un "Termostato". Siguiendo la versión de que un termostato tiene la función de disminuir el cambio, Haley, decía que la familia actuaba como un termostato en sus relaciones humanas, es decir: "Cuando una persona indica un cambio en relación con otra la otra actúa sobre la primera de forma tal que disminuya ese cambio" (p. 28).

Al igual, Bateson (Citado en Hoffman, 2005) llegó a identificarse con una idea de que la familia actuaba como entidad destinada a mantener el equilibrio. Por lo que llegó a formular la hipótesis conocida como, "el doble vínculo". Cabe resaltar que esta hipótesis no fue planteada desde la observación directa de esquizofrénicos con sus familias, sino que, estuvo basada en un supuesto.

La hipótesis del "doble vínculo" describe un contexto de habituales callejones sin salida en la comunicación, impuestos unos a otros por personas que se encuentran dentro de un sistema de relación. En algunas circunstancias, estos callejones sin salida parecen provocar las respuestas conocidas en su conjunto como esquizofrenia. Los ingredientes básicos son:

1. Una orden negativa primaria: "No hagas eso".
2. Una orden negativa secundaria a otro nivel, que entra en conflicto con el primero: "No atiendas a nada de lo que digo" (quizá dada por el tono de voz o el modo de hablar).
3. Una orden que prohíbe todo comentario (generalmente, claves no verbales que refuerzan reglas que ya no es necesario explicitar) y otra

que prohíbe a la persona abandonar el campo (a menudo dada por el contexto, como cuando la persona es un niño).

4. Una situación que parece de importancia para sobrevivir, por lo que es vital que la persona discrimine correctamente entre los mensajes.
5. Una vez establecida una pauta de comunicación que contenga estos elementos, sólo se necesita un pequeño recordatorio de la secuencia original para producir una reacción de pánico o de ira.

Sin embargo, el enfoque en las comunicaciones de Bateson tenía una manifiesta desventaja; ya que solo explicaba la relación entre dos personas. Esto se debía a que la conversación entre tres o más personas era demasiado compleja para poderla analizar a un micro nivel, por lo que la unidad de atención generalmente era la conversación entre dos personas. Como resultado a la desventaja y a pesar de la explicación dada, el doble vínculo fue cuestionado.

Weakland (en Hoffman, 2005), fue el primero en romper con el molde diádico. En un ensayo (1960), planteó "la hipótesis del doble vínculo de la esquizofrenia y la interacción en tres partes" (p. 33). Consideró el comportamiento esquizofrénico en tríadas en lugar de diadas.

En un escrito posterior de Haley (en Hoffman, 2005), en que analiza las ideas durante el curso de diez años del proyecto de Bateson, compara la interpretación que hace Bateson del doble vínculo con la suya. Bateson, sugería que el esquizofrénico se comunicaba como si esperara ser castigado cada vez que indicaba que tenía razón, en su visión del contexto de su propio mensaje; a lo que Haley arguyó que hay una suposición implícita acerca de la motivación en ese tipo de pensamiento, que es similar a la idea tradicional de que la gente es impulsada por necesidad y deseos internos, como el temor al castigo, deseo de amor o evitación del dolor. Por lo que para Haley un mensaje descalificado era una afirmación planteada a

un nivel y refutada en otra. La única respuesta a los mensajes que entraban en conflicto en distintos niveles, eran más mensajes que entraban en conflicto. Así, explicaba que, los sujetos se encontraban en un círculo vicioso que, una vez establecido, continuaba en acción.

Ahora bien, Haley plantea la hipótesis de que las personas atrapadas en una situación como la anterior se volverán extraordinariamente sensibles a permitir que su conducta sea gobernada por otros.

Así el gobernador, para Haley, en un servomecanismo conservaba toda la gama de movimientos que hay dentro de él, así las personas de una familia actuaban para controlar la gama de comportamientos entre sí. La tragedia de una familia que empleaba estas tácticas era que la lucha por el predominio existía no solo al nivel de la regla particular, sino también al metanivel de quién fijaría las reglas (Hoffman, 2005).

La teoría Russelliana de los tipos lógicos propone que todos los mensajes consisten en una declaración y una declaración acerca de tal declaración. Esta teoría establece una jerarquía de tipos o niveles de abstracción y prohíbe que se unan a un nivel superior y a un nivel inferior (Citado en Hoffman, 2005).

Con base en esto, Haley afirmaba que en la lucha por el dominio en la familia, en el primer nivel cada quien hace una declaración y en el segundo nivel, cada quien intenta definir la relación que actúa como contexto de tal declaración. Por lo que, si se unían las reglas en dos niveles de abstracción, resultaba de allí una dificultad en la comunicación, y no había forma de poner fin a la lucha.

En esta línea, siguieron más investigaciones y una aportación importante fue la de Bowen (Citado en Hoffman, 2005). Él pensaba que la interacción

familiar era desempeñada por triángulos. Decía que la triangulación era un proceso que ocurría en todas las familias y grupos sociales, al formarse parejas con exclusión de un tercero o en contra de este, se formaba un triángulo. Sin embargo para Bowen este triángulo no era estático si no fluido, ya que en una relación familiar la triangulación podría cambiar constantemente.

Lyman Wynne (en Hoffman, 2005) fue otro investigador psiquiátrico que comenzó con un interés en los desordenes mentales de la esquizofrenia y la influencia del estilo de comunicación sobre estos desordenes. Él apoyó las observaciones de Bateson sobre las coaliciones cambiantes y las de Haley sobre las díadas inestables, mencionando que: "En la familia de un esquizofrénico, la estructura de alineaciones (alianzas) y escisiones (peleas) parece cambiar de manera rápida, pero con un rasgo de gran constancia: el significado de cualquier alineación particular no surge claramente". Sin embargo Lyman observó que estas escisiones y alineaciones le parecían al observador no formadas, fragmentadas y separadas. El resultado era que las alineaciones no parecían una verdadera intimidad, sino lo que Wynne llamó una "seudomutualidad", y las escisiones no parecían una verdadera hostilidad y distancia, sino una "seudohostilidad". Además mencionó otra cuestión que tenía que ver con los límites en torno de la familia a la que denominó "cerca de caucho", la cual era al parecer una barrera flexible, pero en realidad rígida contra todos los de afuera.

En general la terapia familiar fue influenciada por Milton Erickson. Su influencia más que el estudio de la familia como sistema homeostático, fue el propio proceso de cambio el que se convirtió en el foco de sus trabajos (Eguiluz, 2004).

Como se puede observar los primeros antecedentes de la terapia familiar fueron investigaciones relacionadas con familias que tenían algún miembro esquizofrénico y, aunque estuvieron influenciadas en parte por Erickson, su mayor exponente es Gregory Bateson.

2.1.2 Los modelos, sus características y sus aplicaciones.

En general, los terapeutas familiares, están de acuerdo en que se debe cuestionar los aspectos disfuncionales de la homeostasis familiar. Sin embargo, es materia de controversia el grado de ese cuestionamiento, y por otra parte sus métodos y metas varían con arreglo a la concepción teórica del terapeuta. La técnica es la vía para alcanzar el cambio, pero lo que le imparte un rumbo es la conceptualización que hace el terapeuta sobre la dinámica de la familia y el proceso de cambio (Minuchin, 1994). En base a esto es preciso explicar los diferentes modelos teóricos de "Terapia Familiar" y sus características.

2.1.2.1 Modelo Ecológico

E. H. Auerswald fue el máximo representante de este modelo. El enfoque se encontraba dirigido al campo total de un problema, incluyendo otros profesionales, la familia extensa, figuras de la comunidad, instituciones como las de beneficencia y todas las traslapantes influencias y fuerzas con las que tendría que enfrentarse cada terapeuta que trabajara con familias pobres. El ensayo de Auerswald: "Enfoque interdisciplinario contra enfoque ecológico", es el que mejor resume su posición. En este escrito, ataca la idea de que para crear un sistema de atención de la salud plenamente logrado, basta con reunir a un equipo de profesionales cada uno basado en una disciplina diferente. Lo que se necesita, según Auerswald, es un nuevo tipo de profesional de la salud que adopte una visión sistémica del problema (Hoffman, 2005).

Al crear formatos de atención de la salud que pongan en práctica sus ideas, Auerswald propone actividades tan inauditas como convocar a conferencia en que cada miembro de una familia multiproblemática, además de los profesionales interesados, se reúnan en una sala para elaborar un plan con el fin de coordinar todos los servicios relacionados con esa familia particular. Su Unidad de Salud Familiar, instalada para servir al vecindario inmediato de Gouverneur, estaba integrada por profesionales de toda la gama de la salud y un representante del Departamento de Servicios Sociales (Hoffman, 2005).

Auerswald fue también uno de los primeros en proponer la terapia "cerrada", en oposición a la de "al aire libre"; insistió en que una unidad de psiquiatría comunitaria no sólo debía ser responsable sobre una base temporal, sino también sobre una base espacial. Si había que atender la integridad contextual de un problema, habían de suprimirse las limitaciones impuesta por los requerimientos de tiempo y espacio a los profesionales de la salud. Con este fin, Auerswald creó una unidad móvil de urgencia, un equipo de profesionales de la salud mental, que operaba desde una camioneta que iría de una casa a una escuela o a un hospital o un tribunal, según se necesitara (Hoffman, 2005).

Auerswald salió de Nueva York a comienzos del decenio de 1970 para encabezar un pequeño centro de salud mental en la isla de Maui, pero sus ideas hoy se encuentran incorporadas en muchos servicios de salud en forma de unidades de urgencia y equipos de respuesta rápida. Además, la necesidad de establecer las dimensiones de los problemas de la salud mental en su contexto ecológico global ha empezado a ser aceptada en importantes instituciones, escuelas y programas de enseñanza (Hoffman, 2005).

A finales de los sesenta el proyecto de Donald Langsley y David Kaplan influyó en el curso de la psiquiatría (Citado en Hoffman, 2005), con su proyecto de estudiar una breve terapia de crisis familiar en el Hospital Psiquiátrico de Colorado en 1964. Se trabajó con poblaciones pobres. No solo comparó los efectos de un tratamiento familiar breve con la hospitalización rutinaria en el caso de problemas psiquiátricos agudos, sino que también contó con un diseño de investigación bien construido. La terapia familiar de sistemas había hecho ya muchas afirmaciones y contaba con un número creciente de defensores, pero escaseaban estudios de sus resultados con datos serios. En este sentido, el proyecto de Denver Constituyó una piedra miliar.

El diseño del proyecto fue sencillo. Elegidas al azar, una de cada cinco personas que se presentaban en la sala de emergencia del Hospital Psiquiátrico de Colorado y que, en opinión del psiquiatra residente, necesitaba hospitalización, era enviada a la Unidad de Tratamiento Familiar. Esta unidad estaba integrada por Frank Pittman, psiquiatra; Kalman Flomenhaft, trabajadora social, y Carol de Young, enfermera de salud pública. La unidad trataba a cada paciente con su familia, sobre una base breve, sin hospitalizarlo. Los demás que estaban hospitalizados de acuerdo con los procedimientos usuales, constituían un grupo natural de control. Se descubrió que los grupos estaban bien equilibrados, y el único requisito para admisión en el grupo experimental era que el paciente tuviera entre 16 y 60 años y viviera al menos con un pariente en la zona metropolitana de Denver (Hoffman, 2005).

El enfoque fue esencialmente pragmático. El objetivo del equipo era hacer que el paciente volviera a su anterior nivel de funcionamiento y que la familia pasara la crisis inmediata que la había llevado allí. Toda la familia era convocada, junto con cualesquiera otras personas o ayudantes, para la primera reunión. Ocasionalmente se recomendaba pasar la noche en el

hospital, pero en general, el paciente se iba a casa con la familia ese primer día. Se hizo un intento por comprender las razones de la crisis y movilizar recursos dentro de la familia o bloquear presiones que parecieran haber intensificado la crisis. Se podía prescribir medicamentos, pero se darían a toda la familia y no sólo al paciente. Podía ejercerse considerable presión directa para que un paciente volviera a levantarse. Una mujer incapaz de funcionar podía encontrar a la enfermera del equipo en su propia casa, ayudándola mientras fregaba el suelo de la cocina. Se programó una visita domiciliaria de rutina en las primeras 36 horas. Sorprendentemente, se necesitaron muy pocas visitas a la oficina en casi todos los casos, y dos semanas y media fue el espacio de tiempo en que la Unidad de Urgencia Familiar participó intensamente en un caso. El descubrimiento más importante del proyecto fue que los casos agudos podían tratarse igualmente bien con un breve enfoque de emergencia (Hoffman, 2005).

A pesar de la buena intención e innovación de Auerswald, este tipo de intervenciones se descontinuaron ya que eran demasiado costosas e implicaba muchos recursos.

2.1.2.2 Modelo Existencial

Este esquema fue sustentado por Carl Whitaker. Este autor consideraba a la familia como un sistema en que todos los miembros tenían la misma significación. En base en esto, Whitaker, suponía que era preciso cambiar a los miembros individualmente a fin de modificar el conjunto y armonía. Al hacer esto, cuestionaba a cada uno de los miembros de la familia, minando su cómodo apego al modo compartido de aprender la vida. Cada individuo era llevado a observar lo absurdo de aceptar como válida la peculiar visión de la familia (Minuchin, 1994).

Las sesiones de Whitaker no parecían dirigidas; en efecto, aceptaba cualquier comunicación de un miembro de la familia y la rastreaba. Rara vez cuestionaba el contenido de una comunicación, pero tampoco lo aceptaba. Él convertía en fragmento todo enunciado que le presentaban como completo; lo mismo que James Joyce, Whitaker producía una revolución en la gramática de la vida (Citado en Minuchin, 1994). Durante las sesiones establecía asociaciones con su propia vida, alguna anécdota sobre su hermano, alguna observación apenas diferente hecha anécdota sobre su hermano, alguna observación apenas diferente hecha por otro miembro de la familia, o un chiste. Aunque parecían caóticas todas sus intervenciones, ellas apuntaban a cuestionar el sentido que las personas atribuyen a los sucesos.

Whitaker partía del supuesto de que cuestionando de forma caótica, surgían procesos creadores en los individuos y en la familia como un todo. Pensaba que del "revoltijo vivencial" podía nacer un mejor ordenamiento entre los miembros de la familia (Minuchin, 1994).

Si durante la sesión algún miembro de la familia entablaba un diálogo, Whitaker dirigía a un tercero una pregunta sólo ligeramente relacionada con el tema, que incluso a veces, ni siquiera se relacionaba. El contenido de las comunicaciones de los miembros de las familias se llegaba a extender hasta tocar asuntos universales humanos, como: ira, asesinato, seducción, temores paranoides, incesto; que ponían incómodos a los pacientes (Minuchin, 1994).

En este modelo, Whitaker hacía sus propios comentarios sobre un tema, relacionaba cierta comunicación con otra persona, fantasía o recuerdo. Esta terapia parecía desconcertante por el modo de sus intervenciones. Utilizaba el humor, el abordaje indirecto, la seducción, la indignación, el proceso primario, el tedio y aun el acto de quedarse dormido como instrumentos

igualmente potentes para el contacto y el desafío. Al término de la terapia, todos los miembros de la familia quedaban tocados por la magia trastornante de Whitaker. Todos se sentían cuestionados, incomprendidos, aceptados, rechazados o insultados. Pero tomaba contacto con una parte menos conocida de ellos mismos. Para Whitaker el terapeuta no tenía la responsabilidad de verificar el desarrollo de estructuras nuevas, y tampoco era responsabilidad suya que éstas no surgieran (Minuchin, 1994).

2.1.2.3 Modelo Estratégico

Los representantes de la formulación estratégica son Jay Haley y Chloe Madanes. Este enfoque difiere notablemente del enfoque existencial. Aquí las técnicas apuntan a una meta, a saber, mitigar aspectos disfuncionales específicos de la familia. En buena medida es responsabilidad del terapeuta verificar el desarrollo y producir una mejoría (Minuchin, 1994).

Haley en 1980 (en Eguiluz, 2004) define la terapia estratégica como aquella en la que el terapeuta lleva en gran medida la iniciativa y en la que tiene que identificar problemas solubles, fijar metas, diseñar intervenciones para alcanzarlas, examinar las respuestas que recibe para corregir su enfoque, y por último, evaluar el resultado para ver si ha sido eficaz.

La escuela estratégica considera la familia como un sistema complejo, diferenciado en subsistemas que presentan un orden jerárquico. Una disfunción en cierto subsistema puede tener expresión analógica en otro; en particular, la organización de los miembros de la familia en torno del síntoma se toma como un enunciado analógico de estructuras disfuncionales. Si a su vez reordena esta organización existente en torno del síntoma, el terapeuta puede desencadenar cambios isomórficos en todo el sistema (Minuchin, 1994).

Haley (1980), indicó que destacar el síntoma podía considerarse una conducta adaptativa a la situación social en que se ubicaba, en lugar de algo irracional basado en percepciones erróneas. Decía que los grupos sociales de las personas con problemas presentaban una jerarquía incongruente, las cuales sometían a niveles conflictivos de comunicación, dando lugar a una conducta sintomática. Por esta razón, Haley indicaba que se debía evaluar e intervenir la red social de la familia, incluyendo a los profesionales que tenían poder sobre el paciente identificado (Haley, 1974).

Haley manifiesta (Citado en Ochoa, 1995) que la conducta sintomática es señal de que el ordenamiento jerárquico del sistema es confuso y de que existe una lucha por el poder entre sus miembros, con la finalidad de aclarar las posiciones dentro de la jerarquía. Se considera que el paciente individualizado es portador del síntoma para proteger a la familia. Al mismo tiempo, el síntoma es mantenido por una organización en que los miembros de la familia ocupan jerarquías incongruentes. Por ejemplo, el paciente individualizado está en posición inferior frente a los miembros de la familia que lo cuida, pero en posición superior por el hecho de no mejorar con esos cuidados. Las técnicas terapéuticas apuntan a cuestionar el núcleo de la estructura disfuncional, que es: la organización del síntoma (Minuchin, 1994).

La escuela estratégica ha hecho del holón de supervisión el centro de su investigación terapéutica. En su trabajo con adultos aquejados de perturbación grave, el eje de sus técnicas es la redistribución del poder dentro de la familia mediante su asignación manifiesta. Por el recurso de organizar holones familiares de modo que cada uno posea una jerarquía definida, y de controlar a los jefes de los holones ejecutivos, se crea un campo propicio al despliegue de la autonomía, la responsabilidad y la cooperación (Minuchin, 1994).

Con el propósito de cuestionar los modos limitadores en que ciertos sistemas familiares cristalizados dictan determinada visión de la realidad a los miembros de la familia, Haley y Madanes proponen a los pacientes hacer como si las cosas fueran de otro modo. Un marido deprimido tendrá que hacer como si se sintiera deprimido, mientras que su mujer recibirá el encargo de apreciar si hace bien ese papel. Así, el control que el marido ejercía sobre su mujer por el hecho de no mejorar, al tiempo de mantenerse en una posición de inferioridad, se convertirá en un juego en que los cónyuges escenifican ordenamientos de poder diferentes. (Minuchin, 1994).

Las técnicas de intervención en este modelo, tienen como objetivo final cambiar las interacciones familiares y comprender: connotaciones positivas y redefiniciones, tareas directas, tareas paradójicas, tareas basadas en la simulación, pruebas y metáforas. Además de esto, para Haley, una vez ubicado el problema era necesario darle a este una redefinición positiva. Sin embargo para Madanes, esto no era forzoso, su meta era dar un cambio en la definición del problema para que se solucionara (Ochoa, 1995).

Grosso modo, durante la terapia estratégica se procede a cambios graduales del síntoma y de la estructura del poder familiar, la meta final tiene que ver con alcanzar una definición clara del poder dentro de la familia (Navarro, 1992).

El abordaje de Whitaker, en palabras de Minuchin (1994), es de difícil empleo si el terapeuta no tiene la misma concepción teórica e idéntica destreza. En cambio, las técnicas de la escuela estratégica se exponen con tanto detalle y su intención parece tan transparente, que resultan atractivas para el seguimiento de la terapia.

2.1.2.4 Modelo Estructural

El modelo estructural de la terapia familiar fue desarrollado por el médico psiquiatra Salvador Minuchin. El objetivo primordial de esta terapia es cambiar la organización de la familia, de tal modo que la experiencia de sus miembros se modifique (Eguiluz, 2004).

Según Minuchin (1977), la terapia estructural se fundamenta en el concepto de "estructura", que alude al conjunto de demandas de los miembros de una familia y es el reflejo de los procesos de interacción familiar en un momento dado.

La búsqueda de la conexión entre síntoma y sistema, para Minuchin, lleva a observar la estructura familiar, que es el conjunto invisible de demanda disfuncionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de la familia (Eguiluz, 2004).

Desde el punto de vista de Minuchin (1994), el abordaje estructural considera a la familia como un organismo: un sistema complejo que funciona mal. El terapeuta quebranta la homeostasis existente, produce crisis que empujan al sistema a elaborar una organización mejor, para su funcionamiento. De esta manera el abordaje estructural reúne elementos de los dos esquemas, el existencial y el estratégico (Minuchin, 1994).

Para Minuchin (1994), las técnicas de la terapia estructural llevan a reorganizar la familia mediante el cuestionamiento de su organización. La expresión "cuestionamiento" pone de relieve la índole de la lucha dialéctica entre familia y terapeuta dentro del sistema terapéutico, por lo que se buscan pautas nuevas, ya que, el orden antiguo tiene que ser quebrantado para que se pueda formar el nuevo.

Según Navarro (1992), las metas en este enfoque son desafiar los síntomas del paciente identificado, la estructura familiar, y la realidad tal y como es percibida por la familia.

Estas metas mencionadas, tienen un nombre específico y cada una de las cuales dispone de un grupo de técnicas (Minuchin, 1994):

- *Cuestionamiento del síntoma.* Las familias que acuden a terapia tras una lucha prolongada por lo común han individualizado a uno de sus miembros como la fuente del problema. Inundan al terapeuta con el relato de su lucha, las soluciones ensayadas y el fracaso de todos los intentos. Pero el terapeuta ingresa con el supuesto de que la familia se equivoca. El problema no reside en que el paciente se ha individualizado, sino en ciertas pautas de interacción de la familia. El terapeuta de tendencia estratégica, considera que el síntoma es una solución protectora: el portador del síntoma se sacrifica para defender la homeostasis familiar. El estructuralista, que considera a la familia como un organismo, no discierne en esta protección, una respuesta acorde al fin: auxiliadora; sino la reacción de un organismo sometido a tensión. Los demás miembros son igualmente asintomáticos. Entonces la tarea del terapeuta es cuestionar la definición que la familia da del problema, así como la índole de su respuesta. El cuestionamiento puede ser directo o indirecto, explícito o implícito, ir derecho o paradójicamente. El objetivo es modificar o reencuadrar la concepción que la familia tiene del problema, moviendo a sus miembros a que busquen respuestas afectivas, cognitivas y de conducta, diferentes. Las técnicas que están al servicio de estas estrategias son la escenificación, el enfoque y el logro de intensidad.
- *Cuestionamiento de la estructura familiar.* La concepción del mundo de los miembros de la familia depende en gran medida de las posiciones

que ellos ocupan dentro de diferentes holones familiares. Si existe apego excesivo, la libertad de los individuos estará limitada por las reglas del holón. Si en cambio existe desapego, es posible que aquellos estén aislados, faltos de apoyo. Aumentar y aminorar la proximidad entre los miembros de holones significativos puede dar lugar a diferentes modos de pensar, sentir y actuar, hasta entonces inhibidos por la participación en el subsistema. Cuando el terapeuta se hace copartícipe de la familia, se convierte en miembro participante del sistema que intenta transformar. A medida que vivencia las interacciones de la familia, se forma un diagnóstico vivencial de su funcionamiento. Este mapa de familia señala la posición recíproca de los miembros. Pone de manifiesto coaliciones, alianzas, conflictos explícitos e implícitos, así como los lados en que los miembros de la familia se agrupan en la resolución de conflictos. Identifica a los miembros que operan como desviadores de conflicto y a los que actúan como central de operaciones. El mapa consigna también a los que prodigan cuidados, los que auxilian y los que sirven de chivo emisario. El trazado que así se obtiene de las fronteras entre subsistemas indica el movimiento existente y marca sectores de posible fortaleza o disfunción.

- *Cuestionamiento de la realidad familiar.* Los pacientes acuden a la terapia por ser inviable la realidad que ellos mismos han construido. Por lo tanto todas las variedades de terapia se basan en el cuestionamiento de esos constructos. La terapia de familia parte del supuesto de que las pautas de interacción obedecen a la realidad tal como es vivenciada y contiene esta modalidad de experiencia. Entonces, para modificar la visión de la realidad por la que se rigen los miembros de la familia es preciso elaborar nuevas modalidades de interacción entre ellos. Las técnicas utilizadas al servicio de esta estrategia son los constructos cognitivos, las intervenciones paradójicas y la insistencia en los lados fuertes de la familia. El terapeuta toma los datos que la familia le ofrece

y los reorganiza. La realidad conflictiva y estereotipada de la familia recibe un encuadramiento nuevo, aparecen posibilidades nuevas por el hecho de que los miembros de la familia se vivencian a sí mismos y vivencian a los demás de manera diferente.

En conjunto, la finalidad del tratamiento es ayudar a la familia a desarrollar sus propios recursos, para enfrentar con éxito el conflicto por el cual atraviesan. De esta forma el síntoma, que no se considera como una solución protectora, sino como una reacción del sistema familiar ante la tensión vital, desaparecerá cuando sus miembros sean capaces de adaptarse a un contexto cambiante (Ochoa, 1995).

2.1.2.5 La Escuela de Milán

La escuela se gestó en el Centro de Estudios de la Familia en Milán y estuvo compuesto por Selvini Palazzoli, Gianfranco Cecchin, Luigui Boscolo y Guiliana Prata. Organizada por Palazzoli en 1968 (Ochoa, 1995).

Los Asociados de Milán, influidos por el grupo de Palo Alto, evolucionaron en otra dirección, creando una forma bastante distinta. En Europa, donde su enfoque ha despertado gran interés, se emplea el término "sistémico" para describirlo. Ellos trabajan en dos parejas, con una mujer y un hombre terapeuta en la habitación con la familia, y un hombre y una mujer tras una pantalla por la que sólo se puede ver de un solo lado (Cámara de Gessell). Periódicamente, los observadores pueden llamar a uno de los terapeutas fuera de la habitación para ofrecerle una sugerencia o pedirle mayores informes. Hacia el fin de la sesión, los terapeutas irrumpen para una consulta con los observadores, y durante este tiempo los cuatro comparten opiniones, y regresan con una intervención o una recomendación. Esto puede ser un ritual, una tarea o una prescripción. A veces, si un miembro

importante de la familia no se ha presentado, se le envía una copia de una carta en que se le hace notar su ausencia (Hoffman, 2005).

Antes de cada sesión el grupo se reúne para comentar la sesión previa o, en caso de una primera entrevista, para examinar la "toma" familiar. Las sesiones duran cerca de una hora, y durante ese tiempo el equipo no sólo pide información sino que anota cuidadosamente todas las comunicaciones no verbales. La discusión de equipo se efectúa en una sala especial; al término de ella, los dos terapeutas se reúnen con la familia para hacerle las recomendaciones del equipo (Hoffman, 2005).

El tratamiento consiste, por lo general, en cerca de diez sesiones, con intervalos de un mes o más. Esta práctica se adoptó para acomodar a las familias que vivían lejos, pero después se decidió que este lapso relativamente largo entre sesiones era favorable para la terapia con familias con miembros psicóticos. En un importante artículo: "por qué un intervalo largo entre sesiones", Selvini (Citado en Hoffman, 2005) conecta esta práctica con la naturaleza de las familias con esquizofrénicos, y su semejanza con los sistemas demasiado ricamente entrecruzados de Ashby. Cada familia tiene su propio periodo para procesar un complejo juego de información y cuanto más abundantemente se una al sistema, mayor tiempo necesitará para que este proceso llegue a un alto.

Las llamadas y los intentos de programar las primeras sesiones son tratados por el equipo como respuestas, tratando de anular los efectos de una intervención dada. Se les trata con cuidado y respeto, en el sentido de que si una familia cae en una crisis tras una sesión, el equipo se mostrará especialmente cuidadoso para evitar todo paso que pueda estabilizar el sistema y negar el potencial de cambio. Así, tenderán a no ceder a las peticiones de sesiones extra, y responderán con calma a los informes de

casos de urgencia, en la idea de que ésta es la mejor indicación posible de que está efectuándose un cambio (Hoffman, 2005).

Esta actitud exige un buen apoyo de equipo. Los Asociados de Milán llaman "larga y breve terapia" a ese tratamiento por que el número de horas con la familia puede ser muy largo. Cada sesión se filma en video tape, y se toman notas de cada una. No han sido habituales los estudios de secuela, pero sí replanean para el futuro (Hoffman, 2005).

Algunos de los métodos que utiliza esta escuela son los siguientes (Hoffman, 2005):

- La contraparadoja. Los asociados de Milán basándose en el grupo de Bateson, adoptaron la postura del doble vínculo, pero la llamaron contraparadoja. El grupo de Milán afirma que: "por lo que concierne a paradojas, podemos decir que nuestra investigación ha mostrado cómo la familia en la transacción esquizofrénica sostiene su juego a través de una maraña de paradojas que sólo pueden ser anuladas por contraparadojas en el marco de la terapia" (p. 268).
- La connotación positiva. Es un recurso terapéutico, una de las invenciones más originales del grupo de Milán. Tuvieron que "reenmarcar" una situación de modo que parezca lógico este tipo de intervención. La solución sería connotar positivamente todos los comportamientos de la familia que pertenecen al síntoma: "Así quedó en claro que el acceso al modelo sistémico sólo era posible si hiciésemos una connotación positiva, a la vez del síntoma del paciente identificado y de los comportamientos sintomáticos de los demás, diciendo por ejemplo, que todos los comportamientos observables del grupo en general parecían inspirados por el objetivo común de mantener la cohesión del grupo familiar" (pp. 270-271).

- La hipótesis sistémica. En su artículo "Hipótesis-circularidad-neutralidad", los Asociados de Milán afirman que una hipótesis debe ser circular y relacional, es decir, que debe organizar todos los datos confusos anexos a un síntoma, de tal manera, que tengan sentido en el marco de las relaciones familiares.
- Los usos del tiempo. Un aspecto crucial de la forma en que los terapeutas de Milán desarrollan una hipótesis es su atención al tiempo. No les preocupa la manera en que una familia crea nuevas pautas al adaptarse a las circunstancias cambiantes. Un comportamiento por muy insensato o destructivo que sea, siempre es en cierto sentido una solución. Un dilema surgió en algún punto de la trayectoria familiar, cuando los procesos naturales de crecimiento o un cambio accidental requirieron un cambio en la organización de la familia. Un síntoma puede ser una especie de solución: una buena hipótesis a menudo describirá un síntoma o cualquier comportamiento irracional como ingeniosa solución a las dificultades a las que se enfrentaba la familia en su camino evolutivo.
- El contexto referente. Los asociados de Milán ven a la familia y al terapeuta como un integrado en un contexto más general y toman todo el campo como una unidad de tratamiento. Prestan estricta atención a lo que podría llamarse el "anillo exterior", el medio de profesionales e instituciones que pueden estar influyendo poderosamente sobre la familia en su trabajo sobre el paciente. Si la terapia produce una crisis puede parecer que el paciente se deteriora. El cambio puede entonces ser abortado por la decisión de la familia de rehospitar al paciente o encontrar a alguien que le dé medicación en masa.

- Cuestionamiento circular. Para dirigir la sesión, los Asociados de Milán recientemente han creado un formato que se basa en la afirmación de Bateson de que "información es diferencia", y a la que se refieren como técnica del cuestionamiento circular. El artículo de todo el equipo, "Hipótesis-circularidad-neutralidad", contiene una buena descripción de esta técnica y su razón de ser. El método parece aumentar considerablemente la cantidad y calidad de información que se obtiene en una entrevista. El lema básico es siempre plantear preguntas que enfoquen una diferente o definan una relación. Pedir a alguien que comente el matrimonio de sus padres; o que catalogue a los miembros de la familia sobre la base de quién ha sufrido más por la muerte de alguien; o que califique, en una escala de uno a diez, la ira de su madre y luego de su padre, etc. También lo son las preguntas que tratan de antes y después; preguntar a un niño qué porcentaje de peleas entre los padres han disminuido desde que su hermano mayor fue hospitalizado, o plantear preguntas hipotéticas, como: "si no hubieras nacido ¿Cómo crees que sería ahora el matrimonio de tus padres?", etc.
- La importancia de la neutralidad. En su forma más sencilla los Asociados describen la neutralidad como la capacidad de evitar las alianzas con miembros de la familia, de evitar juicios morales, de resistir a todas las trampas y enredos lineales.

Finalmente, las estrategias y metas más usadas por los asociados de Milán, son alterar el mapa de relaciones, cambiar la secuencia familiar de conductas, conseguir una meta-regla de cambio, y cambiar la forma en que la familia percibe e interpreta la realidad (Navarro, 1992)

2.1.2.6 Una nueva generación de terapeutas

Hoffman, (2005) menciona que recientemente se está formando un nuevo modelo. Ella indica que trata de un poderoso grupo de ideas nuevas que están desafiando el modelo de equilibrio, no sólo para las familias, sino también para muchas otras entidades.

Esta autora, menciona que las nuevas posiciones teóricas, los enfoques de sistemas aunados a estas posiciones y la epistemológica toma de conciencia ofrecen un contexto para empezar a ejercer influencia sobre el campo familiar, no solo en Estados Unidos sino en el extranjero (Hoffman, 2005).

Esto ha dado paso, comenta Hoffman, a que investigadores y clínicos estén luchando e investigando una nueva clase de terapia y una nueva manera de pensar acerca de la terapia. Por lo que menciona que la nueva vía no es estructural, que no es estratégica, y que no está basada en un solo terapeuta. En cierto sentido, para Hoffman, es sistémica, pero no necesariamente modelada sobre la labor de los Asociados de Milán, aunque la mayor parte de la corriente de energía de este campo, como ella misma lo menciona, parece emanar de tal fuente.

Por lo anterior Hoffman (2005), cree que estamos ante el surgimiento de una segunda generación de terapeutas familiares distinguibles de la primera. Para esta autora esta segunda generación no se satisface con un cambio de la etiología, sino que tiene la necesidad de una epistemología nueva que influya profundamente sobre la forma en que se piensa acerca de la terapia y como se práctica.

Hoffman (2005), distingue algunas ideas que piensa serán marcas de la nueva generación, estas son las siguientes: hacer hincapié en el pensamiento circular, sobre el lineal; añadir interpretaciones positivas a las habituales

negativas del comportamiento sintomático no solo como estrategia para el cambio, sino porque al hacerlo, Hoffman menciona, se añade una capa de complejidad que nos protege del pensamiento lineal; legitimar el tiempo, expulsado desde hace mucho, como pieza de inútil bagaje psicoterapéutico; aceptar el concepto de impredecibilidad; abandonar la idea del terapeuta como torero, que tira y empuja a la familia a donde quiere verla; abandonar la idea tradicional de resistencia, considerada como rasgo de oposición que reside en el cliente o en la familia; aprender a favorecer la inestabilidad por encima del equilibrio; y finalmente, remplazar el concepto de homeostasis, como menciona Dell (en Hoffman, 2005), por uno nuevo, el de coherencia.

La epistemología de lo anterior, para Hoffman, es circular, es multifacética y sistémica, no coloca una parte sobre otra, no hace fragmentos de la ecología, y por tanto es holista, relaciona al espectador de un periodo con el espectador de otro, y por tanto es recurrente; y finalmente, mención la autora, es evolutiva por que pone en relieve un cambio hacia una mayor complejidad entre estos distintos tiempos.

3. LAS INTERVENCIONES CLÍNICAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS TERAPIAS NARRATIVAS.

3.1 MARCO TEÓRICO (de las terapias narrativas)

3.1.1 Antecedentes

El término psicoterapia y sus prácticas asociadas han tenido explicaciones y connotaciones muy diversas, de las cuales se han generado cantidades de normas de intervención, para ayudar a las personas que enfrentan problemas. Sin embargo muchas de estas siguen subordinadas al modelo médico y a su tradicional interpretación de los problemas como enfermedades, lo cual conduce a conceptualizar al ser humano y sus relaciones dentro de un esquema de pensamiento muy limitante, que restringe las posibilidades de vida en el mundo contemporáneo (Limón, 2005).

Sin embargo, como menciona Limón (2005), en las últimas décadas del siglo XX, se han ido generando nuevos e interesantes modelos cuyo énfasis lo ponen en las características históricas y sociales de nuestras formas de ser, en los contextos relacionales en donde estas se encuentran inmersas, en la riqueza que provee la pluralidad, y dentro de ciertos márgenes de libertad, en las posibilidades que tenemos para favorecer nuestros proyectos de vida y en las formas de relativizar los significados de las personas que asisten a psicoterapia.

La emigración de analogías como mecanismos recurrentes para favorecer novedosas formas de conocimiento, hicieron que se nutriera la terapia familiar de nuevas explicaciones para propiciar, a su vez, procedimientos terapéuticos ingeniosos e innovadores. Este mecanismo ha permitido generar una gran riqueza que permitió dar paso a la postmodernidad y al construccionismo social. El proceso de transición que fue produciéndose desde la terapia familiar

para incursionar, gradualmente, sobre las propuestas construccionistas y sobre el legado que está rescatando esta nueva manera de ver la realidad, particularmente dentro de la tradición hermenéutica o interpretativa (Limón, 2005).

Es una tendencia que, entre otras cosas, está dejando la puerta abierta para que el científico social invente con libertad, para que presente conceptos nuevos sin temor a la verificación empírica (Gergen, 1989 citado en Limón, 2005), pero sobre todo para relacionarnos. Esto y más pone de antemano la época que desde hace algún tiempo viene surgiendo, la posmodernidad, y que ha afectado diversas áreas, una de ellas la psicoterapia.

3.1.1.1 *Hacia una postura posmoderna*

La humanidad ha atravesado por diferentes momentos históricos caracterizados por una peculiar manera de ver la realidad, así lo verdadero ha sido una creencia compartida que se ha venido modificando a lo largo de la historia (Limón, 1997).

Algunos autores identifican ciertas épocas con ciertas formas de pensar por ejemplo: la Edad Media era caracterizada por la preponderancia de la inspiración divina como rector de la verdad; en la Ilustración se buscaba hacer una revisión de la concepción del mundo y del hombre a la luz de la razón y la experiencia, por lo que se ponía mayor énfasis en las facultades personales del hombre y en el poder de la observación; en el romanticismo se le atribuía un matiz oculto y misterioso a la naturaleza humana; y la modernidad, una época que retoma la herencia del movimiento ilustrado, rescata la idea del poder de la razón y la observación como base última de conocimiento verdadero (Gergen, 1991; citado en Limón, 1997).

Actualmente y aproximadamente desde mediados del siglo XX, está surgiendo un nuevo movimiento en el que se consideran diferentes puntos de vista y que ha afectado a diversos sectores, un movimiento que ha sido identificado precisamente con la posmodernidad.

Gergen (1992) menciona que el cambio tecnológico y los logros tecnológicos a lo largo del siglo han producido una alteración radical en nuestra forma de revelarnos a los demás. Por lo que dice que a consecuencia de estos avances (la radio, el teléfono, el transporte, las computadoras, televisión vía satélite, etcétera.), estamos sometidos a una gran cantidad de estímulos sociales. Con esto resalta que la vida en comunidades pequeñas antes estables y conformadas de ciertos valores, son sustituidas por un conjunto amplio y creciente de relaciones humanas.

Para Gergen (1992) este incremento de estímulos que denomina un estado de saturación, ha sentado las bases de cambios en nuestra experiencia cotidiana de nosotros mismos y de los demás. Además menciona que la saturación social ha demolido círculos coherentes de consenso y la exposición del individuo a otros múltiples puntos de vista ha puesto en tela de juicio todos los conceptos. Y esto es tan válido para los debates académicos sobre la verdad y la objetividad como para nuestra experiencia cotidiana del propio yo.

Diversos autores (Gergen, 1992) utilizan el término "Posmoderno" para definir las condiciones actualmente imperantes tanto dentro como fuera de la esfera académica, no obstante, ese término ha sido entendido de manera diversificada y voluble. Además, menciona que lo que se suele caracterizar como una situación posmoderna dentro de la cultura, es en gran medida un producto colateral de las tecnologías de saturación social que han surgido en el siglo XX.

La idea generalizada de Marshall McLuhan acerca de la aldea global, que ha sido denominada como globalización, designa una tendencia identificada con la posmodernidad, donde se considera que estamos cada vez más inmersos en un mundo de múltiples perspectivas, de otras visiones acerca de la realidad, de otras verdades impregnadas de valores y de costumbres. Esta tendencia habla de diversas verdades que cuestionan la supuesta solidez de nuestras más arraigadas creencias y valores, la cual ha empezado a poner en entredicho a la retórica exclusivista de la verdad, y es, al mismo tiempo, cuando empezamos a ver la lucha por el poder y el predominio social en las distintas versiones o interpretaciones de esa supuestamente única versión verdadera de la realidad (Limón 1997).

3.1.1.2 Teoría del construccionismo social

La teoría del construccionismo social, la cual también ha sido llamada como socioconstruccionismo o construccionismo, y ampliamente identificada con el movimiento posmoderno, es otra forma de pensar que se ha deslizado de la psicología social para emigrar a los escenarios de la terapia familiar (Limón, 1997).

Dicha teoría constituye una aproximación ecléctica, característica que propone una nueva tendencia y plantea la posibilidad de retomar otros puntos de vista y analogías. Esta tendencia afirma, como menciona Ibáñez (1990; en Limón, 1997), “que la mente no refleja el mundo, que las palabras no reflejan el contenido de la mente y, por tanto, que las palabras no reflejan al mundo o a la realidad” (p. 58).

Como menciona Ibáñez (1990; en Limón, 1997) dentro de esta aproximación la realidad es una convención cultural históricamente situada y medida a través del lenguaje; además plantea que el significado de las palabras no se deriva de los procesos que supuestamente representa, sino, como lo menciona Derrida

(en Limón, 1997), el lenguaje es metafórico por naturaleza propia. Este lenguaje no deriva sus características de la realidad, sino de otro lenguaje donde el significado último de las palabras suele llegar a perderse a lo largo de la historia.

En psicoterapia, el construccionismo social, plantea que una historia en particular no es falsa ni verdadera, sino una construcción social como otras, lo cual relativiza la concepción acerca de la verdad y le da sentido y coherencia al planteamiento de Jean Francois Lyotard y al de Paul Feyerabend del "todo vale" (Limón, 1997).

Los planteamientos anteriores invitan a aceptar la posibilidad de múltiples relatos sin que ningún discurso se convierta en privilegiado; además de un relativismo que acepta la veracidad de múltiples perspectivas sin que se tenga que comprometer con ninguna creencia o discurso particular. Finalmente estas perspectivas tienen importantes implicaciones para la construcción de realidades alternativas en el ámbito de la psicoterapia.

3.1.1.3 Narrativa

La mayoría de las teorías terapéuticas tienen una narrativa o conceptualización a priori (Gergen, 1994; en Limón 1997), lo que las constituye en un sistema de comprensión cerrado, que suele impedir otras interpretaciones y en donde las alternativas de vida pueden estar truncadas por los límites restringidos de dicha conceptualización. Por lo general, éstas se mantienen al margen las particularidades históricas y sociales que las contextualizan como perspectiva (Limón, 1997).

El socioconstruccionismo sugiere hacer más énfasis sobre el pensamiento narrativo, y al mismo tiempo, abrir a una persona, en una situación terapéutica, a nuevos contextos, contextos narrativos derivados de procedimientos que

hagan énfasis en la generación de nuevos significados derivados a través del dialogo (Limón, 1997).

Lo anterior plantea que no es necesario buscar una historia definitiva para una persona en terapia, si no establecer una nueva narrativa, que trascienda el alojamiento narrativo del discurso predominante que obstaculiza otras opciones de vida (Limón, 1997).

Este pensamiento plantea que para empezar a trazar una nueva perspectiva en el ámbito de la psicoterapia, se debe aceptar la idea de un diálogo transformador, donde los nuevos significados sean negociados junto con un nuevo cuerpo de premisas, y evocar una actitud sobre lo “aún no visto”.

El dialogo transformador es una progresión para aprender nuevos significados, para desarrollar nuevas categorías de significados y para transformar las premisas acerca de la naturaleza de los significados, lo cual hablaría de un procedimiento terapéutico que podría liberar de algunas limitadas construcciones del mundo (Limón, 2005)

3.1.2 Los modelos, sus características y sus aplicaciones.

3.1.2.1 El modelo colaborativo

La propuesta de Anderson y Goolishian (1992) se desplaza a una posición hermenéutica e interpretativa. Esta concepción destaca que los significados los crean y experimentan los individuos que conversan. Apoyándose en esta base teórica, estos autores desarrollaron algunas ideas que trasladan una comprensión y sus explicaciones en la terapia, que solo existen dentro del discurso, el lenguaje y la conversación.

La posición de Anderson y Goolishian (1992) se apoya en la idea de que la acción humana tiene lugar en una realidad de comprensión que se crea por medio de la construcción social y el diálogo.

Anderson y Goolishian (1992) plantean que los sistemas de significado son al mismo tiempo generadores de lenguaje y de significado; que la comunicación y el discurso definen la organización social; que un sistema sociocultural es el producto de la comunicación estructural; que todos los sistemas humanos son sistemas lingüísticos, y los que mejor pueden describirlos son los individuos que participan en ellos; y que el sistema terapéutico es uno de esos sistemas lingüísticos.

Para estos autores el significado y la comprensión se construyen socialmente, donde un sistema terapéutico es un sistema dentro del cual, la comunicación tiene una relevancia específica para su intercambio dialogal.

En esta propuesta terapéutica todo sistema se consolida dialogalmente alrededor de cierto problema (Goolishian y Anderson, 1992). Este sistema tratará de desarrollar un lenguaje y un significado específicos del sistema, específicos de sus organizaciones y específicos de su disolución alrededor del problema. En este sentido, el sistema terapéutico se distingue más bien por el significado co-creado en desarrollo, el problema, que por una estructura social arbitraria, como una familia. El sistema terapéutico es un sistema de organización del problema y de disolución del mismo.

En este planteamiento la terapia es un hecho lingüístico que tiene lugar dentro de lo que llamamos conversación terapéutica. La conversación terapéutica es una búsqueda y una exploración mutua, a través del diálogo, se trata de un intercambio de doble vía, de un entrelazamiento de ideas en el que los nuevos significados se desarrollan continuamente hacia la di-solución de los problemas, es decir, hacia la disolución del sistema terapéutico y, por ende, del

sistema de di-solución del problema y de organización del problema (Goolishian y Anderson, 1992).

Para estos autores el papel del terapeuta es el de un artista de la conversación cuya pericia se manifiesta en el campo de la creación de un espacio que facilite la conversación dialogal. El terapeuta es un participante-observador y un participante-facilitador de la conversación terapéutica (Goolishian y Anderson, 1992).

En este enfoque, el terapeuta emplea preguntas conversacionales, o terapéuticas. La pregunta terapéutica es el principal instrumento para facilitar el desarrollo del espacio conversacional y del proceso dialogal. Para lograrlo, el terapeuta debe ejercitar una pericia en la formulación de preguntas desde una posición de ignorancia, en vez de formular preguntas informadas por un método y que exijan respuestas específicas (Goolishian y Anderson, 1992).

Goolishian y Anderson mencionan que los problemas con los que nos enfrentamos en la terapia son acciones que expresan nuestras narraciones humanas de tal modo que disminuyen nuestro sentido de mediación y de liberación personal. Argumentan que los problemas son una objeción preocupada o alarmada ante un estado de cosas para el que somos incapaces de definir una acción competente para nosotros mismos. En este sentido, mencionan que los problemas existen en el lenguaje y los problemas son propios del contexto narrativo del que derivan su significado.

El cambio, en esta propuesta terapéutica, es la creación dialogal de la nueva narración, y, por tanto, la apertura de la oportunidad de una nueva mediación.

El poder transformador de la narración, según sus autores, descansa en su capacidad para relatar los hechos de nuestras vidas en el contexto de un significado nuevo y diferente. Este enfoque plantea que, vivimos en y a través

de las identidades narrativas que desarrollamos en la conversación y que la técnica del terapeuta consiste en su pericia para participar en este proceso, ya que nuestro yo siempre es cambiante (Goolishian y Anderson, 1992).

Estas premisas ponen énfasis en el papel del lenguaje, la conversación, el yo y el relato, en la medida en que influyen sobre la teoría y trabajo de Anderson y Goolishian.

3.1.2.2 Una postura reflexiva para la terapia familiar

La teoría de la construcción social para Hoffman (1992), es un enfoque conveniente para la terapia, ya que las percepciones y los constructos forman ideas, los conceptos y los recuerdos surgen del intercambio social y son mediatizados por el lenguaje.

Para Hoffman los teóricos del construccionismo social se colocan dentro de una tradición posmoderna. Mucho de esto, para la autora, se debe a la crítica textual y política representada por las ideas "deconstruccionistas" de Jakes Derrida (1978; en Hoffman, 1992); además de los trabajos de Michel Foucault (1975; en Hoffman, 1992), donde el término "poder" incorpora al discurso social la manera en que se dan las relaciones de dominación y sumisión.

Dentro de la tradición posmoderna, Hoffman (1992) menciona que existen muchos cuestionamientos al cuerpo de creencias de la psicoterapia, por lo que expone los argumentos de estas críticas, describiendo cinco "vacas sagradas" de la psicología moderna.

Una primera vaca sagrada es "la investigación social objetiva" (Hoffman, 1992), donde los construccionistas sociales cuestionan a la idea de una verdad única; además, llegan a dudar que la investigación social sea objetiva. Por lo que a consecuencia de lo anterior, la investigación científica tradicional, con sus test,

sus estadísticas y coeficientes de probabilidad, es solo una expresión de anhelos.

La segunda vaca referida por Hoffman (1992) es "el yo", donde influida por los trabajos de Kenneth Gergen (1992), concibe al "yo" como una extensión de la historia en movimiento, en lugar de adscribirlo a un tipo de realidad irreductible, como tradicionalmente se hace.

Una de las primeras críticas de los construccionistas fue "la psicología del desarrollo" (otra vaca sagrada), como comenta Hoffman (1992), donde se presenta una aguda argumentación en contra de estas teorías por el peligro, de dar por sentada, la existencia de pautas universales.

La idea de que "las emociones" existen dentro de las personas como rasgos perfectamente distintos y son las mismas en todo el mundo, es otro cuestionamiento que Hoffman (1992) menciona. Argumenta, que la idea de esta vaca sagrada es reciente, exaltando investigaciones donde se ha descubierto que no todas las emociones son las mismas en diferentes culturas. Por lo que los construccionistas sociales sólo consideran a las emociones como una parte más de la compleja red de la comunicación entre las personas, no concediéndoles un estatus de "estados interiores".

La quinta vaca sagrada para Hoffman (1992) son "los niveles", pensamiento que describe que dentro de los hechos humanos existen capas jerárquicas de estructura. Ella, no cree que el concepto sea necesario, si no que, basta con considerar a cada categoría de comunicación como un contexto posible para cualquier otra categoría.

Finalmente, Hoffman (1992) hace referencia a una "supervaca sagrada", la naturaleza de la relación profesional misma.

La postura de Hoffman, es una postura reflexiva, como ella misma lo menciona. Destaca las influencias de Anderson y Goolishian (en Hoffman, 1992), entre otros, indicando una forma de terapia donde se desaparece al experto. Esta autora, exalta una terapia donde no hay verdades sociales incontrovertibles, sino relatos acerca del mundo, mismos que cuentan los demás y nosotros mismos. Incorpora la duda necesaria para establecer una situación en la que se favorezca la presencia de una pluralidad de relatos y en la que los formatos asociativos mantengan los significados individuales.

3.1.2.3 Terapia Centrada en Soluciones

La terapia centrada en soluciones (TCS) es una modalidad de terapia breve desarrollada en el Brief Family Therapy Center de Milwaukee por Steve de Shazer. Sus planteamientos teóricos están influidos por el trabajo terapéutico de Milton Erickson (Beyebach, 1999).

El marco de referencia de la TCS, como menciona Beyebach (1999), considera que las diversas terapias son construcciones, además de que en terapia se debe trabajar con las construcciones de los "clientes"¹, los orígenes de estos pensamientos están basados en el construccionismo social. En la TCS no se trabaja con realidades, sino con construcciones/narraciones, con las que se puedan encontrar vías de solución, alternativas más positivas que la queja. Se rechaza la idea del normativismo, que postula una cierta "esencia" de las cosas, ya que no están de acuerdo en un único patrón de persona "sana", ni un ideal de "familia funcional". Este enfoque postula que problema y solución son categorías discontinuas, por lo que, dos personas que acuden a terapia con una queja similar pueden generar soluciones muy diferentes; y a la inversa,

¹ Término que utiliza la TCS para designar a una persona que recibe terapia en lugar de "paciente", ya que este se encuentra sumamente relacionado con el modelo médico tradicional del cual esta orientación y las terapias posmodernas pretenden alejarse.

puede haber soluciones muy similares para casos muy distintos. Otro presupuesto que plantea la TCS es que los "clientes" tienen los recursos necesarios para lograr sus objetivos, donde la tarea del terapeuta es movilizarlos a través de la conversación.

La TCS parte de la idea que los diversos modelos de psicoterapia son reductores de complejidad. Aquí se considera que la realidad no se descubre, sino que se crea a partir de presupuestos teóricos y en interacción con las aportaciones de los "clientes" (Beyebach, 1999).

La forma de evaluar, de esta modalidad terapéutica, es una intención clara de favorecer aquellas condiciones que faciliten el cambio, por lo cual se emplea el menor tiempo posible en conocer el síntoma y las circunstancias que lo rodean. Por el contrario, él énfasis recae en averiguar cuáles son las situaciones en que la conducta problemática no aparece o es controlada por los "clientes", es decir, son las excepciones a la misma. En esta propuesta una excepción es equivalente a solución eficaz o estrategia apropiada de solución del problema (Ochoa, 1995).

Beyebach (1999) menciona que la TCS trabaja en primer término con las soluciones, ayudando a que los "clientes" identifiquen lo que quieren conseguir, trabajando para marcar y ampliar aquellas ocasiones que lo consiguen (excepciones), fomentando que asuman el control y la responsabilidad por los cambios conseguidos.

La terapia se centra activamente en los recursos de los clientes, es decir, aquellas ocasiones en las que no se da el problema (excepciones) o en aquellos aspectos relacionados a futuro sin el problema (objetivos). Se tiende a ampliar la "parte buena" de las situaciones, aunque esto no supone directamente reducir la "parte mala", pero lleva a que esta pierda importancia en términos relativos (Beyebach, 1999).

La orientación promueve que el síntoma que presentan los clientes comprende una dificultad a la que se suman intentos para superarla. Por lo que el "paciente identificado" (persona que supuestamente presenta los síntomas) y su familia, perciben la solución intentada como la única correcta, siendo esta idea lo que propicia la permanencia del síntoma, puesto que les impide poner en práctica otras soluciones, o bien darse cuenta de que existen ocasiones en que el síntoma no aparece o lo hace con menos intensidad por que han hecho algo distinto a lo acostumbrado. Después de lograr una descripción del problema, el terapeuta busca soluciones eficaces, excepciones, para orientar la conversación hacia aquello que funciona y que permite superar la conducta problemática (Ochoa, 1995).

La sesión se dedica a generar soluciones, cambios que elaboran conjuntamente los clientes y el terapeuta, con el fin de mejorar la forma de superar el problema. Las técnicas que se emplean son: redefiniciones, connotaciones positivas, proyecciones a futuro, trabajo sobre excepciones, preguntas de escala, metáforas, tareas directas, ordalías, tareas paradójicas y rituales. Las redefiniciones son permanentes a lo largo de toda la entrevista. En lo que se refiere a connotaciones positivas se recurre a dos tipos: 1) Adscribiendo intenciones y motivaciones positivas a las conductas relacionadas con el síntoma y, 2) Resaltando aquellas capacidades positivas que los clientes han mostrado, tanto a lo largo de la sesión como fuera de la misma, en forma de recursos para superar problemas, conocidos también como elogios. Las técnicas de proyección al futuro se emplean para construir con los clientes objetivos relevantes para ellos, concretos, expresados en positivo, interaccionales y alcanzables. Las excepciones son aquellas conductas, percepciones, ideas y sentimientos que contrastan con la queja y tienen la potencialidad de llevar a una solución si son adecuadamente ampliadas; la TCS, distingue cinco pasos para el trabajo de las mismas:

elicitar, marcar la excepción, ampliar, atribuir control y seguir si hay mas excepciones (Ochoa, 1995; Beyebach, 1999).

La duración de la TCS oscila entre una y diez sesiones. Estas sesiones suelen durar una hora y son más espaciadas a medida que se producen mejorías en la situación que plantean los "clientes". En este tipo de terapia se suele trabajar en equipo, aunque no se exige necesariamente este tipo de formato. En este caso el equipo observa desde detrás de un cristal unidireccional la conversación que mantienen terapeuta y clientes. Además de observar, el equipo suele intervenir activamente en la conducción de la sesión y en el seguimiento de la terapia, intercambiar opiniones con el terapeuta durante las pausas, diseñar intervenciones finales y finalmente, puede preparar o planificar sesiones posteriores si llega a ser necesario (Beyebach, 1999).

La terapia es un tratamiento breve y eficaz que produce cambios duraderos y que además es aplicable a una variedad de problemas por parte de profesionales que no necesitan una formación extensa para aplicar el modelo (Beyebach, 1999).

3.1.2.4 El equipo reflexivo

El equipo reflexivo es una modalidad de terapia, influenciada por el posmodernismo y el construccionismo social, propuesta por Tom Andersen en Noruega, en el año de 1985 (Andersen, 1994).

La estructura del equipo reflexivo se encuentra constituida: a) por un sistema de entrevista: un sistema estancado (una persona, una familia, etc.), más un sistema de ayuda, (un entrevistador) y; b) un equipo reflexivo que se encuentra a menudo detrás de un espejo unidireccional, compuesto la mayoría de las veces por tres personas (Andersen, 1994).

Para Andersen (1994), la estructura del equipo reflexivo ofrece, a aquellos que piden una consulta, la posibilidad de que a medida que escuchan al equipo se hagan nuevas preguntas, que les permitan establecer nuevas distinciones.

El sistema de entrevista para Andersen (1994) es un sistema autónomo que se define por sí mismo. En esta modalidad, el equipo reflexivo, que escucha, nunca da instrucciones sobre lo que el equipo de entrevista va a decir o cómo sus miembros deben hablar. Cada miembro del equipo reflexivo escucha en silencio la conversación, no se hablan entre ellos. Después de un rato, los miembros del equipo presentan sus ideas si es que el sistema de entrevista lo pide. Posteriormente los miembros del equipo hablan entre sí acerca de sus ideas y preguntas, mientras el sistema de entrevista los escucha. Este proceso, en palabras de Andersen (1994, pp. 60) "les da a los miembros del equipo de entrevista la posibilidad de tener un diálogo interno a medida que escuchan las versiones que les presenta el equipo". Posteriormente que el equipo reflexivo termina de exponer sus ideas, el equipo de entrevista habla entre sí, teniendo una conversación sobre lo que habló el equipo reflexivo.

La propuesta de Andersen se encuentra influenciada en los trabajos de Bateson (en Andersen, 1994), sobre "las diferencias, y las diferencias que hacen diferencias"; donde se indica que no vemos las cosas como algo en sí mismas, sino que vemos una cosa como algo diferente de su entorno. Siguiendo en esta línea, definir una diferencia como algo distinto del entorno es establecer una diferencia; y una diferencia a lo largo del tiempo es un cambio.

Otra influencia fueron los escritos de Maturana y Varela (en Andersen, 1994), donde Andersen destaca que en cierto momento una persona puede ser solamente la persona que es. Esto significa que sólo puede reaccionar a una situación determinada de una de las maneras que tiene en su repertorio. Este

repertorio, sin embargo puede cambiar a lo largo del tiempo cuando algunas maneras viejas desaparecen y otras nuevas emergen.

Andersen (1994), observó que los resultados obtenidos de Bülow-Hansen, un fisioterapeuta que desarrolló un método fisioterapéutico para personas que sufrían tensión muscular, podían trasladarse a su propuesta terapéutica, concluyendo que si la gente se veía expuesta a lo usual, lo inusual podría incluir un cambio, sin embargo si se enfrentaban con algo nuevo "muy inusual", se cerraban para no inspirarse, por lo que en terapia, debía tratarse de brindar sólo algo inusual, con el fin de producir dicho cambio, sin llegar a lo "muy inusual".

Para este autor una persona es, en realidad, muchas personas. Se convierte en una persona en una circunstancia y en otra, en otra circunstancia. Sin embargo, todas estas diferentes personas salen de la misma persona que tiene algunas características básicas que la hacen esa persona.

Finalmente, algo con lo que se trabaja en esta propuesta (Andersen, 1994) son los sistemas de significado, en los que se menciona que las personas se encuentran estancadas en lo que ellas mismas definen como situaciones problemáticas, ya que están acostumbradas a hacerse las mismas preguntas una y otra vez; por lo que en este proceso se busca crear una nueva comprensión del problema definido, además de hacer preguntas inusuales.

3.1.2.5 El giro interpretativo en psicoterapia

Esta propuesta dada por Gilberto Limón (2005), destaca que las psicoterapias tienen otras tendencias, identificadas particularmente con la actividad social vinculada con las conversaciones informales.

Critica las ideas modernistas de interpretar o ajustar la problemática de un paciente desde una perspectiva clínica o científica preconcebida y, por tanto, conceptualmente al margen de las características contextuales de la problemática de las personas, comenta que las nuevas tendencias en psicoterapia están rescatando aquella tradición conversacional que se identifica con los juegos de lenguaje de Wittgenstein (Limón, 2005).

Por otro lado, Limón (2005) señala que en las conversaciones terapéuticas se pueden identificar dos vertientes importantes, una relacionada con el derecho a mantener el comportamiento en cuestión y/o el sistema de significados predominante; y la otra con el derecho a modificar alguno de estos dos componentes, esto es, el comportamiento y/o el sistema de significados. Las dos vertientes hablan de un legítimo derecho que tienen las personas a considerar cualquiera de las dos posibilidades; la primera habla de la idea de la convivencia de los diferentes puntos de vista, así como del respeto y la tolerancia hacia la diferencia y la pluralidad, la cual se encuentra influenciada por los trabajos de Foucault, sobre la disensión y el "derecho a la diferencia" (en Limón, 2005); y la segunda, la idea de que nuestro punto de vista es una construcción social, histórica y culturalmente heredada, y que, por tanto puede ser modificada, ampliada o abandonada para producir un pensamiento diferente.

En su modalidad terapéutica, este autor, pone el acento en que la decisión última de las personas para su liberación y cultivo de sí mismos, podría llegar a incluir una posición del "no-cambio" (aunque esto implicaría un cambio, dentro de la estructura lógica del discurso utilizado), por lo que propone poner el énfasis, más que en la idea de cambio, en las ideas de liberación y cultivo de sí mismo foucaultiano (Limón, 2005).

Este autor señala que todas las situaciones están definidas por convenciones culturales históricas, y además que éstas se han visto ampliadas por la

irrupción del mundo postmoderno. Dichas convenciones culturales, para Limón, adquieren su propio significado en contextos más específicos, como sucede en las relaciones íntimas con la pareja, en la familia o en el grupo de trabajo. Estos contextos, para Limón, constituyen los escenarios cotidianos en donde suelen surgir los problemas que llegan a psicoterapia, por lo que para él autor, nos coloca frente a una gama de posibilidades para buscar alternativas de vida (Limón, 2005).

Por lo anterior, Limón (2005) supone que no existen límites inamovibles ni, por el contrario, que estos tengan que ser necesariamente modificados. Sin embargo afirma la posibilidad de adquirir conciencia de la existencia de ciertos presupuestos que están delimitando nuestros márgenes de acción o de libertad en un momento histórico determinado, que se trata de convenciones culturalmente heredadas, construidas, y que se debería analizar con cuidado.

3 Metodología

El Método para Rodríguez (1999) es la forma característica de investigar determinado por la intención sustantiva y el enfoque que la orienta. Existen dos formas de investigación la cuantitativa y la cualitativa.

3.1 Diferencias entre metodología cuantitativa y cualitativa

La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables. La investigación cualitativa evita la cuantificación. Los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante y las entrevistas no estructuradas. La diferencia fundamental entre ambas metodologías es que la cuantitativa estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas y la cualitativa lo hace en contextos estructurales y situacionales. La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica. La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer inferencia causal que explique por qué las cosas suceden o no de una forma determinada (Fernández, 2002).

4.2 Metodología cualitativa

Esta metodología está apoyada en diferentes enfoques teóricos que no esperan encontrar una realidad previamente concebida. La metodología cualitativa trata de descubrir, no la realidad, sino las estructuras y los sistemas dinámicos que subyacen a los eventos observados (Ruiz, 2003).

3.2 Métodos de investigación cualitativa

Realmente resulta difícil determinar cuáles son los métodos de investigación cualitativa y establecer una tipología de los mismos, la causa de ello radica, en la proliferación de métodos que se adjetivan como cualitativos (Rodríguez, 1999).

Sin embargo, algunos autores (Manual de Titulación, 2005; Rodríguez, 1999; Ruiz, 2003) presentan diferentes clasificaciones de métodos cualitativos de los cuales se exponen algunos a continuación.

4.3.1 El método hermenéutico

Este método se basa de manera prioritaria en la observación que resulta inseparable de la interpretación. La hermenéutica tiene la misión de descubrir los significados ocultos de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos y los gestos, así como cualquier acto y obra humana, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte (Manual de titulación, 2005).

El procedimiento metodológico general consiste en ver u oír repetidas veces, a determinados intervalos, las grabaciones, diálogos e imágenes, con las anotaciones correspondientes, ubicando su contenido de manera alternativa, sobre el posible fondo emergente que le ofrece cada una de las dimensiones posibles. Estas dimensiones no se dan o descubren antes de la estructura del todo sino que emergen o parecen en una dialéctica entre el todo y las partes, a mediad que progresa la exploración y el análisis del material recogido (Manual de titulación, 2005).

El fin de la hermenéutica es obtener una comprensión más profunda del objeto. El método principal es inspeccionar el objeto desde perspectivas alternas. El

punto de partida en las inspecciones es la primera comprensión, o el conocimiento preliminar que se tiene cuando comenzamos el estudio. Durante el proceso de inspección se puede alternar la perspectiva o examinar el objeto desde varios enfoques. Cada nuevo examen mejora la comprensión del objeto. Del mismo modo, cuando se observa un ángulo que se ha usado, con frecuencia se pueden encontrar nuevos aspectos, porque las otras visiones mejoran la sensibilidad para encontrar nuevos aspectos de los hechos e interpretaciones que ya previamente eran bien conocidos (Bermejo 2004).

La alternancia de los puntos de vista es llamada "círculo hermenéutico" (o "espiral hermenéutica", si se quiere dar a entender que se llegara a alguna parte con el método). Y finalmente se continúa con ello hasta que el cambio a un nuevo ángulo ya no produzca ningún hallazgo interesante (Bermejo, 2004).

4.3.2 Método fenomenológico

Este método es empleado por aquellos estudiosos que comparten la idea de que las realidades son de tal tipo que sólo pueden ser captadas desde el marco interno del sujeto que las percibe. Este método permite estudiar, la realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona (Manual de titulación, 2005).

De esa manera se entiende que la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre. Este método nos permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias, entendiendo la gran dificultad que implica tratar de describir una sensación con palabra, pero conscientes de que estas realidades únicas y poco comunicables son las que logran enriquecer la existencia humana (Manual de Titulación, 2005)

El método fenomenológico consiste en escuchar detalladamente muchos casos parecidos, para posteriormente ocuparse de encontrar una estructura común a todos ellos. Es importante que el investigador conozca sus propios postulados desde los cuales estará partiendo y que trate de hacer a un lado sus creencias, hipótesis o suposiciones para tratar de captar toda la magnitud de las vivencias del otro. Se descarta en este método cualquier tipo de experimento porque se considera que en él se crean realidades nuevas y artificiales que alteran precisamente lo que se quiere conocer (Manual de titulación, 2005).

4.3.3 Método naturalista

El investigador que emplea este tipo de método, al igual que los métodos cualitativos antes descritos, rompe con el positivismo de la ciencia tradicional para ubicarse en los estilos heurísticos de investigación. El método se afianza con firmeza en la etnografía, que es la rama de la antropología que estudia de forma descriptiva las culturas, siendo su principal característica el encaminarse hacia la comprensión de los fenómenos (Manual de titulación, 2005).

4.3.4 Método etnográfico

Este método ha sido ampliamente usado en la antropología y las ciencias sociales, mientras que en la psicología ha empezado a emplearse desde hace poco tiempo. Los seguidores del este método consideran que la conducta humana está influida de manera preponderante por el medio en que ocurre; que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente se van internalizando poco a poco, generando regularidades que mueven el comportamiento hacia ciertos causes, e incluso llegar a determinar la conducta futura. Todo ello justifica que se estudie el comportamiento de los sujetos en el lugar que ocurre, es decir, en su campo natural (Manual de titulación, 2005).

El principio que guía este tipo de investigaciones, como señalamos anteriormente, es la idea de que los humanos están formados por ciertas estructuras de significados que guían su comportamiento; de modo que el investigador se enfoca a determinar en qué consisten esas estructuras, cómo se mantiene, y como llegan a desarrollar y determinar la conducta (Manual de titulación, 2005).

4.3.5 Método de la historia de vida

Este método ha sido empleado desde los años treinta por la antropología y la sociología. Partiendo de la premisa de que el individuo lleva en sí toda la realidad social vivida (Manual de titulación, 2005).

El sujeto de estudio concentra, por así decirlo, cada grupo social al que ha pertenecido y toda la cultura, mitos, valores, etcétera, en los que ha transcurrido su existencia. Por tanto, se espera que al conocer al sujeto, se conoce a todo el grupo social y a la cultura tal como se dan en concierto (Manual de titulación, 2005).

Si se selecciona este método de investigación, es adecuado videogravar toda la historia narrada, para posteriormente analizarla. Lo que significa verla y oír-la de nuevo, tantas veces como sea necesario para tener una idea coherente de los hechos. Al tratar de conocer una historia de vida es importante permitir que el sujeto narre con cierta tranquilidad los hechos que para él han sido relevantes en el transcurso de lo que lleva de vida (Manual de titulación, 2005).

La redacción de la biografía del sujeto puede apoyarse en algunos momentos, con los diálogos textuales mantenidos durante la entrevista, para permitir que el lector tenga una idea clara de las deducciones que posteriormente sacará el autor sobre el caso (Manual de titulación, 2005).

4.3.6 Análisis de contenido

El análisis de contenido es una técnica para leer e interpretar el contenido de toda clase de documentos y, más concretamente (aunque no exclusivamente) de los documentos escritos. Estos escritos o textos pueden ser (Ruiz, 2003):

- a) Un texto propio o ajeno. Uno de los datos más sorprendentes consiste en el hecho de que, cuando un investigador observa o escucha a alguien para obtener información, tiene buen cuidado de anotar y grabar todo aquello que escucha, de manera que su investigación analítica acaba convirtiéndose en un análisis de contenido de textos previamente escritos o grabados por el propio investigador.
- b) Un texto espontáneo o preparado previamente y orientado para su análisis. La toma de notas efectuada a lo largo de la observación y la entrevista efectuada por el propio investigador o por alguno de sus colaboradores se constituye en el objeto del análisis posterior constituyendo un texto previamente orientado a este cometido.
- c) Un documento o una ficha cumplimentada para testimoniar algún acto oficial.

Ruiz (2003) menciona que el análisis de contenido se basa en la lectura como instrumento de recogida de información; lectura que debe realizarse de modo científico, es decir, de manera sistemática, objetiva, replicable, y válida.

Tanto esta lectura científica como su posterior análisis y teorización pueden llevarse a cabo dentro del marco de referencia y la estrategia metodológica del análisis cuantitativo como del cualitativo, así mismo dentro de los parámetros generales de tales estrategias (Ruiz, 2003).

El texto comprende cinco bloques (Ruiz, 2003) importantes de información: la que se refiere al contenido mismo, la que se refiere al emisor del texto, la que se

refiere al destinatario del texto, la que se refiere a los códigos utilizados, y la que se refiere a los canales del texto.

4 RESÚMENES DE LOS CASOS QUE SE LLEVARON A LO LARGO DEL PROGRAMA

En el Centro de Servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila, de la UNAM, dentro del "Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales", dirigido por el Dr. Gilberto Limón fueron llevados a cabo distintos procesos terapéuticos con la orientación, principalmente, del construccionismo social y las terapias posmodernas.

Los procesos y casos fueron de diferente índole, sin embargo, aunque los atendían dos terapeutas (diferentes en cada sesión) todos los miembros del programa se encontraban presentes dentro de la sesión (detrás del espejo) y actuaban de alguna forma en la misma.

Este programa redituó un número importante de casos, de los cuales se obtuvieron resultados favorables en muchos y, en otros, por faltas consecutivas de los usuarios, no se tuvo un cierre formal, aunque, de igual modo, se observaron cambios importantes en ellos. Se realizaron terapias individuales, de pareja, familiares e incluso de grupo (mismo que fue una innovación dentro del programa), todas con problemáticas diferentes y con resultados favorables.

A continuación se presenta una breve mención de los procesos terapéuticos que se llevaron en el programa.

4.1 Terapias individuales

Se llevó a cabo el proceso terapéutico individual de Juana², Oscar, Marlene, Montserrat, Marisa, Susana y Ernesto.

² Cabe resaltar, que todos los nombres de los consultantes aquí empleados, han sido modificados por razones éticas para guardar su confidencialidad.

Juana

Juana era una señora alrededor de los 50 años que se encontraba inmiscuida en una serie de problemáticas con su esposo y por lo cual se sentía deprimida, desvalorizada e inferior. A lo largo de su proceso terapéutico se observaron grandes y valiosos cambios en cuanto a la percepción que tenía de su persona y los acontecimientos que le sucedían. Ella se valoró, observando que contaba con muchas herramientas personales para enfrentar los acontecimientos que se le enfrentaran, trabajando su proyecto de vida, y decidiendo hacer a un lado los problemas que tenía con su esposo. En general, este proceso fue muy satisfactorio, tanto para los terapeutas como para la usuaria, ya que los cambios que logró fueron muy evidentes y contrastantes en su estado de ánimo, que presentaba al inicio del proceso terapéutico.

Oscar

Oscar era un joven de 26 años que había asistido a terapia por la reciente separación que había tenido con su novia Isis y con la cual tenía una hija. A Oscar le había afectado mucho esta separación y no sabía qué hacer para manejarlo. Él quería regresar con Isis, sin embargo ella no, y esto causaba fuertes depresiones en Oscar, impidiéndole que observara alternativas para que estuviera mejor. Con Oscar se manejó, principalmente, el que no se centrara en tal acontecimiento, pretendiendo que observara otras áreas de su vida y trabajara en ellas, tales como sus relaciones interpersonales y en su proyecto de vida, independientemente si estaba con Isis o no. Oscar logró crearse un proyecto de vida que no le causaba ansiedad, forjó relaciones diferentes, especialmente con Isis, dejó de centrarse en los aspectos negativos de su situación (el estar separado de Isis y su hija), observando todos los acontecimientos positivos que le sucedían, y finalmente, su estado de ánimo iba en aumento.

Marlene

Marlene era una mujer joven de alrededor de 26 años, que presentaba trastornos alimenticios, específicamente anorexia y bulimia, además de tener una fuerte depresión y problemas en la relación con su esposo e hijos. Este fue uno de los procesos más sorprendentes y en los que se realizaron grandes cambios. Al final Marlene pudo mejorar sus hábitos alimenticios y los problemas de depresión que tenía, forjando nuevas relaciones con las personas cercanas a su vida y cambiando la percepción que tenía de sus problemas.

Montserrat

Montserrat era una adolescente a la que le habían recomendado asistir a terapia por que se encontraba con la decisión de dejar su carrera, además de confundida y en cierta forma deprimida. Los cambios fueron demasiado rápidos en esta joven ya que en sólo seis sesiones, pudo lograr avances muy importantes y significativos en su vida. Primordialmente, se trabajó proyecto de vida y pudo ver panoramas muy amplios en cuanto a su problemática para así solucionarla.

Marisa

Marisa, una joven de 25 años, se encontraba “atrapada” dentro de ciertos límites que le impedían que observara otras formas de resolver sus problemas. Ella ayudaba a su familia y todos le pedían consejos, la creían muy fuerte y se apoyaban en ella, sin embargo, esta situación en la que todos le pedían ayuda la estaba estresando, desesperando y deprimiendo. Con Marisa se trabajó un proyecto de vida independiente de su familia. Marisa finalmente reportó cambios importantes en la relación, tan peculiar, que tenía con su familia, forjándose un proyecto de vida independiente y satisfactorio para ella. El estado de ánimo que

presentaba en las últimas sesiones era contrastante a las primeras, y las formas de resolver sus problemas eran diferentes y más eficaces que las anteriores.

Susana

Susana era una mujer de 30 años la cual presentaba insomnio y trastornos de ansiedad. Ella llegó a terapia porque había tenido una intoxicación con pastillas para el sueño, Susana no recordaba haberlas tomado, por lo que le recomendaron asistir a la misma. A grandes rasgos, la demanda de Susana era por insomnio y ansiedad, sin embargo durante las sesiones se empezó a observar que tenía una relación insatisfactoria con la pareja que vivía. Susana en tan sólo cinco sesiones trabajó su proyecto de vida, pudo ampliar los márgenes de libertad en los que se movía y buscó lo que nosotros mencionamos como un "cuidado de ella misma". Susana quería volverse independiente (ya que dependía económicamente de su novio) así que decidió buscar un trabajo y actividades que le satisficieran. Este proceso estaba muy avanzado y Susana encontró un trabajo que le satisfacía. En una llamada posterior que se le hizo, Susana comentó presentar un muy buen estado de ánimo, también mencionó que el insomnio y la ansiedad que sufría habían disminuido considerablemente, se encontraba realizando diversas actividades que le agradaban y tenía una percepción diferente de la relación con su pareja, de la cual había decidido separarse.

Ernesto

Ernesto era un hombre de edad madura, que se encontraba inmerso en una serie de acontecimientos desagradables para él y en los cuales parecía encontrarse enredado, presentando sentimientos de tristeza. Principalmente las formas en que se relacionaba con su esposa e hijos no le eran satisfactorias. Se encontraba separado de su esposa y esto le causaba tristeza. Durante el proceso se alentaron métodos diferentes para relacionarse con los demás, además de tranquilizar su situación, se intentó trazar un proyecto a futuro para que se encontrara en una

situación más placentera. Ernesto pudo percibir de forma diferente la situación en la que se encontraba, forjando relaciones con su familia que le satisficían y creando un proyecto de vida a futuro, independiente de sus hijos y su esposa.

4.2 Terapias de pareja

Dentro de las terapias de pareja que se llevaron a cabo en el Centro se encontraron los casos de Francisco y Victoria, Raymundo e Imelda, Luisa y Javier, Mario y Carmen, y Eric y Guadalupe.

Francisco y Victoria

Francisco había solicitado terapia, ya que tenía problemas en la relación con su esposa Victoria y quería que se solucionaran. En un principio él había asistido solo, intentando lograr avances y soluciones para crear una mejor relación con su esposa. Posteriormente, Victoria se incorporó y se trabajó en las sesiones formas diferentes de relacionarse mejor y formar acuerdos. Ellos llevaban un gran avance en cuanto a la demanda que habían realizado, pero ya no pudieron asistir por diversos compromisos. Sin embargo, Ernesto y Victoria habían creado una manera de relacionarse, formando acuerdos, que a ambos les satisficían. En una llamada posterior, ellos reportaron haber logrado cambios importantes (como una mejor forma de relacionarse) en terapia, y mencionaron que estos cambios estaban muy presentes en su vida.

Raymundo e Imelda

Raymundo e Imelda contrajeron matrimonio hace 31 años. Dentro de este lapso Raymundo reportaba que habían tenido conflictos desde hace 25 años y que decidieron tomar terapia de pareja (hace 18 años). Pero los problemas entre ellos vinieron en aumento y, últimamente, se habían vuelto más frecuentes y molestos,

razón por la cual decidieron, de común acuerdo, solicitar una terapia de forma individual en el Centro. En un principio Raymundo se presentó a terapia individual, trabajando sus propios intereses y buscando diferentes formas de relacionarse con Imelda. Posteriormente Imelda se incorporó a terapia. Este caso fue algo complicado, ya que Imelda tendía a tomar los aspectos de su pasado contra Raymundo, y por esto les costaba trabajo buscar diferentes formas de relacionarse. Este proceso terapéutico duró alrededor de un año y se generaron grandes avances, era evidente que Raymundo e Imelda se relacionaban de una forma diferente y menos complicada. Imelda dejó de centrarse en su pasado, de la manera que lo había venido haciendo, modificando su sistema de significados para convivir de una forma más placentera con su esposo. Finalmente, los límites tan estrechos que al inicio de terapia tenían Raymundo e Imelda fueron ampliados. Ambos pudieron observar alternativas satisfactorias para solucionar sus problemas.

Luisa y Javier

Luisa y Javier eran una pareja joven. Ellos se encontraba teniendo dificultades en su relación, ya que al parecer Javier había sido infiel (aspecto que nunca afirmó, ni desmintió). Esta situación hacía que Luisa se sintiera triste, ansiosa, centrándose en lo que Javier realizaba. Javier tenía deseos de mejorar la relación con su esposa, ya que los problemas que se estaban generando también les estaban causando conflictos, por lo cual decidió asistir a terapia. Los avances en la forma de relación de ambos fueron muy grandes y rápidos. Luisa dejó de centrarse en lo que aparentemente era la problemática y observó hacia el futuro, en cómo mejorar la relación y en cómo sentirse mejor. Después de pocas sesiones Luisa y Javier comentaron sentirse muy bien por lo que decidieron que el proceso llegara a su fin.

Mario y Carmen

Mario y Carmen eran una pareja madura (alrededor de 60 años) que decidieron asistir a terapia de pareja. El principal motivo de consulta fue por una infidelidad (de hace aproximadamente 18 años), del señor Mario. La relación parecía centrarse principalmente en la desconfianza, el recuerdo del pasado y una constante dificultad por detectar aspectos positivos de la relación. La señora Carmen reprochaba mucho la infidelidad y tenía grandes dudas del por qué Mario lo había hecho, esta situación la deprimía y la ponía muy triste. Aunque este proceso parecía complicado (como el de Raymundo e Imelda), ambos lograron avances sorprendentes, en (alrededor) diez sesiones. Carmen dejó de centrarse en su pasado y decidió forjar una relación diferente con su esposo. Mario puso totalmente de su parte para mejorar la relación. Dado el esfuerzo de ambos, tuvieron una relación más placentera, que se centraba más en los aspectos positivos y encaminada a ver hacia el futuro. Ambos se fueron muy agradecidos del proceso, ya que sentían que los cambios que habían logrado en terapia habían sido muy significativos.

Eric y Guadalupe

Eric asiste de manera inicial a sesión ya que reportó que últimamente había tenido problemas con su mujer por su trabajo. Debido a las presiones laborales que Eric tenía, Guadalupe y él tenían muchos problemas. La demanda principal de Eric se fue haciendo menos evidente, principalmente, lo que se observaba era que la forma en que Guadalupe y Eric se relacionaban no les estaba funcionando. Posteriormente Guadalupe se incorporó al proceso, y, a pesar de que ella sólo asistió una sesión, los cambios en la forma de relacionarse de ambos fueron muy importantes. Ambos forjaron una relación diferente y más placentera, centrándose en los aspectos positivos que sucedían y buscando alternativas para solucionar sus problemas de forma eficaz.

4.3 Terapias familiares

Dentro de las terapias familiares se llevaron casos como los de Jade y Brian.

Jade

La familia de Jade (su mamá y su papá) se encontraba preocupada por las actitudes violentas y agresivas que estaba teniendo su hija (adolescente de 17 años). Anteriormente la habían llevado al psiquiatra y fue diagnosticada con trastorno límite de la personalidad, por lo que decidieron asistir a terapia. Desde el inicio de sesión, nosotros pensamos que dicho diagnóstico no se aplicaba a la adolescente y parecía que había afectado más la percepción de la familia sobre Jade, encasillándola. Aunque Jade parecía ser "el problema", se fueron haciendo evidentes que las formas de relacionarse con su padre y entre sus padres, no eran satisfactorias. Estas situaciones fueron trabajadas en terapia, promoviendo una forma de relacionarse en Jade más tranquila y relajada. Los cambios en Jade fueron muy importantes ya que el comportamiento que tenía con sus padres mejoró de forma muy significativa, las formas de solucionar sus problemas eran más satisfactorias, por lo que no tenía que recurrir a la agresión. De igual forma se trabajó su proyecto de vida, este también le ayudó a que las actitudes que presentaba al inicio del proceso se fueran haciendo nulas. Dado el gran avance que Jade había logrado, se decidió que el proceso terapéutico llegara a su fin.

Brian

El padre de Brian (adolescente de 16 años) había solicitado terapia familiar, ya que había descubierto que su hijo era homosexual y esto pensaba afectaba a la familia. Durante la primera sesión se presentó toda la familia (el papá, la mamá, la hermana y Brian). El padre explicó la preocupación que tenía por su hijo, ya que pensaba que estaba confundido e iba muy mal en la escuela. En general, aparte

de su papá, los demás miembros de su familia ya habían aceptado la situación. Durante las sesiones posteriores en las que se presentaba Brian y su papá, o Brian y su hermana (la mamá no pudo volver asistir, ya que era maestra y no podía faltar a su trabajo), se trabajó con Brian su proyecto a futuro (ya que había perdido el año escolar) y las formas de relacionarse con su padre, para que éste no se preocupara por él. En las últimas sesiones su papá dejó a un lado las preferencias diferentes de su hijo. El proceso que se llevó a cabo en relación a Brian fue muy satisfactorio, forjó un proyecto de vida a futuro que lo satisfacía y mantenía más tranquilo a su padre. Las formas de relacionarse entre los miembros de la familia fueron diferentes, especialmente entre Brian y su padre, donde el modo de comunicación era más placentero.

4.4 Terapias de grupo

Como había mencionado, la terapia grupal fue una innovación del Programa, por lo que sólo hubo dos grupos, en estos se generaron sorprendentes resultados. En el primer grupo asistieron Enrique, Abigail y José. Y en el segundo grupo Pilar y Martha.

Enrique, Abigail y José

El grupo conformado por Abigail, Enrique y José, tenía algunos aspectos en común, todos eran separados o divorciados, sin embargo como se visualizó más adelante, las problemáticas en cada uno eran muy distintas, situación que no afectó a la terapia, sino al contrario, estimuló diferentes perspectivas encaminadas a aspectos positivos. Durante este periodo los avances que se observaron en cada uno de los consultantes fueron los siguientes:

La primera en llegar fue Abigail, una mujer de 43 años, madre de tres hijos y que hacía 7 años decidió separarse del que fuera su esposo. Como motivo de consulta

expresaba un malestar con ella misma y en relación con sus hijos, principalmente con la menor, de 16 años. Abigail decía "sentirse como una mujer débil y llena de culpas" porque en ocasiones sentía no querer a su hija. Decía además sentirse cansada de sus constantes chantajes y menosprecios. En el proceso terapéutico Abigail disminuyó la cantidad de ansiolíticos y antidepresivo que desde hacía un año venía consumiendo. Su relación con su hija menor fue mejorando y ella se "sentía" más fuerte, segura y con mejor autoestima. El trabajo con Abigail incluyó una red de apoyo que construyó con sus compañeros de la terapia de grupo. Posteriormente, Abigail comenzó a reportar cambios de suma importancia en su forma de ser, ella mencionó lograrlo al sentir el apoyo del grupo y por medio de las reflexiones que hacía el equipo terapéutico. Finalmente Abigail se dio cuenta de todas las cualidades y herramientas con las que contaba, forjándose un proyecto de vida, un estilo de vida y formas de relacionarse más tranquilas y placenteras.

Enrique fue nuestro segundo consultante en terapia. Él tenía 47 años y desde hace dos años estaba separado de su esposa. Se encontraba en un proceso de disolución conyugal, y no mantenía contacto con su ex esposa. Él decía que debido a lo difícil de las litigaciones la relación con sus hijas se había deteriorado, aunque mantenía contacto esporádico con ellas y se sentía tranquilo como padre. Al llegar a consulta, Enrique se mostró como un hombre con una importante preparación intelectual, que le servía como herramienta para afrontar sus problemas. También detectamos que esta "seguridad intelectual" le permitía resolver situaciones incómodas, pero que lo enclaustraba en una forma de ver la vida muy rígida, pues para él "todo debía ser objetivo y científico", la mayoría de sus estrategias venían sacadas de libros, lo cual, evidentemente, le había permitido trabajar sus problemas. Sin embargo lo notábamos muy sumergido en las explicaciones y prestando menor interés en las soluciones. Enrique fue el usuario, dentro de la terapia de grupo, al que más trabajo le costó hablar sobre su situación, pues regularmente se envolvía en una serie de explicaciones teóricas que le impiden hablar sobre su problemática y sus posibles soluciones. El principal

avance que notamos en el trabajo personal de Enrique fue que, debido a que en esta terapia se veía expuesto a varias opiniones y distintas formas de ver la vida, había comenzado a aceptar que existían diferentes puntos de vista y que no había una sola forma de ver, resolver y reflexionar las situaciones de la vida. Esto evidentemente produjo una mayor apertura, aun cuando su sistema seguía siendo muy rígido y era muy intolerante a la crítica, comenzó a “abrirse” y a escuchar los puntos de vista de las otras personas, posteriormente comenzó a aceptar que su propio punto de vista era válido pero no el único.

El último usuario que se agregó a la terapia de grupo fue José, él era un hombre de 31 años, que se encontraba separado de su esposa debido a una infidelidad de ella. Cuando José llegó a consulta decía sentirse “muy confundido con respecto a qué decisión tomar”, pues aunque reconocía sentir cariño hacia su esposa, no estaba seguro de volver a confiar en ella, y quería perdonarla para no sentir rencores. Incluso cuando José se incorporó ya arrancado el grupo de trabajo, fácilmente se adaptó al ambiente y, desde la primera sesión comenzó a reportar mejorías en su estado de ánimo. Él expresó que las opiniones y experiencias de sus otros compañeros, así como las reflexiones de los terapeutas, le permitieron darse tiempo para aclarar su situación, sentirse menos presionado y sobre todo para fomentar el cultivo (cuidado) de sí mismo. Los cambios y avances que logró José fueron sorprendentes, además de formar una red de apoyo muy importante con sus compañeros y el equipo reflexivo, la percepción que tenía de sus problemas fue diferente y más placentera. José observaba su situación de diferente forma y su pensamiento se centraba en aspectos más positivos.

Pilar y Martha

El segundo grupo de terapia familiar, en un principio estaba conformado por cuatro mujeres, sin embargo, por diversas situaciones sólo continuaron en el proceso Pilar y Martha. Ambas mujeres reportaban síntomas de depresión, sin embargo, al

igual que la terapia grupal anterior, las características que presentaban eran muy distintas.

Pilar era un ama de casa de 40 años, con tres hijos. Ella asistió a terapia por problemas de ansiedad y depresión. Pilar tomaba antidepresivos y esto la mantenía la mayor parte del tiempo durmiendo, situación que la incomodaba, ya que después de que despertaba seguía sintiendo los síntomas depresivos y de ansiedad. Hacía tres meses había tenido un intento de suicidio y los lapsos ansiosos se incrementaban. Dentro del proceso, se trabajó que Pilar buscara, junto con su psiquiatra, dejar el medicamento gradualmente, situación que sucedió. Pilar desde la segunda sesión tuvo un cambio sorprendente, se empoderó y retomó sus actividades, se valoró y comentó que la ansiedad y depresión que sentía disminuían. Los cambios realizados en ella también repercutieron en la relación que tenía con su esposo y sus hijos. Finalmente, Pilar logró un avance muy grande y contrastante con las primeras sesiones, forjó una relación diferente con sus hijos y su esposo, se formó un proyecto a futuro, la ansiedad y depresión, que ella reportaba en un inicio, disminuyeron de una forma tan significativa que ya no repercutían en su vida. Por último, las formas de pensar y sus relaciones se mostraron más positivas y placenteras.

Martha era una mujer de 41 años, divorciada, tenía síntomas de tristeza y depresión, ya que se sentía presionada por su familia y no dueña de su vida. Martha no tenía hijos y en esos momentos se encontraba soltera, por lo que apoyaba a su madre, a su hermana (la cual tenía problemas físicos) y a un sobrino (ya que su mamá se había muerto). Martha se sentía presionada porque todos la observaban muy fuerte y se apoyaban en ella, ella quería vivir una vida independiente sin que nadie (de su familia) la cuestionara. Martha pudo lograr cambios sorprendentes, trabajó más en el cuidado de ella misma y trazó planes a futuro. Al final se fue a vivir independientemente de su familia, sin embargo, la seguía apoyando. El pensamiento de Martha se amplió de una forma muy significativa, podía observar diferentes alternativas para solucionar sus problemas,

fue interesante el empoderamiento que tuvo ante ella y los demás, dejó de presentar síntomas de tristeza. Finalmente, la forma de relacionarse con su familia fue reportada como muy diferente y placentera.

Como puede observarse, dentro del programa de "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" fueron abordados diferentes casos con diversas problemáticas, lo que supone una forma eficaz de abordar de una manera tan amplia diversas situaciones. Finalmente un caso que también se llevó a cabo dentro del programa fue el de Ana. Éste se explicará y analizará detalladamente en el presente trabajo.

5 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO TERAPÉUTICO

6.1 Planteamiento del problema

En el presente trabajo se llevó a cabo un análisis hermenéutico del proceso de una terapia con enfoque del construccionismo social y terapias narrativas, que siguió una joven en el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Ana, una joven estudiante de 22 años que cursaba el 8° semestre de contaduría en la UNAM, solicitó servicios psicológicos en el Centro por estar inmersa en una serie de problemas que le causaban conflictos en su vida cotidiana. Los principales problemas que ella refería, giraban en torno a una relación homosexual que recientemente había tenido, generando dificultades en la relación con su padre, en el área sentimental, en el área académica, en el área laboral e, incluso, en su proyecto a futuro, entre otras. Básicamente ella estaba atrapada dentro de ciertos límites que le impedían ver alternativas para solucionar estas afecciones que le causaban conflicto

En este trabajo se hace énfasis en el cambio del lenguaje y la resignificación de la problemática referida, la importancia que se alienten formas diferentes para relacionarse cuando no funcionan los anteriores, además de la eficacia de una terapia con una persona con preferencias sexuales diferentes, sin ahondar directamente en este último aspecto, simplemente manejándose como una relación como cualquier otra.

6.2 Objetivo general

Hacer un análisis cualitativo de los cambios en las relaciones y el lenguaje del proceso terapéutico que solicitó una joven de 22 años, con preferencias sexuales

diferentes, en el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM, desde el marco teórico y conceptual del construccionismo social y las terapias narrativas y posmodernas. Asimismo, se revisarán los cambios que se tuvieron a lo largo del proceso terapéutico, con el fin de mostrar la manera de proceder en el "Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" el cual es diferente a otras aproximaciones de las terapias posmodernas, y con el cual se han generado importantes resultados.

6.3 Objetivos específicos

- Describir e identificar en el discurso cuál es la problemática de Ana, al inicio de la terapia.
- Describir e interpretar cuál es la definición del problema que Ana refiere.
- Describir e interpretar qué es lo que piensa Ana, qué emociones y sentimientos están involucrados y cuáles son sus creencias en torno a la problemática.
- Identificar las intervenciones realizadas por los terapeutas y el equipo reflexivo en cada una de las sesiones, señalando su impacto en la forma cómo afecta en el discurso de Ana.
- Identificar los nuevos cambios en el sistema de significados y estilos relacionales de Ana respecto a la problemática, así como con las personas importantes de su entorno.
- Mostrar los resultados del trabajo en el programa "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" y la forma de proceder del mismo.

6.4 Justificación

El presente trabajo plantea, principalmente, la forma de abordaje de la problemática que demanda una persona en terapia, cuya teoría se encuentra sustentada en el construccionismo social, el posmodernismo y las terapias narrativas las cuales, en su conjunto, parten de las premisas que promueven

diferentes puntos de vista, defienden la pluralidad de ideas, y alientan diversas versiones de la realidad y la verdad.

Es en este apartado donde las múltiples perspectivas que promueven las terapias narrativas abren nuevos horizontes para abordar los problemas de las personas, dejando a un lado etiquetas y verdades absolutas y en donde el terapeuta puede involucrar sus experiencias, emociones, significados, creencias e interpretaciones de la conversación que tiene con el otro.

En este contexto, se considera que el llevar a cabo este proceso terapéutico con esta joven en particular, así como su descripción y análisis, aportará un referente teórico-práctico de esta modalidad terapéutica que se lleva a cabo en el centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM, dentro del programa de "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales".

6.5 Justificación del Análisis

Para entrar en materia del Análisis de la Conversación es importante señalar que se eligieron algunas sugerencias propuestas del Manual de Titulación (2005) sobre el análisis hermenéutico, y algunas ideas del análisis de contenido propuesto por Ruiz (2003), además, se realizaron algunas adaptaciones que se consideraron necesarias para cumplir, en lo posible, con el propósito de éste trabajo. A continuación se detallan los pasos que se llevaron a cabo para realizar dicho análisis.

Primordialmente, al igual que se hace en el análisis de contenido (Ruiz, 2003) se buscaron los documentos escritos que habían anotado todos los miembros del equipo terapéutico (ya que aunque se habían realizado grabaciones, no todas pudieron ser revisadas) y las anotaciones que realicé como terapeuta y responsable del caso. Estos documentos estaban anotados de forma que pudiera

llevarse a cabo el análisis de la conversación, pues los escritos trataban de ser lo más detallados posibles. Una vez obtenida toda la documentación permisible sobre el caso de Ana, se realizó una síntesis por sesiones, conjuntando toda la información.

Después de recolectar los datos y de redactar por sesiones el proceso terapéutico referido, a manera de análisis hermenéutico (Manual de Titulación, 2005), se realizó una interpretación lo mejor posible de las palabras, las actitudes, las acciones, las intervenciones y los cambios, dentro del contexto terapéutico narrativo, en el que se presentó Ana.

El análisis hermenéutico, desde mi perspectiva, me pareció ser el método más eficaz, de acuerdo a las necesidades y posibilidades de la información del proceso terapéutico, ya que toma como eje central el proceso de la interpretación y su fin es obtener una comprensión más profunda del objeto analizado. Dado que el conocimiento preliminar del estudio que tenía, podía observarse desde diferentes perspectivas (dadas las diferentes redacciones que hicieron las compañeras del Equipo, los videos que pudieron ser observados y las constantes revisiones y lecturas de los materiales con los que se contaba) se trabajó con la "espiral hermenéutica" (Bermejo, 2004) para poder llegar a una mejor interpretación.

Para destacar las interpretaciones que se daban a las palabras, las actitudes, las acciones, los cambios y las intervenciones realizadas por los terapeutas, esta redacción fue escrita en cursivas.

Finalmente, como resultado se obtuvo un análisis hermenéutico del proceso terapéutico de Ana, donde se destacaron aspectos considerados, desde mi perspectiva de terapeuta narrativa, como relevantes y trascendentes para el proceso y explicación del mismo. Este análisis habla del trabajo que realicé dentro del "Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales". Es

en el caso de Ana, en el cual fungí como terapeuta y pude poner en práctica las habilidades y conocimientos que adquirí en el programa. Por lo cual, la decisión de analizar este caso se encuentra aunada al mayor conocimiento que tenía del mismo.

7 DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE LAS SESIONES

7.1 Primera sesión

Al inicio de la sesión se hizo una presentación con Ana y se le especificó la forma de trabajo en la terapia, la cual es propia del “Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales”, dirigido por el Dr. Gilberto Limón. Esta explicación de la forma de trabajo consiste, principalmente, en el trabajo de equipo que se realiza dentro de la modalidad de terapia que se maneja en el programa³. A Ana se le explicó de la siguiente manera:

-Nosotras no trabajamos solas, trabajamos en equipo, detrás del espejo se encuentra un equipo terapéutico, el cual nos apoyará a lo largo de las sesiones y dará seguimiento a tu caso, junto con nosotras. Algunas veces ellos entrarán con nosotros y hablarán entre ellos de lo que vieron en la sesión, otras veces nosotras saldremos a consultar con ellos y es posible que te manden un comentario, un mensaje o alguna actividad. También en algunas ocasiones es posible que ellos se comuniquen con nosotras por medio del celular.

La explicación dada al usuario del servicio terapéutico, es con el fin de una familiarización con la modalidad terapéutica que se manejará, para que el usuario no se sienta intimidado, extrañado, enfadado o presente alguna reacción de molestia o incomodidad.

Posteriormente, de la breve explicación se le pidió a Ana que relatara el motivo por el cual solicitó consulta.

³ La forma de trabajo del Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios institucionales, dirigido por el Dr. Gilberto Limón, se trata de plantear a lo largo de este análisis, sin embargo, la explicación que se le da al usuario es para la familiarización con el proceso terapéutico que llevará.

Aunque previamente la demanda hecha ya había sido revisada en el expediente proporcionado por "El Centro de Servicios Psicológicos de la UNAM", esta sesión tenía fines de recabar más información sobre la problemática por la que Ana había recurrido en busca de este servicio.

En esta primera sesión Ana comentó diferentes situaciones que le causaban conflictos, principalmente nos habló de los problemas para relacionarse con su novia Rocío y con su padre, además nos platicó diferentes situaciones que le causaron conflictos en etapas anteriores.

Ella comenta que sus padres se separaron y tuvo que ir a terapia a la edad de 6 años hasta que cumplió siete. Actualmente vive con su padre y mantiene una buena relación con su madre que vive en Chiapas. Al ir desarrollando la explicación de sus problemas que causaron algún conflicto en etapas anteriores, Ana menciona que cuando iba en el bachillerato se drogaba, pero que lo había dejado de hacer por razones que ella misma reflexionó.

Una herramienta terapéutica que utilizamos dentro del programa se llama redefinición, ésta plantea una perspectiva diferente dada por los terapeutas, con el fin de abrir nuevas concepciones y ampliar los márgenes de libertad de los que se mueve la persona.

A los conflictos mencionados por Ana en etapas pasadas, se les trató de hacer una redefinición. La redefinición tenía el objetivo específico de cerrar estos acontecimientos pasados, aparentemente superados, y darles una connotación positiva.

Resaltando aquellas capacidades positivas que los usuarios⁴ han mostrado, tanto a lo largo de la sesión como fuera de la misma, es una de las herramientas

⁴ En el presente trabajo serán utilizados los términos usuarios o consultantes para las personas que toman terapia, tratando de deslindar, de alguna forma, del Modelo Médico que plantean las psicoterapias tradicionales con el término paciente.

terapéuticas utilizadas por la TCS (Beyebach, 1999). El promover un pensamiento positivo en los usuarios es uno de los objetivos principales de esta modalidad terapéutica, ya que, muchas de las problemáticas en terapia provienen de una narrativa negativa que envuelve el sistema de significados de la personas, por lo que se busca impulsar totalmente lo contrario.

Concretamente se realizó un comentario en el que se exaltó la fortaleza de Ana como una herramienta personal, sobre todo porque ya había podido superar todas estas problemáticas pasadas de su vida de una forma muy efectiva e inteligente.

Las herramientas personales se alientan en esta modalidad, ya que partimos del supuesto que muchas veces estas no son vistas o, incluso, son regularmente minimizadas, por lo que en esta forma terapéutica se busca rescatarlas.

Otra finalidad del comentario que se le realizó a la usuaria, fue para que cerrara de una forma más positiva su pasado, para centrarnos principalmente en la demanda actual y con finalidades de ver hacia el futuro. Esto, a diferencia de terapias tradicionales⁵, es una de las pautas que da un giro hacia las terapias narrativas. La mayoría de esta gran gama de terapias no se centra en el pasado, otras (como la TCS) ni si quiera se detienen en la problemática actual (Beyebach, 1999). La forma de trabajo dentro de este programa impulsa hacia mejoras con una visión del futuro, pasando por la problemática actual, aunque creemos que si es necesario para el usuario hablar de su pasado, esta situación se trabaja.

Después de la intervención realizada, Ana reflexionó y concordó con el comentario que se le había hecho, percatándose con nosotros como una mujer más fuerte por haber resuelto estas situaciones.

⁵ Hago referencia principalmente al psicoanálisis una de las modalidades terapéuticas en las que se utiliza como una de las herramientas de la forma de trabajo los acontecimientos del pasado.

Es destacable hacer notar que este tipo de intervenciones generan cambios favorables y significativos en el sistema de significados de la persona.

Un sistema de significados, como menciona Goolishian (Citado en Andersen, 1994) se puede considerar como un grupo de personas conectados alrededor de la idea de hacer algo en cierta situación. Dentro de esta perspectiva se plantea que las personas normalmente están acostumbradas a hacerse "las mismas preguntas", por lo que ampliar y hacer cambios en el sistema de significados puede generar grandes cambios en su vida y en su percepción de la misma.

Después de que Ana había cerrado de una forma positiva su pasado, retomó la problemática que le concernía y nos comentó la incertidumbre que tenía por no saber que iba a realizar a corto y a largo plazo.

Dentro del programa se maneja que los puntos de vista que mantienen las personas en torno a su situación, son también construcciones. estas son historias que cuentan cosas a sí mismos y a los demás, pero que son susceptibles de ser negociadas en la interacción social, y eventualmente remplazadas por otras más útiles, aunque no "verdaderas". Estos planteamientos están estrechamente relacionados con la perspectiva del construccionismo social.

Estas construcciones, como menciona Wittgenstein (Citado en Beyebach, 1999), pueden ser denominadas como "juegos del lenguaje", de modo que la terapia que planteamos puede considerarse como un proceso lingüístico, en el que se fomente un lenguaje centrado en soluciones y cambios.

Otra de las incomodidades que menciona Ana es la de encontrarse frustrada al estar estudiando contabilidad, sin embargo, esta parte ella misma la cierra comentando que ese encuentra a punto de finalizar su carrera, y que aunque no le agrade mucho, es un reto personal al que desea enfrentarse. Ana se encontraba

trabajando como auxiliar contable, sin embargo, a raíz de sus problemas y de sentirse cansada por asistir a la escuela y al trabajo, tuvo que dejar esta actividad.

La demanda principal que había traído al Centro a Ana era que hacía poco tiempo había terminado con su novia Rocío, y que en estos momentos se encontraba muy triste. Decía que no podía controlar sus emociones y que incluso había pensado en suicidarse. Por esta época su padre la notó triste, y ella le platicó de su relación homosexual (la cual había sido la primera). El padre de Ana le dijo que se encontraba confundida, pero la apoyó, y le recomendó asistir a terapia por los cambios recientes que había sufrido, como dejar su empleo. Sin embargo, posteriormente Ana regresó con Rocío y no sabía cómo contarle a su papá de este evidente regreso, porque aunque la había apoyado, su padre estaba seguro de que Rocío no era para Ana, y que ella solo estaba confundida en relación a sus preferencias sexuales. En esos momentos la relación con Rocío cada vez le causaba más conflicto, ya que discutían mucho.

Uno de los supuestos principales que se manejan en esta modalidad de terapia, es de que las personas se encuentran encerrados dentro de ciertos límites (Limón, 2005) que pudieran estar impidiendo ver una "salida" o "solución" a sus problemas. Limón (2005) menciona que todas las situaciones están definidas por convenciones culturales, históricas, pero que estas son múltiples y se han visto ampliadas por la irrupción de la posmodernidad. Se trata de convenciones culturales que adquieren su propia idiosincrasia en contextos específicos, como las relaciones interpersonales, sin embargo también cree que existen convenciones restrictivas que indican los límites hasta donde las personas pueden moverse. Los márgenes de libertad se tratan de convenciones culturalmente heredadas, por lo que Limón piensa que no existen límites inamovibles, ni por el contrario, que estos tengan que ser modificados. En esta modalidad se considera fundamental lograr "ubicar" la problemática de las personas dentro del más amplio contexto social e histórico contemporáneo, diferenciándolo de épocas y de contextos del pasado, para a partir de ello ayudar a las personas a construir una

realidad que les evite el sufrimiento y les proporcione alternativas de vida más satisfactorias.

Posteriormente, después que Ana comenta la problemática central, se le pregunta qué es lo que espera conseguir asistiendo a las sesiones terapéuticas.

Este tipo de cuestionamiento tiene como fin que la persona abra sus perspectivas y trace uno o varios caminos hacia dónde le gustaría caminar. Esta herramienta terapéutica se emplea para construir con la persona en terapia, objetivos relevantes para ella, concretos, expresados en positivo, interaccionales y alcanzables, nuevamente con miras hacia el futuro. Ésta herramienta, utilizada en la TCS, se conoce como proyección a futuro.

Ana, ante tal cuestionamiento, responde que principalmente lo que le gustaría conseguir es un mejor manejo de sus emociones y la comodidad de tener una vida más estable.

Al finalizar esta parte de la conversación se retoma el comentario inicial de la sesión, en cuanto a la forma de trabajo, para ir al otro lado del espejo a platicar con el equipo terapéutico.

El fin de esta forma de trabajo es para que al ingresar con el equipo se comenten perspectivas diferentes a las que los terapeutas han observado a lo largo de la sesión, se den algunas sugerencias, e incluso se utiliza con fines educativos⁶. En conjunto (terapeutas y equipo terapéutico) se planea lo que se realizará al final de la sesión, planes como comentarios, mensajes, actividades o si pasará el equipo reflexivo. El equipo reflexivo que se maneja dentro del Programa de Terapia Familiar y Narrativa en escenarios institucionales, es muy parecido al que maneja Tom Andersen (1994) ya que tiene la misma finalidad, sin embargo, la forma de

⁶ Los fines educativos tienen que ver con el contexto de enseñanza en el cual se encuentra el Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales.

llevarlo a cabo es diferente y no es requerido en todas las sesiones, si así se desea.

En esta modalidad el equipo entra directamente donde se encuentra la persona que solicita terapia y comenta entre sí asuntos que observaron a lo largo de la sesión. Estos comentarios contienen ciertas características encaminadas a generar reflexión y cambios en el sistema de significados del usuario, también se pretende que haya una ampliación de los límites dentro de los márgenes de libertad con los que operan las personas. Otra intención del equipo reflexivo es plantear construcciones de realidades alternas para un mejor bienestar de las personas y se observen puntos de vista diferentes

En esta sesión el equipo reflexivo destacó, principalmente, los recursos y habilidades de Ana que observaron a lo largo de la sesión, tales como el manejar sus relaciones, ser una chica inteligente y con muchas habilidades, además de ser previsor y que se pone objetivos.

Nuevamente estas intervenciones tienden a destacar las herramientas personales de la usuaria, las cuales pueden ser recursos u habilidades con las que cuenta, lo que reafirma en el usuaria sus logros, además de promover una opinión más positiva de sí misma.

Después de que el Equipo Reflexivo se retirara, se le preguntó a Ana si algo de lo que habían comentado le había llamado la atención. Esta situación la dejó muy reflexiva, para posteriormente destacar las habilidades que había escuchado de ella misma en los miembros del equipo.

En esta misma línea se volvieron a exaltar las habilidades y recursos que Ana demostró, con el mismo fin de reforzar lo que había dicho el equipo, pero ahora en forma de conversación directa.

Al final de la sesión Ana se mostró más tranquila y reflexiva de los logros que había tenido en su vida, y demostró un entusiasmo por trabajar en terapia para llegar a un estado mejor.

7.2 Segunda sesión

Al inicio de la segunda sesión se le preguntó a Ana qué cosas habían ido diferentes en la semana.

Este cuestionamiento generalmente lo realizamos al inicio de las sesiones con el fin de ver excepciones, para hablar de otro discurso diferente de lo que regularmente está acostumbrado el consultante, buscando el que no se hable, principalmente, de "problemas". Las excepciones planteadas por la TCS son aquellas conductas, percepciones, ideas y sentimientos que contrastan con la queja, y que tienen la potencialidad de llevar a una solución si son adecuadamente ampliadas (Beyebach, 1999). Para poder plantear una excepción, la TCS distingue cinco pasos para el trabajo de las mismas: elicitación, marcar la excepción, ampliar, atribuir control y continuar buscando más excepciones. En este caso, con la intervención se busca elicitación de excepciones encaminadas a un bienestar o una situación diferente al problema que presenta la persona, con lo cual se busca ampliar los márgenes de libertad en los que se encuentra.

Ella nos comentó que desde la sesión pasada su autoestima iba en aumento y que ya no tenía tantos problemas. Para ampliar esta situación favorable (excepción), se le preguntó el por qué de esta disminución de problemas, específicamente: "¿cómo le había hecho para no tener tantos problemas?".

La pregunta iba encaminada para que Ana detectara los momentos, las situaciones, las actitudes, etc., que se habían producido, especialmente que ella había producido, para que esa situación se encontrara en ese estado. Básicamente se marca la excepción de que ha pasado algo diferente a los problemas comentados, intentando ampliar el acontecimiento diferente que había sucedido y que pudiera reconocer y ampliar sus propios recursos y posibilidades.

Al realizar esta pregunta Ana reflexionó un momento y la conversación siguiente fue encaminada al haber sido más paciente con Rocío y su padre. Después de tener esta conversación a Ana se le preguntó: ¿cómo podría mantener este cambio?

Esta intervención pone de relieve el planteamiento de lo que ella había detectado con la pregunta, intentando que Ana atribuyera control a lo que anteriormente se había señalado para que esto fuera exaltado y el cambio, evidentemente producido, no se pasara por alto.

A este cuestionamiento, después de un silencio, Ana solo comentó que poco a poco mantendría una mejor relación con Rocío y su padre.

A pesar de todo el trasfondo de la pregunta anterior, algunas personas tienden a evadir este tipo de preguntas, ya sea porque no quieren tocar el tema o porque, como se había comentado, se encuentra tan encerrados dentro de ciertos márgenes por lo que no saben cómo hacerlo diferente. Un apartado muy importante que manejamos dentro del Programa son los "Ritmos personales", esto habla de que cada persona tiene su propio ritmo en cuanto a la resolución de sus problemas, principalmente, por lo que no se presiona a que busque inmediatamente las soluciones, ya que esto lo irán haciendo de acuerdo a su propio ritmo durante las sesiones.

Posteriormente a Ana se le preguntó en qué porcentaje creía que ella estaba en cuanto a la relación con Rocío, donde 100% era una relación satisfactoria y 0% una relación insatisfactoria, ella nos comentó que el porcentaje en el que se encontraba oscilaba en un 80%.

Al igual que la TCS, nos parece importante el manejo de porcentajes en cuanto a la situación problemática en la que se encuentran. Este tipo de manejo tiene el fin de dejar de centrarse tanto por todo lo que supone el problema y las circunstancias que lo rodean, y suelen utilizarse para poder trabajar en aquellos casos en que la queja y los objetivos de las personas en terapia son excesivamente vagos, o para obtener descripciones más precisas de los mismos. Así, al tener una idea, y gracias al uso de escalas, sobre todo si no hay otros puntos de referencia, se puede tener una bosquejo claro de si la intervención avanza en una dirección positiva (Beyebach, 1999). En este caso la intervención, más que plantear un objetivo, buscaba obtener un panorama general de la situación problemática en la que se encontraba la persona.

Al escuchar el porcentaje que describió Ana se conversó sobre lo alto del porcentaje que ella había mencionado. Al hacer esto se reforzó la situación incorporando nuevas perspectivas sobre el sistema de significados de Ana y por lo que este porcentaje implicaba.

El reforzamiento tenía fines de alentar los aspectos positivos que se planteaban en el porcentaje tan alto que ella había mencionado, con la intención de que se incorporaran al sistema de significados que se estaba construyendo en terapia, todas estas nociones positivas en cuanto a la relación que sostenía con Rocío.

Después de que Ana comentó que se encontraba en un 80%, se le preguntó qué podría hacer para llegar al 100%, y Ana indicó que tenía que ser más paciente.

Como ya se había mencionado, los porcentajes manejados por la TCS tienen ciertos fines, y uno de ellos, el de última instancia, es que la persona ponga atención hacia el futuro, es decir, esboce mejor sus objetivos. En este caso, el fin de la pregunta era de que Ana reflexionara y pensara (¿Qué más hará?), aparte

de lo que detectó que estaba haciendo (¿Qué cosas diferentes hará?), con el fin de estar en un estado más placentero.

Se le hicieron varias preguntas que giraban alrededor de lo que ella pudiera hacer para mejorar las relaciones con Rocío y su padre.

Como se puede observar, al ser esta una terapia individual, se busca promover el trabajo que la persona pueda hacer desde ella misma para generar cambios en sus relaciones, incluso aunque los demás aparentemente no quieran cooperar. Nuestra perspectiva plantea que una vez realizado un cambio, por cualquiera de las dos o más personas que lo efectúe, se producirán cambios en la forma de relacionarse con esas personas. Así, si Ana mejoraba, encontraba o creaba una forma mejor de relacionarse con estas personas significativas para ella, también serían producidos cambios importantes en las formas de relacionarse de ellos hacia Ana. Este planteamiento parece figurar en los orígenes y esbozos de la terapia familiar, en la cual, si se producía un cambio en un integrante de la familia, se producían cambios isomórficos en toda la familia (Hoffman, 2005). Sin embargo, a diferencia de esta perspectiva, en este “movimiento” los cambios se plantean a nivel de las relaciones que la persona presenta con los demás, ya que éstas están determinadas por la forma en que se han venido creando, por lo que se trata de buscar formas alternativas de relacionarse con los demás.

Posteriormente, Ana comentó que su padre decía que ella no sabía lo que quería, ella lo exaltó, y aunque se preocupó porque no sabía qué hacer de su proyecto de vida a dos años, mencionó que estaba haciendo cosas, y no entendía por qué su padre no lo veía.

En esta parte, aunque para nosotros también es muy importante el proyecto de vida, se trató de no presionar a Ana intentando se relajara, ya que esto le causaba

*ciertas molestias, normalizando y trabajando el sistema de significados, particularmente por la etapa en la que ella se encontraba*⁷.

Ana prosiguió diciéndonos que en esos momentos no deseaba comentarle a su papá del regreso con Rocío, ya que había hablado vagamente del asunto con él, y su padre pensaba que Rocío se aprovechaba de Ana. Se le hicieron preguntas circulares referidas a cuándo creía ella que era el momento para decirle a su padre, y de cómo le podría decir a su padre sin que éste se molestara. Pero esto le preocupaba mucho, así que no se trató de indagar más, para no presionarla.

Nuevamente observamos que los ritmos personales tienen un estado muy importante dentro de las personas, ya que si se presiona más de lo que la persona puede aguantar posiblemente no se generen cambios. Como menciona Tom Andersen (1994), si una persona se ve expuesta a lo usual, lo inusual podría inducir un cambio, sin embargo si esto es muy inusual la persona podría cerrarse. Partiendo del supuesto de que la presión en dadas circunstancias podría fungir como algo muy inusual, no se presiona a la persona, para que a lo largo de las terapias se hagan cambios inusuales a los cuales se acostumbre y se generen cambios posteriores.

Además se le hizo una redefinición por medio de una connotación positiva, en la que se le decía que todo esto que su padre le decía era por cariño y preocupación hacia Ana, lo cual lo dio por hecho. Sin embargo le seguía preocupando no decirle, ya que su papá le tenía mucha confianza y a ella no le gustaba ocultarle las situaciones.

Es evidente el impacto tan fuerte que muchas veces pueden tener las redefiniciones en las personas, ya que se promueve una nueva perspectiva diferente y en la que generalmente no había cavilado, por lo que se amplían sus

⁷ La etapa a la que se hace referencia es al proceso de cambio que enfrentan los jóvenes al tener que decidir sobre su futuro. Ana estaba por concluir sus estudios profesionales, por lo que era de esperarse una ansiedad por lo que realizaría.

márgenes de libertad, lo cual le permite ver otras perspectivas, y la persona puede observar los acontecimientos de diferente manera, generando menos perturbación en ella.

La conversación terapéutica, encabezada por Ana, nos guió a que en la relación con Rocío se encontraba mejor por el hecho de ser más paciente, sin embargo estaba preocupada porque Rocío le había propuesto que vivieran juntas. Esto la inquietaba mucho y se preocupaba, por lo que Ana se preguntaba qué iba hacer a largo plazo: vivir con Rocío o sin ella. Esto no lo tenía definido y le preocupaban diferentes aspectos de su vida.

Al ver la evidente preocupación que tenía Ana por su futuro, la conversación giró en no presionar a Ana y tranquilizarla, teniendo muy en cuenta sus ritmos personales.

Después, de haber cerrado tentativamente esta conversación, se prosiguió a pasar con el equipo terapéutico detrás del espejo.

Posteriormente entró el equipo reflexivo, éste principalmente hizo comentarios encaminados a que Ana se relajara un poco y disfrutara más su situación actual; que dejara a un lado esas decisiones (tanto el decirle a su padre, la incertidumbre de vivir con Rebeca o no y sus planes a futuro), además de que viviera más su individualidad, y que no se presionara tanto para que disfrutara su situación y estuviera más tranquila.

Estas intervenciones con el propósito de propiciar una significación diferente, abrir márgenes de libertad, de normalizar situaciones, de tranquilizar, de bosquejar un proyecto de vida y de respetar ritmos personales, tuvieron un efecto muy favorable en la reacción de Ana, ya que, aunque se habían trabajado estos aspectos en la "conversación terapéutica", el escuchar otras perspectivas amplía de una forma

muy considerable los márgenes de libertad de los que regularmente se mueve la persona, integrando nuevas perspectivas a su sistema se significados.

Ana reflexionó mucho la idea de que se estaba presionando demasiado y pensó que se debía relajar más.

Finalmente se le dejó una "actividad" (previamente construida con el equipo terapéutico al pasar detrás del espejo) en la cual se le pedía a Ana que pensara de qué forma podría hacer para transmitirle a su padre esa tranquilidad (para que no estuviera preocupado por ella), demostrándole que ella había hecho cosas y logrado cambios.

Dicha actividad, preparada en conjunto con el equipo terapéutico, tenía la finalidad de generar diferentes formas de relacionarse con su padre, para que de alguna manera esta nueva narrativa generara cambios importantes y tranquilidad a los dos miembros de la relación, principalmente a la usuaria del servicio psicológico, ya que al estar más tranquilo su padre, ella de igual forma se sentiría menos presionada.

7.3 Tercera sesión

Al comenzar la sesión, se le preguntó cómo le había ido en la semana, y qué cosas diferentes pasaron.

Esta pregunta, en forma de una evidente afirmación de que sucedieron cosas diferentes a lo largo del transcurso de su semana, como ya se había mencionado, regularmente la hacemos en cada sesión al inicio de la misma, buscando ahondar en el pasado inmediato de la persona figurando cambios con fines de abrir una conversación terapéutica encaminada hacia los mismos.

De entrada Ana nos comentó que trabajaría como demostradora, realizando esta labor solo los fines de semana (por lo que no había podido asistir la sesión pasada). Esta labor le permitiría generar ingresos sin sentirse tan presionada en la semana por la escuela.

Posteriormente, Ana, nos habló de una molestia que recientemente se había generado en ella, porque su mamá le contó que nuevamente se casaría, y esto a ella la tomó por sorpresa. Ana nos comentó que esta situación no era de su agrado, ya que pensaba que su mamá tomaba las decisiones muy de prisa.

A modo de tratar de ampliar los márgenes de libertad de Ana, se le realizó una redefinición, de acuerdo a su particular sistema de significados, mencionándole los posibles motivos por los que su mamá no le hubiera comentado nada hasta ahora, resaltando, sin embargo, la madurez y el legítimo derecho de su madre a decidir, además del cariño de ella por la importancia de que su hija lo sepa y asimile.

Posteriormente Ana reflexionó y comentó que al parecer esta situación no era grave, por lo que ella misma se tranquilizó y mencionó sentirse "rara" y molesta por lo acontecido, agregando que no era de importancia ponerse de ese modo. También comentó que su madre podía realizar lo que ella quiera, ya que es una persona adulta y debía tomar sus propias decisiones.

Posteriormente Ana expuso que esta semana había tenido un grado significativo de inconformidad en la relación con Rocío, ya que habían tenido muchas peleas y situaciones incómodas por celos. En esos momentos, Ana tenía sentimientos ambivalentes de seguir la relación con su novia.

Es de observarse la narrativa tan diferente con la que llega esta semana la usuaria, en cuanto al bienestar en la relación con Rocío, de la sesión anterior. Esto pasa porque al no estar acostumbradas las personas a buscar nuevas formas o alternativas, "atrapadas" por un vocabulario generalmente negativo, es posible que se cierren, lo cual les impide ver esas otras cosas diferentes, en lugar de ahondar en los sentimientos confusos que les genera inconformidad.

Al observar esta situación, se le preguntó a Ana qué es lo que ella quería, y qué sería lo mejor para ella. Ella contesta que quiere estar con Rocío, pero en una buena relación.

El fin de esta intervención es tratar de generar alternativas y de hacer que la persona piense en su futuro y hacia donde quiere encaminar la persona sus objetivos, independientemente la situación actual. De igual forma este tipo de cuestionamientos pone a trabajar a la persona hacia una meta, intentando que no se enrede en la problemática actual y tenga sus miras dirigidas hacia una relación en la que le gustaría estar, es decir que pueda ver hacia el futuro y vea cómo le

gustaría estar. Esta herramienta terapéutica, como se había mencionado, se conoce como proyección a futuro.

Durante la conversación posterior se trató de que Ana buscara alternativas para mejorar la relación con Rocío. Sin embargo, Ana nos comentó que esta situación le incomoda, porque la idea de que ella sola tenga que pensar las soluciones de cómo ayudar en su relación, o cómo hacerle para que su padre se sienta mejor, no la hace sentir bien, ya que siente que ella está dando más a las relaciones, de lo que los otros están dispuestos a aportar.

Al mencionar esta preocupación, se trató de trabajar el sistema de significados de Ana ampliando, normalizando y evidenciando que todos estos aspectos tenían el fin de que ella se sintiera mejor. Esto, al parecer la dejó más tranquila.

El trabajo de una terapia individual puede generar en la persona ciertas dudas como “¿por qué lo estoy haciendo todo yo?”, si embargo, como en su momento se le explicó a Ana, nosotros partimos del supuesto de que al producir un cambio en una de las partes que componen la relación, o cambiar la forma de relacionarse con otra persona, se producirán cambios importantes y formas de relacionarse diferentes. Sin embargo, esta situación al parecer habla de una falta de comunicación con la otra persona o una comunicación ineficaz, la cual no le está funcionando y es preciso que se realice un cambio.

El equipo reflexivo reforzó el aspecto de la relación de Ana con su madre comentándole que se relajara, pero al parecer esta parte ya la había dejado tranquila. Posteriormente plantearon comentarios de la relación que estaba sosteniendo con Rocío, indicándole, principalmente, la importancia de que dos personas pongan de su parte en una relación, resaltando la incógnita de qué pasaría con Ana si Rocío no cooperaba para nutrir su noviazgo.

El hecho de que Rocío no pusiera de su parte era otra posibilidad que Ana tendría que tomar en cuenta, pues aunque no se dejaba de lado el problema, esta observación trataba de ampliar los límites de Ana, particularmente en lo que ella estaba haciendo en su relación, planteando de algún modo una posibilidad diferente. Lo anterior buscaba que ella misma reflexionara la situación y, al mismo tiempo para que pudiera ver si existían otras posibilidades (¿qué haría diferente?, ¿qué tanto se presionaría?, ¿qué tanto le afectaría?), y, sobre todo, que pudiera reflexionar más y ponderar hasta qué punto estaba dispuesta Rocío a que se mejorara la relación con Ana.

Esto último dejó a Ana muy reflexiva, y en silencio, lo cual nosotros respetamos. Posteriormente, y después de conversar con el equipo terapéutico, a Ana se le dejó una tarea en la que debería buscar un espacio para hablar con Rocío de estas cosas que le incomodaban, para poder ver con ella la posibilidad de mejorar su relación.

No obstante que Ana había comentado la comunicación que existía entre ambas, al parecer era una comunicación ineficaz, que no estaba funcionando, y que evidentemente necesitaba formas nuevas y diferentes para mejorarla o para construir una nueva, por lo que se le sugirió que buscara un momento oportuno para hablar con sus novia de todos estos acontecimientos que no estaban funcionando, y que concordase con Rocío para buscar la mejor manera de intervenir en ellos y generar de cambios favorables, creando acuerdos, situaciones más placenteras, y tratando de construir una relación diferente y más cómoda para ambas.

7.4 Cuarta sesión

Al inicio de la sesión nuevamente se comenzó con la pregunta mencionada en sesiones anteriores, y se le preguntó qué cosas diferentes habían ocurrido en la semana.

Ana comenzó hablando sobre su situación actual con Rocío, comentando respecto a la actividad dejada la sesión anterior (en la que se le pedía que buscara un espacio para poder hablar con Rocío de todas estas cosas que les incomodaba) pero comentó que no había tenido oportunidad de hablar con ella. Los comentarios dados a la relación con su novia eran ambivalentes, por un lado hablaba de incomodidad en la relación, y por otro hablaba de circunstancias placenteras con Rocío.

Debido a la conversación que se daba con Ana, en la cual mostraba su ambivalencia, no era posible establecer hasta qué grado las situaciones referidas por ella afectaban su estado actual, se decidió hablar nuevamente de porcentajes. A Ana se le preguntó cómo se sentía antes de entrar a terapia y cómo se sentía en estos momentos de su vida, donde 0% era malestar, incomodidad e insatisfacción en su vida, y 100% era bienestar, comodidad y satisfacción en su vida.

Nuevamente se manejan los porcentajes como herramientas terapéuticas planteados por la TC. Como fue mencionado el discurso de la persona oscilaba de manera confusa y no se podía establecer una queja u objetivos, ya que eran vagos para obtener descripciones más precisas. Cabe destacar que esta información no está dirigida a evaluar, sino a generar información de utilidad para la persona, ya que permitirá establecer metas y (aunque estas pueden cambiar durante el proceso), identificar avances y atribuir control por los cambios conseguidos. De igual modo esta escala nos permitió trabajar sobre excepciones.

Al analizar por un rato esta pregunta, Ana comentó que antes de asistir a terapia ella se sentía muy mal, por lo que menciona que en esos momentos parecía estar en un 40%, sin embargo al haber asistido a terapia y durante el transcurso de las sesiones ahora se encontraba en un porcentaje del 90%.

Aunque los comentarios que Ana mencionaba parecían hacer referencia a un porcentaje más bajo, al plantear esta pregunta ella se da cuenta de que en su vida hay más acontecimientos buenos, por lo que se amplía su perspectiva y se estimula una conversación positiva, dejando a un lado los acontecimientos negativos. De igual forma el manejo de los porcentajes en una forma tan amplia, como el estado de bienestar en su vida, plantean la apertura general en cuanto acontecimientos buenos o malos, pasen o no en su existencia. Observando un panorama completo en cuanto a bienestar o malestar, al hablar de un porcentaje tan alto se pretende manejar todos estos aspectos positivos de comodidad, satisfacción y bienestar, sin ahondar en los negativos. En general, la escala habla de una despreocupación intencionada por el problema en el cual se encontraba inmersa, y amplía su panorama. Al contrario si la respuesta hubiera sido un porcentaje bajo, la dirección terapéutica posterior tendría que encontrar la manera de conducir la conversación para llegar a un porcentaje más alto, cómo incrementar los aspectos positivos, etc.

De esta forma se puede observar que el diálogo de Ana parecía centrarse en los aspectos negativos, "el negrito en el arroz" de su vida, por lo que al contemplar el estado de bienestar en su vida actual de una forma tan amplia (por medio de porcentajes) pensamos que puede ampliarse un poco más todo su panorama, haciendo que ella misma observara que, en general se encontraba bien, "mejor de lo que pensaba".

Posteriormente, dentro de esta misma línea, se siguió trabajando con este gran porcentaje y los grandes avances que había tenido, preguntándole qué opinaba

de su situación, a lo que Ana replicó aún tener problemas con su padre y con Rocío, pero que estas situaciones ya no le lastimaban tanto como antes de entrar a terapia.

Esta forma de pensar da un cambio sustancial en el sistema de significados de la persona, posiblemente los acontecimientos que en algún momento le incomodaban de forma significativa sigan pasando, pero la perspectiva y la forma en que la persona los toma plantea un cambio significativo en su estado de ánimo. Nosotros pensamos que esta nueva y diferente forma de pensar es un gran paso, pues le está permitiendo encontrar nuevas formas de pensar y de relacionarse con su entorno, lo que nos permite observar que la conversación terapéutica en curso está generando efectos favorables en Ana.

Siguiendo con los porcentajes, a Ana se le preguntó qué había pasado de diferente para que obtuviera este gran avance en su vida y qué tenía que realizar para mantener este porcentaje tan alto y no se le vinera abajo.

Este tipo de preguntas esencialmente están encaminadas a buscar nuevamente excepciones, ello con el fin de atribuir control a los acontecimientos diferentes que se produjeron para generar ese estado favorable.

Las respuestas de Ana no fueron muy concretas, no estaba muy segura de lo que había pasado diferente para que se sintiera de esa forma, sin embargo habló de no haberse presionado tanto ella misma. Para mantener sus cambios comentó seguir realizando lo que se encontraba haciendo, más que nada sin preocuparse tanto, relajándose, sin presionarse por los acontecimientos diversos que pasaran a lo largo de su vida y sin dejar a un lado sus responsabilidades (aspecto que en varias ocasiones el equipo reflexivo había resaltado).

El equipo reflexivo nuevamente destacó las características y herramientas positivas de Ana, como ser una persona inteligente, madura, responsable y reflexiva, por lo que el equipo no se sorprendía que se encontrara en un porcentaje tan alto. Por otro lado, y para poder redefinir, exaltar y normalizar su preocupación de la sesión anterior, en la que mencionaba que no le agradaba de que ella sola hiciera cosas por los demás, se le comentó que nosotros pensábamos que con eso ella estaba contagiando a Rocío y su padre, para que ellos también buscaran nuevas formas de relacionarse con Ana, ya que al poner ellos de su parte se observaban los frutos de lo que Ana cosechaba.

Posteriormente Ana comenta los conflictos que tiene con su padre por la situación de ocultarle que ha regresado con Rocío y los problemas que tiene para no decirle que la verá. A lo que Ana menciona que le dirá a su padre que regresó con Rocío. Se le comenta que nosotros no vemos ninguna prisa en que esto suceda, sin embargo Ana comenta que para ella sería lo mejor, ya que le evitaría problemas.

Es evidente el cambio de narrativa que presenta la persona, su diálogo está encaminado a buscar soluciones y enfrentar consecuencias, se puede observar que ella ha ampliado sus propios límites (en cuanto a su sistema de significados se refiere) y un "ritmo" personal apropiado para hacerle frente a sus problemas. El no presionar a la persona para la realización de algo es de suma importancia, pues pensamos que cada persona decidirá el momento más oportuno para realizar y enfrentar sus problemas. Esto habla de un empoderamiento que, por medio de sus herramientas personales, con ayuda de la terapia, la persona podrá lograr enfrentar.

7.5 Quinta sesión

Después de una semana de vacaciones y 15 días de no haber asistido a terapia Ana venía preocupada por varios problemas que había tenido con su padre y por los cuales estaban ocurriendo muchos conflictos. A Ana se le comentó que parecía muy centrada en su problemática por lo cual no podía estar tranquila, esta situación fue abordada durante la sesión.

El hecho de que se le hablara de que se encontraba muy centrada en cierta problemática, nuevamente plantea los conflictos que pueden generarse al solo tomar en cuenta un acontecimiento que está sucediendo, dejando a un lado todos los acontecimientos buenos que ocurren en su vida, esta redefinición, plantea, como se había dicho, la apertura de los márgenes de libertad del individuo, promoviendo una conversación más positiva y encaminada a generar soluciones.

El conflicto principalmente radicaba en que el padre de Ana se había dado cuenta, por medio de unos boletos de un evento cultural, que su hija seguía viendo a Rocío, ya que los mismos tenían los nombres grabados de ellas. Aunque Ana, como lo había decidido en la sesión anterior, pensaba contarle a su padre de que había vuelto a ver a Rocío. No obstante, esta situación la tomó por sorpresa y tuvo que comentarle inmediatamente que se seguían viendo. A su padre no le pareció la idea de que siguiera viendo a Rocío y se enojó mucho, se alejó de Ana empezando a regañar a su hermano (medio hermano) y hubo algunos conflictos con su familia.

Ana explica que cada vez que retomaba el tema de Rocío su padre se ponía muy mal y se enojaba. Decía no haber encontrado la manera de cómo hablar con él y decirle lo que le estaba sucediendo. También comentó que cuando a su papá le surgía le duda se enojaba mucho, pero no tocaba directamente el tema. Un día se decidió a decirle de frente a su padre que seguía viendo a Rocío y que ella (Ana) se encontraba bien, él se enojó mucho y le gritó diciéndole que cómo iba a estar

bien si por ella había dejado su trabajo como auxiliar contable. Ana comenta que el trabajo no lo había dejado por Rocío sino porque se sentía cansada, esta situación se la comunicó a su padre y él siguió molesto argumentando que en todo trabajo habría presión. Ana también nos relató que se fue a Toluca una semana y cuando regresó no se sentía a gusto en su casa, ya que sentía que no la tomaban en cuenta. Ella buscaba momentos para hablar con su padre, sin embargo él no se prestaba al diálogo.

Es destacable señalar que Ana se encontraba en una situación complicada y poco placentera, por lo que, como se mencionó, se encontraba muy centrada en la problemática que le causaba conflictos, tanto personales como emocionales, sin embargo, la insistencia de la persona en hablar de este tema fue como una forma de desahogo para ella, pues sirvió como complemento para que al ir hablando se fuera relajando.

A diferencia de los supuestos de la TCS, la cual plantea utilizar el menor tiempo posible en conocer "el síntoma" y las circunstancias que lo rodean, dentro del programa esta situación no es rígida. No obstante, a pesar de que en ocasiones el avance de las personas puede ser muy rápido (debido a sus ritmos personales), en otras ocasiones éste puede ser muy lento en otras personas. Por lo que no necesariamente planteamos una terapia breve⁸, sino una terapia que se adecue a las necesidades y ritmos de la persona.

Dada esta situación se le realizaron preguntas relacionadas con buscar otras formas de hablar con su padre y se obtuvieran mejores resultados en la comunicación, ya que las formas actuales no le estaban funcionando.

⁸ Dentro del Centro de Servicios Psicológicos, debido a la gran demanda de personas que desean adquirir sus servicios, un tipo de terapia breve es muy adecuada, sin embargo, la perspectiva que plantea el programa no es solo en un ámbito institucional, si no también fuera de él. Aunque esta modalidad contemple un proceso más corto que en otras orientaciones, esto no significa que el proceso tenga que ser necesariamente breve.

Con el fin de buscar formas alternativas de solución de problemas, se realizaron estas intervenciones, ya que se veía que Ana aparentemente estaba repitiendo las modalidades que no le estaban funcionando, las cuales le impedían ver otras formas de comunicación y nuevas maneras de comunicarse con su padre, tratando de ampliar las formas de ser y de pensar que la seguían “atrapando”.

Sin embargo, al estar muy encerrada dentro de esta narrativa, Ana no contestaba de forma directa las preguntas y seguía comentando lo que su padre le decía, como que ella debería estar castigada, pero que ya no era una niña pequeña. Ana se sentía atada de manos, ya que no tenía dinero y su papá tenía que darle para sus gastos, lo que le causaba un poco de incomodidad.

En algún momento una de las terapeutas hizo la observación de que quizá su padre se encontraba muy preocupado por lo que a ella le pasara, y que tal vez no era la mejor manera de demostrarlo, por lo cual se le preguntó sobre alternativas posibles, de qué otras formas podría hablar con él para que no estuviera tan preocupado por ella.

Nuevamente se vuelven a hacer preguntas circulares para que ella contemple las posibles formas de pensar de su papá sobre ella, y para buscar alternativas que le permitan encontrar nuevas formas de comunicación con su padre.

Ella responde que siente que su padre la limita, y que la única forma de hablar con él sería aceptar todo lo que le dice. Después de lo referido por Ana, se realiza otra intervención retomando la preocupación que tiene su padre por ella, misma que anteriormente ella había señalado, destacando la posibilidad de demostrarle que ella se encuentra bien, y además de nuevas maneras de cómo podía hacerlo. Ana inmediatamente comenta que para su padre ella se encontraba en la perdición.

Es de observarse que el pensamiento negativo y los límites estrechos en Ana se encontraban muy presentes, y como menciona Wittgenstein, que sus acciones se

podían resumir en su frase “la mosca atrapada en la botella”. Ana ya había logrado un gran avance en terapia, pese a que, en ocasiones pueden existir situaciones en las que la persona retoma su dificultad de ver “salidas” posibles a sus problemas. Esto no es visto como un retroceso, sino como un acontecimiento normal que influye en la vida de la persona, y habla de un proceso terapéutico en curso, ya que una situación importante dentro de esta perspectiva, plantea que el individuo pueda generar un pensamiento más amplio que le permita no solo poder resolver sus problemas actuales, sino también a largo plazo.

Antes de que comentara otra cosa, se le preguntó a Ana cómo podía demostrarle a su papá que no se encontraba en la perdición.

Aunque nosotros pensamos que cada persona tiene su ritmo, también creemos importante no dejar que la persona retome un discurso centrado en problemas, impulsando uno positivo, en este caso encaminándolo a una conversación más centrada en alternativas y soluciones.

Ana comenta que la forma de demostrarle que no está perdida es terminando su carrera. Después de este breve comentario, Ana vuelve a hablar de todos estos conflictos que tiene con su padre, destacando que “la gota que derramó el vaso” fue contarle lo de Rocío, ya que tenía conflictos también por la escuela y discusiones por haberse salido del trabajo.

Es de observarse cómo a través de este tipo de intervenciones pueden generarse nuevas perspectivas y se pueden buscar soluciones, sin embargo, como puede verse, dada la situación del acontecimiento, sucedido recientemente, en el que Ana se siente como “pez atrapado en la red” (frase mencionada por Vattimo), es muy posible que la persona vuelva a retomar el discurso negativo. Sin embargo como ya se había mencionado, esto no lo tomamos como un retroceso en terapia, sino como “baches” que se presenta en la vida, los cuales deberán aprenderse a manejar.

Se le realiza un comentario en el que se trata de plantear la preocupación de su padre y sus dudas, ya que Ana le había ocultado algunas cosas (como el no haberle mencionado que asistiría al evento cultural con Rocío), buscando otra forma de decirle lo que pensaba sin que a ella le afectara y, al mismo tiempo, que le permitiera a su padre resolver sus dudas y estar más tranquilo.

Nuevamente se vuelve a trabajar con preguntas circulares, tales como, ¿qué crees que tu papá piense de ti?, ¿qué crees que le gustaría escuchar de su hija? y ¿qué crees que tu padre le gustaría saber para que no se encuentre preocupado por ti?. Todas estas preguntas tenían el fin de encontrar excepciones y buscar soluciones.

Ella exaltó el miedo de hablarle de frente, sin embargo pensó en una forma diferente de dirigirse hacia él, escribiéndole una carta con todo lo que ella pensaba y sentía, con el fin de que su padre no estuviera preocupado. Ana pensaba que su padre se sentía defraudado, y ella se sentía mal porque creía que esta situación afectaba a su padre en su relación de pareja.

Nuevamente las preguntas circulares, nos ayudaron a abrir un poco más sus propios márgenes de libertad, haciendo que la persona observara otras alternativas y no se centrara en las que no le estaban funcionando.

Como se había observado, Ana se encontraba en un pensamiento y discurso negativo, en general la terapia parecía haberse centrado en el problema, sin embargo la conversación realizada por ella, sobre los conflictos recientes con su padre, parecía dirigirse a una forma de desahogo. Esto, de alguna manera, parecía generar una mejoría en su estado de ánimo y hacía que Ana encontrara soluciones a los problemas a lo largo del proceso terapéutico. Posteriormente, en la conversación terapéutica se buscó darle un giro positivo a la conversación, buscando hablar de opciones y alternativas favorables para ella, básicamente centradas en soluciones.

Ana ya había logrado muchos cambios importantes y avances significativos a lo largo de las sesiones, también se encontraba construyendo una relación diferente con su padre y su novia, su pensamiento estaba cada vez más centrado en soluciones y pensando en su propia vida a largo plazo, todo esto, de manera muy positiva. Lo anterior nos llevó a pensar que, efectivamente, estaba ampliándose considerablemente los restringidos márgenes de libertad, en los cuales nosotras creíamos que se encontraba “atrapada”.

7.6 Sexta sesión

Al inicio de la sesión a Ana se le preguntó cómo había estado, cómo le había ido en la semana y qué cosas diferentes le pasaron. Ana comentó que con su papá la situación estaba más tranquila, ya que la semana pasada había sido muy complicada. Ella mencionó que la relación con su padre no estaba del todo bien, sin embargo, exaltó que de un 100% llevaba un 70% en cuanto a una mejor forma de relacionarse con él.

Es de observarse, nuevamente, que la pregunta que se realizó al inicio de la sesión puede conllevar a respuestas tan significativas como la que Ana mencionó, por lo que creemos que es de suma importancia que se realicen este tipo de cuestionamientos al inicio, aunque parezca repetitivo, ya que es posible que abran una gama de acontecimientos positivos considerables dentro de la persona que asiste a terapia.

De igual modo, es destacable observar que el diálogo que Ana maneja habla de un "lenguaje nuevo", es decir que, las intervenciones terapéuticas han logrado ampliar, de alguna forma, su sistema de significados, situación que se observa en la manera diferente que tiene Ana de pensar sobre sus acontecimientos, misma que puede observarse en cuanto al manejo de porcentajes que realizó. Este comentario nos habla de un nuevo repertorio dentro de su sistema de significados, y de un modo de pensar diferente. Esto también nos está diciendo que Ana es capaz de observar su situación desde una forma más tranquila y reflexiva, observando objetivos, proyecciones al futuro, etc., lo que habla de una persona que se encuentra realizando cambios importantes, tanto en su vida como en la percepción que tiene de la misma.

Al observar estos trascendentes y significativos cambios, a Ana se le preguntó qué había pasado de diferente para que dieran (ella y su padre) ese paso tan importante.

Esta intervención tuvo como propósito el que Ana se percatara del control de las actividades que había realizado, para ayudarle a mejorar la relación con su padre, incluido lo que ella había detectado que su padre había hecho para mejorar la relación. Buscando que Ana observara los aspectos diferentes o excepciones, que tanto su padre como ella realizaron para provocar dicha situación, esta intervención resaltaba las nuevas formas y circunstancias diferentes que habían provocado cambios, con la finalidad de que ella lo reflexionara y, eventualmente, que las adoptara como alternativas posibles.

Ana comenta que al parecer su padre analizó más la situación, aunque seguía sin aceptar a Rocío, sin embargo se encontraba más tranquilo. Continuando con el relato Ana exalta no creer haber realizado nada para que la situación mejorara. A esta situación se le preguntó que si estaba segura que ella no había realizado algo que supusiera estos acontecimientos.

Esta situación habla de una persona con un pensamiento que le cuesta observar qué cosas diferentes pasaron, aunque esta reacción es normal, ya que muchas personas en el momento no se dan cuenta de lo que han realizado para que se produzcan cambios, por lo que se le realizó el comentario con el fin de que la persona reflexionara nuevamente lo que había sucedido. Lo anterior, destaca los acontecimientos positivos y las conductas agradables, sin centrarse tanto en los problemas que ocurrieron durante en la semana.

Después de un momento de reflexión Ana comentó que había hablado con su padre, que y le había mencionando que se encontraba bien, que no se preocupara por ella. Su padre le comentó que Rocío no era la persona adecuada para ella, ya que pensaba que Rocío metía a Ana en problemas (tomando por problemas los acontecimientos negativos que le sucedieron a Ana, como dejar el trabajo de auxiliar contable, tener bajas calificaciones y tener problemas con él por ella). Ana comenta que el que su padre no acepte a su novia no es por el hecho de que sea mujer, sino por todas las circunstancias que habían venido pasando. Sin embargo

ella menciona que en esta situación su padre se encontraba más tranquilo, lo que le ayuda a estar mejor, conforme y relajada.

Posteriormente se le preguntó cómo podría hacerle para poder mantener e incluso incrementar estos aspectos positivos de bienestar en la relación con su padre.

La intervención realizada tenía el fin de asumir un mejor control sobre las situaciones que habían provocando una mejoría en la relación, buscando que Ana detectara las conductas que podrían mantener e incrementar esta situación de bienestar, planteando escenarios que había mencionado y que podía incluso crear para que estos acontecimientos se siguieran suscitando.

Ella comenta que con el tiempo mejoraría la situación, sin embargo, algo diferente que notó es que al estar más tiempo en su casa (ya que en la semana no salió) su padre había estado más tranquilo y no habían tenido problemas. Por lo que decidió buscar una forma para poder combinar el estar más tiempo en su casa, principalmente pasar más tiempo con su padre y salir con sus amigos y Rocío. Situación que fue destacada como una excelente opción por las terapeutas.

Nosotras observamos que el pensamiento de Ana se encuentra, cada vez más, encaminado a resolver problemas, por ejemplo, buscando alternativas diferentes a su vida, lo cual, en nuestra opinión, estaría ampliando sus límites y márgenes de libertad. La situación de destacar esto que ya estaba haciendo Ana tenía como fin alentar el tipo de pensamientos que ella había tenido, ya que esa situación podría ser benéfica para ella.

Aunque había evidentes mejorías en el bienestar emocional de Ana, posteriormente comentó que había tenido muchos problemas con Rocío, y creía que esta situación había hecho que disminuyera en sus calificaciones. Comentó también la presión que tenía en la escuela por algunas materias, y porque su graduación estaba por acercarse, además le presionaba realizar su servicio social

y lo que su padre fuera a comentar de que siguiera asistiendo a la escuela después de su graduación.

A Ana se le realizó, nuevamente un comentario, tratando de evitar que se presionara, resaltando que era muy difícil encontrarse al 100% en las relaciones personales. Después, se le indicó que nosotras observábamos que cuando se encontraba tranquila ella tomaba decisiones que la hacían sentir mejor.

El fin de la intervención era que Ana pensara con calma sus decisiones, además también se trató de dar alternativas diferentes para que observara distintas maneras de ver los acontecimientos que le sucedían.

Ana reflexionó un momento el comentario anterior y posteriormente comentó los aspectos de su vida en relación con Rocío a futuro. Pudimos observar que esta situación la presionaba mucho, por lo que se dio un giro a la conversación preguntándole qué nos gustaría saber acerca de su plan de vida, independientemente de Rocío.

Con esta intervención se intentó trabajar su proyecto de vida de una forma más amplia y sin tomar los problemas que se encontraban en sus relaciones interpersonales actuales (especialmente con Rocío), ya que era una de las situaciones que le afectaba.

Ana, observándola más relajada, nos habló de su proyecto a corto y mediano plazo, el cual en parte era buscar un trabajo y concluir las materias que debía en su escuela. Aunque a Ana le causaba conflicto el que su padre se enterara de su situación escolar, ella pensaba enfrentar las consecuencias de sus actos.

Después de lo mencionada por Ana, se le realizó un comentario con el fin de que se relajara por estos aspectos de su futuro, situándolos dentro del contexto en el que se encontraba (dentro del proceso de cambio en que se encuentran las

personas de su edad) y normalizando la situación de las materias que debía en la escuela, resaltando y elogiando la forma en que enfrentaría estas situaciones.

Posteriormente, Ana da un giro a la conversación comentando que la relación que sostenía con Rocío ya no le parecía satisfactoria, ya que habían tenido muchos problemas por la situación del descuerdo de su relación por su padre, y se habían enojado constantemente por otros acontecimientos. Ana comentó que Rocío estaba algo molesta con ella porque no podía hablar a su casa, y no le gustaba estarse escondiendo, pues se hacía pasar por otras personas al hablarle, y no le parecía justo que su familia fuera diferente.

Se realiza una intervención en la que se busca indagar cómo Ana podría estar más tranquila por todos los acontecimientos que le sucedían, y cómo podría hacerle para evitar estas discusiones con Rocío y no le afectaran.

Nuevamente se buscan alternativas para su relación, tratando de hablar de un discurso positivo y encaminado a solución, buscando visualizar y empoderar sus acciones, para mejorar la forma de relacionarse con Rocío.

Ella comenta que una forma de evitar problemas sería irse a vivir con Rocío, sin embargo también cree que el salirse de su casa, por los problemas que tiene con su padre, sería como escapar, pero además argumenta que su relación con su novia no es 100 % estable y lo cual la limita a realizarlo. Posteriormente comenta que el único fin de salirse de su casa sería para evitar los problemas que tiene con su papá.

A Ana se le realiza un comentario donde se exalta que estos acontecimientos posiblemente estén forzando su relación con Rocío, por la tensión y la desesperación que esto presentaba. También se le pregunta qué podría hacer diferente para estar más tranquila y no sentirse tan preocupada, y para que las

decisiones apresuradas, que estaba realizando, no intervinieran en sus actividades cotidianas.

Finalmente, al ver la presión a la que ella misma se estaba sometiendo por resolver rápido su problemática, se le dejó de tarea que durante una semana no se esforzara por resolver nada. Al contrario, que en esta ocasión simplemente pensará en ella, independientemente de lo que pensarán su padre y Rocío. Todo con el fin de que no se agobiara y pensara más en ella, en sus planes personales y proyecto de vida a más largo plazo.

7.7 Séptima sesión

Nuevamente al inicio de la sesión se le preguntó a Ana que había pasado de diferente en la semana. De entrada Ana comienza comentando que pensaba salirse de su casa por las dificultades que tenía para estar con Rocío, ya que su novia le había propuesto que vivieran juntas.

Se le preguntó a Ana cuáles eran sus planes al salirse de su casa, en qué le ayudaría si tomaba esta decisión, y si pensaba que haciendo esto se resolvería sus problemas.

Ella comentó diversas situaciones, sin embargo, reflexionó que al parecer no era el momento adecuado para salirse de su casa, sino que lo planearía mejor cuando terminara su carrera y se independizara en sus gastos.

Este planeamiento hablaba de su proyecto de vida, por lo que se le preguntó qué pensaba de éste y cómo se visualizaba a corto, mediano y largo plazo.

El proyecto de vida es una herramienta de trabajo que utilizamos dentro de esta modalidad terapéutica. Creemos que el hablar de un proyecto a futuro permite que la persona visualice cual es la forma en la que quiere estar, planteando así un esbozo de lo que quiere lograr como objetivos y metas alcanzables.

Ana comentó que ahora no tenía tanto miedo por su futuro como anteriormente lo había tenido, ya que ahora sabía que podía enfrentar las adversidades que se le presentaran, y éstas le resultarían mejor si las planeaba.

Es destacable hacer notar el cambio tan importante que realizó Ana en su sistema de significados y sus efectos en cuanto a la percepción de su futuro, contemplando sus herramientas personales y su estado emocional. Este cambio, plantea un gran avance terapéutico para nosotros, pues habla de el logro de una

de las demandas terapéuticas realizadas al inicio del proceso, y resalta un bienestar sobre una de las áreas que Ana comentaba encontrarse afectada. Era de observarse que lo mencionado por Ana contemplaba una visión de su futuro, tanto en sus palabras como en su semblante, y los avances que, en general, había logrado, cada vez se hacían más evidentes.

Posteriormente Ana planteó una incomodidad que tenía, ya que no sabía si reunir a sus padres en la fiesta de generación (ya que ambos se encontraban separados, teniendo respectivas parejas y no mantenían comunicación alguna). Ana, al vivir con su padre, mantenía más comunicación con la familia del mismo, y su madre vivía en Chiapas, por lo que la mayoría de los familiares de su padre asistirían y no quería que su mamá se sintiera incomoda.

Sobre esta situación se realizaron algunos comentarios con el fin de que Ana no se presionara por tal acontecimiento, buscando que no le afectara lo que deseaba (lo cual era que su mamá asistiera a su graduación), ya que independientemente que sus padres estuviesen separados, siempre serían sus padres y ambos tendrían que comprenderlo.

Estas intervenciones tenían la finalidad de que Ana dejara de centrarse en el problema y pensara más en lo que ella quería y deseaba, tratando de que viera formas diferentes de pensar para que ampliara su panorama y se relajara un poco más. Además se tenía la intención de que el sistema de significados de Ana se ampliara e incorporara diferentes formas de pensar.

Durante el transcurso de las sesiones habíamos visto que Ana parecía centrarse en un solo conflicto, por lo que se le comentó que se observaban en ella diferentes áreas en su vida, tales como una área familiar, una laboral, una escolar, y un área de sus relaciones interpersonales (en la cual se encontraba su noviazgo y sus amigos), mencionándole que observábamos que al contaminarse cierta área

de su vida (es decir, cuando tenía problemas con su padre o Rebeca), parecían contaminarse las demás.

Ya que en general su estado de bienestar era cada vez más alto, como lo había venido mencionado en sesiones anteriores, estas situaciones problemáticas, aparentemente, parecían presentarse en una sola área (problemas con su padre, o problemas con Ana, o problemas con su madre, o problemas de alguna otra índole). Estos parecían afectarle en forma de relevos y de alguna manera contaminaba todo lo bueno que estaba pasando en su vida, como los cambios tan importantes en la percepción de su futuro, las diferentes formas de relacionarse con su padre y Rocío, sus herramientas nuevas y fortalecidas, un gran trabajo en su proyecto de vida, una ampliaciones importante de sus márgenes de libertad y de su sistema de significados, y un mejor empoderamiento de sus actos presentes y para el futuro.

Ana asintió inmediatamente, y este comentario la dejó muy pensativa y reflexiva, reafirmando y señalando que, evidentemente, cuando tenía un problema en alguna área determinada, ya sea familiar, laboral, escolar e interpersonal con amigos y su novia, su percepción de las demás se nublaba, impidiéndole observar los acontecimientos positivos que estaban pasando. Además de que muchas veces el problema en general no era tan importante como para que afectara las demás aéreas

La intervención realizada tenía el fin de que Ana observara todos estos aspectos tan positivos que estaban sucediendo y que había logrado en su vida. Al parecer tal comentario fue de suma importancia para ella, ya que puede observarse que la incorporación de éste a su sistema de significados forjó bases importantes para poder lograr separar sus problemas y se encaminara más a los aspectos positivos que desde hace tiempo estaba logrando.

Posteriormente se preguntó de lo que ella podría hacer para que un área en la que tuviera ciertos problemas no invadiera a las demás. Las respuestas de Ana indicaron las diferentes formas que ella tenía que dejar de hacer para estar más tranquila, como en el caso de que si tenía problemas con Rebeca dejarlos con ella y centrarse más en su familia, y viceversa, lo mismo para otras circunstancias que pudieran afectarla.

Se puede observar que el pensamiento de Ana se encontraba ya encaminado a la solución de sus problemas, observando alternativas de cómo resolverlos y cómo ver su vida de una forma más tranquila y positiva.

Posteriormente el equipo reflexivo entró y realizó comentarios con grandes felicitaciones por el proceso tan avanzado en el que se encontraba, aunque se le señaló que le faltaba camino por recorrer. Sin embargo, también se comentó que al parecer Ana pensaba más "en frío", lo cual aparentemente le estaba permitiendo tomar decisiones importantes y bien pensadas a mediano, corto y largo plazo.

En general esta sesión fue muy productiva, ya se podían observar los grandes avances que Ana había logrado en terapia, además de todos los cambios tan importantes que estaba teniendo. Al haber hecho separaciones de tal índole (las áreas en su vida) y cubierto casi todas las demandas de la primera sesión, Ana se encontraba en un proceso muy avanzado, por lo cual pronto podría seguir sin la terapia.

7.8 Octava sesión

Al inicio de la sesión Ana comenzó relatando que se encontraba más tranquila en la relación con su padre. Relató una situación específica en la que le pidió a su padre permiso para ir a una fiesta que acabaría tarde, a lo que él accedió diciéndole que iba por ella. Esta disposición de su papá le agradó y ambos quedaron satisfechos.

Como se puede observar, en esta sesión ya no fue necesaria plantear la pregunta que se realizaba al inicio de la misma, situación que habla de un diálogo para enfocar los acontecimientos diferentes y positivos con los que la persona se enfrenta en su vida, ya que, como se puede observar, el diálogo empleado fue una situación placentera y positiva para Ana.

A modo de que Ana observara excepciones en este acto, se le preguntó qué había pasado de diferente para que esta situación sucediera.

En la intervención se trató de marcar una excepción, como se había mencionado, en la que se destacaban los acontecimientos positivos que Ana había tenido en la forma de relacionarse con su padre, tratando de que se ampliaran para que así observara lo nuevo y diferente que había ocurrido, tanto en ella como su en su padre, para poder llegar a acuerdos satisfactorios para ambos. Esta situación habla de una búsqueda reflexiva de los acontecimientos positivos que pasaron para que ese evento se suscitara, intentando no pasarlos por alto.

Ana comentó que el hecho de que su padre accediera dejarla ir a la fiesta fueron los acuerdos que habían tenido. Nos relató que antes de que su padre la dejara ir se plantearon muchas situaciones, y cuando se planteó la posibilidad de que él iba por ella a ambos les pareció perfecto. Ana comentó que si se hubieran puesto a pensar en una hora de regreso ambos se hubieran peleado.

Se puede observar claramente que Ana se encuentra buscando formas diferentes de relacionarse con su padre, ya que al haber observado que una forma de hablar con él no le funcionaba (como el quedar de acuerdo para llegar a una hora) busca una manera diferente para llegar a acuerdos con él. En esta situación se puede ver un gran cambio en su proceso y en su bienestar.

Lo que Ana cree detectar es, que si quería lograr un permiso, ella tenía que estar un rato en casa y tratar de hacer méritos. Comenta que antes era complicado pedirle permisos (por como habían pasado las cosas) pero que el fin de semana se quedó con su padre y no hubo ningún problema.

Esta situación se le resaltó con lo que había mencionado la sesión anterior en la cual ella había detectado que tenía que equilibrar sus tiempos, dando un especial espacio a su familia, principalmente a su padre.

A modo de seguir resaltando la situación que ya se observaba en sesiones anteriores, sobre todo en cuanto a una mejor relación con su padre, se le preguntó cómo o qué podía ella hacer para mantener esta nueva relación que estaba surgiendo.

El propósito de esta pregunta tenía el fin de qué Ana observara qué es lo que le había funcionado y qué podría seguir haciendo para que esta situación se mantuviera (con vistas al presente y al futuro). Es por ello que se destacaron los acontecimientos importantes que se habían realizado para llegar a este estado de bienestar y a una nueva relación.

El plantear una "nueva relación" habla de una diferente construcción, de una nueva narrativa, ya que como lo menciona el construccionismo social, la forma de contarse las cosas a sí mismo y a los demás pueden ser susceptibles a ser negociadas y remplazadas por otras más útiles y oportunas (Beyebach, 1999).

Ana comentó que cediendo ambos en alguna parte de una posible decisión los dos podrían estar mejor. Comentó que ella sabía que no podría tener contento siempre a su padre, pero el estar un rato en su casa con él podría ayudar mucho a mantener estos cambios.

Precisamente la situación que se puede observar habla de una forma de relacionarse formando acuerdos, situación que se destaca en la forma de trabajo dentro del programa. En el programa de terapia familiar y narrativa creemos que es de suma importancia formar acuerdos dentro de las relaciones interpersonales, más aún cuando dos personas conviven demasiado. Esto habla de una mejor forma de relacionarse, y no precisamente para evitar todos los problemas, sino para pasar momentos y situaciones más placenteras y cómodas. Esta situación también habla de la importancia de contemplar "lo que tengo que ceder" y "lo que no tengo que ceder", ya que de igual forma se trata de alentar el cuidado de sí mismo (Foucault, citado en Limón 2005), lo cual implica una importante consideración sobre lo que la persona esté dispuesta a ceder y a negociar.

El diálogo posterior de Ana gira en la relación que tiene con la esposa de su papá. Ella comenta que con su madrastra no se lleva muy bien, sin embargo, esto no le afecta, en ocasiones se hablan y en otras no. Esta forma de relacionarse con la esposa de su padre habla de que, mientras su padre esté tranquilo, ninguna tiene inconveniente en meterse en los asuntos de la otra. Ana comenta esta situación ya que al haber tenido conflictos anteriormente con su padre, su esposa (de su papá) había realizado comentarios sobre ella, situación que le molestó. Sin embargo, después de que habló con su padre y él habló con su esposa, ella ya no se mete en las decisiones que él toma en relación a Ana. Ana comenta que no quiere que la mujer de su papá se preocupe por ella, sin embargo, tiene que relacionarse de algún modo, ya que viven en la misma casa. Este tema Ana lo cierra, de manera que consideramos apropiada, pero además no parece generarle ningún problema,

ya que comenta que aunque convive con la mujer de su padre, ésta situación no le causa ningún conflicto y trata de sobrellevarse lo mejor posible.

Es destacable observar que existen diferentes maneras de relacionarse con cada persona, en este caso Ana con su madrastra prefiere sobrellevar una relación de convivencia, hecho que no implica que sea bueno o malo, sino diferente. También se observa que Ana maneja un sistema de significados totalmente renovado y la construcción de sus actos se encamina a un pensamiento más abierto y reflexivo.

Posteriormente la conversación retoma la relación de Ana con su padre, lo que nos permitió destacar una vez más los esfuerzos y estrategias que Ana había utilizado para mejorar la situación. Después de lo anterior Ana volvió a mencionar las dificultades que había tenido con su novia Rocío. A lo que inmediatamente se le preguntó si podría trasladar las herramientas que utilizó para tener una mejor relación con su padre, y en este caso para mejorar la relación que tenía con su novia.

Esta intervención se realizó intentando, nuevamente, que el diálogo de Ana no se enfocara en los aspectos negativos de la relación que sostenía con Rocío. Este comentario tenía intenciones de promover un pensamiento reflexivo sobre los aspectos diferentes que había utilizado con su padre para mejorar la relación, buscando que de alguna forma algunas estrategias pudieran servirle en su relación con Rocío y, con ello promover un pensamiento que la encaminara a observar el por qué la situación había cambiado con su padre y con Rocío no.

Ana se quedó reflexionando un rato este comentario, para posteriormente mencionar que los acuerdos son un elemento muy bueno en las relaciones. Sin embargo, dadas las circunstancias y problemas con Rocío, el sólo hablar de estas situaciones no lo consideraba suficiente, por lo que tenía que replantearse nuevas

formas de relacionarse y, además, si era posible que la relación diera más “frutos”. Después de platicar este punto Ana lo cierra señalando que se trata de un asunto que ya no le causa muchos conflictos.

A nosotros nos parece que el diálogo de Ana sigue cambiando, pues aunque ya había tenido grandes avances, se siguen observando cambios muy importantes en su estado de ánimo y en la percepción que tiene de los acontecimientos. En cuanto a la relación que tiene con Rocío, aunque tiene ciertos problemas en la forma de relacionarse con ella, prevé otras situaciones, incluso en las que pudieran no estar juntas, pero en un estado de serenidad. Como menciona Limón (2005) una persona tiene derecho a decidir si desea “cambiar” o no, aunque el decidir “no cambiar” implica en sí un cambio, ya que aunque decida encontrarse en la misma situación cambia la percepción del mismo y el estado emocional en que se encuentra. En este caso Ana también había decidido mantenerse en una relación que no le había generado muchas satisfacciones, por lo cual había decidido no cambiar, sin embargo los problemas que sostenía con Rocío ya no le afectaban a grados significativos, como anteriormente relataba, lo cual habla de un cambio en la percepción de los mismos.

Posteriormente Ana habla de una reunión familiar que tuvo, y comenta algunos acontecimientos agradables que le sucedieron. Sin embargo también comenta que habló con unas tías de que quería independizarse y ellas le dijeron que estaba loca porque quería salirse de su casa, y la razón era porque quería “andar de fiestas y eso”. Estos comentarios no la hicieron sentir bien, a lo que respondió no coincidir con los mismos, ya que la razón por la que ella quería salirse era por no sentirse a gusto en la casa (por los acontecimientos con su papá y esposa) y por los problemas que le estaba ocasionando a su padre, sin embargo otros tíos la habían apoyado en su decisión. Esto la hizo sentir muy bien, comenta Ana, ya que tal vez no aprobaban su decisión, pero la habían apoyado, y eso era suficiente. Dada esta situación, y un comentario que le hizo otro de sus tíos, ella reflexionó que no le tenía que importar lo que dijeran los demás en cuanto a que está bien y

no en su vida (hecho también trasladado a su relación homosexual, ya que su familia, excepto la nuclear, no sabía de ésta), dejándola más tranquila y satisfecha de las decisiones que ella estaba forjando.

Esta situación fue reforzada, a modo de destacar una perspectiva diferente y normalizar el proceso por el cual Ana se encontraba, ya que se consideró que era una etapa de cambios en la que tenía que empezar a tomar sus propias decisiones, hecho que de igual manera implicaba responsabilidades y reflexiones. Sin embargo, al observarla se podía ver que estas características estaban cada vez más presentes en Ana, resaltándole que se trataba de una persona madura y responsable. De igual modo se resaltó el manejo independiente del proyecto de vida de Ana, mencionándole que en algún momento de la vida los hijos tienen que abandonar a sus padres, destacando además, que al ser ella muy reflexiva y analítica, era necesario que se planteara los escenarios posibles que pudieran desencadenar sus decisiones, y que no se presionara tanto en tomar una decisión.

Esta situación dejó muy reflexiva a Ana, y comentó el grado de tranquilidad que tenía, en comparación con su estado anterior, en cuanto a su futuro, creyéndose lo suficientemente capaz de enfrentar las adversidades que la vida le presentara en cuanto a su proyecto de vida.

Prácticamente se puede observar una demanda cumplida y a una persona en un estado diferente, es decir, de una persona en la que se han generado grandes cambios, especialmente en su perspectiva, en la forma de ver los acontecimientos y en la forma de enfrentarlos.

Al respecto de los diálogos pasados, Ana comenta que aun no ha encontrado la solución al problema en cuanto a invitar a su mamá a la fiesta de graduación. Ana menciona no querer meterse en ese conflicto, pero al platicar con su familia le comentaron, para que se evitara problemas, que no la invitara, que al cabo

estaría su papá. Ella no quiere que su mamá, al enterarse de que no la invitó se sienta mal y, además de no querer que ella se sintiera hecha a un lado.

Se le preguntó si no había pensando en confrontar directamente a su padre y a su madre, y explicarles cómo se sentía ella.

Ana comenta que pensaba que si le decía a su mamá, ella inmediatamente iba a querer ir a la fiesta. Y en sí, lo único que le incomodaría sería que ya en la fiesta la hicieran sentir mal. Reflexionando sobre las ventajas y desventajas comenta que la situación podría relajarse si ella asistiera sola, ya que ella tenía muchas ganas de asistir, sin embargo también destaca la inconformidad que tendría la familia de su padre de que hiciera esto.

Posteriormente entró el equipo reflexivo y sus comentarios fueron encaminados a una felicitación por todos los cambios que habían observado, específicamente el ver una mujer muy reflexiva y fuerte. Además se resaltaron todos los acontecimientos positivos en la relación con su padre, y el asombro en cuanto al cambio de actitud que había tenido en los problemas con Rocío. Posteriormente, en cuanto al conflicto de invitar a su madre, le mencionaron no se presionara tanto, y que independientemente de lo que ella decidiera sus padres siempre serían sus padres y tendrían que aceptar sus decisiones.

Las reflexiones realizadas en un principio iban encaminadas a ver todos los aspectos positivos que Ana había logrado en la sesión y en su proceso terapéutico, para no dejar escapar todo lo que ella había logrado, particularmente en la forma en que ella había manejado sus relaciones y en la forma de percibir las situaciones de manera más tranquila y relajada. Finalmente el último comentario iba encaminado a tratar de encontrar una alternativa diferente al conflicto que tenía, intentando que esta situación no la presionara.

Después de que el equipo reflexivo realizara sus comentarios se le pidió a Ana que reflexionara los mensajes que le habían hecho para incluirlos en la siguiente sesión.

En ocasiones algunos comentarios plantean perspectivas que pueden ser importantes para la persona, ya que, al estar cargados de valiosa información puede ayudarle a pensar, por lo que la intención de dejarle reflexionar los comentarios realizados era con fines de que ella misma se viera y al mismo tiempo observara cómo la ven otras personas importantes en su vida.

7.9 Novena sesión

Al ir observando los avances tan grandes que Ana había tenido en terapia, esta sesión tenía como fine observar si se habían cumplido las demandas de la pre solicitud que había elaborado en el Centro de Servicios Psicológicos. De forma general, se esperaba que esta fuera la penúltima sesión, sin embargo, dadas las circunstancias, fue la última. Esta situación se explicará más adelante.

Después de preguntarle a Ana qué cosas habían ido diferentes en la semana, ella comienza contando que en la relación con su padre las cosas seguían muy bien y esto la hacía sentirse a gusto y tranquila. Además comenta también que de forma general su bienestar personal se había encontrado en un muy buen estado. La única preocupación que tenía era por los problemas con Rebeca, sin embargo, esa situación no le afectaba como antes.

Se puede observar claramente un cambio en el sistema de significados de Ana, sobre todo encaminado a hablar de los aspectos positivos de su vida y de su persona, además es destacable señalar unos márgenes de libertad ampliados y unos límites menos rígidos, asimismo de tomar los acontecimientos de una manera más tranquila.

No obstante, más adelante Ana menciona que en ocasiones se fastidiaba por estar mal con Rocío. También comenta que Rocío había decidido que se dieran un tiempo, en un principio a Ana no le había parecido pero accedió. Sin embargo posteriormente se vieron y regresaron, pero Ana aunque en un principio no estaba de acuerdo, ahora creía que no se habían separado un tiempo suficiente, además de que ya no estaba segura si sentía lo mismo por Rocío.

Posteriormente Ana menciona que Rocío y ella habían estado saliendo por su parte con amigos y esta situación había causado algunas molestias a las dos, sin

embargo Ana trató de tomarlo lo mejor posible y divertirse cuando salía, dejando a un lado los problemas con su novia.

Se observa, nuevamente, el cambio en la percepción de Ana sobre los problemas en la relación con Rocío, ya que ahora los puede tomar con calma y serenidad, destacando la importancia de que logró separar los problemas en las diferentes áreas de su vida. Al hablar que tenía problemas con Rocío e intentar que no le afectaran en sus otras relaciones, Ana había logrado un enorme e importante cambio que, evidentemente, lo transmitía.

Posteriormente, a Ana se le realizó una intervención en la que se le pedía que pensara qué tendría que pasar de diferente para que se pudiera mejorar la relación con Rocío.

Ana comenta que al parecer ella misma no se encontraba poniendo de su parte, ya que, dada la situación, se había estado comportando de forma grosera con ella. Aunque posteriormente reflexiona y se da cuenta que, después del tiempo que se dieron, la relación con Rocío se encontraba más estable que en otras ocasiones, sin embargo, dados los acontecimientos ya no sabía qué podía pasar después. Posteriormente comenta lo que una de sus amigas le había dicho, que si Rocío la dejaba ir era una tonta, ya que ella valía mucho, este comentario la hizo sentir apoyada y querida.

Aunque Ana se encuentra atrapada dentro de una relación que al parecer no le reditúa las satisfacciones que ella desea, su pensamiento se encuentra centrado en lo positivo, aunque también prevé las situaciones posibles que puedan verse en el futuro, como el no estar con ella, lo que habla de unos márgenes de libertad y un sistema de significados más amplio.

Posteriormente y con el fin de ahondar más en lo que Ana deseaba, se le realizó una intervención buscando saber qué era lo que esperaba en cuanto a la relación

con Rocío. Ana mencionó no estar segura de lo que quería en esos momentos, ya que quería reflexionar bien sobre la situación, sin embargo, ya que, aunque le incomodaba un poco la situación, esto no le causaba ansiedad como antes, ni dificultades en su vida cotidiana.

La nueva construcción que Ana realizaba en cuanto a la relación con Rocío nos pareció una forma adecuada para ella. Aunque no supiera qué hacer en estos momentos, su narrativa se encontraba dirigida hacia un empoderamiento de sus acciones, y su pensamiento parecía encontrarse preparado para resolver y enfrentar cualquier circunstancia sin que ésta afectara las demás áreas de su vida.

A modo de dar un giro a la conversación y observar de manera general el bienestar (que se había observado desde algunas sesiones anteriores) que Ana tenía en su vida actual, se le preguntó qué había cambiado en su vida y qué aspectos eran diferentes en cuanto al proceso terapéutico que había tenido.

Ella comenta que algo de lo que se había dado cuenta es que antes, cuando se enojaba, explotaba. Pero ahora ya podía manejarlo, además de que podía estar mejor en otras áreas y nos comenta que se sentía mejor y más clara en cuanto a su proyecto de vida. No obstante, Ana menciona, que la idea de salirse de su casa aun la tenía en mente, pero pensaba planearla mejor, y esto lo haría independientemente si se fuera a vivir con Rocío o no.

Ana prosigue comentando que parte de su proyecto de vida a mediano plazo implicaba irse a vivir con su mamá un tiempo, cuando acabara la carrera, una situación que también había presentado ciertos problemas con Rocío, ya que ella no quería que se fuera. Sin embargo, Ana menciona que si Rocío podía tomar sus propias decisiones ella también podía hacer lo mismo.

Ana continúa comentando que en este periodo no tiene aun muy claro lo que desea hacer, sin embargo, se siente tranquila. Platica, además, que se encuentra

alrededor de un 80% en cuanto a bienestar general. También menciona que le preocupan las materias que debe, por lo que su papá le vaya a decir. Sin embargo cree ser lo suficientemente responsable para enfrentarlo, ya que piensa que es lógico que su padre se enoje. Ana, relata tener cierta ventaja en cuanto al área escolar, ya que logró liberar su servicio. También menciona que piensa meterse a trabajar medio tiempo, en lo que repone las materias que debía y adelanta su tesis.

Se puede observar claramente que Ana reconoce todos los cambios que ha logrado en el proceso terapéutico, además de saberse más fuerte y con la capacidad de enfrentarse a situaciones que anteriormente le causaban conflictos. Prácticamente las demandas que Ana había realizado al inicio del proceso ya habían sido cumplidas. Aunque Ana no menciona los cambios tan importantes, en la relación con su padre, es un hecho que anteriormente ella lo había notado.

A este relato se le realiza un comentario en el cual se refuerzan todos estos aspectos positivos, además de exaltar la firmeza con la que Ana enfrenta las consecuencias de sus actos, como lo de enfrentar a su padre por las materias que debía.

A este comentario Ana platica que el problema, con su padre, posiblemente "venga fuerte", ya que él anteriormente le había dicho que no quería que reprobara materias. No obstante, su decisión de salirse de su casa, además de ser para independizarse, también era por dejar de lado esta situación, pues quería evitarse problemas y molestias al respecto. Ana cierra este discurso de forma tranquila y reflexiva.

Posteriormente y después de haber escuchado todos los cambios tan importantes de Ana, se le realizó un comentario en el que se destacaban las estrategias tan buenas que estaba realizando, particularmente para relacionarse tanto con su padre como con Rocío, además de brindarle una felicitación por que veíamos que

su proyecto de vida se encontrara más avanzado, y porque podía visualizarse a corto, mediano y largo plazo, sin que esto le causara conflicto. Después se le mencionó, adicionalmente, que ya tenía las estrategias necesarias, que era parte de los objetivos primordiales de la terapia, como para que pudiéramos pensar en que se terminara el proceso terapéutico.

Ana contestó que era buena idea terminar el proceso, ya que la relación con su padre estaba muy bien y estaba consciente de poder manejarse en diversas situaciones, incluso las que antes le causaban conflicto, como su futuro.

Después las terapeutas pasaron a hablar con el equipo terapéutico, y posteriormente el equipo entró a realizar sus comentarios. El equipo reflexivo felicitó ampliamente a Ana por todos los logros que había tenido a lo largo de las sesiones, exaltando totalmente sus herramientas, como el ser muy inteligente y reflexiva. De igual modo se le resaltó, que, aunque seguía teniendo problemas con Rocío, su relación con ella era diferente y, al parecer, mejor que como estaba. Posteriormente se le felicitó por su capacidad y claridad por forjarse un proyecto de vida más estable y tranquilo. Finalmente también mencionaron que les parecía que el proceso terapéutico llegara a su fin, ya que se habían cumplido las demandas que se pedían y creían que Ana se encontraba lo suficientemente preparada para enfrentar sus problemas.

Ana reflexionó un rato lo que se le había mencionado, comentando posteriormente que ella sentía lo que el equipo reflexivo veía en ella, ya que estaba segura que había logrado cambios importantes en su vida a lo largo del proceso.

Finalmente, a Ana se le dejó una actividad, en la que se le indicaba que reflexionara sobre su propia vida, especialmente sobre los cambios que había logrado durante el proceso terapéutico y los planes y proyectos que tenía para su futuro. También se le pidió que pensara sobre cómo podía hacer para mantener todos estos cambios que había logrado y no se le vinieran abajo.

Esta actividad tenía como fin que los acontecimientos positivos y cambios, logrados a lo largo del proceso terapéutico estuvieran presentes en el pensamiento de Ana y no los dejara pasar por alto. Además pensamos que al hacer un análisis de su propio proceso también le ayudaría a comparar su situación y observar mejor los cambios que había logrado.

Vía telefónica.

Ana no se pudo presentar en forma a la última sesión, ya que se encontraba presionada porque se acercaba el fin de cursos y estaba por concluir su carrera, además se encontraba presionada por los preparativos de su graduación. Ana faltó tres veces consecutivas a citas establecidas con los terapeutas, por lo que se decidió que el cierre se haría mediante una llamada telefónica. Dado el avance tan grande que Ana había logrado, la llamada solo tocaría puntos importantes a modo de resaltar los cambios que se habían generado en terapia.

Al contactar con Ana por vía telefónica, se le preguntó cómo se había encontrado en las semanas que no le habíamos visto. Ella comentó sentirse más tranquila en los aspectos y áreas de su vida ya que el proceso terapéutico le había sido de gran ayuda. Posteriormente comentó que se encontraba presionada por los exámenes y trabajos finales, además de los preparativos para su graduación. Por lo que se le hizo un resumen de todos los logros que había tenido en terapia (tales como establecer formas diferentes y más satisfactorias de relacionarse con su padre e incluso con Rocío, poder forjar un proyecto de vida, visualizar su futuro, a corto, mediano y largo plazo, sin que este le causara ansiedad, también se destacaron sus herramientas personales como ser una joven muy fuerte y reflexiva, y finalmente se estimuló las diferentes formas de pensar que ella había logrado, resaltándole que ahora sabíamos que podría resolver todos sus problemas de manera satisfactoria), comentándole que debía buscar formas de mantenerlos y no se le vinieran abajo.

Ana mencionó que ahora sentía que estos cambios no serían tan difíciles de mantener, sin embargo, estaría a la expectativa para esforzarse que ninguno de estos se viniera abajo, ya que la situación en la que se encontraba era muy placentera. Finalmente Ana agradeció los servicios prestados (tanto a las terapeutas como al equipo reflexivo) y mencionó el haber estado muy contenta por el proceso.

8 RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Como se pudo observar en el presente trabajo, se realizó un análisis hermenéutico de los cambios en las relaciones y el lenguaje del proceso terapéutico que solicitó una joven de 22 años, con preferencias sexuales diferentes, en el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM, desde el marco teórico y conceptual del construccionismo social y las terapias narrativas y posmodernas. Así mismo, se revisaron los cambios de Ana (la joven en cuestión) que se tuvieron a lo largo del proceso terapéutico, mostrando la manera de proceder del programa de "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" y sus resultados.

Descripción e identificación del discurso de la problemática de Ana.

Uno de los objetivos al inicio de la terapia, era describir e identificar cuál era la problemática de Ana.

Como es de observarse, al inicio de terapia los problemas que Ana reporta, son dificultades para relacionarse con su padre y su novia. De igual modo, uno de sus principales conflictos radica en que Ana no sabía qué realizar a corto y a largo plazo en su vida, causándole grandes problemas en su estado de ánimo. Finalmente se observa que Ana no tiene un buen manejo de sus emociones, por lo que su vida no era muy estable y no se encontraba satisfecha con la situación en la que estaba.

La demanda principal que trae a consulta terapéutica a Ana fue el haber terminado hacía tiempo con su novia Rocío, época en la que se encontraba triste y por lo cual no podía controlar sus emociones, e incluso había pensado en suicidarse. Dados los acontecimientos, Ana decide dejar su trabajo, ya que se sentía presionada porque asistía a la escuela. Por esta época, al notarle triste su padre, Ana le comenta de su relación homosexual (la cual había sido la primera)

con Rocío. El padre de Ana cree que ella se encontraba confundida, apoyándola y recomendándole asista a terapia. Sin embargo, posteriormente Ana regresa con Rocío, el contarle a su papá de este regreso le causaba un grave conflicto, porque su padre aseguraba que Rocío no era para Ana y que ella sólo estaba confundida en relación a sus preferencias sexuales. En esos momentos la relación con Rocío cada vez le causaba más conflicto ya que discutían mucho, por lo que Ana no encontraba alternativas para poder solucionar sus problemas y vivir una vida más tranquila y cómoda.

Descripción e interpretación de la problemática que Ana refiere.

La problemática que refiere Ana, principalmente habla de que se encontraba "atrapada" dentro de ciertos límites que le impedían ver alternativas (Limón, 2005) para solucionar estas situaciones que le causaban conflictos en su vida.

De igual forma se observaba que las maneras de relacionarse con las personas a su alrededor (principalmente su novia y su padre) no eran satisfactorias, generándole conflictos en su estado de ánimo y en el desarrollo de su vida.

Descripción e interpretación de lo que Ana pensaba, las emociones y sentimientos involucrados y sus creencias en torno a la problemática.

Ana comentaba sentirse atrapada, desesperada y sin saber qué realizar. De igual forma, su proyecto de vida, dadas las circunstancias, ella mencionaba que la hacía sentir presionada, ya que el pensar sobre éste le causaba graves conflictos emocionales. Ana no sabía de qué forma podría relacionarse de modo diferente con su papá y su novia, lo que le generaba grandes conflictos.

Ana creía que "alejándose de los problemas", es decir, dejando la casa de su padre y dejando la relación con su novia, sus aconteceres serían más tranquilos.

Sin embargo, dado que estos sentimientos eran ambivalentes, la decisión de hacerlos le provocaba un estado de malestar generalizado.

Básicamente Ana se encontraba hablando dentro de un diálogo negativo, centrado en problemas, lo cual impedía que observara todo lo positivo que sucedía en su vida (Beyebach, 1999). De igual manera, se encontraba "atrapada" dentro de estrechos márgenes de libertad (Limón, 2005), lo cual no le permitía ver alternativas de vida para que ella estuviera mejor. Es destacable que su sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) también se encontraba delimitado por un pensamiento negativo y con límites muy restrictivos (Limón, 2005). Finalmente, las construcciones relacionales que había formado con su padre y su novia no le favorecían y no encontraba la forma de construir una nueva relación con ambos o relacionarse de diferente forma (Gergen, 1992; Limón, 1997).

Identificación de las intervenciones realizadas por los terapeutas y el equipo reflexivo en cada una de las sesiones, señalando su impacto en la forma como afectó en el discurso de Ana.

En este proceso terapéutico se puede observar, a lo largo de las sesiones, los efectos que las intervenciones terapéuticas y el equipo reflexivo tuvieron en la percepción y sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) de Ana.

Durante la primera sesión, se observó que las intervenciones realizadas tenían la intención de obtener información sobre la problemática que ella mencionara, sin embargo, cabe destacar que desde el inicio de la terapia se buscó que con las intervenciones se ampliaran sus restringidos márgenes de libertad (Limón, 2005), para que Ana observara alternativas de vida. De igual manera, las intervenciones en esta sesión buscaron tranquilizar el estado de ánimo de Ana, ya que, dada la problemática referida, tenía ciertos grados de conflicto en varios aspectos de su vida. Situación que dejó más tranquila a Ana y con ganas de seguir asistiendo a terapia.

En la segunda sesión las intervenciones iniciales tenían la finalidad de ver excepciones (Beyebach, 1999) en las que el problema no se hubiese presentado. Al observar dichas situaciones en las que el problema no se presentó se trató de ampliarlas y mantenerlas. En esta sesión también fueron empleadas intervenciones de proyecciones a futuro con preguntas de escalas (Beyebach, 1999). De igual forma se exaltaron aspectos positivos y se dieron connotaciones positivas (Beyebach, 1999). Se realizaron preguntas circulares similares a las planteadas por la Escuela de Milán (en Hoffman, 2005) para intentar resolver los conflictos de Ana. También fueron hechas redefiniciones, planteando una perspectiva diferente se intentaba ampliar los márgenes de libertad de Ana. El resultado al final de la sesión crea en Ana una percepción diferente de su situación, un enriquecimiento en su sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) y traza caminos a futuro, tranquilizando su situación actual y esclareciendo nuevas formas de pensar (Gergen, 1992).

En la tercera sesión, la conversación terapéutica se encuentra encaminada a observar los cambios que se han producido. Ana se encontraba inmersa por preocupaciones en cuanto a la relación con su madre, su padre y su novia, mismas a las que se buscaron dar diferentes puntos de vista (Gergen, 1992; Limón 1997), y las intervenciones giraron en buscar formas diferentes de relacionarse con ellos. De igual manera se realizaron intervenciones en forma de proyecciones a futuro (Beyebach, 1999), y se intentó relativizar el proceso terapéutico que Ana llevaba.

Posteriormente, en la cuarta sesión se establecieron intervenciones para esclarecer la problemática de Ana y forjar objetivos y metas para que se generara una vida más estable, tranquila y de bienestar en ella. Aunque las intervenciones intentaron girar en torno a los aspectos positivos (Beyebach, 1999), se observó que Ana les restaba importancia, por lo que se intentó incrementarlos buscando que las intervenciones reforzaran los aspectos positivos y dejaran de lado los

negativos. De igual forma, tanto el equipo reflexivo como las terapeutas, a lo largo de las sesiones realizaban intervenciones para resaltar las herramientas y recursos personales de Ana.

Es destacable observar que en la quinta sesión la preocupación de Ana en cuanto a su problemática se ve exaltada por los acontecimientos ocurrido; ella se encontraba "atrapada" dentro ciertos límites (Limón, 2005), por lo que las intervenciones que se realizaron fueron encaminadas a ampliarlos, a trabajar sistema de significados alternativos (Goolishian, 1992; Limón, 2005) y a tranquilizar y normalizar situaciones que acontecen en la vida.

Ya en la sexta sesión se notaron cambios importantes en la relación con su padre, por lo que las intervenciones intentaban reforzar, mantener y estimular estas excepciones (Beyebach, 1999) en las que la relación se fortalecía. Las intervenciones en esta sesión, principalmente, trabajaban en esbozar y tranquilizar su proyecto de vida. En el transcurso de la misma las intervenciones intentaban trabajar la relación con su novia Rocío.

En la séptima y octava sesión las intervenciones ya se encaminaban más a mantener e incrementar las conductas favorables que Ana presentaba. Aunque seguía habiendo problemas en diversas áreas, estas situaciones ya no afectaban de manera significativa a Ana.

Finalmente, en la novena sesión las intervenciones giraron en mantener los cambios y nuevas percepciones logradas a lo largo del proceso terapéutico. Las intervenciones también tuvieron el fin de reforzar todos los acontecimientos, herramientas y formas de relacionarse diferente que Ana logró, especialmente con su padre y su novia.

Identificación de los nuevos cambios en el sistema de significados y estilos relacionales de Ana respecto a la problemática, así como con las personas importantes de su entorno.

Desde la primera sesión los cambios en el sistema de significados y estilos relacionales de Ana, respecto a la problemática, se hicieron evidentes. Es de observarse lo presionada que Ana se encontraba. Ana no observaba formas diferentes de relacionarse con su novia y su padre, además parecía estar centrada en una problemática en la cual no parecía percibir o minimizaba todos los acontecimientos buenos y positivos que ocurrían en su vida (Beyebach, 1999).

Posteriormente, a lo largo de las sesiones Ana intentaba, por medio de la ayuda terapéutica, buscar nuevas formas de relacionarse con su novia y su padre, además de buscar formas diferentes de afrontar su vida y, por ende, su proyecto de vida. Aunque en algunas sesiones estas problemáticas se presentaban con más fuerza, el trabajo terapéutico realizado seguía su curso.

Dadas las intervenciones realizadas, se incorporaron al sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) de Ana estrategias para hacer las cosas de diferente forma si estas no funcionaban, es decir, se planteó en Ana una nueva narrativa en la cual se promovía la búsqueda de diferentes aconteceres que pudieran nutrir sus relaciones y su vida en general. Además se reforzaron todas las herramientas, habilidades y estrategias que Ana tenía para enfrentar la vida.

Era de observarse que Ana se encontraba dentro de ciertos márgenes de libertad con límites restrictivos (Limón, 2005), que le impedían observar los aspectos positivos que surgían en su vida, centrándose principalmente en los negativos (Beyebach, 1999), estos aspectos negativos principalmente eran las fallas que tenía en las relaciones, o con su novia o con su padre. Esta situación se introdujo en el sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) de Ana, intentando

que identificara y ampliara todos los aspectos buenos, positivos, etc., que sucedían en su vida.

Es de suma importancia el cambio que Ana tuvo en su sistema de significados, sobre todo en cuanto a poner especial atención en que los aspectos negativos que le sucedían en su vida no invadieran áreas diferentes en las que se generaban. Durante la terapia se construyó (Gergen, 1992; Limón, 1997) un escenario que planteaba que su vida se encontraba dividida en áreas, cada área era diferente y estaba separada de las demás, por lo que se trabajó que, cuando existieran problemas en determinada área, Ana intentara no traspasarlos a otras. Un ejemplo de esta situación planteaba que si Ana sostenía problemas con Rocío esta situación no tendría que afectar las demás áreas de su vida, tales como el área laboral, escolar o en la relación con su padre. Esta nueva construcción quedó grabada en el sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) de Ana, por lo que se generaron cambios importantes en el mismo, ya que la forma de pensar de Ana respecto a estos aspectos, planteaba que dadas las problemáticas que tuviera, estas no le afectarían del mismo modo que antes de entrar a terapia.

Otro cambio significativo en la percepción de Ana fue el cambio positivo que generó respecto a su proyecto de vida. El sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) nuevo y diferente de Ana, en las últimas sesiones, y debido al trabajo terapéutico, planteaba una mejor manera de enfrentar las adversidades de su vida. Pero, además, de una forma más clara Ana pudo observar metas para su futuro a corto, mediano y a largo plazo. Esta forma diferente de pensar de Ana, sobre todo respecto a su futuro, ayudó a que se sintiera más estable y tranquila.

Ana, a lo largo del proceso terapéutico, pudo encontrar diferentes formas de relacionarse con su padre y con su novia, mismas que habían sido parte importante de la demanda principal. Especialmente las formas de relacionarse con su padre fueron muy satisfactorias, ya que pudo conllevar una mejor relación de la que anteriormente refería, y además se forjó en ella un pensamiento de una

búsqueda de diferentes formas de relacionarse, para en caso de que alguna no le funcionara, aplicara otra. Aunque con su novia Rocío seguían existiendo problemas, a Ana no le afectaban de la forma que refería al inicio de terapia, ya que ahora tenía una percepción diferente de lo que le sucedía (Limón, 2005) y no dejaba que esta problemática invadiera otra área.

Finalmente, todo el trabajo que Ana logró a lo largo del proceso terapéutico amplió sus márgenes de libertad, teniendo como resultado unos límites más flexibles (Limón, 2005). Se amplió y se nutrió su sistema de significados (Anderson y Goolishian, 1992) con aspectos positivos (Beyebach, 1999) que ocurrían en su vida, pudo observar formas diferentes de afrontar y observar los problemas que se le presentaran (Limón, 1997), puso atención y pudo utilizar con más precisión sus herramientas y recursos personales, adoptó diferentes formas de relacionarse con su padre y su novia Rocío, trabajó su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo sin que este le causara conflicto, y finalmente Ana se encontró en un estado más placentero y cómodo en el cual sabía que podía afrontar las diversidades que se le presentaran en su vida.

Al adquirir todos estos logros el proceso terapéutico de Ana llegó a su fin, ya que las demandas que la habían llevado a terapia habían sido cumplidas.

Resultados del trabajo en el programa de “Terapia Familiar y Narrativa en escenarios institucionales” y la forma de proceder del mismo.

Finalmente se puede observar que el programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Instituciones de la UNAM, dirigido por el Dr. Gilberto Limón, se encuentra generando resultados. Estos pueden observarse a través de los cambios en el bienestar personal de Ana y los usuarios del servicio a los que se les brindó atención psicológica con la orientación de las terapias narrativas y el construccionismo social, que plantea dicho programa.

Como se puede observar, la forma de proceder del programa es el fruto de un trabajo que se generó dentro de un contexto educativo, con las aportaciones del Dr. Gilberto Limón y sus estudiantes, por lo cual, la orientación manejada en el presente trabajo plantea una forma diferente de proceder de un proceso terapéutico posmoderno.

Principalmente, esta orientación terapéutica plantea los puntos principales que Limón (2005) maneja en su orientación terapéutica, mismos que hablan de márgenes de libertad y límites restrictivos, el cultivo personal, el derecho al "cambio" y "no cambio" (mismo que implica en rigor un cambio, sobre todo en el sistema de significados).

La orientación planteada, al igual que la Terapia Centrada en Soluciones (Beyebach, 1999), coincide con varias herramientas terapéuticas para generar soluciones, tales como redefiniciones, connotaciones positivas, trabajo sobre excepciones, proyecciones a futuro y preguntas de escala.

Una herramienta terapéutica de suma importancia que plantea el programa es el Equipo Reflexivo, el cual está basado en los orígenes del mismo que maneja Tom Andersen (Andersen, 1994). Éste, dentro del programa, tiene el objetivo de ampliar el panorama, abrir márgenes de libertad, ofrecer puntos de vista y preguntas diferentes, así como alternativas de vida para las personas que asisten a terapia.

Se puede observar que, de alguna manera, esta orientación está constituida de modo similar al planteamiento de los Asociados de Milán que menciona Hoffman (2005), en cuanto a estructura, ya que se encuentra constituido por un equipo terapéutico donde conjuntamente existe un apoyo detrás de un espejo. A diferencia de los Asociados de Milán, dentro del programa el equipo terapéutico no es rígido e incluso no es necesario. Además, el uso de las preguntas circulares

que manejan lo Asociados son utilizadas como herramientas terapéuticas dentro del programa.

También se manejan diversas herramientas de otras orientaciones posmodernas como es el caso de los planteamientos de Goolishian y Anderson (1992) para las terapias narrativas, tales como el sistema de significados y la terapia como un sistema lingüístico. Destacándose, principalmente, que los significados los crean y experimentan los individuos que conversan. También se forja el principio de que la pregunta terapéutica es el principal instrumento para facilitar el desarrollo conversacional y el proceso dialogal.

Es destacable recalcar que todas estas orientaciones tienen una estrecha relación con el construccionismo social y la posmodernidad (Limón, 1997; Gergen; 1992).

Finalmente, dentro del programa, un instrumento terapéutico más, era destacar las "herramientas personales" de los consultantes. Además, el trabajo de un proyecto de vida, de las personas que asistían a terapia, era considerado como una herramienta de suma importancia para el proceso (Limón, 2005).

Todas éstas son algunas influencias que se encuentran inmiscuidas dentro del cuerpo que plantea el programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios institucionales. Sin embargo, al considerarse este como un movimiento, sobre todo ecléctico, no plantea un límite ni un encasillamiento en cuanto a la utilización de determinadas formas de proceder del mismo, ya que favorece, diferentes aspectos que puedan ser utilizados para generar cambios en las personas y en las diferentes formas de pensar, que se encuentran relacionados con los múltiples aspectos que plantea Gergen (1992) de la posmodernidad.

Es destacable observar que todas estas herramientas, descritas anteriormente, fueron utilizadas en el proceso terapéutico de Ana, con las que evidentemente se generaron grandes cambios. Esto nos muestra que, en general, esta orientación

terapéutica, planteada por el Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales, se encuentra generando resultados.

De forma general resulta difícil delimitar el trabajo realizado y la forma de afectación en este proceso terapéutico, sin embargo, el hecho de que se generen resultados, habla de un proceso eficaz.

9 COMENTARIOS FINALES

El haber pertenecido al grupo y proyecto del programa de “Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales”, dirigido por el Dr. Gilberto Limón, fue una importante y muy grata experiencia. Es en este proyecto, donde pude aprender algo diferente y nuevo, poniendo al mismo tiempo en práctica las habilidades y conocimientos que iba adquiriendo.

Es en este programa donde pude observar diversas situaciones de nuestra época (la posmodernidad) y las diferentes demandas que se necesitaban en estos tiempos, en referencia a la psicoterapia. Al ir conociendo y practicando más este tipo de terapia, me pareció que estaba mejor encaminada a lo que la sociedad, que está en constante cambio, necesitaba en estos momentos.

El haber observado en muchos casos cambios tan extremos y en pocas sesiones, hizo que pusiera en una balanza los demás procesos terapéuticos, ya que (sin desvalorizar), algunos de estos eran muy dolorosos y se empleaba mucho tiempo en llegar a ver mejorías en las personas.

La posmodernidad y el construccionismo social se encuentran generando grandes cambios en diversas áreas, por lo que era de esperarse que también se hicieran visibles en terapia. Desde mi punto de vista y particular opinión, me parece que el tipo de trabajo realizado bajo la dirección del Dr. Gilberto Limón generó grandes aportaciones al campo de las terapias narrativa en México.

Me parece de suma importancia que se sigan generando actividades como las realizadas dentro del programa, ya que como se puede ver a lo largo de este informe, los resultados obtenidos, tanto en los estudiantes como en los usuarios del servicio psicológico, y el corto tiempo en los procesos terapéuticos, fue significativo. Finalmente se puede observar un trabajo teórico-práctico destacable,

por lo que el seguir alentando este tipo de métodos, me parece, generará muchos beneficios.

10 BIBLIOGRAFÍA

- Andersen, T. (1994). *El equipo Reflexivo: Diálogos y Diálogos sobre los Diálogos*. Barcelona: Gedisa.
- Anderson, H. y Goolishian, H. (1992). El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En S. MacNamee y K. Gergen. *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Andolfi, M. (1989). *Terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Bermejo, B. (2004). *Encontrar Información en textos*.
<http://www.uiah.fi/projects/metodi/240.htm#herm>
Recuperado en 12-04-08.
- Beyebach, M. (1999). *Introducción a la terapia breve centrada en las soluciones*. Universidad Pontificia de Salamanca.
- Eguiluz, L. (2004). *Terapia familiar: Su uso hoy en día*. México: Pax.
- Fernández, P. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*.
http://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali.asp
Recuperado en 25-05-08.
- Gergen, K. 1992. *El yo saturado*. Barcelona: Paidós.
- Haley, J. (1974). *Tratamiento de la familia*. Barcelona: Toray.
- Haley, J. (1985). *Terapia para resolver problemas*. Buenos Aires: Amorrortu
- Hoffman, L. (2005). *Fundamentos de la terapia familiar*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hoffman, L. (1992). Una postura reflexiva para la terapia familiar. En S. MacNamee y K. Gergen. *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Limón, G. (1997). Psicoterapia y posmodernidad. Perspectiva y reflexiones. *Redes*. 11, 1, 53-69.
- Limón, G. (2005). *El giro interpretativo en psicoterapia*. México: Pax
- Limón, G. (2005). *Terapias postmodernas*. México: Pax.

- Manual de Titulación. (2005). Carrera de Psicología. UNAM, FES, Iztacala.
- Minuchin, S. (1977). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S. (1994). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Navarro, J. (1992). *Técnicas y programas en terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Ochoa, I. (1995). *Enfoques en terapia familiar sistémica*. Barcelona: Herder.
- Rodríguez, G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Ruiz, J. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.