



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

COORDINACIÓN DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

APROXIMACIÓN GRUPAL A LA TERAPIA COMO DIÁLOGO
HERMÉNEUTICO Y CONSTRUCCIONISTA

INFORME DE PRÁCTICAS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

SÁENZ JIMÉNEZ ANA PAOLA

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-298
2008

M.
Tps.

A mis dos familias y a Gilberto

Índice

Resumen

Capítulo 1. Programa de Titulación por Informe de Prácticas “Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales”

1.1. Características del programa de titulación.....	1
1.2. Características del centro de servicios psicológicos “Dr. Guillermo Dávila”.....	1
1.3. Características generales de los marcos teóricos a revisar y su relación con el programa de titulación.....	2
1.4. El trabajo en equipo.....	2
1.5. El modelo de supervisión en la formación profesional.....	2-3
1.6. Propósitos.....	3-4
1.6.1. Formación Profesional.	
1.6.2. Servicios a la comunidad	
1.7. Justificación.....	4

Capítulo 2. Antecedentes Teóricos

2. 1. La terapia familiar sistémica.....	5
2.1.1. Antecedentes.....	5-6
2.1.2. Presupuestos y características generales.....	6-9
2.1.3. El paciente identificado.....	9
2.2. Los modelos, sus características y sus aplicaciones.....	10
2.2.1. Enfoque Estructural.....	10-11
2.2.2. Enfoque Estratégico.....	11-12
2.2.3. Escuela de Milán.....	12-15
2.2.4. Diferencias con otras modalidades terapéuticas.....	15-16

Capítulo 3. Del constructivismo al construccionismo: implicaciones en terapia.

3.1. Aproximaciones constructivistas.....	17-18
3.2. Del constructivismo al construccionismo.....	18-20
3.3. Implicaciones construccionistas y postmodernas en psicoterapia.....	20-24

Capítulo 4. Estrategias, prácticas y posibilidades terapéuticas.

4.1. La Ignorancia como Enfoque Terapéutico.....	25-29
4.2. El Equipo Reflexivo.....	29-32
4.3. Terapia Narrativa.....	32-39
4.4. La escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativa.....	39-42
4.5. Terapia centrada en soluciones (TCS).....	42-49
4.6. La terapia Narrativa como Diálogo Hermenéutico y Construccionista.....	50-59

Capítulo 5. Metodología.

5.1. Metodología cualitativa.....	60-61
5.2. Características básicas de las investigaciones cualitativas.....	61-63
5.3. La investigación guiada teóricamente.....	63-64
5.4. La participación: el continuo participación directa - participación indirecta.....	64
5.5. Formas o tipos de investigaciones cualitativas.....	64-65
5.6. Método hermenéutico.....	65-66
5.7. El proceso de la investigación cualitativa: diseño de caso.....	66-67
5.8. Justificación de la metodología.....	67-69

Capítulo 6. Análisis hermenéutico: relatoría de casos

6.1. Análisis hermenéutico de casos en resumen.

6.1.1. Caso "Karla".....	70-71
6.1.2. Caso "Oscar".....	71-72
6.1.3. Caso "Josefa".....	72-73
6.1.4. Caso "Alma y Franco".....	73-75
6.1.5. Caso "Jenny".....	76-77
6.1.6. Caso "Jesús y Martha".....	77-78
6.1.7. Caso "Pedro".....	79-80

6.2. Caso *in extenso*

6.2.1. La terapia de Grupo en otros enfoques.....	81-85
6.2.2. Aproximación Grupai de la terapia como diálogo hermenéutico y construccionista.....	85-86
6.2.3. Análisis hermenéutico del caso <i>in extenso</i>	86-245

Conclusiones	246-250
---------------------------	---------

Consideraciones finales	251-254
--------------------------------------	---------

Referencias	255-259
--------------------------	---------

RESUMEN

En concordancia con lo que se conoce como espiral hermenéutica, el siguiente trabajo no es el resultado de una continuidad lineal y progresiva. Tampoco mi experiencia personal podría ser contada en términos lineales. Si bien la organización de estas experiencias (la de investigación-elaboración del informe y la personal) está hecha de forma sistemática, es necesario aclarar que los pasos que di no fueron así de uniformes. La misma elaboración de este trabajo fue una espiral en donde cada "etapa" influía en la otra y donde ambas experiencias, elaboración del informe y la experiencia personal de estar en el programa de titulación, estuvieron entrelazadas, sin que una determinara a la otra, hubo entre ellas una gran influencia, que a su vez se vio reflejada en cada una de las decisiones que llevé a cabo a lo largo de esta investigación-acción.

En la actualidad existen muchas formas de hacer terapia, cada una con su argot, técnicas y andamiajes teóricos, que sustentan y dan validez a sus planteamientos en los ambientes científicos de la psicología. A pesar de la rica diversidad, nosotros¹, como equipo terapéutico, consideramos importante seguir privilegiando la pluralidad en las formas de hacer terapia, sobre todo si éstas implican mayores beneficios para las personas que asisten a consulta. Es por ello que pensamos que podía resultar conveniente explorar nuevas formas de hacer terapia narrativa. La novedad consistía en "probar" la modalidad grupal desde este enfoque narrativo, hermenéutico y construccionista.

Esta modalidad nueva implicaba que los consultantes no necesariamente tenían que formar parte del mismo sistema (familia y/o parejas) ni tener relación de parentesco entre ellos. La aproximación grupal buscaba principalmente satisfacer dos objetivos particulares. Por un lado resolver las demandas de los consultantes, que accedieran a integrarse a esta modalidad de terapia, y también, por otro lado, que este escenario nos brindara la posibilidad de explorar los resultados de "aplicar" la perspectiva hermenéutica y socioconstruccionista en una terapia grupal. Esta "curiosidad"

¹ La redacción de este trabajo se ha hecho en primera persona del plural. Principalmente por dos razones. En primer lugar está escrito en primera persona porque de acuerdo con las nuevas metodologías cualitativas esta redacción permite asumir una postura frente al trabajo elaborado y asimilar la responsabilidad de las opiniones, valores, ideas y perspectivas descritas. Consideramos que esta postura es congruente con los planteamientos generales de este trabajo. Por otro lado está en plural porque durante la estancia en el Programa de Titulación "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" trabajamos siempre en equipo. No se trata de homogenizar las diferentes posturas de los miembros de este equipo sino simplemente responde a una propuesta de trabajo más global que se describirá a lo largo de este informe. Por último la elaboración de este informe, tanto en su parte teórica como en el análisis hermenéutico, ha sido de forma individual.

pudo canalizarse, gracias a nuestro andamiaje teórico, en un proyecto de intervención terapéutica serio, flexible, nuevo y formal. La importancia de "encontrar" formas, de hacer psicoterapia, nuevas y "económicas", en tiempo y costos, es primordial para los escenarios institucionales, que muchas veces ven rebasadas sus capacidades de servicio, sobre todo por cuestiones de espacios y tiempos, por las demandas de las personas que solicitan terapia.

El Centro de Servicios Psicológicos, "Dr. Guillermo Dávila", nos pareció un escenario pertinente para la realización de este proyecto, dado su carácter de institución dedicada al servicio a consultantes, y al mismo tiempo, a la formación de psicólogos en la práctica. Es además un contexto que favorece la realización de investigación en psicología clínica.

Para esta modalidad terapéutica se contó con tres terapeutas (facilitadores), tres consultantes y aproximadamente seis terapeutas más atrás del espejo. Los consultantes fueron tres adultos divorciados o en proceso de separación que presentaban problemas en las relaciones con sus parejas, ex parejas y/o hijos.

El sustento teórico del proyecto de aproximación grupal, que eventualmente comenzamos a llamar "tertulias terapéuticas", está sumamente influenciado por las terapias de corte narrativo y centradas en las soluciones, la perspectiva socioconstruccionista, la epistemología y metodología hermenéutica y la postmodernidad.

En este trabajo se transcribieron once sesiones del proceso terapéutico grupal y por medio del análisis hermenéutico se descubren y describen los resultados de esta nueva aproximación terapéutica y las implicaciones que ésta tuvo para la satisfacción de los motivos de consulta de cada uno de los participantes-consultantes.

Capítulo 1. Programa de Titulación por Informe de Prácticas

“Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales”

1.1. Características del programa de titulación.

El programa de “Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales” está diseñado, especialmente, para cubrir tres objetivos principales:

1. Asistir en la formación supervisada de estudiantes, en los últimos semestres de la licenciatura en psicología, interesados en la terapia familiar con enfoques sistémicos y narrativos. Proporcionar, por medio de seminarios, el marco conceptual para el análisis y explicación de la problemática presentada, por las personas que solicitan terapia, derivando posibles alternativas de solución (realidades alternativas) y tomando en cuenta el contexto, cultura e idiosincrasia de los clientes.
2. Proporcionar un servicio terapéutico, respetuoso y serio, a familias o parejas que lo soliciten a la institución.
3. Fomentar y extender la investigación relacionada con las familias, sus procesos y características. Al mismo tiempo generar investigación acerca de la eficacia de las intervenciones desde las Terapias Familiares y Narrativas.

1.2. Características del centro de servicios psicológicos “Dr. Guillermo Dávila”.

El Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila” es una institución pública dedicada a proporcionar principalmente los siguientes servicios:

- Ofrece formación supervisada para los estudiantes tanto de licenciatura como de postgrado en diferentes corrientes psicológicas.
- Se proporciona servicio terapéutico en forma individual, grupal, de familia o pareja, y diferentes talleres a los estudiantes y trabajadores de la Universidad, y al público en general. Cuenta con programas de tratamiento en adicciones, enfermedades cardiovasculares y dolor crónico.

1.3. Características generales de los marcos teóricos a revisar y su relación con el programa de titulación.

Con la aparición de la teoría de los sistemas se abrió la posibilidad de observar su aplicación en muchos campos, entre ellos la psicoterapia.

Es inevitable hablar de psicoterapia familiar sin referirnos a la teoría de los sistemas. Los enfoques desarrollados actualmente en terapia familiar han partido de la teoría de los sistemas para desarrollar técnicas, métodos y estrategias de intervención en la familia. Desde el principio las investigaciones en terapia familiar se han concentraron en el estudio de las propiedades de la familia como "sistema". Una definición de sistema, que puede resultar útil para entender su aplicación en la dinámica familiar, es la planteada por Hoffman. Para ella un sistema "es toda entidad cuyas partes covarian entre sí y que mantienen equilibrio en una forma activada por errores" (Hoffman, 1981). En el caso de las familias los comportamientos sintomáticos cumplen una función muy importante al equilibrar o desequilibrar el sistema.

La Terapia Familiar es tanto una forma de intercesión terapéutica como un acercamiento conceptual a la psicología y problemas de comportamiento.

1.4. El trabajo en equipo.

Dentro del programa "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales" se trabaja en equipo¹; una cámara de Gessel, dos terapeutas en un lado de la cámara (terapeuta y cooterapeuta respectivamente) y el equipo observa detrás del cristal. En ocasiones interviene activamente en la conducción de la sesión y en el seguimiento de la terapia, intercambia opiniones con el terapeuta, diseña la intervención final y planifica sesiones ulteriores si esto llega a ser necesario.

1.5. El modelo de supervisión en la formación profesional.

Todos los programas que entran dentro de la titulación de prácticas requieren de supervisores, encargados de dirigir las prácticas, organizar los cronogramas de trabajo, coordinar la participación de los estudiantes y supervisar las intervenciones profesionales hechas por éstos.

En el caso de este programa la supervisión directa se refiere a las participaciones de dicho asesor, quién ha establecido tareas específicas para la participación de los alumnos. Dentro de las actividades que los alumnos realizan bajo la supervisión directa están:

¹ Aunque no es necesario seguir este formato rigurosamente esta es una influencia del protocolo de trabajo de la Escuela de Milán

- I. Formar parte de los equipos terapéuticos y/o equipos de reflexión en los casos en que no participe como terapeuta o co-terapeuta
- II. Participar como terapeuta y co-terapeuta (conducción de sesiones clínicas) en los casos solicitados
- III. Participar en los seminarios de análisis teórico previstos en el programa terapia familiar y narrativa en escenarios institucionales
- IV. Presentar los casos asignados
- V. Asistir a los cursos y cubrir con los requisitos (teoría y practica) de las asignaturas correspondientes al programa de titulación por informe de practicas
- VI. Asistir a tutorías semanales con el responsable del programa, e informar de los avances del proyecto.
- VII. Elaborar el proyecto de titulación por informe de practicas
- VIII. Elaborar un esquema de trabajo para el informe de practicas
- IX. Elaborar y presentar los informes clínicos (expedientes) de los casos clínicos asignados

1.6. Propósitos.

1.6.1. Formación Profesional.

Las practicas supervisadas significan para los estudiantes la oportunidad de relacionarse directamente con lo que será su campo de trabajo. Es un entrenamiento de las habilidades adquiridas a lo largo de la carrera con la oportunidad de recibir la asesoría de un experto.

La ventaja de asistir a prácticas supervisadas se verá directamente influenciada en las competencias que adquirirá al término del programa:

El estudiante deberá ser capaz y competente para analizar y explicar los casos desde el marco teórico del construccionismo social, de la orientación sistémica y de las tendencias narrativas en psicoterapia. Podrá llevar a cabo intervenciones terapéuticas de acuerdo a las propuestas derivadas por la terapia familiar sistémica y las terapias narrativas. Será capaz de mantener niveles profesionales de calidad y prudente sensibilidad, para promover el respeto, la tolerancia y la pluralidad, dentro de las posibles formas de alternativas generadas en sus intervenciones. Estará capacitado para redactar expedientes, informes, artículos, ponencias y conferencias, y argumentar con solidez profesional sus trabajos y planteamientos.

1.6.2. Servicios a la comunidad

Otra parte de gran importancia dentro del Programa consiste en ofrecer un servicio comunitario de calidad. Por formar parte de los servicios psicológicos que ofrece el centro el Programa de Terapia Familiar y Narrativa está comprometido con la Institución y sus clientes.

Las intervenciones, realizadas por el alumno y los asesores del programa, estarán encaminadas a buscar alternativas efectivas para solucionar la demanda o queja principal.

1.7. Justificación

A partir de la concepción de la familia como un sistema se abrió una gamma de posibilidades de atención a sus problemas. Por otro lado el ritmo de vida de la actualidad ha hecho necesaria la existencia de intervenciones breves y eficaces. Los enfoques sistémicos y narrativos procuran alternativas de solución eficaces para las familias, atendiendo la queja o demanda principal y respetando sus ritmos de cambio pero sin llegar a ser una terapia prolongada. En este sentido las intervenciones dentro del programa están encaminadas a buscar, junto con el paciente, estrategias de cambio, que les permitan recuperar, crear o descubrir recursos personales, y ampliar el espectro de posibilidades o "realidades".

Capítulo 2. Antecedentes Teóricos

2.1. La terapia familiar sistémica

2.1.1. Antecedentes

La profesión de terapeuta familiar surge como apoyo a profesiones de psiquiatría, psicología y pedagogía, es hasta fines del 1930 que se independiza y pronuncia como una disciplina con fundamentos teóricos.

El movimiento se inicia en Alemania entre 1929 y 1932 con Hirschfeld y sus estudios de la familia. En 1930 en Estados Unidos con Popenoe que abre la clínica del Instituto Estadounidense de Relaciones Familiares en Los Ángeles. Este último introdujo el término consejero matrimonial al idioma inglés y promovió el reconocimiento de la profesión de consejero matrimonial. Abraham Stone publicó una historia de sus incursiones en la terapia familiar en 1949 y debe recibir el crédito de ser pionero en la terapia familiar, pues ya la practicaba en 1930. La Dra. Emily Mudd estableció la práctica de la terapia familiar en Filadelfia en 1932, ella se dedicó a la investigación en terapia familiar y en 1939 fue la primera en desarrollar un programa de evaluación familiar (Sánchez y Gutiérrez, 2001).

Simultáneamente en Londres David y Mera Mace en 1938 formaron el primer concilio de consejeros matrimoniales y en 1943 éste se convirtió en el concilio Nacional de Consejeros del Reino Unido (Sánchez y Gutiérrez, 2001). John Bell es considerado el padre de la terapia familiar moderna por ser quien tuvo las ideas más claras en los inicios de este movimiento. En 1953 Bell hizo un reporte a un grupo de colegas indicando el uso de nuevas técnicas de terapia con todo el grupo familiar (Sánchez y Gutiérrez, 2001).

Otro personaje importante en el tratamiento familiar de pacientes esquizofrénicos fue Murray Bowen. Él pensaba que los padres y en especial la madre deberían ser hospitalizados con el paciente psiquiátrico. Realizó esto en el Instituto Nacional de Salud Mental y se observó que los pacientes de las familias que ingresaban a terapia familiar conjunta presentaban mayores avances que las familias en terapia individual (Sánchez y Gutiérrez, 2001).

En el Instituto de Investigación Mental (MRI por sus siglas en inglés) se formó el grupo de Palo Alto quienes fueron los pioneros en el estudio de la teoría de sistemas. Al mirar con detenimiento a las familias de esquizofrénicos observaron que presentaban una gran cantidad de conceptos paradójicos. En 1952 obtuvieron fondos para seguir trabajando con Jay Haley y John Weakland, los modelos ericksonianos de la teoría estratégica y los de la paradoja se convirtieron

en piedra angular de la terapia de Palo Alto. Invitaron a colaborar al Don, D Jackson con el fin de proseguir con el estudio de niños esquizofrénicos. Haley observó que un paciente se ponía muy ansioso después de la visita de su madre al hospital y después de esta experiencia el grupo decidió incluir en la terapia del paciente a toda la familia. En 1959 indicaron que la terapia familiar conjunta era más efectiva para el tratamiento de familias de esquizofrénicos que la terapia individual del paciente, es este mismo año conjuntando los intereses de Bateson en la terapia familiar se fundó el MRI que se especializó en la terapia familiar de la comunicación. En 1959 Satir formó parte del MRI ella había trabajado con familias desde 1951 (Sánchez y Gutiérrez, 2001).

Posterior a estos avances, se siguieron estableciendo grupos de tratamiento e investigación en diferentes partes del mundo, sobre todo Estados Unidos y Europa, tratando con los familiares de pacientes, sobre todo esquizofrénicos y delincuentes. El principal ímpetu para el desarrollo de la terapia familiar procedió de la labor de investigadores como Nathan Ackerman en Nueva York; Murray Bowen en Topeka y Washington; Lyman Wynne y Margaret Singer en los Institutos Nacionales de Salud Mental en Bethesda; Whitaker en Atlanta; Minuchin y Auerswald en la Escuela Wiltwyck; Boszormenyi-Nagy, Framo y Zuk en Filadelfia; Theodore Lidz y Fleco en Yale, y Gregory Bateson, Don Jackson, Jay Haley, Jonh Weakland, Pal Watzlawick, Jonh Bell y Virginia Satir en Palo Alto, por mencionar unos cuantos. Estas personas y sus ayudantes llegaron a ser la espina dorsal de un nuevo y creciente movimiento de prácticas e ideas (Hoffman, 1981).

2.1.2. Presupuestos y características generales

Con el surgimiento de la Cibernética y la Teoría General de los Sistemas fue posible estudiar de forma diferente las relaciones humanas. Sostener la idea de que las personas funcionaban como un sistema permitió dar un giro a las ciencias del comportamiento: cambiar de un pensamiento lineal de causalidad a un pensamiento circular e interaccional.

Gregory Bateson fue un pionero en introducir una concepción teórica nueva en las ciencias humanas; su idea sistémica y cibernética de la comunicación. Bateson propone como objeto de estudio a la mente como sistema; un sistema compuesto por los comportamientos reglados y entendidos como un lenguaje. Lo mental para Bateson no ocurre sólo dentro del cerebro, sino que es un proceso interaccional y relacional. La mente es relación, es el cerebro en interacción con el entorno. Ampliando la noción clínica de mente, Bateson contribuyó a establecer en el campo psiquiátrico la idea de que los trastornos "mentales" son trastornos de la

comunicación. Para él la comprensión emerge de la interacción, el sujeto negocia continuamente con la naturaleza y con los otros y crea una experiencia recurrente. Por ello Bateson llama a su enfoque "ecología de la mente" (Bateson, 1972).

Durante el decenio de los cincuenta, Gregory Bateson estaba encabezando un proyecto de investigación que intentaba clasificar la comunicación por niveles: niveles de significado, niveles de tipo lógico y niveles de aprendizaje. Él y sus colaboradores contemplaban las pautas de transacción esquizofrénica, se preguntaban si estas pautas surgirían de una incapacidad de discriminar entre niveles de tipo lógico: por ejemplo entre lo literal y lo metafórico.

El grupo de Bateson planteó la hipótesis de que una persona con este tipo de dificultad podría, en palabras de Bateson, "aprender a aprender" en un contexto en que esta dificultad fuese, de alguna manera, adaptativa. Creían que si podía comprenderse este contexto del aprendizaje, podría comprenderse también 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 pudiera ser quien hubiese moldeado estas formas peculiares de comunicación por vía de los requerimientos que se le imponían (Hoffman, 1981). Al mismo tiempo, los psicoterapeutas que por su cuenta estaban observando a los esquizofrénicos en el marco de la familia notaron que si el paciente mejoraba, otro miembro de la familia empeoraba. Era casi como si la familia necesitara la presencia de una persona con un síntoma (Hoffman, 1981).

Desde un punto de vista sistémico es necesario hacer hincapié en la función desempeñada por los comportamientos sintomáticos, al ayudar a equilibrar o desequilibrar al sistema. Bateson encontró pruebas de esta suposición, y quedó impresionado además, en el empeño que la familia ponía por tener un integrante con un comportamiento sintomático. Notando la obstinación con la que la familia se oponía al cambio, aún cuando significará la mejora de un ser querido, Jackson acuñó el término "Homeostasis familiar" a este comportamiento.

Esta homeostasis familiar juega un papel muy importante dentro de la dinámica del sistema; desde el punto de vista de Andolfi (1984) es una de las dos funciones que permiten a la familia ser un sistema en constante transformación. La otra función es su capacidad de transformación y cambio o como lo nombro Jackson de "escapada". Estas dos funciones,

aparentemente contradictorias, actúan a través de un mecanismo de retroalimentación orientado hacia el mantenimiento de la homeostasis (retroalimentación negativa) o bien hacia el cambio (retroalimentación positiva), permitiendo la adaptación del sistema a las diferentes exigencias de sus propios estadios de desarrollo y los requerimientos del medio (Andolfi, 1984).

Esta idea de la "homeostasis familiar" ha sido muy empleada en psicoterapia, sin embargo su uso ha sido en ocasiones desmedido y mal empleado. Para algunos terapeutas la tendencia homeostática de la familia, viene a ser una resistencia para los logros en terapia, así cuando se habla de familias *homeostáticas* se hace atribuyéndoles rigidez y estáticidad. Estas creencias se vieron reforzadas por la limitada gama de comportamientos que presentaban algunas familias durante las sesiones de trabajo.

Sin embargo empeñarse en ver la homeostasis familiar como algo puramente negativo impide entender su función en la dinámica familiar. Por ejemplo para Selvini "la tendencia homeostática por un lado y la capacidad de transformación por el otro, en cuanto caracteres funcionales del sistema, no son respectivamente algo mejor ni peor" (Selvini, M. Boscoso, L. Cecchin y Prata, 1986). Ambas funciones son necesarias para mantener el equilibrio dinámico del sistema.

El persistir en la homeostasis familiar o el dar "escapadas" (cambios), como parte de la dinámica de adaptación, son funciones de la propia autorregulación familiar. La familia es un "sistema activo que se autogobierna" mediante reglas, que se han desarrollado y modificado en el tiempo a través del ensayo y del error, que enseña a los miembros a experimentar lo que está permitido en la relación y lo que no lo está, hasta llegar a una definición estable de la relación, es decir una unidad sistémica regida por modalidades transaccionales, peculiares del sistema mismo y susceptibles, con el tiempo, de nuevas formulaciones y adaptaciones (Andolfi, 1984).

El sistema familiar es intrínsecamente activo; cualquier cambio, externo o interno, provocarán una tensión y será necesario entonces un proceso de adaptación que permita mantener la continuidad de la familia y el crecimiento de sus miembros. Y es justamente en esta ocasión de cambios, o presiones intra o inter sistémica, cuando surgen la mayoría de las perturbaciones llamadas psiquiátricas. Los estímulos externos provocan tensión en la familia porque ésta es un sistema abierto en interacción con otros sistemas (escuela, familia extensa, comunidad, instituciones, amigos, etc.). Las relaciones familiares se relacionan dialécticamente

con las relaciones sociales: las condicionan y están a su vez condicionadas por las normas y los valores de la sociedad circundante, a través de un equilibrio dinámico (Andolfi, 1984).

2.1.3. El paciente identificado

Los modelos de corte sistémico, a diferencia de otras terapias, no admiten un pensamiento lineal. Por lo tanto la "enfermedad" no vendría siendo la consecuencia directa de una acción o un conjunto de acciones, sino una forma de adaptación que fue necesaria para la familia en algún momento de su proceso de vida.

Regularmente en las problemáticas o quejas plateadas por una familia, que solicita terapia, se describe a uno de los miembros como el problema principal. Aparentemente la familia asigna papeles a sus propios integrantes y dentro de los posibles roles está la del "miembro sintomático". Los teóricos de la familia a menudo emplean el término de "chivo expiatorio" para este miembro que, literalmente, carga los síntomas de la familia. Se atribuyen varios significados a este papel de aparente "desviación". Una primera opinión es promover la cohesión. La mayoría de quienes escriben sobre la sociología de la desviación concuerdan con Emile Durkheim en que la principal función del desviado es, para el grupo, promover la solidaridad y poner en relieve las reglas y normas (Hoffman, 1981). También puede servir, según Arlene Daniels, para que un sistema que ya no es viable siga funcionando largo tiempo después de que debió morir (Daniels citada en Hoffman, 1981). Una tercera opinión subraya su función mediadora en situaciones conflictivas para las personas.

Esta opinión se fundamentaba en las observaciones de algunos investigadores en su trabajo con familias de pacientes esquizofrénicos, ya que al parecer los síntomas del paciente estallaban cuando la atención general enfocaba algún desacuerdo crucial. Jackson consideró que este tipo de actividad tenía la finalidad de distraer y a menudo lo llamó "operación de rescate" (Jackson, citado en Hoffman, 1981).

Por su parte los asociados de Milán consideran que un comportamiento, por muy insensato o destructivo que sea, siempre es, en cierto sentido, una solución a la situación conflictiva. Un ejemplo que justifica esta idea de los asociados de Milán es el de una familia estadounidense a la que el equipo vio en consulta. La paciente identificada, es decir, aquella a quien se adjudicaban los problemas, era la hija menor de veinte años que presentaba una conducta promiscua. Dicho comportamiento alarmaba a los padres y a su medio hermano pero al mismo tiempo los mantenía unidos en sus intenciones de controlarlo.

2.2. Los modelos, sus características y sus aplicaciones.

Si se aceptan los supuestos sistémicos antes dichos, resulta clara la exigencia de que se dirija la atención no a la persona, sino a los sistemas relacionales de los que participa. Al pasar de lo individual a lo colectivo, el interés se traslada de la explicación del comportamiento individual, a la observación de las interacciones, que ocurren entre los diversos miembros de la familia, entendida como unidad, y a los otros sistemas que interactúan con ella (Andolfi, 1984).

Aún cuando los modelos explicativos de la familia han tomado, de común acuerdo, la premisa de ver a la familia como un sistema, se han diversificado los focos de atención sobre los datos que deben considerarse en el proceso terapéutico. Esto ocasionó que las técnicas de intervención comenzarán a diferir notoriamente.

2.2.1. Enfoque Estructural

La familia es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gamma de conductas y facilita su interacción recíproca (Minuchin, 1981). Según Minuchin regularmente los miembros de la familia no suelen darse cuenta o vivenciarse como "partes" de la estructura familiar. Sin embargo los miembros de la familia conocen muy bien su territorio; sus espacios control, los espacios comunes y las reglas explícitas e implícitas que lo regulan.

Salvador Minuchin se especializó en el estudio de la estructura familiar y la definió como una "serie invisible de demandas funcionales que se organizan en la manera en que sus miembros interactúan" (Minuchin, 1981). La estructura denota la configuración de la familia ésta se produce cuando los miembros de la familia adoptan una cierta aproximación o distancia entre unos y otros. Respecto de las actividades de la familia, su estructura cambia de acuerdo con su evolución, resolviendo que la patología no estaba en el "paciente identificado" sino en la estructura familiar (Minuchin, 1981).

Los terapeutas estructurales familiares reconocen explícitamente la transacción del ciclo de vida de la familia, como causante de la disfunción, estos cambios son evolutivos y pueden desajustar la estabilidad familiar (Sánchez y Gutiérrez, 2000). Los terapeutas familiares estructurales enfatizan la distribución del poder y la flexibilidad en las familias. Es un modelo que maneja la jerarquía, donde los mayores tienen mayor estatus. Los miembros de la familia se

agrupan, en subsistemas u holones, según su posición en la familia, pero cualquiera que sea la configuración en un momento dado, deberán existir límites claros y bien definidos entre los miembros de la familia. Alianzas y coaliciones se reconocen como realidades de la familia.

Cada holón es un todo y una parte al mismo tiempo. Cada holón, en competencia con los demás, despliega su energía a favor de su autonomía y de su autoconservación como un todo. Pero también es vehículo de energía integradora, en su condición de parte (Minuchin, 1981). Para el modelo estructural la suposición es que un síntoma es producto de un sistema familiar disfuncional, y que si la organización familiar se vuelve más "normal" el síntoma automáticamente desaparecerá. Si se recupera esta idea no habría necesidad de centrarse en el síntoma, características, historia, efectos, etc. Simplemente habría que analizar la forma en que la familia está organizada (Hoffman, 1981).

Los componentes esenciales de la teoría de la terapia familiar estructural son tres conceptos: la estructura, los subsistemas u holones y los límites. El objetivo de la terapia familiar estructural es reestructurar el sistema en la medida en que la familia lo permita o lo resista, para funcionar de manera más efectiva o funcional, competente y cooperativa (Sánchez y Gutiérrez, 2001).

2.2.2. Enfoque Estratégico

Haley fue el primero en acuñar el término "estratégico" para describir cualquier terapia en la que el clínico, activamente, diseña las intervenciones para cada problema. El término ha llegado a ser identificado con la labor de Weakland, Watzlawick y Fish (Hoffman, 1981). Los terapeutas de esta corriente no están muy interesados en la estructura familiar.

Este enfoque terapéutico tiene por objeto principal solucionar dentro del marco familiar los problemas que se le presentan a un "cliente" haciendo hincapié, no en un método particular, sino en encarar cada problema con técnicas adecuadas para esa situación específica. La tarea del terapeuta consiste en formular con claridad el síntoma presentado y planear una intervención en la situación social del "cliente" a fin de modificarlo. A diferencia de otras terapias orientadas hacia los síntomas, este enfoque acentúa el contexto social de los problemas humanos. En consecuencia, el terapeuta no sólo deberá contemplar los problemas ubicándolos dentro de un marco de referencia social, sino que habrá de considerarse a sí mismo un miembro más de esa unidad dentro de la cual está contenido el problema (Haley, 1988).

El objetivo es ayudar a los pacientes a superar la crisis que presentan, sin tratar de modificar la dinámica o estructura familiar. Haley sugiere que la primera tarea será "definir el problema presente de manera que se pueda resolver". La intervención terapéutica generalmente toma la dirección hacia lo que la familia debe hacer, fuera y durante las sesiones (Haley, en Sánchez y Gutiérrez, 2001).

El terapeuta estratégico determina un plan específico para cada problema, y por lo tanto se puede aplicar a cualquier tipo de familias, con cualquier tipo de problemas. Recurren a cualquier modelo que les permita solucionar el problema puesto que no es un enfoque rígido. La estrategia es elegida en función del problema y de las características de la familia. El uso de conceptos dentro de un rango o continuidad que va de un extremo a otro, es el recurso que determina el modelo estratégico a seguir por el terapeuta (Sánchez y Gutiérrez, 2001).

La contribución de la escuela estratégica ha constituido en crear un modelo elegante y ahorrativo para el cambio.

2.2.3. Escuela de Milán

En 1968, año en que falleció Jackson, las ideas del grupo de Bateson cruzaron el océano y arraigaron en la tierra italiana. Mara Selvini Palazzoli organizó el Instituto de Estudios Familiares en Milán. Después de un proceso inicial de selección, el grupo se redujo para abarcar solo cuatro psiquiatras: Luigi Boscolo, Giuliana Prata, Gianfranco Cecchin y la propia Selvini. Este grupo, trabajando unido durante más de diez años, creó un enfoque de sistemas familiares, que utilizó con familias de anoréxicos y familias con niños de grandes desórdenes emocionales.

Los asociados de Milán, aunque influidos por el grupo de Palo Alto, evolucionaron en otra dirección, creando una forma lo bastante distinta para ser considerada una escuela por meritos propios. En Europa, donde su enfoque despertó gran interés, se emplea el término "sistémico" para describirlo (Hoffman, 1987). Un enfoque sistémico advierten los Asociados de Milán exige abandonar el pensamiento lineal permeante en la actualidad. Implica comprender que el enemigo al que debe atacar el clínico no es ninguna de las partes de la familia, sino que ésta está atrapada dentro de un juego disfuncional. Lo que la escuela de Milán llama el "juego" familiar. Como tales juegos no son manifiestos solo pueden inferirse de las comunicaciones que se efectúan entre los miembros de la familia. Fue el ingenio del equipo de Milán quien inventó un método para acabar con tales juegos sin fin, el primer paso en la terapia sería establecer que juego está jugando la familia con el terapeuta, aprobar el juego y fomentar entonces la jugada

opuesta. Se trata de pedir al miembro sintomático que continúe con el problema, en vez de tratar de arreglarlo, o sea prescribir el síntoma. Sin embargo el comportamiento problema del "paciente designado" no está solo. Se acompaña de otras conductas presentes en el resto de la familia que en ocasiones resultan tan disparatadas como las del propio miembro sintomático. Los asociados de Milán se dieron cuenta de que "prescribir el síntoma" no era suficiente. Quedaban esas otras conductas en el resto de la familia, que se correlacionaban, y de alguna manera mantenían las conductas del paciente identificado. Esta situación inicialmente se presentó como una dificultad para el equipo terapéutico. Al respecto los asociados escriben:

Connotar positivo el sintoma del paciente designado y como negativo el comportamiento sintomático de los otros miembros de la familia, equivalía a trazar una línea de demarcación entre los miembros del sistema familiar en "buenos" y "malos" y, por ende, a cerramos ipso facto el acceso a la familia como unidad sistémica (Selvini, M. Boscoso, L. Cecchin, G y Prata, G. 1986).

Sin embargo llegaron a la conclusión de que, si se connotaban positivamente el sintoma del paciente identificado así como los comportamientos sintomáticos de los otros miembros, era posible seguir dentro del modelo sistémico. Por ejemplo al decir que todos los comportamientos observables, tanto del "paciente designado" como de los demás miembros, estaban inspirados por el común deseo de mantener la unión y la cohesión del grupo familiar, los terapeutas ponen a todos los miembros de la familia en un mismo nivel, y evitan así iniciar o verse envueltos en alianzas o escisiones en subgrupos que constituyen el alimento cotidiano de la disfunción familiar (Selvini, M. Boscoso, L. Cecchin, G y Prata, G. 1986).

Los asociados de Milán ven al sistema y al terapeuta integrados en un contexto más general, y toman todo el campo como unidad de tratamiento. Prestan estricta atención al medio de profesionales e instituciones que pueden estar influyendo poderosamente sobre el sistema en su trabajo sobre el paciente y en lugar de pedir a la familia que no asistan más con estos especialistas, los prescriben. Dentro de la genialidad de la Escuela de Milán están sus estrategias y técnicas de trabajo. En *paradoja y Contraparadoja* (1986) Selvini y sus colaboradores reconocen que gran parte de su método ha sido un proceso de aprendizaje por ensayo y error. "Los errores son un componente esencial de ese proceso de aprendizaje que es la terapia de la familia" (Selvini, M. Boscoso, L. Cecchin, G y Prata, G. 1986).

Una de las aportaciones más originales de la Escuela de Milán fue la de proponer hipótesis sistémicas. Afirman que "una hipótesis debe ser circular y relacional, la hipótesis organizará todos los datos confusos anexos a un síntoma, de tal manera que tengan sentido en

el marco del sistema" (Selvini, M. Boscoso, L. Cecchin, G y Prata, G. 1986). El grupo de Milán define una hipótesis como "suposición hecha como base para razonar sin referencia a su verdad, como punto de partida para una investigación". Esto inmediatamente coloca un marco desconcertante entorno de la terapia: cada caso se vuelve un experimento por si solo. Pero no hay una solución hay tantas posibilidades de verdad como se pueda imaginar (Hoffman, 1981). Una hipótesis hace dos cosas importantes. Primero, la hipótesis es útil en su poder de organización. Y no solo ofrece una burda estructura sobre la cual colgar las masas de información arrojadas por una pareja o familia, sino que puede dar al terapeuta un hilo que seguir al efectuar una entrevista, bloqueando así la charla insustancial que hace perder tanto tiempo en la sesión habitual. En segundo lugar, sugiere el significado que el comportamiento sintomático tiene para la familia.

A pesar de todo, es lineal decir que la hipótesis define la función del sintoma. En Self-Starvation, Selvini indica que los miembros de un sistema se vuelven "otros tantos elementos en que ningún elemento puede encontrarse en control unilateral sobre los demás. Así sería epistemológicamente incorrecto decir que el comportamiento de una persona causa el de la otra" (Selvini citada en Hoffman, 1981). No se podría entonces decir que un sintoma es causado por las conductas de la familia hacia él, ni tampoco lo contrario; antes bien todos estos comportamientos están girando, en una pauta que se soporta mutuamente (Hoffman, 1981).

Cuestionamiento circular

Para dirigir la sesión los Asociados de Milán crearon un formato al que se refieren como técnica del cuestionamiento circular que se basa en la afirmación de Bateson de que "información es diferencia". El método parece incrementar considerablemente la cantidad y calidad de la información que se obtiene en una entrevista. El lema básico es siempre plantear preguntas que enfoquen una diferencia o definan una relación. Pedir a alguien que comente sobre el matrimonio de sus padres; o que catalogue a los miembros de una familia sobre la base de quien ha sufrido mas por la muerte de alguien; o que califique en un escala del uno al diez, la ira hacia su pareja, son preguntas de diferencia.

También todas las preguntas que tratan del antes y el después. Ante todo, tales preguntas hacen que las personas se detengan a pensar, en vez de actuar de manera estereotipada. La persona que no habla también escucha atentamente. En segundo lugar, estas preguntas intervienen en las intensificaciones y disputas, no solo en presencia del sistema sino

también entre el terapeuta y los miembros de la familia. En tercer lugar parecen desencadenar más del mismo tipo de pensamiento "diferente" que es en esencia circular porque introduce la idea de vínculos formados por perspectivas cambiantes. Las preguntas pueden tener efecto acumulativo, ya que en forma indirecta estas preguntas mueven a las personas a diferenciar, tanto como pedir directamente a las personas que hagan alguna actividad de beneficio para el sistema (Hoffman, 1981). Otra utilidad de estas preguntas es que pueden emplearse para bloquear comportamientos con solo señalarlos. Tanto las técnicas de entrevista como la intervención sistemática al final insertan puntuaciones que subrayan la diferencia y la circularidad.

La importancia de la neutralidad

La actitud que caracteriza al estilo de los Asociados de Milán, puede resumirse en una actitud de neutralidad, pese a sus implicaciones de no comprometerse, tiene más que ver con la eficacia de la terapia que con permanecer al margen. En su forma más sencilla, describen la neutralidad, como la capacidad de evitar las alianzas con miembros del sistema, de evitar los juicios morales, de resistir a todas las trampas y enredos lineales. La neutralidad confiere al terapeuta sistémico el poder de ser eficiente. Pero los ingredientes son muchos: la actitud tranquila, no reactiva, el cuestionamiento circular, además de una implacable actitud hacia la resistencia. Poniendo la obra de los Asociados de Milán en un proceso continuo, y siempre cambiante (Hoffman, 1987).

2.2.4. Diferencias con otras modalidades terapéuticas

En un plano práctico, una observación dedicada a estudiar los datos y las personas en función de la dinámica interactiva, más bien que de los significados intrínsecos, es decir una óptica relacional-sistémica, contrasta decididamente con la habitual visión mecanicista-causal de los fenómenos, que durante siglos ha dominado nuestra cultura influyendo sobre todas nuestras modalidades de pensamiento más cotidianas. El error de presentar los problemas en términos diádicos de causa-efecto consiste en puntuar arbitrariamente una situación de por sí circular, aislando un dato del contexto pragmático de los que lo han precedido y de los que lo seguirán inmediatamente en el tiempo. Dentro de una perspectiva sistémica parece bastante limitativo el significado de muchas intervenciones fundadas sobre el supuesto de que el objeto de la terapia es el individuo enfermo "paciente identificado". Es por esto que los modelos Sistémicos tiene como regla fundamental no seguir con un pensamiento lineal de causalidad, sino ver a la familia

como un sistema relacional, en donde hay una "danza" que marca las pautas de interacción entre los miembros, y donde el síntoma forma parte de los recursos desarrollados por la propia familia en su adaptación a este "danza" que tiene entre ellos y entre el medio.

Capítulo 3. Del constructivo al construccionismo: implicaciones en terapia.

3.1. Aproximaciones constructivistas

El constructivismo, considerado como una escuela de pensamiento, que estudia la relación entre el conocimiento y la realidad, dentro de una perspectiva evolutiva (Limón, 2005b), plantea que un organismo nunca es capaz de conocer, describir o copiar la realidad, pues solamente puede construir un modelo que se ajuste a ella. Un modelo "mapa" que se desarrolla en las interacciones del organismo con su ambiente y que obedece a principios evolutivos de selección (Simon, Stierlin y Wynne, 1984, en Limón, 2005b).

Aun cuando estos postulados son reconocidos dentro de la tendencia constructivista, entre los mismos autores identificados con dicha perspectiva, existen diferencias en algunos elementos conceptuales, encontrándonos con autores que no comparten el sentido "radical" propuesto por Glasersfeld o Von Foerster (Limón, 2005b).

Para los constructivistas radicales sí existe *una realidad externa* pero esta nos resulta incognoscible, sobre todo por la estructura de nuestro sistema nervioso y, por tanto, solamente podemos llegar a tener un "encaje aproximativo" de la realidad (Glasersfeld, 1981 y 1989; Foerster, 1981, en Limón, 2005b). Este "encaje" o "acoplamiento" esta dado por "mapas cognoscitivos internos" (Glasersfeld, 1981).

En un ejemplo que Glasersfeld retoma de Sexto Empírico puede exponerse su propuesta constructivista. Sexto tomó como ejemplo la percepción de una manzana. Dice Glasersfeld que a nuestros sentidos la manzana parece suave, perfumada, dulce y amarilla pero en modo alguno es evidente que la manzana posee verdaderamente estas propiedades, tanto como es evidente que pueda poseer también otras, las cuales simplemente no son percibidas por nuestros sentidos. Para Glasersfeld lo único que podemos hacer es comparar nuestras percepciones con otras, pero nunca con la manzana misma *tal como esta es antes* de que la percibamos (Glasersfeld, 1988).

Para Glasersfeld (1988) el constructivismo no debe considerarse como una representación o descripción de una realidad absoluta, sino que se concebirá como un posible modelo de conocimiento en seres vivos cognitivos que son capaces, en virtud de su propia experiencia, de construir un mundo más o menos digno de confianza (pp. 88-89).

Con esta definición que hace Glaserfeld del constructivismo, deja ver claramente su creencia acerca de una realidad externa a nosotros mismos. Sin embargo, a diferencia de las ideas positivistas, el constructivismo radical pone en tela de juicio que algún día podamos conocer ese mundo "tal cual es" ya que para Glaserfeld, por ejemplo, apenas podemos tener un acercamiento confiable a esa realidad. Por lo tanto palabras como objetividad, neutralidad, validez científica, y la creencia en el método científico como la única herramienta que "conoce verdaderamente", quedan en desuso.

Tampoco se deben olvidar las implicaciones, que a nivel terapéutico, traerá el pensamiento constructivista. No se debe perder de vista que el marco teórico o perspectiva desde la cual, como profesionales y terapeutas, estemos, en palabras de Limón, "*montados*" influirá notablemente en la práctica terapéutica. Pues se hará una traslación de esta perspectiva teórica al ejercicio profesional (Limón, 2005b). Tal es el caso de aquel profesional "*montado*" en la lógica psicoanalítica, trasladará los postulados, modelos y esquematizaciones del psicoanálisis a su práctica. De igual forma, como lo menciona Limón (2005b), si se toma como ejemplo la perspectiva constructivista:

Este punto de vista nos "monta" en una forma de pensar y en una tendencia que nos conminará a interactuar con nuestro entorno de acuerdo con una lógica interna de esta forma de pensar. Pero no sólo eso. También nos lleva a diseñar nuestros procedimientos terapéuticos en función de esa "estructura lógica", y a transmitirles a nuestros pacientes esa misma forma de pensar: que sus problemas son internos, que son construcciones propias, que lo exterior es inaccesible, que tendrían que cambiar sus cogniciones, que es por cierto, a lo único que pueden tener acceso (p 35-36).

Aun cuando la aparición de la propuesta constructivista fue una especie de preludio para la aparición de la orientación construccionista en la terapia familiar, y en opinión de Limón, fue crucial para favorecer la transición paradigmática en puerta (Limón, 2005b), son propuestas conceptual y pragmáticamente diferentes.

3.2. Del constructivismo al construccionismo

Durante algún tiempo, y sobre todo en sus inicios como propuesta, la perspectiva construccionista originó cierta confusión, particularmente por su similitud fonética con el constructivismo (Limón, 1997). Incluso se llegó a pensar que se trataba de sinónimos (Hoffman, 1991, 1992 en Limón, 2005b) o de problemas de traducción (Limón, 1997). Sin embargo, como lo menciona Limón (1997), aunque se pueden encontrar puntos de contacto entre ambas aproximaciones, sobre todo en su traslación al ámbito de la terapia familiar (Efran y Clarfiel, 1992

en Limón, 1997), son formas de pensar que nos montan sobre tendencias conceptuales y pragmáticas diferentes.

Y es que, como lo menciona Hoffman (1996), existe un terreno común a las dos perspectivas; ambas se oponen a la idea modernista de que existe un mundo real que es propenso a descubrirse y que se puede conocer con certeza objetiva. Sin embargo las creencias representadas por el constructivismo promueven una imagen del sistema nervioso como una máquina cerrada. Según esta idea, las percepciones y los constructos toman forma a medida que el organismo se golpea contra su entorno (Hoffman, 1996). Por el contrario los teóricos de la construcción social, creen que las ideas, los conceptos y el conocimiento surgen del intercambio social (Hoffman, 1996).

Al margen de sus antecedentes en los años sesenta y setenta del siglo pasado, es básicamente en los ochenta cuando el construccionismo social empezó a delinearse conceptualmente, primero en las universidades, para posteriormente emigrar al campo de la terapia familiar (Limón, 1997). Con gran influencia de la filosofía hermenéutica, con autores como Gadamer y Derrida, y la sociología del conocimiento (Berger y Luckman, 1976), el construccionismo social, socioconstruccionismo o simplemente construccionismo, comenzó a tomar metáforas que le permitieron perfilar mejor su propuesta. Fueron Berger y Luckman en 1966 quienes con la publicación de su obra "*La construcción social de la realidad*" dieron la pauta a una nueva forma de conceptualizar la realidad y el conocimiento. La principal premisa: que se presenta desde el título del libro, es que la realidad es una construcción social, se construye en sociedad por medio de las relaciones y está mediada por el lenguaje, por lo que no resulta posible "separarnos" de ella para conocerla como lo planteaba el ideal positivista con su idea de objetividad. Con esta declaración, los autores, establecieron un claro desafío a las explicaciones hasta ese momento dominantes.

Considerada por Ibáñez como heredera intelectual del racionalismo y de su vertiente teórica contemporánea, la orientación socioconstruccionista ha ido emergiendo como un intento de hallar una metateoría que pudiera representar una alternativa frente al modelo empírico de la ciencia y la postura positivista (Ibáñez, 1990, en Limón, 2005b).

De acuerdo con Limón (2005b), por sus fuentes de inspiración, la orientación socioconstruccionista puede ser considerada como una aproximación ecléctica. De forma contraria a la tradición positivista, que mantiene planteamientos rígidos o conceptualmente

cerrados, el construccionismo se concibe como un mecanismo abierto y enriquecedor. Esta característica, nos dice este autor, permite "ver la realidad" desde diferentes perspectivas y al mismo tiempo considerar otras posibilidades. En el caso del construccionismo, concretamente, se está hablando de aquellos puntos de vista que han ido nutriendo esta orientación, y en general a esa gran tendencia identificada con el movimiento postmoderno (Limón, 2005b).

La interpretación sobre la función del lenguaje ha sido uno de los elementos más significativos de esta "nueva consciencia colectiva", que es como Gergen llama a la postmodernidad (Gergen, 1992, en Limón y Trujano, en prensa), y esto acerca a la psicología con la filosofía hermenéutica, la filosofía de la ciencia, la sociología del conocimiento y el construccionismo social.

3.3. Implicaciones construccionistas y postmodernas en psicoterapia.

Las aproximaciones postmodernas a la terapia familiar están estrechamente vinculadas con los modelos basados en el construccionismo social (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005). La postmodernidad ha influido en una amplia gamma de actividades humanas (literatura, artes cinematográficas, pintura, ciencias y estudios sociales, por mencionar algunas) y también en los nuevos modelos terapéuticos identificados con la narrativa y el construccionismo social. Biever y cols, (2005) piensan que estas propuestas se originaron a partir de los modelos sistémicos y en ocasiones como una reacción a estos.

En este sentido es importante resaltar que los pioneros en dar el salto a los modelos postmodernos fueron inicialmente terapeutas familiares entrenados como terapeutas sistémicos.

Las razones que permitieron esta emigración de terapeutas, de una perspectiva cibernética a una hermenéutica, pueden ser particulares de cada caso, sin embargo para Biever y cols (1998) la crítica feminista, así como la crítica multicultural a los modelos tradicionales de terapia familiar, abrieron camino para la creación de las perspectivas postmodernas. También pasó que algunos de estos terapeutas, inicialmente sistémicos, comenzaron a sentirse desilusionados de los modelos constructivistas. Como menciona Limón (2005a) aunque en los años setentas y ochentas del siglo XX la mayoría de las escuelas y autores de terapia familiar mantenían su afiliación alrededor de la perspectiva que originalmente Bateson había bosquejado, poco a poco se fueron buscando y encontrando matices, diferencias, ampliaciones, otras aportaciones, nuevas metáforas, modelos emergentes e incluso analogías que se pudieran considerar conceptualmente más cercanas a las particularidades de su campo de aplicación.

Unos de los primeros terapeutas, inicialmente vinculados con la práctica sistémica, que emigraron al campo de la posmodernidad fueron Harlene Anderson y Harold Goolishian. Al respecto de esta emigración Anderson dice:

Creo que los terapeutas, así como los teóricos e investigadores, tendemos a adoptar teorías que encajan con nuestra filosofía de la vida, con nuestros valores y con nuestras formas de estar en el mundo. Al buscar una manera de comprender y expresar lo que había aprendido de mis clientes y de mis experiencias con ellos, recurrí al posmodernismo (Anderson, 1977 en Anderson, 2005, pp. 63).

Las prácticas terapéuticas tradicionales, situaban al terapeuta en el papel del experto que evaluaba el estado de la mente del individuo, discriminaba sus represiones, conflictos, falsas ideas, o aberraciones cognitivas, y corregía tales fallas a través de la terapia. La idea de privilegiar el estado mental individual proviene del postulado modernista que percibe al individuo como átomo (Gergen, 2001). En esta misma línea Gergen (2001) piensa que con el posmodernismo pierde credibilidad la propia realidad de un "paciente" cuya mente debería ser "conocida" y modificada.

Para el construccionismo el individuo es más bien considerado un participante en múltiples relaciones y su problema sólo es un problema a raíz de la forma en que es construido en algunas de ellas. Es importante recordar que para el construccionismo social nuestras formulaciones encuentran siempre su orientación y sus límites en los sistemas de lenguaje en que vivimos (Gergen, 1996). El desafío para el terapeuta, según este autor, es facilitar la reinterpretación del sistema de significados en el cual se sitúa el problema. Debe establecer un diálogo activo con los que sustentan la definición del problema como un coparticipante en la construcción de nuevas realidades (Gergen, 2001).

Dentro de esta concepción tradicional y moderna de los problemas, también se pone un énfasis particular en que estos se encuentran dentro de los individuos. El primer giro que da el construccionismo, y que repercute en las formas de conceptualizar y desenvolver la terapia, implica ir del Yo (self, individualidad, identidad) a la relación.

Kennet Gergen es, sin duda, quien más y mejor ha trabajado sobre la construcción social del yo. En el "yo saturado", por ejemplo, Gergen (1991) ha relativizado la tradicional creencia de ver al yo como la unidad fundamental, universal y ahistórica de la humanidad. Al respecto, Gergen dice:

Creemos que las relaciones van y vienen y lo único que permanece incolume hasta la muerte es nuestro yo. Este es el centro en torno del cual gira la sociedad; las relaciones son productos secundarios artificiales, derivados de la interacción entre los individuos. No obstante lo que nos parece tan natural y evidente en la vida cotidiana es peculiar de occidente e históricamente perecedero (Gergen, 1991).

Otra dimensión de este cambio, en la forma de las prácticas psicoterapéuticas, va de la mente al discurso (Gergen, 2001). La terapia tradicional se concentra en los estados mentales del individuo, por lo tanto, la meta del terapeuta de acuerdo con esta tradición, es transformar la mente individual (Gergen, 2001). Por el contrario, en los diálogos emergentes sobre la construcción social del conocimiento se ha dado un cambio, donde el significado que "cada uno tiene dentro de su cabeza" se ha convertido en el significado "entre personas" (Gergen, 2001). Pasando de lo individual (mente) a lo relacional (discurso).

El tercer giro, de este cambio, va de la singularidad a la pluralidad (Gergen, 2001). Piensa Gergen que a las terapias tradicionales les fascina la metáfora de lo singular y lo unificado, y que estas se han comprometido con la idea de que existe una sola verdad (Gergen, 2001). Más aún, el ideal tradicional del self afirma que posee un mundo mental coherente, integrado y unificado. Sin embargo, el construccionismo pone en tela de juicio estos romances tradicionales con la unidad (Gergen, 2001). Si bien Gergen (2001) acepta que existen diferentes construcciones de lo real, cada una válida dentro de su propia comunidad, lo que le quita vigencia al concepto de una "verdad única y coherente" es que a la larga resulta simplista y potencialmente opresora. Además, puesto que las personas están inmersas en múltiples relaciones, cada una construyendo su identidad y su mundo a su manera, el ideal del self unificado no resulta atractivo e incluso puede verse poco adaptativo (Gergen, 1991).

La cuarta dimensión va de los problemas a la potencialidad futura (Gergen, 2001). Como se sabe, la psicología como disciplina se ha visto influida por otras ciencias. En los inicios de la psicología, al tratar de buscar la validez y el reconocimiento de los grupos científicos, se tomó a la medicina como el modelo de referencia. Por ello la psicología tradicional se basa en el modelo médico, donde los problemas de los pacientes² (clientes) se definen como patologías (Gergen, 2001). En correlación con esto la tarea del terapeuta,

² El mismo término paciente está tomado del vocabulario médico y tiene dos connotaciones "paciencia-pasivo" o el que "padece". Es por ello que algunos autores, que buscan alejarse de la terminología médica patologizante, proponen los términos "cliente" o "consultante" para referirse a las personas que asisten a terapia.

desde esta tradición, sería entonces la de "curar" al paciente de su problema. Y además, agrega Gergen (2001), si hay un problema es necesario diagnosticarlo. El enfoque construccionista, en cambio, postula que es un error suponer que existen "problemas" o enfermedades independientes de la interpretación que hacemos de ellos.

Con esta nueva posición respecto al problema, no como algo interno e individual, sino como interpretaciones que además se construyen socialmente, los terapeutas afiliados al construccionismo han decidido dar un giro radical a la concepción de la terapia. De verla como un proceso de "cura", en donde es necesario explorar el problema, conocer sus causas más profundas, diagnosticarlo, para sólo después comenzar a erradicarlo, a una noción de terapia como proceso de búsqueda de soluciones que permitan disolver lo que hemos aprendido a llamar "problemas". En estas nuevas terapias centradas en las soluciones (TCS), más que hablar de problemas se exploran los recursos y las metas para el futuro. En cuanto a las técnicas de estas nuevas terapias, si bien hay puntos de toque entre las diferentes propuestas, son en su mayoría creativas y singulares.

Por último la quinta dimensión va del insight a la acción (Gergen, 2001). En los enfoques tradicionales prevalece la creencia de que una terapia exitosa depende principalmente del cambio en la mentalidad del individuo (Gergen, 2001). Se presupone además que este cambio se da dentro de la terapia en la relación con el terapeuta y que después se lleva a los escenarios fuera de la terapia y ahí continúa. Esto es lo que Gergen (2001) llama una terapia de "insight individual". En contraste el enfoque construccionista postula que el proceso de generar significados es continuo, y que con frecuencia su forma y contenido cambian de una relación a otra (Gergen, 2001). Para este autor la capacidad discursiva del ser humano es enorme, por lo que no hay razón para pensar que los significados que se generan en la terapia serán los mismos en las relaciones fuera de ella. Es por ello que para Gergen, el insight que el terapeuta y su cliente comparten es esencialmente su logro propio, un momento en su conversación derivado de un intercambio anterior, por lo que no es fácil sacarlo de contexto y ubicarlo en otra conversación lejos de un tiempo y de un espacio (Gergen, 2001).

Hay un cambio todavía mayor, comenta Gergen, más pro-activo, en las implicaciones terapéuticas derivadas del diálogo construccionista. Al ubicar la fuente del significado en el proceso dialógico, éste se empieza a percibir como una actividad social, ya no originándose en el interior mismo de una mente individual, donde queda almacenado

para su uso futuro (Gergen, 2001). Porque el significado se crea en la acción y se regenera, o no se regenera, en los procesos de coordinación subsecuentes; siguiendo a Wittgenstein: el significado nace del uso social (Wittgenstein, 1953 en Gergen, 2001).

Capítulo 4. Estrategias, prácticas y posibilidades terapéuticas.

Según Rozo (2007) la terapia posmoderna no es una técnica en sí o una serie de técnicas altamente especializadas reunidas en un contexto terapéutico, sino más bien, es una filosofía que contextualiza la forma de hacer terapia. Se trata de una definición que, según Rozo, le da mayor flexibilidad y libertad al enfoque terapéutico. El último desafío para la terapia, según este autor, no es tanto sustituir una narración impracticable por otra útil, sino permitir a los clientes participar en el proceso continuo de creación y transformación del significado. Y una vez logrado este objetivo, continua diciendo Rozo, hay que tener cuidado en no quedarse, en lo que según él, Gergen llama la reconstrucción narrativa individual (Rozo, 2007).

Aun cuando no hablamos de protocolos estructurados, estrategias rígidas o métodos universales, encontramos en las terapias posmodernas propuestas fecundas para el abordaje terapéutico. Éste es el caso de los sistemas colaborativos de Harold Goolishian y Harlene Anderson, del equipo reflexivo de Tom Andersen, de la irreverencia como postura terapéutica de Gianfranco Cecchin, de las terapias reflexivas de Lynn Hoffman, de los medios literarios, la externalización y la reautoría de Michael White y David Epston, de las terapias centradas en las soluciones o las propuestas de Kenneth Gergen y John Kaye. Aun cuando estos renglones resultan insuficientes para hacer un reconocimiento a todos aquellos terapeutas, que con su experiencia e imaginación, han aportado técnicas, alternativas, propuestas o estrategias para el campo de las terapias narrativas o posmodernas, resulta importante mencionar a aquellos que por la creatividad de sus propuestas y la relación que estas mantienen con el marco construccionista, han influido notablemente en las actuales terapias narrativas o posmodernas.

4.1. La Ignorancia como Enfoque Terapéutico

Para Anderson y Goolishian (1996) una razón por la que la perspectiva constructivista resulta limitada como metáfora para la psicoterapia, es que, al igual que los modelos cognoscitivistas, definen a los seres humanos como meras máquinas de procesamiento de la información, y no como seres generadores de significados. Es por ello que estos autores se han desplazado a una posición más hermenéutica e interpretativa. Andersen y Goolishian, a decir de Lynn Hoffman, fueron los primeros en abandonar la bandera de la cibernética para tomar el estandarte de la hermenéutica (Hoffman, 1992 en Limón, 2005a). Es una concepción destaca que los *significados* los crean y experimentan los individuos que conversan (Anderson y Goolishian, 1996) :

Apoyándonos en esta nueva base teórica, hemos desarrollado algunas ideas que trasladan nuestra comprensión y nuestras explicaciones de la terapia a la arena de los sistemas cambiantes, que sólo existe dentro de las vaguedades del discurso, el lenguaje y la conversación. Esta postura anida en el campo de la semántica y la narrativa. Nuestra actual posición se apoya fuertemente 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, 1996. pp.46).

La experiencia que estos autores describen acerca de su propio giro teórico es compartida por otros partidarios del construccionismo.

Según esta perspectiva, la gente vive y entiende su vida a través de realidades narrativas construidas socialmente, que dan sentido y organizan su experiencia. Esto es lo que Anderson y Goolishian (1996) identifican como *sistemas de significado*.

La posición narrativa de Anderson y Goolishian (1996) se apoya fuertemente sobre las siguientes premisas:

Primera: los sistemas humanos son al mismo tiempo generadores de lenguaje y generadores de significado. La comunicación y el discurso definen la organización social. Un sistema sociocultural es el producto de la comunicación social, y por ende, la comunicación no es un producto de la organización estructural. Todos los sistemas humanos son sistemas lingüísticos y quienes mejor pueden describirlos son los individuos que participan de ellos, y no los observadores externos y "objetivos". *El sistema terapéutico es uno de esos sistemas lingüísticos.*

Segunda: el significado y la comprensión se construyen socialmente. No accedemos al significado ni a la comprensión si no tenemos acción comunicativa, es decir, si no nos comprometemos en un discurso o dialogo generador de significado dentro del sistema para el que la comunicación tiene relevancia. *Un sistema terapéutico es un sistema dentro del cual la comunicación tiene una relevancia específica para su intercambio dialogal*

Tercera: en terapia todo sistema se consolida dialogalmente alrededor de cierto problema. 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 problema.*

Cuarta: la terapia es un hecho lingüístico que tiene lugar dentro de lo que llamamos "conversación terapéutica". La conversación terapéutica es una búsqueda y exploración mutuas, a través del dialogo, un intercambio de doble vía, un entrelazamiento de ideas, en el que los nuevos significados se desarrollan continuamente hacia la "disolución del problema".

Quinta: el papel del terapeuta es el de un artista de la conversación, un arquitecto del proceso dialogal, 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.

Sexta: el terapeuta ejercita este arte terapéutico por medio de 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 ejercita 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.*

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

Octava: el cambio en la terapia es la creación dialogal de la nueva narración, y por lo tanto, la apertura de la oportunidad de una nueva mediación. El poder transformador de la narración descansa en su capacidad para relatar o re-relacionar los hechos de nuestras vidas en el contexto de un significado nuevo y diferente. *Vivimos en y a través de las identidades narrativas que desarrollamos en la conversación.* La técnica del terapeuta consiste en su pericia para participar en este proceso. Nuestro "yo" es siempre cambiante.

Las premisas de Harlene Anderson y Harry Goolishian ponen gran énfasis en el papel del lenguaje, la conversación, el yo y el relato. Señalan, además, la base dialogal, siempre cambiante y en evolución, del relato del yo (Anderson y Goolishian, 1996).

Y son estos autores también quienes hicieron una de las contribuciones más polémicas dentro de las terapias narrativas. Según ellos, para favorecer este proceso dialogal y las conversaciones cooperativas, es necesario que el terapeuta deje su papel de experto y tome una posición de ignorancia. El concepto de ignorancia contrasta con la comprensión que se basa en las narraciones teóricas preconcebidas (Anderson y Goolishian, 1996).

La posición de ignorancia, sugieren Anderson y Goolishian (1996), implica una actitud general, una postura en las que las acciones del terapeuta comunican una abundante y genuina curiosidad. Es decir, las acciones y las actitudes del terapeuta expresan la necesidad de saber más acerca de lo que se ha dicho, y no transmiten en modo alguno, opiniones y expectativas preconcebidas acerca del cliente, el problema o lo que debe cambiarse (Anderson y Goolishian, 1996). Esto permite que la conversación de validez a lo dicho por las personas y que sean juntos, terapeuta y consultantes, quienes construyan un espacio de colaboración. Por ello la propuesta, de Anderson y Goolishian puede enunciarse así:

El terapeuta no "sabe" a priori, cuál es la intención de ningún acto, sino que debe confiar en la explicación que le da el cliente. A la vez que aprende, es curioso y toma en serio los relatos, el terapeuta se une al cliente en la exploración de la comprensión y la experiencia de éste. Así el proceso de interpretación, la lucha por comprender dentro de la terapia, se convierte en una acción conjunta, de colaboración (1996, p.50).

La posición de ignorancia garantiza al cliente que sus visiones del mundo y sus sistemas de significados (valores, creencias, expectativas, etc.) son importantes y significativos. Para Anderson y Goolishian esto crea un ambiente de relajación, pues el cliente ya no tendrá que tratar de promover, proteger o convencer al terapeuta de la validez de sus ideas, esta validez está dada a priori.

Ante este planteamiento regularmente surgen al menos dos objeciones. Por un lado sí el cliente es el "experto" y su cosmovisión y narrativa son validas y significativas ¿cómo es que se han convertido en un problema? Y en segundo lugar si él es el experto ¿para qué acudir con un especialista que se coloca en una posición de ignorancia?

Ambas objeciones pueden ser fácilmente diluidas al explorar con mayor detenimiento la propuesta de Anderson y Goolishian, y tomándola como una metáfora, que como tal ha de ser relativizada y no asumida en un sentido literal.

Los clientes son expertos en sus propias experiencias, en la vivencia de su "problema", son expertos en el relato de su vida. Sin embargo es evidente que han encontrado dificultades en la "di-solución" de estos problemas y por ello acuden a terapia.

En este sentido resulta primordial aclarar lo que significa la posición de ignorancia en el terapeuta. Como lo mencionan Anderson y Goolishian (1996), ignorar, no consiste en tener un juicio infundado o no basado en la experiencia, sino que el término se refiere, en un sentido más amplio, al conjunto de supuestos, de significados, que el terapeuta lleva consigo a la entrevista clínica. Es evidente que los terapeutas no entran "vacíos" al consultorio, aún cuando esto sería deseable desde el punto de vista positivista, que favorece las posiciones de "neutralidad" u "objetividad". Contrario a esto los terapeutas, como cualquier persona, tienen creencias, valores, visiones y prejuicios debido a sus experiencias anteriores, es por ello que la postura de ignorancia invita a los terapeutas a escuchar de tal modo que esa experiencia previa no les impida el acceso al significado cabal de las descripciones que el cliente hace de su propia experiencia. Esto, en opinión de Anderson y Goolishian, sólo puede darse si el terapeuta afronta cada experiencia clínica desde la posición de la ignorancia. Proceder de otro modo equivale a buscar las regularidades y el significado común que puedan convalidar la teoría del terapeuta, pero que invalidan la singularidad de los relatos de los clientes, y por ello, su identidad misma (Anderson y Goolishian, 1996).

4.2. El Equipo Reflexivo

Como se ha venido acentuando a lo largo de este trabajo, en el contexto de las terapias de corte narrativo, la diversidad, la pluralidad y la multiplicidad de voces son elementos privilegiados. Esta apertura es válida tanto para consultantes como para terapeutas. La riqueza de estas terapias, viene dada justamente por la variedad que hay en ellas, tanto en analogías o metáforas teóricas, como en técnicas y estrategias de intervención. Se ha explorado ya la propuesta de "ignorancia como posición terapéutica" de Anderson y Goolishian y a continuación se hablará sobre el "equipo reflexivo" de Tom Andersen.

Tom Andersen y un grupo de colaboradores en Noruega trabajaban en el ya habitual formato de la cámara de Gesell³ y el equipo terapéutico. Tal y como lo marcaba la costumbre uno o dos terapeutas se encontraban en un lado de la cámara con la familia y el resto del equipo permanecía del otro lado del espejo como observadores. Aun cuando este formato ofrecía un gran apoyo a la familia a principios de la década de los ochenta, Andersen y sus colaboradores comenzaron a cuestionarse el por qué la familia no podía escuchar las deliberaciones del equipo atrás del espejo (Andersen, 1996) o las ideas que surgían cuando los terapeutas, que estaban con la familia, salían y se unían al resto del equipo para comentar sus observaciones. Al respecto Andersen comenta estas dudas:

Entonces empezamos a preguntarnos por qué nos separábamos de la familia durante las pausas en las sesiones. ¿Por qué les ocultábamos nuestras deliberaciones? ¿No podríamos, acaso, permanecer con ellos y permitir que vieran y oyeran lo que nosotros hacíamos y cómo trabajábamos nosotros sobre el tema? Tal vez si les dábamos acceso a nuestro proceso les resultaría más fácil encontrar sus propias respuestas (Andersen, 1996, p. 80).

Estas preguntas comenzaron a invadir el aire de trabajo del equipo terapéutico encabezado por Andersen, sin embargo al principio no se atrevían a "hacer públicas" sus deliberaciones por temor a no expresarse de manera adecuada frente a las familias (Andersen, 1996). A pesar de sus dudas y recelos en marzo de 1985 pusieron en práctica la idea. Ese día, narra Andersen, un equipo que había seguido la conversación desde atrás del espejo, les propuso a las personas que participaban de la conversación terapéutica (una familia y un entrevistador) que escucharan la conversación del resto del equipo. Dijeron que hablarían sobre lo que habían pensado mientras escuchaban la conversación que acababa de tener lugar. Al respecto, comenta Anderson, sus temores resultaron injustificados pues los terapeutas pudieron transmitir adecuadamente sus ideas a la familia y desde ese día bautizaron al equipo como "equipo de reflexión" (Andersen, 1996).

Aunque, como en el resto de las estrategias terapéuticas de corte narrativo, no hay un riguroso protocolo de acción, es importante hacer hincapié en las técnicas más usuales que se desarrollan en el equipo reflexivo. Estas normas de acción, surgieron justamente del trabajo de Andersen y su equipo, y son sin duda una importante aportación a las terapias

³ La cámara de Gesell, inventada por el famoso pedagogo del mismo nombre, es una habitación acondicionada para permitir la observación de personas. Está conformada por dos habitaciones separadas por un vidrio de visión unilateral, las cuales cuentan con equipos de audio y de video.

narrativas. La primera es que las reflexiones del equipo deben basarse en algo expresado durante la conversación, no en algo tomado de otro contexto (Andersen, 1996). Por ejemplo muchas de las reflexiones comienzan con frases como: "Cuando escuche.." "Cuando vi.." o "Me llamo la atención lo que dijo acerca de.." entre otras observaciones que dejen ver la atención que el equipo pone a lo que los consultantes dicen, y que ayuden, además, a enfatizar puntos que el equipo considere relevantes sobre lo dicho por los consultantes. En ocasiones se expresan dudas, acerca de algún punto, que para alguno de los miembros del equipo no haya quedado claro, esto con el fin esclarecer que es lo que se quiso decir, por ejemplo: "No estoy seguro pero me parece que..." o tal vez "Estoy confundido con lo que él quiso decir acerca de..." o también "Me pregunto a qué se refería cuando...". Además de despejar las dudas este tipo de intervenciones les permiten a los consultantes escuchar lo que otros interpretan acerca de sus palabras. Después la reflexión sigue su curso más o menos así: "Cuando pensé en eso empecé a preguntarme. ." o "A partir de lo que escuche me surgió la duda de si..." o "Cuando escuche que ellos habían hecho esto o aquello me pregunté que hubiera pasado si hubieran hecho..." En ocasiones el equipo puede reforzar alguna idea que le parezca interesante o útil para los fines de la terapia como: "Me parece muy importante esto que ellos dicen acerca de..." o "Me da gusto escuchar que encontraron una alternativa para..." . Todas estas reflexiones llevan particular énfasis en la autonomía de decisión de los consultantes (Andersen, 1996). A las personas que escuchan se les invita a "entrar" como quieran (Andersen, 1996). La invitación, que actualmente se usa, sigue siendo muy similar a la que hacia Andersen a sus consultantes hace 22 años:

Cuando ellos (es decir, el equipo) conversen, ustedes pueden escucharlos, si quieren, o pensar en otra cosa, o descansar, o hacer lo que prefieran hacer (Anderson, 1996, p.83).

Esta invitación esta configurada así porque es muy importante dejar en claro que escuchar es un ofrecimiento que se les hace y que no están obligados a poner atención. Como lo menciona Andersen (1996) es fundamental dar al oyente la posibilidad de apartarse de la situación si esa situación lo incomoda.

Y en este mismo sentido hay otra "regla" propuesta por Andersen (1996). Se refiere al modo de reflexionar cuando todos, la familia y el equipo completo, están en la misma habitación, pues es necesario hacer hincapié en la importancia que tiene que los miembros del equipo reflexivo se miren entre sí, mientras reflexionan, y no miren a los

que escuchan. Esta práctica permite que los oyentes se sientan en libertad de *no escuchar* (Andersen, 1996).

Una última regla es que los miembros del equipo deben tratar de no transmitir connotaciones "negativas" y en cambio hablar de alternativas, situaciones o puntuaciones positivas.

Una vez que el equipo ha expresado sus reflexiones y regresa del otro lado del espejo, la conversación se concentra en la familia y los entrevistadores (terapeuta y co-terapeuta). Los entrevistadores ofrecen a la familia la oportunidad de discutir, comentar, cuestionar o charlar sobre las reflexiones del equipo. Lo que se espera es que se expresen pensamientos que sean puntos de partida para nuevas conversaciones o para encontrar nuevas descripciones y comprensiones (Andersen, 1996). La manera de trabajar del equipo reflexivo, y en general de las terapias narrativas, implica que siempre existen muchas versiones de una situación, lo que significa que hay muchas maneras de describirla, y por lo tanto, muchas maneras de entenderla. Andersen piensa que casi siempre quienes llegan a consulta piensan que sólo hay una manera correcta, y muchas incorrectas, de entender la situación. (Andersen, 1996).

4.3. Terapia Narrativa

La analogía del texto

A lo largo de la historia han surgido ideas y formas de acción derivadas de diferentes áreas del conocimiento o formas de expresión humanas (Limón, 2005a). De acuerdo con este autor es común recurrir a este mecanismo para darle forma a un pensamiento, para buscarle coherencia a una idea o para derivar un modelo científico que permita configurar una explicación. Incluso, afirma este autor, no existe un planteamiento que no haya recurrido a alguna analogía, metáfora o modelo, sobre todo en sus inicios, aunque eventualmente pudiera llegar a adquirir cierta autonomía conceptual a lo largo de su desarrollo (Limón, 2005a).

Según White Y Epston (1993) actualmente se acepta que toda formulación es interpretativa; que estas formulaciones son el resultado de una indagación determinada por nuestros mapas o analogías o, como dice Goffman, por nuestros marcos interpretativos (Goffman, 1974 en White y Epston, 1993). Por lo tanto, para estos

autores, las analogías que empleamos determinan nuestra examen del mundo; las preguntas que hacemos acerca de los hechos, las realidades que construimos y los efectos "reales" experimentados por quienes participan indagación. Otra característica interesante de las analogías, sobre todo por sus efectos profesionales en los terapeutas, es que también son formas de pensar que suelen trasladarse hacia otras esferas de su existencia, incluidos sus proyectos o estilos de vida (Limón, 2005a). En este mismo sentido Feyerabend piensa que las teorías científicas son formas de mirar al mundo y su adopción afecta nuestras creencias y expectativas generales, y en consecuencia, también nuestras experiencias y nuestra concepción de realidad (Feyerabend, 1962 en Limón, 2005a).

Pero ¿cómo seleccionamos las analogías que adoptamos? Según White y Epston (1993) nuestras preferencias por ciertas analogías vienen determinadas por múltiples factores, incluyendo los ideológicos y las prácticas culturales imperantes.

En el caso de las terapias narrativas hay una marcada preferencia por las analogías relacionadas con los avances más recientes de las ciencias sociales, libres de realidades objetivas. Y es básicamente la denominada analogía del texto. Esta metáfora o analogía permite considerar la interacción de las personas como la interacción de los lectores con respecto a ciertos textos. Esta analogía hizo posible concebir la evolución de las vidas y las relaciones en términos de lectura y escritura de textos, en la medida en que cada nueva lectura de un texto es una nueva interpretación de éste, y por lo tanto, una nueva forma de escribirlo.

Los expertos en ciencias sociales llegaron a la conclusión de que no podemos tener un conocimiento directo del mundo, y que todo lo que las personas saben de la vida lo saben a través de la "experiencia vivida" (White y Epston, 1993). Fue entonces que algunos investigadores, que adoptaron la analogía del texto, argumentaban que para entender nuestras vidas y expresarnos a nosotros mismos, la experiencia debe "relatarse", y que es precisamente el hecho de relatar lo que determina el significado que se atribuirá a la experiencia.

Como lo menciona White en su esfuerzo de dar sentido a su vida, las personas en enfrentar con la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo

que las rodea. Las experiencias específicas de sucesos del pasado y del presente, y aquellas que se prevé ocurrirán en el futuro, deben estar conectadas entre sí en una secuencia lineal, para que la narración pueda desarrollarse. Se puede decir que esta narración es un relato o una autonarración (Gergen, 1984 en White y Epston, 1993). Para estos autores el éxito de esta narración de la experiencia da a las personas un sentido de continuidad y significado en sus vidas, y se apoyan en ella para ordenar la cotidianidad e interpretar las experiencias posteriores. Para ellos todos los relatos tienen un comienzo (o historia), un medio (o presente) y un fin (o futuro), la interpretación de los eventos actuales está tan determinada por el pasado como moldeada por el futuro.

En opinión de Bruner (1986) las personas comienzan con una narración que ya contiene un comienzo y un fin, que enmarcan el presente y que permiten interpretarlo. Para él no se trata de que tengamos inicialmente un conjunto de datos, los hechos, y que debamos luego construir un relato o una teoría para explicarlos. Por el contrario, las estructuras narrativas que construimos no son narraciones secundarias acerca de los datos, sino narraciones primarias que establecen lo que habrá de considerarse como datos. Las nuevas narraciones producen nuevo vocabulario, nuevas sintaxis y un nuevo significado en nuestros relatos, ellas definen lo que constituyen los datos de esos relatos (Bruner, 1986 en White y Epston, 1993).

Y ¿cómo podría relacionarse esto con la psicoterapia?, para White es evidente que el sentido de significado y continuidad que se logra a través de la narración de las experiencias tiene un precio. Una narración no puede abarcar jamás toda la riqueza de nuestra experiencia vivida, por ello como piensa Bruner (1986) la experiencia vital es más rica que el discurso. Las estructuras narrativas organizan la experiencia y le dan sentido, pero siempre hay sentimientos y experiencias vividas que el relato dominante no puede abarcar.

La estructuración de una narración requiere la utilización de un proceso de selección por medio del cual dejamos de lado, de entre el conjunto de los hechos de nuestra experiencia, aquellos que no encajan en los **relatos dominantes** que nosotros y los demás desarrollamos acerca de nosotros mismos. Así, a lo largo del tiempo y por necesidad, gran parte de nuestro bagaje de experiencias vividas queda sin relatar y nunca es "contado" o expresado.

Si aceptamos que las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato, y que en la construcción de estos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida, se deduce que estos relatos son constitutivos: moldean las vidas y las relaciones. De todo esto se desprende que la analogía del texto propone la idea de que los relatos o narraciones que viven las personas determinan su interacción y su organización, y que la evolución de las vidas y las relaciones se produce a partir de la representación de tales relatos o narraciones

A partir de estos, habría que tomar en cuenta, que la evolución de las vidas y relaciones a través de la representación de relatos se vincula con la "relativa indeterminación" de todos los textos. Para White y Epston la presencia del significado implícito, de las diversas perspectivas de los diferentes lectores de determinados acontecimientos, y de una amplia gama de metáforas disponibles para la descripción de tales eventos, confiere a todos los textos un cierto grado de ambigüedad (White y Epston, 1993). Por ello para Iser esta indeterminación o ambigüedad exige que las personas se comprometan en la "generación de significado", bajo la guía del texto (Iser, 1978 en White y Epston, 1993).

Además de la indeterminación de los textos Epston y White nos recuerdan que los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación de las personas. Para estos autotes con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas. La evolución vital es similar al proceso de reescribir, por el que las personas entran en los relatos, se apoderan de ellos y los hacen suyos.

Así, según estos autores, la analogía textual nos introduce en un mundo intertextual, y ello en dos sentidos. En el primero, esta analogía afirma que las vidas de las personas están situadas en textos dentro de textos. En el segundo sentido, cada vez que se cuenta o se vuelve a contar un relato, a través de su realización, surge un nuevo relato, que incluye al anterior y lo amplía (White y Epston, 1993).

La analogía del texto y la terapia

Al aceptar la propuesta de que las personas dan sentido a sus vidas y relaciones relatando su experiencia, y que al interactuar con otros en la representación de estos

relatos, modelan sus propias vidas y relaciones, surgen nuevas explicaciones acerca de la experiencia que una persona tiene de sus problemas.

Como lo mencionan White y Epston (1993) pueden hacerse una serie de suposiciones alrededor de porque la experiencia de una persona es problemática. Podría, por ejemplo, asumirse que la experiencia de una persona es problemática para ella porque la sitúa en relatos que otros tienen acerca de ella y de sus relaciones, y que estos relatos son dominantes en la medida en que no dejan espacio suficiente para la representación de los relatos preferidos por la persona. O podríamos también suponer que la persona en cuestión participa activamente en la representación de unos relatos que encuentran inútiles, insatisfactorios y cerrados, y que estos relatos no incluyen suficientemente la experiencia vivida de la persona, o se hallan en contradicción con aspectos importantes de esa experiencia vivida.

No obstante para el análisis de su trabajo estos autores sugieren un "supuesto general". Ellos piensan que las personas experimentan problemas, para lo que a menudo acuden a terapia, cuando las narraciones dentro de las que "relatan" su experiencia –y/o dentro de las que su experiencia es "relatada" por otros- no representa suficientemente sus vivencias. Y por tanto, estos autores suponen, que en estas circunstancias, habrá aspectos significativos de su experiencia vivida que contradigan estas narraciones dominantes.

De acuerdo con estos autores si estos supuestos resultan aceptables entonces también se puede dar por sentado que cuando alguien acude a terapia, un resultado aceptable para esta persona podría ser la identificación o generación de relatos alternativos que le permitan representar nuevos significados, aportando con ellos posibilidades más deseables, que las personas experimentarán como más útiles, satisfactorios y con final abierto (White y Epston, 1993).

Narrativa dominante y los relatos alternativos

En su trabajo White y Epston han insistido en la idea de que las personas son ricas en experiencia vivida, que sólo una fracción de esta experiencia puede relatarse y expresarse en un determinado momento, y en que una gran parte de la experiencia vivida queda inevitablemente fuera del relato dominante acerca de las vidas y las relaciones de las personas. En opinión de estos autores estos aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato o narrativa dominante constituyen una fuente, llena de riquezas y fertilidad,

para la generación, o regeneración de relatos alternativos. Estos aspectos, o acontecimientos extraordinarios (Goffman 1961, en White y Epston, 1993) incluyen toda la gamma de sucesos, sentimientos, intenciones, pensamientos, acciones, etc., que tiene una localización histórica, presente o futura, y que el relato dominante no puede incorporar. De acuerdo con estos autores la identificación de los acontecimientos singulares puede facilitarse mediante la **externalización** de la descripción dominante, saturada de problemas, de la vida y de las relaciones de una persona. La externalización del relato saturado de problemas puede iniciarse fomentando primero la externalización del problema y rastreando después la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona.

La externalización del problema

A principios de la década de los ochentas Michel White se encontraba trabajando con familias que usualmente tenían "niños problemáticos". Cuando se les cuestionaba a estas familias acerca de lo que las llevaba a terapia, era habitual que definieran el problema como algo interno en el niño, en donde todos los miembros de la familia se veían afectados por él, y solían sentirse desbordados, desanimados y derrotados (White y Epston, 1993). Así era frecuente que cuando los miembros de estas familias explicaban su motivo de consulta presentaban lo que White denomina una "descripción saturada del problema" de su vida familiar, o lo que apoyándose en la analogía del texto, también dio por llamar "relato dominante de la vida familiar" (White, 1988, 1989 en White y Epston, 1993). Fue entonces que White comenzó a hacer uso de lo que se conocería después como externalización.

La externalización es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen (White y Epston, 1993). En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía. White comenzó a darse cuenta, entonces, que los problemas considerados inherentes, y las cualidades relativamente fijas que se atribuyen a personas o relaciones, se hacen menos constantes y restrictivos.

Para White se trataba entonces de ayudar a los miembros de la familia a separarse y separar sus relaciones del problema. La externalización abría la posibilidad de que se descubrieran a sí mismos y a sus relaciones desde una perspectiva nueva, no saturada por el problema: permitía el desarrollo de una historia alternativa de la vida familiar; más atractiva para los miembros de esa familia. White también detectó que desde esta nueva

perspectiva, las personas eran capaces de descubrir "hechos" acerca de sus vidas y relaciones que anteriormente, desde el relato saturado por el problema, no estaban en condiciones de percibir, ni siquiera vagamente: "hechos" que contradecían este relato dominante y proporcionaban los núcleos para la generación de nuevas historias (White y Epston, 1993).

Las respuestas altamente positivas a estos primeros intentos sistemáticos de que las familias externalizaran sus problemas llevaron a White a ampliar esta práctica a una amplia gama de problemas presentados (1993). A lo largo de sus trabajos posteriores con este enfoque ha observado que la externalización ayuda a las personas en su lucha contra los mismos, y ha llegado a la conclusión de que, entre otras cosas, este abordaje:

1. Hace disminuir los conflictos personales más estériles incluyendo las disputas en torno a quién es responsable del problema.
2. Combate la sensación de fracaso que aparece en muchas personas ante la persistencia del problema pese a sus intenciones de resolverlo
3. Abre nuevas posibilidades de que las personas actúen para apartar sus vidas y relaciones de la influencia del problema.
4. Ofrece opciones de diálogo, y no de monólogo, sobre el problema.

En la experiencia de White la externalización del problema permite a las personas separarse de los relatos dominantes que han estado dando forma a su vida y sus relaciones. Al hacerlo, piensa White, las personas recuperan la capacidad de identificar aspectos previamente ignorados, pero cruciales, de la experiencia vivida, aspectos ignorados que no podían haberse predicho a partir de la lectura del relato dominante.

Como bien lo menciona White la práctica de la externalización puede cubrir una amplia gama de problemas, sin embargo, también es necesario ser cuidadoso en su uso, y no caer en el exceso de generalizar esta práctica a todas las dificultades, o problemas de la vida, que se abordan en terapia. Tal y como sucede en cualquier enfoque terapéutico, es importante que los terapeutas no hagan generalizaciones acerca de las situaciones, sino que tengan en cuenta las características específicas de cada circunstancia y prevean las consecuencias más probables de una indeterminada línea de acción. En opinión de White esto exige un cierto grado de "conciencia" por parte del terapeuta para valorar adecuadamente la situación. Esa conciencia conduce a que el terapeuta no plantee externalizar problemas como la violencia y el abuso sexual por ejemplo. Cuando se

identifican problemas de este tipo, el terapeuta tenderá más bien a fomentar la externalización de las actitudes y creencias que parecen imponer la violencia, así como las estrategias que mantienen subyugadas a las personas, por ejemplo, la imposición del secreto y el aislamiento (White y Epston, 1993).

Otro aspecto de gran importancia, con respecto a las implicaciones e interpretaciones, de la práctica de la externalización es su relación con la responsabilidad. Como lo menciona White (1993) aunque la externalización de los problemas permite a las personas separarse de estos problemas esta práctica terapéutica no los releva de su responsabilidad en el mantenimiento de los mismos. De hecho, en la medida en que estas prácticas ayudan a las personas a hacerse conscientes de y describir su relación con el problema, les permite asumir una responsabilidad con respecto al problema que antes no estaba a su alcance. Además las prácticas asociadas a la externalización de problemas también: a) libera a las personas de las descripciones saturadas de problemas de sus vidas y sus relaciones, b) fomentan la generación o resurrección de relatos alternativos y más gratificantes, y c) ayudan a las personas a identificar y desarrollar una nueva relación con el problema. En este sentido, estas prácticas fomentan una nueva sensación de agencia personal y, con ella, las personas son capaces de asumir su responsabilidad en la investigación de nuevas opciones en su vida y en el seguimiento de nuevas posibilidades. En este proceso, las personas experimentan una nueva capacidad de intervenir sobre su mundo (White y Epston, 1993).

4.4. La escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativa

Cuando construimos lo que hemos aprendido a llamar "problemas" (Gergen, 1990, en Penn, P. y Frankfurt, M. 1994), construimos también un monólogo interno, que frecuentemente es experimentado como una voz negativa, que se acusa a sí misma: "No tienes futuro, fracasaste, eres incompetente, no mereces que te amen" (Penn y Frankfurt, 1994). Sin embargo, dada la habilidad para respondernos a nosotros mismos, podemos crear un balance de poder, por decirlo de alguna manera, entre el descubrimiento o la invención de nuestras otras voces, más positivas, con más confianza, incluso voces gozosas, que pueden conversar con nuestro monólogo negativo. Este diálogo interno puede cambiar nuestra conversación con otros. Piensan Penn y Frankfurt, que si nuestras muchas voces pueden coexistir al mismo tiempo, entonces todas ellas son representativas de quién

somos, en palabras de Gergen, son nuestros muchos *selves* (Gergen y Kaye, 1992 en Penn y Frankfurt, 1994).

La coexistencia de muchos *selves* para muchos contextos agrega historias y voces que pueden cambiar los monólogos negativos a diálogos internos más abiertos (Penn y Frankfurt, 1994). Esta idea de los "múltiples *selves*", es una propuesta Gergeniana, principalmente descrita en el yo saturado (1996), que a dado un margen de libertad más amplio en la concepción del yo y lo que se conoce como identidad. Incluso, cuando Gergen es quien más ha trabajado sobre esta "multiplicidad de formas de ser", la propuesta de identidad como algo que se mueve viene de tiempo atrás.

En la que podría considerarse como obra seminal del construccionismo social⁴, Berger y Luckman (1966), ya hablaban de una concepción de identidad muy diferente e incluso contrapuesta a la planteada por el pensamiento romántico y moderno. Contrariamente a estas dos visiones, para Berger y Luckman la identidad se forma por procesos sociales. Una vez que se cristaliza, es mantenida, modificada o aun reformada por las relaciones sociales (Berger y Luckman, 1966). Esto implica que no hay una supuesta "esencia", materia prima o única forma de ser.

Para Gergen (2001) el hablar de una única forma de ser nos ha metido en más problemas de los que realmente ha logrado resolver. La idea romántica de esencia, como algo elemental en las personas, que nada ni nadie puede cambiar, y la idea modernista de congruencia, entendida como la rigidez de una sola voz que debe guiar el pensamiento y la conductas, resulta evidentemente inconveniente. Se enclaustra en la idea de "ser siempre uno mismo, con su esencia o congruencia, ante todas las situaciones", cuando, propone Gergen, posiblemente el contar con una gama más amplia de formas de ser nos permitiría enfrentar o disfrutar más cómodamente los diferentes contextos a los que estamos expuestos todo el tiempo (Gergen, 1991).

Como menciona Penn y Frankfurt (1994) inventamos más de un *self*, a través de múltiples descripciones, que incluyen múltiples voces. Inventamos muchos *selves* para acomodarnos a los muchos contextos de nuestras vidas. En este sentido, y en correlación con Gergen, el tener una sola voz puede llegar a ser sofocante.

⁴ Para Kenneth Gergen "La construcción social de la realidad" de Berger y Luckman, publicada en 1966, es el volumen seminal de esta nueva forma de ver el mundo denominada socioconstruccionismo (Gergen, 1985, en Limón 2005b).

Trasladando esta metáfora de las voces a la terapia, se puede decir que, en ocasiones, un objetivo tentativo de ésta sea el proporcionar, crear, compartir y/o descubrir voces alternativas, integrativas y positivas, que le permitan a los consultantes contrarrestar o disolver aquella voz o monólogo negativo que está manteniendo el problema.

También Harlene Anderson ha utilizado esta analogía, de las múltiples voces, para explicar lo que pasa dentro de la terapia. En su caso utiliza una experiencia con la música polifónica⁵ para señalar la importancia, que tienen las diferentes voces dentro del diálogo interno, de los consultantes, y en el diálogo-conversación, en terapia. Lo que pasa en la música polifónica, según Anderson, es que los intérpretes al cantar sus parte de forma individual y simultánea, hacen que sus voces se conviertan en una totalidad musical de gran riqueza y complejidad, en la que cada voz gana al relacionarse con las otras voces (Anderson, 2005). Para Anderson, cada voz lleva su propio significado, pero en concierto con todas las otras voces, forma un nuevo campo de significados, lleno de conexiones e interrelaciones inesperadas (Anderson, 2005).

Justamente este concierto de voces, múltiples, diversas, diferentes y relacionadas, permite que se cree algo nuevo, en el caso de la música polifónica, una pieza musical creativa y cooperativa, en el caso de las historias de las personas, una nueva narrativa mucho más enriquecida. Por lo que considerar la posibilidad de crear nuevas voces en psicoterapia es fundamental.

Para este fin, dentro de las estrategias que actualmente proponen las terapias narrativas, Penn y Frankfurt (1994) han descubierto que añadir la escritura a la conversación terapéutica acelera el descubrimiento de nuevas voces y con esto la creación de nuevas narrativas (Penn y Frankfurt, 1994). Estas formas de escritura incluyen toda clase de notas, cartas, diarios, autobiografías y/o pensamientos. En todos estos tipos de escritura aparecen voces alternativas, algunas veces descubiertas en la conversación terapéutica y otras veces en las reflexiones y el trabajo que las personas hacen fuera del espacio de consulta.

La finalidad de Penn y Frankfurt, con esta incorporación de la escritura como voz terapéutica, es que del surgimiento de estas múltiples voces, las personas puedan elegir cuál o cuáles son más apropiadas para las relaciones que ellos quieren cambiar (Penn y Frankfurt, 1994). Ambos modos expresivos, escribir y hablar, dan origen a un proceso

⁵ Literalmente significa muchas voces, es decir, es una tipo de música coral, en donde participan varios cantantes.

reflexivo en el que todos se influyen mutuamente. A lo largo del tiempo este recurso crea una narrativa terapéutica, que Penn y Frankfurt llaman *texto participante* (Penn y Frankfurt, 1994). Este es llevado a las sesiones con los terapeutas, pero también a los escenarios fuera de consulta. De hecho para Penn y Frankfurt esta "amalgama de voces" del texto participante es llevada de las sesiones a las relaciones de los consultantes evocando nuevos conocimientos y nuevas narrativas. Las nuevas narrativas se ponen en marcha cuando se usan, no significados únicos, sino múltiples significados que son generados a través del proceso de la escritura y que lleva consigo el texto participante (Penn y Frankfurt, 1994). Nuevamente el fin es impedir, como antes lo había señalado Gergen, un proceso reduccionista que simplemente sustituya una historia por otra. La función del terapeuta. en este sentido, sería alentar a los consultantes para que mantengan a las voces en un estado de coexistencia (Penn y Frankfurt, 1994).

4.5. Terapia centrada en soluciones (TCS)

En los últimos años este enfoque de terapia breve⁶ se ha propagado de forma espectacular no sólo en Estados Unidos, sino también en el Extremo Oriente y sobre todo en Europa (Beyebach, 1999). Además, se están abriendo numerosos campos de aplicación de la TCS tanto dentro como fuera del ámbito de la psicoterapia. Así, se han publicado trabajos sobre el abordaje desde la TCS de problemas como el alcoholismo, la violencia familiar, la esquizofrenia o el abuso sexual. También se han desarrollado interesantes experiencias de aplicación a contextos no-clínicos como la orientación escolar, la consulta organizacional o el trabajo social.

Para Beyebach la Terapia Centrada en las Soluciones (en adelante, TCS) es una de las muchas formas posibles de hacer terapia familiar. Esta modalidad de terapia breve fue desarrollada en el Brief Family Therapy Center de Milwaukee por Steve de Shazer, Insoo Kim Berg y su equipo. Para Beyebach las premisas teóricas y planteamientos técnicos de esta terapia están muy influidos por el trabajo terapéutico de Milton H. Erickson, así como por el enfoque clínico desarrollado en el Mental Research Institute de Palo Alto (Fisch, Weakland y Segal, 1982 en Beyebach, 1999).

⁶ Aún cuando por sus características la TCS puede considerarse como una terapia breve muchos autores coinciden en que es una terapia narrativa y construccionista, en donde el terapeuta no define de antemano el número de sesiones como lo hacen las terapias breves, ni requiere determinar a priori cuál es la posición del consultante respecto a su problema, si bien suelen observarse resultados muy satisfactorios en pocas sesiones (Limón y Trujano, 2005).

Presupuestos de la TCS

Como ya se ha mencionado, la TCS es sólo una forma más de hacer terapia, incluso dentro de lo que actualmente se conoce como TCS hay diversos matices en los presupuestos y técnicas según cada escuela y/o autor. En el caso de este trabajo se ha tomado como referencia la particular visión de Mark Bayebach (1999) y su *forma* de hacer TCS.

Para este autor la primera consideración a hacer, sobre las premisas teóricas que sostienen a la TCS, es precisamente esa: que se trata solamente de premisas, de presupuestos teóricos, de creencias indemostrables que sesgan la forma de abordar los problemas humanos (Beyebach, 1999). Como él mismo lo menciona, parafraseando a Watzlawick, suscribimos la idea de que los diversos modelos de psicoterapia no son más que "reductores de complejidad" o, recordando a Hoofman, en palabras menos técnicas, "lentes coloreadas" a través de las cuales vemos lo que nos rodea.

Según este autor los modelos teóricos dictan qué es lo que podemos ver y qué no, es más, determinan dónde buscar y dónde no, de qué hablar y de qué no. Beyebach considera que en terapia la realidad no se descubre, sino que se crea a partir de nuestros presupuestos teóricos y en interacción con las aportaciones de nuestros clientes (Watzlawick, 1984 en Beyebach, 1999) Por lo tanto siguiendo a este autor es necesario considerar no sólo que las diversas terapias son construcciones, sino también que en terapia básicamente se trabaja con las construcciones de los clientes. Los puntos de vista que los consultantes mantienen en torno a su situación son también construcciones, formas de contarse cosas a sí mismos y a los demás, susceptibles de ser negociadas en la interacción con las aportaciones de nuestros clientes (Watzlawick, 1984 en Beyebach, 1999) Por lo tanto siguiendo a este autor es necesario considerar no sólo que las diversas terapias son construcciones, sino también que en terapia básicamente se trabaja con las construcciones de los clientes. Los puntos de vista que los consultantes mantienen en torno a su situación son también construcciones, formas de contarse cosas a sí mismos y a los demás, susceptibles de ser negociadas en la interacción social y reemplazadas por otras más útiles (no más verdaderas). Como es evidente, este planteamiento está vinculado con las ideas socioconstruccionistas.

Para Beyebach desde una perspectiva narrativa, y siguiendo a Wittgenstein, estas construcciones pueden entenderse como "juegos de lenguaje", de modo que la terapia pasaría a considerarse un proceso lingüístico en el que se fomenta un lenguaje centrado en las soluciones

que sustituya al lenguaje centrado en los problemas en el que los clientes están atrapados (Shazer y Miller, en Beyebach, 1999).

Por su carácter centrado en soluciones esta terapia rechaza la metáfora de la profundidad, según la cual lo que sucede en un determinado nivel de la existencia se explica/está causado por lo que sucede en niveles más profundos, en palabras de Bill O'Hanlon (1994) "el problema no es la persona (o la familia); el problema es el problema." (en Beyebach, 1999).

Por lo tanto desde esta perspectiva la tarea del terapeuta no es buscar claves ocultas, por debajo de lo que las personas dicen, sino simplemente ayudarles a hablar/narrar de tal forma que puedan encontrar vías de solución, alternativas más positivas que la queja.

Estas mismas ideas dan lugar al rechazo del normativismo, que al fin y al cabo supone buscar una cierta "esencia" de las cosas. No existe un único patrón de persona "sana", ni en un ideal de "familia funcional". Por el contrario existe una multitud de diferentes formas de actuar y comportarse, y ninguna de ellas es a priori superior a otra (Beyebach, 1999). Por tanto, con la TCS no se intentará ajustar a las personas a un modelo preestablecido sino ayudarles a que consigan lo que ellos se plantean.

Por otro lado, desde la TCS se postula que "problema" y "solución" son categorías discontinuas. En esta modalidad terapéutica no es necesario tener información sobre el problema, ni conocer su frecuencia o su naturaleza, ni tampoco su historia ni su génesis. El terapeuta puede pasar directamente a hablar de las soluciones: identificar qué es lo que quieren conseguir los consultantes; detectar sus recursos y/o los de la red social y/o profesional; ayudarles a encontrar formas de conseguirlo; buscar modos de mantener en marcha estos logros.

Otro presupuesto del que parte la TCS es que las personas que asisten a terapia tienen los recursos necesarios para lograr sus objetivos, aunque por momentos puedan no usarlos o tenerlos olvidados. La tarea del terapeuta es movilizar estos recursos y hacerlo además en el menor tiempo que sea posible (Beyebach, 1999).

La TCS sí comparte con las demás orientaciones de terapia familiar lo que se podría denominar el punto de vista contextual, es decir, analiza los fenómenos dentro del contexto en el que se producen. Además, este contexto se entiende sobre todo desde el punto de vista interpersonal, haciendo hincapié en las relaciones circulares que se establecen en el presente entre las conductas de una o varias personas.

Dados sus antecedentes sistémicos en la TCS hay una tendencia a ver la propia situación de terapia como un sistema: lo que sucede en la entrevista no está en función de los conflictos internos de los clientes (punto de vista intrapsíquico), sino que está determinado por las interacciones de terapeuta(s) y cliente(s) (punto de vista interpersonal). Otra consecuencia de esta forma de ver las cosas es que consideramos que en terapia es suficiente con introducir un cambio pequeño en la situación, siempre que ese cambio sea advertido por otros miembros del sistema, ya que entonces retroactuarán sobre él ampliándolo como si fuera una conversación, como un "juego de lenguaje" en el que se negocian nuevas construcciones de la realidad (Beyebach,1999).

Apostar por un enfoque centrado en las soluciones, y no en problemas, supone también, por consiguiente, proponer una lectura diferente, más democrática e igualitaria, de las relaciones entre los profesionales y las personas a las que atienden. Esta forma de ver las cosas lleva, entre otras cosas, a preferir el término "clientes" o "consultantes" para referirnos a quienes desde otras ópticas son calificados como "pacientes" o "beneficiarios".

Como se puede advertir la TCS está altamente influenciada por la propuesta sistémica, los movimientos socioconstruccionistas y narrativos, así como las lecturas hermenéuticas. También es notable la influencia de las nuevas tendencias en terapia a adoptar posiciones horizontales que intenta eliminar las jerarquías entre participantes.

Prácticas de la TCS

La TCS esta elaborada de tal manera que el contenido de la terapia, se centre activamente en los recursos de los clientes, es decir, en aquellas ocasiones en las que no se da el problema (excepciones) o en aquellos aspectos relacionados con un futuro sin el problema (objetivos). Esta terapia intenta directamente aumentar los aspectos no-problemáticos, con lo que en definitiva se reduce también el tamaño del problema. Trabaja en primer término con las soluciones, ayudando a los clientes a identificar lo que quieren conseguir, ocupándose en marcar y ampliar aquellas ocasiones en que de hecho lo consiguen (trabajo con excepciones) y fomentando que los consultantes asuman el control y la responsabilidad por los cambios conseguidos.

Al hablar de las practicas de la TCS es necesario hacer referencia a tres grandes temas de conversación, que sin ser los únicos recursos terapéuticos de que dispone el terapeuta centrado en soluciones, parecen sin embargo los más característicos de la TCS (Beyebach,1999). En este sentido aunque bien se podría hablar de "técnicas", actualmente es preferible hablar más bien de "prácticas" o incluso, sin más, de "temas de conversación". Referirse a "temas" no implica que en

terapia breve se pretenda fijar contenidos concretos de los que hablar (la infancia del cliente, la familia de origen de la pareja), sino más bien hablar de cierta forma sobre un determinado tipo de contenidos (p.ej. lo que funciona, lo que los clientes quieren conseguir...). Estas prácticas suponen habitualmente que el o la terapeuta utilice una determinada modalidad de preguntas, y que oriente la interacción de forma que se pueda generar un lenguaje centrado en soluciones (Beyebach, 1999).

A. La proyección al futuro

Las técnicas de proyección al futuro (la Pregunta Milagro, la técnica de la bola de cristal, fantasía guiada etc.) se emplean para construir con los clientes lo que Beyebach denomina "objetivos útiles" o "objetivos bien formados", es decir, objetivos relevantes para los clientes, pequeños, concretos, expresados en positivo, interaccionales y alcanzables. Con esto también se intenta romper el encuadre que los consultantes hacen de su situación ("Es la misma historia una y otra vez, no hay forma de salir de esto") y de situarles en un futuro diferente. La "Pregunta del Milagro" (así como cualquier otra práctica de proyección al futuro) no es en realidad una pregunta, sino una secuencia de preguntas que pueden ocupar toda una entrevista. Beyebach (1999) suele iniciar esta secuencia de la siguiente forma:

"Supongan que esta noche, mientras están durmiendo, sucede una especie de milagro y los problemas que les han traído aquí se resuelven, no como en la vida real, poco a poco y con el esfuerzo de todos, sino de repente, de forma milagrosa. Como están durmiendo no se dan cuenta de que este milagro se produce. ¿Qué cosas van a notar diferentes mañana que les hagan darse cuenta de que este Milagro se ha producido?"

Una vez respondida esta pregunta se inicia lo que el autor denomina "trabajo sobre la Pregunta del Milagro", es decir, la utilización de una serie de preguntas que ayuden a las personas a transformar estas respuestas en objetivos útiles para la terapia. No se trata de sugerir o imponer los propios objetivos a los consultantes, sino de ayudarles a que formulen sus objetivos en un lenguaje que facilite su consecución. No es imprescindible que en cada caso se consiga una pintura tan detallada y matizada; de hecho, probablemente es suficiente con que tanto los clientes como los terapeutas puedan disponer de uno o dos indicadores claros y concretos de avance.

B. Trabajo sobre excepciones

Steve de Shazer define como "excepciones" aquellas ocasiones en las que, en contra de lo esperado, no se da la conducta-problema (en Beyebach, 1999). En un sentido más amplio, se

puede decir que 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 (Shazer, 1991 en Beyebach, 1999). En el trabajo de este autor se incluyen bajo el rótulo de excepciones tanto aquellas que ya se producían antes de iniciar la terapia ("excepciones"), como las que se producen durante el proceso terapéutico. Para la TCS la labor del terapeuta no es sólo producir cambios (o ayudar a los consultantes a que los produzcan), sino descubrir durante la sesión qué cambios ha puesto ya en marcha las personas por propia iniciativa ("cambio pre-tratamiento").

No se trata de convencer al cliente de que las cosas son mejores de lo que a él le parecen, sino de hacer pequeños subrayados de elementos potencialmente útiles.

Dentro del trabajo con excepciones una de las prácticas oportunas consiste en *destacar o marcar* las excepciones. Se trata básicamente de que la excepción no pase desapercibida, que cobre importancia a los ojos de los consultantes y que suponga una "diferencia que marque una diferencia" (Beyebach, 1999). También resulta importante que una vez identificada la excepción se haga más amplia. La idea es que las personas hablen de estas excepciones el mayor tiempo posible y que den todo lujo de detalles. Y es necesario que al hablar de éstas se atribuya el control sobre ellas a los consultantes. La excepción debe verse como algo deliberado e identificar qué cosas hicieron las personas que les permitieron que la excepción tuviera lugar: "¿Cómo consiguió volver a comer tres veces al día, y sin vomitar después?" "¿Qué pasó de diferente?".

Según Beyebach marcar, ampliar y atribuir el control sobre las excepciones ayuda a fortalecer la posición de los consultantes y además permite que aumenten la frecuencia de las excepciones en la medida en que sean capaces de encontrar una "receta" eficaz para ello. Esto exige a veces asegurarse de que una conducta dada contribuye realmente a que suceda la excepción, o analizar el valor relativo de diversas conductas: "De todas estas cosas que me han explicado ¿cuál dirían Uds. que ha sido la más decisiva para sustituir la violencia por el diálogo?" (Beyebach, 1999). El último paso consiste simplemente en preguntar qué más excepciones ha habido: que más cosas han ido bien, en qué otras ocasiones se ha producido y cómo podrían mantenerlas.

C. Las preguntas de escala

Shazer y su equipo propusieron en 1986 (Shazer y cols., 1986 en Beyebach,1999) utilizar las "escalas de avance" como una forma de poder trabajar en aquellos casos en los que la queja y los objetivos eran excesivamente vagos para obtener descripciones conductuales de los mismos. Como lo menciona Beyebach (1999) privado de otros puntos de referencia, el terapeuta podía, gracias al uso de escalas, tener una idea clara de si el tratamiento estaba o no avanzando en la dirección correcta.

Todo este trabajo no está dirigido a "evaluar", a obtener información para el terapeuta, sino a generar información de utilidad para el cliente, ya que permite establecer metas y sub-metas, identificar avances y atribuir la responsabilidad por los cambios conseguidos. Por tanto, las escalas proporcionan una forma más de trabajar sobre objetivos y sobre excepciones. Las preguntas de escala pueden además ser adaptadas para investigar-conversar sobre cualquier tema. La siguiente pregunta de escala está adaptada para conocer cómo se experimenta una persona con respecto a la confianza que siente de sí misma.

"En una escala de 1 a 10, en la que 10 sería que tienen toda la confianza del mundo y 1 significa que no tiene ninguna confianza ¿en qué punto se pondría?"

Nuevamente las respuestas que surjan de las preguntas a escala darán la pauta a nuevas intervenciones que permitan marcar, excepciones y crear soluciones. Este tipo de preguntas pueden ayudar también a encontrar alternativas para crear o en su caso mantener un pensamiento centrado en las soluciones. Siguiendo este mismo ejemplo de una pregunta de escala centrada en la confianza en sí mismo, al recibir la respuesta el terapeuta puede indagar sobre ¿cómo es que la persona ha llegado a ese grado de confianza?, ¿qué puede hacer para mantenerse ahí o para que este no disminuya?, ¿qué puede hacer para elevarlo?, etc.

Una vez que en la terapia se hayan producido avances, el terapeuta le plantea al consultante si los cambios que se han producido son o no suficientes. En caso afirmativo, la terapia puede darse por concluida; en caso negativo, habrá que seguir trabajando. Sin embargo hay que tomar en cuenta que de acuerdo con la filosofía no-normativista de la TCS, la decisión de si una mejoría es o no suficiente (e incluso la decisión de qué es lo que se considera una mejoría) se deja en manos de los clientes, bien preguntándoles directamente ("¿Es este el tipo de cambios que quería conseguir viniendo aquí? ¿Considera que la situación ya ha mejorado lo bastante?"), bien utilizando las escalas de avance como indicador de progreso.

Cuando se han alcanzado los objetivos no es necesaria una sesión "de terminación" diferente de las demás: simplemente se sigue atribuyendo control a los clientes y, eso sí, se les invita a situarse en la posición de co-terapeutas: "¿Qué recomendación darían Uds. a otras parejas que estén en la misma situación problemática en la que Uds. estuvieron en su día y que han superado?" "¿Cuál es la receta para ganarle a los miedos? ¿Nos permites que se la expliquemos a otros niños para que aprendan también a ganar a sus miedos?". En el trabajo de Beyebach si los clientes lo consideran útil, se concerta también una entrevista de seguimiento, seis meses o un año después de la última sesión. En caso contrario, se hace el seguimiento por teléfono o mediante un cuestionario.

4.6. La terapia Narrativa como Diálogo Hermenéutico y Construccinista

El construccionismo social en los juegos relacionales del lenguaje y de significado.

En el caso de la experiencia mexicana en la UNAM, además de adherirse al movimiento socioconstruccionista en su más amplio espectro, y de compartir los pensamientos postmodernos que identifican a la mayoría de los terapeutas con esta orientación, al mismo tiempo se han venido realizando algunas distinciones y precisiones que han permitido incorporar elementos importantes a la forma de ejercer la práctica de la psicoterapia (Trujano y Limón, en prensa). Para estos autores uno de estos matices tiene que ver precisamente con la importancia que se le confiere a la "conversación terapéutica" o a los *juegos de lenguaje* en los que el terapeuta se involucra con las personas que buscan ayuda, para, con ello, acceder a las particulares formas de vida que los sustentan.

Como lo mencionan Trujano y Limón (en prensa) es un proceso que permite entrar al mundo amplio y complejo de los significados que gobiernan la vida de las personas, a sus creencias y valores, a sus preferencias y desavenencias, para intentar explorar con ellos nuevas formas de interpretación o de articulación con el entorno. Es un proceso conversacional, en ocasiones muy intenso, siempre respetuoso, que permite cuestionar o poner entre paréntesis las "realidades" dadas por sentadas o que les están causando algún problema (Trujano y Limón en prensa).

Para estos autores más que tratar de explicar el pasado (aunque reconocen que a veces también se requiere de una reinterpretación, re-construcción o *deconstrucción*) lo que se pretende es que las personas puedan elaborar una perspectiva de futuro más satisfactoria. Ellos piensan que esto se puede lograr sí, consultante y terapeuta, se involucran en una conversación que les ayude a ampliar sus propios "márgenes de libertad" y a contemplar las posibilidades existentes para realizar un proyecto de vida alternativo (Limón, 2005a).

Como lo mencionan estos autores al ir concretando los planteamientos anteriores en lo que se podría llamar la "metodología" o, para ser más precisos con sus referentes conceptuales, los "abordajes terapéuticos" dentro del consultorio, ellos parten, desde la particular visión, de que es a través de la conversación terapéutica como podemos acceder e incidir en el significado problemático, y en su lugar co-construir versiones de una narración más liberadora que tenga, a su vez, la ventaja de disminuir los conflictos personales y la atribución de autculpa, lograr combatir la sensación de fracaso y la estigmatización, reducir la tensión,

generar mayores sentimientos de autoestima, reconocer la autocompetencia, facilitar la "reconexión" con los demás, optimizar la sensación de eficacia, y en general, abrir las posibilidades de actuación con el entorno personal, tal como lo han probado ya algunos autores trabajando con las terapias narrativas o postmodernas (Adams-Westcott e Isenbart, 1993; Durrant y White, 1993; Trujano, Gómez y Mercado, 2004; en Trujano y Limón, en prensa).

Algunas de sus estrategias incluyen la localización de las excepciones al problema, así como la externalización y la potencialización de los repertorios y de las habilidades, lo que implica que las preguntas planteadas no sólo extraen información, sino que generan por sí mismas renovadas experiencias, mismas que, presumiblemente, proveerán un sentido diferente y más flexible y satisfactorio a sus vidas. El recurso de las metáforas o analogías, la normalización, la despatologización y el centrarse en las soluciones, son otras prácticas que nosotros identificamos comunes a las terapias narrativas, en donde se consigue "di-solver" el problema (Anderson, 1999 en Trujano y Limón, en prensa) más que "resolverlo"; un "problema" que al mismo tiempo es concebido como un dilema más de la vida y no como algo "anormal" o "patológico". Es a partir de aquí como el terapeuta puede explorar nuevos caminos y nuevos espacios que le permitan escuchar voces creadoras de sentidos alternativos, y, con ellas, preparar las condiciones para asomarnos desde otros ángulos al sistema de significados del individuo o la familia.

Por ello, como alternativa terapéutica estaríamos ofreciendo la posibilidad de explorar novedosos espacios para el análisis y la crítica reflexiva, y, también, la potencialidad para escuchar otras voces (incluida la propia) y generar propuestas, pensando en que los pacientes no tendrían por qué estar necesariamente adheridos a una historia invariante o definitiva (Gergen y Kaye, 1996 en Trujano y Limón, 2005), y menos si ésta fuera de vergüenza o pesadumbres. Al respecto, Kenneth Gergen (1996) subraya que más que establecer una nueva narrativa, lo importante es intentar trascender el alojamiento narrativo del discurso dominante que presumiblemente está obstaculizando otras opciones de vida. Esto podría conducir a las personas a un saludable proceso "despatologizador" y a dejar atrás los esquemas rígidos y paralizantes, para colocarse en la posibilidad de dignificarse y tomar un mejor control sobre su propia vida, eso que desde la perspectiva de género se llama empoderamiento (Trujano y Limón, 2005).

Dos vertientes conversacionales

Dentro de estas conversaciones terapéuticas, de corte hermenéutico o interpretativo, Limón ha podido identificar, de inicio, dos vertientes importantes, una relacionada con el derecho a mantener el comportamiento en cuestión y/o sistema de significados predominante (derecho al *no cambio*, es decir a ser como somos); y la otra con el derecho a modificar alguno de estos dos componentes, esto es, el comportamiento y/o el sistema de significados (derecho a ser *diferentes*) (Limón, 2005a). De acuerdo con este autor las dos vertientes están hablando del **legítimo derecho** a considerar cualquiera de las dos posibilidades. La primera está basada en la idea de la convivencia de los diferentes puntos de vista, así como el respeto y la tolerancia hacia la diferencia y la pluralidad (la idea foucaultiana sobre la defensa a la disensión y el "derecho a la diferencia"); y la segunda está hablando de 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 intentar pensar de una manera diferente (Limón, 2005a). Esta es una idea nueva y diferente a lo usual en otras modalidades terapéuticas. Al respecto resulta pertinente reproducir una cita de este autor sobre su propuesta:

"A pesar de que prácticamente todas las modalidades terapéuticas han puesto el acento en el "cambio", aquí quisiera poner el acento en otro lado: **en la decisión última de las personas para su liberación y cultivo de sí mismos**, decisión, que en mi opinión, podría llegar a incluir la posibilidad del no-cambio. Aunque este no-cambio implique ("en rigor") un cambio, sobre todo dentro de la estructura lógica del discurso aquí utilizado, pienso (si se me permite la metáfora) que la psicoterapia podría llegar a tener una mejor sintaxis si el acento, más que a la idea mecanicista de "cambio", se lo ponemos a las generosas ideas de "liberación" y "cultivo" de sí mismo foucaultiano, incluso para utilizarlas como guías metafóricas para la psicoterapia (Limón, 2005a p.60.).

Cuidado y Cultivo de sí mismo.

De acuerdo con Limón, más que "aconsejar" o hablar del cambio por el cambio, se podría decir que las nuevas conversaciones terapéuticas tienen la posibilidad de ayudarnos a analizar los sistemas de significado adyacentes, compatibles, o suplementarios al dominante, y con ello, considerar las diferentes posibilidades de vida que puedan estar cercanas o disponibles dentro de su contexto. De aquí, piensa Limón (2005a), la importancia de conversar con las personas sobre la relativización de la experiencia dominante, sobre la deconstrucción del andamiaje conceptual del sistema de significados imperante, sobre el análisis de los recursos personales, de pareja o familiares

disponibles, y sobre la viabilidad que tienen para adquirir otros más "apropiados" a sus necesidades y requerimientos. Sin embargo para lograr lo anterior sería importante tener en cuenta el talante de que no es necesario estar adheridos a una historia invariante o definitiva y sobre todo tomar en cuenta que los consultantes tienen la posibilidad de generar cambios pertinentes de acuerdo con las características particulares de sus propios procesos y contextos. Este talante nos coloca dentro de las controvertidas afirmaciones del "todo sirve" y "todo vale" (anything goes) identificadas con la postmodernidad (Limón, 2005a).

El dilema de los nueve puntos

Como lo menciona Limón (2005a) en la literatura de la terapia familiar existe una interesante analogía para explicar "el cambio de premisas que rigen un sistema" (Watzlawick, en Limón, 2005a). Se trata del juego matemático de los nueve puntos que deben ser conectados entre sí mediante cuatro líneas rectas, sin levantar el lápiz del papel:



Figura 1. Juego matemático propuesto por Watzlawick para explicar el cambio de premisas que rigen a un sistema

Casi todas las personas que intentan resolverlo introducen como parte de la solución un supuesto que hace imposible su solución. Este es el supuesto de que los puntos constituyen un cuadrado y que la solución debe hallarse dentro de éste, condición autoimpuesta que no está contenida en las instrucciones, dice Watzlawick, y una analogía evidente con multitud de situaciones de la vida real (Limón, 2005a).

La forma "filosófica" en que Watzlawick explica esta analogía es que resulta claramente distinto que nos consideremos como peones de un juego cuyas reglas designamos como realidad, o bien como jugadores que saben que las reglas tan sólo son "reales" en la medida en que las hemos creado o las hemos aceptado y, que por tanto, podemos cambiarlas (en Limón 2005a). Ver Figura 2.

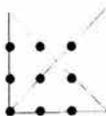


Figura 2. Posible solución al problema matemático de los nueve puntos, al eliminar la condición autoimpuesta (no incluida en las instrucciones) de que los puntos forman un cuadrado, es posible encontrar la solución.

Como lo menciona este último autor, además de ser un excelente ejemplo acerca de los propósitos y de las posibilidades que nos están brindando las nuevas orientaciones en psicoterapia (incluida la orientación sistémica y constructivista del propio Watzlawick), también puede ser un buen ejemplo para contextualizar las afirmaciones postmodernas acerca de la posibilidad de que todo valga y todo sirva. Dentro de este contexto, nos dice Limón, sería sensato y consecuente la posibilidad de generar un "cambio" en las reglas del juego que pudieran tener "atrapada" a una persona en alguna problemática, y por lo tanto, en las premisas que pudieran estarle impidiendo ver una "salida" o "solución".

Sin embargo, se pregunta Limón, ¿qué tan grandes, amplias o extensas son esas posibilidades?, ¿hasta dónde sería posible buscar una solución?, ¿No hay límites? ¿Existirían algo así como "metarreglas" imposibles de rebasar? Estas preguntas nos remiten a dos de las connotaciones más polémicas, que ha traído consigo la apertura postmoderna, y es el caso del "todo vale" y "todo sirve".

Límites culturales y márgenes de libertad

El caso del "todo vale" es quizá la connotación que ha sido mayormente difundida dentro de estas nuevas tendencias, sobre todo en el idioma español. En el caso de esta frase, por ejemplo, si es llevado al ámbito de la vida cotidiana, nos encontraríamos con límites en ocasiones imposibles de rebasar, pues, como lo señala Limón (1997), difícilmente podríamos evitar escapar de algunos "determinantes culturales", sobre todo en los ámbitos de la legalidad o de la moral prevaleciente. Lo cual nos estaría señalando esos límites socialmente consensuados (o impuestos como en el caso de los regímenes absolutistas) que no podemos pasar por alto. Lo anterior implica que dicho término también se relativizará, y con ello, que se le quitará de encima esa atribución implícita como categoría universal, que por otro lado sería contradictoria con algunos otros elementos de la tendencia postmoderna, sobre todo con su postura en contra de las afirmaciones totalizadoras o absolutistas que se han venido cuestionando (Limón, 2005a).

Regresando al ejemplo de los nueve puntos las posibilidades que se pueden crear y/o encontrar durante la psicoterapia están dentro de un contexto más general que marcan esos límites socialmente consensados. Siguiendo con esta analogía la resolución se enmarca en ese contexto, representados esta vez por el círculo que le rodea, y que como se ha mencionado puede ampliarse o cerrarse dependiendo de las circunstancias históricas, sociales e incluso económicas de cada grupo social (Figura 3).

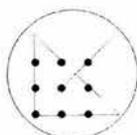


Figura 3. Las alternativas y soluciones que puede tener un problema siempre están enmarcadas por el contexto histórico, social, cultural, político, legal y económico

Sin embargo nos advierte Limón, a pesar de la posible existencia de ciertos límites culturales aparentemente irrebables, al mismo tiempo, habría que tomar en cuenta que éstos son igualmente históricos y por tanto que también están sujetos al deslizamiento de su estructura conceptual y de significado, lo cual nos lleva a relativizarlo y a pensar en la posibilidad de que puedan ser cuestionados y modificados tal y como ha venido sucediendo de forma natural a lo largo de la historia (2005a).

Por ello resulta factible "trabajar" en psicoterapia con las diferentes perspectivas existentes del particular momento histórico y contexto sociocultural de las personas que asisten a psicoterapia, sobre todo si eso favorece re-conceptualizar una determinada "realidad" y, al mismo tiempo, nos permite generar nuevas, más amplias y satisfactorias alternativas de vida (Limón, 2005a). Desde la opinión de Limón la condición postmoderna nos está brindando la posibilidad de ampliar sustantivamente nuestros márgenes de libertad.

Para Limón (2005a) pensar en la existencia de límites inamovibles, o por el contrario, pensar que todos los límites tengan que ser necesariamente modificados son afirmaciones que pecan de ingenuidad. Como se ha mencionado lo que este autor piensa es que todas las situaciones están necesariamente definidas por convenciones culturales; históricas, pero que estas son múltiples y, además que se han visto ampliadas por la irrupción del mundo postmoderno. Se trata de convenciones culturales que adquieren su propia idiosincrasia o "conciencia histórica" en contextos más específicos, como sucede en las relaciones íntimas con

la pareja, en la familia o en el grupo de trabajo. Lo importante entonces sería 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 la posibilidad de no traspasarlos o, por el contrario, de ponderar las consecuencias de su trastocamiento (Limón, 2005a).

Por todo esto es que resulta fundamental que en la terapia se logró "ubicar", con la mayor sensibilidad posible, la problemática de las personas dentro del más amplio contexto social e histórico contemporáneo (lo válido, lo permitido, lo ético, etcétera), diferenciándolo de épocas y contextos del pasado. Esto es importante, sobre todo, si se toma en cuenta que muchas de las "patologías" del pasado ahora son una peculiaridad, una idiosincrasia (Sluzki, 1984) o un derecho civil o humano (Limón, 1997), para, a partir de ello, ayudarles a "construir una realidad" que les evite el sufrimiento y les proporcione alternativas de vida más "realistas" y satisfactorias (Limón, 2005). De acuerdo con este autor se trata de un proceso que podría facilitarles analizar sus propias prácticas discursivas, de una sagaz pero cautelosa plática que ayude a ver hasta qué punto es posible pensar de otra manera (*penser autrement*) pero, sobre todo, de un proceso que les permita a las personas ampliar sus propios "márgenes de libertad" para, con ello, promover "el cultivo de sí mismo" foucaultiano.

Proyecto de Vida como alternativa terapéutica

Una importante tradición en psicología, y en general en las formas de conocimiento humano, hace hincapié en lo absolutamente necesario que resulta "conocer" el pasado, buscar las causas para corregir los efectos, para poder "entender" el presente. Como lo menciona Gergen las nuevas perspectivas cosntruccionistas, a diferencia de otras posturas tradicionalmente modernas, van de los problemas a la potencialidad futura (Gergen, 2001). Este es el caso de la propuesta que hace Limón para la psicoterapia. Para Limón más que centrarse en indagar, profundizar y "resolver" el problema, los terapeutas tienen la posibilidad de trabajar en la creación de conversaciones que le permitan a los consultantes adueñarse de una historia nueva, y más positiva, para su propia vida, una historia a futuro. Esta idea, que está en consonancia con los supuestos de las terapias centradas en las soluciones, implican las estrategias de proyección a futuro -técnicas mediante las cuales se busca que los consultantes exploren sus posibilidades una vez superada la narrativa problemática. Sin embargo va más allá de "superar" los problemas, es una propuesta que se relaciona con la posibilidad de que las personas que asisten a terapia imaginen, diseñen y caminen hacia un proyecto de vida más

cómodo, a futuro y a largo plazo, este proyecto suele incluir cambios positivos en la percepción de sí mismos, sus relaciones, acciones, actitudes y metas.

El libre juego de ideas

Si estamos de acuerdo en que no existen discursos privilegiados para hablar acerca de la realidad, que cuando nos referimos a la "realidad" estamos hablando de convenciones sociales mediadas por el lenguaje, y que estamos inmersos en "juegos del lenguaje", entonces, según Limón, estamos en la mejor posibilidad de considerar algunas otras aportaciones para tratar de alcanzar nuestros objetivos en psicoterapia: ayudar a las personas con problemas (2005a). De aquí que la fórmula para la psicoterapia podría ser ampliada para considerar que, dentro de ciertos límites y bajo ciertas circunstancias, todo, eventualmente, puede ser válido y servir para ayudar a las personas con problemas, tanto para el caso de las "técnicas" utilizadas como para el caso de las alternativas de vida que puedan llegar a surgir en las conversaciones con las personas que asisten a terapia (Limón, 2005a). Y ¿cómo decidir qué puede ser útil para ayudar a las personas con problemas? De acuerdo con este autor es evidente que la "exportación" de las técnicas requeriría de una **selección** para determinar "las más apropiadas" a las necesidades terapéuticas y también tendría que ver con la adaptación que se hiciera desde la orientación o "marco-teórico" en que se estuviera **montado** pero sin tener la obligación de compartir de forma extensa todos los presupuestos del marco-teórico de origen. Es importante marcar esta diferencia porque parece ser que el eclecticismo técnico o metodológico no tiene tantas implicaciones como el que pudiera resultar del eclecticismo teórico o epistemológico (Ibáñez, 1990 en Limón, 2005a).

Así, nos invita Limón, partiendo de las ideas genéricas esbozadas por Gergen al respecto de que no "tenemos que destruirlo todo", o de que "todo lo que hemos abandonado lo podemos recuperar", podría hacerse una relectura de la gran diversidad de propuestas terapéuticas existentes (propias y ajenas). Para estos autores resulta importante considerar la posibilidad de que "todos los vocabularios pueden ser relevantes en un momento dado" (Gergen, 1998 en Limón, 2005 a). Se trata entonces de reconsiderar las miles de posibilidades que nos está brindando este **giro interpretativo** sin tener la obligación de compartir todo el paquete conceptual de origen, lo cual nos está hablando de un "eclecticismo⁷ selectivo" y de la capacidad

⁷ El eclecticismo, que de acuerdo con el Diccionario de Filosofía de Ferrater Mora, se refiere a la tendencia a seleccionar "lo mejor" de cada doctrina puede considerarse también como un seleccionismo (que literalmente significa "escuela seleccionadora") (Mora, 1994 en Limón, 2005a)

de deshacernos de las limitantes conceptuales identificadas con el discurso de la verdad, que nos impedía echar mano de otros mecanismos disponibles para ayudar a las personas con problemas.

Algunos ejemplos de este "eclecticismo selectivo" podrían verse en la utilización de técnicas derivadas de las terapias cognitivo-conductuales y sistémicas. Existen entonces técnicas en donde podría ser fácilmente adaptable su utilización como procedimientos, e incluso, algunos de los presupuestos esgrimidos dentro de su propio marco-teórico. Y, como lo señala Limón (2005a), en un contexto de esta naturaleza, no es necesario compartir todos los presupuestos teóricos de estas terapias.

Tiempos en la terapia

Como lo menciona Limón (2005a) a diferencia de las terapias tradicionales que hablan de procesos a largo plazo, gran parte de las terapias surgidas durante el siglo XX, sobre todo en Estados Unidos de América, empezaron a hablar de "mayor eficiencia" para resolver los problemas, y parte de esa eficiencia era "medida" en función del tiempo requerido para lograr el cambio o "curación". Esto es, mientras menor era el tiempo utilizado más eficiente era la terapia. Es por ello que la lógica prevaleciente alrededor del ámbito terapéutico considera que mientras más rápido se resuelva el problema es mejor para las personas que asisten a terapia. Sin embargo "determinar" cuáles son los tiempos "normales", "aceptables" o "eficientes", para que una terapia sea efectiva o no, equivaldría a nuevamente a imponer criterios de normalización que no toman en cuenta las particularidades de cada proceso terapéutico y por ende de las personas que asisten a terapia. A razón de esto es que Limón piensa que los criterios temporales parecen estar hablando más bien de una forma económica de producción que requiere de resultado "concretos" y "eficientes" que deberían ser alcanzados en el menor tiempo posible (2005a). Sin embargo más que hablar de "problemas concretos", de "objetivos" o de "resultados", en opinión de Limón, las tendencias de corte hermenéutico o postmoderno nos están invitando a estar más atentos **al proceso mismo**, y es precisamente dentro de ese contexto en donde, este autor considera, que todo proceso de cambio (personal, familiar o de pareja) tiene sus propios "tiempos" que, al menos en algunos casos, no sería pertinente rebasar. Es por ello que, de acuerdo con Limón, los tiempos requeridos para un proceso terapéutico deberían estar más estrechamente relacionados con las particularidades mismas del **el proceso terapéutico en sí** o, en otras palabras, con una transición más acorde y armoniosa a los propios tiempos y requerimientos de cada persona. Ya que así como existen algunos casos que

requieren de una urgente o drástica intervención, también existen otros que requieren de una absoluta deferencia hacia el proceso general, incluido el respeto que merecen los "tiempos naturales" de la problemática y "ritmos" de una persona, pareja o familia (Limón, 2005a).

En este sentido lejos de querer derivar los tiempos óptimos para la psicoterapia, la inquietud sólo está encaminada a tratar de sensibilizarnos sobre los tiempos pertinentes requeridos por las características mismas de los procesos de las personas con problemas. Y, en la medida de lo posible, nos advierte Limón, no dejarse atrapar por los tiempos impuestos por criterios ajenos al propio proceso terapéutico de cambio que es, a todas luces, **una transición** (2005a).

Así como cada proceso social y humano tiene ciertos tempos que, dentro de ciertos límites, no podemos acortar o alargar en demasía, como es el caso de algunas funciones biológicas, así considero que deberíamos proceder con los *tempus* personales de las personas que asisten a psicoterapia. Es el caso, por ejemplo de aprender algo nuevo, de tener la posibilidad de disfrutar de la vida de una manera diferente, de apreciar una relación marital o salirse de ella, de "desengancharse" de una idea o hábito infortunado, de encontrar nuevos alicientes, de dejar de estar enojado triste o "deprimido", etcétera. Y si un proceso de cambio pudiera llegar a ser lúdico a disfrutarse como proceso, entonces ¿por qué acelerarlo? (Limón, 2005a, p. 81-82.).

Capítulo 5. Metodología.

5.1. Metodología cualitativa

En correspondencia con las explicaciones científicas y positivistas de la realidad, hasta hace poco, la investigación estaba definida por un marco epistemológico que la operacionalizaba en términos exclusivamente cuantitativos. Sin embargo para Iñiguez (2004), en los últimos años, los paradigmas dominantes en las Ciencias Sociales han entrado en crisis, y una de sus consecuencias ha sido la apertura hacia otras comprensiones de la realidad social y, consecuentemente, a otras estrategias para estudiarla. A finales de los años sesentas, un número creciente de investigadores empezaron a cuestionar la aproximación experimental clásica, en el caso de la psicología, declarándola insuficiente para explorar la realidad humana, social, compleja y en perpetua evolución (Muccielli, 2002). Esto ha dado origen a la investigación social cualitativa, que es enormemente variada, pero se puede decir que las distintas concepciones tienen en común un compromiso con una aproximación naturalista e interpretativa, y una crítica continua a la política y a los métodos del positivismo (Iñiguez, 2004).

A diferencia de los métodos cuantitativos, que buscaban sofisticarse cada vez más tratando de obtener una imagen exacta de la realidad, buscando la verdad y usando como referencia los *hechos*, los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. En ese sentido, la investigación cualitativa es interpretativa; es el estudio interpretativo de un problema determinado en el que el investigador es responsable en la producción del sentido (Jiménez, 2008).

Según Iñiguez el auge de los métodos cualitativos tiene que ver con la emergencia de las perspectivas metodológicas y de las teorías críticas⁸. En ellas se muestran más adecuados todos aquellos instrumentos analíticos que descansan en la **interpretación**. En efecto, estos procedimientos se adecuan perfectamente al buscar la comprensión de los procesos sociales, más que su predicción, o si se prefiere, al buscar dar cuenta de la realidad social, comprender cuál es su naturaleza, más que explicarla. Como lo menciona este autor en buena medida, al ubicar en el debate estos parámetros, pierden fuerza las críticas estereotipadas, y con frecuencia poco fundamentadas, que la investigación cualitativa recibe en términos de falta de objetividad, falta de validez, trivialidad o relativismo.

⁸ Lo que Iñiguez identifica como teorías críticas está muy relacionado con la propuesta socioconstruccionista de la realidad

Para Iñiguez, la asunción de los métodos cualitativos permite considerar de manera preeminente algunas características: en primer instancia un cambio en la sensibilidad investigadora, después la investigación guiada teóricamente y también la garantía de participación.

5.2. Características básicas de las investigaciones cualitativas.

Un cambio en la sensibilidad investigadora

En la práctica, la adopción de los métodos cualitativos va acompañada de un cambio de sensibilidad en la investigación (Silverman, en Iñiguez, 2004). Este cambio de sensibilidad, según estos autores, se articularía en cuatro diferentes dimensiones: la dimensión histórica, la cultural, la política y la contextual.

Sensibilidad histórica.

Como lo menciona Iñiguez (2004), los procesos sociales están marcados históricamente y son portadores, ellos mismos, de la historia que los ha constituido. Por lo tanto la definición de un objeto de investigación no puede ser ajena, en modo alguno, a esta característica. En la investigación aplicada, no es posible abstraerse de esta característica en ningún proceso de intervención, ni en ningún lugar. Como refiere este autor, podemos intervenir en el proceso, para mantenerlo o para cambiarlo, y eso puede ser fruto de legítimos proyectos de cambio o de mejora, pero lo que no se puede hacer es intervenir, en la ignorancia de su significado histórico.

Sensibilidad cultural

Cada proceso, por otra parte, está enmarcado en un entorno cultural particular. La intesubjetividad, el sistema de normas y reglas que cada cultura ha ido construyendo a lo largo de su historia, le dan unas particularidades diferenciadoras del resto, que no pueden ser ignoradas en la investigación práctica ni en la aplicada. En la investigación aplicada, comenta Iñiguez, la acción misma que se propone puede o no guardar coherencia con el universo de significados compartidos de la comunidad en la que se va a realizar, cuestión que será, con toda probabilidad, la primera que se debe tener en cuenta (Iñiguez, 2004).

Sensibilidad socio-política

En opinión de este autor, toda práctica social se enmarca en un contexto político concreto. La investigación cualitativa no olvida esta cuestión proponiendo explicitar las

consecuencias políticas, inhibitoras o favorecedoras de cambio social, que pueden ir implícitas en su propia realización. El compromiso político es, en ese sentido, sólo un aspecto de esta clase de sensibilidad.

Sensibilidad contextual

Por último, la investigación debe considerar el contexto social y físico en el cual se está produciendo. El contexto es el resultado de múltiples elementos, procesos y acciones, entre las que resalta la acción colectiva de los participantes en él. Parece, pues, condición indispensable en la investigación reconocer esta dependencia que es, junto con las señaladas anteriormente, la que proporciona sentido al proyecto mismo de la intervención.

Además de este cambio en la sensibilidad investigadora hay otras características de la investigación cualitativa que resulta pertinente exponer. Muccielli (2002) retoma otras características "esenciales" de la investigación cualitativa, éstas a su vez fueron enumeradas anteriormente por Taylor y Bogdan (1984).

Según estos autores la metodología cualitativa es inductiva: los investigadores desarrollan la comprensión de los fenómenos a partir de patrones de datos y no de recoger datos para evaluar teorías o hipótesis preconcebidas. Además esta metodología ve al escenario ya las personas como totalidades, no reducibles a variables; estudia a las personas en el contexto ecológico de su pasado y en actual. Con respecto al papel de los investigadores cualitativos se dice que ellos son sensibles a los efectos que produce su presencia y actuación sobre las personas que estudian, los efectos de esa interacción no pueden eliminarse, sino que deben tomarse en cuenta al hacer la interpretación de los datos.

Otra característica que es muy importante, sobre todo por sus implicaciones para este trabajo, es que la investigación cualitativa habla de una observación participante ya que los investigadores cualitativos tratan de comprender a los sujetos atendiendo a sus marcos de referencia; en la perspectiva fenomenológica es esencial experimentar la realidad tal y como la viven los informantes. Identificarse con ellos para comprender el significado social que atribuyen al mundo que los rodea. Aún cuando se habla de reconocer las propias ideas y creencias al momento de comenzar una intervención o investigación cualitativa, también se debe puntualizar en lo conveniente de mantener una postura de "curiosidad" ante los fenómenos. Nada se da por sobreentendido, todo es tema de interés para la investigación. Al seguir hablando de la postura recomendable en el investigador cualitativo también estos autores piensan que para los

investigadores cualitativos todos los puntos de vista son válidos, incluso todos aquellos que no acostumbramos escuchar o atender. Esto es porque los métodos cualitativos pertenecen a las corrientes humanistas y sociales, lo que implica para los investigadores adoptar una actitud de apertura al otro. Esto mismo se relaciona con el hecho de que para los investigadores cualitativos todos los sujetos son dignos de estudio: todos son iguales y sin embargo son y permanecen como singulares.

5.3. La investigación guiada teóricamente.

Desde el punto de vista de Iñiguez, el proceso de investigación debe estar guiado por la teoría. Para él, la teoría nos proporciona un conjunto de herramientas capaces de ayudarnos a conceptualizar los procesos o los objetos que queremos analizar. La satisfacción, las actitudes, las creencias y valores, las representaciones, las motivaciones, la acción misma de las personas y los grupos sociales, son aspectos conceptualizables desde la teorización que las Ciencias Sociales han elaborado a través del tiempo. Este supuesto es compartido por muchos otros investigadores cualitativos por ejemplo Burgess (1985) piensa que la investigación cualitativa siempre es conducida, desde un marco teórico y que el investigador posee desde el principio un pequeño número de preguntas que orientan su investigación (Burguess, 1985 en Muccielli, 2002). Chalmers por su parte critica vivamente el punto de partida inductivo porque, asegura, una observación jamás es neutra; existe siempre una teoría que precede a la observación y que la sostiene: el investigador cualitativo debe estar siempre consciente de esto (Chalmers, 1987 en Muccielli, 2002). Continuando con Iñiguez él piensa que es necesario definir los problemas y los objetos de investigación desde las teorías, para entenderlos mejor y para hacer comunicable la práctica investigadora y sus resultados. En este sentido, contrario a lo que se cree, este autor propone que la valoración del punto de vista de la gente, del sentido común, en sí mismo, no es incompatible con la aplicación del elemento más importante que la práctica científica nos ha proporcionado: la teoría.

Estos planteamientos consideran que la relación entre teoría, práctica y realidad es mucho más compleja y menos inocente de lo que suponen las concepciones tradicionales de la psicología (Jiménez, 2008) porque éstas tienen efectos prácticos que presuponen de antemano algún tipo de intervención. Por otro lado, se destaca el rol del discurso en la construcción de la realidad social y, en consecuencia, con ello se da prioridad al aspecto interpretativo y a los criterios hermenéuticos.

En la psicología social tradicional, así como en los demás saberes sociales, es común hacer una división extraña entre la práctica y la teoría cuando se habla del conocimiento aplicado (Jiménez, 2008). A este respecto, Ibáñez e Íñiguez (1996) han hecho una serie de críticas en el plano metodológico, al abogar por una metodología cualitativa. Una de esas críticas se refiere a la creencia positivista de que una buena teoría es la que refleja la realidad con la más objetiva exactitud y se somete a los hechos como inapelables. De acuerdo con la epistemología crítica, plantean que esta pretensión de generalidad es equivocada y permite postular la relación inversa, "es la teoría la que constituye la fuente de realidad" (Ibáñez e Íñiguez, en Jiménez, 2008).

5.4. La participación: el continuo participación directa - participación indirecta

Entendiendo la participación desde una concepción pluralista y directa, se asume la inseparabilidad investigador/a-objeto de investigación o intervención. Tal concepción de participación tiene que ver con el reconocimiento de su carácter de acción (Íñiguez, 2004). En efecto, la participación no puede ser sino una forma de acción colectiva en relación a las prácticas cotidianas en cada contexto espacial e histórico determinado. Así considerada, toda investigación en la práctica debería poder ser participativa, al menos en un cierto grado: en un grado máximo o directo, es decir, en el de la implicación de las personas en los procesos sobre los que se quiere intervenir, incluido el/a investigador/a; o en un grado mínimo o indirecto, es decir, uno en el que la participación se articula en el espacio de la intesubjetividad colectiva o lingüística.

En opinión de Íñiguez, los métodos de carácter cualitativo están en mejores condiciones para insertarse en las formas de acción colectivas, para involucrar a las poblaciones implicadas en este tipo de procesos y para respetar la autonomía en la toma de decisiones de su propia práctica (Íñiguez, 2004). Los investigadores forman parte del mundo que estudian, lo cual supone que sólo lo pueden entender en un contexto y que toda la investigación social, y por extensión toda la vida social, se fundamenta sobre la observación participante. En la investigación cualitativa se busca la comprensión a través de la descripción densa (la interpretación de las interpretaciones) y la comprensión del lenguaje simbólico (Jiménez, 2008).

5.5. Formas o tipos de investigaciones cualitativas

Dado que la investigación cualitativa no trata de descubrir la *realidad tal cual es*, sino que busca las estructuras y los sistemas dinámicos que subyacen a los eventos observados, los

métodos que privilegia serán aquellos que busquen la descripción, interpretación y comprensión del objeto de estudio.

Es necesario, antes de comenzar a describir más específicamente el proceso de investigación de este trabajo, realizar algunas puntualizaciones acerca del lenguaje técnico en metodología. Las definiciones de Iñiguez (2004) a este respecto pueden ser de gran utilidad. En el caso de *metodología* se entiende la aproximación general al estudio de un objeto o proceso, es decir, el conjunto de medios teóricos, conceptuales y técnicos que una disciplina desarrolla para la obtención de sus fines. Por *método*, los caminos específicos que permiten acceder al análisis de los distintos objetos que se pretenden investigar. El método engloba todas las operaciones y actividades que, regidas por normas específicas, posibilitan el conocimiento de los procesos sociales. Finalmente, por *técnicas* se entiende los procedimientos específicos de recogida de información. Estos procedimientos no son necesariamente, en sí mismos, cuantitativos o cualitativos, la diferenciación en cualquier caso provendrá de su enmarque en un método específico.

Dentro de los principales métodos cualitativos se encuentran el método fenomenológico, el método naturalista, el método etnográfico, el método de la historia de vida (*life-span*) y el método hermenéutico.

5.6. Método hermenéutico

Se basa principalmente en la observación que resulta inseparable de la interpretación. En el manual de titulación de la FES Iztacala definen a la hermenéutica como un método general para la comprensión de toda acción humana. Lo definen como un método de sistematización de procedimientos formales cuya técnica es llamada: *circulo hermenéutico (aunque por su semejanza también es llamada espiral hermenéutica)* y que consiste en un movimiento circular que va del todo a las partes y de las partes al todo, de modo que en cada movimiento se incrementa el nivel de comprensión; las partes adquieren significado en el todo, y el todo recibe sentido de cada una de las partes, haciendo todo ello un proceso dialéctico.

La hermenéutica tiene la misión de descubrir los significados ocultos de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos y los gestos⁹, así como cualquier acto u obra humana, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte.

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 en una dialéctica entre el todo y las partes, a medida que progresa la exploración y el análisis del material recogido.

La emergencia sucede en tres niveles:

- a) Descubrimiento de la intensión que anima al autor
- b) Descubrimiento del significado que tiene la acción para su autor
- c) Descubrimiento de la función que la acción desempeña en la vida (relaciones) del autor.

5.7. El proceso de la investigación cualitativa: diseño de caso

La complejidad de un estudio cualitativo hace difícil predecir con gran precisión lo que va a suceder, por ello la característica fundamental del diseño cualitativo es su flexibilidad, su capacidad de adaptarse en cada momento y circunstancia en función del cambio que se produzca en la realidad que se está indagando (Rodríguez y García, 1999). Desde la investigación cualitativa es preciso "planificar siendo flexible" (Erlanson, en Rodríguez y García, 1999) no perdiendo de vista los rasgos peculiares del diseño cualitativo señalados por Janesick (1994, en Rodríguez y García, 1999):

1. Es holístico. Se mira con una visión amplia, y se comienza una búsqueda por comprender lo complejo.
2. Se centra en las relaciones dentro de un sistema o cultura.
3. Hace referencia a lo personal, cara a cara, e inmediato.

⁹ Con respecto a la comunicación no verbal (comunicación analógica) la hermenéutica se convierte en una interpretación que, además de partir de lo dado, busca lo manifiesto, es decir, encontrar en el lenguaje tanto lo intencional como lo no intencionado de las expresiones.

4. El diseño cualitativo se interesa por la comprensión de un escenario social concreto, no necesariamente en hacer predicciones sobre el mismo.
5. Exige que el investigado permanezca en el lugar de estudio durante un largo tiempo.
6. Exige tanto tiempo para el análisis como para estancia en el campo.
7. Supone que el investigador desarrolle un modelo de lo que ocurre en el escenario social.
8. Requiere que el investigador se constituya en el instrumento de investigación. El investigador debe tener la habilidad suficiente para observar y agudizar su capacidad de observación y entrevistar cara a cara.
9. Incorporar el consentimiento informado y la responsabilidad ética.

El diseño de un estudio es el intento de un investigador de poner orden a un conjunto de fenómenos de tal forma que tenga sentido y pueda comunicar este sentido a los demás (Erlandson, en Rodríguez y García, 1999). El estudio de caso es una estrategia de diseño de la investigación cualitativa que, tomando como base el marco teórico desde el que se analiza la realidad y las cuestiones a las que se desea dar respuesta, permite seleccionar los escenarios reales que se constituyen en fuentes de información.

Los ojos y los oídos son los instrumentos fundamentales de lo que deben valerse quienes realizan una investigación cualitativa. La recogida de datos comienza cuando los investigadores son capaces de comparar situaciones, captar contradicciones y diferencias o escuchar las diferentes opiniones sobre un problema. Los investigadores cualitativos consideran datos toda una serie de informaciones relativas a las interacciones en que tiene lugar la información proporcionada por los participantes, bien a iniciativa propia o a requerimiento del investigador, o por los artefactos que construye y usan (documentos escritos u objetos materiales).

5.8. Justificación de la metodología.

Análisis hermenéutico de los casos reportados

Los métodos de la investigación cualitativa no son estandarizados, como en la aproximación cuantitativa, y sus vías para acceder a la información son flexibles. Los investigadores cualitativos son, entonces, "artesanos" en el sentido de que ellos mismos crean su propia metodología en función de las condiciones que encuentran en el escenario de la investigación (Muccielli, 2002). En este sentido y considerando que no existe un método para afirmar que un método sea mejor que otro para construir el conocimiento, se retoma la propuesta de Ibáñez (Ibáñez, 1993; en Limón, 2005) distanciándonos de la estadística y

aproximándonos a la hermenéutica, a las investigaciones históricas y las deliberaciones racionales. Por ello, como lo menciona Limón, lejos de buscar criterios "objetivos" o de presentar "resultados" o "estadísticas contundentes", en el presente trabajo se incursiona por el camino incierto de la interpretación y la argumentación (Limón, 2005). Es una propuesta que se sustenta en la orientación construccionista y en las perspectivas identificadas con la postmodernidad, entre otras valiosas fuentes de inspiración, y que mantienen significativos vínculos con la filosofía, particularmente con las propuestas contemporáneas de corte hermenéutico o interpretativo. Se trata también de una propuesta que ostenta una amplia afinidad con las más recientes tendencias de corte narrativo para la psicoterapia.

Por todo esto en este trabajo se combinan diferentes "técnicas" o metodologías, todas de corte interpretativo. En primer lugar nos introducimos en la espiral hermenéutica que implica cualquier investigación cualitativa. Así es que para lograr la comprensión del todo (en nuestro caso el proceso terapéutico en sí), analizamos e interpretamos cada una de las partes (sesiones, cartas y mensajes en terapia) y a la inversa, logrando una mayor comprensión del fenómeno estudiado. Por otro lado, como lo menciona Iñiguez (2004), guiamos nuestra investigación con el "andamiaje teórico" que nos sustenta. El proceso terapéutico en sí, que incluye las conversaciones, intervenciones, tareas, reflexiones y el trabajo "fuera" de terapia que cada consultante hace, tiene como referencia el discurso construccionista, postmoderno y narrativo. Así mismo el análisis e interpretaciones del proceso lo hacemos desde éste mismo marco teórico. Es por esto que este trabajo no traza "divisiones" rígidas del proceso terapéutico (refiriéndonos sobre todo al caso *in extenso*) sino por el contrario intercala las interpretaciones a lo largo de las transcripciones del proceso terapéutico. Nos permitimos crear una forma diferente de reportar el proceso terapéutico. A diferencia de otras investigaciones que muestran sus "datos" en crudo, después el procesamiento de éstos, para, posteriormente, seguir con la descripción de los "resultados" y como siguiente fase las conclusiones, nosotros unimos algunas de éstas "fases" de la investigación. Así es que no hay un apartado llamado resultado pues durante la narración e interpretación de las conversaciones terapéuticas comenzamos a hablar de los "resultados" de la terapia. Así mismo no hay datos "crudos" pues toda la información nos revela significado. Por otro lado nuestro análisis e interpretación emerge de la información contenida en las narraciones. Dichas interpretaciones están hechas con un método hermenéutico, con el que buscamos interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos, actitudes, acciones y los gestos de los consultantes y terapeutas, conservando su singularidad

histórica y contextual. El procedimiento metodológico consistió en ver, oír y leer, repetidas veces, las grabaciones, diálogos e imágenes de la terapia. Fue un análisis de la narrativa (historia de vida) de los consultantes, de sus sistemas de significados (creencias, valores, actitudes, ideas y explicaciones sobre el mundo) prevaleciente al momento de llegar a terapia y del posterior deslizamiento de estos significados durante el proceso terapéutico. A partir de los objetivos terapéuticos, que consultantes y terapeutas establecieron, evaluamos los avances, durante la terapia, a la satisfacción de dichas metas. De forma más particular el análisis hermenéutico, del proceso terapéutico, nos permitió conocer los cambios, deslizamientos y nuevas narrativas que, a partir de las conversaciones terapéuticas, emergieron en los consultantes.

Con respecto al formato para facilitar la lectura y el mismo análisis de los diferentes discursos empleamos letras *cursivas* para transcribir el discurso de los consultantes, las letras normales fueron empleadas para el discurso de los terapeutas (tanto facilitadores como equipo reflexivo) y las letras en **negritas** corresponden al análisis hermenéutico de ambos discursos.

Capítulo 6. Análisis hermenéutico: relatoría de casos

Resúmenes de Casos atendidos durante la estancia en el "Programa de Terapia Familiar y Terapia Narrativa en Escenarios Institucionales"

A continuación se presenta un resumen de siete casos atendidos durante el programa. Los cinco primeros narran, en síntesis, el proceso de personas, familias y parejas que atendimos y que terminaron su "proceso" terapéutico. Los otros dos son casos de personas que "interrumpieron" su proceso por diversas razones. Dicho resumen incluye la demanda principal, las prácticas terapéuticas empleadas y los resultados del proceso terapéutico.

6.1. Caso "Karla"

Cuando Karla llegó a terapia estaba diagnosticada como una persona "borderline". Este dictamen estaba justificado en los repentinos cambios de carácter de Karla, sus conductas agresivas hacia los demás y hacia ella misma (gritos, golpes, insultos, etc.), y a la aparición de "crisis" nerviosas. Todos los integrantes de su familia, incluyéndola, creían que el problema, visto como enfermedad, estaba en ella, que era parte de su personalidad, y que tenía "controlada" a Karla.

Cuando llegó con nosotros nos dio la impresión de que este "carácter tan fuerte y cambiante" era la respuesta que Karla daba ante las situaciones de tensión, incomodidad o que ella percibía como injustas, es decir, era una forma de "defenderse" y "enfrentar" las situaciones difíciles de su vida. Lo primero que hicimos fue "externalizar" la enfermedad, sin deslindar a Karla de las consecuencias de sus actitudes negativas, les ofrecimos a ella y a la familia otra interpretación de ese "carácter fuerte e inestable".

A lo largo de la terapia nos preocupamos por buscar las "excepciones" al problema, es decir, aquellas situaciones en las que Karla no había respondido de forma "inestable y agresiva", momentos en los que la familia hayan podido establecer acuerdos, límites, y que hayan sido agradables. Fortalecimos las alianzas, principalmente entre Karla y su hermana y Karla y su madre. En nuestra "re-interpretación" propusimos que el carácter de Karla podía ser una herramienta, incluso una estrategia, para enfrentar problemas muy difíciles, pero que debía tener cuidado con ella pues el "usarla" todo el tiempo podía acarrearle problemas. Exploramos con ella nuevos comportamientos, estrategias y actitudes para responder a las situaciones difíciles de su vida.

La dinámica familiar cambió pues lograron establecerse acuerdos, reglas, compromisos y formas de comunicarse diferentes, sobre todo entre Karla y su padre, más positivas y cuidadosas. Parte del proceso terapéutico fue también que Karla delineara un proyecto de vida a mediano y largo plazo. Comenzamos explorando los intereses, inquietudes, expectativas y posibilidades para su vida futura, involucrando a la familia, principalmente a los padres, en el apoyo de ese proyecto de vida.

Cuando terminó la terapia Karla se percibía a sí misma como una chica fuerte, sensible, con un proyecto de vida futuro y tenía una relación más cómoda con su familia. Ella aprendió a "controlar" su carácter para llevarse mejor con los demás, a respetar las reglas y límites establecidos en su casa, a acompañar y apoyar a sus hermanos y a corresponder a la confianza de su madre. La relación con su padre también mejoró significativamente pues Karla aprendió a manejar los mensajes, verbales y no verbales, que estaban ocasionando malos entendidos entre ellos. La nueva historia de Karla incluía elementos suficientes para dar un rumbo más positivo a su vida, sin medicamentos, sin etiquetas, sin agresión hacia ella y los demás, y con muchas más posibilidades para su proyecto de vida a futuro.

6.1.2. Caso "Oscar"

Cuando Oscar llegó a terapia nos dio la impresión de que él estaba "enredado" en una narración sobre sí mismo, que privilegiaba las voces negativas de otras personas, principalmente la de su pareja, y que esa narración estaba dejando de lado las partes positivas de él mismo, de sus logros, de sus planes, de sus capacidades, de sus opiniones e incluso de sus derechos. Parte de nuestro trabajo como terapeutas fue involucrarnos, junto a Oscar, en una conversación, a veces crítica, siempre sensible, que le permitiera a sí mismo contarse una historia diferente, que incluyera una diferente percepción de sí mismo en donde se privilegiaran sus cualidades y capacidades. Lo primero que hicimos fue "normalizar" la situación que Oscar estaba viviendo, descargándolo de sentimientos de culpa o autoagresión. Nuestro trabajo también incluyó ofrecer a Oscar voces nuevas, innovadoras, y muchas veces cuestionadoras, acerca de su situación actual. Voces, siempre respetuosas, y que además tenían como objetivo ampliar la red social de apoyo para Oscar.

Las intervenciones de "normalización", "reinterpretación", búsqueda de comportamientos e ideas nuevas (excepciones) y la ampliación de éstas fueron algunas de las "técnicas" terapéuticas usadas. El objetivo era lograr que Oscar tuviera una vida más cómoda, con mayor

estima hacia sí mismo y hacia sus proyectos, con una conducta más asertiva ante las situaciones difíciles de la vida y una mejoría en sus relaciones. El enfrentamiento de estas situaciones difíciles implicó cambios importantes en las actitudes, comportamientos y estrategias de Oscar. Las nuevas estrategias incluyeron cambios en la relación con su esposa, pasando de una postura de sometimiento (quedarse callado, hacer todo lo que ella pedía aunque fuera en contra de sus propios deseos y/o necesidades, alinearse a las reglas establecidas sólo por ella) a una actitud-comportamiento de negociación. Cambiaron las "reglas del juego" en la relación con su pareja y Oscar comenzó a incluir sus propios límites y reglas. Estos cambios eventualmente le ayudarían a defender su opinión, a resguardar sus sentimientos y reconocer sus capacidades. A diferencia de la anterior narrativa, que sólo incluía los mandatos, expectativas, peticiones y visiones de los demás, en la actual narración de su vida su voz es la "cantante". Al finalizar la terapia Oscar contaba no sólo con una historia nueva, diferente, positiva y más "suya", sino que además contaba con alternativas para que esa historia continuara en el futuro. ". Esta nueva historia de su vida es mucho más cómoda y es afín con sus expectativas, metas, valores y sentimientos.

6.1.3. Caso "Josefa"

Josefa era una mujer de 49 años, que tenía dos hijos casados que no vivían con ella. Cuando llegó a terapia vivía con su ex esposo. Como motivo de consulta ella comentó "quiero controlar mejor mis *emociones*". Mencionaba que era "*una mujer insegura, a la que le cuesta trabajo tomar decisiones y con baja autoestima*". El autoconcepto que Josefa tenía de sí misma incluía sólo las narraciones, de ella y de los demás, más negativas y centradas en los "fracasos".

Según nosotros estaban dejando de lado sus cualidades, recursos y valía personal. Durante la conversación con ella nos inmiscuimos en sus sistemas de significados, investigando y trabajando en cómo es qué ella estaba viéndose a sí misma, de dónde había sacado esas ideas y cuales eran los valores acerca de su vida, sus decisiones, sus sentimientos y expectativas, reinterpretando muchas veces toda esta experiencia. En otras ocasiones se trato de dar un sentido más positivo a todas las cosas que ella había hecho y que no se reconocía. También tuvimos oportunidad de "marcar" todas sus herramientas personales y reforzar el uso de éstas.

Gracias a su capacidad reflexiva fue que muchas veces se logró que los mensajes del equipo "tocarán" fibras importantes de la concepción de sí misma, de sus relaciones y de su proyecto futuro. El resultado fue una nueva forma de contarse la vida, una forma que cada vez incluía más sus recursos positivos, sus mejores estrategias, sus proyectos personales, el cuidado de su persona, el "apapacharse", la disposición a enfrentar situaciones difíciles de la vida sin agresión. Al finalizar el proceso terapéutico Josefa había tomado ya la decisión de terminar con su pareja (ex-esposo). Aún cuando esta decisión fue el motivo de consulta expresado por ella, su proceso incluyó muchos otros elementos que le permitieron enriquecer su vida y narrar la historia de su vida, pasada, presente y futura, de forma diferente, nueva y positiva.

6.1.4. Caso "Alma y Franco"

Alma y Franco eran una pareja madura, que rondaban los sesenta años, y que estaban juntos hacia 25 años. Tenían una hija de 22 años. El principal motivo de consulta fue por los problemas que se desencadenaron a partir de una infidelidad por parte de Franco. Este evento había ocurrido hacía 18 años aproximadamente, y como consecuencia de esa relación Franco tenía una hija fuera de su matrimonio. Otro motivo de consulta expresado por ellos fue la necesidad de *"sacar de la depresión a Alma, pues desde la traición de Franco, está muy triste y se encuentra deprimida"*. En las primeras conversaciones que tuvimos con la pareja percibimos, efectivamente, a una Alma triste, desconfiada, resentida y muy centrada en el pasado. Todo el tiempo estaba llorando, reclamando explicaciones y se mostraba poco dispuesta a "dejar atrás el pasado" como se lo pedía Franco. Nos dimos cuenta también que la pareja estaba muy centrada en los aspectos negativos de su relación, mostraban mucha dificultad para detectar aspectos positivos de su vida en la actualidad, y constantemente Alma hacía reproches sobre la infidelidad y mostraba una gran necesidad de aclarar dudas sobre ese tema; buscaba conocer detalles y no le creía a Franco que actualmente fuera fiel.

Al explorar su situación actual Franco nos comenta que parte de las consecuencias de la infidelidad ha sido un cambio en sus estilos de relacionarse, comunicarse y "llevarse" entre ellos. Él expresa un interés pleno por mejorar la relación. Detectamos en ellos un estilo de comunicarse muy centrado en las interpretaciones negativas acerca de las conductas del otro. Además mostraban muy poca comunicación entre ellos para conocer las necesidades y puntos de vista de cada uno.

Como parte de las prácticas terapéuticas se buscan las "excepciones" en la relación, los momentos en los que como pareja y como personas se sientan cómodos en su interacción. Nos damos cuenta de que hay muchos momentos agradables y cómodos en su relación de pareja y familia, por ejemplo identificamos, ellos y nosotros, que sus frecuentes paseos a tomar café les sientan gratos y les dan la oportunidad de conversar, planear e interactuar de forma diferente y sin recurrir al pasado.

Fomentamos esas "salidas", que nosotros vemos como formas diferentes y nuevas de relacionarse, para que en la cotidianidad ellos puedan encontrar alternativas a su relación. Con la expresión directa de las necesidades y puntos de vista durante su conversación se disminuyen considerablemente las "malas" interpretaciones. Señalamos esta "práctica" como una buena técnica para disminuir los problemas de comunicación.

Se identifican algunos otros elementos en la comunicación que no les da los resultados positivos, es decir, que propician peleas, malas interpretaciones, discusiones y reproches. Por ejemplo nos damos cuenta que el tono de voz, el mostrar desinterés, el centrarse en pedir explicaciones del pasado y la interpretación de lo no dicho son conductas que anteceden a las peleas y los momentos de incomodidad. Incluso Alma expresa su necesidad de aclarar sus dudas en el mismo momento en que surgen. El problema para ella es que se le olvidan las cosas que quiere hablar con Franco, así que se aplica como estrategia la escritura de sus dudas, comentarios y punto de vista. Llegan al acuerdo de tener cuidado en el "tono" para expresar sus ideas, inquietudes y necesidades.

Dentro de los elementos que rescatamos y fortalecemos durante el proceso terapéutico, está el interés, cuidado y empeño de Franco por ver más tranquila y contenta a su esposa. Él comienza a realizar cambios en sus rutinas, en su forma de comunicarse con ella, cada vez más cariñoso, atento y abierto, para mejorar la relación y el estado anímico de ella. También los invitamos a ver su relación como algo nuevo.

La interpretación alternativa es que son una pareja nueva y diferente, una pareja "madura" que está atravesando por un momento de ajustes, en los que tienen que encontrar formas de "llevarse" y comunicarse nuevas, pues ahora tienen una hija que es cada vez más independiente y que con el tiempo es muy probable que ellos vuelvan a estar solos para sí mismos. Se discute en terapia la posibilidad de disfrutarse como pareja en esta nueva etapa. Una nueva relación con diferentes reglas del juego, esto último lo mencionamos, porque a Alma

le preocupa volver a confiar en Franco. En relación a la desconfianza de Alma ella menciona que, antes de la infidelidad, su confianza era "ciega". Nuestra intervención al respecto es proponerle una "nueva confianza" que rescate el cariño del pasado pero que establezca elementos diferentes en el presente y futuro. Le hablamos de una confianza menos "ciega", con más cuidados, pero sincera y más madura.

Aún cuando, por cuestiones de tiempo, este resumen no se incluye a detalle el trabajo de las intervenciones, es importante mencionar las principales técnicas-prácticas terapéuticas empleadas. Notábamos a Alma muy centrada en el pasado, en el evento de infidelidad y con poca disposición para comenzar a trabajar el presente, o de proyectarse en el futuro. En varias ocasiones tuvimos que "regresarnos" a conversar sobre situaciones, ideas, sentimientos y experiencias del pasado, siempre que lo hacíamos rescatábamos todo aquello que nos parecía importante para ayudarles a estar más cómodos en la actualidad. En muchas ocasiones "reinterpretamos" actitudes, experiencias e ideas. Siempre señalamos la importancia de comenzar a caminar hacia situaciones más positivas, dejando lo pasado atrás, rescatando la experiencia y el aprendizaje de ese "pasado" pero sin estancarse en los sentimientos negativos que producía.

Como resultado de la terapia el estilo de relacionarse entre la pareja se percibió más cómodo, grato y diferente. Ellos mencionaban que disfrutaban de sus salidas, de pasear o tomar café. En las últimas sesiones podían conversar sobre las dudas de Alma con respecto a la infidelidad, pero ya no como reproches, sino para diferenciar ese momento de su vida con el actual. Hablaban más claramente de las necesidades de cada uno. Esto ayudó de manera considerable a satisfacerlas y a llegar a acuerdos al respecto. Los pequeños detalles, que antes pasaban inadvertidos, comenzaron a verse como ejemplos de cariño, preocupación y atención entre ellos. Por ejemplo los mensajes por celular, que Franco trataba de mandarle más seguido, hacían sentir a Alma mejor y menos "sola", por su parte Franco habla del gusto que le daba comer con la sazón particular de su esposa.

Tenemos buenas expectativas sobre la nueva forma de relacionarse entre Alma y Franco, ya que, pensamos que las estrategias, alternativas e interpretaciones encontradas a lo largo de la terapia les ayudaran a convivir de una manera más cómoda. El nuevo estilo de comunicarse entre ellos les evitará, aclarará y ayudará a resolver dificultades de la vida cotidiana a futuro.

6.1.5. Caso "Jenny"

Jenny es una joven mujer de 22 años. Al llegar con nosotros decía estar inmersa en una serie de problemáticas, sin "ver salida". Era una chica "atrapada" dentro de ciertos límites que le impedían ver alternativas para solucionar estas afecciones que le causaban conflicto. Las formas de relacionarse con las personas a su alrededor (su novia, su padre, su madre) no eran totalmente satisfactorias, así que consideramos importante alentar formas diferentes para relacionarse y comunicarse con los/las demás, además de, redefinir un proyecto de vida que no le causará ansiedad. Estos objetivos se establecieron en conjunto, terapeutas y Jenny, en las primeras sesiones.

La razón por la que Jenny buscó ayuda en el Centro de Servicios es que tenía dificultades con su padre, sus padres están divorciados y ella vivía con él y su nueva pareja. Además decía estar insegura de su orientación sexual y llevaba una mala relación con su novia. Aunque Jenny comenta que tampoco se lleva bien con la actual pareja de su padre esto no representa un problema para ella, pues su prioridad es mejorar la relación con su padre y estar segura de cuál es su orientación sexual.

Desde el inicio nos dio la impresión de que Jenny estaba "atrapada" entre dos narraciones, la que ella quería para sí misma y la que otros cuentan y quieren para ella. Jenny nos comentaba que a ella le gustaría llevarse mejor con Raquel, su pareja, con su padre y comenzar a definir su futuro. Cuando llegó con nosotros Jenny llevaba una relación problemática con su padre; no se ponían de acuerdo con los permisos, su papá se mostraba muy preocupado por su orientación sexual, aún cuando decía que la apoyaba, le tenía prohibida la relación con Raquel, le tenía "desconfianza" y la presionaba para definir su proyecto de vida. Comenzamos "normalizando" la preocupación de su padre.

Aún cuando Jenny mostraba muchos recursos parece que ella no los reconocía y además, explícitamente, comentaba que no sentía que otras personas se dieran cuenta de las dificultades que había enfrentado. En correspondencia con lo que dicen White y Epston (1993) acerca de las narraciones "problemáticas" la historia de Jenny, contada por ella y los "otros" que le rodeaban no estaban tomando en cuenta muchas experiencias positivas y enriquecedoras de su vida, todas esas experiencias que le habían permitido llegar a ser una mujer joven que trabaja, estudia y se preocupa por estar más cómoda.

En general Jenny dejó de centrarse en un discurso problemático y observó la gamma de alternativas que tenía para sentirse mejor. Su pensamiento se volvió más positivo y pudo emplear mucho mejor las herramientas con las que contaba. Comenzó, además, a escuchar más su propia voz y a restarle importancia a las peticiones/exigencias de otras personas que estaban en incongruencia con sus deseos/metás.

Descubrió nuevas formas de relacionarse con las personas con quienes tenía conflicto, su padre y Raquel, desenredando y separando las partes negativas, para resolverlas con calma y a su ritmo, y no que éstas afectaran otras áreas, situaciones, contextos y relaciones que caminaban bien.

Se trabajó su proyecto de vida sin que este le causara ansiedad. Definiendo posibles caminos, haciendo hincapié en el respeto de los tiempos de su proceso, de sus etapas y del ritmo personal para tomar decisiones. Con la ayuda de las herramientas que poseía se forjó metas que ella misma se propuso estaba trabajando.

Finalmente los resultados en el proceso de Jenny se vieron reflejados en como al terminar la terapia ella hablaba de sí misma y de cómo iba a enfrentar la vida. Ella comentó sentirse bien consigo misma y con el proceso en general. A sí mismo, se fue satisfecha con lo logrado en la terapia y lo transmitía. Pudo observar que su proceso había tenido avances, y comentó que se esforzaría por mantenerlos así.

“Procesos interrumpidos”

6.1.6 “Jesús y Martha”

La consulta es solicitada por el señor Jesús. Él comenta que últimamente ha tenido dificultades con su pareja. Él es carpintero de oficio y parte de sus problemas en pareja se han generado a partir de que su esposa interviene en su trabajo. Jesús piensa que hay mucha presión por parte de su mujer, ya que habla con los clientes por teléfono para preguntarles sobre su trabajo. Otra de las dificultades con su esposa es que, según la opinión de Jesús, es ella la que lleva las decisiones de la relación y también las riendas de la familia. Jesús se muestra como una persona poco asertiva ya que tiene una gran dificultad en expresar sus deseos y opiniones. Sin embargo narra episodios, para él comunes y corrientes, en donde defiende su opinión, nosotros los marcamos como una “excepción” muy importante, pues él pudo defender su postura sin que por ello se provocará una “catástrofe”. Durante dos sesiones más seguimos

marcando excepciones y trabajando en el sistema de significados que definen al señor Jesús como una persona mentirosa y débil. Encontramos junto con él que hay muchos elementos en su familia y en la relación con su pareja que son positivos y alentadores. Reinterpretamos esa "debilidad" y adoptamos la opinión de su hijo, invitado a una de las sesiones, al decir que él era una persona sensible y no débil. Buscamos junto con él alternativas para que esa "sensibilidad" se mantenga como una cualidad y no como una dificultad para defender su punto de vista, opinión o derechos.

Al esperar la asistencia de Jesús y Martha a consulta recibimos la llamada al Centro de Servicios Psicológicos del señor Jesús que buscaba hablar con las terapeutas que llevaban su caso. El motivo era anunciar que no se presentaría más a las sesiones por cuestiones laborales. Durante la llamada el señor Jesús agradeció las atenciones recibidas y la participación de los integrantes del equipo terapéutico. Nos comentó que se sintió muy satisfecho con el servicio y que durante su estancia le ayudaron mucho las reflexiones del equipo. Mencionó haber detectado cambios en la manera de relacionarse con su esposa, ya que ahora se siente más cómodo al comentar sus deseos, opiniones y necesidades. Además reportó más pláticas, cada vez más amenas y detalladas.

Entre los cambios que reportó estaba el que ya le puede decir cosas de las que no le había hablado y que han llegado a establecer acuerdos, que ya están poniendo en práctica. También han procurado estar más tiempo juntos y salir solos. Agrega que las reflexiones le ayudaron a darse cuenta de muchas cosas que ya estaba poniendo en práctica.

De nuestra parte, le hicimos saber nuestro agrado por escucharlo tan diferente y nuestra sorpresa por los cambios. Estuvimos conversando con él sobre sus estrategias nuevas, sobre la relación nueva con su pareja y también sobre las estrategias que Jesús usaría para mantener estos cambios.

Al término de la llamada la terapeuta comentó con el equipo la conversación con Jesús. Desde nuestro punto de vista se cubrió la demanda de consulta de Jesús pues él buscaba sentirse mejor al comentarle cosas a Martha. Además, según lo reportado por el propio demandante, entre los dos llegaron a acuerdos, que estaban resultando, y hacían la relación de la pareja más cómoda. También, como equipo, consideramos que, por falta de tiempo, debido a la interrupción de las sesiones, hubiese resultado interesante fortalecer las estrategias, recursos personales y formas de comunicarse nuevas entre la pareja.

6.1.7. Caso “Pedro”

Es un hombre de edad madura, que se encuentra inmerso en una serie de acontecimientos desagradables para él y en los cuales parece encontrarse enredado, presentando sentimientos de tristeza. Él se encuentra atrapado dentro de ciertos límites que le impiden ver otras alternativas para solucionar, relacionarse y tranquilizar estas afecciones que le causan conflicto. Principalmente las formas de relacionarse con su esposa, hijos y personas en general no son satisfactorias, por lo cual es de suma importancia que se alienten métodos diferentes para relacionarse con los demás, además de tranquilizar su situación actual y trazar un proyecto a futuro para que se encuentre en una situación más placentera.

Desde la primera sesión Pedro mostró una gran preocupación, ansiedad y tristeza por la situación en la que se encontraba. Hacía casi dos años que había tenido una separación con su esposa por problemas económicos y diferencias de opinión con ella, además sus hijos, ambos adultos y con carrera, habían decidido vivir con la madre y esto aun afectaba a Héctor.

Él comenta que alrededor de 3 años antes había tenido un problema económico muy fuerte. Su esposa manejaba la economía familiar y en ese momento se encontraban en un estado económico fuerte muy favorable. La esposa decidió prestar a su familia una suma importante de dinero, sin consultarlo con Pedro. Al pasar el tiempo ellos no pagaron, la familia de Pedro empezó a tener dificultades por el dinero y deuda. Ellos tenían diferentes negocios que tuvieron que cerrar por estas dificultades.

Además de lo anterior, su esposa empezó a leer muchos libros de metafísica, y para tomar alguna decisión tenía que consultar a una persona (misma que conocía información relacionada), esto empezó a molestar a Pedro por lo que empezaron a tener muchos problemas, además los económicos.

Actualmente solo tenía un negocio de mecánica automotriz, y extrañaba a su familia. Él quería regresar con su esposa, sin embargo, su comunicación no era muy buena, además sentía que sus hijos no querían verlo, ya que los citaba y le cancelaban, o cuando lo veían sus periodos de estancia eran muy cortos, esto le causaba mucha tristeza. Otra situación que lo presionaba mucho eran los cobradores de las deudas que aun tenían y esto lo estresaba.

Principalmente se trató de que Pedro se centrara menos en la problemática, buscando ampliar sus márgenes de libertad, buscando alternativas diferentes para lograr un estado mejor. Él se encontraba enfrascado en un pensamiento negativo, dados los acontecimientos que le



habían ocurrido, buscando otros aspectos que no estuvieran centrados en su familia, estimulando actividades diferentes para estar mejor. Se alentaron aspectos positivos, como herramientas personales y connotaciones positivas de sus acontecimientos.

Al paso de las pocas sesiones que se tuvieron con este consultante, su avance fue muy difícil, se encontraba sumamente atrapado en la problemática que refería, sin embargo, se exaltaban sus herramientas personales, como el ser una persona noble, responsable y trabajador. Lo cual le daba importantes cambios en su estado de ánimo. También se trató de buscar un proyecto a futuro independiente de su familia, y se estimuló actividades que promovieran su cuidado personal, ya que al pensar mucho en las otras personas provocaba un descuido de él mismo. Se buscaron formas diferentes de relacionarse con su esposa y sus hijos, ya que evidentemente las que tenía no le estaban funcionando, para establecer límites, respeto, independientemente de que Pedro regresara con su esposa o no.

Pedro sólo estuvo en terapia cuatro sesiones. A su ritmo personal, Pedro estaba generando cambios y avances. Sin embargo, las sesiones tuvieron que suspenderse después de tres faltas consecutivas las cuales habían sido acordadas previamente. Se le realizó una última llamada y Pedro comentó que no podía seguir asistiendo a terapia por razones del trabajo. Sin embargo comentó que le gustaría seguir asistiendo a terapia posteriormente.

6.2. Caso *in extenso*

6.2.1. La terapia de Grupo en otros enfoques

La psicoterapia de grupo

La psicoterapia de grupo constituye una importante alternativa en la actualidad, ya que ha demostrado ser tan eficaz como la aproximación individual, pero de mayor alcance social y menor costo económico, por lo cual su empleo es cada vez más frecuente.

Los términos de "terapia de grupo" o "psicoterapia de grupo" fueron introducidos por Jacob Levi Moreno, pero se le asigna a Joseph Hersey Pratt en 1905 la paternidad de la psicoterapia de grupo (Tourette-Turgis, 2001). Pratt era un médico que se especializaba en pacientes con tuberculosis, y comenzó a reunir grupos de 20 personas para proporcionarles información acerca de la enfermedad y economizar tiempo, sin embargo se fue dando cuenta de que el estar en grupo tenía una influencia terapéutica para los pacientes. En vista de los buenos resultados que daba este método Pratt escribió en 1906 un trabajo preliminar que amplió en los años siguientes. El método de Pratt consistía en utilizar, de forma sistemática y deliberada, las emociones colectivas para la consecución de una finalidad terapéutica (González, 1999).

Sin embargo es a partir de la Segunda Guerra Mundial, cuando la psicoterapia de grupo comienza a difundirse enormemente por todo el mundo. En el decenio de 1940 a 1950, surge la terapia grupal como respuesta a las necesidades psicológicas que tenían los soldados que regresaban de combatir, fue entonces cuando los primeros terapeutas de grupo ocuparon sus habilidades en terapia individual y las aplicaban en los grupos, ya que se daban cuenta que éstas tenían un efecto curativo especial en los pacientes que recibían el tratamiento. En años posteriores, la psicoterapia de grupo comenzó a tener gran auge por las posibilidades que brindaba a los pacientes, estos comenzaban a experimentar afecto, mejoraban su autoimagen y aprendían más acerca de la pertenencia (González, 1999). Finalmente, en los ambientes hospitalarios se hizo popular por ser tan efectiva como la terapia individual, y, además por ser un tratamiento más económico y al alcance de más pacientes.

Durante los años 60 y 70 se generalizaron varios tipos de tratamientos grupales de corte psicoterapéutico, bajo la influencia de las investigaciones basadas en los supuestos teóricos de Kurt Lewin. Estos tratamientos grupales se propusieron también el objetivo de ir más allá del

intercambio verbal típico de la entrevista entre terapeuta y paciente, buscando lograr los contactos entre los miembros de un grupo creado expresamente para incrementar el discernimiento y la autoconsciencia del individuo (Bartolucci,2006).

Uno de los primeros terapeutas que estructuraron un sistema de psicoterapia de grupo fue Slavson, quien comenzó sus experiencias grupales con niños y posteriormente extendió sus teorías a los adultos. Slavson parte de la definición de lo que considera los elementos comunes a toda psicoterapia; la relación (transferencia), la catarsis, el Insight, la prueba de realidad y la sublimación. Slavson pensaba que la psicoterapia individual aporta sólo los tres primeros, mientras que la grupal proporciona también los dos últimos como parte de la situación de tratamiento. Para conducir un grupo considera que el terapeuta debe tener una información adecuada del problema central en cada miembro del grupo, así como conocer adecuadamente su psicodinámica y su psicopatología.

A partir de este conocimiento el terapeuta decide el tipo de tratamiento a seguir con cada paciente y su profundidad, considerando si se ocupará de los conflictos básicos o si trabajará con la conducta y la actitud (Córdoba, 2008). Por otro lado, desde el mismo enfoque psicoanalítico, tanto Slavson como Klampan, buscaron la solución al problema de ¿a quién interpretar en el grupo? Emplearon lo que se podría describir como un artificio, que consiste en unificar al grupo de varias maneras, así la interpretación dada en su seno valdría para todos. Este tipo de terapia toma al grupo como fenómeno central y punto de partida de toda interpretación (González, 1999).

En este mismo sentido otra interesante aportación fue la modalidad de grupo creada por Wilfred Bion ("Experiencia en grupos"). Se mantiene dentro de la tradición psicoanalítica, pero aquí la atención del terapeuta, en lugar de dirigirse a las dinámicas individuales se dirige hacia la vida del grupo, es decir, hacia la corriente de sentimientos e interacciones. De este modo, el grupo es tratado como un paciente: coincidiendo con Slavson y Kampan, las interpretaciones se dirigen al grupo como un todo y el objetivo es lograr el insight sobre las reacciones de transferencia que aparecen en el grupo. Bion considera que la interpretación del fondo emocional y de la conducta del grupo llevará a alcanzar la comprensión de los procesos del grupo: comprender el equilibrio entre las fuerzas adultas e infantiles que lo gobiernan (Córdoba, 2008).

Una propuesta que se aleja de la orientación psicoanalítica es el Grupo T. Los grupos T (del inglés "training" o sea entrenamiento) surgen de las aportaciones de Lewin, quien consideraba al

grupo un potente medio de aprendizaje y de educación. A partir de un esquema de talleres de aprendizaje se trata de mejorar las habilidades de solución de problemas y la calidad de las relaciones interpersonales. Este tipo de grupo sobrepasa los límites de la terapia para entrar en el terreno de la formación en la empresa y las organizaciones (Córdoba, 2008).

Otra aproximación grupal que también se presentan como grupos no estrictamente orientados a lo psicopatológico son los *grupos de encuentro*. Con una clara incorporación de elementos del movimiento humanista (Rogers les prestó mucha importancia y participó en ellos), los llamados grupos de encuentro sirven como experiencia de crecimiento personal, empleado actualmente por la terapia Gestalt, como formación del terapeuta y del profesional. El objetivo de este tipos de grupos es el crecimiento personal y el cambio, el logro de nuevas direcciones en la conducta, el incremento de la autoconciencia, y una más lúcida percepción de las circunstancias de uno mismo y de los demás. Estos grupos son vistos como espacios para una re-educación emocional, en la que se está aprendiendo a reconocer, experimentar y, en última instancia, a controlar las propias emociones. El énfasis en lo emocional y en la amplificación de sentimientos caracteriza a estos grupos.

Otro acercamiento al trabajo terapéutico con grupos lo dio Jacob Levi Moreno que apareó las técnicas de teatro, la psicología y la psicoterapia, dando como resultado el método conocido como *psicodrama*. Desde el enfoque Gestalt es Fritz Perls en 1943 unos de los primeros en poner en práctica la psicoterapia grupal desde este acercamiento teórico. Para él, el grupo actúa como una caja de resonancia. Como en el coro griego, cuando el protagonista toca fondo, desnuda su alma o pone de manifiesto su bloqueo, facilita la movilización emocional del resto del grupo. Cuando el trabajo de uno es profundo y el clima emocional grupal lo permite, a algún otro participante se le abre una vieja herida o accede a un nivel experiencia poco habitual (Nadal, 2008).

Los objetivos en el trabajo con grupos terapéuticos

En relación con los objetivos que cubren las terapias de grupo Wolpe (1977) hace un análisis de los diferentes enfoques, encontrando que existen tres principales tipos de psicoterapia grupal, la característica principal que los diferencia es su grado de *insight*:

1. Terapia de soporte o de apoyo. Cuyos objetivos son el reforzamientos de defensas existentes, la elaboración de nuevos y mejores mecanismos de control y la restauración de un equilibrio adaptativo.

2. Terapia reeducativa. Cuyos objetivos son hacer el insight de conflictos conscientes, realizar deliberados esfuerzos de reajuste y modificar las metas de manera objetiva para vivir de acuerdo con los potenciales creativos existentes.
3. Terapia reconstructiva. Cuyos objetivos son lograr el insight de conflictos inconscientes mediante esfuerzos para extinguir alteraciones estructurales del carácter, desarrollar y expandir la personalidad, así como buscar nuevas potencialidades de adaptación.

Si bien en esta clasificación podrían entrar las actuales formas de hacer terapia grupal, nosotros creemos que el hablar de insight nos remite a un marco teórico muy particular, y con metáforas diferentes a las que nosotros como propuesta grupal utilizamos, es por ello que sin apegarnos necesariamente a ninguno de estas clasificaciones, comenzamos a delinear un proyecto de terapia grupal, partiendo del marco teórico de las terapias narrativas, la postmodernidad y el construccionismo social. En esta propuesta el propósito de las reuniones sería conversar con los demás de manera espontánea y honesta, que el terapeuta sirva como guía o facilitador/a, para que en la conversación se traten los temas más significativos para los participantes. Nuestra idea es que la terapia grupal se vea como un espacio emergente de alternativas y soluciones.

Aún cuando los beneficios económicos, tanto en tiempo como en costos, y de cobertura de las terapias grupales, parecen ser las principales razones que han dado impulso a que su uso sea cada vez más común, nosotros creemos que el trabajar en grupo trae en sí mismo muchos aspectos positivos y enriquecedores para la terapia como práctica, es por eso que coincidimos con algunas de las consecuencias positivas que Saldivar (1998) piensa que se desprenden de este tipo de terapias:

- La economía de recursos que se logra mediante el trabajo con grupos, resulta incomparable si la atención prestada se realiza individualmente.
- La información y comunicación que los participantes recibe en el grupo, es mucho más que la que puede obtener a partir de una sola fuente (terapeuta), en el grupo, las fuentes de experiencias e informaciones se multiplicarán, ya que la fuente de experiencia y las voces alternativas no sólo provienen del terapeuta sino también de los otros miembros, lo que abre un amplio margen para el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias.
- El grupo no sólo posibilita el intercambio de experiencias sino que amplía la red de apoyo social que las personas reciben. Probablemente uno de los aspectos más

importantes de las experiencias grupales se vincula a esta experiencia de ayudar y ser ayudado.

- El grupo abre nuevas posibilidades de aprendizaje interpersonal, donde los integrantes pasan por un proceso en el cual, los comportamientos formales que inicialmente los mismos manifiestan unos en relación con los otros, se van tornando en comportamientos espontáneos, íntimos, no formales y las personas llegan a sentirse cómodas en su trato con los otros. Estos espacios brinda la posibilidad de que las personas que asisten a este tipo de terapias puedan ensayar nuevos comportamientos.
- El grupo permite a sus integrantes el logro de una universalidad en cuanto a la apreciación de los problemas comunes, esto contribuye a que los sujetos estén menos centrados en sí mismos y dejen de verse como "víctimas de su destino".
- En el grupo, el individuo acrecienta su capacidad para enfrentar y resolver problemas.
- El grupo posibilita acrecentar la comprensión y una mayor sensibilidad hacia los comportamientos y actividades propias y de los demás integrantes.

6.2.2. Aproximación Grupal de la terapia como diálogo hermenéutico y construccionista

Las terapias narrativas y postmodernas están montadas en un discurso de alternativas y posibilidades. Los consultantes que acuden a este tipo de terapias incorporan a su propio discurso las voces de las terapeutas, del equipo reflexivo y aquellas otras voces que estaban en sí mismos pero que no podían escuchar, incluso voces nuevas que se generan en el espacio terapéutico y que permiten ampliar y/o crear relatos alternativos de su propia historia.

Las terapias narrativas han sido tradicionalmente utilizadas en los sistemas familiares, de pareja e individuales, siempre con la característica de que los solicitantes de la terapia mantenían alguna relación entre ellos. La terapia de Grupo con un enfoque narrativo es algo literalmente nuevo. Dentro del Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales surgió este proyecto, de terapia en grupo, como una más de las múltiples posibilidades de conversaciones terapéuticas. El objetivo principal era incorporar diferentes voces en el espacio terapéutico y abrir con ello una nueva posibilidad de hacer terapia.

Atrás del espejo

El trabajo que implicó la experiencia de planeación para el proyecto atrás del espejo me parece importante de resaltar, nuevamente sentí, y me atrevo a incorporar a mis compañeras

(os) en esta emoción, nervios y entusiasmo por lo nuevo. Comenzaron a surgir las dudas, las respuestas, las reflexiones, las posibilidades alrededor de lo que pasaría en el espacio terapéutico en grupo. La idea surgió de Gilberto Limón, el supervisor del programa, y rápidamente fue contagiándonos a todas y sembrando en nosotras semillas de curiosidad que se tradujeron en propuestas.

Por medio de la coordinadora del Centro de Servicios Psicológicos supimos que gran parte de las personas que solicitan consultoría psicológica son adultos divorciados o en procesos de separación. Así que elegimos reunir personas con estas características para conformar el grupo. El trabajo detrás del espejo también implicó la planeación y elaboración de un guión tentativo para la dirección de la terapia, explorar las posibilidades positivas y negativas en la reacción de los asistentes, y anticipar el papel de los terapeutas como facilitadores de lo que después llamaríamos *Tertulias Terapéuticas*. Todo esto con el objetivo de crear un ambiente de posibilidades y alternativas, de escucha respetuosa y conversaciones fluidas, donde cada uno de los asistentes se sintiera con la libertad de hablar y opinar en términos positivos. La meta principal era que de estas diferentes voces surgieran experiencias, consejos, opiniones y propuestas en un discurso encaminado a las soluciones y a reconocer, ampliar o construir narrativas más liberadoras.

Para esta modalidad terapéutica se contó con tres terapeutas (facilitadores), tres consultantes y aproximadamente seis terapeutas más atrás del espejo. La forma de trabajo, y su vinculación teórica, era similar al formato hasta el momento utilizado en el Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales. Las dos¹⁰ terapeutas eran las facilitadoras de las conversaciones, se contaba con el apoyo del equipo terapéutico detrás del espejo, que en ocasiones pasaba como equipo reflexivo y/o mandaba mensajes, tareas, observaciones y/o dudas.

6.2.3. Análisis hermenéutico del caso *in extenso*.

Inicialmente citamos a cuatro personas que, como mencioné anteriormente, se encuentran divorciadas o en proceso de separación de su pareja, sin embargo a la primera sesión sólo llegaron dos de ellas.

¹⁰ Aún cuando sólo eran dos terapeutas quienes entraban cada vez como facilitadoras/es a guiar las conversaciones, en realidad fueron tres los terapeutas que fungieron esta función rotándose de turno cada vez. En el texto del caso *in extenso* se señalan de la siguiente forma T1 son las intervenciones hechas por la autora de este trabajo, T2 corresponde a las intervenciones de Erika Hernández y T3 señala las intervenciones hechas por Gilberto Limón.

La primera en llegar fue **Lucrecia (LU)**, una mujer de 43 años, madre de tres hijos y que tenía siete años de separada. Como motivo de consulta expresaba un malestar con ella misma y en relación con sus hijos, principalmente con la menor de 16 años, que sufría ataques de epilepsia. Desde la separación con su marido presentaba síntomas de depresión y estaba en tratamiento psiquiátrico. Además de los síntomas de depresión Lucrecia presentó problemas de alcoholismo durante un año, lo que la llevó a participar en un grupo AA. Además Lucrecia decía sentirse *“como una mujer débil y llena de culpas”* porque en ocasiones sentía no querer a su hija menor. Reportaba sentirse cansada de sus constantes chantajes y menosprecios.

Enrique (RI) fue nuestro segundo participante en terapia¹¹. Él tiene 47 años y desde hace dos años esta separado de su ex esposa, actualmente se encuentra en la disolución de la sociedad conyugal, y no mantiene contacto con su ex esposa. Comentó que debido a lo difícil de las litigaciones la relación con sus hijas se ha deteriorado, aunque mantiene contacto esporádico con ellas y se siente tranquilo como padre.

Un tercer consultante que, eventualmente, se agregó a la terapia de grupo, fue **Javier (J)**, él es un hombre de 31 años, que actualmente está separado de su esposa debido a una infidelidad de ella. Cuando Jesús llegó a consulta decía sentirse *“muy confundido e inseguro 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.

El inicio del trabajo

En este primer encuentro, al que sólo asistieron Lucrecia y Enrique, nuestro objetivo como terapeutas fue el de establecer un ambiente de cordialidad, confianza, escucha y réplica respetuosa. Después de nuestra presentación y la explicación sobre nuestra forma de trabajo, pasamos a escuchar y dar propuestas sobre un contrato terapéutico, con sus reglas y libertades, como el hablar y escuchar respetuosamente, el respetar los tiempos propios y de los otros para conversar (esta última propuesta surgió de los participantes), respetar la confidencialidad y las diversidad de opiniones.

¹¹ Eventualmente él optó por tomar una terapia de corte individual, con lo cual estuvimos de acuerdo, debido a que su problemática presentaba una problemática más íntima y compleja, su participación dentro del grupo, y el reporte de sus resultados para este trabajo, nos parecen de gran importancia por las ideas que a lo largo de las sesiones aportó al grupo.

En esta primera sesión logramos crear un ambiente de confianza en el cual los consultantes se sintieron a gusto para hablar sobre sus problemáticas, y así fue que pudimos explorar más acerca de sus vidas y los motivos que los llevaron a terapia:

T1: Nosotras hemos estado revisando sus expedientes, en ellos leímos algunas cosas acerca de lo que los tiene aquí, pero nos gustaría que sean ustedes quienes nos comenten ¿qué es lo que los trae aquí?

LU: Yo vine porque ya no podía más, cuando me llamaste (a la terapeuta), para programar mi cita, me sentí contenta, porque estoy desesperada por muchas cosas. Primero «por mi enfermedad, tengo depresión¹² y a veces me entran crisis de mucho miedo, siento que me voy a morir, que no puedo respirar, por eso estoy en tratamiento psiquiátrico, tomo antidepresivos, y sé que es necesaria una terapia psicológica.

T2: ¿Desde hace cuánto te pasa esto?

LU: Pues el tratamiento psiquiátrico comenzó hace un año, cuando tuve una crisis muy fuerte y llegué a urgencias. En esa ocasión comencé a asfixiarme y salí corriendo a avisarles a todos mis vecinos que sentía que me iba a morir, se comunicaron con mi familia y me llevaron al hospital. Ahí estuve internada y me diagnosticaron depresión y ansiedad. Pero esa sólo fue la crisis más grave, los síntomas comenzaron a presentarse a partir de la separación con mi esposo. También voy a un grupo AA porque soy alcohólica, hace un año que no bebo ni una gota, pero sé que esa enfermedad será para siempre, por eso voy al grupo para ayudarme. Pero bueno, creo que en esta ocasión lo que más me preocupa es mi hija la menor. Cuando me separé de mi esposo, mis hijos se quedaron a vivir con él, pero la menor se fue conmigo, porque, ella tiene epilepsia, entonces sólo yo sé como tratarla cuando tiene sus ataques, pero no nos llevamos bien, peleamos mucho, yo a veces siento que no la quiero. Cuando estaba embarazada de ella yo tenía muchos problemas con su papá y pienso que ella salió afectada, también mis otros hijos, pero más ella. Por ser la menor y por su enfermedad yo me dediqué a sobreprotegerla, pero hasta el punto que ella me dice “me asfixias mamá”, y aún así yo siento que no la quiero, pero, por ejemplo, yo no puedo ni dormir sólo de pensar que pueda tener una crisis, por eso a veces no me gusta que esté conmigo.

¹² La problemática referida por el Centro de Servicios Psicológicos, en concordancia con el diagnóstico psiquiátrico, era de depresión con crisis de ansiedad.

Lucrecia continúa describiendo la relación con Karina como “tormentosa, agresiva, con mucho rencor y mal trato de las dos partes”. Además reportaba sentirse “culpable por los errores cometidos en el matrimonio”.

LU: *Otra cosas que me trae aquí es que me siento, no sé, como una mujer muy débil, no tengo autoestima; siento que no me quiero, pues ni siquiera puedo estar bien sin el medicamento, además tanto tiempo me dijo mi esposo que yo era una... discúlpeme la palabra, pero él me decía que yo no podía hacer las cosas, que era una pendeja, y me puso un chip que yo tengo bien metido en la cabezota.*

Ya que en esta primera sesión la intención de las terapeutas, de acuerdo con nuestra postura de “ignorancia” o curiosidad, era básicamente establecer un ambiente propicio para el trabajo grupal y conocer más acerca de la problemática presentada por los consultantes, una vez terminada la narración de Lucrecia, se prosiguió con el motivo de consulta de Enrique.

T2: Enrique ahora nos gustaría escucharte a ti.

RI: *Bueno lo que pasa, quisiera contarles los antecedentes, es que desde hace dos años me estoy separando de mi mujer, ahora ya no vivimos juntos, estamos divorciados legalmente, pero estamos en un proceso de litigación en el que yo estoy pidiendo la parte que me corresponde de la sociedad conyugal. Ella y yo teníamos negocios importantes, que generan una fuerte cantidad de dinero, yo tenía un buen trabajo donde ganaba muy bien, una familia, tengo dos hijas y de repente todo eso lo perdí. De tener un puesto gerencial a comenzar de nuevo como auxiliar de intendencia. No sé, yo estoy tranquilo, he estado trabajando mucho sobre mí mismo, sobre lo que me duele, sobre todo lo que traigo, sin embargo en este momento siento que no puedo sacarlo todo yo, hay cosas que están muy adentro, a nivel inconsciente, y que yo, aunque he tomado cursos, estuve en un curso de los principios de Louise Hay, otros de superación personal, y bueno, también he estado leyendo libros respecto a lo que me duele, siento que tengo duelos que no he superado. También la muerte de mi padre es algo que no he superado, la pérdida de mi trabajo, mi familia, he perdido muchas cosas y son círculos que no he cerrado, por eso estoy aquí porque yo he trabajado en mí mismo, pero no sé, siento que necesito el trabajo de un especialista.*

Si bien el escuchar el motivo de consulta acerca a los terapeutas a la narrativa problemática y dominante que experimentan los consultantes, y además ayuda a estos a

ubicar sus molestias en términos más claros, otra parte importante del trabajo terapéutico comienza cuando se busca el establecimiento de metas u objetivos terapéuticos¹³ a seguir. Este tipo de metas, de acuerdo con la TCS, se pueden conocer mediante la siguiente intervención:

T1: Nos gustaría saber en qué podemos ayudarles, quisiéramos saber ¿qué es lo que esperan de la terapia?

RI: *Bueno, jaja me la voltearon, yo esperaba que ustedes me dijeran, no al revés, pues yo no sé, no estoy muy claro, sería esto de los duelos, poder superar todas las cosas que me atan, que me mantienen mal y me duelen, poder brincar la tablita para hacer otras cosas. Yo pienso que son cosas que vienen desde hace mucho, tengo un niño interno muy herido, por mi madre, incluso por una maestra que en la primaria me golpeó, después mi esposa. Son cosas que están a nivel inconsciente. Lo que más me interesa es ser libre, porque evidentemente yo estoy pasando por un proceso muy difícil y lo que se viene con mis hijas. En este momento yo no puedo verlas porque legalmente la señora me tiene en sus manos, por eso yo quiero ser libre, principalmente eso es lo que necesito.*

T1: ¿A qué te refieres cuando dices qué quieres ser libre, cómo sería para ti ser libre?

RI: *Ya no tener más apegos, poder desapegarme emocionalmente de mis hijas, no depender de si las veo o no las veo, y en esa medida estoy bien o mal, simplemente pensar en mí y desapegarme para que lo que venga no me afecte. Ellas son chicas muy maduras para su edad, pero obviamente todo esto les está afectando; yo ya no quiero sentirme mal por ellas o por lo que la señora (refiriéndose a su ex-esposa) hace, y la imagen que les da de mí.*

LU: *Pues a mí lo que me gustaría es incrementar mi autoestima, quererme, porque sentí que no me quiero, mejorar mi relación con Karina, que me respete, y también mis otros hijos, porque no sé nada de ellos, están muy lejos de mí, y me gustaría que me vieran de forma diferente; ya no quiero que me vean débil, ya no quiero ser una mujer débil que cae en el alcoholismo o en la depresión.*

Los objetivos terapéuticos para Lucrecia estaban claros, sin embargo para Enrique la situación era aún más compleja, pues él no tenía muy claro lo que esperaba de

¹³ Como lo menciona Beyebach (1999) no se trata de sugerir o imponer los propios objetivos a los consultantes, sino de ayudarles a que formulen sus objetivos en un lenguaje que facilite su consecución.

la terapia, sino más bien esperaba que fueran los terapeutas quienes determinaran lo que había que trabajar¹⁴. Por otro lado, aún cuando la idea original era no comenzar con el trabajo en soluciones, comenzamos a detectar que los participantes contaban con importantes herramientas personales, y en el caso de Lucrecia notamos también que ella no estaba detectando estos recursos en sí misma. Así fue que, aún cuando no estaba planeado, se hicieron algunas intervenciones para rescatar estos recursos no reconocidos.

T1: Has comentado en varias ocasiones que eres una mujer débil, ¿por qué piensas eso?

LU: *Bueno, pues porque no sé como manejar las situaciones, por ejemplo con Karina, cuando ella comenzó con esto de la epilepsia, yo cambié, me hice muy insegura, todo comenzó a darme miedo, no podía ni dejarla un minuto sola porque pensaba "y si le pasa algo, y si se cae, y si le da una crisis y yo no estoy", entonces comencé a dormir afuera de su cuarto, todavía ahorita que ya es una señorita me da miedo que se bañe sola. Soy bien miedosa (sonríe), también me da mucho miedo la soledad, soy una mujer muy insegura, sin autoestima. Cuando me separé de mi esposo, no sabía qué iba a pasar, porque nunca había estado sola, me fui a vivir sola y no me gustaba. Ahorita ya me adapté. También por eso, cuando Karina me dijo que se iba a vivir conmigo, me alteré, porque yo ya estaba acostumbrada, pero me da miedo la soledad. Otra cosas es que a mí, mi esposo siempre me decía que yo no servía para nada, que yo no era capaz de nada, dejé de trabajar (abre los ojos sorprendida), estaba a sus expensas, todo lo que él me decía yo lo aceptaba y yo creo que eso no es quererse, estar ahí aguantando tantas ofensas no es cariño.*

T1: Pero ya no estas ahí, ¿por qué te fuiste?

LU: *Porque ninguno de los dos éramos felices y yo decidí irme a vivir sola, mis hijos se quisieron quedar con él y yo no fui para decirles que no. A mí todo el mundo me hace como quiere, yo no digo nada, creo que me creí todo lo que decía mi marido. Todo el mundo me habla mal, mis hermanas, mis hijos, todos. Cuando mis hijos se quedaron allá yo no dije nada, dejé que ellos y mi esposo decidieran. Yo no sé tomar decisiones.*

La narración de Lucrecia estaba muy cargada de impresiones negativas acerca de sí misma, algunas a partir de la opinión de otras personas, principalmente de su esposo e

¹⁴Una posición bastante común en los consultantes que ven y esperan una postura de expertos en los terapeutas.

hijos, y en las que nosotros pensamos estaba dejando fuera las partes positivas de su persona. La narrativa dominante la describía como una mujer insegura, incapaz de tomar decisiones, débil, poco asertiva y además llena de culpas, en contraste nosotros buscábamos que Lucrecia reconociera las experiencias satisfactorias de su vida, queríamos que nos contara esas otras experiencias fuera del problema, queríamos conocer esas narraciones positivas y diferentes acerca de sí misma, esas historias aún no contadas.

T1: Sabes, Lucrecia, hay algo que me llama mucho la atención, porque en este tiempo que te hemos escuchado, nos has mencionado mucho que eres una mujer débil, insegura, que no toma decisiones, que siempre se equivoca y otras cosas por el estilo, pero yo tengo la impresión de que estás dejando de lado otras cosas de ti. Las cosas positivas no las he oído. De pronto dices que no sabes tomar decisiones, pero después me cuentas que ya no eras feliz con tu esposo y decidiste irte a vivir sola, o me dices que te sientes culpable porque sientes que no quieres a Karina, y yo tengo la impresión de que todo lo que has hecho por ella, incluida esta parte de sobreprotección, que evidentemente no es cómoda para las dos, incluso eso creo que es una muestra de cariño hacia tu hija. Es evidente que su relación actual no es muy cómoda, pero hasta en eso escucho a una mujer que sabe lo que quiere, pues claramente nos has dicho qué es lo que te gustaría de la terapia. Creo que son cosas que tienes y no estás viendo.

LU: *Bueno, yo no lo había visto así, pensé que siempre habían sido errores, con mi esposo, con mi hija, conmigo misma.*

Enrique (RI): A lo mejor lo que te hace falta es creértelo. Eso pasa mucho, por eso tenemos que hacer autoafirmaciones, "soy fuerte, soy fuerte", para que a nivel inconsciente te lo creas y después así lo manejes.... ¡Créetelo!

LU: (Riendo) *Si supongo que tengo que creérmelo, reconocer que son cosas que están en mí.*

De igual forma las reflexiones fueron encaminadas a reforzar esta intervención de las terapeutas. En el caso de Enrique además se manejaron dos ideas importantes;

- Me gustaría destacar, en el caso de Enrique, una herramienta que considero importante en él y es su bagaje intelectual, que yo lo veo como un recurso personal y pienso, además, que podría serle de ayuda en su proceso. Por otro lado también me gustaría expresar que no entiendo muy bien ¿qué es lo que espera de la terapia? Siento que no

está muy claro qué es lo que Enrique necesita o desea de nosotros y del proceso terapéutico en sí. Creo que tal vez eso sería algo que tendría que pensar.

- A mí me gustaría felicitar a ambos por la decisión de acudir a terapia, pues nosotros lo percibimos como una forma de cuidado y una decisión muy importante en sus vidas. Estoy además de acuerdo con que Lucrecia está dejando muchas cosas de lado. Yo pienso que es una mujer muy fuerte, que ha pasado por situaciones muy difíciles y que siempre ha sabido sacar la cara. Yo la veo como una guerrera que no se deja vencer por las situaciones difíciles de la vida, y coincido con las terapeutas en que no está viendo esa parte de sí. Por otro lado creo que tiene razón Enrique al decirle que tiene que creérselo.

Antes de terminar la sesión surgió una pregunta por parte de las terapeutas que sería muy importante para definir los objetivos de la terapia:

T2: Como les comentamos cuando iniciamos esta sesión, parte de los motivos por los que los invitamos a compartir esta terapia, era que ustedes tenían problemáticas similares. En su caso nos hemos dado cuenta de que la relación actual con sus hijos (as) es un punto importante. Es por ello que nos gustaría saber ¿cómo quieren que los vean sus hijos? Esta pregunta será como una tarea. Con lo que ustedes piensen en la semana sobre de esta pregunta, iniciaremos la próxima sesión.

Segunda sesión

En la segunda sesión, se incorpora Javier, un consultante más. Al inicio de la sesión se le explica cuál es la forma de trabajo en equipo, le hablamos acerca de los demás miembros del equipo detrás del espejo, la posibilidad de contar en algunas sesiones con la presencia de algunos miembros que nos compartirán sus reflexiones y por último le explicamos los acuerdos que establecimos para conversar. Para incorporar a Javier en las sesiones decidimos que es mejor que escuche a los otros consultantes y por último nos platique qué lo trajo a terapia, la intención es que pueda, *grosso modo*, conocer la historia de Lucrecia y Enrique, también que observe cómo es que interactuamos y conozca la dinámica del grupo. Para fomentar la interacción y la confianza entre todos les pedimos a Enrique y Lucrecia que le expliquen a Javier lo que consideran importante de la sesión pasada.

RI: Fue un momento de conocimiento y hablamos sobre qué fue lo que nos trajo aquí.

LU: Nos presentamos.

T: Parte de lo que estuvimos conversando fue la relación que tienen actualmente con sus ex – parejas. Además estuvimos platicando sobre sus relaciones como padres, y a partir de de eso el equipo dejó una actividad. Justamente era sobre cómo es que ellos querían que los vieran sus hijos. Nos gustaría escuchar que han pensado y te invitamos a escuchar, Javier.

J: Sí, está bien.

L: Yo escribí porque ¡tengo una mente! a lo mejor me salí del tema.

T1: Vaya que bueno, no lo mencionamos, pero fue una magnífica idea, por favor lee lo que escribiste.

L: *“Opinión acerca de las reflexiones:*

En mi particular opinión las reflexiones que dieron las personas del equipo terapéutico, que se encontraban del otro lado del espejo, me parecieron muy certeras, pienso que son muy observadoras, así mismo estuvieron muy atentas a lo que contamos Enrique y yo. En lo personal la opinión que dieron sobre Enrique me gustó porque es evidente que es una persona que lee mucho y está buscando alternativas a su problemática, también coincido en que habla mucho (eso es bueno).

En lo que a mí respecta me llamó mucho la atención que dijeran que soy una mujer con fortaleza, francamente me sentí muy halagada y reconocida, aprendí algo sobre mi personalidad, descubrí una cualidad que ni siquiera me imaginaba que tenía. Siempre pensé que me caracterizaba por ser débil y sin carácter. Me sorprendió que me lo dijeran personas extrañas, además hubo algo que Enrique me dijo, y se lo agradezco, pues con el simple pensamiento de “créetelo”, comencé a hacerlo de desde la semana pasada. En general me gustaron mucho esas reflexiones.

Esto no lo pidieron pero también lo quiero mencionar, pienso que las terapeutas que estuvieron con nosotros son personas muy preparadas y yo confío mucho en que podrán ayudarnos a encontrar lo que cada uno de nosotros busca, gracias.

Acerca de la tarea ¿Cómo me gustaría que me vieran mis hijos? Pienso que esta pregunta es linda, como saben tengo tres hijos; Paola de 22 años, casada y con una hija, me gustaría mucho que me tuviera confianza, que pudiera platicarme sus problemas, pienso que yo la entendería a la perfección. La he notado muy desesperada y he visto que le grita a mi nieta, eso me pone muy

mal. Lo único que le he comentado es que está llevando el mismo estilo de vida que el mío, de celos, de frustración, de poca paciencia, y que debería pensar las cosas dos veces antes de hacerlas. Me gustaría que no me gritara, pues lo ha hecho varias veces, se lo hago notar y me pide disculpas, pero así no va la cosa. Me gustaría que nos viéramos más seguido, que conviviéramos por lo menos una vez a la semana. Bueno creo que estoy poniendo cosas contrarias, es decir, la tarea era cómo me gustaría que me vieran y yo estoy poniendo cómo no me gustaría que me vieran. Me gustaría que me amara y me respetara.

Mi otro hijo es Gael de 19 años, estudiante de preparatoria. Me gustaría que fuera más abierto conmigo, que de vez en cuando me fuera a ver y me platicara cuáles son sus inquietudes, que me viera además de su mamá como una amiga, de la misma manera, me gustaría mucho que me demostrara más su amor y su confianza, esto me pone muy triste porque no conozco a mi hijo, él se fue a vivir con su padre hace siete años, cuando tenía 13.

Por último Karina de 16 años, me gustaría que me viera con respeto, con fortaleza, con carácter, con decisión, que me viera con amor. Como se irán dando cuenta es más por ella que por otra cosa que estoy aquí, necesito saber poner límites y aprender a convivir con ella.

Algo que me gustaría comentar es que siento una culpabilidad con mis hijos, más con Karina y aquí traigo algo interesante sobre la culpabilidad. En resumen me gustaría que mis hijos me vieran con respeto, con amor, con tolerancia, porque los tres se caracterizan por gritarme cuando se les pega la gana.

Mi graduación de estas terapias será no sentirme jamás víctima y aprender a quererme y ver la soledad con positivismo, quitarme de estar deprimida, triste, ansiosa y sobre todo ya no tomar medicamento.

*Atentamente Lucre.**

LU: *Pues después de escribir me quedó más claro todavía lo que quiero de esta terapia. Pienso que sí puedo lograrlo.*

Como lo mencionan la mayoría de los autores identificados con los modelos narrativos (White y Epston, 1993) los medios escritos proporcionan a los consultantes fuentes de creación de narrativas múltiples y muchas veces más liberadoras. Es por ello que la posibilidad de crear nuevas voces en psicoterapia es fundamental. Para este fin, dentro de las estrategias que actualmente proponen las terapias narrativas, Penn y Frankfurt (1994) han descubierto que añadir la escritura a la conversación terapéutica acelera el descubrimiento de nuevas voces, y con esto, la

creación de nuevas narrativas. Por ello nos parece alentador el hecho de que Lucrecia haya tenido la iniciativa de escribir. Es una herramienta que festejamos y reforzamos.

T1: Vaya es muy interesante todo lo que nos comentas y también la forma en la que lo haces, agradecemos mucho esta carta. La escritura es una herramienta personal muy importante y que puede servir mucho para este proceso, nos dará gusto recibir más carta tuyas. ¿A ti te gustaría comentar algo, Enrique?

RI: *De lo que comentó el equipo reflexivo, hubo algo que me llamó la atención, pues creo que confundieron mis comentarios, yo al decir libertad estoy diciendo desapegos, no es que tú te desapegues de lo que piensas y dices, sino que puedas hacer lo que quieras. Por otro lado me cuestionaron acerca de qué era lo que me haría brincar la bardita, para pasar a una vida más cómoda. Yo creo que son cosas que poco a poco iré viendo porque están a un nivel muy profundo, por ejemplo hicieron una pregunta muy detonante ¿Cómo piensas que tus hijos te ven? Estaba a punto de que se me salieran las lágrimas. Yo lo veo con una temura, así de tremenda, pero obviamente eso es brincar la tablita. A lo mejor son preguntas detonantes que uno no se hace. Como yo les había dicho que uno no quiere ver su libertad, da miedo, tienes resistencias y todo, pero buen, hay algo que hace que la brinques, a lo mejor yo estoy para brincarla y no la brinco, y todo eso por las mismas resistencias, pero a lo mejor esa pregunta te pasa del otro lado. En cuanto a la tarea yo quiero que me vean como un padre amoroso un padre comprensivo, feliz, contento, que obviamente pueda compartir con ellas, así.*

T1: ¿Qué tan cerca te sientes de eso que te gustaría?

RI: *Pues yo me siento cerca, pero la realidad es que como todavía siguen problemas de cuestiones de solución conyugal, pues obviamente acaba de haber una discusión. A mis hijas les mandé un mensaje el sábado y no me contestaron, pues al final de cuentas es una relación normal, entre comillas. Sí me duele, por que piensas, mis hijas están tomando partido en una situación que no les corresponde, no por que no les corresponda, sino, que simplemente no les están enseñando el otro lado. Es un papel que no deberían jugar, pero bueno, ni modo, una cosa que dijeron la otra vez ¿Que es lo más importante para ustedes? La relación con nuestros hijos, y nos quitan culpa y nos hacen sentir bien, pero obviamente lo más importante es la relación con nosotros, pero no es cierto, es mentir porque conmigo mismo no es importante, me importa más eso.*

T1: ¿La relación con tus hijas y con otras personas?

R: *Así es, ese es el resultado de la relación conmigo mismo y poder comprender lo que están pasando mis hijas, voy a comprender a mis hijas y tener una actitud pasiva y trato de equilibrar todo. Mi idea de libertad sería que sigue pasando lo mismo pero ya no me duele, y no porque no te importe la vida, sino que ya no te está afectando emocionalmente. Para mí esa es libertad, ese desapego de poder seguir caminando sin que nada te afecte.*

T1: *Me parece muy importante lo que dice Enrique, en el sentido de que es justamente el trabajo de uno mismo el que repercute a su vez en las relaciones, a veces tenemos la idea de que la gente cambie, pero hay ocasiones que la gente no cambia. Por eso creo que el trabajo que cada uno de ustedes está haciendo, con ustedes mismos, en el momento de venir aquí, es valioso, y estoy segura que va a repercutir en sus relaciones, en sus gozos, satisfacciones, en su forma de ver la vida y me parece muy importante. Porque a veces puede que muchas cosas o situaciones de la vida no cambien, pero lo que ustedes pueden hacer es encontrar una forma más cómoda de estar con ustedes y con los demás.*

Esta intervención la hicimos para que reconozcan su propio margen de acción y respeten el de los demás, consideramos que esto resultará importante debido a que las relaciones actuales de los consultantes no son cómodas.

L: *En mi caso siempre me he tratado como la víctima, tengo que aceptar y entender que ya no me puedo echar para atrás lo que hice en mi vida.*

Posteriormente invitamos a Javier a participar en la dinámica grupal.

T1: *Como puedes ver, Javier, dentro de la dinámica del grupo pueden salir opiniones muy interesantes, nos gustaría que ahora tú nos comentaras qué es lo que te trae por aquí.*

J: *Me gustaría remitirme a unos años anteriores. Hace aproximadamente ocho años falleció mi mamá y me quedé solo en mi casa, yo tenía a mi novia y a los cinco meses de fallecida mi mamá ya estaba casado, la relación iba bien, aunque teníamos problemillas de comunicación, pero fue pasando el tiempo y yo sentía que me hacía falta algo, no me sentía satisfecho. Ella me peleaba mucho que tuviéramos un hijo pero a la fecha no lo tenemos, yo no me sentía seguro. Para ella es importante y hablaba hasta de divorciarnos si no teníamos hijos. Trabajo en la Secretaría de Gobernación y ella también, pero casi no nos vemos porque estamos en lugares diferentes, mi trabajo en ocasiones me lleva a viajar. En una ocasión salí al extranjero, cuando regresé recibí una llamada telefónica donde me decían que mi esposa se había visto con otra*

persona. Entonces me entró la duda y le dije que saldría de viaje, pero no me fui de viaje, me esperé afuera de un carro y después de una hora de que supuestamente me fui, llegó una persona a verla. En ese momento pensé "voy a matarlos, lo voy a mandar a golpear", muchas cosas, no sabía cómo reaccionar, pero creo reaccioné de la mejor forma, abrí la puerta y los enfrenté a los dos. En ese momento no podía escucharla ni verla, y después de tres meses tuvimos un acercamiento, me habló por teléfono. Ella dice que me quiere mucho, que quiere estar conmigo, que quiere regresar conmigo, yo no sé, estoy confundido, no sé si es amor, si la quiero mucho y siento mucho lo que está pasando. No sé si voy a regresar con ella o no. Ahora que estuvimos separados la necesito mucho, he estado apunto decidir que regrese, pero no estoy seguro, básicamente eso me trajo aquí, no sé qué decisión tomar.

T1: Entonces estás confundido de tomar esa decisión ¿que crees que te ayudaría a que estés seguro?

J: Aclarar mis sentimientos. Ella me ha comentado que tener sexo con otra persona no es tan importante como el amor que siente. Dice que la perdona, dice que fueron cosas que la orillaron. Yo creo que si es amor sí la perdonaría, pero por otro lado todavía me quedarían dudas. Pienso que si regreso con ella tendría que perdonar todo. Pero no sé si realmente la quiero o era algo de costumbre y necesitaba tenerla a ella. Creo que tengo que tomar esa decisión, si realmente la quiero perdonar con todos sus defectos o me separo de ella ya definitivamente.

Después de escuchar un poco más a Javier, quien se mostraba muy nervioso, presionado y con "prisa" por tomar decisiones, comenzamos a indagar más acerca de la relación con su ex esposa, con la siguiente intervención:

T1: Ya, pues de entrada tú como persona tienes el derecho legítimo de darte tu tiempo, incluso este espacio terapéutico puede ser una opción, además a tu ritmo puedes ordenar tus ideas. Me gustaría ondear un poco más toda esta información ¿Ustedes viven separados actualmente?

J: Sí yo le pedí que se fuera de la casa y se fue con sus papás

T1: ¿Que tipo de comunicación tienen?

J: La veo de vez en cuando en el trabajo. A veces no me dan ganas de hablarle, ni de verla, ella me dice que siente muy feo que la trate así, dice que necesita hablar conmigo. Hay veces que quiero saber de ella y luego no, a veces nos hablamos por teléfono, a veces estoy muy

desesperado y quiero saber de ella, saber cómo está, y luego ella me habla y me dice que también me extraña, y eso me altera más.

T1: ¿Qué tan frecuentemente se hablan?

J: *En el último mes es diario.*

T1: ¿Has hablado con alguien más de esta situación?

J: *No, casi no tengo amigos, y con mis compañeros de trabajo si me llevo bien, pero no al punto de contarles algo tan íntimo.*

Como lo mencionan Gergen (1990) cuando construimos lo que hemos aprendido a llamar “problemas” (en Penn, P. y Frankfurt, M. 1994), construimos también un monólogo interno, que frecuentemente es experimentado como una voz negativa, que se acusa a sí misma. Sin embargo, dada la habilidad para respondernos a nosotros mismos, podemos crear un balance de poder, por decirlo de alguna manera, entre el descubrimiento o la invención de nuestras otras voces, más positivas, con más confianza, incluso voces gozosas, que pueden conversar con nuestro monólogo negativo. Es por ello que al terminar de narrarnos Javier el problema, Invitamos a los miembros del grupo para que interciliaran comentarios y para que Javier tuviera la oportunidad de escuchar otras voces, esto es importante tomando en cuenta que, al parecer, con respecto a este problema, él sólo había escuchado la opinión de su esposa.

T1: Bueno, sin duda estás en un momento difícil y, antes de comentar algo, quisiera saber si a alguien le gustaría comentar algo.

R: *Lo que estás viviendo es normal, la depresión es parte del proceso. Es importante que dejes que las aguas se calmen, a lo mejor de lo que pasó tienes cierta responsabilidad, pero poco a poco lo vas ir discerniendo, no te exijas tanto, creo que estás en el lugar adecuado para aclararte.*

LU: *Pues con muchísimo respeto, yo lo que veo es que los dos tendrían que definir si quieren tener un hijo o no. En el caso de la infidelidad, pienso que estás muy joven y tienes tiempo para pensar si la quieres. Creo que tienes razón cuando dices que es necesario que la perdones totalmente para no vivir con dudas, si es que quieres regresar con ella (se queda pensando y todos se ríen). Tengo muchas ideas, pero siento que no las pudo expresar.*

T2: Pero lo estás haciendo muy bien.

L: *Lo que pasa es que mi esposo... Mi esposo me decía que era una pendeja y se me quedó como un chip*

RI: *Y te la creíste (todos se ríen).*

T1: Tal vez es hora de creerte lo contrario.

J: *Me alivian un poco sus consejos, me siento entendido y se los agradezco.*

RI: *De mi parte no son consejos, sólo es mi percepción y te comparto mi experiencia, y cada quien es responsable de su vida. Yo más o menos pasé por algo similar, mi divorcio empezó hace dos años y yo veo que te pasó hace tres meses y ya estas aquí. Uno dice ¡que bueno, ya está buscando ayuda! Ha sido una decisión muy inteligente, y estás en un lugar adecuado.*

T2: Bueno, veo que todos están muy contentos, y veo que tú, Lucre, das opiniones valiosas y útiles para el grupo.

En el proceso de Lucrecia consideramos que es importante reforzar todos aquellos momentos en los que ella no sé muestra insegura o indecisa, básicamente este tipo de intervenciones serán lo que el TCS es conocido como marcar y acentuar excepciones.

LU: *Sí, estoy sorprendida (sonríe), en una sesión han cambiado cosas en mí, como el hecho de hablar con mi hija. Yo no hablaba con ella, no quería ni tenerla cerca por el miedo, ya que me daba miedo, como ella tiene epilepsia,(explicándole a Javier), no me da miedo la crisis, sino estar esperando qué suceda. Ahora ya no estoy tan pendiente de que sucedan. Ahora a ver cómo me va, porque Karina regresó a vivir conmigo y, pues no sé, todo va a cambiar.*

T2: Como te decíamos, nosotras creemos que los cambios de uno a veces se ven reflejados en los demás, es el caso de la relación con Karina, que puede cambiar y se puede dar una relación bonita y más cómoda. Nos gustaría que pasara el equipo reflexivo para conocer sus opiniones.

Equipo reflexivo:

- ¡Me sorprende Lucre! ¡Por cómo trata de arreglar las cosas! También me sorprende cómo ha podido expresar todo lo que ella siente y me parece muy valioso e interesante. Claro que me queda la duda de que, ahora que su hija regresó, cómo le va hacer ella para sentirse bien y más tranquila.

- A mí me llamó mucho la atención un comentario que hizo Enrique, en el que menciona que primero hay que estar bien con uno mismo. Lo relacioné con la filosofía griega que resaltaba la importancia del cuidado y el respeto de uno mismo. Estoy de acuerdo con él en que es muy importante estar bien con uno mismo para estar bien en las relaciones. Por eso tengo la impresión de que Javier se está descuidando un poco en su persona, como que le falta eso, y lo invitaría a que buscara un poco más el cuidado hacia él.
- Yo también percibo un poco eso, pero creo que está en un buen momento para preguntarse qué es lo que quiere para sí y seguir encontrando cosas en su vida. Lo veo muy presionado con esta situación de si regresa o no con su esposa. Tengo la impresión de que hay muchas posibilidades que no está viendo. Como por ejemplo tomar en cuenta que tiene derecho incluso de no decidir, qué nada lo obliga a tomar decisiones en este momento. Creo que este espacio es un buen momento para pensar y relajarse.

T2: ¿Hay algo que les haya llamado la atención de lo que menciona el equipo?

J: *A mí, todo lo que me han dicho, tanto Lucre, como Enrique y ustedes (a las terapeutas), me ha servido, pero no entiendo a qué se refiere el equipo cuando dicen que me estoy descuidando.*

T1: Bueno, la idea es que parece que toda esta situación tan tensa que has estado viviendo te tiene muy descuidado, estás muy preocupado por tomar decisiones, por definir muchas cosas en tu vida, y lo entendemos, pues lo que estás pasando es difícil. Sin embargo, pareciera que te estás olvidando un poco de cultivarte a ti mismo. Por ejemplo, en la antigua filosofía griega el cuidado y cultivo de uno mismo era una parte fundamental de la vida. Tal vez este sea un buen momento para cultivarte, para darte un espacio, e incluso tiempo para ti, dejando un poco de lado el tener que tomar una decisión ya.

La problemática central de Javier era tomar una decisión con respecto a si sería bueno o no regresar con su esposa. Aún cuando tal vez no se lo esperaba, en terapia se sugiere la posibilidad de no tomar decisiones en este momento, por otro lado, se le comenta que se le ve descuidado y que podría comenzar a ocuparse de sí mismo, por ejemplo cuidándose y haciendo cosas que le hagan sentir mejor. Con esta intervención no intentamos que el olvide su deseo de tomar una decisión, por el contrario, buscamos que establezca en sí mismo condiciones más cómodas, relajadas y flexibles para tomarla. Consideramos que al poner el dedo en el cuidado de sí mismo, no le estamos quitando importancia a la

resolución de su problema central “tomar una decisión”, sino a la inversa, abrimos las posibilidades y alternativas que tiene Javier para encontrar una solución, es decir ampliamos sus márgenes de libertad (Limón, 2005a)

J: Ya, es que no me quedaba claro, pensé que se referían a mi aspecto físico, pero sí, creo que llegué justo a tiempo aquí, y siento como si me hubiera quitado un peso de encima al platicar y escuchar a los demás, incluso oyendo a Lucre, que en una semana se siente mejor, pues hasta lamento no haber podido venir antes, ya estaría mejor yo también (sonriendo), pero todo lo que me han dicho me ha servido. Se los agradezco (al grupo).

Tercera sesión

TERAPEUTA 2: ¿Cómo les fue en la semana?

LUCRECIA: *Pues a mi más o menos, algo que no anoté por ahí, como mis metas, es que yo quería dejar mi medicamento. Me lo cambiaron y me sentí mal físicamente.*

T1: ¿Qué estás tomando?

LU: *Motival¹⁵, estaba tomando Ribotil anteriormente pero era muy fuerte.*

ENRIQUE: ¿Qué es eso?

LU: *Antidepresivos.*

R1: ¿Cuánto tiempo llevas tomándolo?

LU: *Un poco más de un año. ¡Ya estoy hasta el gorro! Llevo tres tratamientos; con los dos primeros no me dio nada, pero con este último he tenido unas reacciones medio raras.*

T1: ¿Cómo cuáles?

LU: *Taquicardia, las manos frías, la cabeza me duele, como cosquillitas y el brazo derecho lo siento pesado, cualquier cosa que muevo me molesta, no coordino muy bien y me toca la*

¹⁵ Motival es un antidepresivo usado en depresiones de tipo endógeno, está hecho a base de Nortriptilina, y entre sus efectos secundarios está la sedación o inducción del sueño, sequedad bucal por disminución de la salivación, sequedad ocular por disminución en la producción de lágrimas, retención urinaria, estreñimiento, alteraciones cardíacas y en menor medida puede llegar a producir convulsiones e hipotensión, (consultado en: <http://usuarios.lycos.es/saludquimicalibertad/sedantes.htm>)

consulta con el psiquiatra en un mes. En ese aspecto no ando muy bien, con Karina he estado tranquila.

T1: Durante todo este año ¿has estado tomando el medicamento sin ninguna interrupción?

LU: *Si, lo tomo tres veces al día, había veces que yo me sentía tan bien que se me olvidaba, ya cuando tenía la ansiedad hasta el tope era cuando me lo estaba tomando.*

T1: ¿Cuánto llevas con este cambio?

LU: *Seis días.*

T1: ¿Y a partir de ese momento fue cuando comenzaste a experimentar estas reacciones secundarias?

LU: *Si, no me he sentido bien, emocionalmente me siento muy triste, muy sacada de onda. Pienso que es por el medicamento, porque he estado bien, de hecho con Karina las cosas están bien, está todo tranquilo. Incluso esta semana fui a ver a mi otra hija y todo estuvo bien.*

Lucre reporta un estado de malestar, aparentemente causado a raíz del cambio de medicamento, sin embargo según el trabajo de la TCS en cuanto se localiza una “excepción” se marca y después se investiga y amplía para conocer las partes no negativas de la narrativa.

T1: A ver platicanos un poquito más de esta parte, de tus hijos, de cómo está tu relación con Karina.

LU: *Con Karina todo ha estado tranquilo, ayer llegué hasta las diez de la noche y me preguntó si quería cenar y yo a veces sí cenó con ella. Sólo en esta semana me hizo algo. Yo no pagaba el teléfono intencionalmente para no tener servicio de Internet y el sábado la vi conectada y le pregunté ¿qué pasa? Y ya me comentó “es que no te quería decir para que no te enojaras, pero si tenemos Internet” Y no le dije nada. Pensé para qué me enoja y le dije “bueno está bien, aunque deberías decirme porque yo tengo la idea de que te duermes temprano y la realidad no es esa” aunque después lo pensé y le dije “bueno si no entiendes ya es la última, porque si quieres seguir desvelándote ya es tu problema”. Porque por la enfermedad ella no se puede desvelar. Sí me preocupa mucho porque esta todo el día sola. Ha estado viendo unas opciones para entrar a la escuela y le llamó a su papá para comentarle, entonces puso el altavoz del teléfono, y bueno yo les había comentado que su papá habla muy fuerte y habla mucho con*

groserías. Total le dijo que no tenía dinero y yo le dije a Karina que quitara el teléfono porque me puso mal y me molesta que yo no tengo dinero para pagarle la escuela a mi hija, y no es cara, pero no puedo pagarla, pero tampoco quiero ya involucrarme con Gael y discutir con él para que le pague la escuela. Y él es muy bueno para convencer y total que involvi a Karina para que no entrara. Yo había visto que ella quería estudiar francés, y por medio de la UNAM había una escuela, se las pase a Gael pero él no le dio dinero para inscribirse. Entonces me preocupa esta niña porque está todo el día sola.

El cambio en la actitud de Lucrecia es evidente, porque en estas primeras semanas de terapia sigue demostrando cariño y preocupación por su hija, sin embargo también comienza a dejar que ella asuma la responsabilidad de sus actos. Por otro lado pone en marcha estrategias de acción para evitar sentirse incómoda, como evitar escuchar a su marido cuando éste comienza a ser agresivo. Se indaga acerca de qué otras estrategias de solución ha puesto en práctica con Karina para llevar una vida cotidiana con menos fricciones.

T1: *Y ¿has intentado establecer algún acuerdo con ella o platicar con ella acerca de sus actividades en la casa?*

LU: *Si bueno, tiene poco que regresó conmigo a vivir en la casa, lo que tengo aquí. Las primeras semanas sí me ayudo pero ahorita ya no hace nada, y bueno, la verdad ya no me quiero desgastar. Tengo muchos conflictos internos como para estar viendo eso. Anoche me dijo "yo lavo los trastes" pero hasta las noche eran como once y media. Pero últimamente como que me vale todo, de una semana para acá fue un cambio brutal. De hecho en estos momentos me siento desconectada totalmente, me siento....como si fuera la primera vez que vengo aquí. Me siento nerviosa, fuera de lugar.*

Los efectos secundarios de muchos antidepresivos son contraproducentes con las actividades diarias de las personas que los consumen, en muchas ocasiones quitan la energía evitando que los cambios favorables sigan su proceso. En esta sesión las contraindicaciones de los fármacos que usa Lucrecia dificultaron sus actividades y disminuyeron temporalmente los cambios positivos que había venido reportando, aún cuando ella sigue mencionando situaciones más cómodas en su vida. Las siguientes intervenciones se hicieron con la intención de encontrar soluciones que permitieran contrarrestar estos efectos negativos del medicamento.

T: Y lo que me parece curioso, digo aún no lo sé, pero habría que checar ahora que tienes tu cita con el psiquiatra, es que este cambio en el medicamento está produciendo estas situaciones. Porque en otras sesiones, nos comentaste que, te sentías tranquila. Por eso, tal vez, cuando lo veas (psiquiatra) podrías comentarle, no sé, la posibilidad tal vez de que te pudiera bajar la dosis, o tal vez regresar al medicamento anterior.

LU: *El anterior, bueno yo siento, incluso pienso que este no me está haciendo el efecto que el otro.*

T1: También es probable que tu cuerpo apenas se esté acostumbrando a este nuevo medicamento entonces se este adaptando a los procesos que están ocurriendo, no lo sé. Pero todas esas dudas, creo que podrías planteárselas a tu psiquiatra y preguntarle qué otras posibilidades hay. Por lo pronto a mí me gustaría saber ¿qué has hecho para que estas situaciones del medicamento no te afecten tanto?

Si bien es importante la salud física de las personas y la disponibilidad de estas, para hacer cambios en su vida, tiene mucho que ver su estado de ánimo, la intención de esta intervención es detectar qué herramientas personales puede utilizar Lucrecia ante situaciones como ésta. Por un lado le devuelve el control de su propia vida, contrarrestando los cambios que el medicamento pueda tener en si vida. Todas estas intervenciones están encaminadas a la búsqueda de soluciones y a externalizar el problema.

LU: *En el trabajo he buscado cosas para estar ocupada, tener mi mente en otra cosas, porque si estoy como todos los días contestando nada más el teléfono, pues es muy pasivo y me pongo mal.*

T1: ¿Y te ha funcionado?

LU: Sí

T1: ¿Y qué otras cosas has hecho?

LU: Igual ir al grupo, leer, escribir, aunque no sé dónde quedó mi carta (el semblante de Lucrecia es de desánimo y, a diferencia de otras sesiones, se muestra menos interesada en conversar).

T1: ¿Qué otra cosa se te ocurre que podría ayudarte para sentirte mejor?

LU: *Pues a veces le digo a propósito a mi hermano si hay que hacer pagos, y entonces me voy caminando y la mitad en el pesero.*

T1: *Pues sí que tienes actividades, y me parecen muy buenas estas cosas que te pueden ir ayudando a sacar está tristeza que dices que sientes. Porque yo pienso que había cosas que habían venido caminando muy bien. Por ejemplo nos habías comentado que tenías problemas con Karina y ahora veo que estás más tranquila con esta situación. Eso me hace pensar que puede ser el medicamento. Pero hay muchas cosas que tú puedes hacer y que te pueden ayudar como esto que comentas de caminar, salir, cosas que tú puedes hacer para que este sentimiento que tienes no te llegue tan fuerte. Como para contrarrestar estas cosas, pienso que, definitivamente los recursos personales que tú en este momento saques, la fortaleza de la que en algún momento hablaba el equipo, van a ser muy importantes para que tú puedas despejar o contrarrestar esta ansiedad, esta tristeza que estás comentando. El ir al grupo me parece una parte importante porque además ahí puedes platicarlo, el escribirlo, en fin creo que tienes actividades muy interesantes, y otras más que se te pueden llegar a ocurrir.*

La intervención anterior se hizo con la intención de externalizar el problema, es decir, que Lucrecia identifique al problema fuera de sí misma, como un agente externo al que ella puede o no dejar entrar, esto por supuesto se dificulta por los efectos secundarios de los antidepresivos, sin embargo abre nuevas posibilidades de que Lucrecia actúe para apartar su vida y relaciones de la influencia que le provoca “la ansiedad, tristeza o depresión” que son las diferentes formas que ella usa para referirse al problema.

LU: *Y yo creo que también me ayudaría el cambiarle, porque tener siempre la misma rutina pues puede llegar a cansar. Siempre estar del trabajo al grupo y a mi casa, pues no me gusta. Porque cuando a mí me llega la rutina no me siento a gusto en el trabajo ni en ningún lado.*

T1: *¿Y qué se te ha ocurrido para iniciar con este cambio?*

LU: *Bueno yo estaba pensando en dejar de ir unos días al grupo y esos días comenzar a salir con Karina, porque yo salgo temprano de trabajar y no me gusta que mi hija esté siempre encerrada.*

T: *Me parece una buena idea, porque creo que además sería un cambio que beneficiaría a las dos. Incluso en estas salidas podría irse fortaleciendo tal vez más el vínculo entre ustedes e incluso de ahí poder establecer acuerdos entre ustedes de la casa, de Internet, de hacer planes,*

creo que esas salidas podrían traer muchas cosas positivas. Me da mucho gusto que a pesar de estas sensaciones que nos estas comentando tengas tus herramientas aquí, en la mano.

JYRI: *Si, las saca.*

LU: *Si, (sonríe) de hecho estos días me he sentido tentada a recaer. La cama me llama, pero eso es deprimirme. Mejor trato de hacer otras cosas. Hablar con mis hermanas me desespera, porque si yo les quiero platicar, ellas me meten cosas que me hacen enojar. Por ejemplo una de ellas me dice, al respecto de lo que me ha pasado en esta semana, " a mi hija también le recetaron esos medicamentos, pero mi hija si es fuerte y no se los tomó" entonces me hacen enojar, me hacen dudar si estoy haciendo bien o mal. Y pues me aislo mucho.*

RI: *Pues yo creo que no es aislarse, sino tener higiene mental.*

LU: *A lo mejor si.*

RI: *En este momento a lo mejor necesitas estar sola.*

T1: Si, estoy de acuerdo. Si en este momento, en este proceso, necesitas de ese espacio de reflexión, de soledad, pues adelante. Si más adelante quieres incorporar a alguien más, es también bastante válido. Incluso estoy pensando que esta idea que diste de salir con Karina puede ayudar a varias cosas, atacará la rutina, va a fortalecer el vínculo con tu hija y tal vez te haga ver otras posibilidades.

Enrique dio una "interpretación alternativa" de la acción de "aislarse" proponiéndolo como algo necesario. Después el terapeuta lo enmarca como un "espacio personal" para sí misma, esto cambia el sistema de significados de Lucrecia, pues ahora la misma conducta puede verse como algo positivo.

Intervención telefónica del equipo terapéutico.

T2: Era el equipo terapéutico, igual que nosotras ellos piensan que lo que te dio el bajón, ahorita como vienes, fue el medicamento. La sesión pasada ellos mencionan que te veían con humor, incluso en los colores de tu ropa más vivos, y más alegre. Por lo tanto ellos consideran importante que ahora que tendrás esta cita con tu doctor le menciones la posibilidad de que baje gradualmente el medicamento. Incluso si nosotros pudiéramos comunicarnos con él sería muy bueno. Tanto el equipo como nosotras consideramos que fue un factor importante para el estado de ánimo que traes.

LU: *Sí, de hecho me siento así como que quisiera hacerme hasta el fondo (señala el rincón de la sala). Me siento insegura.*

T1: Evidentemente es la reacción fisiológica que trae consigo el cambio de medicamento. Pero ahora, como lo veníamos mencionando, también hay técnicas para que tú contrarrestes los efectos. Tú tienes usar tus herramientas personales para alejar estas emociones negativas. Ya nos diste algunos ejemplos y me gustaría preguntarles a los demás ¿cómo ven las ideas de Lourdes?

J: *Bueno en lo particular yo me siento identificado con ella, al verla que se siente mal me siento mal. Lo positivo es que aún cuando está con este malestar tiene alternativas y veo que puede ponerlas en práctica. Es bueno que a pesar de que todo esto que trae, sepa que se puede aligerar esta carga caminando, escribiendo. Incluso se me hizo muy bueno la posibilidad de cambiar sus rutinas. Yo le pediría que lo hiciera porque pienso que le va a dar resultado. Incluso con la facilidad que tiene para escribir yo le pediría que escribiera algo sobre nosotros, del grupo. En algún momento en que esté muy presionada o que se sienta muy mal nos recordara y pudiera escribir algo recordando que nosotros le estamos dando muy buena vibra.*

T1: Es una opción muy interesante porque además servirá como para recordar y recuperar estos recursos personales que como dice Javier te ayudarían mucho. Incluso fisiológicamente el caminar, reírse, el hacer actividades nuevas, liberan ciertos neurotransmisores que levantan bastante el ánimo. Tú ¿cómo ves Enrique?

Al igual que la Escuela de Milán hacía con las familias, el objetivo de las preguntas circulares es conocer diferentes puntos de vista de lo que aparentemente es una misma situación, el cuestionamiento circular, según la escuela de Milán, hace que las personas se detengan a pensar, en vez de actuar de manera estereotipada. Incluso si una persona no habla también escucha atentamente.

RI: *Yo estuve tomando esos medicamentos, más o menos durante ocho meses, pero yo los vi como un puente, obviamente en la medida en que fui sintiendo fortaleza pues los fui dejando. Me daba miedo que mi cuerpo dejara de producir algo y me hiciera dependiente. No es lo que quería para mí pero si los usé para que me ayudaran, nada más. Yo digo que es importante lo que están diciendo ustedes, por eso preguntaba ¿cuánto tiempo has usado los antidepresivos? Y la pregunta mejor sería ¿Cuánto tiempo vas seguir usándolos? Esa es la pregunta proactiva. A lo mejor verlo con el doctor para ver si puede bajar la dosis y tu también ir saliendo con tus*

recursos, que de alguna manera lo estás haciendo, porque ya no estás en el papel de víctima en el que a veces nos ponemos. En cuanto a Paulina yo creo que al decirle que "si quieres desvélate" la estás haciendo responsable de su vida. Esa es una parte bien importante para las dos a tal grado que ahora estás pensando en tener un espacio juntas, es como cuando se encuentran dos soledades y se ayudan y al final de cuentas. A lo mejor ella comienza a hacer su vida de forma más independiente ya como una mujercita. Yo veo todo bien, lo peor es no saber qué hacer y luego no saberlo hacer, pero tú sabes y quieres, hay que darle tiempo al tiempo. Haz lo que te haga sentir bien y a gusto. Lucre muy bien, como dicen dentro de los bajones también hay cosas buenas.

La idea de invitar a participar con su experiencia a los otros consultantes en un problema de Lucre es, buscar alternativas en las voces de los demás, reforzar las herramientas personales que cada uno de los participantes logra identificar en Lucrecia y generar soluciones entre todos.

T1: A lo mejor este es un bache pero tú estas sacando los recursos... como con el ejemplo de la cama en donde tú decidiste no dejarte caer. Ahora de lo que comenta Enrique hay algo que me pareció importante y es que no sabíamos que tú habías usado medicamento, y además nos cuentas que los dejaste, entonces yo me pregunto si tu utilizaste alguna técnica y en todo caso si pudieras compartirle a Lulú ¿cómo fue que le hiciste para poder dejarlo?

RI: Dentro de todas las técnicas que yo he conocido, que a veces está en contra del tecnicismo psicológico pero que va alrededor de la vida, es simplemente el amor a sí mismo, trabajar con tu autoestima, porque cuando lo trabajas es cuando te comienzas a fortalecer y de ahí van surgiendo muchas cosas. Ese es el gran secreto del que hablan tantos autores.

T1: ¿Y cómo trabajaste tú con tu autoestima?

RI: En aquel entonces, leía libro, tenía discos subliminales, por ejemplo una vez agarré y obviamente me paré a las seis de la mañana, nunca había vivido solo y por todos lados las cosas están mal, y obviamente te llega ansiedad y te despiertas temprano. Me acuerdo que salí a un parque a caminar y me decía "me apruebo a mí mismo" y lo decía las quinientas, seiscientas veces que recomiendan y obviamente ese "me apruebo a mí mismo" te va quitando capas y vas encontrando de que tienes miedo, lo que te detiene y vas quitando capas como una cebolla. La gente que a veces se acerca a mí a que les aconseje, parto de ese principio para fortalecerlos y para que tengan claridad en su pensamiento y puedan ver que mecanismos tiene.

Esa es una también estar haciendo afirmaciones, reforzar lo que yo creía en mí. Me decía "yo no soy un hombre que se doble" Las afirmaciones es eso, a lo mejor no te la crees, pero como estás trabajando a nivel inconsciente y poco a poco te la crees. Tú trabajas con tu cabeza para que luego tu cabeza trabaje contigo.

T1: Claro es una fórmula que tú encontraste.

Una característica importante del discurso de Enrique es que tiende a dar opiniones, consejos y tiene una visión de la vida como si sólo pudiera ser de una sola manera. Por ello constantemente se refuerzan los recursos personales que tiene y al mismo tiempo las intervenciones tienden a relativizar su discurso, para quitarle ese peso de "absoluto" y al mismo tiempo abrir sus márgenes de libertad, es decir ampliar su narrativa, recordándole que puede haber diversos puntos de vista.

RI: *Sí claro yo lo manejo así. Por aquel entonces también trabajaba con mi higiene mental, yo no veía noticias porque era deprimente para mí pensar que no iba a conseguir trabajo. Ahora sí tolero algo de eso pero yo me empecé a defender o a lo mejor nada de escuchar canciones de José Alfredo Jiménez o de José José y en ese momento dije cero (risas de todos) porque te traen recuerdos. Porque a lo mejor eso te engrosaba los cordones neuronales de esos recuerdos y también tuve que ponerme a estudiar para trabajar con ello. Buscar quién soy yo ¿no? Pensar soy eso que dice la señora, soy eso que realmente pasó o quién soy. Eso me ayudaba, sigo trabajando en mí. Me metí a un mundo espiritual, estudié la parte científica y por otro lado la parte espiritual. Es impresionante trabajar con el agradecimiento, por ejemplo, y te iba a recomendar, Javier, que trabajaras en eso, que des gracias por lo que estás viviendo, por lo que tienes, en lugar de ver lo que te falta. Te cambia la vibra.*

T1: Esas son las técnicas, formas, estrategias, cosas que a ti te llevaron a sentirte mejor.

RI: *Básicamente trabajar con tu autoestima, por ejemplo (a Lucre) el libro ese que te receté (risas de todos) je, bueno, que te sugerí, trae todas esas cosas. Lo importante es no desesperarse.*

T2: ¿Cómo ves Lucre lo que te están comentando Javier y Enrique?

LU: *Muy interesante, sí voy a tomar en cuenta mucho lo que me dice Javier sobre escribir y lo que dice Enrique, pues pienso que son muchos recursos pero los tengo en mi cabeza y solamente es manejarlas e ir las poniendo en su lugar. Tengo diez semanas leyendo la Biblia los*

domingos y eso me ha funcionado. Otra cosa muy importante, que alguna vez escribí, es que cuando me gradúe de aquí no quiero ser víctima. Escuchar esa palabra me enoja.

RI: *Te detona.*

LU: *Sí, eso me pone mal.*

RI: *Me gustaría comentar algo que se me olvidó hace rato. Cuando yo estaba así como tú, yo también quería estar solo y me daba permiso, conscientemente y muy tranquilo de estar solo. Estar solo no es malo siempre y cuando lo hagas constructivo. A lo que voy es que no te sientas mal por estar sola.*

T1: *Tal vez estar sola en el sentido de no estar físicamente con otra persona. Pero en otro sentido estás contigo misma encontrándote y con la compañía de las personas que están contigo en una presencia de cariño y de estima. Pero sí me parece muy importante lo que dice Enrique de darte esos espacios de estar sola contigo misma.*

LU: *Sí, ya lo disfruto, un año y medio viví sola, algo curioso es que yo tengo mi recámara y ayer Karina amaneció conmigo, se fu a acostar a mi cama, eso es muy raro.*

T1: *Sí, comienzan a verse cambios en Karina muy interesantes. Y a hora lo que me gustaría saber es ¿cómo estás tu Enrique?*

RI: *He andado muy gripiento, incluso me di permiso de faltar un día al trabajo y me la pasé en mi penthouse (risas) solito sin salir más que para lo básico. He estado escuchando música o leyendo. En esta semana me drené, por algo salió esto, he tenido una tensión fuerte. Justo ayer estaba checando en Internet que el estrés te baja tu vitamina C. Estoy dejando que las cosas fluyan, las estoy dejando sueltas. Lo que pasa es que cuando vives por muchos años bajo mucho estrés, bajo una imagen de muchas obligaciones, pues vives muy estresado. Y ahora que vives sólo para ti tienes que decirte "no pasa nada". Hay que aprender a vivir así. Estoy esperando ofertas para ver si me cambio de trabajo de campus.....voy saliendo de mi infección de garganta. Precisamente hoy me preguntaba por qué ayer me sentía tan fuerte y hoy no me he sentido tan fuerte.*

T1: *¿Y qué te contestaste?*

RI: *Pues que simplemente era decisión mía cómo me quería sentir. No llegué más allá, no me pregunté más. Pero siento que algo por ahí no.... Cuando agarras y conoces ya la vida, que*

conoces momentos de plenitud, es cuando te preguntas ¿me siento bien? O sea, yo he tendido momentos de plenitud, son espasmos, obviamente, pero yo me siento pleno.

T1: ¿Ahorita te sientes pleno?

R1: No, es que son momentos.

T1: OK, como dices tu "son momentos", pero en términos generales...

R1: Ahí voy, tampoco no me presiono, porque obviamente estás en la posición de hacer más con menos, más en menos tiempo. Toca toda la parte analítica, a lo mejor cuando uno no sabe o no tiene tantas cuestiones técnicas o conocimientos, es más fácil dejarse llevar y a veces es más sano, pero cuando se tienen muchos conocimientos tiene uno que estar ubicando de una manera muy precisa para que no sean bloqueadores. Por ejemplo empecé a escuchar un disco de mantras ¿si saben lo que son los mantras no? Y sientes cómo te pega. Ese es un recurso, los cassettes, el otro día compré uno sobre sesiones budistas o si no traigo mi ipod. Para mi, el que haya tenido el problema de la garganta es bueno, porque me pregunto "¿qué emociones están saliendo?".

T2: A mí me llama mucho la atención que otras sesiones Enrique ha mencionado mucho su ego y su ser. A mí se me ocurre una opción más, en dónde podrías encontrar uno que estuviera en medio.

R1: Ah, ese soy yo.

T2: Ah, si, ¿tú los manejas? Porque a veces me llama la tención que tú dices mucho "a veces saco mi ego o salió mi ser". Y me pregunto ¿dónde está el que puede mediar a uno o a otro?

R1: Ese soy yo, el que los puede mediar porque obviamente tengo que vivir con eso. Yo por eso los separo para saber en cuál estoy parado, cuál está saliendo y con cuál estoy hablando.

T1: Claro, es tu forma de organizarlo, de esquematizarlo.

R1: De explicármelo, así es.

T1: Además veo que te ayuda a saber con quién estás trabajando, ver quién sale.

R1: Sí, claro, yo siempre me pregunto "quieres tener la razón o quieres ser feliz"

T1: Ya, además esa forma de explicártelo te ha ayudado. Que te pongas tú como en conciliador, como el que decide. Cómo salen o de qué forma se combinan, eres tú.

RI: *Y eso es muy importante porque tomas el control de tu vida. Si como a veces me doy permiso de deprimirme, me compro una cahuama y me deprimó dos horas.*

T1: Claro, y me imagino que hasta te deprimiste a gusto (risas de todos).

RI: *Pero si vieras qué efecto tuvo el darme permiso de sólo dos horas. Descansé, digo, lo que resistes persiste, y al dejarme deprimir, me relajé, descansé, y al otro día a hacer mis cosas normales.*

T1: Es una estrategia, Lucrecia tiene la suya, tú tienes las tuyas y habrá muchas otras más. Y a veces hay estrategias que a alguna persona le funciona y a otra persona no les hace sentir a gusto.

RI: *Hay cosas que son generales, por ejemplo esto que te digo de "si te resistes persiste" es una regla, que tú dices yo nunca la he visto en un libro técnico, pero en cierta literatura de vivencias aparece, pero eso es universal "lo que te resistes persiste" y entonces tu pones tus reglas.*

T1: Claro, reglas personales, a tu forma particular de ver las cosas. Son estrategias, muy buenas que tú tienes y que seguramente encontrarás muchas más, porque se ve ese intento de seguir ayudándote.

La idea de relativizar es para abrir el margen de libertad de Enrique ya que, si bien, el pensar en "universales", "términos científicos" puede ser una forma de explicarse su historia y sin duda es su narrativa preferida y dominante, nosotros creemos que este tipo de pensamiento no le permite ver qué hay más allá, no le permite ver alternativas, y sobre todo dado, qué parte de su demanda ha sido "mejorar sus relaciones interpersonales", pensamos que el ver las cosas de una única manera puede ser limitante, pues deja de lado valores como la tolerancia y el respeto, puntos de vista diferentes de otras personas, valores que, creemos, son importantes para el nuevo tipo de relaciones que Enrique busca mantener.

RI: *Hay un aparte que a mí me gustaría aclarar cuando te comente (a Javier) que Lucre tenía siete años y yo tenía seis años, pero no es ni de estar sufriendo ni de esas situaciones, sino de*

empezar a convivir con uno mismo, que tu decías "parece que es trabajo diario" y si es trabajo diario.

T: ¿Cómo ves Javier?

J: Bueno hay algo que me gustaría comentar. Ahorita que llegué ellos (Lucrecia y Enrique) tuvieron unos detalles que me hicieron sentir bien pues me preguntaron ¿cómo te va? Y me sentí muy bien porque dije "se acordaron de mi" me hizo sentir muy bien. Yo quería hacer un comentario con respecto a Enrique yo de él me he llevado muchas cosas que me han servido, algo que no me había dado cuenta es este comentario que él hace por ejemplo de cuando estás deprimido y te pones a escuchar música y esas canciones que están duro y duro y que te hacen sentir más mal. En algún momento no alcanzaba a destapar eso y yo lo hacía. Otra cosa interesante es esto de darse los tiempos. A igual una situación que me llevé de ustedes (terapeutas) acerca de cultivarse, comencé a preguntarme qué puedo hacer para cultivarme y lo que deduje fue cuidarme, hacer ejercicio, algo que tengo muy descuidado es la alimentación, últimamente me he sentido muy pesado, y pienso cuidarme en esos aspectos. Fuera de esto quería tocar un punto acerca del clic que he sentido con todos ustedes como grupo. Y otra vez volviendo a Enrique quisiera saber un poquito más....bueno es que él nos ha explicado cómo ha venido trabajando, nos ha hablado de muchas técnicas, pero me gustaría saber, porque no me quedó claro, ¿cómo está ahorita? El me ha ayudado mucho y no sé, a mí me gustaría ayudarlo. De Lucre sí me queda muy claro porque ella lo ha expresado. La semana pasada nos comentaba que venía hasta arriba y dijo hoy "ahora vengo hasta abajo". Pero de Enrique siento que hay algo que no nos dice bien, no me queda claro.

RI: Lo que pasa es que es esa parte lo que quiero ubicar. Al final de cuentas tu ego, es parte, él se va a cultivar, va a garrar todas las técnicas para que el ser no salga. Es una lucha que a veces tienes que aprender a conciliar. O sea así lo digo con pininos ¿no? Pero a lo mejor yo te estoy hablando de lo que hecho, de lo que he aprendido, pero te estoy hablando desde la mente, pero en el momento en el que yo te empiece a hablar desde el corazón a lo mejor vas a ver a otro Enrique. En algún momento saldrá, eso me recuerda la pregunta que alguna vez me hicieron, ¿Cómo se imaginan que sus hijos los ven? A mí me detoni casi me puse a llorar, aun cuando yo quise que me vieran así. Yo me meto mucho en literatura y leí que a veces uno se mete tanto en literatura porque es la parte del ego que se está defendiendo para no sacar el dolor. Esa es una lucha interna que en cierto momento truena con ciertos detalles. Es brincar la tablita, es eso, también para el equipo de reflexiones, que creo que ya lo habían comprendido.

Es escucharte a tí, el comprender tu dolor. En eso consiste esa parte de los compartimientos los grupos de terapia o de neuróticos. Pero no creas que estoy aquí porque todo lo sé (A Javier). Yo comprendo su dolor y también lo siento, una de las cosas más impresionantes es comprender el dolor humano. Es eso básicamente.

T1: Me gustaría regresar un poco a cómo te fue Jesús ¿cómo está la situación con Fernanda?

J: *Mira con ella no puedo decir ni bien ni mal, sino diferente, he hablado con ella y le comenté que había venido al grupo y que se trataba de terapias individuales y le comenté si quería los datos. Yo la sentí desinteresada porque no quiso los datos en ese momento. En otro momento me habló para decirme que cuándo regresábamos, que me quería, que quería que estuviéramos juntos. Lo que pasó de diferente es que en esta ocasión ahora sí pude decirle con seguridad, con una seguridad que no tenía antes, le dije "dame tiempo, necesito darme tiempo para tomar una decisión correcta". En esta ocasión pude decirle con seguridad y con claridad. Porque antes ni le decía nada pensaba "necesito decirle que sí regreso o que no". Yo pensaba que sólo podía decirle si o no en el momento. Pero creo que al decirle que necesitaba tiempo lo entendió, pues no me ha vuelto a insistir. Ha estado tranquila y yo también.*

Con respecto al problema planteado al llegar a terapia, "decidir si regresar o no con su esposa", Javier sólo veía dos opciones, el equipo terapéutico propuso una tercera opción "no decidir" que no estaba dentro de las soluciones que hasta ese momento Javier había pensado para sentirse mejor. El cambio en esta forma de ver su problema y sus soluciones está relacionado con lo que Limón señalaba como "el cambio de premisas que rigen un sistema". La idea es generar un "cambio" en las reglas del juego que pudieran tener "atrapado" a Javier en su problemática, y por lo tanto, en las premisas que pudieran estarle impidiendo ver una "salida" o "solución".

T1: Vaya pues creo que es algo muy importante para los dos. Me parece muy inteligente que hayas tomado la decisión de no decidir en este momento.

J: *Claro, es algo que me llevó de aquí, poder darme tiempo.*

R1: *Claro te quitaste una piedrota de encima.*

J: *Si porque cuando ella me presionaba yo me sentía angustiado porque pensaba "tienes que tomar la decisión de decirle si o no y además tenía que ser la decisión correcta". Entonces me sentía presionado porque no sabía qué decirle, y sólo le contestaba "luego te digo o háblame al*

rato" y entonces era en minutos que tenía que decidir. Y ahora me llevé cosas de aquí muy importantes, como que me puedo dar tiempo para tomar la decisión. Eso y lo de cultivarme a mí mismo me pareció muy importante.

El énfasis, como lo menciona Limón, para el proceso terapéutico no se ha puesto en la idea de "cambio" sino en las ideas Foucaultianas de la liberación y el cultivo de sí mismo"

T1: ¿Y cómo te sentiste cuando le dijiste eso a Fernanda?

J: Pues seguro, muy seguro, era lo que necesitaba. Qué bueno que lo dije. También ella también pensó y me dijo "bueno creo que sí necesitas tiempo"

T2: También a ella le ayudó, de alguna forma.

J: Sí, yo siento que además lo entendió, que necesitaba tiempo.

RI: No...vió cómo te respetaste tú, se quedó impresionada de que pusiste límites. Digo, ustedes lo ven como mujeres (a las terapeutas) y yo lo veo como hombre. Que la mujer por naturaleza es manipuladora, digo...por naturaleza.

T1: Ahí yo difiero mucho con Enrique.

RI: Bueno a final de cuentas qué bueno que pusiste ese límite, ante sus ojos habló muy bien de ti. Fue como decirle "te respeto mucho pero me respeto más a mí".

T1: Claro y además nosotras no nada más vemos la postura como mujeres. Para nosotras no hay diferencia entre esas posturas.

RI: Sí, claro, no es en ese sentido.

T2: Lo que me gustaría comentar acerca de algo que dijiste, Javier, es que hablas de respuestas correctas. Se me ocurre que puede haber muchas respuestas correctas para los demás, o que tal vez no haya respuestas correctas para ellos. Pero lo que sí creo importante es que esa respuesta sea una que te haga sentir bien a ti, la correcta sería, desde mi parecer, aquella donde te sientas a gusto. Tal vez no sabemos si sea la respuesta correcta, pero estarás a gusto.

J: Sí, una adecuada para mí.

RI: *Sí, esa es la respuesta correcta la que te hace sentir muy bien contigo mismo. Y como lo preguntaste (a la terapeuta) muy asertivamente ¿cómo te sentiste? Porque lo que es correcto para ti es lo que te hace sentir bien.*

T2: Pasaremos un momento con el equipo terapéutico.

Equipo Reflexivo:

- Quisiera decirles cómo veo yo a Lucrecia, la veo como una guerrera que lucha contra las adversidades de la vida, como la tristeza y la angustia. Creo que esta lucha es producto de todo lo que ella hace, herramientas, estrategias que ella usa para salir adelante. Me da gusto ver que no se deja caer, que sigue adelante y que sigue luchando.

Nuevamente se busca separar “la tristeza y la angustia” de Lucrecia, diferenciándola de ella.

- Sí, a pesar de las dificultades ella sigue de pie. También noté el contraste en comparación con la semana pasada, y como lo comentamos por teléfono, a mí también me parece que esto es por efectos del medicamento, y me da gusto que, a pesar de los medicamentos, está generando cosas sobre su futuro, y creo que es un mérito importante. Además de la observación de que tiene que checar con el psiquiatra el cambio en la medicación.
- Sí, pero me llamó la atención de que a pesar de su estado de ánimo, un poco triste, la relación con su hija se ve mejorada. Entonces yo me pregunto qué cosas hubo de diferentes para que la relación con su hija cambiara.

Se espera que con este tipo de preguntas ¿qué hubo de diferente? Se puedan detectar las acciones, pensamientos y actitudes nuevas que están generando consecuencias positivas.

- Sí, que observara más qué cosas está haciendo ella para que las cosas estén mejorando.
- Yo quiero comentar acerca de algunas situaciones que me parecen importantes y que me generaron dudas. Básicamente en relación con Enrique, vemos que la dinámica del grupo es muy padre, que se comparten experiencias, incluso surgen comentarios que

les pueden servir y comparte sus estrategias y siento que en esa dinámica Enrique juega un papel importante, como todos, porque hace un eco significativo, aunque siento que Enrique le está prestando atención a Lucrecia y a Javier, pero que se está olvidando un poquito de él mismo. Entonces yo me pregunto qué le podría funcionar o qué podría recuperar del grupo para las situaciones que está resolviendo, y también saber cuáles son estas situaciones.

- Sí, yo también recuerdo que en sesiones pasadas él había comentado que le hacían falta resolver cosas, que él sabía que tenía todas las herramientas, pero que le hacía falta algo. Hoy lo veo más tranquilo y relajado, pero no me queda claro cuál sería su demanda o cuál sería la situación que quiere solucionar. Porque no me queda claro cómo es que podemos ayudarlo, qué le gustaría trabajar ahorita.

Como lo mencionaba Tom Andersen, dentro de la modalidad de equipo reflexivo se pueden también ventilar dudas, en este caso no sólo se busca que los terapeutas estén “claros” en lo que pueden hacer por/con Enrique para llegar a una situación más cómoda de vida, sino que además, con sus dudas, le muestran a Enrique que no está mandando mensajes claros acerca de sus objetivos.

- También tengo la impresión de que Javier le dijo a Enrique en qué te podemos ayudar (Sonrisas).
- Yo comparto parcialmente esto que están diciendo porque veo a Enrique con muchas herramientas, intelectualmente muy preparado, pero tengo la impresión de que él quiere conocer los por qué, las causas profundas, y como que esto, lo ahora un poquito y no le permiten ver a futuro. Buscar tantas explicaciones está bien, y es legítimo, pero sobre todo pienso que sería importante no perder de vista el futuro, el proyecto personal. Esto es lo que no tengo muy claro en el caso de Enrique.
- Yo también siento que es una persona muy reflexiva, pero que todo ese trabajo lo está haciendo con el pasado. Y me pregunto cómo vive ahorita y qué es lo que quiere para su futuro. Tengo la impresión que no está disfrutando todo lo que está haciendo ahora.
- Que es un punto que Javier sí tomó muy en cuenta de la sesión pasada. Vemos que ha tenido experiencias a nivel personal maravillosas y fuertes, y que le están permitiendo construirse una idea más clara. Yo creo que esta idea de darse tiempo le brindó la oportunidad de tener su espacio personal, tiempo de reflexionar y se quitó de encima un

"piedrota". Tal parece que empieza a sentar las bases de lo que quiere Javier para su vida.

- Yo también lo percibo más relajado, en su semblante más fresco, pensativo y me parece muy bueno. Creo que está en una etapa en donde él está dando apertura a nuevos proyectos y, a lo mejor, para pensar qué le gustaría, qué quiere hacer con sus relación, o como se le comentó en otro momento, con ella y sin ella. No sé, pienso que hay muchas cosas en medio. También me parece muy importante el que esta vez ya no hay prisa y se está dando la oportunidad de pensar, reflexionar, y demás.
- Estaba recordando el pensamiento oriental que habla de las crisis no como crisis, sino como oportunidades, que son estos momentos que tenemos en la vida que pueden verse como oportunidades para tener nuevo proyectos en la vida. Sería todo.

T2: Pues es lo que piensa el equipo reflexivo...

R1: *¿Te sientes bien (a Lucre)?*

LU: *Sí,...lo que pasa es que me dio una crisis de ansiedad fuertísima, pero ya pasó. Hace un momento que está hablando el equipo...me siento muy encerrada. Pero ya me pasó...*

T1: Sí, es algo en lo que deberías tener cuidado, porque ahorita que salgas a tu trabajo, si te vuelves a sentir así, tendrías que ver qué cosas puedes hacer para contrarrestar estas sensaciones. Que efectivamente son reacciones de tu cuerpo, pero que también tú puedes hacer algo para sentirte mejor.

LU: *Si, de hecho ya pasó...porque en otro caso ya hubiera salido corriendo. Ya estoy bien.*

T2: Comentaron muchas cosas los compañeros del equipo, por sus expresiones, creo que movieron muchas cosas, ideas, reflexiones, tocaron varios hilos por ahí. Mi propuesta sería, por los tiempos y por el contenido, que lo platicáramos la próxima sesión, comenzando con lo que les llamo la atención y qué les movió, o cualquier otra cosa que se les ocurra en la semana.

Cuarta Sesión

T1: Primero me gustaría comenzar dando la bienvenida a Mónica a la terapia de grupo. (A Mónica) Nosotras somos las terapeutas, es la misma modalidad; trabajamos en equipo, del otro lado del espejo está el resto de los y las compañeras del equipo. (A todos) Mónica ya nos estaba

acompañando en una terapia individual y ahora estará con nosotros en esta terapia de grupo. El resto del equipo terapéutico está del otro lado, en algunas ocasiones ellos pueden venir aquí a conversar entre ellos y reflexionar, suelen también mandar mensajes y/o tareas. El objetivo de esta terapia en grupo es que nos escuchemos con respeto, que los comentarios que hagamos, hacia el otro, sean positivos. Siempre escuchamos; a veces nos gustaran los comentarios, algunas otras veces no; habrá estrategias que nos gusten y otras que no, pero siempre escucharemos con respeto la opinión de los demás. Será una cuestión personal lo que cada quien quiera tomar de aquí. Me gustaría que comenzaran presentándose para que Mónica nos vaya conociendo, en este momento, sólo es necesario que se presenten por su nombre.

J: *Mi nombre es Javier.*

RI: *Yo me llamo Enrique y bienvenida.*

Lu: *Yo soy Lucrecia.*

T1: *Nosotros tenemos ya cuatro sesiones trabajando. La sesión pasada se quedó como tarea que pensarán sobre las reflexiones, en este momento me gustaría que comenzáramos con eso.*

Iniciamos con las actividades pendientes, y con la historia del resto del grupo, para que Mónica pueda escuchar a los demás y se familiarice con la dinámica del grupo.

J: *Lo que me llevé de la sesión pasada fue la duda sobre Enrique, no tengo muy claro cuál es su situación. También me llamó la atención la reflexión que le hicieron a Lucre acerca de, que se veía mal. Ese día hablamos por teléfono, me angustié porque se cortó la llamada, estuve pensando mucho en ella, y en cómo el grupo la denominó como una guerrera, pienso que ella es de tomar como ejemplo. Me gusta su fortaleza, su facilidad para escribir, yo quisiera hacerlo, pienso que es una forma de terapia. Al otro día me pude comunicar con ella y ya estaba todo más tranquilo. Ahora, con la reflexión que me lleve sobre mí, coincido con el grupo, porque efectivamente, estaba más tranquilo por esto de que me estoy dando un tiempo. Aún cuando he estado muy mal físicamente, ahora tengo gripe, me dolió mucho mi brazo. Al comentarlo con mis amigos me preguntaron "¿no te irá a dar un infarto?" eso me puso a pensar todo el día y en la noche no podía dormir, pues pensaba que me iba a morir.*

T1: *Estabas muy preocupado.*

J: *Sí, casi no dormí, estuve a punto de llamarle a Lulú*

LU: *Exacto, me hubiera llamado (sonríe)*

Como ya lo mencionaba Saldívar (1998) las relaciones que se entablan en la terapia de grupo muchas veces sobrepasan el espacio terapéutico. Para nosotros esto es un beneficio, pues se amplía la red de apoyo social, que en un momento dado puedan tener las personas. En este caso, y a diferencia de otras modalidades de terapia de grupo, nosotros reforzamos que fuera de las sesiones continúen las relaciones de apoyo entre los participantes. Seguimos escuchando la narración de Javier y haciendo intervenciones centradas en las soluciones. Javier logró salir de esa “mala noche” y nosotras decidimos explorar ¿qué elementos y/o estrategias personales le permitieron estar mejor?

J: *Es que era en la madrugada, al otro día con la luz del día reflexioné y dije “yo solito me estaba sugestionando”. De cualquier manera llamé al doctor y me dijo que me sentía así porque me descuidé del brazo. Me operaron hace tiempo, y al no cuidarme me causaba dolor.*

T1: ¿Te dio algo para tomar?

J: *Unas pastillas, y además, me recomendó que durmiera tapado.*

T1: Bueno, dices que al otro día te despertaste y ya lo viste con más claridad ¿qué pasó?

J: *En la noche lo veía más grande y pensaba en muchas cosas que podrían pasarme. Ahora lo veo como una mala noche. Creo que lo mejor será que cuando pase eso me levante y me tranquilice.*

T1: Claro, con eso y con las recomendaciones que te dio tu médico seguramente te sentirás mejor ¿Qué otras cosas te pasaron en la semana?

Ahora decidimos explorar qué otras cosas sucedieron en la vida de Javier, esto lo hacemos con la intención de no limitar la narración de Javier a las cosas “malas” de su semana, sino que buscamos conocer que otras cosas ocurrieron.

J: *Con la situación de mi esposa, pues me volvió a llamar, aunque me siento tranquilo. Como les comentaba la vez pasada le pedí tiempo, otra vez me insiste que le defina, aunque le volví a comentar que necesitaba tiempo. Ella ha estado muy insistente, y bueno, otra vez comencé a sentirme presionado.*

T1: Y ¿qué le dijiste?

J: Lo mismo, le comenté "de eso ya habíamos hablado", y le pedí tiempo. Nuevamente comenzó a preguntarme, "¿y cuánto?", estuvo muy insistente. Lo que me hizo sentir más la presión fue que me dijo "a lo mejor yo no te voy a poder estar esperando todo el tiempo que quieras". Lo pensé y le dije "a lo mejor no, ni modo". Entonces esa fue la situación.

T1: ¿Y cómo te sientes ahora con esta situación?

J: Pues a diferencia de la semana pasada que sentía que me había quitado una loza de encima, pues hoy, si bien no estoy igual que como venía antes, sí siento la presión. Ya no supe definirle.

Enrique: Ella debe tener presiones también.

J: Me imagino que sí debe tenerlas, ella quiere regresar para volver a ser lo que antes éramos.

Una de las características que Javier ha mostrado en su discurso ha sido la "presión", presión por tomar una decisión, presión porque sea una decisión correcta, presión porque si no decide rápido puede que sea muy tarde, presión y malestar por estar confundido e indefinido.

Nosotros pensamos que los tiempos requeridos para un proceso terapéutico deberían estar más estrechamente relacionados con las particularidades mismas del el proceso terapéutico en sí o, en otras palabras, con una transición más acorde y armoniosa a los propios tiempos y requerimientos de cada persona. Por ello en varias ocasiones hablaremos acerca de lo importante que es respetar y entender los propios tiempos y espacios personales.

T1: Bueno tal vez este tiempo que tú estás pidiendo para ti, pueda servirle a ella.

J: Sí, aunque siento que perdió de vista lo que habíamos ganado la semana pasada.

Realizamos preguntas del corte TCS para conocer y/o generar propuestas de solución y estrategias "asertivas", que le permitan a Javier enfrentar está "presión", que a veces puede venir de él mismo o de su esposa.

T: Y ¿cómo le podrías hacer para recuperar esta acuerdo del "tiempo" que esta vez ella olvidó?

J: Yo estaba pensando que la vez pasada que le comenté lo que sentía, ella rápidamente me entendió y me sentí más liberado. Creo que necesitaría hablar más con ella, para explicarle todo

lo que estoy viviendo, que me está sirviendo mucho esto, y para hacerle saber lo que pienso, lo que siento. Porque la verdad si me está sirviendo.

Tocamos también el derecho a respetar sus propios tiempos, para elaborar soluciones, para reflexionar y, en general para transitar durante esta “crisis”.

T1: Ya, y pienso que además puede ser una oportunidad para que los dos aclaren su situación, tal vez hasta de llegar a algún acuerdo, a lo mejor no determinar el tiempo exacto, pero sí que tal vez le ayude a sentirse más tranquila y, obviamente, que tú también te sientas más tranquilo.

J: *Si, por ejemplo el quince de septiembre me invitó a comer a su casa, pero yo no quería porque la verdad me sentiría incómodo estando con su familia, con sus papás, entonces cuando me dijo que me estaba esperando yo le comenté “tal vez vaya” después conforme pasó el día me di cuenta de que no quería ir. Hablamos, le dije que no iría y se molestó.*

T1: Bueno, a fin de cuentas estableciste lo que querías y dijiste “no voy”. Tal vez ella en estos momentos trate de buscarte y, también es válido, lo importante es que hiciste lo que para ti resultaba más cómodo. Es bastante viable también que te des ese espacio. Creo que esto que hiciste es parte del espacio-tiempo que te estás dando para tu cuidado. Además algo que comentaste, y que considero muy importante, es esta propuesta que hiciste de hablar con ella y aclarar las situaciones, y que no se den estas confusiones.

J: *Sí, porque yo también la siento bastante confundida.*

Si bien las técnica-intervención de la TCS nos han permitido escudriñar en las formas que le permiten a Javier enfrentar los problemas, es entrando en sus sistema de significados, cuando podemos comenzar a trabajar con esta “presión”, que caracteriza la problemática en Javier, y que desde nuestro punto de vista es muchas veces lo que le pone en situaciones incómodas. Como primer acercamiento “normalizamos” su situación, ofreciéndole una reinterpretación de su condición, en dónde, si bien es un problema importante en su vida, es “normal” sentirse confundido o que su esposa se sienta así.

T1: Siempre los procesos de separación, de alejamiento, son un poco difíciles porque traen a colación muchas cosas. Estar reflexivo e incluso confundido, es una situación normal en los dos. En ese sentido es muy importante lo que ella haga para transitar por este proceso. Y lo que tú puedes hacer es trabajar en ti. Por su puesto puedes conversar con ella, incluso si tú quieres sugerir o aconsejar, pero ella también tiene que ir encontrando sus propias estrategias, en su

propio ritmo, para llevar este proceso de "tiempo y espacio", porque pienso que no es tanto de "me voy a definir", sino más bien de espacio. Y bueno recuperaría esta opción que acabas de dar de hablar con ella, seguramente habrá muchas otras que se puedan encontrar. Por lo pronto todo esto se me hace muy interesante. No sé que opinen los demás ¿Lucre, Enrique?

LUCRECIA: *Bueno a mí me da mucho gusto que hayas tenido la confianza de decir que necesitas tiempo. Y creo que es muy importante que tú sepas si quieres regresar o no. Y mantenerte firme con esa decisión de darte tiempo y explicarte también, ponerte en su lugar un ratito. Ella está confundida, es importante mantenerte un rato firme, pero no con dureza, sino explicando tus razones (asiente). Y ahora con respecto a mí ¡hice cartota! Quisiera primero agradecerles la preocupación que mostraron la semana pasada y en estos días. Ahora me siento diferente.*

T1: Vaya si te ves muy diferente

LU: *Sí, otra vez soy la misma, la semana pasada me sentía mal y yo no me iba a esperar casi un mes para la consulta con el psiquiatra. Tenía la necesidad de hablar con alguien y pensé ¡Javier! Tenía muchas ganas de llorar, y fui a hacer cola con el doctor (psiquiatra), me cambió el medicamento a otra dosis menor. Le comenté que estaba viniendo a terapia, hasta me comentó que él también había tomado terapias de grupo, me dijo "te va servir de mucho", y ya me siento mejor. Me la pasé muy bien el fin de semana, bailé un chorro, tenía mucho que no bailaba. Hicimos una comida con la gente del grupo (AA) y me la pasé muy bien.*

T2: Baile y baile (risas).

LU: *Pasando a otra cosa, me gustaría hacer un resumen de mi carta. Puse tres cosas del por qué quiero estar aquí; una es encontrar mi autoestima, que la tengo en el subsuelo, la otra buscar un equilibrio en mis emociones y la otra, no lo recuerdo, pero también es importante y me daba pena decírselos. Con respecto a la autoestima, yo siento que perdí mi autoestima al estar casada, en mi adolescencia yo sabía lo que quería, yo sabía cuáles eran mis metas. Pero al casarme me hice a la forma de mi esposo, con tal de complacerlo en todo, porque me sentía culpable. Yo me casé por una venganza; estaba enamorada de un novio, se llamaba Adrian, y a los quince años iba a tener un hijo de él, pero mi mamá y mis hermanos me llevaron a que no lo tuviera, le pedí apoyo a Adrian y él se quedó como pasmado y no dijo nada. Entonces un poco después de eso lo volví a ver y quedamos en casarnos, pero el día que acordamos para irnos, yo me fui con Gael (ex-esposo) y pase enfrente de él. Fue un daño que me hice a mí, a Gael y a*

Adrian. Yo sentía culpa y me hice al modo de Gael (esposo,) porque sentía que lo había dañado, pasaron los años y él siempre me dijo que era una “pendeja”, yo le compré la idea. Fue como un chip que me metió en la cabeza y que no me puedo quitar, ¡De verdad! Y ahí es donde siento que perdí mi autoestima, por ejemplo yo no puedo verme al espejo, me veo y no me gusto como soy, ahorita bajé once kilos pero no encuentro esa satisfacción, y es lo que me gustaría poder encontrar. Encontrarme y rescatarme a mí misma.

Cuando White y Espton hablan acerca de las “razones” por la que una narración puede convertirse en un problema, o en una historia incómoda, mencionan, entre otras, que muchas veces la experiencia de una persona es problemática para ella, porque la sitúa en relatos que otros tienen acerca de ella y de sus relaciones, y que estos relatos son dominantes, en la medida, que no dejan espacio suficiente para la representación de los relatos preferidos (positivos) por la persona. En el caso de Lucrecia durante mucho tiempo ella participó en la representación de relatos que, actualmente, encuentra insatisfactorios y cerrados, y que además no incluyen suficientemente su experiencia vivida. Al escuchar la historia de Lucrecia podemos observar los relatos que otras personas tienen acerca de ella (su familia que la obliga a abortar, un ex novio que no le apoya, el ex marido que la hace enrolarse en el papel de culpable y la trata como “pendeja”) y que ella, al menos aparentemente, ha compartido o “comprado”.

Enrique: *¿Vergüenza de qué? Dijiste que algo te daba vergüenza*

Lucrecia: *Sí, de ese chip, que me lo haya metido y que yo me haya dejado, no entiendo cómo una mujer puede permitir eso. Por eso, ahora sí tengo que hablar con mi ex, y empieza a acalorarse la plática, porque grita o se molesta, lo corto, ya no lo escucho.*

T1: *¿Y tú no ves eso, como signos de autoestima?*

LU: *¿Qué?*

T1: *El que no permitas los gritos, el cortarlo cuando se acalora la plática.*

LU: *Pues yo creo que ii... (Se sonroja).*

(Todos los participantes sonríen)

RI: *El simple hecho de que lo estés viendo, es que estás retomando la entereza para ti, ya no estás comprando la idea literal.*

La idea de “abrir” el discurso, la historia, la narrativa de Lucrecia es, que ella empiece a hablar de las “historias no contadas”, iniciando con el reconocimiento de los elementos positivos que está dejando fuera de la narrativa dominante. Si en su discurso ella se describe como una mujer insegura, indecisa, pendeja, culpable y que no puede verse en el espejo, nos damos cuenta de que son ideas-creencias “compradas” a otros, y que no le permiten “centrarse” en esas otras experiencias, cualidades, vivencias que también forman parte de la vida de Lucrecia.

T1: *Yo pienso quebueno dices que te puso un chip, y eso lo habíamos platicado en otro momento ¿no? Y habíamos comentado que si se puede poner, significa también que se puede quitar. Yo pienso que ya no lo tienes, porque comentas “yo soy una mujer que no sabe lo que quiere”, sin embargo nos estás diciendo lo que quieres de la terapia. Creo que son cosas que no estás tomando muy en cuenta, pienso que tienes que centrarte más en eso que estás haciendo. Es muy importante ver esas otras cosas positivas que has hecho, y que son bastantes, desde el venir a la terapia, que es quererse a sí misma.*

Javier: *Yo quería comentar sobre esta baja de autoestima que dice Lucre, (dirigiéndose a Lucre) tanto la has recuperado que yo las veces que te he visto has venido muy bien vestida. A mí me gusta la forma en cómo te vistes y yo creo que el vestirse es también parte de la autoestima.*

T1: *Cómo lo mencionamos te vemos como una guerrera, como una mujer fuerte que toma las riendas de su vida, entonces, actualmente, no veo de dónde esa baja autoestima.*

Enrique: *Vamos a darle el beneficio de la duda, a lo mejor lo hubo pero ahorita ya no, hoy por hoy, ya no hay baja autoestima. Y además no eres la única mujer que pasa por esa situación, es una lucha de poder, en donde la mujer, por tradición, agarra un papel de sumisión, y el hombre agarra otro papel, de dominio, no te paso algo extraordinario. Mí mujer me comentó algo similar, me hubiera gustado que me dijera desde el principio “me haces sentir mal por eso”. No te sientas que eres la única, uno va agarrando papeles, “el que sigue y los seguidores”. De repente uno se identifica con un papel.*

T1: *Tal vez si hay papeles, en todo caso muchos papeles, pero creo que tú ya estás decidiendo tomar un papel diferente. Que como dice Enrique, ya no tiene que ver con estos papeles de dominio y sumisión. Yo pienso que estás tomando un papel diferente, que te hace sentir más*

cómoda y que te está permitiendo hacer cosas diferentes; ponerte a bailar a las dos de la mañana, dormir con tu hija sin sentirte incómoda, cosas diferentes y que disfrutas.

Recuperar las metáforas que los mismos consultantes usan es una forma de demostrar lo valioso de sus comentarios y además enfatiza la escucha. Por otro lado como pensamos que Lucrecia no estaba valorando lo suficiente todas las experiencias, ideas, sentimientos, que no entraban en la narrativa dominante, nuestras intervenciones son hechas con la intención de que ella “voltee” a ver todas las cosas positivas que ella y otras personas, importantes en su vida, estaba dejando fuera de su historia.

J: Yo estoy de acuerdo con Enrique en que tal vez en algún momento tuviste al autoestima baja, y ese chip lo tuviste, pero yo creo que ya te lo quitaste y ya anda por ahí tirado, lo ves desde fuera.

T1: Pero justamente como dice Jesús ya no lo traes.

Tanto las terapeutas como Enrique y Javier han hablado de las partes positivas que Lucrecia estaba dejando de lado (aspecto físico, cuidado personal, fortaleza, decisión) y esto estimula a Lucre para hablar de esa otra parte de su historia, dejando la narrativa dominante de lado. Desde nuestra perspectiva –hermenéutica y construccionista-Lucre ya está comenzando a platicar una historia aún no contada de su propia vida.

LU: Incluso ahora, cuando hablo con él (ex esposo) ya trato de no discutir, si él no quiere dar el dinero para Paulina, ya no me preocupo demasiado por eso. Me preocupo porque veo a mi hija en un depresión total, eso me preocupa, pero ya no me voy a pelear con Gael por que le pague la escuela u otras cosas, ya tiene mucho que no hablo con él y yo tengo que ver la forma de ayudar a mi hija, independientemente de si él ayuda o no. Estoy buscando cómo ayudarla sin tener que escuchar todo el tiempo sus gritos, reproches y groserías. Creo que como tiene a sus hijos del otro matrimonio junto a él, pues ya no se preocupa tanto por sus otros hijos, porque ya los ve grandes.

RI: A ti me gustaría hacerte una pregunta ¿yo me preocupo por lo que tengo o por lo que no tengo?

LU: Por lo que tengo.

RI: Pues él tiene a sus hijos ahí, por eso no se preocupa.

LU: *(Molesta) pues no está bien, porque también son sus hijos los otros.*

RI: *Yo sólo dije algo para que lo reflexionaras.*

T1: *Y puedes estar o no de acuerdo.*

LU: *No pues no.*

T1: *Es bastante legítimo lo que tú pides, después de todo es su padre y va a seguir siendo su padre. Hay obligaciones, responsabilidades y derechos en una paternidad. Lo que creo es que la forma como ustedes estaban manejando eso no habían sido las más convenientes, ni las más cómodas, sin embargo creo que con este nuevo papel, con los límites, las reglas y la seguridad que estás detectando en ti, te puedes ayudar a encontrar alternativas para la comunicación o incluso, la no comunicación con él. Es normal que tú te estés preocupando por tu hija. Sin embargo me parece muy importante esto que comentas: "ya no voy a hacer lo mismo". Y además oigo que te preguntas "de qué otra forma puedo apoyar a mi hija sin necesidad de estar oyendo reproches". Por el momento creo que sí es importante esto que haces, de poner tú "hasta aquí", tus reglas, tus límites, y creo que eso te puede ayudar también para relacionarte de forma diferente con Karina.*

LU: *Sí creo que esa es una parte muy importante para mí. Hay otra cosa que me gustaría abordar. Encontrar el por qué no me he divorciado, quiero saber qué es lo que me ha debilitado para no hacerlo.*

T1: *El divorcio, ¿te refieres al papel? ¿firmar legalmente tu divorcio?*

LU: *Sí, es algo que quisiera saber.*

T1: *Y en qué te ayudaría saber eso ¿qué crees que cambiaría?*

LU: *No, yo sé que no cambiaría nada, pero quiero saber si es por no tener tiempo o saber qué es lo que me ha atado. Me serviría mucho y es algo que quiero hacer. Es como una meta para mí, que este año ya quede divorciada. Yo sé que a él no le interesa, pero a mí sí.*

T1: *Claro, se me hace muy interesante este nuevo objetivo o meta, y que lo veas ahora como un objetivo, no tanto como buscar la razón profunda o escabrosa detrás del por qué no te habías divorciado, sino que ahora dices "quiero hacer esto".*

LU: *Sí, es un objetivo.*

T1: Lo importante para mí es cómo lo estás planteando actualmente, como un deseo, como un querer, como un objetivo, que se está planteando una mujer fuerte, segura, que sí sabe lo que quiere, y que se está poniendo metas. Para mí ese es otro ejemplo de cómo tu autoestima ya está recuperada, tengo la percepción de que te hacía falta ver un poco más eso, y por los comentarios que he escuchado, pienso que eso es algo que tenemos claro todos, y que ya es hora que lo tengas claro tú, que te lo reconozcas. ¿Cómo ves?

LU: Sí (asiente y sonríe).

Aún cuando consideremos legítima la inquietud que muchas personas tiene acerca de encontrar las causas o el “por qué” de sus problemas, como lo mencionamos en el marco teórico de este trabajo, nosotros prestamos más atención a las soluciones, las posibilidades y al proyecto de vida a largo plazo de las personas.

T1: Enrique, tú qué nos platicas de las reflexiones de la semana pasada

RI: *En cuanto a la reflexión que hizo al equipo, yo comencé a preguntarme “¿por qué me estaría yo escondiendo?”, estoy evadiendo, mi inconsciente me está traicionando, eso reflexioné. No me sentía a gusto pero así me quedé. El fin de semana quise pasar las fiestas de septiembre solo, pase esas fechas encerrado, tranquilo, viendo la tele. Me llegaron muchos recuerdos y llegó un momento en que me sentí deprimido, está bien, lo viví, lo sufrí, sentí el dolor. Me empecé a dar una explicación para ubicarlo de manera objetiva y salirme de eso. Comencé a sentirme mejor, y a final de cuentas, ahí van las cosas. En el trabajo hay cosas que van caminando, si se dan bien sino no me aferro a las situaciones. Lo más sorprendente de esta semana es la reflexión que hizo el grupo. En un libro encontré que mi problema es eso, racionalizar todo, que me estoy evadiendo y escondiendo. Pero pensé “¿para qué me presiono?”, me siguen doliendo cosas. He buscado a mis hijas y no las encuentro, obviamente no me hace mucha gracia y me duele no verlas. Le mandé un mensaje a mi hija preguntándole a qué hora la veía, pero no lo respondió. Con mi hija la grande, la distancia está haciendo lo suyo, y no nos vemos, además va a cumplir 16 años y es una persona muy madura. Ella está viendo a los grupos de arcoiris, y yo le he dado libros. Yo sé que ella está trabajando y se está curando de muchas cosas. Entonces mi pendiente es la chica, mi pendiente es verla a ella y platicar con ella, a la grande ya la solté. Cuando en algún momento hablamos de libertad para mí era eso; soltar los apegos. Les doy el beneficio de que ellas elijan. Por eso a mis hijas yo las veo cuando se puede, cuando quieren, por eso mi trabajo es que las he ido soltando.*

T1: Entonces con la grande y posteriormente con tu otra hija la idea sería... ¿ya no tener comunicación con ellas?

RI: *No, soltarlas emocionalmente.*

T1: ¿Cómo sería soltarlas emocionalmente?

RI: *Es como cuando los padres no quieren dejar volar a sus hijos.*

T1: Cómo... ¿darles independencia?

RI: *No, la independencia la tienen, sería la independencia de mi parte.*

T1: ¿Cómo sería? A ver si me explico mejor, ¿cómo te darías cuenta de que las soltaste?

RI: *Pues obviamente yo me sentiría más libre. Libertad emocional.*

Intentamos que Enrique pueda detectar de forma más clara sus objetivos, pues al hablar en términos tan abstractos o teóricos, se nos dificulta el conocer qué es lo que busca o quiere, y por dónde podemos caminar.

T1: ¿Cómo sería esa libertad emocional? A ver, explícanos un poco más

RI: *Desapegarme.*

MÓNICA: *Desapegarte, eso sería como digamos ¿deslindarte de la responsabilidad?*

RI: *No necesariamente.*

T1: Pienso que no nos queda suficientemente claro.

RI: *Yo no lo relaciono con responsabilidad.*

MO: *Bueno, a lo que voy, es que, escuchar lo que ustedes han estado platicando, me ha servido mucho. Por ejemplo la reflexión de Javier, cuando oigo que le pide tiempo a su esposa, yo pienso que mi ex esposo está igual, me pide tiempo y yo digo ¿para qué? Porque mi situación es diferente, no sé la situación de cada uno de ustedes, pero sí me está ayudando porque oigo que Javier pide tiempo porque no se siente a gusto y no sé, me pone a pensar. También creo que sería necesario que lo hablara con su esposa. Ya me puso a pensar en la situación de que él es hombre, y tal vez, no sé, mi esposo puede estar pasando por esas dudas. Después escucho a Lucrecia y, digo, yo también tengo hijos, y me ha servido mucho el quererme a mí misma, para*

no llevármelos entre las patas. Si nosotros no les enseñamos a quererlos a nosotros mismos, ellos no se van a querer, y se van a hundir con nosotros. Entonces yo te digo (a Lucrecia) ¡quíerete mucho! porque vales muchísimo, eres una mujer y las mujeres podemos hacer muchísimas cosas en este mundo. Es cuestión de amor, de amarnos a nosotros mismos, para poder demostrarles a las otras personas lo que valemos. Con respecto a ti (a Enrique) mi esposo me dice lo mismo. Mi hija la grande no quiere hablar con su papá y él me dice "yo la respeto" y yo le pregunto "¿no vas a hacer nada?" y él dice, que le da la libertad. Yo pienso que eso no es libertad, porque, lo que quiere es dejar de ser responsable. Por eso te lo pregunté. Tu hija tal vez está pasando por etapas donde te necesite, y yo pienso que al decir tú que le quieres dar su libertad esa es irresponsabilidad. Aunque estén separados seguirán siendo tus hijas. En mi caso, por ejemplo, yo puedo estar enojada con mi esposo, y no querer verlo, pero yo respeto mucho que él busque y vea a mis hijos, porque son sus hijos, y yo pienso que el día de mañana tú no sabes si puedes necesitar el amor de un hijo. No creo que sea bueno dejarles esa libertad que se podría malinterpretar.

RI: *Pero eso es lo que estás viviendo tú (molesto).*

T1: *Sí, son vivencias diferentes e historias diferentes, sin embargo yo también quisiera tener más claro a que te refieres tú con darle libertad y desapegarte (a Enrique).*

RI: *Yo no dije darles libertad, sino dármela yo, porque a final de cuentas yo no vivo la situación que tu vives (a Mónica).*

MO: *No, yo no estoy diciendo eso.*

RI: *Yo he pasado por una situación muy agresiva, en la que la señora (ex esposa) me quiso meter a la cárcel y yo no podía ver a mis hijas. Fue cuando yo pensé; "no me puedo poner en riesgo por ver a mis hijas", las quiero mucho, y todo, pero más me quiero a mí. No me puedo exponer a que me acuse de acoso sexual o un hostigamiento.*

MO: *Bueno yo sé que legalmente, pues te puede meter a la cárcel, pero como lo mencionaste hace rato, tú puedes ver a tus hijas muy aparte.*

RI: *Uno elige lo que quiere y cómo se siente, a lo mejor yo estoy eligiendo esto. Con todo respeto a tu opinión (a Mónica). Yo estoy eligiendo esto para mí y estoy dándome mi tiempo, y obviamente, si estoy en un error, al rato lo pagaré. Pero por lo menos estoy convencido de tomar una directriz y no estoy a la deriva. Lo peor en la vida es no tener un camino y yo estoy tomando*

mi camino con ellas. Ellas saben que estoy ahí, saben que he peleado con su mamá para verlas. Pero obviamente he sido tan objetivo que no he caído en el juego de la señora. Simplemente voy a hacer de manera fría las cosas, para no cometer un error, eso es libertad para mí, yo comprendo que siempre van a ser mis hijas, y las he buscado en la medida que puedo y que quiero, porque tengo mi espacio y respeto el suyo.

T1: Enrique ¿cuál sería la relación que te gustaría llevar con tus hijas?

RI: *Ya te lo dije una vez, ya lo habíamos platicado.*

T1: En alguna ocasión platicamos acerca de cómo es que te gustaría que te vieran tus hijas. Ahora me gustaría saber cómo te gustaría llevarte con ellas, qué tipo de relación quieres llevar.

RI: *Una relación amorosa y armoniosa.*

T1: ¿Qué implicaría una relación armoniosa y amorosa?

Nuevamente buscábamos que con estas preguntas Enrique pudiera tener más claro el tipo de relación que deseaba llevar con sus hijas y comenzar a buscar alternativas.

RI: *Relación feliz, tranquila, de respeto, de comprender "tu no estás conmigo ni yo contigo" pero que eso no implica que no sintamos cariño, amor, afiliación y respeto. Es aceptar la distancia. Yo me lo he dicho muchas cosas "quiero preocuparme de lo que tengo, de lo que no tengo no me quiero preocupar". Lo que no tengo es ficticio y hoy por hoy me tengo a mí mismo, mis hijos no están conmigo, mi responsabilidad de proveedor está dada. Al contrario, yo voy a pedir mi 50% de lo que me corresponde. Yo ya les aclaré a mis hijas que mi apoyo siempre va a estar con ellas, y que la situación legal los abogados la verán.*

LU: *Con todo respeto Enrique quitate esa mascarota. Porque tú lo que ya no quieres es sufrir. Una cosa es la señora y otra cosa eres tú. Yo entiendo que emocionalmente te quieres sentir bien. Te entiendo, yo paso por una situación similar con mi hijo, el que vive con su papá. Pero yo le demuestro interés y yo creo que tú también podrías poner de lado a tu esposa.*

RI: *Yo respeto tu opinión, y tu decisión, pero yo tomé mi decisión.*

LU: *Es sólo un punto de vista, pienso como Mónica, que nosotros nos llevamos entre las patas a los hijos.*

RI: Yo elegí esta parte, que es la que me daña menos, y estoy midiendo los riesgos, y no estoy desamparando a mis hijas. Yo me estoy defendiendo. A lo mejor tu estrategia es estarlo buscando, a tu hijo, y sólo el tiempo dirá a quién le funcione más. Yo estoy hablando de una chica de 16 años y otra de doce, una va en el Tecnológico de Monterrey y la otra en el Pedregal, y que tiene un grado de madurez muy abierto. Yo respeto tu punto de vista, yo lo manejo así para no dañarme.

Como lo mencionamos al principio de este análisis, Enrique fue elegido por tener características similares al grupo que se estaba conformando (divorciado o en proceso de separación y con problemas a causa de la disolución de su relación), sin embargo, durante el proceso descubrimos que su problemática implicaba matices muy íntimos que él no quería mostrar en grupo, además de que le costaba trabajo conciliar aquellas ideas diferentes a las suyas y que de alguna forma pudieran contradecirle, mostrándose a la “defensiva”, cada que alguien opinaba o aconsejaba con respecto a su proceso. Esta sesión fue la primera donde se encontró con opiniones muy diferentes a las suyas, y que además le confrontaban su “directriz”, pues a pesar que él decía tener muy claro lo que quería, nuestra percepción era que sus objetivos estaban muy difusos, o en todo caso, no los estaba compartiendo claramente con el resto del grupo.

J: A mí me gustaría hacer un comentario, independientemente de hacerle una recomendación a Enrique, o una opinión. Me gustaría decir que siento mucho gusto que haya comenzado a abrirse y que el caparazón se esté cayendo. Y está comenzando a platicar su historia que es el objetivo de aquí. Yo la verdad sé que te sentirás bien después de decir tus problemas. Porque los puntos de vista, que además hoy se vienen a enriquecer con los comentarios de Mónica, siento que son puntos de vista, que independientemente de que estemos o no de acuerdo, sirven para sanar.

RI: Yo creo que sí.

J: Hoy me da gusto que no te preocupaste tanto por nosotros y más por ti. Creo que hoy expusiste tu situación, y me da gusto porque los estimo, por las circunstancias que estamos viviendo. Yo quería que tú comenzaras a sanar y creo que esto que estamos comentando aquí te va servir mucho.

RI: Es que hay cosas que te detonan y te hacen brincar la tablita.

J: *Y en el caso de Mónica pues te sentí muy intermitente, y me dio gusto que se aventara a opinar, ahorita ya que nos cuente sus cosas, pues podremos comentar también.*

T1: Bueno, ya que dieron la pauta me gustaría que lo compartieras (a Mónica).

Si bien no ahondaremos en el proceso de Mónica, ya que su participación dentro del grupo se limitó a una sesión, consideramos importante incluir su participación ya que incorporo una voz más al grupo.

MO: Recientemente me divorcié de mi esposo, decidimos separarnos y me preocupaba mucho la situación con mis hijos, y que yo también me sentía un poco deprimida. Sobre todo me preocupaba la relación de mi hija mayor (diez años) con su padre, ya que ella se niega a verlo. Aquí me brindaron bastante ayuda porque la sesión pasada que estuve individualmente ya me fui más tranquila. Tenía la presión del trabajo, la presión del divorcio, la presión de mis hijos. Mientras dura el juicio yo tengo la custodia de los hijos y yo le permitía a mi esposo verlos. Él quedaba de ir a la casa a ver a los niños pero no iba, porque no podía o no quería. El más pequeño es el que más lo resentía, se ha quedado hasta tres horas esperándolo. Mi hija la mayor se ha visto afectada, y por ejemplo, regañaba a mi hijo por esperar a su papá. Nos separamos y los niños no tienen la culpa de eso. Mi esposo es muy inconstante, porque un día me dice que me extraña, que extraña vivir con nosotros, que quiere regresar y al día siguiente puede decirme que me odia y me amenaza con quitarme a mi hijos, pero yo sé que mis hijos están muy apegados a mí. Él no se da cuenta de que el daño no me lo hace a mí sino a mis hijos. Y ese amor no se da de la noche a la mañana, yo toda la vida de mis hijos he fomentado ese amor, cariño, y yo le he dado todos los instrumentos para que salga adelante. Aquí las reflexiones me han ayudado y me han puesto a pensar.

J: Sólo quisiera comentarte algo que a mí me ha servido de las sesiones pasadas, por lo que me platicas te está pasando algo similar. En aquel momento que me lo comentaron hubo un mal entendido, y espero que ahora se entienda bien, el equipo de reflexiones comentó que me veían descuidado. Ahora yo te digo que "te siento descuidada", cuando me lo dijeron yo pensé que físicamente o en mi forma de vestir, pero este descuido es de otro tipo. A mí me dijeron que me veían descuidado y me sirvió mucho el cultivarme. Y yo te invitaría a que te cultives, con todo lo que conlleva, el apreciarte, cuidarte, darte un tiempo para ti, porque veo que te desgarras por tus hijos, y obviamente es comprensible, pero creo que tú te estás dejando de lado, y me gustaría comentar eso porque creo que eso te serviría.

T1: (Al grupo) Yo creo que Mónica está comenzando con este proceso de cultivarse y quererse. Como lo menciona Mónica "quiero quererme a mí misma". Pienso que quererse a sí misma es algo que está haciendo.

MO: Sí, lo he estado buscando por mis hijos, para ser un apoyo.

T1: Y que es algo que se te había comentado el equipo en la terapia individual, que te vemos como una mujer que busca, que lucha y que ve por sus hijos. Justo hablando del equipo terapéutico en este momento vamos a pasar con ellos.

Equipo Reflexivo:

- -Yo sigo viendo a Lucrecia como una guerrera y no como una víctima. Me da gusto ver cómo toma decisiones y como está viendo alternativas que le permiten ver más a futuro.
- -Yo creo que si antes tenía baja autoestima ahora está en un camino muy bueno para alcanzar su meta. A mí me llamaron la atención los comentarios que le estaban haciendo a Enrique. Estoy de acuerdo en lo que dijo Javier acerca de que parecía que Enrique comenzaba quitarse el caparazón, incluso me pareció que se integró un poco más al grupo, surgieron hasta más discusiones y más pláticas con respecto a su situación de vida. Incluso me dio un poco la impresión de que estos comentarios que surgieron del grupo, y que a lo mejor fueron hechos con cariño, con preocupación, él los estaba tomando como muy a la defensiva. Por otro lado estoy totalmente de acuerdo con él en que él va a elegir las cosas que le hagan sentirse mejor, más cómodo. De repente lo siento como hermético y me surge un poco la duda de ¿qué cosas puede agarrar él del grupo? sería bueno saber ¿qué cosas le podrían servir?
- Yo comparto mucho lo que estás comentando tú. Antes que nada me pareció una sesión muy emotiva e interesante, se ve el esfuerzo de todos por ver estos cambios, de hacer cosas. Hay una cosa que menciono Lucre que me llamó la atención acerca del espejo, de que no se gusta o una cosa así. Creo que no se está viendo bien en el espejo. Y usando está metáfora del espejo creo que hay muchas otras cosas que se pueden ver en el espejo; entereza, carácter, no sé, hay muchas cosas que se pueden ver en ese espejo, no sólo la parte más física, y me llamó la atención esa metáfora, porque permite también pensar en que no es tanto cómo me veo sino cómo me quiero ver.

Si bien la narrativa de “baja autoestima” solía ser dominante en la historia de Lucrecia, pensamos que ella puede trabajar en sí misma y trascender esa narración. La metáfora del espejo, que ella misma dio, nos sirvió como punto de partida para sugerir otra posibilidad, una posibilidad alentadora donde Lucrecia pueda “planear” lo que quiere ver en sí misma.

- Otro punto que me llamó la atención fue esta casi polémica, entre Enrique y Mónica, como si hubiera una sola forma de estar en el mundo, una sola forma de relacionarse con la pareja, con los hijos, y en general con las demás personas. Yo pienso que de ahí la diferencia que preguntaba Enrique acerca de las terapias grupales; la riqueza de una terapia de grupo, como la de aquí, es precisamente ver que opciones hay, que alternativas tenemos y cómo quiero hacerlo yo. Diseñar mi propio punto de vista, no copiar al otro, pero sí enriquecerme de su opinión o sus experiencias. De ahí la importancia de esta relación que se está dando en general del grupo; de respeto, cariño, cuidado, de decirse las cosas los unos a los otros, pero sin caer en dogmatismos, como si las cosas tuvieran que ser de una sola manera.
- Estoy de acuerdo contigo, esta sesión me ha parecido muy provechosa, en cuanto opiniones y puntos de vista diversos. Pienso que Javier está viendo qué hacer y cómo hacerlo para manejar la situación con su esposa. Por ello me parece muy importante conocer ¿qué quiere Javier con respecto a su proyecto de vida? No sólo en relación con su esposa, sino también de forma muy personal, para las otras partes de su vida. Creo que podría ser otra forma de ir encaminando estas decisiones, para después retomar esta relación con su esposa.

Nuevamente se abren opciones para el proceso de Javier, proponiendo otras opciones que hasta el momento se no habían establecido; trabajar su proyecto de vida, ¿cómo quiere estar él? Para que, independientemente de su decisión, haya otras cosas que sigan enriqueciendo su vida y, de paso, no descuide esas otras “áreas” que lo conforman. Se insinúa que, incluso eventualmente, trabajar en esto podría darle otra perspectiva para resolver su problemática central (tomar una decisión).

- También estuve muy atenta a las reflexiones que se han estado dando Enrique y Mónica, y me parece formidable lo que presenciamos, porque dentro de un mismo escenario, donde aparentemente hay problemáticas similares, Mónica lo vive desde una perspectiva y Enrique de otra. Me parecen muy válidas las dos opiniones, lo que me

preocupa un poco es cómo están queriéndose convencer de que su postura es la correcta. Me pregunto ¿qué podrían sacar de positivo, los dos, de esta diferencia? Sé que no es el mismo caso, el que cada uno esta viviendo, pero pienso que al escucharse pueden ver otras alternativas.

- Me gustaría encaminar mi reflexión al grupo en general, porque yo he visto que a lo largo de las sesiones, incluso en esta donde se acaba de incorporar Mónica, hay intervenciones del grupo muy bonitas, por ejemplo me gusta el mensaje que Lucre y Javier, se están mandando, de apoyo, de comprensión y de ayuda.

T1: Otra vez nos comió el tiempo, que les parece si la próxima sesión comentamos qué fue lo que les llamo la atención, qué les pareció relevante y qué les hizo pensar.

Quinta sesión

T3: ¿Cómo les ha ido?

LU: *No encuentro una de mis cartas, yo creo que por algo no la encuentro, hablo de cosas diferentes.*

T3: ¿Cómo cuáles?

LU: *Pues hablo de algo que para mí es una necesidad y que hace un tiempo se volvió una obsesión; encontrar una pareja. En mi trabajo yo no interactué con gente y sólo tengo conocidos en el grupo AA, pero definitivamente no es ahí donde quisiera conocer esa persona. También en algún momento una persona me dijo que yo no podía tener una pareja, que no estaba preparada, y me dijo que hasta que estuviera completamente sana podría tener un compañero. Pienso que tuvo razón. Creo que es importante que sane primero para poder ofrecerle algo a una persona. Me sentí ridícula, extraña, tonta, por esa necesidad que casi es una obsesión. Pero bueno, eso lo sentí en ese momento.*

T3: En aquel momento...(con gesto de extrañeza). Me llama la atención esto que comentas de que un amigo/a te dijo que no estabas preparada para tener una relación, me surge la duda de ¿cuándo sabrás que estás preparada?, ¿cómo puede uno saber eso? ¿qué se necesitaría para sentir que uno está preparado para eso?

LU: *Estar bien emocionalmente, yo soy bien enojona, a veces, entonces sería trabajar eso.*

T3: Ya, y tú crees que si manejaras esto del carácter ¿te sentirías preparada para tener una pareja?

LU: *Creo que sería parte del crecimiento como persona. En la carta también hablaba de que me siento como limitada, porque no he firmado el divorcio y ante mis hijos sería algo extraño.*

T3: *¿Ustedes qué piensan de lo que dice Lucre de estar preparado o no preparado para tener una pareja?*

RI: *Pues si partimos del principio de que tener una pareja es para compartir cosas, si yo no estoy preparado para tener pareja voy a caer en una codependencia. En cambio si yo trabajo conmigo para estar bien eso lo voy a compartir. Ese es mi punto de vista muy personal.*

T3: *Ya, ese es tu punto de vista que, además de personal, es válido y muy legítimo. Aunque yo lo complementaría con que es cierto que hay que trabajar con uno mismo, pero también hay que trabajar con los otros.*

RI: *Yo no digo que no, pero primero está uno. Como dicen "cuando aprendes a vivir solo estás preparado para vivir en pareja".*

T3: *Eso es bueno, lo que yo matizaría es que, efectivamente, esa es una forma, y si para ti esa forma se adapta a tu estilo de llevar las cosas, pues ¡a todo dar!, vas por buen camino. Lo que pienso es que a lo mejor podrías hacer un atajo, y más que esperar demasiado por estar trabajando en ti mismo, puedes empezar a echar lasitas de vinculación, porque tú eres junto con los otros.*

La idea de estas intervenciones es legitimar la opinión de Enrique, sin dejar de lado que es una opción personal, muy particular, y, por lo tanto, que hay otras opiniones que pueden no coincidir con él.

RI: *Bueno a mí eso me cuesta trabajo, porque yo apenas estoy viviendo duelos, el duelo de mi esposa, el duelo de mi papá, y a lo mejor ahorita lo estoy sintiendo, pero me estoy permitiendo sentirlo y drenarlo de alguna manera. Yo he buscado por otros lados para drenar energía, pero luego al vivir este duelo estoy, en un estado de pausa. Sí, he estado haciendo vínculos, pero yo tengo cosas que me están limitando, cosas de mi personalidad, que no me permiten llegar a como yo quisiera ser.*

T3: *Pero como dices, estás creando ciertos vínculos.*

RI: *No me cuesta trabajo hacer vínculos, me cuesta trabajo mantenerlos, tal vez porque de repente me llega esa depresión escondida, y como obviamente he disfrutado al estar solo, pues pongo mis límites para estar acompañado.*

T3: Ese un tema más o menos recurrente en esta terapia, y en otras conversaciones, ¿Cuál es la mejor forma de estar?, ¿Solo o en pareja? Y hemos detectado que no hay una sola forma; no hay una cuestión ideal de... "todos tenemos que estar siempre en pareja o siempre solos"

RI: *Dicen que lo ideal es que uno se sienta bien.*

T3: Exactamente. Es buscar ¿qué es lo que quiero que pase con mi vida? y el otro punto es ¿qué puedo hacer yo para llegar a estar mejor de cómo estoy ahorita? Me interesa mucho ver qué nos platicas (a Lucrecia) y me interesa la opinión de Javier.

Javier: *Yo comparto mucho lo que comenta Lucre, de que para encontrara a alguien ella tiene que sanarse, pero también comparto tu opinión (al terapeuta) de que hay que dejar esos vínculos. Yo lo vería como "dejar abierta la puerta", y si llega alguien pues estarás con la puerta abierta. Ya no sería como esperar un límite de decir "ya estoy curada, ahora sí", sino trabajar los dos sentidos.*

T3: ¡Qué interesante!

RI: *Yo quisiera hacer un comentario. Yo lo veo así, ¿en qué momento sabes cuándo estás dispuesto a engancharte a una relación destructiva y cuándo no? Obviamente en el sentido de que cuando has trabajado contigo sabes lo que quieres. En el caso de Lucre, que está tomando antidepresivos, si se encuentra a una persona "vale madres", puede lastimarla. Antes de aventarme a una relación tengo que aprenderme a cuidarme.*

T3: Creo que entendí lo que quieres decir. Pero bueno, ahí ¿qué nos puedes decir Lucre? ¿qué crees que podría pasar?

LU: *Si, sería saber identificar, porque vivimos en una sociedad machista y pues uno sabe lo que toma o lo que deja. A mí no me gustaría vivir con nadie, estoy bien con mi hija.*

T3: Por ejemplo, esa es otra modalidad legítima y respetable.

LU: *Pues sí. Desafortunadamente las personas que he conocido no se han dado para una amistad y luego algo más. A veces encuentras personas que sólo buscan sexo o hay otras relaciones que son amigos para tener sexo. Yo no busco nada así, tampoco me quiero casar, pero quiero una pareja que este junto a mí.*

T3: Claro, es lo que está pasando en el mundo contemporáneo, y bueno no todos querrán ese tipo de relaciones, porque precisamente hay muchas formas que están ahí, y que nosotros podemos diseñar lo que queremos, el tipo de relación que queremos. Me gustaría mucho leer la carta.

LU: "Buenos días mis queridos y nuevos amigos; Ricardo, Jesús y Mónica, sin olvidar obviamente a Erika y Paola, que son las personas que nos impulsan a la comunicación. Bueno antes que nada quiero comentarles que me siento bien, muy tranquila y con muchos deseos de que sea miércoles, si me preguntara alguien qué día de la semana me gusta sin duda yo lo sé y es hoy precisamente.

La semana pasada me fui muy satisfecha con los comentarios del equipo de reflexiones, de nuevo me describen como una *guerrera*, poco a poco se va infiltrando esa palabra en mi mente, y también eso de ser fuerte.

Por fin pude verme un buen rato en el espejo, saqué toda la ropa de mi closet, parecía pasarela, me ponía un vestido, una falda, un pantalón, ropa que no me quedaba ¡que alegría senti al probarme cada prenda! me dio gusto darme cuenta de que nuevamente entraba en ellas. Hace como siete meses impulse a Karina para que bajáramos de peso, como ya se los había comentado mi hija tiene un problema de sobre peso, y dijo que sí, sin embargo no lo tomó con la seriedad que yo lo hice y ya bajé 11 kilos. Me siento conforme como soy, me gusto, esta conclusión la tome del espejo.

El fin de semana salí con las personas del grupo (AA) a un retiro, me la pase muy contenta, es mucho trabajo, regrese con mucha paz, muy relajada, aunque muy cansada también, pero el lunes ya estaba como nueva.

Esta semana será la última con la rutina, que hablábamos en algún momento, en la siguiente habrán cambios, pasaré más tiempo con mi hija. El lunes que llegué ya había escombrado la casa y vi sobre la mesa una flor en un vaso con agua, le dije que linda flor y me dice "es para ti mamá" baje a caminar y la corte para ti, le di un beso y nos abrazamos.

El viernes fue mi hija Paola, mi hijo Gael y mi nieta a verme al consultorio, me dio mucho gusto compartir con ellos un rato, mi nieta me encanta, es bien abusada, nos reimos muchísimo, no me dice abuela sino *Lucre*, su vocecita me vuelve loquita. Quiero hacer algunos comentarios de lo que hablaron Javier, Enrique y Mónica.

Javier: Me parece un hombre muy noble, sus sentimientos son sinceros, es noble el que se preocupe por nosotros, él fue una pieza clave para verme al espejo; cuando dijo que le gustaba como me visto, la poca confianza que tenía en mí se ha ido desvaneciendo. Noto que pone mucha atención en todo lo que se comenta y su opinión es muy valiosa. En una palabra es todo un caballero, me agrada el que esté luchando por mantenerse firme en sus decisiones, creo que es muy válido que se de un tiempo, para poner en orden sus ideas y sus sentimientos, él solo se dará cuenta de lo que quiere para su bienestar, lo admiro, porque lo que pasó no es fácil, y tiene toda la convicción de sacar provecho de esta ayuda que nos brindan en este lugar.

Enrique: Siempre he pensado, y te lo he dicho, que tienes como una coraza para no sufrir, y es válido. Estás como muy a la defensiva, los comentarios de Mónica y los míos no fueron muy de tu agrado. Aquí se nos dijo que las terapias se manejan con respeto, y que lo que comentamos de alguno de nosotros fuera de manera positiva, yo creo que esto no se ha perdido, el respeto existe, a veces habrá algo que no nos guste. ¿Qué mejor que lo digamos aquí mismo? No se trata de volver este grupo una lucha de poderes, o de quién tiene la razón, la finalidad es enriquecernos de nuestras vivencias.

Nos parece importante mencionar que en el grupo comenzaba a permearse cierta forma de pensar mucho más flexible y tolerante, con valores como el respeto a la pluralidad de pensamiento y formas de vivir, así como el derecho a defender el punto de vista personal.

En ningún tipo de terapia se nos dará, como cuando vamos a el médico, una receta para nuestra cura, nosotros

mismos tomaremos las decisiones que más nos convengan. Quiero ser franca contigo, eres una buena persona, indiscutiblemente, e inteligente, hablas de lo que tu quieres, tu conversación es muy enriquecedora, basada siempre en lo que lees, y es una manera de tener bases para defenderte pero ¿de qué? o ¿de quién? A lo que voy es que me das un poco de miedo ¿sabes por qué? Te siento una persona muy dominante y ante esa actitud pienso mucho las cosas antes de decírlas, me siento en desventaja, imagino que me contestaras bruscamente. La semana pasada por fin sacaste un poco de tu problemática porque te sentiste atacado, por favor no lo veas así, tómalo como lo que es, un simple comentario. Repito aquí nadie te dirá qué hacer. Me gustaría mucho saber ¿qué obstáculo es el que deseas brincar para llegar al objetivo de estas terapias?

Mónica. Te siento triste, es lógico, después de una separación, quedamos dañadas, y lo que percibo en ti, es que te estás refugiando mucho en tus hijos, quisieras como protegerlos, además quieres evitar que ellos sufran lo que tú estás pasando y es válido. Cada quien, no importa la edad, debe pasar por este duelo, ya que finalmente es una pérdida de tu esposo, como pareja, y tus hijos de la presencia de su padre. La decisión ya está tomada, es decir el daño ya se hizo, no hay vuelta de hoja. Ahora bien, por experiencia, te diré que yo sobreprotegi mucho a mi hija Karina y lejos de ayudarla la perjudiqué. Ahora vienen los reproches me dice que fuimos muy egoístas, su papá y yo, que sólo pensamos en nosotros, en que ya no nos soportamos, y que nunca pensamos en ellos. Me alegra que tú, como Javier, hayan buscado la ayuda de manera inmediata, por que así sabrás como ayudarte y ayudar a tus hijos. Gracias a todos incluyendo al grupo de reflexión*.

T3: ¡Caray! Me emocionó mucho tu carta; las observaciones que haces a los y las compañeras. Déjenme preguntarles algo, más allá de lo que dice Lucre de ustedes, quisiera saber cómo ven lo que dice de los demás, por ejemplo quisiera saber, cómo ves tu (Enrique) lo que dice Lucrecia de Javier.

Con las preguntas circulares la idea es generar más pensamientos del mismo estilo (Hoffman, 1981), como los que hizo Lucrecia, positivos, reforzadores y empáticos, acerca de los otros y que escuchen la percepción que los demás tienen de cada uno. Buscamos además ampliar las excepciones, las cosas nuevas y positivas que Lucrecia está platicando.

RI: *Pues yo comparto ese punto de vista, Lucrecia es muy objetiva al hablar de Javier, su cambio ha sido muy palpable, siento que muchas cosas de las que hemos platicado las ha tomado en cuenta. La parte de no tomar la decisión inmediatamente, de que no hay prisa, lo relajó mucho. ¿Que es un caballero y buena persona?, también estoy de acuerdo.*

J: *Pues aquí (risas), no me conocen (lo dice en tono de broma y desencadena sonrisas).*

RI: *Bueno, es lo que yo veo aquí, puedes ser diferente en otros lugares, pero aquí, te muestras así.*

T3: *Claro, y que bueno que lo comentan, porque, aunque lo digas de broma, me parece bueno que sea un poco diferente allá afuera, para poder defenderse de las cosas de la vida, que a veces son difíciles. Aquí somos todos como muy amables, vemos las cosas positivas que no se han destacado, que no se han visto, pero también es importante sacar herramientas para enfrentar las cosas difíciles del mundo de allá afuera.*

Una de las ideas tradicionales en psicología, y de forma más general en las ciencias, es que las cosas, situaciones, personas sólo pueden ser de una sola manera. Al respecto de la discusión que hace Gergen sobre el “yo” menciona que la idea moderna del “yo” lo enmarca como una unidad que debe ser congruente o que está conformado por una “esencia”. Para Gergen el hablar de una única forma de ser nos ha metido en más problemas de los que realmente ha logrado resolver. La idea romántica de esencia, como algo elemental en las personas, y la idea modernista de congruencia, entendida como la rigidez de una sola voz que debe guiar el pensamiento y las conductas, resultan evidentemente inconvenientes. Se enclaustra en la idea de “ser siempre uno mismo, con su esencia o congruencia, ante todas las situaciones”, cuando, propone Gergen, posiblemente, en el contexto contemporáneo, el contar con una gama más amplia de formas de ser nos permitiría enfrentar o disfrutar más cómodamente los diferentes contextos a los que estamos expuestos todo el tiempo (Gergen, 1991). En este caso “normalizamos” e incluso enfatizamos lo apropiado de que Javier sea de muchas otras formas, además de caballeroso y noble.

Terapeuta3: Y tu Javier ¿cómo ves lo que opina Lucre de Enrique?

J: *Pues quiero comentar varias cosas, siempre me sorprende de las cosas que pasan los días que venimos aquí, hacía mucho que no sentía esta emoción, me admiro de la facultad que tiene Lucre para expresar lo que siente por escrito. Hacia mucho tiempo que no sentía esto, me emocionó. Respecto a los comentarios de Enrique, comparto mucho lo que dice Lucre, siento que él últimamente se está abriendo, me da un poco de miedo que este sufriendo y que tenga la coraza o el caparazón ahí. Pienso que todas sus lecturas y aprendizajes le han dado herramientas, pero también creo, que hay algo muy profundo que no lo deja abrirse de capa, y expresar su dolor. Yo te invitaría (a Enrique) a que nos tengas confianza y nos sanemos juntos. Comparto con Lucre que se defiende mucho. A lo mejor, es parte como dice él, de su proceso. No sé si me expliqué.*

T3: Creo que sí te explicas, y que además es algo parecido a lo que yo pensaba, y que ha llegado a comentar el equipo. Yo, personalmente, más que escarbar demasiado, o en la lógica de buscar atrás o en la profundidad algo interno, oscuro, siento que más bien la experiencia que ha tenido Enrique le ha hecho ponerse esa coraza, esa armadura para enfrentar las cosas de la vida que pudieron ser muy duras, y se legitima el derecho de Enrique de ponerse la armadura. La cuestión estaría en saber si la armadura, que en otro momento le sirvió, o que incluso en algunas situaciones le sigue funcionando, le está pesando demasiado para poder relacionarse de una forma diferente, más cómoda, más cordial con la gente que él quiere, con aquellas personas que le interesan, como por ejemplo sus hijas, su ex esposa, parientes amigos y/o compañeros del trabajo. Lo que digo (dirigiéndose a Enrique) es que parece que tienes demasiadas precauciones con la gente que te rodea, legítimas, pero a lo mejor están pesado demasiado, y la cuestión tal vez sería ver ¿con quién me pongo la armadura y con quién no? Porque creo que se puede dificultar la relación con las personas (a Enrique).

Como lo han mencionado, varios integrantes de las tertulias terapéuticas¹⁶ (equipo reflexivo y consultantes), vemos en Enrique una actitud de “defensa”, a los comentarios, interpretaciones, sugerencias y/o opiniones de los y las demás, sin embargo, lejos de identificar esta “defensa” como una característica negativa de Enrique, al utilizar una metáfora, en este caso la *armadura*, sugerimos dos implicaciones que no necesariamente son negativas. En primero lugar una armadura es algo *externo*, no es algo intrínseco o inherente a las personas, por lo tanto es algo que se puede “quitar” o “poner”, es decir, externalizamos lo que podría ser el problema, y separamos a Enrique de su armadura. En segundo lugar no lo vemos como algo negativo o no deseable, sino que ofrecemos otra interpretación, sugiriendo que puede ser una herramienta para defenderse de las situaciones difíciles de la vida. Por último exploramos las repercusiones de “cargar” siempre esa armadura y sugerimos que generalizar su uso para todas las situaciones de la vida puede no serle de gran ayuda.

T3: Me parece muy bonito lo que hemos comentado hasta ahorita, también la carta de Lucre me pareció muy emotiva, y veo también que tienes una facilidad especial para eso (a Lucrecia).

¹⁶Como lo mencioné en la introducción de este análisis, nosotros hemos denominado a esta modalidad de terapia, hermenéutica y constructorista, en grupo; tertulias terapéuticas. Nos gusta ese nombre porque la palabra tertulias remite a una conversación fluida, abierta, y hasta cierto punto informal, sugiriendo con ello pláticas accesibles y cómodas, de horizontalidad, respeto y escucha atenta. Por otro lado les llamamos terapéuticas porque estas conversaciones se dan en un contexto de cuidado y cultivo de las personas que buscan ayuda, es un proceso que tiene como objetivos el acompañamiento y cuidado ante las situaciones difíciles de la vida.

Déjenme hacerles una pregunta a los tres, más que pregunta, es una especie de ejercicio. Imaginen que de repente, no sé, en la noche cuando ustedes van a dormir, de pronto se presenta un milagro, y la problemática que los trajo aquí desaparece durante esa noche, ya no existe el problema, sucedió algo parecido a un milagro y al otro día se dan cuenta de que ya desapareció. ¿Cómo se darían cuenta que el problema ya no existe? Esa es una pregunta, la segunda, ¿qué sería lo primero que harían ustedes ese día en donde el problema ya no existe?

La "Pregunta del Milagro" (así como cualquier otra práctica de proyección al futuro) no es en realidad una pregunta, sino una secuencia de preguntas (Bayebach, 1999). Las técnicas de proyección al futuro se emplean para construir con los consultantes lo que Beyebach denomina "objetivos útiles" o "objetivos bien formados", es decir, objetivos relevantes para los clientes, pequeños, concretos, expresados en positivo, interaccionales y alcanzables. Con esto también se intenta romper el encuadre que los consultantes hacen de su situación ("Es la misma historia una y otra vez, no hay forma de salir de esto") y de situarles en un futuro diferente.

LU: *Para mí, el problema que me trajo aquí es Karina, y si se ha dado ese milagro, de ser diferente, de llevar una mejor relación, y creo que sólo faltaría que estuviera completamente salvado eso. Ya he visto resultados y frutos del cambio, entonces, veo el milagro. Me daría cuenta de que no existe el problema porque estaría tranquila con mi hija*

T3: ¿Qué harías?

LU: *Mantener esa tranquilidad, motivar mucho a Karina para que siga así.*

T3: Ese día después del milagro, ¿Te levantarías?, ¿irías a buscar a Karina? o ¿qué harías?

LU: *Pues me tendría que dar cuenta de que está ahí, la abrazaría, la amaría, porque es algo que me da trabajo. Antes yo sentía que no la quería, anoche se durmió conmigo y lo disfrutamos, y ahora el verla me da mucha emoción. Y pues hay muestras de afecto más reales, que se sienten más. Hay más cuidados entre las dos.*

T3: ¡Qué padre! ¡Qué bonito! Qué bonita imagen. ¿Cómo cambiaría tu hija en este proceso si sucediera el milagro?

LU: *Pues yo creo que sería maravilloso para ella, porque como les comento, tiene una depresión tremenda, no sale de la casa, y para mí una satisfacción muy grande es que tuviera una*

motivación. Yo me siento egoísta porque, cuando yo llegué al Centro, la idea era ver una terapia para Karina, y me siento egoísta de querer primero estar yo bien para ayudarla a ella.

T3: Lejos de que te pese, los cambios están repercutiendo en ella, como dices tú, primero estás cuidándote tú, y está cambiando ella. Si nosotros le preguntáramos a Karina, al final del día, después del milagro, ¿que cambios ha hecho tu mamá, cómo la ves? ¿Qué nos diría?

LU: *Que ya no me ve enojona, que era mi defensa, que me ve dispuesta a compartir el tiempo que estamos juntas, yo creo que sí lo nota, porque yo siempre ponía pretextos para no platicar, y ayer me senté y hablamos. Hablamos de posibilidades para su vida, para que baje de peso, para que se sienta mejor.*

T3: ¡Qué bien! ¡Qué interesante! ¿Cómo ven ustedes el milagro de Lucre?

Javier: *Yo creo que el milagro ya está sucediendo, se está palpando, es algo que, a diferencia de mí, ella ya lo está teniendo.*

Enrique: *Yo creo que desde el primer día ella acomodó cosas, agarró una línea, y los resultados positivos los está viendo.*

T3: Claro, y además no sólo trabajó con ella, sino que también trabajó con la relación importante de su hija. Ese es el matiz (a Enrique) que yo detecto en tu punto de vista, que tu piensas que siempre debe ser uno mismo y que el trabajo de ella (Lucrecia) se ve reflejado en la relación con Karina, pero yo creo que pueden ser las dos cosas.

R1: *Pues es que si yo estoy mal no puedo dar, si yo estoy bien incluso inconscientemente genero cosas con los demás.*

Dentro de la concepción tradicional y moderna de los problemas, se pone un énfasis particular en que éstos se encuentran dentro de los individuos. El primer giro que da el construccionismo, y que repercute en las formas de conceptualizar y desenvolver la terapia, implica ir del Yo (self, individualidad, identidad) a la relación. Esta idea moderna se ve reflejada en el discurso de Enrique, y aún cuando es legítima e incluso reforzada por el discurso médico y algunas escuelas psicológicas, nosotros consideramos que lo centra demasiado en sí mismo y lo hace olvidarse de su relación con los otros.

T3: Creo que te centras demasiado en ti, y a lo mejor lo que te hacía sentir bien es la relación con el otro.

RI: *Si pero de dónde estamos partiendo, de que ella esta viniendo aquí, trabaja cosas y el resultados es aquel.*

T3: Creo que sería más fácil si evitáramos hablar de qué es lo primario y qué es lo secundario, de dónde empieza y de dónde termina, y lo metemos como un todo. Porque igual, siguiendo con el caso de Lucrecia, no hubiera llegado aquí, si ella hubiera estado bien con su entorno, con su hija.

RI: *Es interesante, pero, o sea, yo lo centro así, no puedo vivir haciendo responsables a las personas de mi vida, cuando yo quiero hacer un cambio, a eso me refiero. Yo sé en el momento en que estoy pasando mi duelo estoy abriendo puertas, pero porque ya hice cambios. A lo mejor yo lo centro en eso.*

Esta idea del “yo” como la unidad fundamental se encuentra arraigada en el sistema de creencias de Enrique y, aun cuando, repetimos, son creencias legítimas y válidas, nosotros cuestionamos, de forma respetuosa, está creencia y proponemos otra “forma” de ver la vida, una forma más centrada en la relación.

T3: Nosotros pensamos que las cosas que están haciendo, pensado, reflexionando, no surgen exclusivamente en soledad, surgen con ella, y con el mundo, con nosotros. Tampoco creemos en que la idea de individualidad aislada no existe, es nuestra opinión. Te lo comento porque hay una tradición en psicología que habla mucho de centrarse en la cabeza, que habla de atender solo al individuo. Nosotros no seguimos esa tradición, por eso impulsamos terapias como estas, donde podemos decir puntos de vistas diferentes, y por eso escuchamos a los otros. La persona no puede “ser” aisladas, tiene que complementarse con el mundo exterior.

RI: *Pero dónde empiezas.*

T3: Puedes empezar donde quieras.

RI: *No puedes empezar donde quieras, tienes que empezar contigo.*

T3: No digo que empieces al azar, digo que se puede comenzar dónde quieras.

RI: *No, tienes que empezar por ti mismo y después con las personas.*

T3: En tu caso a lo mejor si, pero puede que haya quien elija comenzar con una relación en particular, que quiera comenzar a mejorar esa relación o relaciones, y después a sí mismo.

Nuestra intervención se justifica en la decisión legítima que cada persona tiene de elegir cómo vivir su vida o, en este caso, cómo llevar un proceso o resolución de un problema.

RI: Pues creo que estamos hablando de lo mismo, pero tú lo estás enfocando desde la relación.

T3: ¿Y tu cómo lo estás enfocando?

La intención de contrastar la opinión de Enrique con la de otro (terapeuta) es que él vea otras soluciones-posibilidades para un mismo problema. El poder “ver” otras posibilidades le permite a Enrique abrir su perspectiva un poco más y también entender otras “formas” de solución, mismas que podrían entonces, concebir, entender y/o explicar esos otros puntos de vista, o como lo menciona él, esos otros “principios”, que hasta el momento no había vislumbrado, es decir, se amplían las voces en su discurso y con ello las posibilidades de su narrativa.

RI: Pues al revés, verlo desde la relación, y no desde mi, es un principio que yo no había visto. En mi caso vine aquí por muchas razones, acertadamente, él tiene toda la razón (señalando al terapeuta y dirigiéndose al resto de los integrantes) Tengo una armadura que me pesa, y que ahora la quiero brincar, pero ha habido muchos eventos que me han hecho muy riguroso.

T3: Riguroso, cuidadoso, etc. Y es muy legítimo...

RI: Pues sí, y es parte de tu formación, yo solía tener responsabilidades fuertes; mi puesto gerencial, mi papel como jefe de mi familia, dar lo que me pedían, y a lo mejor tengo que brincar la tablita, pero mi ego se defiende tanto que se ha hecho una armadura que en lugar de ayudarte te pesa. Yo estoy viviendo duelos y ahí voy.

Como lo mencionan Epston y White (1993) la narración dominante de las personas puede volverse problemática por muchas razones, sin embargo, en el caso específico de Enrique nosotros detectamos que debido a su contexto (a las exigencias de su antiguo trabajo, las demandas de su familia, e incluso otras relaciones altamente demandantes) él ha participado activamente en la representación de unos relatos “impuestos” o “exigidos”, que si bien en su momento sirvieron para adaptarse-enfrentarse a ese contexto, ahora parece que se encuentran poco útiles, insatisfactorios y/o cerrados, ya que estos relatos no incluyen suficientemente la experiencia vivida por Enrique, o se hallan en contradicción con aspectos importantes

de su experiencia vivida. Por lo tanto intentamos conocer qué es lo que él quiere para su vida, buscamos que nos cuente esas otras partes de su vida (deseos, objetivos, experiencias, metas, etc.) que no se incluyen en su narrativa dominante. Sobre todo tratamos de que Enrique genere un proyecto de vida a futuro, que incluya todas estas “historias no contadas”.

T3: Te hago la pregunta del milagro ¿cómo te vas a dar cuenta de que la problemática desapareció? y ¿qué vas a hacer?

R1: Me voy a sentir muy libre, muy desapegado...

T3: Desapegado... ¿a qué?...

R1: *Pues terminaron mis broncas legales, me desprendo de eso, eso da la pauta de que la relación de mis hijas sea diferente, ellas se sienten agredidas por pelear mi parte de la sociedad conyugal. En cuanto se termine eso podré ir solucionando cosas.*

La narrativa que domina el discurso de Enrique permea en sus expectativas; le cuesta mucho trabajo delinear metas u objetivos y se muestra renuente a “ver” más allá de su narrativa actual. Sin embargo seguimos “aclarando”, por medio de preguntas de la TCS, cómo podría ser su vida a futuro.

T3: ¿Cómo va a cambiar esa situación?

R1: *O sea ya cambió, porque a final de cuentas yo estoy tomando una actitud desapegada, yo estoy generando cosas. Tengo un desapego ya con mi hija la grande, con la menor no sé si sea apego, vergüenza, culpa, pero ese sentimiento sigue ahí. Con la grande ya estoy en condiciones para armonizar. Ya no me está afectando emocionalmente tanto el no tenerlas a mi lado. Mi proceso es de unas series de emociones que estoy viviendo y a veces no sé cual es la que estoy trabajando, pero me lo pregunto y veo eso.*

T3: O sea, que sería como en el caso de Lucrecia, que ya el milagro está en marcha. Ya se dieron algunas cosas y estás mencionando algo de que habría que buscar una relación diferente con tus hijas. Si se da el milagro ¿cuál sería esa relación diferente?

R1: *Siempre lo he pensado, pero no lo conozco, supongo que sería poder hablar muchas cosas con mis hijas.*

T3: ¿Cómo te gustaría a ti?

RI: *Esa parte no la sé.....podría ser que ellas estuvieran libres y pudieran expresarse libremente. Porque ahora comienzan a exteriorizar cosas, es un proceso, no es así de súper fácil.*

T3: Es lo que yo decía de no quitarse la armadura completa, porque, efectivamente si sales a la calle sin ella, tal vez te vaya mal, no sé. El caso sería definir en qué momentos la traes puesta. Me da la impresión de que estás en un proceso Enrique, en un proceso con dos componentes, que de alguna forma está dividido en dos tiempos. En uno estamos hablando de la separación, el divorcio, la definición legal y todo esto. Es un proceso complicado. Y después, cuando termine eso, va a ser otra cosa, quedará la relación con tus hijas. Entonces Enrique en esta primer parte, en este primero tiempo, tienes una estrategia, pero cuando pase esto, tanto tú como tus hijas estarán ya libres, ya estarán más tranquilos y habrá que buscar otras formas de relacionarse entonces. Porque evidentemente para tus hijas esta es una situación incomoda. Por eso tienes dos tiempos diferentes y las estrategias tendrán que ser diferentes.

RI: *Así lo he hecho.*

T3: Sí, pero ¡ojo! tendrás que prepararte para la siguiente etapa, porque no puedes llegar con las mismas armas a la siguiente etapa, y la otra es que en esta etapa, si requieres armadura, pero no tienes que irte a dormir con la armadura, tienes que buscar espacios para ti, para conocerte, y disfrutarte sin la armadura.

JAVIER: *Sí, creo que igual podría en este primer tiempo, quitarse partes de la armadura, o sea, poco a poco, y al llegar al otro lado llegar sin armadura.*

T3: Esa es una idea. ¡Que bonito!

RI: *Yo lo he hecho y lo he vivido así cuando de repente me empiezan a caer cosas. Hay cosas que todavía no drenan, a lo mejor soy muy aprehensivo. Pero eso ya lo he hecho.*

T3: Ya. Bueno Javier este milagro ¿cómo sería en tu caso?

J: *A mí lo que me trajo aquí es la decisión, que aún no he tomado, de regresar o no con mi esposa. Me estoy tomando tiempo para visualizar lo que me conviene. Yo lo dividiría en dos partes, porque se puede dar de dos formas; una sería que regresara con mi esposa, y que los dos estuviéramos a gusto, tranquilos y convencidos, dejando todo atrás, lo primero que haría sería dejar de pensar en las cosas que pasaron. Creo que de cualquier manera a los dos nos ha ayudado estar separados, porque ella también esta ocupando el tiempo. Y Bueno, dejar de*

pensar en eso. Y si no estoy junto a ella, sería superar esa situación, dejar de pensar en esto, y llevarme bien con ella, estar cordialmente. Lo común en las dos alternativas es que quiero estar tranquilo y ya no pensar en el engaño.

T3: ¿Habrá una proporción de cuál de las dos?...

J: *Pues es como un columpio que a veces se inclina hacia algún lado y a veces hacia otro, es muy cambiante, y bueno, como está en proceso es muy factible que pase cualquiera de las dos cosas. Por ahora no quiero presionarme*

T3: Ya, entiendo. Va a pasar el equipo reflexivo a comentar algunas observaciones.

Equipo reflexivo:

- Me da mucho gusto ver cómo Lucrecia está tan fuerte, y cómo el apoyo del grupo también le ha servido. Me da emoción escuchar como plasma sus sentimientos en las cartas. Se nota su fuerza en los avances que ha tenido en su proceso y en la relación con su hija. Me siento muy contenta.
- Estuve observando mucho a Enrique y me dio gusto que ya se abrió más, y conocemos mejor cual es su situación. También me llamó mucho la atención que sus comentarios ya no los está generalizando, sino que ahora los ve como *sus* puntos de vista, *sus* percepciones, eso me pareció muy bueno. También me quedé pensando en los dos momentos de su proceso y me quedó la duda de ¿cómo le va a hacer para ese cambio de estrategias?
- Sí, estoy de acuerdo que será necesario buscar otras estrategias. Me da mucho gusto escuchar a Javier, sobre todo por la forma en la que se comunica con el grupo, es muy respetuoso, expresa muy bien lo que siente y piensa; se siente ese apoyo. También cuando estaba escuchando acerca del milagro me causó curiosidad que él tuviera la capacidad de dar estas dos alternativas, me sorprende y agrada que pueda dar estas dos opciones de vida. Y me da gusto de que hay cosas en común, es decir que, independientemente de lo que sea que elija, buscar sentirse cómodo. Y acerca de otro comentario que hizo, cuando hablaba de este proceso de sube y baja, me quedo la duda de ¿cómo le va a hacer para enfrentar estos bajones de la vida?

- Si, da gusto ver cómo se apoyan entre ellos, los veo muy contentos y siempre tomando en cuenta, y respetando mucho, lo que cada uno dice. Y aunque haya muchas diferencias de opinión me da gusto que toman lo que les aplica y es un ambiente muy rico y muy diverso.

El equipo reflexivo refuerza la conexión, mensajes, opiniones y consejos que se están dando entre los integrantes del grupo. Se busca con ello que este tipo de conductas y actitudes se repitan, pues nos parece que esta forma de comunicación, amable, cordial, comprensiva y de apoyo está permitiendo que los integrantes de las tertulias terapéuticas se sientan en confianza y vayan abriendo su problemática (como en el caso de Enrique) o encuentren y amplien sus redes sociales encontrando en el espacio terapéutico agentes de apoyo. Además las reflexiones abren preguntas (que fungirán como ejercicios de reflexión) acerca de las posibilidades que se encontraron durante la conversación y que, por cuestiones de tiempo, han quedado pendientes. Estas preguntas se recuperarán en la siguiente sesión.

Sexta sesión

T1: Lo primero que quisiéramos comentarles es que Mónica no podrá asistir más a las terapias, pues ha conseguido un nuevo trabajo y el horario no se le acomoda, así que, nuevamente estaremos sólo los cinco, además de que, en esta ocasión nos hace falta Lucrecia. Me gustaría comenzar esta sesión hablando del ejercicio que quedó pendiente la semana pasada. Consistía en que ustedes pensarán en qué pasaría si de pronto ocurriera un milagro y todos sus problemas se solucionaran, ¿lo recuerdan?

RI: *¡Ah! lo del milagro. Pues el ideal no lo sé, lo que me gustaría, lo que deseo, no lo sé realmente. Estoy en este duelo, estoy en lo emocional y no puedo decir como sería ese milagro, de nada sirve suponer. Yo siento que hay cosas que no he podido auto-acomodar y yo espero que estas sesiones vayan abrir campos y a lo mejor voy a acomodar cosas.*

Como lo mencionamos en el análisis de sesiones anteriores, Enrique tiene dificultad para “verse” a futuro, no le es fácil ubicarse fuera de la situación incómoda que está pasando. No ha sido posible, al menos parcialmente, establecer objetivos terapéuticos, pues él está muy interesado en las explicaciones y las causas de sus problemas. Intentamos abordar este “bache”, de no poder verse sin problemas, con la TCS.

T1: ¿Qué te ayudaría a tenerlo más claro?

RI: *Todavía estoy analizando cosas, es una lucha y hay que poner en la balanza los esquemas. O sea es de esas ocasiones en que traes emociones encontradas, pensamientos encontrados, y que se van ir acomodando, poco a poco. O sea tú me dices ¿qué necesitas? Yo pienso, seguir acomodando las cosas; necesito dinero, tiempo, terapias. Yo me sentía muy triste, quería pasar por mi hija pero me dijo que no podía, por que no le pidió permiso a su mamá. ¡Imagínate! ¡Para poder salir con su papá! Me sentí muy triste pero esa es tu realidad (hablando a sí mismo), tú estás afuera, esa es la cruda realidad, con el milagro me pides (a la terapeuta) que me salga de mi realidad. A lo mejor la otra vez me escuché muy frío, pero es lo único que tengo; yo me tengo a mí. Entonces yo me preocupo por lo que tengo, pero esa es la parte racional. En la parte emocional a lo mejor viví otros duelos.*

T1: Me parecen interesantes las cosas que necesitas para ayudarte a aclarar tu idea del milagro. Me pregunto, qué es lo que quieres, cómo podrías estar más cómodo. Lo que mencionas de respetar tu ritmo es importante, el trabajar en ti mismo, e ir acomodando las cosas también, pero aún así habría que pensar en lo que quieres a futuro.

Javier: *Estaba reflexionando lo que comentabas, Enrique, veo que remarcas mucho la realidad, lo que estás viviendo ahorita, tu realidad. Yo siento que el ejercicio va un poquito enfocado a lo que no es la realidad, que es un sueño, e ir un poco más allá de la realidad que estamos viviendo. Tratar de decir ¿cuál sería ese sueño? A veces los sueños no son la realidad, es algo que uno está imaginando.*

RI: *La intención de ellos (señalando a las terapeutas), es que tú no vas a llegar a un lado si no tienes una meta y la visualizas. Yo no puedo visualizarlo, porque no estoy seguro de qué quiero. Obviamente siento que si lo pongo en el cerebro va hacer proactivo, el inconsciente te encamina a hacer eso.*

En este momento intervenimos de forma limitada, pues nos parece muy interesante el diálogo que se está dando entre los consultantes y las alternativas, sugerencias, observaciones e intercambio de ideas que se están compartiendo. La comunicación entre ellos no sólo genera y amplía las alternativas y posibilidades para sí mismos, sino que también amplía la red de apoyo social que las personas reciben. Probablemente uno de los aspectos más importantes de las experiencias grupales se vincula a esta experiencia de ayudar y ser ayudado.

J: *Por un momento me puse en tu lugar (dirigiéndose a Enrique) y probablemente ese sueño era tener una buena relación con tus hijas, con una comunicación directa y que no haya la necesidad de pedir permiso. Otro posibilidad es formar una familia, a lo mejor ese sería el complemento del sueño, no sé, si con tu ex esposa o con otra persona, y tener una buena relación con tus hijos.*

T1: Podría ser una posibilidad.

J: *Y a lo mejor empezar de ahí a construir el sueño. Por ejemplo cuando a alguien le gusta un carro, empieza ahorrar, o a ver cómo consigue el crédito, hasta que tiene su carro.*

T1: Nada mas me gustaría aclarar que no necesariamente se trata de metas, la idea del milagro, no es ponerse un ambiente e irse para allá, si no justamente, creo que en ese sentido tu situación pude ser un ejemplo, (a Javier) puede haber varias posibilidades. No es que sea una única meta, para llegar a algo concreto e inamovible. Este ejercicio nos serviría a nosotros, y también a ustedes, a saber cómo les gustaría que fuera su vida. Que se imaginaran un día, con su problemática superada, y vean ¿qué cosas harían?

Como lo menciona Beyebach (1999), al hablar de la pregunta del milagro, no es imprescindible que en cada caso se consiga una pintura tan detallada y matizada; de hecho, probablemente es suficiente con qué tanto los consultantes como los terapeutas puedan disponer de uno o dos indicadores claros y concretos de avance.

Enrique comienza a generar ideas acerca de cómo espera que sea su vida una vez superada su problemática. Estas ideas nos ayudan a saber qué es lo que está buscando “superar”, pues en las conversaciones anteriores no lo entendíamos claramente. También nos interesa saber que se imagina él que puede hacer para estar mejor.

R: *Simplemente yo me veo tranquilo, pleno, yo he hablado de libertad, la libertad es dejar eso; ya no me atormenta el haber salido de esa familia, ver que de repente tenías todo y ahora no tienes nada; ya no me atormenta depender del conocimiento. Mi ideal sería vivir bajo esa “no dependencia” Como lo he manejado, el no apego. Cuando tenga eso comenzaré a sentirme fuerte y todo lo demás se va dar, yo lo voy generar. Pero mi meta es verme tan fuerte en ese sentido (emocional). Decir fuerte no es insensible, si no desapegado a esas situaciones.*

T1: Es interesante esto que dices de verte menos afectado por las situaciones difíciles que estás viviendo. Me da gusto que comienzas a ver esa parte de tu vida a largo plazo, ya que como te habíamos comentado, te veíamos algo centrado en el pasado. Además, hoy sin duda, nos ha

quedado más claro a qué te refieres con libertad y desapegarte. Comienzo a entender qué sería superar, "brincar" esas situaciones incómodas.

RI: *Yo he trabajado durante cuatro años a través de meditación, lecturas, varias cosas, nada más me faltaba la terapia. Hay momentos, que los he vivido, en donde me siento pleno. Yo quería comentar que a mí me da mucho gusto ver a Javier más crítico, analítico, ¡vaya! La emoción no te está tomando, tú estás tomando la emoción.*

Aún cuando comenzaron a generarse ideas de cómo podría vivir Enrique sin el problema, éste se muestra "cortante" al hablar de eso. En cambio hace un comentario para que la atención se vuelque en Javier. Aún cuando pensamos que es necesario escudriñar, descubrir y generar más ideas acerca de lo que quiere y necesita para su vida, respetamos sus tiempos y disponibilidad, para que, como dice él, poco a poco se vayan acomodando cosas. Como lo menciona Limón, hay una vertiente conversacional relacionada con el derecho a mantener el comportamiento en cuestión y/o sistema de significados predominante (derecho al *no cambio*, es decir a ser como somos). Esta vertiente está basada en la idea de la convivencia de los diferentes puntos de vista, así como el respeto y la tolerancia hacia la diferencia y la pluralidad (la idea foucaultiana sobre la defensa a la disensión y el "derecho a la diferencia). Por el momento no hablamos más acerca de su ejercicio y comenzamos a conocer lo que Javier generó con la pregunta del milagro.

J: *No me doy cuenta, pero siempre me pasa, que aquí comentan algo tan simple y me hace reflexionar. Yo con respecto a los ejercicios, me llevé dos reflexiones. Una era ¿qué tendría que hacer para salir cuando uno tiene esos subes y bajas de la vida? Lo que estuve pensando al respecto de eso es que como comentabas (a la terapeuta) que según yo me quería agarrar dos horas de depresión y me agarraba todo el día. Me di cuenta de que dame permiso de deprimirme no me funciona. Esta semana creo que ya estoy saliendo de eso, y creo que me sirve mucho recuperar lo que había dejado de hacer. Me gustó mucho lo de nutrirme, me di cuenta de que en los momentos que iba de picada, a esa depresión, dejé de comer, de salir, de hacer ejercicio. Me ha ayudado mucho hacer ejercicio, no hago mucho pero salgo a caminar. Creo que la solución está en la parte de nutrirme, de comer bien, de no estar en una burbuja.*

T1: El cultivo del que hablamos en un principio que, en tu caso, habíamos detectado implica varias estrategias; salir, comer bien, hacer ejercicio, el ver más gente, abrir tus alternativas.

Javier: *Y eso es cierto, porque el ver más gente me ayuda, como no salía de mi casa me sentía en una burbuja. Con el simple hecho de salir y ver gente me cambia mi estado de ánimo.*

T1: También se me ocurre ver a tus amigos, platicar, no sé, con los cuates.

Las redes sociales representan un apoyo muy importante en todos los procesos vitales, incluyendo las crisis o momentos de cambio en la vida, en particular, para nosotros, las pláticas “informales”, que representan las conversaciones con los “cuates”, amigos, padres u otros agentes sociales, pueden ser una alternativa “natural” para enfrentar los problemas de la vida. Es por ello que buscamos estimular la ampliación de tales redes.

J: *Fíjate que en ese sentido si tengo amigos, pero no tengo la suficiente confianza para platicar con alguien, no he trabajado en ese sentido.*

T1: ¿Y te gustaría?

J: *Sí, creo que sería trabajar en ese sentido, ganarme la confianza de alguien, y que se gane la mía. Siento que a veces sí me hace falta, por eso disfruto mucho estar aquí, porque platico todas estas cosas. La otra parte de las reflexiones era la pregunta de ¿qué iba hacer a largo plazo? En ese momento me sentía muy identificado con Enrique porque no tenía claro mi sueño. No sé si quiero regresar con ella o no (refiriéndose a su esposa). En este momento me siento bien. Ya después lo pensé con calma, y lo que yo quiero en el sueño es que ella supere esto también. Mi sueño sería tener un hijo y siento que es parte de lo que me falta. En el sueño a largo plazo me veo con una mujer, no sé si con ella o alguien más, pero me veo tratando de darle lo mejor a mi hijo.*

T2: Qué padre que ese sueño sea con algo diferente, lo nuevo es que, independientemente de sí es con ella o no, comienzas a tener más claro tu proyecto, y por ejemplo hablas de tener una familia.

La idea del “milagro” es ayudar a establecer objetivos terapéuticos y también que las personas puedan verse en un proyecto de vida a futuro, que vean que hay algo más adelante de su problemática, y, con ello, comenzar a generar alternativas. En el caso de Javier se generaron estas dos alternativas, en donde además, la “presión” de tomar una decisión pasa a segundo plano y comienza a centrarse en él y el tipo de relaciones que quiere tener.

RI: *Yo podría decir que sobrevivió al trancazo y ahorita está creciendo, lo resumiría en eso. Todavía no llegas (dirigiéndose a Javier) al punto donde puedas decirle, realmente, a la señora, a tu ex-pareja, "no éramos felices, por eso llegamos a ese punto, porque no somos felices". Pero ya te estás abriendo.*

Dentro de las prácticas que favorecemos en el espacio terapéutico, está el propiciar voces positivas y de alternativas. Sin embargo es inevitable que en ocasiones se den comentarios "cerrados", negativos o deterministas, en este caso buscamos relativizar la "relevancia" de esos comentarios. Muchas veces el mismo terapeuta contrarresta el peso negativo de estas ideas, y en otras ocasiones invitamos a que alguno de los integrantes, que bien podría ser quien comentó en negativo, de opciones para cambiar o mejorar la situación que se conversa. En el caso de Enrique muchas veces escuchamos opiniones muy generales, y en ocasiones negativas, que tienden a encerrar el discurso en un tono fatalista o determinado. Es por ello que la terapeuta hace la siguiente intervención:

Terapeuta1: *Ya, entiendo (dirigiéndose a Enrique). Nosotros no sabemos si eran felices o no. Pienso que paso una situación difícil, incómoda y que por ello se separaron. ...ahora, Enrique, lo que me llamó la atención fue esta otra parte que comentas de que "salió del trancazo". Estoy de acuerdo en eso. Además, Javier, yo pienso que fue con la estrategia de cultivarte. Pienso que eso ha sido muy importante en tu proceso y que, justamente, recuperar el cultivo te permitió salir muy bien de ese "bajón".*

J: *Creo que las conversaciones que he tenido aquí me han servido mucho.*

T1: *Claro, después de todo las conversaciones con los amigos también permiten crear alternativas, soluciones. El escuchar el punto de vista de un amigo (a) podría ser en algunas ocasiones el sustituto de una terapia. También me parece muy importante lo que tú dijiste, "bueno sí tengo estas herramientas pero me gustaría tener un cuate de confianza y viceversa". Yo lo vería como una cosa más del cultivo de tú persona.*

Se siguen generando, en la conversación, elementos que pueden enriquecer el cultivo de Javier. Se incorpora ahora la opción de contar con otras "voces" a su repertorio, además de las que el grupo terapéutico le ofrece.

J: *Sería un ingrediente más.*

T1: Exacto.... Me quedé pensando (dirigiéndose a la otra terapeuta) cómo los dos se hacen comentarios, y me llamó la atención cómo se van enriqueciendo. Javier hizo una sugerencia del posible milagro de Enrique, y Enrique habla del proceso de Javier. Tú (dirigiéndonos a Enrique), ¿qué opinas de el posible milagro que propone Javier para ti?

Trasladando la metáfora de voces múltiples (Penn y Frankfurt, 2005) a la terapia, se puede decir que, en ocasiones, un objetivo tentativo de ésta es proporcionar, crear, compartir y/o descubrir voces alternativas, integradoras y positivas, que le permitan a los consultantes contrarrestar o disolver aquella voz o monólogo negativo que está manteniendo el problema. En este caso buscamos que Enrique escuche esas otras posibilidades que los integrantes del grupo, en este caso Javier, pueden ofrecerle, sin embargo nuevamente él se muestra muy “cerrado” y le cuesta trabajo tomar en cuenta la opinión de Javier.

RI: *Luego yo soy bien hermético, respeto su punto, su opinión, pero en cambio estoy bien centrado, si ya lo vi y lo valoré, nada más. También de los otros me he llevado cosas muy buenas, me hacen reflexionar, me hacen ver mi espejo, por ejemplo, yo sentía que tenía pocos amigos pero ahora, escuchando que Javier no tiene alguien de confianza, veo que soy muy rico en amistades, porque tengo dos.*

T1: Y de lo que nos platicaba Javier ¿tu qué crees que te serviría?

RI: *No puedo definirlo, porque al final de cuentas no estoy proactivo, y digo hay que limpiar el vaso para llegar al fondo, a lo mejor me falta hacer algo, a lo mejor me hace falta hablar con ella (refiriéndose a su ex esposa), a lo mejor es el momento para creérmela, para desprenderme.*

Como lo menciona Gergen, los terapeutas afiliados al construccionismo hemos decidido dar un giro radical a la concepción de la terapia, yendo de los problemas a la potencialidad futura (Gergen, 2001). Con respecto a la terapia pasamos de verla como un proceso de “cura”, en donde es necesario explorar el problema, conocer sus causas más profundas, diagnosticarlo, para sólo después comenzar a erradicarlo, a una noción de terapia como proceso de búsqueda de soluciones que permitan di-solver lo que hemos aprendido a llamar “problemas”. En estas nuevas terapias centradas en las soluciones (TCS), más que hablar de problemas se exploran los recursos y las metas para el futuro. Es por ello que hacemos hincapié en la pertinencia de que Enrique comience a trabajar en la “di-solución” del problema, restándole importancia a la indagación y profundización del

problema y pensamos que una forma de lograrlo es ocuparse más de su proyecto de vida a futuro, a largo plazo.

T1: No sé si lo recuerdes (a Enrique), hace un tiempo en las reflexiones, te comentaron que tú buscabas mucho el por qué de las cosas, que notábamos que te regresabas mucho al pasado, y que no estabas viviendo el presente. El equipo te invitaba a abrirte un poco más, y tal vez dejarte llevar sin pensar tanto en las causas, para que tal vez puedas comenzar a realizar cosas para tu proyecto de vida, cosas que se acomoden a futuro.

RI: *Sí, pero eso es parte del duelo, y si lo tuviera resuelto no estuviera aquí.*

T1: ¿Y qué te serviría para resolver ese duelo?

RI: *Obviamente es el tiempo, ir acomodando cosas, es como una cebolla que le vas quitando capas, y vas llegando a la medula. Por ejemplo de repente siento que no tengo nada, ni sentido de vida, ni propósito de vida, me siento tan... a lo mejor es un minuto, un pensamiento, que te pasa, te sientes así; piensas no tengo a mis hijas, no estoy con mi pareja de muchos años, porque a parte de casados fuimos novios como estudiantes, no tengo a mi papá, no tengo casa, no tengo un trabajo con el que me sienta identificado, no estoy en comunión con mi profesión y te sientes mal. Pero luego dices, ¡No!, ubícate, tranquilo y comienzas a encontrarle sentido.*

T1: ¿Qué te permite salir de ese dolor?

R: *Simplemente tengo capacidades, ¡soy un fregón! Hay que superar esto, quiero ser feliz. Pero ¡vaya! ¿Cómo quiero ser feliz? (preguntándose a sí mismo). Lo que he llegado a descubrir es que eso lo logras cuando te vas desapegando de cosas. Por lo pronto tengo que ir acomodando cosas.*

T1: ¿Cómo cuáles?

R: *Acomodar lo que me duele, mi separación, por qué me está doliendo, saber si son mis miedos o realmente quiero a mi esposa. Puedes llegar a una meta, a un milagro, pero me tiene que doler, lo tengo que sentir para ir acomodando, para que sueltes. Hoy por hoy lo estoy disfrutando, mañana quién sabe. Pero yo también estoy seguro que tengo parte de depresión, mucha o poca, estoy viviendo una depresión porque no estoy proactivo.*

La siguiente intervención es un ejemplo de cómo reiteradamente buscamos encontrar “claves” que le permitan a Enrique ubicar, más específicamente, cómo es que

sale de lo que para él son sus problemas (dolor por la separación, la resolución de duelos, dificultad para mantener relaciones), y con ello que recupere, identifique y amplíe sus estrategias personales.

T1: ¿Y qué puedes hacer mientras se resuelven esas cosas?

R1: *Nada, tengo que ir acomodando poco a poco. Mientras, es estar bien, con el menos dolor posible aunque sintiéndolo. Cuando yo pensé en el ejercicio, porque si lo hice, yo dije ¿cómo me quiero ver? Pues feliz, amoroso, sano, fuerte ese fue el ejercicio que yo hice, yo dije yo me quiero ver así, a lo mejor lo centré mucho a mi y no lo expandí afuera. Lo demás ya está en las estrategias, y ya van caminando, se van a dar, yo estoy generando. Bueno yo dije "mi milagro es verme así, es verme tan bien y sentirme tan bien conmigo mismo que todo lo demás yo lo voy a atraer".*

Enrique tiende a "escaparse", divagar y centrarse en las explicaciones y causas, restándole importancia, e incluso desvalorando, la opción de comenzar a trabajar en las soluciones. Aunque antes de terminar la sesión exploramos más ideas generadas sobre el milagro en Javier.

T1: Justamente otra de las preguntas era cómo extender esta situación, hipotética del milagro, nueva, diferente ¿cómo extenderla? ¿qué pensaste Javier?

J: *Yo creo que en ese sentido el ejercicio me hizo flexionar mucho, yo lo vi mucho como un milagro, algo ideal. Me di cuenta de que después de este proceso es formar una familia, en donde yo esté pleno y seguro, a lo mejor no se da o se da de otra forma, pero visualizándolo como un milagro que se volvió realidad, también me veo identificado con mi pareja, con la capacidad de poder platicar con toda la confianza y algo muy importante, formar una familia.*

T1: La idea es visualizar los puntos clave, no los hechos o una historia determinada y específica, sino las claves de lo que quieren para ustedes en esa vida más cómoda, cuando sus problemas hayan desaparecido.

J: *Enriqueciendo un poquito lo que dice Enrique y acoplándolo a mí, también me gustaría tener la capacidad para poder ayudar a mi familia. En la línea de la vida, que a veces no es recta, quiero tener la fuerza y los conocimientos para poder ayudar. Por ejemplo saber explicar que a veces vamos estar con crisis y luego arriba. Es parte de lo que me gustaría tener después de este proceso.*

Como lo mencionamos anteriormente, aún cuando Enrique posteriormente decidió optar por una terapia individual, durante el tiempo que nos acompañó en las “tertulias terapéuticas” enriqueció las alternativas de Jesús y Lucrecia. En muchas ocasiones los integrantes “ocuparon” sus opiniones, consejos y puntos de vista, incluyéndolos en la gamma de voces nuevas y positivas. Nosotros reforzábamos esta idea y fomentábamos que se dieran más oportunidades de opinión sobre el proceso del otro.

T1: ¿Cómo crees, Enrique, que Javier podría conseguir, o reforzar, esta capacidad?

R: *Ya lo estás haciendo (a Javier) sólo tienes que conocerte. Hasta conoces el dolor ajeno, entiendes, mientras no tienes idea lo que la gente puede vivir.*

T1: ¿Cómo ves Javier?

J: *En ese sentido yo pienso que no es necesario a veces conocer el sufrimiento ajeno, sino entender el propio, o sea a lo mejor si tú estás sufriendo te estás conociendo. Con eso yo creo que es suficiente para poder ofrecer la ayuda. Por mi parte desde que estoy aquí estoy seguro que me quiero conocer. Yo me di cuenta que necesitaba mucha ayuda y no sabía como funcionaba esto. Venía buscando una varita mágica, pero no es así, yo no tenía bien claro, pero en un pequeño rayo de luz, yo sabía que tenía que hacer algo, y luego, yo dije sí es de la Universidad (refiriéndose a las terapias de la UNAM) tienen que ser algo bueno (Todos sonríen).*

Terapeuta1: Nosotros creemos que esa varita mágica sí existe, que es el trabajo que ustedes hacen para cuidarse, quererse y estar mejor en su vida. Al parecer el equipo detrás del espejo tiene un mensaje para ustedes. Pasaremos con ellos del otro lado para conocer lo que quieren decirnos.

Terapeuta2: Bueno, en esta ocasión no pasará el equipo reflexivo, nos han enviado un ejercicio para ustedes. Nos gustaría que en esta semana piensen en dos cualidades que ustedes vean en los otros integrantes, por ejemplo, Javier tu pensarías en dos cualidades de Lucre y dos de Enrique. Nos gustaría que las piensen y la próxima semana nos las platicaran.

La idea del ejercicio es que los integrantes rescaten, descubran o amplíen aspectos positivos de los demás, con esto buscamos que reafirme el sentimiento de apoyo entre los miembros del grupo. Particularmente identificamos que hay recursos, opiniones, estrategias, visiones y alternativas que tanto Lucrecia como Jesús han tomado del grupo, incluyendo los comentarios de Enrique, sin embargo en el caso de Enrique pensamos que

sería interesante, para él y para nosotros, que identificara qué podría ayudarle de los otros integrantes.

Séptima sesión

T3: Te extrañamos Lucrecia, ¿cómo estás?...

L: Yo también los extrañé, falté por una tontería... Pero hoy estoy muy contenta de estar aquí.

T3: Sí, nos da mucho gusto también. Y bueno nos gustaría que nos platicaran ¿cómo les fue en la semana? Y también que nos platicuen (a Javier y Enrique) lo que pensaron e hicieron la sesión pasada, para que se lo platiemos a Lucre. Habíamos dejado una actividad ¿te acuerdas? (a Lucre) hace quince días. Lo pensamos como metáfora, que era un milagro ¿qué pensaste?

L: Cuando retomé la actividad del milagro estaba mal, y dije que mi sueño no se podía realizar, al menos de forma real, metafóricamente, pues podría decir muchas cosas. El motivo que me trajo aquí es cómo ayudar a mi hija a salir de sus depresiones. Entonces lo vi como que se me estaba saliendo de las manos. Porque a esta niña le he dado la libertad de que ella haga su vida como ella quiera. Ya no estoy sobre ella, y ya se descaró. Le llevé la medicina, abrí su recámara, y una peste a cigarro. Yo fumo y no sé con que cara le digo "no fumes", yo pienso que son cosas diferentes, yo soy vieja y además ella con la enfermedad qué tiene pues no puede fumar. He estado pensando en cómo yo he buscado alternativas para salir y a mi hija no la llevo con alguien, bueno, ha ido pero como a los dos meses ella solita se da de alta.

T3: ¿Y si está bien?

L: No, bueno por lo menos ya tiene una actividad por las tardes. Se va a hacer ejercicio. Algo que salga, para mí es ganancia. Entonces como que mi sueño lo vi todo frustrado.

T3: Aja, ¿por qué frustrado? ¿Por qué no hacía lo que tú querías?

L: No, porque yo la veía como se va para abajo, apenas tiene una semana que está saliendo. Les traigo dos cartas, donde les digo que a mí me duele su vida.

La narrativa que domina la historia personal de Lucrecia es una en donde ella se siente totalmente responsable de su hija y, por lo tanto, siente como suyos los éxitos y fracasos de ésta. Este tipo de valores son los generalmente transmitidos por la sociedad

mexicana, valores en los que las madres son los guardianes, para bien y para mal, de la vida de los hijos. Son guiones de vida¹⁷ en donde prevalecen sentimientos-creencias de sacrificio. Si bien consideramos que este tipo de pensamientos pueden incluir la demostración de afectos, cariño y preocupación legítima hacia seres queridos, (en este caso hijos/as), también creemos que connotan algunas otras características negativas o poco convenientes, como pueden ser, en el caso específico de Lucre, el no permitir el cultivo de la propia vida y/o evitar el crecimiento y autonomía de su hija. Por lo tanto creemos que el centrarse más en lo que ella puede o quiere hacer para su propio proyecto de vida, es una alternativa para mejorar la relación con su hija.

T3: Ajá, a ver, pero me gustaría que me platicaras un poquito más. El sueño o el milagro ¿cuál sería?

L: *Que mi hija fuera una niña normal, ¿cómo la puedo ayudar?*

T3: Tengo la impresión de que las cosas iban muy bien, con esta pregunta del milagro tú nos comentaste que tú ya tenías prácticamente el milagro ¿no? Es diferente entonces lo que pasó la semana pasada.

L: *Sí, yo ya lo tenía, pero en esta semana fue diferente, se desmoronó.*

T3: Vaya, suena un poco raro esto de que se desmoronó. Yo tengo la impresión de que si hubo cambios en tu hija, pero además en tu persona, porque te has dedicado un poco más en ti, y tus cosas, además de tener una relación diferente con Karina ¿no? A mí esa es la impresión que me dio hace dos semanas, no sé, si ustedes la comparten o no (dirigiéndose a todos).

Javier: *Sí bueno, antes que nada quiero comentarles que estuve preocupado por Lucre, porque no asistió. La siento muy tensa, le diría que estamos para apoyarla, (a Lucre) ¡relájate! (risas). Yo también comparto tu idea (al terapeuta), pues no podría decir que sea dar un paso atrás. Yo te tomaba de ejemplo (a Lucre), que habías estado dando pasos agigantados. Y sin perder de vista algo que habías dicho tú (a Lucre), que tenías que estar bien tú para ayudar a tu hija.*

T3: Exacto.

¹⁷ Entendemos como guiones de vida los comportamientos, formas de sentir o de vinculación, que muchas veces se forman de las creencias y/o mandatos sociales que prevalecen en un contexto particular (Sanz, 2005).

Javier: *Siento que ahorita en el sueño tomas mucho en cuenta las depresiones de tu hija, pero no habría que perder de vista lo que tu habías planteado de estar bien tú para ayudarla.*

Consideramos que resultó muy valioso el que Javier recuperara parte del discurso de Lucrecia y le recordara lo que ella había dicho, pues en ocasiones el “monólogo negativo” del que habla Penn, P., y Frankfurt, M., (2005) puede dominar la narrativa de Lucrecia. Sin embargo la intervención del grupo, incorpora nuevas voces, abriendo la posibilidad de un diálogo nuevo, y da una interpretación diferente a lo que Lucrecia está haciendo, viéndolo como algo positivo (cuidar de sí misma, cultivarse) en lugar de la connotación negativa con la que llegó a esta sesión (ser egoísta por no “ver” primero por su hija).

T3: *Que es un poco lo que nos había comentado Enrique ¿no? Está uno bien, haciendo sus cosas, trabajos, su vida y después piensas cómo también apoyas a los otros. Cuando estaba comentado esto me acordé mucho de las instrucciones que vienen en los aviones, donde salen las mascarillas y todo eso, cuando puede haber depresiones o turbulencias. Sacan las mascarillas y en las instrucciones te dicen, ¡póngaselas usted primero! y después se las pone a los chicos, porque si empieza ponérselas a los chicos tal vez se desmaya y ya no puede hacer nada. Entonces eso es muy interesante, y por eso también ahorita me surgió esta duda contigo Lucrecia. Yo sentía que tú ya traías bien puesta la mascarilla. Y que estabas viendo formas nuevas y diferentes de estar con Karina, o sea, apoyarla sin estar sobreprotegiéndola y sin preocuparte demasiado.*

LU: *Siento que tengo eso bien claro, pero sí hay momentos en que me descontrola muchísimo, y es válido también ¿no? Sentirse así que te fuiste para atrás un ratito.*

Terapeuta y Enrique: Ah, ¡claro!

L: *Pero el estar aquí me ayuda a ver claramente que sí estoy convencida de estar bien primero yo. Me sentí un tanto egoísta porque yo estaba buscando alternativas, pero ahora veo que tengo que estar bien yo para poder ayudarla.*

Lucrecia hace una nueva interpretación de su propia vida, dejando de ver el cuidarse a sí misma como una acción egoísta, ya que una madre debe ver primero por sus hijos incluso antes que por ella misma, y lo ve como una estrategia diferente para

quererse a sí misma y con esa fortaleza adquirida poder estar con su hija de una forma diferente.

T3: Si, la idea sería estar bien tú, y además buscando, como lo habías mencionado, alternativas, formas nuevas y diferentes de estar en la relación con Karina. Podría ser una relación nueva, ni de mucha dependencia, ni de mucha sobreprotección. Estas cosas que tú ya de alguna manera has venido mencionando.

LU: *Exactamente.*

Al abrir un poco más sus márgenes de libertad, el pasar ese límite de “no poder quererse más que a sus hijos”, se amplían las posibilidades de Lucrecia, además de que se puede “ver” de otra forma en su proyecto de vida. Comienza a “reconocer” los cambios que hay en la relación con su hija. Nosotros nos centramos en las excepciones y las ampliamos.

T3: Si, ahora ¿tienes alguna idea más o menos clara de las cosas que te han salido bien en la relación con Karina?

LU: *Sí, claro.*

T3: ¿Como para que, si se da el milagro, las pudieras mantener?

LU: *Sí, y de hecho ella ya comenzaba a hacer cosas en la casa, pero ayer llegué y, bueno, la casa estaba igualita, entonces yo estoy contenta afuera y llega un momento en que me da coraje, porque no sé qué hace todo el día. A mí me encanta un programa de T.V y llegué directo a verlo, cuando comencé a verlo Karina me habló y me dijo “¿mamá puedes venir?”. Apagué la tele, entonces hablamos. Me platicó todos los ejercicios que hizo. Platicar ya no me cuesta trabajo, yo creo que antes le hubiera dicho “ya mañana hablamos”, pero platicué.*

T3: ¡Mira, por ejemplo!

LU: *Ah, y ahora recuerdo que no me enojé por la casa, llegué enojada porque ¡el descaro total! Estaba fumando en la casa. Ya después no hablamos del cigarro, ya sólo le dije “¿y estás haciendo ejercicio con tu cigarrote?” Yo no voy a dejar de fumar aunque sé que es malo.*

T3: ¿Qué tan malo es para Karina?

L: *Por su enfermedad el doctor me dijo que no podía fumar, ni tomar. Pero ella me recuerda que el doctor dijo que el tabaco era malo para los pulmones, no para la epilepsia.*

T3: Creo que habría averiguar qué tanta flexibilidad podría haber, no lo recomiendo, es cuestión de investigar qué tanto daño le hace.

LU: *Sí, tal vez no, creo que le hace más daño la desvelada. Con la computadora se duerme muy tarde y se despierta muy tarde también. No le han dado crisis porque como sea duerme, pero yo pienso que está todo al revés.*

ENRIQUE: *Bueno eso es lo que percibimos nosotros, pero es la forma en que ella se está defendiendo, ya dio el primer paso, ya está yendo a hacer ejercicio, ella lo está usando como un mecanismo de defensa, tú te pones a pensar que está evadiendo con el cigarro y con el dormirse tarde, y dormir en el día tal vez es que sigue evadiendo.*

T3: Pero ¿evadiendo qué, Enrique?

RI: *Pues tal vez evadiendo su realidad, porque a lo mejor no se gusta a sí misma.*

El terapeuta recupera parte de la opinión de Enrique y por otro lado relativiza o le quita peso a las cuestiones negativas que Enrique “supone”.

T3: (Con gesto de extrañeza) No podría decir si está evadiendo o no, pero bueno, yo más bien retomaría la primera parte, de lo que estabas comentando tú (a Enrique), que no hay ritmos exactos para todo el mundo ¿no? Hay gentes que son nocturnas, ahora la juventud comienza su vida social como a las doce de la noche, o muchos estudiantes, por ejemplo, que duermen hasta muy tarde, yo no creo que haya un horario para estar despierto, lo que sí siento es que, como dice Enrique, hay que hacer cosas. ¿Hay algún perjuicio, preguntaría, para ti o para Karina, con qué se acueste tarde?

LU: *No es normal.*

T3: Pero es lo que estamos diciendo ¿qué es lo normal?

Con esta intervención el terapeuta busca abrir posibilidades, además normaliza la diferencia de tiempos y ritmos personales. Si bien lo más común es que el dormir se lleve a acabo por las noches, se abre la posibilidad de que pueda ser de otra manera, puesto que las personas no son iguales y por lo tanto sus propios ritmos son diferentes. Resulta importante esta nueva interpretación porque los “ritmos” de Karina pueden no ser iguales a los de Lucrecia, pero no afectan las actividades que hasta ese momento tiene.

RI: *Sí, a lo mejor el problema no es de ella, porque ella está haciendo su vida normal. A lo mejor tu percepción es esa.*

T3: *A lo mejor, porque pienso que si ella estuviera faltando al trabajo o a la escuela entonces si sería de "a ver, ¿qué está pasando?, esto no está funcionando". Pero si está trabajando, haciendo cosas, pues no veo el problema. Después si regresa a la escuela o se pone a trabajar se tendría que estar ajustando a eso. Lo que sí es importante, y que tú ya estás mencionando, es que ella tiene ciertas responsabilidades en casa. Que es el otro punto, que a nosotros particularmente nos interesaba, la relación que tú estás estableciendo con Karina, que cada vez es mejor, pero ¡ojo!, porque sí la empiezas a presionar para que haga cosas que ahorita no le apetecen, o que no son graves, o si la presionas para que deje cosas que le gustan, y que no son graves, pues entonces puede decir ¡no! No sé como lo vean ustedes, lo importante es la buena relación que empieces a establecer con Karina.*

RI: *Por ejemplo, como me comentó mi hija, "sabes qué papá, yo no me voy a casar", y bueno ya le dije, pues "como quieras, es tu vida". O después me comentó "me gustaría estudiar en CU para que convivamos más o cuando yo me vaya a vivir sola conviviremos más" Yo no le dije nada, después me preguntó y "¿qué piensas tú de eso?". Y yo le respondí "pues es tu vida y si tú quieres eso y te vas a hacer responsable de eso, pues yo te apoyo" Pero si yo hubiera tomado una actitud coercitiva, sólo porque no hace lo que yo quiero, pienso que podríamos tener problemas de comunicación, por eso lo dejé abierto. Si después ella me da permiso para opinar sobre sus decisiones o sobre las alternativas, eso me permitirá compartir más momentos con ella.*

T3: *Liberando gradualmente esos espacios de autonomía que van requiriendo las personas para elegir sobre su propia vida.*

Con esta última intervención se busca también dejar claro que no se trata de "dejar que haga lo que quiera, independientemente de las consecuencias" pues estamos en el entendido de que hay reglas, límites sociales que son importantes, y por ello se señala que esta "autonomía" ha de ser gradual, conforme a los propios ritmos, etapas y procesos que atraviesa Karina.

RI: *Así es.*

LU: *Sí, y no cortar esa comunicación que tengo todavía con ella. Ahora oyéndome lo veo tan exagerado.*

T3: En la convivencia diaria a veces uno pierde esos detalles.

LU: Si, eso es lo importante de platicarlo.

Este tipo de intervención ha permitido que Lucrecia adquiriera una nueva dimensión de su discurso el poder “platicarlo” le permite escuchar su propia historia, cosa que a veces en monólogo interno limita.

T: Por qué no le platicamos a Lucre un poco de lo que hicimos la semana pasada.

Javier: *Estuvimos platicando sobre esto del milagro, y causó mucha controversia. Porque no sabíamos si era algo que teníamos que imaginar o verlo como algo ideal. Por ejemplo en el caso de Enrique él decía que tenía que hacer algunas cosas para que se lograra.*

RI: *Porque está sujeto a ciertos factores externos, que tú dependes de cierta manera de ellos.*

J: *En ese momento nosotros le decíamos que no lo viera así, que se viera como si ya lo hubiera pasado. Pero al final nos convencimos de que sí tiene que arreglar más cosas para que se realice. En mi caso tengo dos alternativas, estar o no estar con mi esposa. Aunque de forma general mi sueño era formar una familia y tener hijos. Algo que me pareció importante es todo lo que estoy adquiriendo de experiencia para lograr mi sueño.*

T3: Que son dos posturas muy interesantes, por ejemplo en el caso de Javier, me parecía muy padre y muy inteligente, él decía “tengo estas dos posibilidades y tengo que pensar en ellas”. Que era un poco ver, “si sigo con mi mujer ¿qué pasa?, y ¿qué pasa si no sigo con ella?”, e imaginarse a sí mismo a largo plazo en esas dos posiciones. Que supongo que es un poco de lo que vas a platicar a ahora.

J: *Si. Además de las virtudes de cada uno.*

T3: ¡Ah! Si las virtudes, nos recuerdas ¿cómo estuvo?

J: *Dos virtudes de cada uno, ellos dos de mí y yo dos de ellos.*

T3: A lo mejor Lucre no las va poder decir porque no sabía la tarea.

LU: *¡Ah no!, yo le traigo una virtud escrita a Jesús.*

T3: ¡Que bien!, ahorita no la platicas. Y la otra cosa que me llamó la atención fue esto que comentábamos de Enrique. Mira hay una parte de ti (dirigiéndose a Enrique) que menciona

mucho eso del duelo, y que tienes que superar el duelo, esta parte que tu defines como duelo parece que lleva un proceso gradual, llegará un momento en que dejará de ser duelo, y te permitirá pasar a una situación diferente de tu vida. Sin embargo las otras áreas de tu vida siguen caminando.

RI: *Siguen caminando pero no de manera óptima. Yo he llegado al punto en que quiero conocer qué me está trabando para llegar a donde quiero llegar. Como decías, quitarme esas partes de la armadura que en algún momento me ayudó, pero que ahorita para llegar a donde quiero llegar me esta obstruyendo, y que son bloqueos que en un momento me sirvieron y ahorita no.*

T3: Exacto.

RI: *Quisiera caminar sin las cosas que me obstruyan. Por ejemplo en lo laboral yo tengo un proyecto que a lo mejor estoy logrando, pero también me está afectando porque no puedo establecer relaciones armoniosas. A lo mejor estoy dependiendo de esto emocionalmente, o sea me está afectando y estoy repitiendo patrones, pero en cambio estoy yendo a donde quiero ir, pero no de la manera más óptima.*

T3: Exacto, ese es el punto, si estás yendo a donde quieres ir, eso es lo importante. Tal vez no de la manera más óptima, pero si estás yendo. La cuestión esta en ¿qué cosas diferentes, nuevas puedes hacer para liberarte un poco más de estas ataduras, bloqueos, o lo que fuera? Que te permitan avanzar mejor, a lo mejor más rápido y más cómodo.

RI: *¿Qué puedo hacer? Una cosa estar aquí.*

T3: Si y las otras cosas son las que pudiéramos platicar y ver, que puedan salir de tus análisis de, entre otras cosas, lo que quieras hacer más adelante.

RI: *Si, en este momento estoy en un autoanálisis de mis fortalezas, debilidades, identidades y amenazas. En este momento tengo un escenario para desarrollar muchas partes de mí. Estoy en un grupo de instructores, me estoy certificando y me gusta mucho, es una alternativa.*

T3: Bastante interesante.

RI: *He sacrificado cosas por este proyecto. Me gusta, me comprometo y a final de cuentas, si soy instructor que bueno, y si no, pues creo que el camino lo estoy disfrutando.*

T3: ¡Exacto!, y creo que le diste a uno de los puntos más importante, quién sabe si esto sea lo máximo, lo último, lo óptimo, pero lo estás disfrutando y es parte de lo que es el proceso.

Se da otro matiz a la narración de Enrique donde tal vez lo “óptimo” puede no estar presente, pero se abre la alternativa de disfrutar el proceso. Cambiando sus puntos de vista, pues, si primero decía que “avanzaba pero no de manera óptima” ahora comenta que:

RI: *Sí, claro, puedes hacer lo más maravilloso, lo más valioso, pero si no te sientes bien no tiene caso.*

Esto lo perciben otras personas.

J: *Tengo la impresión de que Enrique se quitó la armadura y ahora está disfrutando, no sé si del dolor, pero está disfrutando ese camino que tiene que recorrer.*

RI: *La última vez que estuviste aquí siento que me destrabaste de algo, hiciste “click”, después de todo reconocí mi armadura, y como me dijiste, “no reniegues de ella, a final de cuentas te ha servido de algo”. Y yo pensé “trátala con todo amor y poco a poco vete desprendiendo de ella”.*

T3: Y usando un poco esa metáfora de la armadura, a lo mejor no tienes que tirarla a la basura, sino que puedes guardarla ahí, sin tener que estarla cargando todo el tiempo, por si en algún momento la vuelves a utilizar.

No sé trata simplemente de “cambiar” una narrativa por otra, sino, incluso, que las múltiples narrativas estén disponibles para la acción. Nuevamente el fin es impedir, como lo había señalado Gergen, un proceso reduccionista que simplemente sustituya una historia por otra (2001). La función del terapeuta, en este sentido, sería alentar a los consultantes, particularmente a Enrique, para que mantengan las diferentes voces en un estado de coexistencia

RI: *Exactamente, la cuestión no es defenderte sino saberte cuidar, a final de cuentas dices “ya no me pongo la armadura, simplemente soy prudente”.*

T1: Que sería una estrategia diferente, nueva.

LU: Y me gustó, digo yo me las llevo.

RI: *Claro, se comentan para que se pueda usar. Uno tiene que saber hasta dónde permito y qué no permito. Estoy sano en mi dependencia. Amo en dependencia o amo en independencia, porque obviamente el amor con dependencia sólo te hace daño.*

T3: Y las personas con las que te relacionas son diferentes, y con algunas tendrás una forma de depender, y con otras, otra, e incluso de no depender.

RI: *A final de cuentas uno tiene que poner sus límites y son los límites que yo he puesto para autorespetarme.*

T3: Y esos límites pueden ser diferentes dependiendo de las personas. Por ejemplo, en el trabajo yo tengo una distancia grande con muchos límites, con la familia a lo mejor son menos, con los amigos nada, y con los enemigos son límites enormes, o puede darse el caso de que con algunas personas los quito.

RI: *Claro, habrá quien tenga una opinión de mí, y la respeto, y la acepto, pero yo sé quien soy, esa fortaleza la tengo. Y todo esto va encaminado a que Lucre no le des el poder a Karina de sentirte mal. El poder lo tienes tú, o sea tú te sientes mal porque ella no está haciendo lo que tú quieres que haga, pero tú te sientes mal, ella no, entonces tú te estás desempoderando.*

T3: Y que puede generar una relación incómoda entre ustedes, entonces lo que hay que buscar son nuevas formas, diferentes, en tu relación con Karina, que incluya a lo mejor ciertos acuerdos entre ustedes. Donde a lo mejor ella tiene cierto tipo de libertades y obligaciones.

RI: *Y a lo mejor no plantearlo como obligación, sino como responsabilidad, porque obligación a un adolescente no le gustará.*

J: *Como un acuerdo.*

LU: *Yo lo he hecho con Karina y hasta hemos quedado, pero no lo hace.*

T: Aún así, lo interesante es cómo ha cambiado su relación, y estaba pensando que este tipo de relación, nueva, más cómoda, tal vez ayude a crear el campo para comenzar a negociar, llegar a acuerdos. Me llama la atención que dices que ella se los brinca, y me pregunto ¿de qué forma podrías ayudarle ver la importancia de estos acuerdos? o incluso ¿cómo establecer acuerdos sobre los acuerdos?

LU: *Creo que podría ser diferente si en lugar de decir “bueno aquí están los acuerdos” y sólo vigilar que se hagan, mantenerlo vigentes, abiertos por si tienen que cambiar.*

T3: *Creo que Enrique dijo algo importante, con los adolescentes no puedes usar la palabra obligación. Y a lo mejor habría que buscar estrategias diferentes con los jóvenes, porque son un poquito rebeldes.*

J: *Yo pienso que a lo mejor el acuerdo está muy cerrado y por eso lo brinca, a lo mejor sería visualizar un acuerdo un poquito más amplio.*

Recuperando la frase de la escuela de Milán “una diferencia hace la diferencia” vemos cómo ahora, cuando comienza a hablarse de una relación diferente, con posibilidades diferentes, se desencadenan toda una gamma de ideas, propuestas y opiniones al respecto. Nuevamente hacemos hincapié en lo importante que es establecer, fomentar y mantener una relación diferente, más cómoda, con Karina, que les permita, eventualmente, negociar y proponer, más que imponer las nuevas reglas del juego.

RI: *Eso me parece muy inteligente. Pienso que ya no tienes que ver a Karina como algo que está contra ti, sino a lo mejor como un aliado. Déjala que ella sea ella y acércate, para que te de la pauta de hablar de responsabilidades. Que ella sepa que hay compromisos con la casa, que sepa que no es contigo sino con la casa.*

T3: *Si, qué interesante, porque además esto que dice Ricardo me parece valioso, poner el acuerdo con algo en que participen las dos y que ella no lo sienta como un límite u obligación, como algo que ella tenga que hacer. Sino que ella participe en el acuerdo y, si no lo cumple, tenga consciencia de que ella participó, que ella lo estableció también, y creo que esto también les podría ayudar a relacionarse de forma diferentes. Porque más que decir que existiera una forma única y exclusiva de relacionarse todos los jóvenes con sus papas, creo que podrían ir buscando las formas de acomodarse y estar mejor las dos, que puede ser ahorita de una forma y a lo mejor dentro de unos meses cambia, y hay que hacer ajustes otra vez, porque la vida cambia, las personas crecen, los gustos cambian y tal vez irse acoplando poco a poco. El chiste es esto, establecer una apropiada, cómoda, adecuada relación que les permita a las dos caminar, a ella crecer y a ti caminar un poco más en tu vida.*

Insistimos en la necesidad de tomar en cuenta los “ritmos personales y de vida” que cada persona experimenta, la idea es buscar una relación en la que Lucrecia y su hija

se puedan acompañar y que además esa relación no sea "única e inamovible", sino que sea tenga suficiente flexibilidad para acomodarse cada que los tiempos, la vida, el contextos, las etapas, etc, exijan un cambio.

T1: Que les parece si pasamos a lo que traian de observaciones de los otros.

J: Yo estuve pensando, por ejemplo de Lucre, que es una guerrera, por su fortaleza. Por ejemplo, surfeando las situaciones de la semana pasada está de nuevo aquí. Otra que tienen en común, tanto ella como Enrique, es la virtud de que son buenos padres, porque se preocupan en ellos para ayudar a sus hijos también. Para Lucre, una más que aquí hemos visto, lo hemos saboreado y disfrutado, es su capacidad para transmitir sus sentimientos en un escrito. En Enrique, además de ser buen padre, creo que el estar estudiando y leyendo esa es una virtud que tiene él. Además yo le veo a él una gran fortaleza ante la vida.

T3: (A Enrique) ¿Cómo ves, las cosas positivas que dice Javier de Lucrecia?

R1: No me gusta el término de guerrera, pero sí comparto la idea de que es fuerte, valiente, además es una buena persona. Como madre pienso que es buena madre, aunque los padres a veces caemos en hacer a los hijos dependientes, y yo sé que ella lo está trabajando. Es una mujer segura, sensible, honesta.

T3: Y ¿de Javier?

R1: Javier es una persona valiente, inteligente, es buena persona, está madurando, tiene buenas perspectivas, es positivo.

T3: (A Lucre) Puedes intentar darnos tu opinión sobre ellos.

LU: Sí puedo comentarlo ahorita. Yo de Javier veo que es un hombre valiente, sencillo, yo le puse un término "corazón valiente". Lo que vivió no fue fácil, y tiene mucha valentía al enfrentarlo, además creo que es muy inteligente. Como dice Enrique, pienso que es muy humilde y generoso. Yo me siento feliz de habertos conocido. De Enrique, él es muy inteligente, yo agarro todas sus palabras, bueno, sus herramientas, es muy analítico y eso es positivo. Me encanta ver lo que está atrás de la armadura, y seguimos sus pasos de estar leyendo.

R1: Ya leíste el libro de "El poder está dentro de ti" o "Tu puedes sanar tu vida". Ese libro habla de cómo te empoderas y como te des-empoderas. Empoderarte es cuando haces cosas que van con tu integridad, o cuando comparto el amor que está en mí.

T3: Interesante, no sé si sea la misma definición que tengo yo de empoderamiento y, que usan mucho las feministas, que normalmente hablan de la mujer devaluada, subyugada, y que mediante el empoderamiento la mujer comienza a controlar mejor las riendas de su vida, y no que la controlen de afuera, eso es lo que hablan de empoderamiento. Desempoderamiento no la he oído. Pero supongo que sería al revés ¿no? (Todos ríen). La idea me parece que quedaría así, y me parece muy bien como tu lo estás manejando, empoderamiento sería tener un control de las riendas de su propia vida y no que tenga otro.

RI: *De lo que haces, de lo que sientes, vives... (Terapeuta continúa)*

T3: Exactamente, de lo que haces y de lo que pretendes de tu vida para ti, y a largo plazo, y no ser como estos papelitos que cuando hay viento se mueven para cualquier lado. Saber lo que se quiere y para dónde quieres caminar, que habrá dificultades, pues sí, y a lo mejor ¿cambió el rumbo?, pues sí, pero yo decido y yo arreglo mi vida. Creo que sería importante, en esta parte del empoderamiento, tener el control de uno mismo sobre su propia vida. Todo esto que comentamos es para el caso de Karina. En tu caso, Enrique, creo que no queda ¿verdad?

RI: *Mis hijas tienen la misma edad de Karina.*

T3: ¿De verdad? Pues no sabía que eran de la edad.

RI: *Claro que, si estamos hablando de madurez pues, evidentemente a Karina si le ha faltado madurar muchas cosas, por todo lo que ha vivido, por su enfermedad, por el divorcio de sus padres y por muchas otras cosas. Claro que para eso está Lucre aquí, para ayudarla.*

T3: Son casos diferentes. La cuestión está en que la relación tuya (a Lucre) es más cotidiana y hay que trabajar muchos aspectos de la vida de todos los días. En el caso de Enrique estaba pensando que la niña está adquiriendo una armadura a pasos agigantados. Sobre todo por la relación que has tenido tú con ella de permitirle crecer, de ser más autónoma. Y retomando nuevamente la idea del empoderamiento es, más o menos eso, que uno puede tener un poco más de control sobre su propia vida. Y hablando de los hijos es ver cómo ayudarles a los hijos a tener poco a poco mayor independencia, autonomía y responsabilidad. Porque tú (Lucre) no vas a ser responsable de tu hija a largo plazo. Ella tendrá que hacerse responsable de su vida.

LU: *Sí, y como lo vi ahorita, como resultado de todo este relajó, me di cuenta de que somos seres independientes completamente. Y yo lo que quería era vivir su vida.*

T3: Ándale.

Nosotros pensamos que el escuchar otras voces le permite ampliar su visión, o abrir sus “márgenes de libertad”, y que gracias a esto Lucrecia ha podido ver otro panorama y “separarse” de una relación incómoda, donde inicialmente estaba muy enredada con Karina, y comenzar a diferenciarse de su hija. Este nuevo panorama le permite además poder pensar en su propio proyecto de vida diferenciado del de Karina. Otra consecuencia positiva de esta “separación” y esta diferenciación es que Lucre reconoce cualidades en su hija que antes no estaba viendo.

LU: *Sí, pero ya me separé y vi que somos personas diferentes, independientes, porque estábamos como muégano. Porque ella es muy madura, pero yo le estoy poniendo el pie al sobreprotegerla. Ella incluso me lo decía “Me fui a vivir con mi papá porque ya me tienes harta, no me dejas ir ni al baño sola”. Todo fue por lo de su enfermedad, porque yo temía que le pasara algo, pero ella sí es muy independiente.*

RI: *Además, si tú la dejases hablar ella podría poner las formas para llevarse mejor. No sé, preguntarle “y tú ¿qué piensas?”. Al hacerle participe a alguien se compromete. Esa es otra estrategia.... (El terapeuta continúa)...*

T3: Estrategia, métodos, modelos, estilos que puede haber, y el chiste es averiguar ¿qué es lo que mejor le funciona a Lucre? En este proceso que es parecido y diferente a lo que está viviendo Enrique.

RI: *Sí, no es lo mismo estar viviendo con ella que verla de vez en cuando.*

Consideramos que es importante marcar la diferencia en las vivencias de Lucrecia y Enrique, pues, aún cuando hay puntos en los que ambas historias (incluyendo problemáticas similares) pueden llegar a coincidir, pensamos que son situaciones diferentes, por el contexto, las relaciones y las características personales de cada uno. Por ello reconocemos lo importante de que escuchen los consejos, experiencias, opiniones y/o estrategias que, además, pueden llegar a compartirse, pero siempre dejando claro que una misma “problemática” se puede resolver con diferentes estrategias, soluciones o puede tener diferentes interpretaciones para cada quien. La idea no es encontrar “la” estrategia para resolver todas las dificultades, sino fomentar la riqueza de

voces que ayuden a encontrar las mejores alternativas para enfrentar los problemas de la vida.

T3: Se nos está echando tiempo encima, ¿tú tenías más comentarios?

LU: Sólo traje mis dos cartas, se las dejo.

T3: ¿A ti te gustaría leerlas?

LU: Si, está bien. Esta que voy a leer es de hace un mes, cuando me dio la crisis de ansiedad por los medicamentos:

"Antes que nada quiero agradecerles a todos por preocuparse por mi, como vieron la semana pasada estaba totalmente desorientada, no era yo misma, estaba pasando por cosas que se salieron de mis manos, síntomas que no podía controlar, puse todo lo que estaba a mi alcance para estar lo mejor posible aquí con todos ustedes, por la tarde me sentí peor. Para mi cita con el psiquiatra faltaba demasiado tiempo y pensé "yo no quiero estar un día mas así". Cuando iba en camino sentí la necesidad de hablar con alguien y esa persona fue Javier. Por sus palabras me sentí apoyada, aunque fueron unos instantes, pero sólo escucharlo me dio fuerzas para seguir con el camino. Llegué con el doctor y me atendió hasta el último ya que no tenía cita, le comente como me sentía y me cambio el medicamento. Al día siguiente me llamó Enrique porque Javier le había comentado que me sentía mal. Hablamos un rato, posteriormente me llamó el equipo y me pregunto cómo seguía. Esas muestras de afecto no se pagan con nada y nuevamente lea doy las gracias. La semana pasada no estaba al cien, pero todos sus comentarios fueron de gran ayuda para mí. Otra cosa que me llamó la atención fue que cuando el grupo de reflexión hacia sus comentarios yo tenía la ansiedad al tope, me sentí encerrada, no corrí por fortuna, sentía que me ahogaba, pero al escuchar que soy una guerrera me sentí muy bien. Sólo es cuestión, como dice Enrique, de que me la crea, en verdad quisiera recuperar mi autoestima y digo recuperar porque en algún momento de mi vida sí estaba conmigo. Recuerdo que en mi adolescencia antes de que me casara era una mujer completamente diferente, confiaba en mí misma, sabía lo que quería. Reflexionado pienso que la autoestima la perdí dentro de mi matrimonio, me dejé llevar por la vida matrimonial, quise complacer a mi esposo y caí en un círculo vicioso; a todo le decía que sí. Al paso de los años me enredé en una telaraña de sentimientos encontrados que después de siete años de separada no he logrado desenredar. Un sentimiento que tengo bien identificado es de culpabilidad tanto hacia mis hijos como hacia mí misma. Siento enojo por no saber defender mis derechos como persona, ya que dejé que Gael me pisoteara y, obviamente, mis hijos tuvieron esa escuela con su , por eso en ocasiones ellos me gritan como su padre. Sin embargo esto ya lo he ido deteniendo un poco, ya no permito que me levanten la voz, cuando hay la necesidad de hablar con Gael y comienzan a calentarse los ánimos le pongo un alto y paro la conversación. En estos momentos estoy furiosa con él porque Karina le pidió que le pague una escuela y se negó. Ni siquiera he tenido el deseo de hablar con él, ya no quiero ser más intermediaria y salir salpicada de sus groserías, por fortuna mi hija ya está grande y puede resolver esas cosas con su padre. Me gustaría aprovechar este espacio para analizar qué es lo que quiero de mi vida, tomando un poco la oportunidad de estar en este grupo, que aunque finalmente las decisiones serán mías, sin embargo el punto de vista de ustedes me ayudara a reafirmar mis metas.

Y me puse tres. Me gustaría ser una mujer con autoestima, rescatada, dejar el medicamento y encontrar el equilibrio de mis emociones. Tengo muchas metas pero pienso que estando bien conmigo misma las demás se irán desencadenando. También hay algo que tengo muy marcado y que no quería que se convirtiera en una obsesión, si no es que ya lo es, y es encontrar a una persona con quien compartir parte de mi tiempo, es decir busco el equilibrio emocional para estar bien con mis hijos, en mi trabajo, en cualquier ámbito familiar y con las personas que me rodean. Pero saben que no soy de palo y tengo sentimientos y la necesidad de sentir un apoyo (para nada económico) sino afectivo. Una persona me dijo que yo no podría tener una pareja por mis conflictos emocionales y creo que tiene razón, eso me tambalea porque me siento aún más insegura de no poder brindar todo ese cariño. Siento que no pido mucho, no me gustaría vivir con nadie porque mi situación legal aún no está finiquitada, sin embargo esto no es un limitante para poder dar y recibir ese afecto deseado. La vida es tan corta y al darnos cuenta ya han pasado mucho años y nos olvidamos de nosotros mismos. Desgraciadamente vivimos en una sociedad machista que hace pensar a algunos hombres que porque estamos solas podemos acceder a sus proposiciones por unas migajas de cariño. Bueno creo que por eso sigo aún sola esperando a la persona adecuada con quien compartir parte de mi vida. No me gustaría entrar en el rol de tener sexo como los animales, por instinto, somos seres humanos que contamos con la virtud de sentir algo más, que se llama cariño, y que esto puede convertirse en amor. En ocasiones me siento ridícula diciendo esto, pero creo que aquí es el lugar adecuado para expresar lo que realmente pienso y siento. Esta inquietud se la he comentado a mis hermanas y me dicen ¡ay que humor! Ellas lo dicen porque como quiera bien o mal tienen sus esposos.

En el grupo AA en una ocasión lo expresé y no faltó un acomedido que se apuntó, sin embargo tengo bien claro que no me gustaría involucrarme con una persona de ese lugar. Sería más fácil conocer a personas del sexo opuesto en el trabajo, pero en el mio sólo estoy yo, y a veces mi hermano. Después me voy al grupo, y cada ocho días vengo aquí, ese es el núcleo en el que me desenvuelvo y así nunca encontraré a esa persona. Bueno creo que caí en lo mismo. La conclusión a la que siempre llego es que no me atormenta, ni me preocupe, por esta situación. Si alguien está para lograr mi objetivo se presentará cuando menos lo espere y en un lugar inesperado. ¿Ven por qué digo que tiene razón la persona que me dijo que no estoy preparada para tener una pareja?

Soy una mujer total y absolutamente insegura, me siento vieja y ridícula para pensar en estas cosas. Espero que el día que esté preparada no sea demasiado tarde.

Mil gracias a todos ustedes por estar aquí (incluyendo al equipo de reflexiones que no tenemos acceso a hablar con ellos, sin embargo forman una parte muy importante en nuestra recuperación y encontramos en sus comentarios ayuda). Antes de finalizar me gustaría compartir algo que siempre me ha apenado, mi ex esposo constantemente me decía que era una inútil, una pendeja (disculpen por la palabrota) pero así me decía y le compre la idea, aún no logro sacarme ese chip, yo así le llame, además siento que es como un tatuaje y que forma gran parte de la pérdida de mi autoestima, al paso de los años reconozco que nunca fui presa de un maltrato físico, pero si de un maltrato emocional y creo que eso pesa más que un golpe.

Atentamente Lucrecia"

LU: *Esto ya lo he ido comentando, ya no está vigente, pero es interesante volverlo a leer.*

Javier: *Yo sólo quiero comentar que se ve que esa carta es atrasada. Porque varias cosas ya no son. (Risas de todos)*

LU: *Sí, de hecho ahora hasta verlo me ayuda a pensar lo que he avanzado.*

RI: *Sí, ya no aplica.*

Aún cuando la carta anterior esta “atrasada”, nos pareció importante incluirla en el análisis, porque, como lo menciona Lucrecia, permite ver el avance en estas sesiones. Los objetivos que Lucrecia se estableció los hemos ido trabajando. La recuperación del autoestima se ha trabajado yendo más allá de su narrativa dominante, al encontrar espacio para las excepciones, las estrategias-soluciones y la historia nueva que Lucrecia se está narrando a sí misma, que incluye, entre otros elementos positivos, una percepción diferente de sí misma, de sus fortalezas, herramientas personales y su valor como persona. Otro objetivo que estableció fue trabajar en su “obsesión” por tener una pareja. Existen creencias, muy consensuadas en nuestra sociedad, acerca de los requisitos para tener una pareja (cuestiones como la edad, el género e incluso la capacidad reproductiva) y que pensamos son ideas que estaban “restringiendo” a Lucrecia a ver su inquietud como decisión personal legítima, valiosa e íntima. Es por ello que nosotros, más que como una “obsesión”, ofrecimos una interpretación diferente, viéndolo como una necesidad o un elemento más que ayudaría a enriquecer su vida, descartando de antemano una visión negativa por tener esta inquietud. Por último, su tercer objetivo “dejar los medicamentos” estaba muy encaminado a que, independientemente de la efectividad o necesidad de tomar fármacos, ella por sí misma podía hacer cosas para sentirse mejor y más cómoda. Esos objetivos, que bien podrían enriquecerse con otros más, en nuestra opinión, comenzaban a “cumplirse”. Es por esto que tanto ella como los otros integrantes señalan los cambios en su historia diciendo que “ya no aplica” ese discurso.

T3: *OK, está carta es atrasada y ¿la segunda?*

LU: *¿Quieren que les lea la segunda?*

T1: *Sí, claro.*

"Buenos días a todos:

Me gustaría comenzar por decirles que la terapia de hace dos semanas me gustó mucho, tomé una variante interesante, me gustó cómo el profesor (terapeuta) debatió con Enrique, creo que existió una buena conexión y así tuvimos la oportunidad de saber más de Enrique.

Javier, nuevamente, repito cada vez que te conozco más me dejas ver tus sentimientos nobles, te catalogo como un caballero de corazón valiente. Pones mucha atención en cada comentario que hacemos y tienes una percepción de las cosas muy positiva. Sé que en un corto plazo encontraras tu equilibrio emocional, sabrás lo que más te conviene, y las decisiones que tomes de hoy en adelante serán tomadas con la cabeza y no con el corazón. Si te das cuenta, Javier, tienes el poder en tus manos, de decidir cómo quieres que tu sueño se haga realidad, la dinámica que hicimos la semana pasada te dio muchas vueltas en tu cabecita ¿cierto? En lo particular lo único que deseo para ti es que seas feliz.

Enrique, gracias por permitirnos ver más allá de tu armadura, hoy por hoy sé que eres un hombre de buenos sentimientos, con el escudo de la verdad por delante, aún cuando es un tanto complicado llegar a lo que realmente te trajo a terapia. Eres muy analítico, me gusta escucharte porque aportas muchas cosas interesantes, contigo hay que tener la mente abierta para captar lo que quieres decir, en lo personal me has regalado muchas armas para lograr mis objetivos. Hay que tomar la vida lo más ligero posible, sin tantas complicaciones, contigo es o no es, no hay términos medios. De igual manera que Javier me encantaría que tu sueño se realice y que puedas estar con tus hijas el mayor tiempo posible.

A Lucrecia quiero verte desde otro ángulo, aquí se ha dicho que eres una mujer con una gran fortaleza, poco a poco te la vas creyendo.

Bueno les comento que el fin de semana me la pasé bien, el domingo con un poco de gripa pero ya andamos bien.

Mi sueño no ha resultado del todo bien ya que me preocupa mucho el comportamiento de Karina, la he dejado tomar sus decisiones, la comienzo a soltar cada vez más, en días pasados pensé que tal vez era egoísta ya que yo buscaba alternativas para salir adelante y a ella la estaba dejando sola. Pero lo pensé mucho y vi que mientras yo este bien por lógica las dos estaremos mejor. En mi casa ya no hay reproches para ella, se sigue desvelando, no hace nada para salir de su encierro, la noto más descuidada de su persona y me duele lo que pase de su vida, pienso que es ahí cuando debo actuar. El lunes pensé que me estaba quitando esa mentira esa farsa de querer vivir su vida. Me pongo triste siento que voy como los cangrejos, El motivo que me trajo aquí es que necesitaba saber ayudar a mi hija salir de esa depresión. La he llevado con psicólogos y ella no toma las cosas en serio, no sé hasta cuando le caerá el veinte, este problema se me está saliendo de las manos. Hoy le di su medicamento como de costumbre y al abrir su recámara olía mucho a cigarro. Le dije que cada vez se estaba descarando más y que ella está confundiendo las cosas, le di la libertad de tomar sus decisiones y siento que no son las correctas. Todo marchaba bien, hacía cosas diferentes, por lo menos cooperaba en los quehaceres de la casa. Ahora llego y todo está como lo dejé. Ni siquiera come, dejo comida para que ella se la prepare y no hace nada, sólo está pegada a su computadora. Los avances que yo tengo aquí me los derrumba en un segundo. Tal vez esté equivocada y lo que más me convenga es que ella también tome terapias y juntas salgamos adelante. Me

gusta escribir porque aquí me doy cuenta de mis errores, sé que aunque ella sea mi hija, somos personas totalmente independientes y bien se dice que la ociosidad es la madre de todos los vicios, y aquí está el problema de ella, no estudia y sólo está metida en mi casa y ahí entra el sentimiento de culpa. Mi tiempo esta completo, salgo antes de las nueve de la mañana diariamente y llegó hasta después de las diez de la noche, les juro que si llegará a las siete de la tarde sería exactamente lo mismo. Me estoy enredando nuevamente en mi propia telaraña tal vez desde otro ángulo ustedes me podrían ayudar, viendo las cosas desde afuera."

RI: *Hay un espejo que habla mucho de uno mismo, si yo veo en ti eso es porque eso me está detonando a mí. Si realmente yo tengo ciertos defectos, veré esos defectos en las personas. Hay que poner atención en lo que vemos en las personas.*

T3: *Ajá, y eso ¿cómo se aplicaría a lo que estamos comentando?*

RI: *Ah pues que a lo mejor ella (Lucre) está viendo todo eso en Karina, pero en realidad son sus miedos lo que le hacen percibir eso. A lo mejor su hija vive muy tranquila y es tan inteligente de no complicarse la vida. Tú la quieres mandar a terapia y a lo mejor es que tú necesitas ir a terapia. Creo que se llama proyección o algo así. Estás proyectando realmente lo que quieres.*

T3: *Bueno, yo creo que la terapia puede ayudar realmente a las personas, sobra decirlo, por algo soy terapeuta. Particularmente en el caso de Karina puede que no sea necesaria la terapia, siempre y cuando se lleguen a hacer ajustes importantes, en la relación de ustedes dos (dirigiéndose a Lucrecia). De alguna manera sería importante que tú, Lucre, como madre que has estado durante todo su proceso la ayudes un poco más a hacer su propia vida. Como lo estábamos comentando hace rato, podrías ayudarle a ser un poco más independiente, fomentando su desarrollo personal a futuro. Por ejemplo, estoy pensando que, por si alguna circunstancia, hipotéticamente, claro, se vieran obligadas a estar juntas por el resto de su vida sería importante que fomentaran ciertas condiciones, mínimas, de convivencia y acuerdos entre ustedes dos. Y al mismo tiempo estar cada una con sus respectivas independencias... ¿Tienes alguna observación Javier?*

J: *Si. No quería dejar pasar esta situación que comentaban, que estábamos dando por hecho la falta de madurez de la hija de Lucre, y ella recapitulando nos dice que es una chica muy madura. Y me llamó la atención que ella lo tiene claro y qué bueno que es así.*

T3: *Exactamente.*

J: *Y también algo que no había visualizado, y que hoy salió, es que, si hay una gran diferencia en las situaciones de Lucre y Enrique, en el simple hecho de que Lucre está día a día, no es que sea ni más ni menos, sino que son diferentes.*

T3: *Sí, claro, no estamos hablando de que una historia sea mejor que otra, ni más bueno, ni más malo, simplemente estamos hablando que son situaciones diferentes, y por tanto que tendrán formas diferentes de solucionarse.*

J: *En ese sentido, seguramente tomando esas situaciones, habrá cosas que sacar de provecho una de otra.*

RI: *Yo me acuerdo, y ahí va el comentario, yo creo que va a salir algo bueno, yo me dije ¿cómo quiero que mis hijas me vean? Antes de que nos hicieran la pregunta en la segunda sesión, mucho antes yo me había preguntado eso y dije "en la torre". ¿Qué les voy a inspirar?, me pregunté. ¿Les voy a inspirar respeto, o qué?, y eso va a dar como resultado la relación que yo tenga con ellas. A lo que voy es que en la medida de que a ti Karina te vea más segura, más concreta, más objetiva, más feliz, todo se va a componer en esa relación. Porque eso va permitir verte con todo respeto, te vas a ganar el respeto y en cuestión de negociación ya van a estar en el mismo nivel y van a tener acuerdos de forma responsable.*

LU: *Me lo ha dicho Karina, "mamá ya deja de hacerte la víctima". En serio la madura es ella.*

T3: *A lo mejor tendrías que escuchar más a Karina. Me encanta que lo haya dicho Enrique.*

LU: *Sí, te digo que eso ayuda muchísimo.*

Por cuestiones de tiempo el equipo no realizó reflexiones, cerramos la sesión hasta esta última idea. A continuación se presenta la sesión ocho.

Octava sesión

T3: *¿Cómo les fue?*

Javier: *Para mí está semana fue de recapitulación y he estado viendo los avances que hemos tenido. Siento que en los "sube y baja" de la vida estoy planito, voy en medio y bien. Estuve pensando en los puntos positivos de los que hablamos, me llamó la atención que todos tenemos virtudes que sirven para salir como de una batalla (Lucre es una guerrera, Enrique tiene una armadura y yo tengo un corazón valiente).*

T3: Claro, tienes razón, y es curioso, porque nuevamente nos estás demostrando que eres una persona muy reflexiva, eso nos da mucho gusto, porque cada semana escuchamos nuevas reflexiones e ideas tuyas. Sin embargo también nos hemos dado cuenta de que nos has mantenido un poco alejados de tu proceso y nos gustaría conocerlo más, saber cómo vas.

J: *Precisamente estaba platicando con Enrique acerca de que comienzo a sentir menos dolor por estar solo. No sé si es bueno o malo, porque no pierdo de vista que quiero estar con alguien, pero ahora estoy aprendiendo a disfrutar el estar solo. Estoy haciendo cosas que no estaba acostumbrado a hacer solo, algunas las disfruto, otras pues no estoy acostumbrado, y es algo nuevo. Con respecto a mi esposa las cosas han cambiado, antes la veía y sentía mucho coraje. No podía entablar una conversación, y siento que ahora sigo avanzando. Aún no he definido si voy a regresar o no, pero al menos hemos tenido pláticas para llegar acuerdos y comienza a reconstruirse la comunicación en la relación. Estoy viendo que voy poco a poco, también me siento seguro de lo que estoy haciendo y por dónde estoy tratando de llevar esto.*

A pesar de que prácticamente todas las modalidades terapéuticas han puesto el acento en el “cambio”, Limón propone poner el acento en otro lado: en la decisión última de las personas para la liberación y cultivo de sí mismos. Es por ello que al proponerle a Javier poner mayor atención a su cuidado y cultivo personal, y quitar la presión de tomar una decisión, consideramos que se ha fomentado que comience a disfrutar de las actividades, acciones, personas, contextos que estaba ignorando por estar tan centrado en su problemática. El poner énfasis en el disfrute de su vida no implica que ignore las situaciones incómodas que desea “resolver”, por el contrario, se busca que amplíe la narración de su experiencia y que comience a incluir los relatos satisfactorios de su vida. Ha sido a través de la conversación terapéutica que hemos accedido en el significado problemático, de Javier, y en su lugar se ha logrado construir versiones de una narración más liberadora, gozosa y que tiene la ventaja de disminuir los conflictos personales reduciendo la tensión que antes le provocaba “tomar una decisión”.

T3: ¿Y qué cosas nuevas has hecho?

J: *Pues he estado al pendiente de la casa, que son detalles que antes yo no me preocupaba por ellos. Antes eran cosas que no me daba cuenta que estaban ahí.*

T3: ¿Y cómo te has sentido?

J: *Pues al principio me sentía como en "sube y baja" pero ahora me siento como "planito" o sea más estable, más derecho, en un término medio, ya no siento tanto dolor pero tampoco siento que he superado esta situación.*

Consideramos muy importante conocer, y sobre todo que Javier detecte qué es lo que le está ayudando a enfrentar los problemas de la vida.

T3: *¿Y qué crees que sea lo que te haya ayudado a llegar a este punto medio?*

J: *Pues todo lo que me ha pasado aquí, ya me di cuenta de que sí existe la varita mágica, pero que lleva un proceso. Cuando llegué aquí yo quería que rápido alguien me dijera "haz esto" y ahora sé que es de subir, bajar y mantenerse. Todo lo que hemos platicado aquí con ustedes, lo que he tomado de Lucre y Enrique, me ha servido muchísimo. Por ejemplo he tomado cosas acerca del cultivo de mí mismo, he retomado el ejercicio y, me he dado cuenta de que si no lo hago me siento muy aburrido. Cuando salgo y hago ejercicio se me abre el panorama. Y lo retomo cuando recuerdo lo que me preguntaron ustedes acerca de "¿cómo les vas a hacer para no tener bajones?". Ya vi que todo eso es lo que tengo que hacer, recuperar mis herramientas.*

T3: Me parece muy interesante porque lo que comentábamos, atrás del espejo, es que te veíamos muy silencioso y, lo que decíamos también, es que no tienes necesariamente que hablar mucho. Nosotros percibimos que eres una persona muy reflexiva. (Dirigiéndose a Lucrecia y Enrique) no sé cómo vean ustedes el proceso que está atravesando Javier, a mí me parece fantástico. Usaste una metáfora la semana pasada, (dirigiéndose a Javier) cuando hablábamos del futuro, acerca de que tienes dos caminos. Veo muy interesante el proceso que estás pasando.

Al llegar a consulta Javier se mostraba preocupado por tomar una decisión, rápida, segura y certera de sí regresar o no con su pareja. En esta octava sesión el énfasis en el proceso de Javier ha cambiado y se ocupa más de sí mismo. Este cambio le ha permitido ver más alternativas para su vida. Enrique y Lucrecia también notan este cambio.

ENRIQUE: *Para mí lo importante es que la decisión está pasando a segundo término, porque ahora se está viendo más importante él.*

T3: Me parece muy interesante, porque yo también estaba pensando que al principio estaba hablando de dos caminos y hoy nos habla acerca de la experiencia de vivir solo.

LUCRECIA: *Está viendo cosas diferentes.*

Más allá de “superar” los problemas nuestra propuesta se relaciona con la posibilidad de que las personas que asisten a terapia imaginen, diseñen y caminen hacia un proyecto de vida más cómodo a futuro y a largo plazo. Este proyecto suele incluir cambios positivos en la percepción de sí mismos, sus relaciones, acciones, actitudes y metas

T3: Claro, hay muchas vías. Es interesante estar abierto a las posibilidades, y que uno asuma qué es lo que quiero para mí, cómo me quiero ver a futuro, y en relación con esto, cómo me voy organizando. Me da gusto, Javier, que estás viendo muchas cosas, que tu panorama está ampliándose. ¿Cómo lo ven ustedes?

LU: *Excelente, yo creo que se está organizando, está viendo muchas perspectivas de la vida que tal vez antes no veía. Y todo lo que está pasando, ya sea si vive después con su esposa, solo o con cualquier alternativa, le va a servir y va a ser muy fuerte. Y en estos momentos puede disfrutar hasta de tender su cama.*

T3: O no tenderla, o a veces sí y a veces no.

LU: *Sí, con todas las alternativas. Yo también creo que es muy reflexivo y por eso no creo que necesite hablar mucho, es muy interesante. Pienso que va a encontrarse a sí mismo y podrá poner en las mesa las cartas para saber lo que quiere y además puede jugar con sus opciones.*

T3: Claro, como un abanico de posibilidades donde uno puede armar su propio proyecto.

Con este “abanico” de posibilidades nos referimos a la multiplicidad de voces, alternativas, formas de vida, de pensar, de actuar que se abren al trascender la narrativa dominante.

LU: *Yo sólo le diría ¡aguas! porque cuando uno no pelea, y está como planito con su pareja, es porque ya no hay mucho interés. A mí me pasó así con mi ex, que nos peleamos y ahora ya no peleamos porque ya no hay interés. Por eso creo que sería interesante en Javier que si ya no hay reclamos pues analice sus sentimientos y que sepa para qué le hace falta su esposa. Después de todo yo lo entiendo, porque también me tocó adaptarme a estar sola, me gustó mucho y lo disfrute demasiado. Después cuando regresó Karina conmigo fue un cambio muy brusco. Ahora nuevamente estoy acostumbrándome, adaptándome. Ayer la vi con su cigarro*

porque ya hasta los pone en la mesa y me acordé de ustedes. Sólo le dije "¡aguas Kari, no te vayas a hacer bien viciosa como yo!" ya no me voy a preocupar por eso.

T3: ¿Y cómo reaccionó?

LU: Ni me volteó a ver, pero debió a ver dicho "¡órale!". Salió este fin de semana y la extrañé, ayer que llegó la abracé y me dijo que se iría de nuevo y le comenté "como quieras, si quieres irte y disfrutar estos días con tu papá está bien, o si te quieres quedar, como tú quieras".

El cambio en el discurso de Lucrecia es evidente, su tono de voz y su lenguaje corporal también transmiten un mensaje de seguridad y tranquilidad.

T3: Que interesante, porque me estoy dando cuenta de que están estableciendo una relación más cómoda, más sana, con la otra persona con quien tenían fricciones, en tu caso con tu mujer (refiriéndose a Javier) y tú con tu hija (refiriéndose a Lucre) ¿qué está pasando? No lo sé exactamente, pero si hay condiciones nuevas para establecer relaciones nuevas y diferentes, más cómodas más respetuosas, y por lo pronto se ve bien. Estás favoreciendo una forma nueva de relacionarte con tu hija (refiriéndose a Lucre).

RI: Yo quise ver a mi hija el viernes, pero me encontré con que no podían, mi hija me dijo "mi mamá dice que no podemos verte hasta que termine el juicio" y pensé "bueno, ¡en la torre!" y le pregunté a mi hija "¿ustedes qué tienen que ver con el juicio?". Su mamá les dijo que era una forma de cuidarlas y yo les dije "bueno pues ¿tú crees que cuidar es no dejar que convivan armoniosamente con su padre?" y ya ella me contestó "¿qué quieres que haga?". Todo eso fue por mensajes escritos. Y bueno le pregunté "¿qué deseas? Porque yo no sé que hacer". Le dije "dime para saber ¿cómo manejarlo?, ¿legalmente o lo que sea?". También me he sentido muy presionado porque estoy cotizando abogados para ver lo de la sociedad conyugal, estoy viendo lo de mi cambio de plantel, estoy con mi curso y noté cierta inconformidad de mis supervisores, no estaba muy cómodo. O sea, son cambios que se están dando y me crean presión, he andado con malestar interno. Me siento irritado, no estoy a gusto, estoy frustrado.

T3: Sí, claro, es normal, y de hecho te vas a sentir así hasta que no termine este proceso... (Interrompe Enrique)

RI: Pues trato de no engancharme, lo hago a un lado. De hecho a mi hija le mandé un mail. Nunca le había dicho eso, pero le dije que no entendía la actitud de su mamá, al involucrarlas en una situación de adultos, sin tomar en cuenta el daño emocional que les está provocando. Sé

que al hacer eso ya las estoy involucrando pero digo por lo menos que estén conscientes de lo que yo pienso. También le pregunté, a mi hija, "¿qué tu mamá no se ha cansado de hacer tanto daño?" Son preguntas reactivas, no espero respuesta sino que ella se las pregunte. También le comenté que yo voy a seguir luchando por la casa, por si algún día se quieren ir a vivir conmigo, y ya. Le dije "cuidate mucho y ve por tu hermana que será la más dañada". Por no querer involucrarlas lo había dejado, pero pensé que era el momento de decirle lo que pienso y que ella lo procese, también le estoy abriendo pautas.

T3: ¿Qué edad tienen?

R1: Una cumple 16 y la otra 12.

T3: Déjame preguntarte algo, antes de conocer la opinión de Lucre y Javier, ¿cómo sientes que reaccionó sobre todo esto tu hija la grande?

R1: Pues no lo sé bien, porque fue por mensajes de móvil, en ese último mail plasmé lo que quería....

T3: ¿Cuál fue la reacción?

R1: No tengo respuesta aún. Para mí es normal, porque todavía está discerniendo, está validando, yo veo normal que no me conteste ahorita.

Consideramos que Enrique no está "anticipando" las consecuencias de los mensajes que está mandando a sus hijas. Pensamos que esto se relaciona con algunas actitudes, creencias e ideas que lo centran mucho en sí mismo, en sus sentimientos, ideas y actos, y que dejan de lado la relación que lleva con los otros. Buscamos por ello que "vea" esa otra posibilidad, vivencia, ese otro lado, que no está tomando en cuenta.

T3: Bueno, al margen de la opinión de todos, que ahorita escucharemos, yo lo veo como que... sí te está mandando un mensaje. Algo así como "no me metan en sus líos".

LUCRECIA: ¡Exacto!...pienso así.

T3: Esa es la impresión que tengo del "no mensaje" que te está mandando. Algo así como "déjenos, no nos metan en sus rollos".

Enrique: Yo sí veo mensaje, para mí, ella está discerniendo con ese no mensaje, no lo veo totalmente así como dices (al terapeuta).

T3: ¿Qué te gustaría que pasará con tus hijas? A ver, ¿cómo te gustaría que te vieran, cómo te gustaría que vieran a su mamá?

RI: *No me lo he preguntado (Serio).*

T3: Te lo pregunto yo... (Risas).

En algunas ocasiones el terapeuta puede tomar una postura "irreverentemente respetuosa" (Cecchin, 1996), cuestionando la narrativa dominante. Si bien la mayor parte del tiempo tomamos una postura de "ignorancia" para dejar claro nuestro respeto por la "experiencia de vida" de los consultantes, en otras ocasiones es necesario tomar posturas de "experto" o "irreverentes" para cuestionar el discurso dominante que presumiblemente está obstaculizando otras opciones de vida.

RI: *¿Cómo me gustaría que me vieran? Ya lo vimos, una persona ecuánime, un padre amoroso, en armonía. ¿Cómo me gustaría que vieran a su mamá? Igual que yo, una persona cuerda.*

T3: ¿Tú crees que los mensajes que le mandaste van por ese camino?

RI: *Mira, a final de cuentas ellas tiene que...eso que me dicen "no podemos verte porque nos cuidan"...¿eso es cuidar?*

T3: Evidentemente no. Además esto que te pregunto no es un reclamo, ni mucho menos.

RI: *No, no.*

T3: Es un punto de vista. Mi postura siempre ha sido que hay muchos puntos de vista y hay que buscar qué es lo que mejor le acomoda a uno. Tampoco te estoy diciendo "tienes que hacer esto". A mí lo que me da la impresión es que con este mensaje que le mandaste tú le estás diciendo "tu mamá es la mala y yo soy el bueno".

RI: *A final de cuentas quiero que ella discierna.*

T3: ¿Para qué?

RI: *Para ver si me quiere ver o no me quiere ver.*

Como alternativa terapéutica estaríamos ofreciendo la posibilidad de explorar novedosos espacios para el análisis y la crítica reflexiva, y, también, la potencialidad para escuchar otras voces (incluida la propia) y generar propuestas.

T3: Yo tengo la impresión de que no es la mejor estrategia para lo que tú quieres, a lo mejor, pero bueno, tenemos otras opiniones.

Javier: *Yo creo que cuando vives las cosas te das cuenta de lo difícil que es resolverlo. Veo que a lo mejor le estás exigiendo mucho a tu hija, incluso por la edad, a lo mejor no alcanza a*

entender bien esta situación que están viviendo. Yo lo veo como que ella dice "denme chance, o no lo quiero discernir".

T3: Esa es otra, que no lo quiera discernir.

J: *También oigo que dices, aunque no estoy muy seguro que lo llesves en la realidad, que no quieres engancharte, pero por esto de los mensajes siento que te enganchaste y, como dijiste, sacaste algo que querías sacar, pero con ella, cuando a lo mejor ella no es la indicada. Yo así lo veo.*

La idea de que Enrique escuche otras voces es que se de cuenta de qué tipo de mensajes está mandando a sus hijas, y que si bien la definición de cómo quiere llevarse con ellas o qué relación quiere tener con ellas es finalmente su decisión, consideramos importante que tome en cuenta las diferentes interpretaciones y consecuencias que puede tener los mensajes que está mandando.

T3: Yo lo veo parecido, y no es que esté mal lo que tú estás pensando, no lo veo así, sino que a lo mejor no estas logrando lo que quieres lograr con esto que estas haciendo.

RI: *Sólo quiero aclarar eso. Eso es lo que tú (refiriéndose al terapeuta) me dices que no me gustaría que pasara, pero yo quiero, realmente mi estrategia es, definir ciertas cosas, yo no quiero estar ambiguo. Es llegar al punto de decir "¿quieren hacer su vida?" está bien, yo me separo de esa vida. A lo mejor ese es un extremo, pero a final de cuentas eso es lo que quiero.*

T3: Entonces ya no me queda muy claro qué es lo que quieres.

RI: *Definir esa situación, el hecho de que si quiere la señora (ex-esposa) las veo y si no quiere no las veo. Ya no quiero estar en ese desequilibrio, sé que no depende de ellas y lo comprendo, pero no quiero estar sujeto.*

T3: Eso me parece más que sensato.

RI: *Por eso, mi estrategia es por ahí.*

Nuevamente, aún cuando cuestionamos el discurso dominante que, desde nuestro punto de vista es el que tiene a Enrique "atrapado" en estas contradicciones, respetamos y reconocemos que el tienen derecho a tomar la última decisión de "cambiar o no cambiar" (Limón, 2005). Y que en todo caso, si él decide "no cambiar" el comportamiento,

discurso y narración dominante, es importante que pondere las consecuencias de dicha decisión.

T3: Si hacemos la diferencia entre estrategia y táctica, la estrategia está bien pero la táctica está fallando. Es un punto de vista. Después de todo si tú piensas "yo quiero esto llueva, truene o relampaguee", está bien y bueno tú mismo sabrás cuales son las consecuencias.

RI: *No lo he podido resolver.*

T3: Bueno, a lo mejor es porque están en juicio, porque es difícil o porque está loca tu ex mujer...No sé, pero la cuestión es que, aparentemente, te estás llevando entre los pies a las hijas, que ese es otro rollo, por eso te digo que la estrategia o la táctica no es la más adecuada.

RI: *Yo comparto, a lo mejor no era la más adecuada, pero era la única que tenía en ese momento.*

Aún cuando, como dice Enrique, durante la terapia se "desatoró", "detonó", varios de los "bloques" que le impedían comenzar a resolver las situaciones difíciles que le llevaron a terapia, nosotros teníamos la impresión de que su situación tenía matices que él no quería abrir en grupo. Es esta sesión buscamos nuevamente encontrar soluciones a las problemáticas que Enrique tendría que enfrentar dada la relación con su ex esposa e hijas

T3: ¿Tú crees que sería posible que cambiaras de estrategia? Para poder lograr lo que quieres lograr sin afectar en este caso a tus hijas.

RI: *Van a salir afectadas.*

Javier: *Yo creo que si hay.*

T3: Bueno, o en todo caso que salgan lo menos afectadas posible.

RI: *Eso sí.*

Lucrecia da una opinión, comparte su experiencia y apoya a Enrique con respecto a la relación con sus hijas. Nos parece muy valioso lo que Lucre dice pues además es una muestra de cómo comienza a dejar salir su voz, cada vez más fuerte y segura.

LU: *(Sonríe) Yo creo que lo interesante...bueno a mí me gustaría hacer una pregunta ¿qué quieres? (a Enrique). Yo pienso o yo respondería "estar con mis hijas y tener una buena*

relación". Entonces yo creo que tu hija ya te abrió una puerta, al pedirte que sigan manteniendo comunicación por mensajes. Sin criticar, yo veo las cosas así. Lo que estás haciendo no es la mejor manera de decir las cosas. Tal vez tú quisiste poner la semillita y que ella discerniera pero esos son asuntos de los papás y a mi Karina me lo dijo. Y yo pienso que si tu hija te dio la oportunidad de hablar con ella pienso que hables de todo menos del pleito, y así te las vas a ir ganando. Sería interesante que separes todos los corajes, entiendo que te sientas impotente, y como dices tú, tenía que salir en algún momento, pero creo que no debió haber salido con ella. Entonces puedes hacer otras cosas, no sé, si te puedes comunicar con tu esposa, en todo caso escríbelo o en su defecto puedes hablar contigo mismo. Es lo que yo hacía (comentándolo para todos) hablar en las noches y fue muy interesante; llegaba a llorar o reírme y me servía. Pienso (a Enrique) que podrías así sacar toda esa rabia, impotencia. Es cuestión de buscar una técnica diferente. Si yo fuera Enrique lo que menos haría sería atacar a la madre de mis hijas porque ellas solitas se van a dar cuenta. Mándale mensajes de cariño de cosas totalmente diferentes al pleito.

RI: Eso lo hago.

LU: Síguelo haciendo, aunque te canses, es sólo una opinión de lo que yo viví y como le hice yo. Finalmente tu harás lo que te parezca más adecuado.

J: Me parece interesante tomar esta táctica de separar lo de su mamá y, por otro, lado la relación con sus hijas.

T3: Sí, es evidente que tu hija la mayor te está mostrando amor, en este momento no está en sus manos verte, sin embargo está buscando formas de comunicarse contigo.

Lucrecia, Javier y la terapeuta incorporan voces novedosas para la situación de Enrique. Él sigue muy firme en su postura y además agrega matices a su problemática.

RI: Si yo estoy seguro que me aman, está cubierto, lo que dice Lucre lo he hecho, pero a final de cuentas, el paso que viene es quitarles yo parte de los bienes que van para su escuela, es un golpe que va más allá.

Enrique va "soltando" detalles de su problemática y con ello va liberando espacios para encontrar soluciones. Sin embargo salta de un problema a otro, aparentemente sin escuchar las propuestas ni, buscar soluciones

T3: ¿Cómo? No entendí.

RI: Claro, el juicio es para eso. Yo he elegido tener mi 50 % de los bienes porque además me están quitando de mi sueldo.

T3: A ver si te entiendo, la renta de bienes, y lo que toman de tu sueldo, entre otras cosas, ¿dan para la manutención de la escuela de ellas?

RI: Así es.

T3: ¿Y ese 50 % que estás peleando es para ti o para ellas?

RI: Para mí.

Javier: Esa sería una decisión en la que saldrían afectadas.

RI: Sí, por eso todo lo que me comentan lo he hecho, pero también está otra parte que hay que enfrentar.

T3: No me quedaría muy claro si les vas a quitar a ellas, a tus hijas.

RI: Claro, es que es muy diferente que yo tenga mi 50% y yo de mi mano les de, a que me lo quiten todo y de ahí dispongan.

T3: Bueno, es que, sí suena diferente.

Javier: Vendría siendo lo mismo, más o menos.

RI: No, porque obviamente no puedes dar lo mismo, o sea de que habrá un perjuicio lo habrá.

J: O sea, por ejemplo, si están recibiendo 100 pesos a lo mejor recibirán 70...

RI: O veinte, o sea, a final de cuentas me quiero yo antes y después a ellas.

T3: Sí, está complicada la cosa.

RI: Sí, pero eso es cuando yo pienso cómo voy manejando eso, para que el golpe no caiga tan duro. Yo hace tres meses me quise acercar a la señora y no lo aceptó entonces que los abogados lo arreglen.

Nuevamente nos adelantamos a las posibles consecuencias de las conductas de Enrique.

T3: Esta más complicado de lo que yo lo veía...(dirigiéndose a Enrique) porque si fuera que tu mujer se está agandallando todo el patrimonio, pues la cuestión sería mitad y mitad, no sé. Pero lo que estás comentando es que eso no es que tu ex pareja se esté quedando con el dinero, sino

que es para el patrimonio de tus hijas. Ahora si tú estás peleando algo que ellas ven natural tener, pues veo normal que ellas reaccionen con molestia.

R1: *Yo le comenté a mi hija hace tiempo que su mamá se estaba agandallando con el dinero y le dije que mi obligación era mantenerlas, proveerlas, pero a la medida de mis posibilidades. Y no me niego a hacerlo, pero no me parece justo que yo no tengo nada por la actitud de su madre. Por eso yo estoy luchando contra mí.*

T3: Sí, lo veo complicado, más enredado, y hay que buscar nuevas estrategias... A ver, me gustaría resumir más o menos la problemática. Tú quieres, en un afán de justicia, por decirlo así, decirles a tus hijas que su mamá se quedó con todo y ese todo o la mayor parte del todo, está alimentando, apoyando y proveyéndolas. Para ti lo justo sería que ese todo se dividiera entre los dos, tu pareja y tu, y que en esas condiciones habría una merma de lo que pueden tener ellas para vivir. Por tanto decirles "las quiero mucho, pero para que yo pueda vivir, les voy a dar lo que corresponda, lo justo y hasta más, pero dividido". ¿Sí o enredé más todo?

R: *Sí, vas bien, pero lo que pasa es que te faltan antecedentes. Por ejemplo, yo no estaba de acuerdo con que mis hijas vayan al Tecnológico de Monterrey porque crean necesidades que te van a volcar a tu vida. Desde ahí vienen las diferencias con la señora y para mí era una presión. Estaba en desacuerdo de hacerlas vivir una situación a la que no pertenecían. Yo sé que lo estoy manejando bien, de acuerdo a la problemática.*

T3: Yo no quiero llegar a la calificación de si lo estás manejando mal, o algo por el estilo, lo que comento es que a lo mejor hay otras estrategias. Lo que sí enreda mucho la situación, es que me da la impresión de que vas a tener que sacrificar algo...no sé qué, pero algo, a lo mejor cariño, a lo mejor dinero, no sé.

Se hace hincapié en que la decisión última de cambiar o no de postura está en Enrique ,y que en todo caso es necesario ponderar las consecuencias de cada una de sus decisiones.

R1: *Lo sé....así es.*

Lucrecia: *Me gustaría comentar algo rapidísimo. Yo creo que el motivo de estar reunidos, y como lo manifestamos en su momento, era de respeto. En este caso a mí ya nadie me va poner el pie, yo vine aquí a que mi autoestima suba, esos son lo elementos que me han dado.*

Entonces yo siento a Enrique muy agresivo. Yo no me voy a guardar mi opinión siempre la diré con un respeto absoluto. Y me molesta la forma en que se ha expresado.

Nos da gusto que las conversaciones en terapia han conducido a Lucrecia a un saludable proceso “despatologizador” y le ha permitido dejar atrás los esquemas rígidos y paralizantes, para colocarse en la posibilidad de dignificarse y tomar un mejor control sobre su propia vida, eso que desde la perspectiva de género se llama empoderamiento (Trujano y Limón, 2005). Este tipo de espacios, terapéuticos y grupales, brinda la posibilidad de que las personas que asisten puedan ensayar nuevos comportamientos. Por otro lado es una respuesta asertiva ante la actitud de Enrique, que permite a Lucrecia defender el derecho a expresar su opinión, y por otro lado ayuda a Enrique a observar la consecuencia de estos mensajes de descalificación, verbales y no verbales, que está mandando.

RI: *Si lo dije así discúlpame, pero obviamente estoy haciendo y sacando cosas importantes.*

LU: *Claro, yo pienso que aquí venimos para escuchar, no hay recetas secretas, pero podemos escuchar lo que los otros tienen. Pienso que tanto Enrique como Javier tienen cosas enriquecedoras para mí, como Javier y yo tenemos para Enrique. No me gustaría callarme o que no podamos decir nuestra opinión y sin sentirnos agredidos. Y si a lo mejor no me gusta, pues lo escucho y después lo externo. De verdad todo lo que yo llego a comentar aquí es con respeto absoluto y tiene que ver con mi experiencia.*

T3: *Qué bueno que lo mencionas (a Lucre) y también que Enrique lo aclaré.*

RI: *Si claro, es sólo esa ira reprimida, esa impotencia.*

Aprovechamos la oportunidad para que, nuevamente, Enrique escuche las múltiples interpretaciones, algunas negativas, que se dan con los mensajes, tanto los no verbales como los que lo son, que él está mandando a las otras personas

T3: *Sí claro, y ahorita estamos hablando en el plano de la forma en que nos dirigimos los unos a los otros, evidentemente es que tienes un carácter fuerte, y a lo que voy es que da la impresión de que estuvieras agrediendo un poco (a Enrique). A lo mejor habría que matizar un poco más. Esto me lleva a mí a un excelente ejemplo de cómo se dan las relaciones allá afuera, afortunadamente aquí tenemos la oportunidad de hacer estas aclaraciones.*

LU: *Sí, y no me sentí agredida, al contrario, sentí como que él se había sentido agredido y yo sólo quiero decir que mi comentario lo hago de la mejor manera.*

T3: Una de las cosas que me encanta de este grupo, desde las primeras sesiones, es la forma tan respetuosa, tan abierta y tan amigable que les caracteriza. Aún cuando no es fácil decir lo que uno siente, lo que a uno le pasa, es en este contexto donde podemos sacar las cosas que nos pueden o no servir, las opiniones, eso es parte importante y por ello este pequeño incidente. Qué bueno que se dio, a mi me encanta.

Equipo Reflexivo:

- Nuevamente me da mucho gusto ver cómo ha cambiado la relación entre Lucre y Karina, y las cosas que ella ha hecho en ella misma.
- Estoy de acuerdo en esa percepción, incluso creo que el cambio de la relación con Karina está reflejándose en ella, es como recíproco, la veo más jovial, con mucha más energía. Me da gusto también ver a Javier tan tranquilo y flexible, y lo veo en este proceso de aprender nuevas cosas, adaptarse a ese estilo de vida nuevo, aun esta pintando, imaginando lo que quiere. Lo veo abierto a muchas posibilidades de lo que puede suceder y está consciente de que su decisión esta influida por muchos factores. Sin embargo a Enrique lo concibo un poquito más atrapado en estas situaciones de estar atento a los factores externos que van a determinar su vida, o tengo, la impresión de que así lo ve él. Me parece importante lo que comento Lucre acerca de que se enfoque en la relación con sus hijas, independientemente de las cuestiones materiales. Incluso puede disfrutar más a sus hijas y establecer un lazo afectivo más estrecho, que pueda servirle para lo que venga después.
- Yo también veo que su hija mayor tiene deseos de convivir con su padre. Él mencionaba que la mamá de sus hijas estaba metida en un juego, y creo que él también ya le entró. Me llama la atención que no se ha abierto el diálogo con su ex esposa y que haya tanta renuencia a establecer una relación, porque pienso que, independientemente de los problema y la separación, ellos siempre van a ser padres de sus hijas y tendrán que llevar alguna relación. Por ello me parece importante pensar qué se puede hacer en ese sentido. A lo mejor tendrán que encontrar otra forma de relacionarse.
- Antes de tocar ese punto, que más o menos estoy de acuerdo contigo, me gustaría decir que a mi me llamó mucho la atención las formas de relacionarse con "los otros", en

particular con las personas que cuando llegaron aquí tenían una relación conflictiva. Sus relaciones empezaron a cambiar. Hoy fue una sesión en la que se han hecho más evidentes esos cambios en las relaciones, tanto la de Lucrecia con Karina como en Javier con su esposa, incluso en estos acercamientos de Enrique con sus hijas. Pienso que a partir de los cambios, del proceso terapéutico y las reflexiones que ellos han hechos fuera de este espacio, se han visto consecuencias positivas en esas relaciones y lo padre es que ha sido un movimiento para relacionarse más cómodamente. Inyectan jovialidad e incluso que les permiten estar más relajados en la toma de decisiones. En cuanto a Enrique estoy de acuerdo en que es una situación complicada, con muchos matices, desde el legal hasta los aspectos emocionales. Comparto la opinión de que independientemente de las situaciones materiales, legales y todo lo que implica la separación con su esposa, puede llevar una relación diferente con sus hijas. Pienso que este pleito legal que se está dando ahorita es entre él y la señora, y no de las chicas. Pienso que hay otras vías, más adecuadas, en las que podría acercarse a sus hijas. Independientemente de cómo se resuelva, pienso que sería necesario que fortaleciera lazos con sus hijas para lo que venga, para las relaciones futuras y los resultados de este pleito, y, sobre todo, para que no se cansen ellas de tener que estar de mediadoras entre dos personas que no quieren establecer una relación.

Nuestra opinión sobre Lucrecia y sobre sus cambios, de ser una mujer con “baja autoestima” a una mujer segura y empoderada, es compartida. Javier reconoce y refuerza la nueva actitud de Lucrecia.

J: Bueno yo sólo quisiera hacer un comentario acerca de lo que pasó hace unos momentos, que Lucre dijo lo que no le parecía cómo se estaba dirigiendo Enrique a ella. Me da gusto que haya externado esto. Pienso que al contrario de lo que ella comentaba hace mucho tiempo, que estuvo sometida y callada, hoy, incluso con el carácter fuerte de Enrique, se atrevió a decir lo que piensa.

T3: Sí, es cierto. Me gustaría saber ¿Qué vieron, qué pensaron acerca de lo que comentaron las chicas?

RI: *Para mí no es complicada mi situación, para mí está definida. Voy haciendo lo que puedo y lo voy haciendo de la mejor manera, a lo mejor eso me afecta mi situación emocional. A lo mejor el estar aquí no es el divorcio, no es la relación con mis hijas, puede ser todo y puede ser nada en prioridad. En todo caso la prioridad soy yo mismo, tener más claridad, sacar esas emociones. Con respecto a lo que dice el grupo con respecto a mis hijas pues....estoy seguro de que me quieren, de la situación legal, sé que tendré una ganancia y una pérdida y estoy consciente de ello. No había involucrado a mis hijas hasta ahora que tenía que exponerles lo que pasaba, pero tampoco quiero cargar con esa parte. Esto que hablan de concentrarme en la parte emocional y no en la material también es relativo. Porque me están quitando dinero y no me están permitiendo vivir y tienes que ser muy sensible a esa parte. No es tan....como lo comentaron suena muy fácil, como muy bonito, pero la vida no es nada más despreocuparte de una parte y ya... pero bueno es una opinión.*

Dentro de estas conversaciones terapéuticas, de corte hermenéutico o interpretativo, Limón ha podido identificar, de inicio, dos vertientes importantes, una relacionada con el derecho a mantener el comportamiento en cuestión y/o sistema de significados predominante (derecho al *no cambio*, es decir a ser como somos); y la otra con el derecho a modificar alguno de estos dos componentes, esto es, el comportamiento y/o el sistema de significados (derecho a ser *diferentes*) (Limón, 2005a). De acuerdo son este autor las dos vertientes están hablando del legítimo derecho a considerar cualquiera de las dos posibilidades. Es por ello que más que “aconsejar” o “dirigir” a Enrique a que cambie su postura, visión o ejecución, ponemos énfasis en las consecuencias de seguir manteniendo su actual discurso.

T3: *Ajá, pues me parece que estás atrapado en una situación difícil y a lo mejor, lo que yo decía, es que vas a tener que perder algo, y pues ni modo. Hay que buscar la mejor manera de salir de esa pérdida, es un poco la impresión que tengo. Tu decisión va a estar en qué es lo que vas a tener que perder. Si quieres después lo retomamos. ¿Qué te llamó la atención a ti Lucre?*

LU: *Pues con respecto a mí, me voy como pavorreal (sonrisa), porque así soy ahora, esto no es actuado, mi vida aquí es así y afuera también. Ahora me puedo ver al espejo y cada vez me gusta más. Con respecto a lo de Enrique estoy de acuerdo yo también, creo que está como atrapado y sigo pensando que habría que separar las cosas. Si yo estuviera en los zapatos de Enrique yo creo que estaría igual o peor que él, pero como lo estoy viendo de afuera, yo creo*

que si hay que perder algo, tiene que pensar muy bien lo que quiere perder, y sepa qué le interesa más.

T3: Yo, cuando me refería a que habría que perder algo, y que la decisión la veo complicada, es que parece que la situación difícil de Enrique va por ahí "si quito los bienes pierdo el amor de mis hijas, si quiero el amor de mis hijas tengo que dejar los bienes". Todo implica un trabajo largo, complicado, para que sus hijas lo entiendan.

RI: *Es que no sólo es dejar los bienes, sino que además de eso tengo que dar un porcentaje para la pensión alimenticia. No nada más es decir ahí están los bienes.*

En estas últimas intervenciones el terapeuta "juega" con las diferentes posibilidades de su quehacer en la terapia; en algunas ocasiones toma una postura irreverente para cuestionar el discurso de Enrique, en otras toma una posición de "ignorancia" o curiosidad por conocer lo que Enrique piensa, espera y hace, para conocer las posibilidades que tienen.

T3: Sí, es una situación complicada, enredada, con muchos vericuetos. No sé cual sería tu mejor opción, no me queda claro.

RI: *Lo que pasa es que en cierta manera estás jugando tu vida.*

Relativizamos el discurso de Enrique. Le compartimos nuestra impresión sobre los mensajes que está mandando, a nosotros, a sus hijas y a él mismo.

T3: A lo mejor no tanto, pienso que estás jugando parte importante de lo que fue tu vida antes, cosas que hiciste, la cuestión está en cómo darle cierre a esto y poder hacer cosas para tu vida futura. Tengo la impresión de que estás atrapado entre puntos de vista contradictorios, te importan tus hijas pero al mismo tiempo estás dañando tu imagen ante ellas al quitarles cosas, pero además no quieres perder su amor y además tu autoestima...Entonces vas a tener que tomar decisiones y no puedes darle mas largas al asunto.

RI: *No le estoy dando largas....mi abogado lo está trabajando.*

T3: Cuando yo me refería a que te sentía atrapado es porque tienes las contradicciones pero las puedes resolver.

RI: *Por eso estoy aquí, por eso yo les dije desde el principio, yo tengo algo pero no lo he podido resolver, en donde yo tengo que ponderar. Tengo que encontrar el punto medio.*

T3: Igual no hay punto medio...

RI: *Todas las cosas tiene un punto medio...salir menos raspado o que ellas salgan menos raspadas sería el punto medio...*

LU: *Yo siento que Enrique no se deja ayudar, y que ese es el problema, a lo mejor ninguna opinión le parece conveniente. Yo creo que si el mismo dice que está aquí para eso, pues entonces ¡ábrete a toda la gamma de posibilidades! Que te lleguen y ya tu las vas tomando. Pero como que estás así defendiéndote, me da la impresión de que estas aquí y quieres resolver tu situación y a la vez te cierras a los comentarios.*

T3: Yo en algún momento lo sentí así.

RI: *Es una buena observación, pero te voy a decir algo, eso es inconsciente. Por eso les comenté hay que ir atravesando esas tablitas. No es tan fácil como tu situación (refiriéndose a Lucrecia) en las que venías con una situación que podías hablar. Yo todo lo tenía armado y hay que irlo desarmando.*

LU: *Pues a lo mejor nosotros tenemos una llavecita para abrir esa armadura.*

RI: *Es que es así. Si no sabes, en lugar de abrir a una persona, la cierras más. Porque yo sé que mi mente se ha puesto mecanismos de defensa o armazones de alguna manera que no me permiten ser tan claro. Obviamente estamos aquí para eso.*

El terapeuta toma una postura “provocadora” que, se asemeja a las “paradojas” de la escuela de Milán, que desde nuestro particular punto de vista podría ayudar a Enrique a “moverse” o desplazarse de ese discurso tan cerrado a otro más liberador.

T3: *Me dio risa porque me acordé de un maestro que decía que en psicoterapia hay casos fáciles, casos difíciles y casos imposibles (risas de todos). Esos casos en donde hagamos lo que hagamos no se cambia nada. Espero que tu caso no sea así.*

RI: *No creo que sea así, porque tengo cosas muy claras de lo que quiero sacar de aquí, y con todo respeto no dependo de lo que salga, sino que voy poco a poco. Yo por ejemplo ahora sé que mi estilo de comportarme, mi carácter, mi armadura era porque me servía allá fuera, y yo estaba muy encaminado a los logros, ahora sé que lo quiero invertir*

T3: *A veces da la impresión de que te defiendes demasiado de las cosas que te decimos aquí, como si estuviéramos criticándote.*

RI: *Como si me sintiera agredido...bueno, pues es algo que tengo que cambiar.*

Volvemos a establecer el encuadre con Enrique. Justo esta “forma” de ser de Enrique nos parece un excelente ejemplo de cómo mantener “una única forma” de ser, de relacionarse, de pensar y de actuar para todos los contextos puede resultar

contraproducente. Por ello le proponemos, como a su vez lo hace Gergen (1991), que trascienda esa narrativa de sí mismo, que busque formas de ser, actuar y relacionarse más adecuadas, tomando en cuenta el contexto en el que se está desarrollando.

T3: Entonces a mí me gustaría que tú nos ayudaras a que te ayudáramos ¿cómo? A lo mejor intentando dejar esos retazos de armadura que traes del otro lado de la puerta antes de entrar aquí. Porque nuestra intención es ayudarte, no es criticarte, ni descalificarte, es ayudarte, entonces danos chance de ver si te podemos echar una mano. Tú tienes una habilidad allá fuera, para el trabajo, para la vida, perfecta para responder a cualquier cosa o crítica y para estar a la defensiva, pero como aquí no te estamos agrediendo, no queremos criticarte, sino queremos, más bien, ver otros puntos de vista, coyunturas, rendijas que puedan ayudarte a encontrar lucecitas que te ayuden a caminar. En ese sentido, en lugar de inmediatamente decir "no es cierto" o "es que es por aquello" mi propuesta sería invitarte a hacer lo que hace Javier, reflexionar "por qué lo dicen y cómo podría ser, porque sé que no me están criticando". Cuando yo te decía que te sentía atrapado es que yo sentía que tú mismo te atrapas, y como que es un estilo que no te permite encontrar salidas. Porque has dicho muchas cosas importantes, por ejemplo, que antes estabas enfocado en los logros y le restabas importancia a las relaciones sociales, y que ahora quieres invertirlo, pero da la impresión, por ejemplo, en la situación con tus hijas, que no es así.

RI: *A lo mejor es mediarlo.*

T3: Pues a lo mejor, o a lo mejor no se puede. Yo tengo la impresión de que vas a perder algo. Y de estas pérdidas habría que ver qué te conviene más a largo plazo. Por eso a veces cuando tratamos de encontrar soluciones ocupamos lo que se llama lluvia de ideas, en donde tu escuchas, se te ocurren cosas, y después, con calma, piensas cuál te conviene más, a corto, mediando y largo plazo.

RI: *Yo ya hice eso.*

LU: *Me sorprende (con tono irónico).*

T3: Entonces ¿cuál es el problema?

RI: *Pues que me conflictúa...obviamente*

(Risas de todos)

T3: Sabes, nos acabas de dar un excelente ejemplo de cómo te atrapas tu mismo y nos enredas a nosotros.

LU: *No es que nos enrede, porque todos coincidimos y el interesado no coincide. A lo mejor no está en el lugar adecuado... Yo creo que la disposición la debe de tener al cien. Claro está que,*

ustedes como terapeutas, le van a dar la solución a sus problemas, pero si se cierra y piensa que no lo entendemos pues....(se queda callada).

T3: Me da la impresión de que traes el escudo. Cuando te digo algo dices "no eso ya lo está viendo el abogado" te comento, bueno hablemos de este problema, y dices "no ese no es un problema".

RI: A final de cuentas es un reflejo inconsciente...

T3: Ajá esa es otra defensa.

RI: No, o sea sí vengo a que me ayuden...

T3: A lo mejor tendrías que pensar...en dejar todas esas defensas, armadura y demás... allá fuera. A lo mejor sería bueno poner un perchero, por allá afuera, para que llegues y lo cuelgues.

RI: Sí, cuando yo al principio les dije que había barreras inconscientes que tenía que brincar...ahí yo sé que estoy atrapado conmigo mismo en esa parte.

T3: A lo mejor es una cuestión de que simplemente tienes un poco de miedo acerca de la reacción que tus hijas vayan a tener con tu decisión. Y te tocará tomar decisiones acerca de qué es lo que quieres. Y en todo caso tu tarea sería pensar en cómo hacerle para que en el transcurso de esa decisión tu relación con tus hijas salga lo menos afectada posible.

Consideramos que se trabajaron muchos temas importantes, sobre todo en el caso de Enrique, y por lo tanto dejamos que los integrantes de la terapia se vayan con estas ideas para elaborarlas, reflexionarlas, pensarlas y "trabajarlas" a su propio ritmo durante la siguiente semana.

Novena sesión

T2: Nos da mucho gusto que nos acompañen. Antes de comenzar a conversar sobre cómo les fue en la semana, les comento que Enrique no asistirá a esta sesión. Ya la próxima semana estará con nosotros. Y bueno...qué nos platican, cómo les fue en la semana.

Lucrecia: Bien, bueno a mi bien, me fui a Guanajuato.

T2: ¿De vacaciones?

L: No, a trabajar con mi hermano, y le digo a Javier que ni conocí, porque tuve mucho trabajo, pero bien. Hoy vengo un poco molesta con Karina porque hace un mes, más o menos, fue su prima a quedarse, se desvelaron, y yo le dije a Karina que le iba a quitar el modem y ella me dijo "no me digas hazlo". No mueve nada de la casa, le dejó dinero para la comida y se lo gasta en

otra cosa, ni caso me hace, yo le digo "vamos a platicar hija" y está en la computadora, sigue fumando. Yo siempre acostumbro darle sus medicamentos en la mañana pero ya es su responsabilidad tómarse, ya no es como antes de acercársela. Ya no quiero estar sobre de ella, y como me dijo la vez pasada, "no me digas hazlo", hoy le arranque el modem y no le dije nada. Me hizo enojar porque no entiendo de ¡qué se trata!, yo sí quiero platicar con ella, ya lo habíamos dicho, para organizarnos, pero no me hace caso.

Aún cuando Lucrecia comienza comentándonos un suceso molesto de la semana, notamos que la actitud y la forma de conducirse ante el evento son diferentes a lo que usualmente venía haciendo antes de llegar a terapia. Indagamos acerca de la consecuencia de sus decisiones.

T1: *¿Y qué pasó? ¿Qué dijo de que le quitaste el Modem?*

L: *No me dijo nada, porque apenas fue hoy en la mañana.*

T1: *Y tú ¿cómo crees que va a reaccionar?*

L: *Se va enojar. Empecé a sentir un poquito de culpa, pero creo que estoy haciendo lo correcto y lo que yo creo conveniente. No voy a dejar que me invada la culpa...*

"Sentir culpa" era un evento recurrente en el anterior discurso de Lucrecia, por ser egoísta, por no ser buena madre, por ser tonta, etc. Ella reporta los cambios ante este sentimiento. En cambio este malestar lo contrarrestar con otras actitudes y estrategias:

LU: *Cuando regresé a la casa, si quiere hablar lo vamos hacer, y vamos a establecer acuerdos. Si quiere ese modem lo vamos a negociar, porque finalmente yo no estoy todo el día en la casa, pero ella está todo el día y parte de la finalidad de que la casa esté ordenada es que sea lo más agradable para las dos.*

T1: *¿Cómo a qué tipo de acuerdos te gustaría llegar?*

L: *Repartirnos las tareas de la casa, porque no le voy a dejar todo a ella y tampoco lo voy hacer todo. El modem lo tendrá si cumple.*

Exploramos las posibilidades de esta nueva estrategia "negociar" y nos damos cuenta de que Lucrecia se anticipa a las situaciones.

T1: *Y tú ¿cómo crees que reaccione Karina?*

L: Tal vez "me de el avión" una semana, cuando le hable de acuerdos tal vez lo tome como burla. Ya habíamos intentado hacer una lista de acuerdos y sólo "me dio el avión".

Trabajamos en soluciones.

T1: Bueno, entonces ¿cómo le podrías hacer? Ya vimos que esta técnica de la lista no te funcionó, que posiblemente "te de el avión", entonces ¿qué otra cosa, diferente, se te ocurre para que no pasen este tipo de situaciones?

L: *Es lo que estaba pensando, yo creo que necesita hacer otras cosas, pensé en llevarle opciones para que tenga actividades en el día, si su papá no quiere pagarle una escuela, pues yo darle algo de acuerdo a mis posibilidades y que ella esté ocupada.*

Lucrecia muestra signos de preocupación y cariño hacia Karina, sin embargo creemos que sería conveniente para Lucre que Karina se involucre en los acuerdos, proyectos y actividades, que su mamá propone. Por ello indagamos que tan involucrada está Karina.

T1: ¿Y le has comentado algo a Karina acerca de tener otras actividades?

L: *No, pero siento que es otra posibilidad. Le voy a decir "te ofrezco esto, lo quieres, lo aceptas o lo dejas". Porque yo siento que ahí está el problema; que no tiene ninguna actividad.*

Nos parece muy interesante y positivo que Lucrecia haya descubierto la negociación como una herramienta para llegar a acuerdos en la relación con su hija, en particular porque su relación cotidiana implica reglas básicas de convivencia entre ellas. Sin embargo hacemos hincapié en que las negaciones implican una acción de ambas partes.

T1: Podrías de alguna forma involucrar a Karina, no sé, investigar cuáles son sus intereses y qué quiere hacer ella. Además de hablar acerca de lo que tú puedes ofrecerle, dentro de tus posibilidades. Pienso que sería importante de alguna forma involucrarla. No sé cómo esté la situación, pero se me ocurre que, si de repente llegas ya con algo determinado y le dices "estas son las escuelas, estos son los volantes, estas son las opciones", tal vez, no estoy segura, ella lo pueda sentir como algo impuesto. Por otro lado colaborando las dos para ver posibilidades sería diferente, podrían poner a prueba esa técnica, y a lo mejor esa misma le sirve en la cuestión de la casa. Tengo la impresión de que tú tienes muy claro lo que necesitas para

mejorar la relación y la convivencia, pero que ella no le entró al juego y que no te está diciendo lo que quiere.

L: *De hecho yo le dije "hija estoy dispuesta a escuchar lo que no te gusta de mí".*

Nos parece una buena idea ofrecer esa atención de escuchar a Karina, sin embargo hablar de lo que no les gusta puede no ser muy útil para la negociación, otra forma sería encaminarlo a generar situaciones positivas.

T1: Más que escuchar lo que no le gusta de ti, pienso que sería interesante que le preguntaras "¿qué te gustaría de mí?", "¿cómo te gustaría que viviéramos?" "¿Cómo te gustaría convivir?". Para que tú comiences a saber desde su lado, cómo podrían relacionarse mejor.

L: No sé porqué ahorita escuchándome, siento que lo estoy imponiendo.

T1: Yo más bien creo que tú lo haces con la intención de que tu hija salga adelante, que tenga un proyecto de vida. Sin embargo hay que tomar en cuenta que tiene 16 años y está en una época en que casi todo tipo de autoridad les molesta. Es por ello que te pregunto sobre esas otras formas de acercarte a ella, escuchándola, tú tienes unas opciones, ella puede aportar otras cosas y a lo mejor integra nuevas opciones. Puede que te diga sus inquietudes, creo que esto que paso del modem les va a dar oportunidad para que se dé la conversación.

L: Ella va estar enojadísima. Incluso creo que puede sentirse agredida.

Exploramos formas de acción para mejorar la relación.

T2: Puede ser, ¿qué vas hacer para que ella no lo vea como una agresión?

L: *Estaba pensando en llamarle y decirle que si quiere nos vemos en el consultorio. Para que no esté en la casa sin hacer nada. Ahora recuerdo que el sábado íbamos a ir al cine, pero qué tal si la invito hoy.*

T2: Además es miércoles, te sale más barato (todos sonríen). De todo esto que estabas comentando hay otra cosa que me llamó la atención. Nos dices que volviste a sentir esa sensación de querer huir o de salir corriendo, otra vez te llegaba la culpa, pero ahora ¿qué pasó diferente?

No damos por sentado que la culpa “se fue”, por el contrario, indagamos qué paso, para que Lucrecia, y nosotros, tengamos claro qué cosas está haciendo ella que le permiten contrarrestar estas sensaciones negativas.

L: Lo que vi en mí es que yo puedo enfrentar y resolver la situación. No me voy a meter en el juego de la culpabilidad, la veo enfrente (a la culpa) y le digo ¡quitate! Y no voy a caer en su juego porque fueron muchos años de estar con ese sentimiento de culpabilidad, que era de estar llorando, y hoy llegué al trabajo me apuré en una hora termine mis pendientes, me activé, y lejos de pensar negativamente pensé positivamente, vi opciones.

Estos son los efectos positivos de la externalización, la culpa, la tristeza, la ansiedad eran “enfermedades”, “características” que al llegar a terapia Lucrecia se adjudicaba en ella. En la actualidad ella ve esos elementos como algo fuera de ella, que a veces intenta invadirla, pero que ella puede evitar, contrarrestar o alejar. Consultamos otras opiniones.

T1: ¿Cómo ves Javier?

J: Yo comparto su opinión, creo que desde sesiones anteriores ya había cambios muy notables. Veo a Lucre y la noto muy segura. De hecho desde la semana pasada, cuando que dio su punto de sobre Enrique, me sorprendió mucho, y me sigue sorprendiendo. Claro que no tiene por qué sentirse culpable, creo que lo hace bien y que en parte tienen razón, es la edad de su hija. Yo tengo una sobrina que tiene 15 años y su mamá batalla mucho. No tienes por qué darte por vencida, además creo que no lo vas hacer. Como dice Paola (terapeuta) sería bueno que se acercaran y ver las dos qué quieren. Estoy seguro, con lo que estás demostrando, con lo buena madre que eres y tu buen corazón, que van ha salir adelante, me parece que el sentirse culpable ya no queda aquí.

T1: Sí, yo estoy de acuerdo con Javier. Ahora me gustaría preguntarte algo. En algún momento de las sesiones pasadas te preguntamos ¿cómo querías que te viera tu hija? Ahora te pregunto ¿Cómo crees que te ve hoy Karina?

Es una forma de conocer el avance en los objetivos de Lucrecia y que ella se haga esas preguntas, para que ubique desde su punto de vista cómo está la relación con su hija.

L: Yo creo que se siente muy orgullosa de mí, hace muchos años me dijo "mami ya deja de hacerte la víctima". Las cosas ya son diferentes, aunque ella no me lo diga, sé que ha notado cambios. Ella quiere una mamá segura independiente y que sepa manejar la situación. Me gustaría que ella me lo dijera aunque yo lo siento, me gustaría que lo expresara, pero creo que le va a costar trabajo porque son cambios grandes.

T1: Me da mucho gusto escuchar todo esto. Efectivamente, yo creo que son cambios muy grandes y positivos. Me gustaría saber ahora, Javier ¿cómo estás?

Javier: *Bueno, me sentí liberado porque terminé la presentación y las cuestiones del trabajo que me tenían atado. Con respecto a mi esposa, como les comenté en algún momento, aunque estemos separados tenemos muchas cosas, bienes, negocios en común, por ello a veces conversamos acerca de esas cuestiones. En la semana estábamos viendo un negocio que ya no nos está funcionando y existe la posibilidad de que lo cierre. Me di cuenta del avance que he tenido aquí porque la vi hecha marañas, piensa que todo le está saliendo mal y está confundida, no sabe qué hacer. De repente dice que no le dan ganas de ir a trabajar. Creo que sirvió que platicara con ella, obviamente yo siento mucho cariño por ella, le dije que viera otras alternativas, que no era mala suerte, sino simplemente eran circunstancias que estaban sucediendo. Me sentí muy seguro ayudándola. Sentí que le sirvió de alguna forma a clarificar las ideas porque estaba hecha bolas. Al verla me identifiqué, recordé cuando yo llegué aquí, y algo de lo que aprendí lo apliqué con ella. Me sentí muy bien porque le ayudé, y también porque ella reconoció que yo estaba muy cambiado, muy tranquilo y seguro.*

En sesiones pasadas habíamos visto un cambio palpable en la relación que Javier estaba llevando consigo mismo y con su esposa, en esta semana notamos además que tiene cada vez más presentes las herramientas que le están permitiendo afrontar las situaciones difíciles de la vida, y que además puede compartirlas.

T1: ¿Qué herramientas le compartiste tú a ella?

J: *Que viera alternativas, que no se cerrara, que no es el fin del mundo si se le acaba el negocio, y que si tiene mucho trabajo se diera el tiempo para descansar, para cuidarse, que hiciera cosas para sentirse bien, y sobre todo le compartí lo que a mí me ha ayudado: ver alternativas. Aún cuando fue un poco difícil le dije lo mismo que yo ahora tengo claro, y es que ella tiene todo el derecho de ver si aún me quiere, que es importante que se tome su tiempo. La dejé pensando, pero más tranquila y con claridad.*

T1: ¡Caray! Esta semana nos están dejando muy en claro las herramientas que tienen (dirigiéndose a Lucre y Javier) y que las están poniendo en marcha. De todo, lo que más gusto me da a es que ustedes ya se están reconociendo lo que hacen.

J: *Otra cosa de la que me di cuenta es que me hace mucho bien venir aquí, es un "cargador" para mí.*

T1: Me alegro de que los miércoles se te cargue la pila, porque este espacio es para el cultivo personal, y qué bueno que así te está funcionando. Ahora, me gustaría saber, aparte de este espacio ¿en dónde más podrías cargar la pila?

Nos interesa particularmente que ellos comiencen a reconocer las situaciones, personas, actitudes, contextos, etc., que los hacen sentir mejor fuera de la terapia. Porque sí bien es importante el espacio terapéutico, sobre todo para el afrontamiento de crisis y problemas de la vida difíciles, consideramos que es necesario que ellos cuenten con varios contextos en los que puedan seguir la búsqueda de estrategias, el descubrimiento de recursos personales, la escucha de voces múltiples y alternativas, es decir que ellos puedan continuar con el cuidado y cultivo de sí mismos (Limón, 2005a).

J: *¿Sabes también en dónde? Aunque no lo había pensado, ya me pusiste a pensar (risas), y ahorita me acoré que el ver a mis sobrinos chiquitos me recarga mucho de energía. Aparte me abrazan y siento su cariño, siento que eso también me sirve.*

T1: Esa es otra forma. Siento que a lo mejor sería importante detectar esos espacios, contextos, relaciones que les cargan la pila. Le veo muchas utilidades. El contexto terapéutico, aunque no me gusta la palabra, podríamos decir que es artificial, es decir, lo creamos y lo construimos para conversar, se monta en un escenario y, bueno, pase una vez a la semana. Por ello creo que es muy importante que lo que pasa aquí se traslade a otros contextos, relaciones y escenarios. Además los contextos terapéuticos no duran toda la vida. Me da mucho gusto que hayas detectado este otro cargador; tus sobrinos. A mí me gustaría que siguieras buscando.

J: *Es lo que platicaba en un momento con Enrique, que sentía un temor al no venir aquí, porque me llena mucho de energía y le comentaba ¿tú crees que algún día nos den de alta? El me decía que era uno mismo quien decidía eso.*

T1: Es normal. No te preocupes por lo del alta, porque como decía Enrique, para nosotros, ustedes determinan hasta cuándo quieren venir. Como lo hemos mencionado antes, cada

persona tiene su propio ritmo y que hay diferencias en cada proceso. Ahora, me gusto mucho esta metáfora que usaste (refiriéndose a Javier) y me gustaría saber ¿a ti Lucre qué te carga la pila?

L: *A mi me la carga el grupo de alcohólicos, también mi nieta, es un factor importante verla o hablar con ella por teléfono, me carga la pila muy fuerte. Pienso que se trata de buscar alternativas.*

T1: Creo que esa podría ser una buena opción buscar entre sus actividades, las que tienen y las que pueden hacer, cargadores de pila, momentos, personas, relaciones, escenarios, circunstancias que les den energía. Es más, se les va a quedar de tarea (risas de todos).

Para muchos terapeutas el “tiempo” de resolución de una terapia es más benéfico cuanto más corto. Otros, aquellos identificados con las metáforas de profundidad y de búsqueda de conflictos pasados, consideran que los “verdaderos” procesos terapéuticos tienen que ser largos. Para nosotros no hay tiempos “ideales”. El tiempo necesario se dictamina por los ritmos personales de los consultantes, el motivo de consulta y el ritmo del proceso “en sí mismo”. Con esta tarea-ejercicio queremos que los consultantes amplíen sus posibilidades, redes, relaciones y actividades de bienestar. Buscamos que la nueva historia, narrativa alternativa, permee en todas las áreas de su vida, que salga del contexto terapéutico.

A continuación se presenta la décima sesión.

Décima sesión

Lucrecia: Javier me pidió que les avisara que por compromisos del trabajo no iba a poder venir.

T1: Muy bien Lucre, gracias. ¿Cómo están?

Rl: *Estoy esperando cambiarme de horario en las terapias por cambios en mi trabajo. También estoy pensando en una terapia individual. Todo depende de mi trabajo, estoy trabajando en mi proyecto. Tengo año y medio trabajando en la UNAM. Después de estar hasta arriba entré como auxiliar de intendencia. Tuve que trabajar mi humildad. Yo tengo un plan y estoy trabajando en él, pero obviamente, hay cosas que me están deteniendo. Porque estoy como un caracol con un caparazón que estaba a la defensiva, trato de quitármelo y estoy trabajando cosas.*

T1: Sí, y llevas mucho tiempo trabajando.

RI: *Estoy en el punto en que quiero quitarme esas cosas, bloqueos. Mi inteligencia emocional no ha madurado como ha madurado mi inteligencia lógica, estoy en desventaja para vivir plenamente. Son cosas que no veo yo. No puedo trabajar lo que no conozco, esa parte emocional.*

T1: *¿Tú crees? Yo siento que en la parte lógica has avanzado un montón, por lo que dices y lo que se ve, y la otra parte, más de corte emocional, está un poco menos abordada. Y es en esta parte donde... ¿tú piensas que te ayudaría la terapia individual?*

RI: *Esas son mis debilidades, traigo mecanismos de defensa y toda esa parte que no me permite vivir plenamente. Son cosas que no puedo trabajar solo.*

T1: *Pienso que sí puedes, pero estamos aquí para echarte algún empujoncito. Tú hablabas de dos partes en tu proceso, la parte lógica y la parte emocional. Nos comentabas que estaban muy distanciados y que la parte lógica era la única que avanzaba. En lo personal yo creo que ambas están avanzando. Qué habría que generar algunas cosas, sí, evidentemente. Y es lo que tú tendrías que ajustar. Acomodar algunas cosas en sentido emocional... Lo que hemos platicado durante la terapia es la parte de lo que te funciona, lo que te sirve para salir adelante y todo lo que te ha ayudado a no dejarte caer en el vacío. ¿Qué es lo que faltaría?*

RI: *Cuando yo hago mi FODA, o sea mis debilidades y fortalezas, veo lo que tengo. La parte que va caminando son mis fortalezas lógicas. Hay una cosa que el equipo mencionó anteriormente que me dijeron "Enrique tiene un gran carácter, fuerte, y puede decir lo que piensa pero tiene que tener cuidado porque su mismo carácter lo puede hacer meterse en problemas". Y eso es algo muy cierto, mi carácter, que sí me ha servido, también me produce problemas. Pero es algo que traigo muy arraigado, no sé de dónde lo agarre. Por poner un ejemplo, la situación que me conflictua con mis hijas es otra cosas que me tiene aquí, ya más o menos lo tengo resuelto. Yo sentía que iba a ver una pérdida pero no lo tenía muy claro, fue hasta que tú me lo comentaste (hablándole al terapeuta).*

T3: *Me da gusto que aunque no viniste la semana pasada, veo que, estuviste trabajando mucho. A mí me gustaría comentarte lo que estuvimos platicando la semana pasada. Me parece importante porque mencionamos varias cosas interesantes y nuevas, además dejamos un ejercicio relacionado. Hablamos de las cosas que "les carga la pila", es decir, todas aquellas situaciones o relaciones que les dan energía, motivación. Por otro lado hablamos de esas otras áreas de su vida que no conocíamos, porque habíamos estado muy centrados en la situación*

problemática que los trajo aquí. Incluso les pedimos, a Javier y Lucrecia, que detectaran en qué contextos, relaciones o situaciones se “les carga la pila”.

LU: *Si, por ejemplo yo hablé acerca de lo que me carga la pila, mis hijos, el grupo AA y también este lugar. Mi nieta es un cargador muy importante. La semana pasada fui a verla y me daba miedo estar con ella porque he estado enferma y no quería contagiarla. Pero después pensé que valía más pasar el momento bien con ella. Todo el sábado lo pasamos juntas además, mis hijos llegaron de sorpresa y estuve con todos. Al otro día aunque estuve enferma me puse a arreglar mi casa. Le comente a Karina que me ayudara y no quiso. Ya no le dije nada, obviamente tampoco le hice su cuarto, y como vio que toda la casa estaba limpia, pues se contagió y le entró.*

T1: Buena estrategia.

Lucrecia nos da un ejemplo de las estrategias diferentes y nuevas que está poniendo en marcha en su relación cotidiana con Karina. En algún momento mencionamos que serían importantes estas nuevas formas de establecer acuerdos o reglas con su hija, pues además ella pasaba por la adolescencia, y “decirle” muchas veces sus deberes parecía no ser lo más eficiente. Esta otra postura “no decir nada”, pero tampoco “cubrirla” en sus obligaciones, generó una respuesta nueva y positiva; que Karina se “contagiara” y se hiciera cargo de su propio espacio.

LU: *Si terminé todo y cuando se levantó hizo lo suyo. Después ya hice de almorzar y Karina me comentó “Hoy si huele a mamá”, y me dio gusto saber que le agradaba, ¡comimos muy rico! Tenía la oportunidad de salir de la casa pero me quedé con ella, aunque ella estaba en la computadora y yo en la sala, estábamos juntas y cerca. En general esta semana estuve bien. Sólo hace dos días me molesté porque le pedí a Karina que me ayudara a mandar un mensaje y no quiso, eso hizo que me molestara mucho, al final sí pude mandar el mensaje que era para Javier. Él inmediatamente se dio cuenta de que me sentía mal y me llamó. Poco a poco ya estuve más tranquila, me di permiso, y en eso me acordé mucho de Enrique, de deprimirme 20 minutos y volver a sentirme bien después.*

Como se puede ver el grupo terapéutico además de generar conversaciones liberadoras, nuevas y positivas, ha servido como red de apoyo fuera del contexto terapéutico.

RI: *Vaya, estás hablando de muchas cosas interesantes.*

T1: *¿Verdad que sí? Tú ¿cómo cuáles ves Enrique?*

RI: *Bueno, pues su progreso. (A Lucrecia) estás saliendo de tu depresión crónica, y como dices tú, empezaste a asear tu casa, te preocupaste por verla bien, también dejaste ser a Karina y como dicen "lo que más arrastra es el ejemplo". Al no obligarla pero mostrarle que te interesaba ver bien la casa pues se contagio.*

T1: También detecté eso. Como que está cambiando la forma de relacionarte que tenías con Karina, siento que cada vez se refina más. De una especie de malestar o incomodidad, que tenían entre ustedes, a una relación más cómoda para las dos. Tú le has dado un giro diferente y nuevo, poco a poco, y ella está respondiendo de maravilla, a la situación que propones. Yo incluso pienso que ella está aprendiendo a "montarse" en una nueva forma de ser contigo.

Nos parece muy interesante e importante el que Lucrecia esté detectando los cambios que se dan en la relación con su hija. Consideramos que este cambio, a una relación más cómoda, esta íntimamente vinculado con su propio cambio y cultivo, con la nueva percepción que tiene de sí misma (de ser una madre con "culpas" que intentaba sobreproteger a su hija a una madre cariñosa y segura que ha comenzado a liberar espacios para el crecimiento de su hija) y con las alternativas que está buscando para su vida a futuro.

T3: Por otro lado esto que comentaba Enrique acerca de una depresión crónica o algo así, bueno yo no la veo tanto así, pienso que para que sea una depresión tiene que ser algo como de más largo plazo. Pienso que más bien esto que te pasó esta semana fue, más bien, como un bajoncito, como una tristeza que a veces tenemos en la vida.

Como en otras ocasiones hemos hecho, recuperamos los comentarios de Enrique, reforzando las opiniones positivas y que pueden ayudar a fomentar las soluciones y las alternativas, relativizando, por otro lado, las posturas negativas o que pueden volver a enredar a Lucrecia en el discurso del problema. Creemos que hablar de "depresión crónica" puede regresarnos al discurso anterior de Lucrecia, en donde la depresión era una enfermedad (característica) en ella, sin embargo como ya lo hemos hecho en otras ocasiones externalizamos esa "depresión" e incluso normalizamos que a veces ese estado de tristeza puede ser un bajón, normal, e incluso común en la vida. Consideramos que Lucrecia ha hecho un deslizamiento en su sistema de significados. Inicialmente ella

contaba con un discurso patologizante que la paralizaba, que centraba su atención en los aspectos y eventos negativos. Pero que ahora hace interpretaciones diferentes de esas experiencias. En todo caso creemos que ella ha encontrado formas más eficientes y asertivas para enfrentar las dificultades.

LU: Sí, y lo detecté, supe exactamente por qué me puse así y lo hablé con Javier, y me sentí muy bien

T3: Exactamente. Para que veas cómo le estás dando un cambio a tu propia vida. Cómo le estás dando este giro nuevo en cuanto a la relación con tu hija y a la relación contigo misma, ¡todo esto es una cosa padrísima!

Lucrecia: *Les comento que la semana pasada me encontré a una vecina y hablamos. Me comentó que me veía muy cambiada y se sorprendió. Al final me dijo "¿qué tienes, te noto muy segura?". Yo me sentí con una sonrisa muy bonita, me sentí muy bien.*

T3: Sí, (dirigiéndose a todo el grupo) es sorprendente como estas herramientas que Lucre usa, e identifica, incluso las puede compartir. Cada vez está más clara de las cosas que está haciendo.

LU: *Sí, otra cosa nueva que pasó con Karina es que me pidió permiso para ir a una fiesta con una de sus amigas. Me habló muy claro me dijo "si tú me das permiso yo ahorita hablo con mi papá, además en esa fiesta no habrá alcohol, y si hubiera yo sé bien que no puedo tomar".*

RI: *Claro, porque le diste la confianza y la haces responsable.*

T3: ¿Ves lo que estás logrando con tu hija? ¡Increíble! Estás estableciendo una relación nueva, de confianza, respeto, tolerancia y reciproca.

Lo anterior es otro ejemplo de cómo ha cambiado la relación, de cómo cada una, tanto Lucrecia como Karina, comienzan a "separarse" y a tomar las riendas de su vida, sin culpa, sin miedo, con mayor confianza y comunicación. Lucrecia nos sigue relatando eventos, que nosotros vemos como ejemplos de los cambios positivos, diferentes y agradables de su nueva relación con Karina.

Aparentemente una de las "razones" por la que Lucrecia se encontraba tan enganchada con su hija era por el miedo, culpa, y necesidad de sobreprotegerla ante las crisis de epilepsia. Como lo narró en algún momento al iniciar la terapia Lucrecia se sentía muy responsable de la vida de su hija, de su enfermedad y de sus cuidados. Los

ajustes que ellas han hecho en su relación le han permitido a Lucrecia ver la enfermedad de su hija de una forma diferente y, por lo tanto, ella, Lucrecia, también se relaciona de diferente manera con la enfermedad.

LU: *Sí, y por ejemplo he estado pensando que su papá tal vez no le dé permiso, por el miedo a que le pase algo, pero yo ahora pienso que una crisis de epilepsia le puede dar en cualquier lado, y por cualquier motivo, y mi hija tiene que vivir. No puedo, ni podemos, tenerla encerrada por miedo a que algo le pase.*

T3: *Sí, es importante tener claro, que lo que no pueden controlar es si la crisis epilepsia surge o no. Lo que sí pueden controlar es toda la situación alrededor de las crisis y empezar a conocerla. Es decir, que el problema no la inmovilice y que no la excluya de una vida normal, con sus cuidados claro, por ejemplo, que la gente sepa, sus amigos y conocidos, que tiene esa enfermedad y sepan qué hacer.*

Esta nueva forma de relacionarse con su hija, y en particular con la situación de epilepsia, implica estrategias diferentes para enfrentar esa “enfermedad”. La estrategia anterior de Lucrecia para manejar la epilepsia era “querer estar todo el tiempo sobre ella (Karina) por miedo a que algo le pasara” ahora Lucrecia tiene otras opciones.

LU: *Sí, ella me ha dicho que su amiga la de la casa sí sabe que hacer. Pensé en hablar con la mamá de su amiga, para que sepa que hacer, porque a veces uno le tiene miedo a lo desconocido. Fue lo que me pasó, yo no sabía qué hacer y eso me daba miedo, pero realmente es muy sencillo.*

T3: *Claro y es una buena estrategia porque así ella puede llegar a hacerse cargo de su situación.*

RI: *Y yo creo que era porque antes tú no la dejabas crecer. Tú estabas arriba de ella y no la dejabas crecer, ahora la estas viendo como ser humano y ella se está estirando. Y ella está buscando sus caminos. Es muy probable que comience con cambios, como bajar de peso o que se vayan las crisis.*

LU: *Sí, incluso lo que contaba la semana pasada es que ella quería ir al cine con el novio de una de sus amigas, y bueno, yo sólo le dije “ponte en los zapatos de tu amiga ¿te gustaría?” Y al final no fue, pero fue porque ella no quiso, porque yo no le hice un escándalo ni nada.*

T3: Claro, lo que le estás mostrando es una forma de ver la vida, de ver valores y, al final, es ella quien está decidiendo. Eso es parte del proceso precioso que estas llevando de tu propia vida, y de cómo estás afectando positivamente a tu alrededor.

La relación con Karina había mejorado significativamente, para nosotros eso estaba en consonancia con la forma en la que la propia Lucrecia comenzaba a llevar su propia vida. Sin embargo comenzó a hablarnos de una situación que para ella resultaba incomoda y que en varias ocasiones trabajamos; su deseo de tener pareja.

LU: *Si, por ejemplo ella me ha comentado que a ella le gustaría vivir sola. Y ahí entra el por qué me he sentido mal. Me siento muy bien por muchos lados, pero otra vez me llegó la nostalgia de estar sola, o sea sin pareja. Me puse mal, pero ese día le pedí a Dios que me pusiera a alguien en la vida, se lo pedí incluso un poco molesta. Siento que me lo merezco y eso fue lo que me llegó, sentí la necesidad de tener alguien. Y es increíble, porque al otro día un hombre se acercó a mí. Y después me hablo otro chico. Yo creo que tenía que pedir a manos llenas (risas). A hora me gusta verme en el espejo de verdad. Incluso ya me están dando ganas de maquillarme un poco más.*

Desde nuestra perspectiva estos cambios en Lucrecia se han logrado en gran parte por las conversaciones dentro de la terapia y por los cambios emprendidos por ella en sus relaciones fuera de la terapia. Durante todo su proceso hemos trabajado en lo que ella llamaba “baja autoestima” y en la recuperación de las herramientas, cualidades y recursos personales que Lucrecia no identificaba. Esto, según nosotros, es lo que le ha permitido “verse” de otra forma a sí misma. Continuamos las conversaciones grupales, esta vez, centrándonos un poco más en Enrique.

T3: (Dirigiéndose a Enrique) Separando estos dos niveles de inteligencia, emocional y racional, dejando eso un poquito de lado, me gustaría que nos comentaras ¿cómo va tu proceso? ¿qué cosas positivas estás viendo de tu vida, de tu trabajo, de tu futuro?

RI: *Pues por ejemplo estoy con el curso de instructor, me ha gustado, me ha fascinado y he crecido, he visto también mis debilidades y competencias.*

T3: ¿Cómo cuáles?

RI: *Por ejemplo a mí me gustaría llevar una mejor relación con los que son mis instructores, como que no me llevo muy bien con ellos. A mí en general me gustaría llevar mejores relaciones, pero algo interno me impide eso.*

T3: *¿Con ellos particularmente?*

RI: *No, con todos. A lo mejor la autoridad se me impone. Puedo tener relaciones pero no llevarlas más allá. Hay algo que me traba.*

T3: *¿Qué te traba?*

RI: *Pues por ejemplo yo creo que tengo un esquema similar al de mi papá que no tenía relaciones profundas con casi nadie. Algo inconsciente me está frenando para detectar porque no me puedo relacionar. No se si me di a entender.*

T3: *No me queda claro ¿por qué piensas que algo que te está frenando? ¿Cómo qué sería?*

La posición de ignorancia, que sugieren Anderson y Goolishian (1996), implica una actitud general, una postura en las que las acciones del terapeuta comunican una abundante y genuina curiosidad. Es decir, las acciones y las actitudes del terapeuta expresan la necesidad de saber más acerca de lo que se ha dicho, y no transmiten en modo alguno, opiniones y expectativas preconcebidas acerca del cliente, el problema o lo que debe cambiarse (Anderson y Goolishian, 1996).

RI: *No sé, algo dentro de mí me está trabando a acercarme. No sé, a lo mejor cuando tenía seis años me rechazaron mis primos y por eso...*

Vemos que a Enrique le cuesta trabajo identificar o reconocer salidas a su situación problemática, involucramos a los demás para saber qué opinan o qué pueden aportar. Siempre buscamos que esos comentarios-opiniones sean positivos.

T3: *Lucre de los comentarios que te dijo Enrique, ¿crees que le podría servir algo a él?*

LU: *Si, él sin duda es una persona muy inteligente, muy preparado, a lo mejor lo que él no detecta que lo que lo frena es su forma de ser tan autoritario, tan enérgico.*

T3: *¿Como descalificador?*

LU: *Como que le va midiendo su inteligencia a la otra persona y si no le parece lo va descalificando. Yo creo que le hace falta sensibilidad para estar con otras personas, porque pienso que él tiene toda la capacidad, porque además yo pienso que eres noble pero a lo mejor no te has dado cuenta (dirigiéndose a Enrique).*

RI: *Ah no, eso sí lo sé.*

LU: *Pues es que eso es lo raro de ti, que tú sabes las cosas pero no las utilizas.*

T3: (Dirigiéndose a Enrique) sí, y muchas de las cosas que tu dijiste que estaba logrando Lucre podrías hacerlas contigo mismo. Pienso que tienes la sensibilidad para lograrlo. Por ejemplo, a lo mejor el paso que te hace falta para llevarte mejor con tus instructores, lo ves muy grandote, podrías ensayarlo antes con dos o tres amigos. (Dirigiéndose al grupo) ¿Cuales son los mensajes que tendría que mandar Enrique a las personas? Los que él le dijo a Lucrecia que le mandara a Karina; mensajes de confianza, ¿qué más le dijiste? (Preguntándole a Enrique) ...seguridad, respeto...(Lucrecia interrumpe)...

LU: *Podría ser el código que nos dan en el AA.*

RI: *No es que yo no aplique eso. Todo eso lo hago.*

T3: A ver si puedo traducir un poco lo que Lucre nos está compartiendo. Y que además parece que lo compartimos todos. Como que no retienes a la gente por ciertas actitudes, parece que mandas mensajes a los demás de ¿superhombre o prepotente...?

LU: *No, prepotente no. Como que manda mensajes (al grupo) de que las demás personas no están a su nivel. Y él no dice palabras ofensivas a la otra persona, pero los demás percibimos ese mensaje, subliminal, de que, a lo mejor, somos tontos.*

RI: *Ese mensaje no verbal.*

T3: Es interesante, porque como que está mandando ese mensaje, de descalificación del otro, sin quererlo. Y a lo mejor la estrategia sería un poco lo que tú vienes haciendo con Karina ¿no?, intentar mandar mensajes de otra naturaleza. Mensajes de respeto, de entendimiento, de tolerancia, de "estamos al mismo nivel", "tú puedes pensar una cosas y yo otra, pero estamos al mismo nivel". Se me ocurre como estrategia.

RI: *Ok, pero tengo miedos. O sea, si tú me pones una meta, un fin y todo lo demás, si llego.*

T3: Pues ese es el punto.

RI: *Pues, no sé, luego yo pienso que lo que no sé es cómo relacionarme, como mantener...*

T3: En ese punto estamos, ¿cómo lograr establecer una relación?, vamos a llamarle de igualdad o de horizontalidad, con el otro. Y ¿cómo mantenerla?

RI: *Pues no lo sé, pero algo me destrabó ahora.*

En los últimos momentos de la conversación se plantearon varias preguntas a Enrique que lo pusieron muy pensativo y un poco más abierto a escuchar las opiniones de los demás. Por ello consideramos conveniente que en ese momento pasará parte del equipo terapéutico para dar sus reflexiones.

Equipo reflexivo.

- Antes que nada me da gusto escuchar cómo Lucre está manejando las situaciones difíciles de la vida. También me da gusto que detecta los momentos en lo que no se siente bien y hace algo para cambiarlo. También pienso que todo lo que ha hecho por ella se ve reflejado en la relación con su hija. Con respecto a Enrique no me queda claro qué es lo que quiere, ni sé hacia dónde quiere ir.
- Me quedé pensando en los aspectos que hablaba Enrique, pienso que se está clavando mucho en qué tanto es inconsciente y que tanto no, y creo que le está quitando importancia o atención a lo que puede hacer ahorita para poder sentirse mejor, y establecer relaciones más placenteras.
- Sí, estoy de acuerdo, siento que está muy centrado en ver si es o no inconsciente y no se está fijando en lo que puede hacer para empezar a relacionarse con las personas. A Lucre, desde sesiones atrás, la he visto muy bien, y ahora me da gusto escuchar que tiene un abanico de posibilidades y ahora le toca saber qué es lo que quiere. Qué bueno que estas cosas buenas que le están pasando y que sean producto de todo su proceso.
- Yo noto muy diferente la relación con Karina y tengo la impresión de que al estar bien con Karina ella está ocupándose de otros aspectos de su vida. Con respecto a Enrique me he sentido confundida, al principio no sabía qué era lo que quería y como se veía a futuro. Pienso que es válido si él quiere ver hacia el pasado, y bueno, también tengo la impresión de que está dando pasos a su propio ritmo para mejorar su situación.

En ocasiones se mandan mensajes escindidos, esto sucede porque, aún entre los miembros del equipo, puede haber opiniones diferentes. Por ello privilegamos que se escuchen esas voces que no necesariamente tiene que coincidir siempre. Por otro lado, el mandar dos mensajes diferentes, aunque siempre encaminados a alternativas positivas y de respeto, ayuda a que los consultantes no sientan que el equipo sugiere o encamina a una sola solución o una sola forma de ver y resolver su problemática. En este caso enfatizamos, en una parte del mensaje, lo importante que nos parece que Enrique comience a generar situaciones, acciones y actitudes que le permitan estar mejor actualmente y a futuro con él mismo y en sus relaciones. Por otro lado también mandamos el mensaje de que es válido que el tenga inquietudes por “descubrir” o “voltear” a ver el pasado, además, de que respetamos sus ritmos y espacios personales para llevar su proceso.

T3: Tenemos que terminar (a los consultantes). Los vamos a dejar con las reflexiones de las compañeras y lo platicamos la próxima semana. Antes hago una observación con respecto a las reflexiones. Cuando estábamos por salir (a Enrique) comentabas algo acerca de que a lo mejor tu bloqueo estaba atrás o inconscientemente. Es algo que también detectan las compañeras. Nosotros creemos que al preocuparte demasiado por lo que esta atrás, más que ayudarte a tener una vista más profunda o más completa, te está deteniendo para trabajar lo que quieres en tu vida. Porque al estar pensando demasiado en el atrás estamos como anclados.

R1: *Sí, yo estoy totalmente de acuerdo, pero ese es mi problema. Como decía Sócrates, o Platón, una vida no analizada no vale la pena haberla vivido.*

T3: Este....pues a lo mejor esas cosas no te ayudan demasiado, hay muchos refranes que te ayudan y que te impulsan, y habrá muchos otros que yo, por ejemplo, no comparto. Y bueno lo dejamos...

R1: *Yo creo que el pasado hay que analizarlo para sacarle jugo a la cosas.*

T3: Sí, pero si te está atorando y no te está dejando trabajar, pues en todo caso, habría que repensar qué tanto sirve.

Con estos últimos mensajes buscamos dar una interpretación diferente a esa acción de ver en el pasado. Para Limón y Trujano más que tratar de explicar el pasado

(aunque reconocen que a veces también se requiere de una reinterpretación, reconstrucción o *deconstrucción*) lo que se pretende es que las personas puedan elaborar una perspectiva de futuro más satisfactoria. Ellos piensan que esto se puede lograr sí, consultante y terapeuta, se involucran en una conversación que les ayude a ampliar sus propios “márgenes de libertad” y a contemplar las posibilidades existentes para realizar un proyecto de vida alternativo (Limón, 2005a).

Onceava sesión

T2: ¿Qué tal Lulú, cómo estás?

L: *Bien... ¿saben si Enrique va a venir seguir viniendo a las terapias?*

T1: Mm... No, en realidad sólo nos dejó un recado en recepción cancelando su cita. No sabemos si es sólo por esta ocasión o si definitivamente tomará otra opción terapéutica. Recordemos que él nos había mostrado inquietud por una terapia individual. Habrá que hablar con él por teléfono¹⁸.

LU: *En alguna ocasión, cuando me dio un aventón en su coche, yo le propuse que saliendo de aquí ya no hablaríamos de la terapia. Pero él, yo creo, iba muy clavado y quería seguir conversando. Yo le dije “a lo mejor estás con los niños de primero y tú ya estás en sexto”. Y me dijo “sí, es lo que había pensado”. Entonces no sé, pero sería una lástima que se fuera.*

T1: Pues quien sabe, tal vez le ayudaría más. Tal vez sería un cambio benéfico, y si él se va a sentir más a gusto, pues qué bien.

LU: *Sí, de hecho hace ocho días que él comentó su deseo por cambiar la terapia, y pensé “ojalá y no perdimos el contacto”. Hasta se lo comenté. Porque, digo, después de todo llegamos a conocernos. Y de Javier pues no sé, la vez pasada si me aviso que no iba a venir, pero hoy no dijo nada.*

T1: Sí, a nosotras tampoco nos comentó nada, ni dejó recado. No sabemos porque faltó esta ocasión. Ya nos tocará comunicarnos con él para saber qué paso. Sí es que fue otro inconveniente del trabajo, o a lo mejor ya se dio de alta el solito (risas de todas).

Lucrecia comienza a comentarnos cómo le fue en la semana, ella toma la iniciativa.

¹⁸ Posteriormente nos comunicamos con Enrique y nos confirmó que no asistiría más a las terapias grupales. La principal razón fue que consiguió una nueva plaza con un horario diferente que le dificultaba asistir a sesiones.

LU: *Me gustaría comentar cómo fue el fin de semana. Tenía planeado ir a una fiesta el sábado con la gente del grupo (AA) pero también ese día tuve trabajo con mi hermano. Tuvimos que ir a una exposición en el centro de convenciones y pues ya no pude, aunque también disfruté de mi trabajo. Como les había comentado Karina tenía una fiesta y entonces Gael me pidió un favor.*

Nos mostramos sorprendidas, pues establecer comunicación con su ex pareja siempre tenía elementos negativos y de agresión.

T2: Gael ¿tu ex-esposo?

LU: *Sí, me pidió que le pidiera a Karina el teléfono de la casa donde iba a ser la fiesta porque Karina sólo decía que iba a ser en un rancho, pero no establecía dónde.*

Aunque Lucrecia lo menciona como algo común y cotidiano, para nosotros es sorprendente escuchar que se puso de “acuerdo” con su ex-esposo y lo marcamos como un cambio importante. Si bien hasta este momento habíamos estado hablando de “excepciones” al referirnos a los eventos diferentes y nuevos que Lucre nos cuenta, consideramos que, lo que estamos viendo en su proceso, va más allá de las excepciones y éstas comienzan a “establecerse” como una nueva forma de actuar, pensar y sentir de Lucrecia.

T1: ¿O sea, tú estableciste comunicación con tu ex-esposo?

LU: *Sí, bueno, él me habló para preguntarme si yo le había dado permiso a Karina, y yo le dije que sí. Y me dijo “bueno sólo te pido de favor que le pidas a Karina el teléfono”, estuve de acuerdo. Cuando le llamé a Karina me dijo molesta “no te voy a dar el teléfono y no voy a ir, pero tu tampoco vas a tu fiesta” En ese momento le dije “ah, está bien”. Ya en la noche le dije “oye Kari, no creo que sea algo malo que yo te pida el teléfono de tu amiga, tu papá tiene esa inquietud y me lo pidió, no entiendo tu actitud ni porque actúas de forma agresiva. Eso me da a entender que no vas a ese lugar”. Yo así lo interpreto y le dije “si no quieres ir, ya habrá más fiestas” Y comenzó a discutir que le parecía injusto que a su hermano si lo dejan ir y a ella no. Yo le expliqué que yo no puedo saber cómo son los permisos con Israel (hijo mayor) porque él no vive conmigo y él se arregla con su papá.*

T1: Ellos tienen sus reglas.

Esta nos parece una sesión muy significativa, pues es aquí donde vemos más claramente los cambios positivos en la vida de Lucrecia, la nueva forma de relacionarse con su hija, con su ex-marido, las estrategias de comunicación nuevas que ha encontrado y que le permiten estar más cómoda. También es importante reconocer la forma en la que ella está tomando el control de su vida, de sus relaciones, de sus emociones, de sus decisiones. La anterior narrativa que por mucho tiempo fue dominante era una donde Lucrecia incorporaba todas las voces negativas de su alrededor, donde tenía un “chip” que la marcaba como una mujer insegura, culpable, indecisa, deprimida, ansiosa y mala madre. Todas esas voces que dejaban afuera los aspectos positivos de Lucrecia y de su vida comenzaron a cuestionarse y reinterpretarse, la de antes era una narrativa que no tomaba en cuenta las cualidades, deseos y herramientas personales más significativas y útiles para Lucre. La narrativa actual de Lucrecia es una donde cabe más lo que ella quiere, espera y decide hacer consigo misma, donde ella controla la ansiedad, donde ella puede alejarse de la depresión, y puede además reconocer sus capacidades y herramientas. La siguiente parte es un ejemplo de la nueva relación con su hija, de cómo enfrenta los problemas o situaciones difíciles de la vida, y por último, también nos habla de cómo se relaciona ahora con la “ansiedad” que en ocasiones le pueden producir eventos tan sencillos, como que su hija llegó tarde a casa.

LU: Sí, además le comente a Karina “tu hermano ya tiene 19 años” Entonces Karina comenzó a alterarse y yo le dije “tu tuviste la oportunidad de ir, sino quisiste fue tu decisión”. Y le aclaré “con respecto a mi fiesta, no me digas que yo no voy a ir, no cabe tratar de atacarme de cualquier manera, tu no me puedes prohibir” Pero se lo dije tranquila. Canalicé esa energía de enojo por tranquilidad y me funcionó. Finalmente como ella no vio una respuesta agresiva, sólo le quedó callarse. He decido que la voy a dejar hablar, si ella quiere seguir discutiendo no le voy a seguir el ritmo. Ese mismo día, ya en la tarde, me habló al trabajo para preguntarme si quería ir al cine y le dije que estaba bien. Desafortunadamente se me hizo tarde en el trabajo y me llamó para pedirme permiso de salir con su hermana. Llegué a la casa a las diez de la noche y no habían llegado, me quedé dormida. Parece que llegaron hasta las dos de la mañana, y bueno, no me enojé, después de todo estaba con su hermana y pienso que no es lo mismo a que ande sola. Me da mucho gusto porque en otra ocasión yo no hubiera dormido. Aunque sé que estuviera con su hermana, hubiera estado pensando, “¿dónde estará?”, no se ha tomado la pastilla”, cosas, pero esta vez como estaba muy cansada y pues ya no me preocupé.

Otro aspecto muy importante es que Lucrecia está reconociendo ese “antes” y este “ahora” pues eso da la pauta para que ella valore sus cambios, su proceso y su vida actual. Consideramos que fue mucha la información, fueron muchos los cambios positivos de esta semana, nos esta mostrando formas de ser y pensar muy diferentes y positivas. Comenzamos explorando, para eventualmente ampliar, lo nuevo que nos cuenta sobre la plática que tuvo con su ex pareja.

T1: Sí, eso es nuevo y hay otra cosa que me parece muy interesante, ya que nos lo dices, que platicaste con Gael tu ex esposo. ¿Cómo fue esa plática?

LU: *Cordial. Me llamó, me preguntó “¿cómo estás?”, y pues hablamos un poco sobre cualquier cosa.*

T1: Sí. Eso es nuevo ¿y qué crees que fue lo que cambió?

LU: *Pues que yo ya no estoy a la defensiva, ni soy agresiva. Porque nuestras anteriores conversaciones era buscarle (risas)...a mi me gustaba pelear con él. A mi Gael me daba miedo, por su forma de hablar, ya que es muy autoritario, por eso en ocasiones Enrique me lo recordaba. En alguna ocasión Gael me dijo “me enferme por tu culpa”, ya que él tiene hipertensión. En aquel entonces yo le compré la idea (sonrisa). De verdad yo lo creía que se había enfermado por mi culpa. Ahora me da risa porque pienso “pues yo no soy Dios, ¿cómo podría enfermarse por mi?”.*

T1: ¿Y ahora cómo ves esa idea?

LU: *Pienso que si se enfermó es porque se tenía que enfermar, en todo caso es su responsabilidad, porque en ocasiones uno busca las enfermedades. Si yo fumo es probable que me de cáncer y yo no puedo culpar a nadie más. En su momento fue un conflicto muy grande para mí. Entonces antes lo creía porque además yo era chiquita chiquita cuando él gritaba, por eso las últimas pláticas, si él alzaba la voz, yo le decía “te estás alterando, mejor en otro momento hablamos”, y así en varias ocasiones. Por eso ahora ya no hay cabida a que alce la voz.*

T1 y 2: (Sonrisa) ¡qué bien!

LU: *Incluso ahora pasamos meses sin hablar, pero cuando lo hacemos es cordial. La relación ha cambiado. Porque ahora hay hasta comentarios buenos, por ejemplo, me comentó que él se daba cuenta que yo estaba bajando de peso.*

Lucrecia narra, con mucha soltura, su nueva situación, hablando de sus cambios, riéndose, de las antiguas creencias que la tenían atrapada en un discurso determinista y negativo, habla de su vida y nosotros reforzamos su nueva historia, más con gestos, risas y comunicación no verbal que con palabras, dejamos que sea ella quien hable de su propio proceso. Seguimos conversando, dando la oportunidad de que sea ella quien nos cuente esta nueva historia de cómo ve su vida. Eventualmente hacemos algunas reinterpretaciones, reforzamos o marcamos los cambios. Nos habla sobre su deseo de tener pareja.

LU: *Hay otra cosa que quisiera comentar, sobre esta idea que tengo acerca de tener una pareja. Como les comenté en otra ocasión, según yo tengo pretendientes, ya porque me dijeron algo bonito yo creo que son pretendientes (sonríe), pero bueno ahí están. En esta semana tuve que disminuir mi abanico, porque pienso "ya llegará", y ya no me preocupa, aunque sí quisiera que llegara ya (risas).*

T2: O sea, sí está la inquietud. Se me hace muy interesante porque antes tú lo manejabas como que te sentías obsesionada, y pues yo te comentaba que no lo veía así, sino como un deseo.

En algún momento del proceso hicimos una reinterpretación de esta idea de tener pareja. Ahora Lucrecia lo cuenta así:

LU: *Sí, no es obsesión, yo lo estaba manejando en un porcentaje, digamos así, del 100 % de esa obsesión ya no llegó ni a la mitad. Llegó el momento en que dije "¿qué quiero?" Por ejemplo me pregunté acerca de los sentimientos hacia mi ex esposo. Llegué a la conclusión de que todavía lo quiero mucho y se lo dije. Incluso se lo dije, y hasta lloré ese día, le dije que lo quiero mucho y que quería pedirle una disculpa porque ahora reconocía que la ruptura de nuestro matrimonio fue 50 y 50, ya que antes yo le echaba la culpa. Pero esa ocasión se lo dije y él respondió bien. Me dijo "Lucrecia, tú eres la madre de mis hijos y yo también te quiero y te voy a estar agradecido por eso, y quiero que estés bien". Tuvimos esa conversación y ya no pienso volver a repetirlo, pero me ayudó en ese momento decírselo. A veces mis hijas me comentan que su papá les habla de mí y que lo hace de forma bonita, y les llama la atención que él piensa que yo fui el amor de su vida.*

Reforzamos esta nueva forma de relacionarse.

T: Qué bueno que nos comentas esto porque era algo que no conocíamos. Me da mucho gusto está nueva relación con Gael porque, nosotros pensamos que, independientemente de que ya no estén juntos como pareja, tú siempre vas a ser la madre de sus hijos y él siempre será el padre de tus hijos, por lo que resultaría común que tuvieran que encontrarse o verse, ya que ambos están alrededor de sus hijos. Por eso me da mucho gusto esta relación nueva, porque además creo que ayuda a que sus hijos no se sientan atrapados o que piensen que tiene que estar decidiendo entre un padre o el otro.

LU: *Sí, y eso es importante porque hubo un momento en que sí hubo esos enredos de nuestros hijos.*

T1: Y con todo esto que nos comentas vemos que han llegado a acuerdos, cuando antes no hablabas de acuerdos. Es muy diferente lo que está pasando entre ustedes.

LU: *Sí, pero tienes razón en que es diferente, porque hubo un momento en que sí tuvimos a nuestros hijos como pelotita "dile esto a tu papá...dile esto a tu mamá".*

T1: ¿Y cómo te sientes de que ahora ya no es así?

LU: *Muy tranquila, incluso cuando Gael falla con el gasto de la semana de Karina, antes había pelea o involucraba a Karina, pero ella me dijo claramente "no me metan en eso". Entonces hace poco hablé con Gael y le dije "vamos a llegar a un acuerdo y mejor mándamelo por quincena". Llegamos a ese acuerdo, e incluso si se le pasa, pues yo pongo el dinero y después le comento lo que se gastó.*

Marcamos la nueva forma de relacionarse y las nuevas herramientas-estrategias que han surgido a partir de esta nueva comunicación con su ex pareja. Esto nos lleva a tocar la forma en que se está relacionando con su otro hijo.

T2: Una nueva estrategia.

LU: *Sí, incluso yo no puedo llamar a su casa porque su actual esposa se molesta, pero mi hijo vive ahí.*

Buscamos soluciones.

T1: ¿Y eso cómo solucionaste el poder hablar con él?

LU: *De por sí con mi hijo hablo poco, a él no le gusta que lo busque mucho y me di cuenta, sólo en ocasiones le mando un mensaje o le marco al celular. Me funciona porque cuando menos me lo espero él me busca. Por ejemplo, la semana pasada saliendo de la terapia me estaba esperando.*

T1: Si, claro, después de todo está en la edad en la que él busca independencia, su espacio. Pero lo importante es que sigue el vínculo de cariño y cuidado en donde él puede tener su espacio personal y también sincronizarse contigo para poder verse.

LU: Si, a veces veo a los tres (hijos). Por ejemplo el domingo vamos a ir a la Marquesa.

T1: ¿Irias sólo tú y tus hijos?

LU: *No, también irían mis hermanos y sus familias.*

Hay muchas situaciones nuevas y positivas en la historia que Lucrecia nos está contando, por ello nos detenemos en remarcar esas cambios en su forma de pensar y actuar, además de darles un significado positivo.

T1: Ya, me parece muy curioso, de hecho te pregunté eso porque recuerdo que en otro momento tú nos comentabas que no podías estar cerca de esa familia extensa y me sorprende ver que ahora puedes tener estos espacios con ellos, evidentemente no es que estés todo el tiempo con ellos, pero tengo la impresión de que con todos estos cambios tuyos ahora puedes incluso compartir con otras personas, que antes no querías tener cerca. Aunque aparentemente es una actividad más, es algo nuevo y que a ti te costaba trabajo realizar pero que ahora lo haces y lo estás disfrutando.

Después de que hacemos esta intervención Lucrecia comienza a encontrar mas cambios positivos en sus relaciones y en la forma en que ella está actuando.

LU: *Otra cosa es que me costaba trabajo mantener una plática con mis hermanos, en lugar de que me diera gusto, era miedo. Mis hermanos y yo acostumbrábamos desayunar juntos una o dos veces por mes. Pero antes cuando uno de mis hermanos faltaba yo me angustiaba, porque no me sentía capaz de mantener una plática, y entonces aunque yo quería ir me sentía incapaz de decir nada. Ahora ya no pasa eso, si alguno falta yo hablo y converso y si en algún momento siento que no me están haciendo caso, ahora sí hablo y voy alzando la voz (risas). Incluso solemos ir muy temprano a desayunar porque mis hermanos estaban en el entendido de que yo*

me pongo mal cuando hay mucha gente. Ante esas situaciones yo solía ponerme muy nerviosa y corría (sonríe). Pero me gustaría experimentar llegar a otra hora, porque pienso que a lo mejor ya no me pasará eso.

Esto último nos parece un excelente ejemplo de cómo enfrenta Lucrecia estas “crisis” de ansiedad que solía tener. Nos parece que Lucrecia comienza a “dejar oír sus voces más positivas”. A diferencia de la anterior Lucrecia, temerosa, ansiosa y callada, la nueva Lucrecia quiere “atreverse” a experimentar y enfrentar lo que antes le causaba ansiedad. Nosotros creemos que esto habla de la fortaleza que está encontrando en la nueva percepción de sí misma. En el auto concepto más alentador y la alta estima que está fomentando para sí.

T1: Sí, puede ser. Yo creo que sería interesante experimentarlo.

LU: *Sí. Ahora lo que yo diga si es tontería o no, y no importa, nos reímos, ya no siento como si no me tomaran en cuenta, cuando se llenó el restaurante esta última vez, no me intoleré.*

T1: Y lo acabas de detectar.

LU: Sí, no me había dado cuenta, hasta ahorita que lo digo.

T1: Y qué bueno que lo comentas, porque recordando tu motivo de consulta, tú hablabas de ataques de pánico y ansiedad ante estas situaciones. Y por lo que veo eso ya está desapareciendo.

Otro de los objetivos establecidos por Lucrecia fue dejar los medicamentos. Durante el proceso terapéutico ella ha ido reduciendo el consumo de fármacos. Consideramos que un factor importante para ver este objetivo cumplido ha sido el reconocer en sí misma los recursos necesarios para enfrentar a la “depresión” y la “ansiedad”.

LU: *Sí, y tengo una noticia, acabo de ir con el psiquiatra y ya me bajó el medicamento, de la mitad ahora sólo tomo un cuarto. Pero no me la quiero tomar. El psiquiatra me dijo que estaba muy bien, pero ahora no quiero tomarlo, incluso hay días que no lo tomo.*

T1: ¿Y te sientes bien?

LU: *Sí, incluso aunque no las tome, el saber que están las pastillas ahí me da seguridad. Aunque ayer cuando no encontré el medicamento no me altere, en otro momento me hubiera azotado.*

T2: Tengo la impresión de que en muy poco tiempo lo vas a dejar y que esa era una de tus metas.

LU: Sí, era mi meta y sí creo lograrlo.

T1: Claro, pero no descuides esas otras alternativas que parten de ti, en estos pocos minutos y en las otras sesiones has mencionado alternativas muy interesantes que podrías poner en práctica.

Aprovechamos toda esta nueva información para reforzar y felicitar a Lucrecia por todo el proceso que ha llevado.

T2: Vaya Lucre, sabes, a mí todo esto que nos platicas me pone muy contenta, me hace sentir muy bien cuando hablas de todos estos cambios tan importantes en tu vida. Me da mucho gusto ver como todo este trabajo personal comienza a contagiar tus relaciones, otras áreas de tu vida. Es sorprendente cómo han cambiado tus relaciones con todos, tus hijos, con tus galanes, tu ex esposo y con tus vecinos. ¡Eres otra Lucre!

LU: *Sí, y me siento tan fuerte. Antes me costaba trabajo sentarme derecha y ver de frente.*

Nos dan mucho gusto los cambios que vemos actualmente en Lucrecia. La idea es que estás nuevas formas de ser, pensar y actuar sean a largo plazo y que repercutan en su proyecto de vida a futuro. Por ello decidimos explorar eso.

T1: Me da mucho gusto ver a esta mujer tan fuerte, tan segura. Y Lucre, ¿cómo te ves en cinco años?

LU: Me veo más fuerte, porque este es el comienzo de mi vida nueva. Lo que he descubierto, y ya lo veo, es que soy una mujer independiente. Desde siempre lo he sido y no me lo había reconocido. Ahora no me da miedo el paso de los años, porque me estoy preparando para mi futuro, económicamente y personalmente. Sé que soy más fuerte y con más herramientas, a mí me encanta hablar, pero me daba vergüenza hablar.

Exploramos las relaciones en ese futuro.

T1: ¿Y cómo te ves con los demás? A ver platicanos un poquito ¿cómo te ves con Karina?

LU: *Quiero que ella sepa que soy su mamá, con respeto y admiración, más como mamá, no como amiga, porque se pierde autoridad.*

T1: ¿Cómo sabrías que te está viendo con respeto y admiración?

LU: *Pues que vea a una mujer fuerte, aunque lo comprobé esta semana que tembló, que ya comienza a verme así. A mí los temblores me dan pánico pero ella vio como me comporte esta ocasión. También se ha dado cuenta de que ya no estoy sobre ella. Aún hay un poco de miedo por su enfermedad, y estoy pendiente de cómo está, pero ya no como antes.*

T1: *Efectivamente yo también creo que ya no es como antes, tengo la impresión de que antes si hablábamos de miedo, pero ahora ya no lo creo. Por su puesto tu estás cerca de Karina y tú conoces qué cuidados especiales debe tener, hay un cuidado de tu parte hacia ella, pero ya no creo que sea como antes que te daban angustia, que sentías que no podías dormir en otro cuarto que no fuera el de ella, o que le dabas la medicina a fuerza, y cosas así. Tengo la impresión de que esas capas de miedo se han ido disolviendo, pero ese cariño, esa comprensión, están ahí.*

LU: *Yo creo que ella vio a la mamá fuerte, no a la mamá que tenía que cuidar, porque antes ella misma me decía "parece que soy tu mamá", y ahora ya no es así.*

Dado que su motivo de consulta incluía mejorar la relación con su hija (Karina) nos interesamos particularmente en cómo están actualmente y cómo se llevarán a futuro.

T1: *A ver entonces si entiendo ¿eso que tu estás viendo en cinco años con Karina, ya lo estás teniendo ahorita?*

LU: *Sí, ya comienza, incluso yo me veo tomando decisiones, no me gustaría vivir con mis hijos, sino en un asilo, por ejemplo.*

T1: *Pues ya nos saltamos más años (risas). Y lo que me da gusto es que, en esta línea del tiempo imaginaria que estamos trazando, seguimos viendo a una Lucre fuerte y con decisión.*

LU: *Si hubo un momento en esta semana en que me sentí medio mal físicamente porque no dormí bien, pero comencé a hablarme a mí misma. Son flechazos que me llegan de angustia, pero los voy atacando de inmediato. Esa meta que creía inalcanzable la estoy viendo y eso me da gusto. Saber que si puedo, saber que soy independiente, porque era algo que no me había reconocido a mí misma.*

T1: Me da gusto que puedas ver a futuro y que tomes en cuenta tus herramientas, tus estrategias, tus potenciales personales y todo lo que te pueda permitir estar en ese futuro a gusto.

LU: *Sí, de hecho con respecto a mi deseo de tener pareja me he dado cuenta de que estos pretendientes que tengo no son exactamente lo que yo quiero. Hay un chico un poco menor del grupo AA que me busca, y otro más que conozco desde hace un año. Con ellos tengo claro lo que quiero, y es que me caen bien, pero no es lo que busco. Incluso hay un chico que sólo es mi amigo y hemos llegado a tener contactos sexuales. Eso está bien, pero estoy clara en que quiero algo más.*

T1: Sí, y habrá muchas personas que se acerquen, y lo importante es que tu estás tomando las decisiones de qué tipo de relaciones quieres, y lo que incluso quieres a futuro para ti.

LU: *Sí, y se me he ido quitando la idea de que soy una loca, me doy cuenta de que hay cosas que quiero. Como una relación más estable, pero eso no significa que este mal salir con estas personas.*

T1: Si claro, y como se comentaban en otra ocasión, que cada quien decide qué tipo de relación quiere llevar con tal o cual persona.

LU: *Algo muy importante es que además es sólo mi decisión, porque yo no involucro, por ejemplo, a Karina con ellos.*

T1: Sí, claro y forma parte de tu espacio. Me gustaría poner hincapié, en que todo esto que está pasando no es por el azar, ni por destino, todo esto que está ocurriendo es por ti, porque estás tomando decisiones, siendo clara en lo que quieres y no quieres. Es parte de toda esta fortaleza que tú ya tenías, que has descubierto, pero que no te reconocías, como que había algo que no dejaba verte bien en el espejo ¿te acuerdas?, cosas que has estado trabajando.

LU: Ya me atrevo a verme como soy, un día me voy a venir en faldota, porque ahora ya me gusta como me veo.

Pasamos con el equipo.

- Cada día me encuentro más sorprendida de cómo Lucre maneja su vida, y ahora esta capacidad de poder decir lo que quiere. Cómo canaliza su energía, esa seguridad, saber lo que quiere y decir "hacia allá voy". Me gusta que se lo dice a ella misma. Veo muchos

avances en ella y la felicito por esta decisión de dejar el medicamento, porque se nota claramente cómo ella ha ido trabajando sus decisiones, y que además disfruta mucho su vida.

- A mí me gustaría hacer eco a las palabras que ella menciona a cada momento "me siento más relajada, más tranquila". Yo lo noto incluso en la toma de decisiones que está llevando a cabo, veo esa tranquilidad. Yo antes la notaba tensa, con la voz más baja, pero ahora la veo expresando de forma más clara lo que piensa, lo que dice lo refleja además con su lenguaje corporal.
- Yo también me siento emocionada por ver todos estos cambios que nos ha comentado, de igual forma la noto más relajada. Estaba recordando a los caballitos que traen esas "máscaras" que no les permiten ver a los lados y que les impide ampliar su visión y sólo pueden ver hacia el frente. Pienso que Lucrecia traía algo así, blinker se llama, y que no estaba viendo todas las posibilidades para su vida. Sin embargo ahora pienso que ha buscado herramientas, alternativas y ya ve más cosas, y está aplicando muchas herramientas. Está tomando en cuenta lo que ella quiere, valora su voz interna, siento que ya se quiere, que su autoestima es muy buena otra cosa que no quiero dejar de mencionar son estos cambios que ella comenta que otras personas. La gente lo nota, porque en su forma de platicar con ellos ella está más relajada, los contagia, les comparte y lo nota. Le está prestando más importancia a los aspectos positivos de su vida.

TS: Nos gustaría que te llevaras las reflexiones a casa. Las comentaremos en la siguiente sesión.

Cuando comenzamos con este proyecto, de terapia narrativa grupal, teníamos la finalidad de probar, inventar, construir y explorar nuevas formas de hacer terapia. Buscábamos, además, alentar otras posibilidades de "intervenciones" terapéuticas. Esos eran nuestros objetivos como profesionales, esa era nuestra "curiosidad" como investigadores. Y si bien la idea era que las terapias se dieran en un contexto "grupal", tampoco nos sentíamos forzados a que necesariamente fuera así todo el tiempo. Hubo ocasiones en que sólo nos vimos con dos de los consultantes o incluso se llegó a dar que sólo uno de ellos asistiera sesión. En esas condiciones seguimos caminando en el proceso terapéutico, pues también teníamos el compromiso de "acompañar" o "asistir" a los consultantes en la satisfacción de su demanda de consulta. Por estas razones, cuando

nos enteramos que los tiempos de Lucrecia y Javier ya no podrían convenir y que podríamos verlos sólo por separado, decidimos seguir con el proceso de cada uno aunque fuera de forma individual. Aún cuando tuvimos más encuentros con los consultantes ya no se transcribirán literalmente las sesiones. Por cuestiones de tiempos, cambios en los horarios del Centro de Servicios Psicológicos y cambios en las actividades personales, sólo pudimos vernos de forma individual con ellos y ya no como grupo. A continuación se presenta esas últimas sesiones, en las que además, se puede observar más claramente los resultados del proceso que llevaron Javier y Lucrecia y de la finalización de éste.

JAVIER

A Javier lo vimos en dos ocasiones más. En el penúltimo encuentro hablamos sobre un tema que a él le preocupaba un poco; el término de la terapia.

T1: Tenemos mucho tiempo de no vernos, casi dos meses, entonces yo creo que tienes mucho que platicarnos. ¿Qué cosas nuevas nos tienes?

Javier: *Pues antes que nada las extrañé mucho, a todo el grupo, porque me gusta mucho estar aquí. Venía recapitulando y pues aquí estoy.*

T1: ¿Y qué has pensado?

J: *Pues precisamente en cómo he pasado todo este tiempo bien y sin ustedes (risas de todos).*

T1: Me da gusto y ¿cómo le hiciste?

J: *Pues con lo que he aprendido de aquí. Haciendo uso de las herramientas que tengo. Cada vez que me sentía mal pensaba, "qué puedo hacer, qué herramienta puedo usar". Estoy tranquilo porque llegué aquí. La última vez que no vine sentía miedo porque yo sentía que el grupo me estaba llenando de gasolina y pues tanto tiempo sin el grupo no sabía qué hacer, ni qué iba a pasar.*

Nos interesa sobre todo conocer, y que Javier detecte, qué elementos externos a la terapia le están ayudando a seguir enriqueciendo su vida. Él en otras sesiones ya había mencionado algunos (sobrinos, conversaciones, ejercicio, alimentación, salidas, paseos) y esperamos encontrar más.

T1: ¿Y qué te llenó de gasolina todo este tiempo?

J: *Una que fue circunstancial fue que ocupé mi trabajo para llenarme de energía. Ahora que pasó diciembre pues venían momentos muy especiales que tendría que pasar solo. Así que algo que me ayudó fue pensar mucho en mi trabajo. En alguna ocasión Lucre me dijo que yo me encerraba mucho en mi trabajo. Pero esta vez sí me sirvió mucho estar ocupado. Hice muchas cosas nuevas, por ejemplo, una de las más difíciles fue el estar pensando con quién iba a pasar la navidad. Era para mí una meta pasarla...porque en diciembre vienen los recuerdos, muchas cosas. Era una situación nueva para mí*

T1: Sí, claro, debió ser una situación nueva, tensa, medio difícil, ¿cómo le hiciste?

J: *Mi meta era pasar a enero. Me relajé porque la primera fecha tocaba con mi familia. Dejé que fueran fluyendo las cosas, no me estuve desgastando en estar pensando dónde me la iba a pasar. Por un momento recordé mucho lo que me dijo alguien del equipo que me aconsejó "dejar que fluyera", y a final de cuentas me invitó mi hermana a su casa.*

Muchas veces los cambios en las personas que vienen a consulta parecen "darse" naturalmente. Es como si de "repente" las cosas comenzaran a salir mejor, más fácil, de forma más cómoda y los terapeutas, la terapia y el consultante nada tuvieran que ver con eso. Nosotros creemos que este tipo de resultados son muy positivos en la medida que representan la meta al trabajo elaborado. Sin embargo nos parece muy importante que las personas detecten qué fue lo que hicieron de diferente, como se dice popularmente, que les "caiga el veinte" de que ellos tuvieron que ver con esos cambios, y que ellos, por lo tanto, son los responsables de mantenerlos.

T1: Vaya, sí que te relajaste. Eso es diferente a lo que hacías antes, que pasabas mucho tiempo tratando de solucionar las cosas. Además recuerdo que antes hablabas de encontrar respuestas "correctas", respuestas sin errores y además rápidas. La verdad no me sorprende mucho que hayas podido resolverlo tan bien. Porque nosotras te veíamos con muchos elementos para enfrentar estos "bajones" sin necesidad de estarte "presionando" como lo hacías antes.

Al llegar a terapia Javier tenía un estilo muy particular para actuar frente a las situaciones de estrés. Solía "preocuparse" mucho por tener una respuesta asertiva, eficiente y rápida. Se "presionaba" mucho por tomar decisiones definitivas y sin errores. Fue cuando nosotros, intentando ampliar sus márgenes de libertad, de acción, le propusimos que podía darse "chance" de reflexionar, pensar, actuar y no actuar sus decisiones. Fue también cuando le hablamos acerca del cuidado de sí mismo y de

preocuparse más por él y por enriquecer su vida. Fue cuando “accedimos” a su sistema de significados para comprender, compartir, cuestionar, reinterpretar, proponer y “co-construir” sus ideas sobre él mismo, sobre la eficiencia, sobre los ritmos personales y sobre el cultivo de sí mismo. Creemos que todos estos elementos son los que han hecho que Javier pueda, actualmente, hablar de sí mismo, y de su actuación frente a las situaciones difíciles de la vida, de forma diferente, nueva y positiva.

Javier: Otra cosa nueva es la relación con mi esposa. Hemos tenido encuentros por cuestiones de negocios que teníamos que tratar juntos. Siento que es diferente la relación. En este tiempo (los últimos dos meses) que se dieron los encuentros siento que han sido más humanos. Tenemos más claro lo que pasó y yo siento que por eso ha cambiado. Tratamos de no agredirnos, de no decirnos cosas, ya la situación no está tan tensa.

Se enfatizan los cambios.

T1: Claro. Porque nos platicabas antes de una relación con mucha tensión y de sentimientos encontrados. Y me acuerdo de cómo era antes; tanta presión por parte de los dos, discusiones, resentimientos. También recuerdo que algo que les sirvió fue darse espacio, tiempo y sobre todo platicarlo. Eso fue ayudando a que la relación fuera más ligera, más cordial. Ahora te pregunto ¿cómo le hiciste para mantener todo eso?

Le atribuimos los cambios positivos en su vida y la responsabilidad de mantenerlos.

J: Ha influido mucho la actitud de ella. Está más tranquila, ya no me presiona tanto para definirme, como que ella comienza a disfrutar y valorar esta nueva situación de vida. Incluso lo hemos comentado. Cómo es que ahora estamos disfrutando esta situación nueva de estar solos. También hablamos acerca de que ahora valoramos más la vida que teníamos juntos. Ella ha vuelto a preguntarme sobre cómo va a estar nuestra situación. Pero ya no insiste como antes y tampoco me pongo mal por eso.

T1: Hay algo curioso, comentas que ella sí te ha vuelto a buscar y a insistir, con menos frecuencia pero lo ha hecho. Lo nuevo para mí, es que esta vez te veo muy tranquilo. Porque me acuerdo de la última vez que ella te insistió para tomar una decisión estabas mal, intranquilo y ahora es diferente ¿qué te ayudó?

J: No dejarme presionar. Estar tranquilo y transmitírselo a ella. Ya no me siento presionado por tomar una decisión, sé que a lo mejor va a tardar.

El énfasis en “tomar decisiones” ha cambiado. Para Javier “estar más tranquilo” es ahora una prioridad. Nosotros pensamos que ese “estar tranquilo”, (que implica muchos elementos como cuidar de sí mismo, respetar sus tiempos, espacios y ritmos personales, hacer uso de sus estrategias y recursos personales, utilizar sus “cargadores de pila”, y disfrutar los diferentes contextos, relaciones y momentos de su vida), es una forma diferente de acercarse e incluso ayudarse a tomar decisiones, incluso de no decidir por un tiempo, sobre la relación con su esposa. En la última sesión Javier habla sobre su vida actual, sobre los planes para su vida a futuro y sobre lo que representó para él acudir a terapia.

Última sesión; despedida de Javier.

Teníamos dos meses, aproximadamente, sin vernos. Comenzaron a abordarse las cosas nuevas y diferentes que pasaron en este tiempo. Él reporta una discusión muy fuerte con su ex esposa donde “explotó” y se portó muy agresivo:

Javier: Nunca nos habíamos hablado así, nos dijimos muchas cosas y yo la lastimé. Estaba muy raro, no era yo. Después cuando llegué a mi casa me tranquilicé

T2: ¿Qué pasó?, ¿qué te ayudó a tranquilizarte?

Javier: Retomé las estrategias. Me di cuenta de que en ese momento (durante la pelea) había olvidado todo lo que me había servido. Cuando llegué a mi casa me tiré en la cama y dije “no, a la cama no”. Me acordé de las cosas que habíamos dicho, aquí en terapia, acerca de que la cama puede afectarte cuando estás mal. Después dije “en mi casa tampoco puedo estar sólo, estaré pensando y dándole vueltas al asunto, necesito hacer otra cosa”. Me salí a la calle y estuve dando vueltas, eso me tranquilizó mucho y me abrió el panorama.

El discurso, las actitudes, las acciones y las ideas de Javier han cambiado mucho. Ante situaciones que antes producían mucho conflicto y que, incluso actualmente, eran motivo de preocupación, ahora su “actuación y formas de pensar” son diferentes.

Con el afán de que Javier tuviera presente todas las herramientas, adquiridas, descubiertas e inventadas durante el proceso terapéutico en la sesión anterior habíamos

dejado de tarea que escribiera todas las herramientas , estrategias y recursos personales que él tenía en sí mismos para salir de los “baches” y/o disfrutar de su vida.

Javier: *Pues en general, a grosso modo, no vengo ni mal ni tan bien, han pasado muchas cosas. Con respecto al último ejercicio que me dejaron de escribir si lo hice. También me dijeron que hiciera esas cosas, que me gustan y que me cargan la pila, pero me di cuenta de que hay muchas que no las he llevado a cabo. Por ejemplo, hacer ejercicio no lo he hecho, tampoco he visto a mis sobrinos y me he refugiado mucho en el trabajo. Sé que están ahí, todas esas cosas que me hacen sentir mejor, las veo, porque las tengo apuntadas, pero como que me hace falta algo para comenzar a usarlas, no sé.*

T1: ¿Cómo que... te falta motivación?

Javier: *Sí, pero no sé que es.*

T1: En otras ocasiones la motivación partía de ti mismo, de cuidarte, de cultivarte y de preocuparte por ti. Ahora ¿crees que haya alguna otra cosa que pueda ayudarte para esta motivación?

Javier: *Pues no lo sé, de hecho no se si sea motivación. Por ejemplo en estos momentos hay una compañera que me busca mucho, como una “pretendiente” pero no me interesa. Entonces te podría decir que ella es una motivación pero no es así.*

T2: *Sí ahora escuchándote estaba pensando que, más que una motivación faltante, estás en un momento de estabilidad y de tranquilidad. Evidentemente “ibas de subida”, ahora estás comenzando a estabilizarte. Opino que es normal sentirte así como... tranquilo, relajado. Por otro lado comentas que no has utilizado las herramientas, yo percibo que sí las has utilizado. El ejemplo más claro es cuando “explotaste” con tu esposa, empezaste a utilizar todas estas técnicas, estrategias y herramientas para poder salir de ese bache y a mi parecer lo has hecho muy bien. Me da mucho gusto darme cuenta de que no se trata de que dejes tus herramientas empolvar o que no las uses, sino que las usas en diferentes momentos, las administras, si bien no las andas cargando todo el tiempo como si fuera una maleta si las tienes muy presentes, y las utilizas de forma muy inteligente cuando son necesarias.*

Javier: *Sí, es que, justamente, qué bueno que me dices todo eso, porque una de las cosas que me sirven mucho es escuchar que voy bien, o cuando no, pues que puede ser de otra forma. Por eso es importante venir aquí, porque son otras opiniones, a veces de ustedes, a veces del grupo,*

que me abren el panorama. Todavía no tomo una decisión de regresar con mi esposa o no, de hecho he estado pensando, que sólo me he enfrascado en esas alternativas, de regresar o no, y a lo mejor me hace falta probar otras cosas; conocer a otras personas o salir con alguien más. Es algo que me gustaría hacer aunque no tengo muy claro cómo. Pero creo que necesito saber, qué más hay, para tomar una decisión. Pienso que si salgo con alguien de ahí puedo decir "no pues mejor me quedo con mi esposa" o pensar, "vaya de lo que me estoy perdiendo".

T1: Sí, y que podría ser una opción nueva para ti, probar con otras formas de vida, diferentes y nuevas, con otras personas o nuevas alternativas para ti. Conocer esas cosas y probar como te van con ellas. Pues lo que me parece muy interesante es todas estas alternativas que estás abriendo, todas las inquietudes que nos estás platicando, porque aunque tú decías que estabas muy "planito" lo que veo es que estás lleno de inquietudes, que quieres comenzar a resolver cosas nuevas para tu vida y eso me da mucho gusto.

Javier: Sí, todas esas cosas que ya tengo ganas de hacer de experimentarlas para conocer.

T2: Sí y que en otro momento decías "no eso más adelante, o si me interesa pero para después" y yo te diría ¡estás en otro nivel! Porque estás queriendo experimentar todas esas cosas ¡ya! (Mostrándose sorprendida)... Ahora sí, quieres conocer a otras personas para enriquecer las voces de tu vida, quieres conocer estas nuevas formas de estar en la vida, quieres tener nuevas relaciones y además estás recuperando todas las herramientas que ya tenías (Todos sonríen). Haciendo un resumen, por decirlo así, de tu proceso, cuando llegaste aquí nosotras te veíamos "demasiado" preocupado por tomar decisiones, porque esas decisiones fueran las correctas, las más rápidas, sin errores y que además sólo podías ver entre dos posibilidades. Después entraste a otra etapa, dentro de tu mismo proceso, en donde comenzaste a centrarte más en cuidarte, en nutrirte, en cultivarte y en tratar de estar más tranquilo. Luego este momento de tranquilidad, de estabilidad y de un aparente "no pasa nada". Pero ahora te veo tan fuerte, tan enraizado, con mucha seguridad y con ganas de hacer cosas diferentes para tu vida. Respetando además tu propio ritmo personal, porque esa es otra cosa que veo, ya no dejas que te presionen, ni tu tampoco te presionas, estás más tranquilo con el ritmo de tus decisiones.

La intervención se justifica en el respeto a los "tiempos, etapas y ritmos personales". No queremos que, nuevamente, Javier se sienta "presionado" a responder de forma eficiente, rápida y sin errores a todas las situaciones de su vida. Además como lo hemos enmarcado en otro momento, creemos que, la vida no es "plana", que tiene

“altos y bajos” y que lo importante en este caso sería enfatizar en lo que está haciendo Javier para sobrellevar, enfrentar y salir de esos “bajones o baches”.

Javier: Sí, yo también creo eso. Le diste en el blanco, lo he estado analizando y creo que también puede ser eso de estar como más estable, como recto, pero bueno si quiero comenzar a hacer todas estas cosas y es normal.

Después Javier nos habla sobre lo que ha elaborado sobre la terapia, el posible cierre del proceso y los resultados de éste.

Javier: *Ustedes habían comentado que esto (las sesiones terapéuticas) ya se podía terminar. He estado pensando en eso, y ya no lo veo como antes, que tenía miedo de no poder, porque a mi me gusta mucho venir aquí, siento que me sirve mucho escucharlas, oír a veces sus opiniones (a las terapeutas), las cosas que me dicen, me “empuja”. A veces con un pequeño comentario se me abre el panorama. Antes tenía miedo de no estar aquí, no sabía si podría enfrentarme a todo eso (las situaciones difíciles de la vida). Pero ahora ya paso mucho tiempo, en que estuve solo, bueno sin venir, y me di cuenta de que puedo sacarlo solo e incluso si ustedes me comentaran que esto se va a terminar (la terapia) pues ya no lo vería como algo malo. A lo mejor me daría nostalgia, como cuando dejas la escuela, pero ya no me siento inseguro de no poder. Por decirlo así considero que ya puedo caminar solo.*

T1: Nos da mucho gusto escuchar esto.....Como en otro momento lo comentamos ustedes, (refiriéndose a las personas que asisten a terapia), son quienes “se dan de alta”. Yo también creo que este tiempo que no nos vimos te ha servido para ver más claramente tus cambios. Todo este tiempo ha servido para que tú valores, reconozcas y uses tus herramientas personales en los contextos fuera de terapia. Yo estoy de acuerdo contigo, pienso que tú puedes caminar solo, perfectamente.

Javier: *Hay muchas cosas que he estado reflexionado, que he estado pensando, lo malo es que sólo están en mi cabeza y no las llevo a acabo.*

T1: ¿Qué te podía ayudar a llevarlas a cabo?, ¿qué te hace falta para empezar a hacerlas?

Javier: *Pues no sé. Estaba pensando que hoy podía ser un parteaguas, un día para iniciar con todas estas cosas que he estado pensando. Por ejemplo, pude haber pedido en el trabajo permiso para venir pero, como sé que podían al final de cuentas retenerme, mejor pedí un día de vacaciones. Así que me tomaré todo este día para mí, para comenzar con todas estas cosas*

nuevas que quiero hacer. Porque sé que cuando salgo de aquí me voy con mucha fortaleza y creo que a partir de hoy puedo hacer muchas cosas para mi vida. Como dices tú (dirigiéndose a la terapeuta), haciendo un resumen, cuando yo llegué aquí estaba muy mal, muy presionado, buscando esa varita mágica, algo que me quitará mis problemas rápido. Después pensé que esa varita no existía. Ahora pienso que sí existe, que fue la terapia, que fue su trabajo (a las terapeutas) y el mío. Yo quiero agradecerles todo lo que han hecho por mí. Yo las veo como unas amigas, más que como unas doctoras o como mis psicólogas, yo las veo como amigas. No es por quitarles crédito, ni rango, son ustedes muy buenas terapeutas, pero yo las veo como mis amigas. Me acompañaron y me apoyaron, siempre me abrieron el panorama. Aún ahora cuando me atoro en algo pienso "que me diría Paola, qué pensaría Erika" o pienso en el equipo también. A ellos también les agradezco mucho. A Gilberto por toda su paciencia y a todos por su ayuda. Yo me siento muy fuerte, tranquilo, con ganas de iniciar muchos proyectos, de explorar todas las alternativas que hemos conversado. Sé que habrá momentos difíciles pero me siento con la fortaleza y tranquilidad para enfrentarlos.

Nos despedimos de Javier seguras de que, como él mencionaba, iba a ser capaz de enfrentar y disfrutar "solo" las nuevas experiencias que le esperan; las positivas y las difíciles. Cuando él llegó con nosotras, al grupo terapéutico, estaba "descuidado", preocupado, triste, ansioso y no confiaba en su habilidad para tomar decisiones. Ante la situación de "crisis" que enfrentaba se hallaba inseguro y "maleable" por las presiones de él mismo, de su esposa y de la situación. Buscaba, en esos primeros encuentros, una solución rápida y que dejará satisfechos a todos (esposa, familia, él mismo). Sin embargo nosotros pensamos que no estaba en "condiciones" para tomar decisiones, pues la misma presión, le estaba impidiendo ver todas las alternativas que se presentaban para su vida.

Durante poco más de medio año nos involucramos, junto con Javier, en una conversación tranquila, positiva, alentadora y abierta. El suyo fue un proceso llenó de reflexión. Su actitud siempre fue abierta y respetuosa. Sé dio "permiso" de no tomar decisiones, de no "presionarse", de respetar su ritmo, de escuchar "otras" voces, de jugar con las alternativas, de emprender las propuestas, de descansar y de aprender a disfrutar esa etapa de "crisis", de experimentar ese espacio personal, íntimo e intenso, que implica la soledad. Su aportación al grupo fue muy importante. Su actitud de respeto y tolerancia

ayudó en muchas ocasiones a crear un ambiente de confianza, sincera preocupación e incluso cariño. Se mostró como una persona abierta a las posibilidades, a compartir y escuchar experiencias, que favorecía la diversidad y multiplicidad de voces.

Como en alguna ocasión Lucrecia lo definió se mostró en las “tertulias” como un hombre valiente, sensible, noble, reflexivo e inteligente. Todas estas cualidades se reforzaron en terapia. Todas estas características se reconocieron, por nosotras, por Lucrecia y Enrique, como elementos personales que le permitirían disfrutar más de su vida y enfrentar mejor las circunstancias complejas, los “bajones”, que a veces se presentan. Nosotras pensamos que los resultados positivos de su proceso eran palpables incluso antes de terminar la terapia. Si el motivo de consulta de Javier era “estar más tranquilo y poder tomar una decisión” creemos que este se vio satisfecho (ver figura 4). Si bien la “decisión” de regresar o no con su esposa aún no estaba tomada, no se puede dudar que en el momento en que Javier decida hacerlo tendrá elementos suficientes para poder hacerlo sin problemas; sin culpas, resentimientos, reproches o miedos a equivocarse. Creemos además que los resultados de la terapia fueron más allá de lo que denominamos “motivo de consulta”. Javier comenzó un proceso, que estamos seguras, no ha terminado y que tiene que ver con la actitud de querer disfrutar, cuidar, enriquecer y cultivar su propia vida.

LUCRECIA

Con Lucrecia nos entrevistamos dos veces más. Los espacios entre esas entrevistas fueron muy largos, de dos meses cada vez, aproximadamente, y cada vez era más difícil, por su trabajo seguir viéndonos. Si embargo su proceso también estaba cercano a la finalización, así que no vernos cada semana, como acostumbrábamos, no representó ningún problema. Por el contrario el tener espacios de tiempo largos, entre una sesión y otra, resultó positivo en la medida de que daba oportunidad de que “pasarán” más cosas positivas, que los cambios en Lucrecia comenzarán a “acomodarse” en su vida y para generar oportunidades de aprovechar sus nuevas herramientas, estrategias, ideas y actitudes. En la primera de esas dos entrevistas, nos comunico una noticia nueva y que la tenía muy contenta:

LU: *Pues con la nueva de que.. ¡ya tengo novio!*

T1: ¡Cómo crees!.. Pues platicanos, ¿cómo está eso?

LU: *Sí, ya llevamos un mes, me siento muy bien, estoy muy tranquila yo creo que ahora si todas mis metas están cumplidas. Él es menor que yo, sé que eso puede ser un problema, pero estamos muy contentos, por ahora no me voy a preocupar por otras cosas. Karina ya lo conoce, se pone celosa pero, lo trata con respeto. Y él a ella también. Como les había mencionado yo no tengo ningún interés en vivir con nadie. Pero estoy muy contenta. Los dos somos divorciados y estamos buscando sentirnos bien.*

El semblante de Lucre es de una mujer totalmente diferente a la que llegó a terapia; trae el cabello suelto, está maquillada, trae falda, es muy expresiva con las manos y todo el tiempos sonríe, también notamos que habla “más” fuerte de lo que era habitual.

T2: ¿Qué más Lucre, qué más nos cuentas?

LU: *Pues sigo haciendo las cosas que aprendí...que saqué de aquí. Yo soy otra mujer, esto no es actuado, de verdad me siento diferente. Ya hablo más, me llevo mejor con mis vecinos, con mis hermanos, hasta soporto más a mis hermanas (risas de todas). Siento que me merezco todo lo que estoy viviendo, se lo pedí mucho a Dios, y además me he esforzado mucho.*

Recordando el “motivo de consulta” y los objetivos terapéuticos preguntamos:

T1: ¿Cómo va tu relación con Karina?

LU: *Bien. Ella está como celosa de este chico. No me quiere dejar sola con él. Y me dijo muy claramente que a la casa no lo puedo meter. Estoy de acuerdo, de cualquier manera yo no quiero vivir con él ni mucho menos. Ella también está saliendo con su novio. Sigue igual sin hacer cosas, va al gimnasio y anda de un lado para otro. De la casa de su papá a la mía. Pero la veo tranquila, según esto ya va a regresar a estudiar yo espero que así sea. Lo que yo le digo es que eso es por su bien, por su futuro, que no es por mí.*

A diferencia de la antigua Lucre que se sentía responsable de la vida de su hija, esta nueva Lucrecia se muestra más asertiva, no deja de ser una madre cariñosa, atenta y preocupada por el futuro de su hija, pero ya no es la madre “sobre protectora” que quiere

solucionarle todo a Karina. Lucrecia nos sigue contando de cambios en su relación con Karina.

LU: *Nos respetamos mucho, yo la escucho, trato de entender sus inquietudes, estoy atenta cuando me habla de las cosas que le pasan con sus amigas, amigos y con el chico con el que está saliendo. Yo a ella no el cuento de las cosas con mi pareja porque no quiero involucrarla, quiero tener reparadas esas relaciones. En mi trabajo voy bien, sigo con mi hermano y es posible que vuelva a trabajar con otro de mis hermanos que tenía un buen negocio, pero cuando los dos nos volvimos alcohólicos se fue para abajo. Ahora quiere emprender de nuevo ese proyecto y no sé aún si me irá a trabajar con él o si me quedaré con mi otro hermano. No me presiono, ya iré viendo cómo se dan las cosas y qué me conviene más.*

Exploramos las estrategias, tácticas, recursos y herramientas personales empleados.

T1: *¿Cómo van esos cargadores de pila?*

LU: *Bien, sigo visitando a mi nieta, ya no me da miedo decirles a mis hijos que los amo, sin hostigarlos claro, porque ahora me es más fácil expresar lo que pienso, lo que siento. Sigo yendo al grupo, sigo viéndome al espejo, cuidando mi casa, platicando con mi hija. Todas esas cosas ya forman parte de mi vida.*

En otra sesión Lucrecia nos habla también de las situaciones difíciles que ha tenido que enfrentar. Han pasado más de dos meses desde nuestra última entrevista.

T2: *¿Cómo has estado?*

LU: *Pues bien, aunque he tenido que pasar por cosas difíciles, pero aquí estamos.*

T1: *¿Cómo qué cosas?*

LU: *Pues primero económicamente no me ha ido muy bien, perdí un dinero y he tenido que irlo pagando poco a poco. Era de mi hermano así que a penas esta semana ya comenzaré a cobrar mi sueldo completo. Si me pasé como mes y medio, casi dos, pagando con mi sueldo ese dinero. Por otro lado pues mi relación con el chico que les había contado la otra vez no iba muy bien, ya comenzamos a entendernos de nuevo, pero se me cayeron muchas expectativas porque me di cuenta de que él es muy joven y yo soy mucho más madura que él. Seguimos viéndonos y las cosas están mejorando, porque como que ya me estoy relajando. Pero lo que me pasó es que sentí como si de repente todo se me juntará. También Karina había estado molesta porque dejé de ponerle atención por mi pareja. Aún así con ella las cosas están bien. Los proyectos con mi*

otro hermano no salieron bien y sigo trabajando con mi hermano el dentista. Está bien, la verdad no me quejo, mi hermano siempre ha sido una buena persona conmigo. Creo que lo que pasó es que se me juntó todo y de repente no sabía ni por dónde defenderme, fueron muchas cosas. Pero ya estamos aquí, me dio mucho gusto saber que vendría aquí. Me hacía falta.

T1: *Vaya Lucre, pues si que te han pasado muchas cosas. Y bueno si, estoy de acuerdo que de repente hubo como... una racha de situaciones complicadas en tu vida. A mi lo que me sorprende es verte aquí, entera y contándonos todo. Yo quisiera saber ¿cómo le hiciste para salir de esta racha?*

Buscamos detectar los elementos que están ayudando a Lucrecia a enfrentar los problemas de la vida. Y también explorar qué posibilidades hay de que Lucrecia regrese al discurso anterior.

LU: *Pues apenas voy saliendo. No sé, fueron muchas cosas las que pasaron y todo fue tan seguido. Pero ya traté de explicarme cada cosa. Por ejemplo pienso que lo que pasó de que perdí en dinero pues fue un accidente y ahí no hay nada más que decir. Además mi hermano comprendió y me hizo pagar solo la mitad.*

T1: *Pues yo también pienso que fue un accidente, que efectivamente no fue intencional, por otro lado, veo que tú cumpliste con tu responsabilidad de pagar. Además, creo importante, resaltar el apoyo que te dio tu hermano.*

LU: *Sí, la verdad se portó bien. Ya me harté de no cobrar más que la mitad, pero pues también estoy pensando que ya terminé con eso y es una presión menos. Con respecto a Karina pues ella es responsable de su vida. Ahora que tenga dinero ya veremos cómo resolvemos y cómo la puedo ayudar con la escuela. No se me cierran las puertas. Yo quiero mucho a mi hija y ya veremos como salen las cosas. Con ella me siento bien, pienso que aunque cambió la relación porque ella estaba como celosa de mi pareja, pues seguimos llevándonos bien, hablando y acompañándonos. Algo que no me gustó de ella fue que quería darme órdenes. Me decía cosas como "no vas a traer a la casa a ese chico, y si vas al cine yo quiero ir con ustedes". También me criticaba mucho el que yo pagara en algunas ocasiones gastos de los dos. Quería como meterme mucho y la verdad sí me hacía dudar en si estaba haciendo bien o mal con este hombre. Pero al verdad yo no quiero que se meta, quiero que se traten con respeto y ya. Él también me dice que Karina me maneja mucho, también me llama la atención en eso, en que yo dejó que ella influya en mí. Pero trato de mantenerlos a distancia, que no se involucren, no sé si esté bien, pero así lo prefiero.*

T1: Yo pienso que es válido que tú quieras tener "límites" con los dos, tanto para que Karina respete tu relación con tu pareja, como para que tu pareja respete tu relación con Karina. Pienso que es legítimo que quieras poner esos límites y que incluso quieras dividir esas dos relaciones de tu vida. A mi me da mucho gusto ver que tienes muy claro lo que quieres.

LU: *Sí, sigo estando segura de lo que quiero. Aunque las cosas no estén saliendo así al cien por ciento. Con respecto al muchacho este (pareja) pues no sé, nuevamente me llegaron las dudas de si el error estuvo en tratar de buscar una pareja a mi edad. De repente siento que ya estoy vieja para esas cosas y él es muy joven, tiene que vivir muchas cosas. Pero es que yo tengo ganas de estar con alguien en serio. No vivir con él pero si que haya cariño, compañía, atención y preocupación por la otra persona. Eso lo tengo más o menos con él. Te digo que las cosas ya van mejorando y sobre todo pues estoy disfrutando lo que tengo con mi actual pareja. No quiero presionarlo ni presionarme, nos han criticado mucho, a mi me han criticado mucho por salir con alguien más joven. Es que con la edad uno pierde muchas cosas, yo por ejemplo ya no puedo tener hijos, también pues uno se va haciendo vieja y fea, son cosas que tiene la juventud que aunque uno quiera pues ya no están.*

Lucrecia nos deja ver un sistema de valores (socialmente consensuado) que está en conflicto con su experiencia, deseos y expectativas. Creemos que son ideas que no corresponden con lo que ella quiere para su vida, pero que están teniendo influencia en la forma en que se está percibiendo. Decidimos "co-construir" esas ideas. Apoyadas en las nuevas formas de vida que actualmente muchas mujeres buscan para sí mismas cuestionamos esas "ideas", aparentemente muy tradicionales, y ofrecemos una nueva interpretación de su experiencia.

T1: Vaya me sorprende que digas que te sientes vieja para eso. Yo no creo que exista una edad "ideal" o "límite" para tener pareja, ni para relacionarse con otras personas de la forma que tú quieres. Yo pienso que con la edad se ganan muchas cosas, hay muchas más vivencias, más experiencia, y se va ganando incluso esa facultad de saber lo que se quiere. Así como tú, que estás muy clara en lo que quieres. Pienso que has tenido muchos cambios, que son cambios muy importantes en la forma en la que te estabas viendo. De pronto tengo la impresión de que estás escuchando otra vez voces negativas que no te están sirviendo. Por ejemplo todo lo que dices de la edad, la vejez y las relaciones afectivas me sorprende. Porque para mí tú no estás vieja, ni fea, ni creo que la función de las relaciones sea únicamente tener hijos. Creo que eso tiene más bien que ver con un estereotipo. Con una forma de ver las cosas muy cerrada y que no tiene nada que ver contigo. Yo lo que veo frente a mí es a una mujer madura, que sabe lo que

quiere y lo que está buscando de la vida, que puede enfrentar las "malas" rachas de la vida y que está llena de herramientas positivas.

LU: *(Sonríe) Sí, estoy de acuerdo, yo no me siento vieja para nada. De repente me llegaron esos comentarios pero yo creo que puedo dar mucho en una relación de pareja, o en un trabajo o en muchos aspectos. Creo que por un momento me olvide de eso, pero estoy de acuerdo y por eso estoy disfrutando lo que tengo con mi pareja, aunque otras personas me digan que él es muy joven. Disfruto lo que estoy viviendo.*

T1: De repente pones mucha atención, nuevamente a esas voces negativas y a centrarte a las partes negativas de lo que te pasa.

LU: *(Pensativa) Sí.*

T1: ¿Cómo podrías hacerle para que esas partes negativas no te hagan olvidar lo que has hecho?

LU: *Recuperando las cosas que he hecho, las voy a escribir, tener en cuenta todas mis herramientas, todas las estrategias y las alternativas, como decía Javier. No olvidarme de lo que valgo como mujer y de lo que puedo hacer. Te digo que por eso me gusta venir aquí porque recupero las cosas que a veces se me van.*

T2: ¿Y cómo le vas a hacer cuando ya no estés aquí?

LU: *Pues te digo que las voy a escribir, para tenerlas en cuenta. Y no olvidarme de lo que soy y de todo lo que he trabajado para sentirme mejor. Yo creo que tienes razón; que yo tengo muchas experiencias y vivencias importantes que puedo compartir.*

T1: Me parece muy buena idea, además escribir es otra de tus herramientas. Pienso que es muy importante que lo hagas para que lo tengas siempre en cuenta y cuando se den estas "rachas" pues sepas cómo actuar, sepas lo que tienes como recursos y no olvides lo que vales como persona y como mujer.

LU: *Sí, otra vez me voy contenta y segura. Creo que tienes razón y que no estaba viendo bien las cosas que tengo. En realidad las cosas van bien sólo fue un "bachesote" pero que yo pude enfrentar. Aún así comparándome con lo que fui antes sigo pensando que cambié mucho. Otra vez quisieron llegar las crisis de ansiedad, pero no las dejé. Las paré, me puse a hacer otras cosas, a respirar, a apoyarme de mis cargadores de pila. No quiero regresar a lo que fui, soy una mujer diferente y así quiero seguir.*

T1: Yo también pienso que eres diferente. Pienso que eres una mujer fuerte, valiente, que se enfrenta a la vida, pienso que eres una mujer joven para hacer muchas cosas, con capacidad de enamorarte y, como dices tú, de dar mucho de ti en diferentes áreas, pienso que eres una buena

madre, una buena hermana, responsable y que tienes muchísimas herramientas que no me gustaría que dejaras de tomar en cuenta.

LU: *Sí, te digo que sólo fue un momento. Pero ya no las voy a dejar yo también creo que tengo muchas cosas buenas. De hecho también he estado hablando con Javier, cuando me siento muy mal, le mando mensaje y él me recuerda las cosas que platicamos aquí. Todo lo que vivimos y todo lo que significó este espacio. También he estado escribiendo cartas para mí misma. Algunas las guardo, otras las tiro, pero todas me sirven mucho, para relajarme, para recordar lo que soy y lo que quiero. No todo ha sido malo, me han pasado cosas muy positivas. En un retiro al que fui con el grupo AA tuve una actividad muy bonita. Me perdoné de muchas cosas y perdoné a las personas que me han hecho algún daño. Son cosas que me ayudan a estar mejor.*

T1: *Vaya, pues eso me dice que si te estás reconociendo los cambios.*

LU: *Claro, sólo fue un momento en el que me estaba dejando llevar. Pero si todo lo traigo bien puesto.*

T1: Si hicieras la lista de recursos que has ganado, qué pondrías, ¿qué herramientas?

LU: Soy una mujer fuerte, una guerrera, ya aprendí a quererme, y tengo muchas cosas positivas, ¡de verdad! Tengo muchas capacidades y como decía Enrique ya me las creo.

Como lo mencionan White y Epston (1993) muchas veces una narrativa se vuelve “problemática” porque no abarca suficientemente toda la experiencia vivida de las personas; dejando de lado los relatos preferidos y muchas veces los más positivos. Nosotros pensamos que al llegar a terapia esa era la situación de Lucrecia. En la historia de su vida ella se percibía como una mujer débil, insegura, ansiosa, enferma, como una mala madre, como una mujer sin capacidad para decidir y sin autoestima. Esos eran los relatos que ella y las personas más cercanas a ella, contaban de Lucrecia. Lucrecia estableció tres situaciones como metas u objetivos terapéuticos; dejar los medicamentos, mejorar su autoestima (tener un mejor control de sus emociones) y mejorar su relación con Karina.

Desde la primera sesión nosotros percibimos en Lucrecia muchas herramientas, experiencias, vivencias y recursos personales importantes. Nuestro trabajo como terapeutas y guías en la conversación del grupo fue detectar, enmarcar y fortalecer esas partes positivas de Lucrecia. En el grupo Lucrecia jugó un papel muy importante, ella se mostró como una mujer sensible a los comentarios y abierta a las opiniones.

Desde nuestra perspectiva los cambios en Lucrecia se han logrado en gran parte por las conversaciones dentro de la terapia y por los cambios emprendidos por ella en sus relaciones fuera de la terapia. Durante todo su proceso hemos trabajado en lo que ella llamaba “baja autoestima” y en la recuperación de las herramientas, cualidades y recursos personales que Lucrecia no identificaba. Esto, según nosotros, es lo que le ha permitido “verse” de otra forma a sí misma.

Ofrecimos, como grupo a Lucrecia una imagen diferente de sí misma y poco a poco fuimos testigo de los cambios positivos en la vida de Lucrecia, de la nueva forma de relacionarse con su hija, con su ex-marido, de las estrategias de comunicación nuevas que encontró y que le permiten estar más cómoda. También es importante reconocer la forma en la que ella fue tomando el control de su vida, de sus relaciones, de sus emociones, de sus decisiones. La anterior narrativa que por mucho tiempo fue dominante era una donde Lucrecia incorporaba todas las voces negativas de su alrededor, donde tenía un “chip” que la marcaba como una mujer insegura, culpable, indecisa, deprimida, ansiosa y mala madre. Todas esas voces que dejaban afuera los aspectos positivos de Lucrecia y de su vida comenzaron a cuestionarse y reinterpretarse, la de antes era una narrativa que no tomaba en cuenta las cualidades, deseos y herramientas personales más significativas y útiles para Lucre. La narrativa actual de Lucrecia es una donde cabe más lo que ella quiere, espera y decide hacer consigo misma, donde ella controla la ansiedad, donde ella puede alejarse de la depresión, y puede además reconocer sus capacidades y herramientas (ver figura 4).

Resultados de las "tertulias terapéuticas"

Consultantes	Inicio de terapia		Finalización de terapia
	Motivo de consulta	Objetivos terapéuticos	
Lucrecia	Depresión con crisis de ansiedad. Reportaba malestar con ella misma y en la relación con sus hijos, principalmente con la menor.	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar su autoestima. -Dejar medicamentos (dejar de estar enferma). -Mejorar la relación con Karina. 	<ul style="list-style-type: none"> -La terapia le permitió crear un nuevo concepto de sí misma, tener una nueva percepción de sus logros, sus cualidades, sus características, sus potenciales, su valor y sus derechos. -Redujo paulatinamente la ingesta de medicamentos hasta dejarlos por completo. - Al poner el acento en las "relaciones" se favoreció el cumplimiento de otra de sus metas; mejorar la relación con su hija.
Javier	Confusión e incapacidad para tomar una decisión con respecto a volver o no con su esposa.	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar una decisión con respecto a su situación de pareja. -Estar más tranquilo y menos presionado. 	-Al finalizar decidió no tomar decisiones respecto a regresar o no con su esposa, por un tiempo y por otro lado comenzar a explorar diferentes formas, estilos y posibilidades de relaciones
Enrique	Mejorar la relación con sus hijas y conocerse más a sí mismo.	-Mejorar las relaciones interpersonales, específicamente, con sus hijas.	-Las diferentes posturas, de expertos, de ignorancia, de irreverencia, de comprensión y siempre de respeto, que tomaron los terapeutas al conversar con Enrique ayudaron a que él se "desdramatizara" de actitudes, ideas y comportamientos que estaban produciendo una reacción contraria a sus deseos o metas. Enrique pudo reflexionar sobre sus actitudes y las consecuencias de algunas de sus posturas en la relación con otras personas

Figura 4. En el cuadro anterior se sintetizan los resultados, basándonos en la satisfacción de los motivos de consulta y los objetivos terapéuticos, que se dieron al finalizar el proceso terapéutico que nosotros denominamos "tertulias terapéuticas".

CONCLUSIONES

Las conclusiones de este trabajo estarán divididas en dos partes. En primero lugar se presentará una conclusión acerca de los resultados de la terapia grupal en relación con los objetivos establecidos para los casos clínicos. La segunda parte incluye las conclusiones acerca de la aproximación grupal a la terapia como diálogo hermenéutico y constructorista.

En relación con los objetivos terapéuticos establecidos en los procesos de Lucrecia, Javier y Enrique.

Nosotros consideramos que un proceso terapéutico ha sido "exitoso" en la medida que satisface el motivo de consulta de las personas que llegan a terapia. En muchas ocasiones los resultados del trabajo terapéutico van más allá de las peticiones, deseos o metas de los consultantes. Los procesos terapéuticos encuentran en su camino otros deseos, nuevas peticiones, otras necesidades o deseos de cambio, y es entonces cuando nosotros, los terapeutas, establecemos un nuevo "contrato" terapéutico con el fin de volver a plantear el "motivo de consulta". En otras ocasiones "surgen" en la conversación cambios "no planeados", casi siempre positivos, y que tiene que ver con una mayor liberación de las personas hacia una narración más amplia, cómoda y positiva.

Cada uno de los participantes que nos acompañó en las "tertulias terapéuticas" estableció sus motivos de consulta y, junto con nosotros, las metas u objetivos terapéuticos. En el caso de Lucrecia ella estableció tres metas terapéuticas. Pero su "proceso" las rebasó, fue más allá de cumplir esas metas. Junto con ella construimos una nueva historia, que por supuesto incorporaba muchos elementos de su experiencia, sus vivencias, sus formas de vida, ideas, sentimientos y valores, y que era más cómoda e incluía elementos importantes que la vieja historia no tomaba en cuenta. Su primer meta era mejorar su autoestima. La terapia le permitió crear un nuevo concepto de sí misma, tener una nueva percepción de sus logros, sus cualidades, sus características, sus potenciales, su valor y sus derechos.

Desde nuestro punto de vista, que toma en cuenta lo reportado por Lucrecia, ese objetivo se vio cumplido. Consideramos que la terapia le permitió descubrir esa nueva forma de ser. La posición abierta, respetuosa y horizontal que las terapeutas, y en su caso el grupo, tomaron al escuchar su historia le ayudaron a Lucrecia a ir fortaleciendo la imagen de sí misma y, recurriendo a un concepto feminista, a empoderarse de nuevo.

El énfasis que el enfoque construccionista pone en las relaciones fue un factor importante en la dirección que tuvieron las intervenciones-prácticas de los terapeutas que trabajaron con Lucre. Al poner el acento en las "relaciones" se favoreció el cumplimiento de otra de sus metas; mejorar la relación con su hija. De ser una relación con resentimientos (por parte de las dos), sobreprotección, ansiedad y desesperación, llegaron a tener una relación sensible, cariñosa pero sin sobreprotección, donde cada una asumía sus derechos y responsabilidades, y con una mejor comunicación acerca de las necesidades y responsabilidades de cada una.

Como tercer objetivo Lucrecia estableció dejar los medicamentos. Esta meta incluía algo más que dejar los fármacos, según nuestra interpretación, y es que ella buscaba "dejar" de estar enferma. El diagnóstico la ubicaba como una mujer con "depresión y ansiedad". Las nuevas interpretaciones que Lucrecia recibía en la terapia acerca de su vida, su persona y su experiencia le permitieron manejar ese diagnóstico, incluso deshacerse de él, para que no le impidiera hacer cosas nuevas y positivas en su vida; tener un proyecto de vida a futuro. La "enfermedad" era un tópico recurrente en el discurso de Lucrecia y lo asimilaba como una característica inherente a ella misma. Sin embargo la externalización de la enfermedad le permitió a Lucrecia ubicarse en otro lugar frente a ese fenómeno. La posicionó en un lugar menos penoso en donde ella podía manejar su "ansiedad" o su "tristeza" y ya no ser manejada por éstas.

Con Javier la situación se presentaba más como una "crisis" que surgió a partir de la infidelidad de su esposa. Su motivo de consulta era sentirse más tranquilo y poder tomar una decisión. Por otro lado buscaba que esa decisión dejará satisfechas a todas las personas que le rodeaban. Javier es otro de los casos en los que pensamos que se "sobrepasó" el motivo de consulta. Él llegó a terapia preocupado y presionado por tomar decisiones y cuando terminó su proceso había decidido no tomar decisiones, respecto a regresar o no con su esposa, por un tiempo. Al final del proceso él estaba convencido de explorar diferentes formas, estilos y posibilidades de relaciones. De las conversaciones que tuvimos fueron las metáforas foucaultianas del "cuidado y cultivo se sí mismo" lo que más influyó en que sus metas terapéuticas, y los otros cambios no planeados, se llevaran a cabo. La multiplicidad de voces, la disponibilidad de Javier para escucharlas, y el cuestionamiento de las ideas adyacentes a la "presión", "rapidez" y "eficacia" en la toma de decisiones fueron también otros factores que favorecieron la creación de una nueva actitud de Javier, más relajada y placentera, ante las experiencias de la vida.

Durante la terapia se tocaron fibras de significado importantes. Cuestionamos el "deber ser" y la idea de "eficiencia igual a rapidez" que eran dos significados muy arraigados en la forma de actuar de Javier y que le estaban "presionando". En el caso de Javier además el grupo terapéutico fungió una función muy importante pues se convirtió en un espacio de confianza, desahogo y por momentos, en la única red social de apoyo. Como lo menciona Gergen (2001) es muy importante que la narrativa creada en el consultorio salga a otros contextos. Por ello fomentamos que este espacio (el de las tertulias terapéuticas) fuera sólo uno de entre los muchos contextos en donde Javier pudiera encontrar "cargadores de pila" para llenarse energía, ideas, voces positivas y comprensión. Cuando nos despedimos de él lo hicimos seguras de que el proceso terapéutico había logrado en el cambios positivos y permanentes.

En el caso de Enrique fue más difícil establecer las metas que habían de lograrse en terapia. Él contaba con un sistema de significados influido por un discurso moderno, que privilegiaba las explicaciones, la búsqueda de causas en el pasado, las metáforas de profundidad, la objetividad y la creencia en una "verdad" única y definitiva. Este tipo de pensamiento, muy respetable, estaba dificultando sus relaciones interpersonales. Aunado a una actitud de "superioridad" y de "experto" que le estaban impidiendo mantener lazos afectivos y horizontales con el resto de las personas. Fue así que parte de los deseos expresados por Enrique como metas terapéuticas estaba relacionado con "mejorar las relaciones interpersonales, específicamente, con sus hijas".

Las diferentes posturas, de expertos, de ignorancia, de irreverencia, de comprensión y siempre de respeto, que tomamos los terapeutas al conversar con Enrique ayudaron a que él se "destrabara" de actitudes, ideas y comportamientos que estaban produciendo una reacción contraria a sus deseos o metas. Logramos filtrarnos a sus formas de pensar más íntimas, para, desde ahí co-construir una visión diferente de la vida, las relaciones, las "verdades", los valores, los conceptos y las creencias.

Sin embargo es importante señalar que la dificultad de Enrique para "abrirse", para escuchar voces diferentes a la suya y para aceptar observaciones sobre su proceso hizo que los resultados fueran más lentos (sólo en comparación con los otros consultantes). Reconocemos que el proceso de Enrique tuvo la dificultad de haber sido interrumpido, pensamos además que en su caso hubiese sido más productiva una terapia individual en la que él se sintiera con mayor confianza e intimidad para abrir su problemática. Pero no por ello dejamos de ver lo valioso de su participación, pues creemos que fue productivo para el grupo terapéutico y para él. Sus

comentarios, opiniones, y experiencias fueron un elemento importante en las conversaciones y muchas veces su voz abrió nuevas alternativas para los otros consultantes. Esa fue una de las direcciones en las que creemos fue muy positiva su participación. La otra dirección fue lo que el grupo le dio a él.

Durante las tertulias terapéuticas Enrique pudo reflexionar sobre sus actitudes y las consecuencias de algunas de sus posturas en la relación con otras personas. Pensamos que esto fue valioso porque le ayudó a ver en pequeña escala el tipo de mensajes, algunos no verbales, que estaba mandando y cómo estos influían negativamente en sus relaciones.

En relación con la aproximación de terapia grupal como diálogo hermenéutico y construccionista.

Para la postmodernidad algo tiene de atractivo lo nuevo, lo diferente y lo atrevido. La propuesta del Programa de Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales incluía, por supuesto, el trabajo en casos clínicos de familias y parejas, pero no en modalidad de "grupo". La propuesta grupal, que denominamos "*tertulias terapéuticas*", tenía como objetivos privilegiar la multiplicidad de voces, la diversidad en experiencias, vivencias y formas de pensar, ampliar las posibilidades del quehacer terapéutico, cubrir un mayor número de "casos" y explorar las alternativas de conversaciones terapéuticas.

Si como dicen Penn y Frankfurt (2005) cuando construimos lo que hemos aprendido a llamar "problemas" construimos también un monólogo interno, que frecuentemente es experimentado como una voz negativa, que se acusa a sí misma, es importante entonces crear un balance de poder, por decirlo de alguna manera, entre el descubrimiento o la invención de otras voces, más positivas, con más confianza, incluso voces gozosas, que puedan conversar con ese monólogo negativo. Es por esto que consideramos viable que esas "otras" voces pudieran encontrarse en terapia. Si bien el terapeuta puede ser una voz importante y nueva, para las personas que acuden a consulta, nos pareció que el incorporar una mayor diversidad en "voces" resultaría favorable para el enriquecimiento del proceso terapéutico. Todas estas ideas fueron las que nos motivaron a "explorar" la posibilidad de una terapia grupal. Y los resultados nos dejaron ampliamente satisfechos.

En lo particular, los motivos de consulta de los participantes de las *tertulias terapéuticas* se vieron resueltos, y de forma más general, la propuesta grupal, como herramienta o implementación terapéutica, brindó resultados muy positivos. De acuerdo con nuestros objetivos las tertulias terapéuticas resultaron ser un espacio propicio para el descubrimiento y generación de voces múltiples, positivas, nuevas, diferentes y que contrarrestaron el monólogo negativo que

cada participante tenía al llegar a consulta. También sirvieron como un "auxiliar" en las redes de apoyo social de las personas en consulta. Probablemente uno de los aspectos más importantes de las experiencias grupales se vincula a esta experiencia de ayudar y ser ayudado.

Las tertulias terapéuticas permitieron a los integrantes "ensayar" actitudes, ideas y conductas nuevas. La riqueza en información, comunicación, vivencias y experiencia que los participantes recibieron del grupo, fue mucho más que la que podían obtener de una sola fuente (terapeuta). En el grupo, las fuentes de experiencias e informaciones se multiplicaron, ya que la fuente de experiencia y las voces alternativas no sólo provinieron del terapeuta sino también de los otros miembros. Lo que abrió un amplio margen para el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias.

El grupo permitió a sus integrantes sentirse comprendidos en su problemática, pues había elementos comunes entre los situaciones difíciles que atravesaban Lucrecia, Enrique y Javier, y en esa medida fue más fácil sentirse entendidos y aceptar la opinión de otras personas que habían pasado, o experimentaban, una situación similar. Por decirlo de otra manera el grupo posibilitó la comprensión y hubo una mayor sensibilidad hacia los comportamientos y actividades propias y de los demás integrantes. Vimos también que en el grupo, las personas acrecientan su capacidad para enfrentar y resolver problemas. Por último otro beneficio alcanzado, sobre todo por su importancia para las instituciones públicas, la economía de recursos que se logra mediante el trabajo con grupos, resulta incomparable a si la atención prestada se realiza individualmente.

Desde el punto de vista clínico la aproximación grupal aquí propuesta brindo resultados favorecedores para satisfacer nuestras metas como equipo terapéutico; brindar apoyo y cuidado a los consultantes e innovar nuevas formas de hacer terapia. Consideramos viable que este tipo de prácticas terapéuticas se hagan más comunes, sobre todo en los escenarios institucionales, pues representan un gran beneficio para los consultantes y para la institución que ofrece servicios psicológicos.

CONSIDERACIONES FINALES

Hay creencias que difícilmente nos cuestionamos. Son formas de pensar, muy arraigadas, que aprendemos, interiorizamos y "naturalizamos" socialmente. Claro, eso no lo sabemos. Algunas se llaman valores, otras estereotipos, también hay explicaciones, supersticiones, roles, cosmovisiones, religiones, tradiciones, se incluye la moral, los ritos, y las costumbres, además de un largo etc. En diferentes momentos de "la" historia se han cuestionado estas creencias. Aquellos que se han "atrevido" a hacerlo han tenido diferentes suertes. Yo había oído de aquellos que cuestionaban las figuras de autoridad y/o de espiritualidad. Sabía de aquellas que se habían atrevido a desafiar las costumbres y las "tradiciones". Pero jamás me imaginé que también se pudiera cuestionar la Verdad. Por supuesto hablo de la Verdad (con V mayúscula) de la ciencia.

Cuando me acerqué al programa de "Terapia Familiar y Narrativa en Escenarios Institucionales", que dirigía en doctor Gilberto Limón, esperaba encontrar una nueva forma de titularme, además de práctica clínica y la posibilidad de enriquecer mi experiencia como psicóloga, pero no esperaba cambiar mi visión de la psicología, de la ciencia y del conocimiento. Sin duda obtuve más de lo que esperaba (en tanto calidad y cualidad). Y también fue diferente. Mi formación antes de entrar al programa era marcadamente psicoanalista y, aunque suene contradictorio, positivista. Era de las personas que confiaban en lo comprobable, lo objetivo, lo universal, lo científico, lo racional, lo observable, lo cuantificable y en una verdad única e incuestionable. Esto implicaba creer que en algún momento, gracias a la ciencia, terminaríamos por descubrir esa "verdadera realidad". Sin embargo no niego que siempre hubo "algo" que no encajaba, y es que, tratar de hacer que "todo" encaje siempre, para todas las situaciones y bajo todos los contextos, ahora me resulta francamente iluso, pero en aquellos años me parecía el meollo del asunto.

Durante los casi cinco años que duro la licenciatura conocí diferentes posturas alrededor de la psicología. Como si fueran banderas de la tierra prometida, muchos profesores, enarbolaban esos estandartes como la Verdad. Por supuesto este tipo de afirmaciones producían conflicto (entiéndase conflicto como el choque o encuentro de la diferencia) y un incansable deseo de mi parte por "organizar" todas estas diferencias. La organización de estas "diferentes" banderas implicaba descartar, evaluar, pros y contras, omitir, ignorar y muchas veces descalificar. Y es que al "adueñarme" de alguna bandera comenzaba un proceso de descalificación de las demás. Por ello cuando al llegar al programa el doctor Gilberto Limón

sugirió que usaríamos "lentes coloreadas" para observar "la" realidad, no pude menos que extrañarme y mostrarme desconfiada. Además el doctor nos sugería no "descalificar" las otras posturas, perspectivas (palabra sumamente extraña para mí hasta ese entonces), escuelas o explicaciones de la psicología. Y por si fuera poco también nos "advertía" que la suya (su perspectiva) no era la mejor, ni la única, ni la "neta del planeta".

Si era nuevo hablar de perspectivas (formas de observar, explicarse y narrar el "mundo") mucho más lo era encontrarse con alguien que no tratará de "vender" la suya como la panacea. Como fuera yo me consideraba una mujer "atrevida" y que privilegiaba la "diferencia", me decía "abierto" a escuchar otros puntos de vista. Supongo que esas características fueron las que me "empujaron" a quedarme en el programa. A partir de esa decisión, y al margen de los sentimentalismos, mi vida cambió. Los primeros meses, como buena positivista, me mostré muy escéptica. Debo reconocer que comenzar a conocer lo que hacían los terapeutas familiares me causaba extrañeza; por sus técnicas, por sus explicaciones, por sus hipótesis y prácticas. Sin embargo hasta ese momento todo "cuadraba", después de todo, seguíamos con un pie en los marcos teóricos tradicionales. Hablábamos de la teoría de los sistemas, de la cibernética, de posturas anti psiquiátricas, pero científicas.

El "giro" vino cuando comenzamos a leer a los autores construccionistas y postmodernos. Entonces comenzó la seducción. Me agradaba el tono tan desenfadado y crítico de dichos autores. Me sorprendía la creatividad y lo diferente de sus "técnicas" terapéuticas. Por supuesto había muchas dudas, pero el doctor Gilberto siempre estuvo "atento" y dispuesto a resolverlas o a acentuarlas.

Todo era diferente. El cambio iba de lo absoluto a lo relativo. De la Verdad a las perspectivas. De ser experto a ser colaborador. Del "yo" a las relaciones. De lo "natural" a lo construido. Lo más interesante, enriquecedor y positivo (palabras que sumé a mi discurso) era que no sólo se trataba de "explicarlo" teóricamente, sino también podíamos, por la estructura del programa, "observarlo" y "llevarlo" a cabo en la práctica. La "práctica" era un elemento nuevo para mi formación, pues al margen del esfuerzo de algunos profesores por hacernos practicar, en la licenciatura todo quedaba en lo "teórico".

Desde la práctica pude ver las implicaciones, consecuencias positivas y negativas, del uso de las metáforas médicas en su aplicación para la psicoterapia. Y después, en contraste, observar los efectos positivos del cambio en la perspectiva. Sigo sintiendo respeto por las otras formas de hacer terapia. Pero el objetivo de esta discusión es narrar lo acontecido durante esta

experiencia profesional y personal que fue estar en el programa, y por lo tanto de la perspectiva socioconstruccionista, postmoderna y narrativa en la terapia.

Los cambios se fueron sucediendo unos a otros. Decir que estos cambios se limitaron a mi forma de concebir la psicología y la psicoterapia, es restringir demasiado la expresión de mi experiencia. Adentrarse en la teoría del construccionismo social y el movimiento postmoderno implica un cambio en la forma de explicarse el mundo, la realidad, las verdades y el conocimiento. En mi caso, necesariamente, involucró adquirir, o recuperar, actitudes diferentes; me hice más crítica, más empática, más irreverente y más respetuosa. Todo esto con respecto a mi propia visión del mundo y la de los "otros". Esta nueva forma de ser por supuesto tuvo implicaciones en mi actuar profesional.

Cuando comencé mi "giro" a las nuevas perspectivas postmodernas y construccionistas de la terapia, uno de los elementos que más llamó mi atención fue la "postura" que tomaban los terapeutas influidos por estas perspectivas. En el discurso moderno, principal componente de la psicología contemporánea, se privilegian las posturas "neutrales", en la búsqueda de objetividad, los terapeutas deben mostrarse como "expertos" y buscar siempre mantenerse al margen del "paciente".

La postura ideal de un psicoterapeuta moderno sería equivalente a la de "entrar vacío" al consultorio. Dejar, en una especie de perchero imaginario, afuera del consultorio los valores, las creencias, los prejuicios, las experiencias y las explicaciones no "científicas". Desde luego yo compartía esa visión. Sin embargo al indagar sobre la imposibilidad e inconveniencia de esa "neutralidad" me di cuenta de que había alternativas. Alternativas más "reales", más accesibles y sobre todo más sensibles al quehacer terapéutico, que muchas veces es el de "cuidar" o "ayudar" a las personas que asisten a terapia. Para estos objetivos resultaba más conveniente adoptar posturas "horizontales", es decir, sin la jerarquía tradicional de "experto-ignorante" que muchas veces implicaba la supuesta neutralidad.

Por otro lado tuve la oportunidad de observar los resultados que en terapia tenía adoptar las posturas postmodernas. Equilibrar el "poder" del terapeuta, propiciar la curiosidad, mostrarse "irreverente" y respetuoso son nuevas formas, actitudes y comportamientos, que la postmodernidad, deja a disposición del terapeuta. Estos "saberes" enriquecieron mi experiencia y fueron ganando mi confianza.

Una de las cuestiones más controversiales de estas nuevas posturas terapéuticas, y que tuvieron mayor impacto en mis ideas, es el hincapié que hacen en la subjetividad del propio terapeuta, pero ya no como un defecto que se debe "controlar", mediante los estándares del método científico, sino como una "característica" inherente e inseparable de las personas dedicadas a la terapia. Es por ello que ya no se espera que los terapeutas vayan huecos, en valores o prejuicios, a terapia. Más bien se enfatiza en la importancia que tiene el que el terapeuta tome en cuenta que estamos envueltos en sistemas de significados (valores, roles, creencias, estereotipos, cosmovisiones, etc.) y que todos éstos están sujetos a un contexto social, histórico, económico y cultural específico. Y teniendo en cuenta esto hacer una interpretación e intervención más amplia y abierta asumiendo los propios valores y considerando los del consultante. Incluso de forma más clara la postmodernidad trae consigo una serie de valores que privilegia como el respeto, la tolerancia, la diversidad, la diferencia y la horizontalidad de las relaciones.

Además de su aguda "crítica" ante todas las situaciones, perspectivas, ideas y formas de significado, en particular aquellas dadas por sentadas como universales y a-históricas, como construcciones sociales y no como "realidades" o "verdades" externas a nuestra interpretación. Todas estas cuestiones fueron objeto de estudio durante el programa. Hubo un "giro" más, que resultó significativo y radical para mi formación, y que tiene que ver con un cambio en la visión, y por lo tanto en los objetivos, de hacer terapia. Dejamos de pensar en los "problemas" para trabajar en las soluciones.

Sin duda pienso que este "giro" fue de los más radicales, pues implicó dejar de privilegiar una tradición de pensamiento relacionada con las causas-efectos, las metáforas de profundidad y restarle privilegios al pasado.

Al principio, por supuesto, tuve mis reservas ante esta propuesta. Como decía Thomas Szasz resultaba "perjudicial" para mi formación tradicional. Sin embargo ahora me doy cuenta de los beneficios que resultan de pensar con términos como perspectivas, alternativas, posibilidades, apertura, multiplicidad, eclecticismo y soluciones. Son ideas-conceptos que me parecen liberadores. A diferencia de las ideas "absolutas" éstas ideas "relativas" implican, desde mi punto de vista asumirlas como eso "puntos de vista" y no como "reglas universales". El relativizarlo, aparentemente, hace que pierdan peso, sin embargo también nos hace más responsables de esas ideas, de lo que decimos y de nuestro actuar, en terapia o en cualquier otro contexto.

Referencias

- Andersen, T.** (1994). *El equipo reflexivo*. Barcelona: Gedisa.
- Andersen, T.**, (1996). Reflexión sobre la reflexión con familias. En S. McNamee y K. Gergen (comp.). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós, 77-91,.
- Anderson, H y Goolishian, H.**, (1996). El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En S. McNamee y K. Gergen (comp.). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós, 45-59,.
- Anderson, H.**, (2005). Un enfoque postmoderno de la terapia. La música polifónica y la terapia "desde dentro" En G, Limón, (comp.) *Terapias Postmodernas. Aportaciones construccionistas*. México: Pax.
- Andolfi, M.**, (1984). *Terapia Familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Bateson, G.**, (1972) *Pasos hacia una ecología de la mente*, consultado en: http://www.dialogica.com.ar/unr/epicom/archives/2005/07/gregory_bateson_2.html Recuperado en el 2007.
- Beyebach, M.**, (1999). Introducción a la Terapia Centrada en las Soluciones. En J. Navarro, (comp.). *Prevención e Intervención en Salud Mental*. Salamanca: Amarú.
- Berger, P. y Luckman, T.**, (1976). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Biever, J., Bobele, R., Gardner, G., y Franklin, C.**, (2005). Perspectivas postmodernas en terapia familiar. En G, Limón, (comp.) *Terapias Postmodernas. Aportaciones construccionistas*. México: Pax.
- Bartolucci, A.** (2006). *Kurt Lewin y su influencia en los grupos operativos de P. Riviere*. Disponible en: <http://espanol.geocities.com/angelbartolucci/psocial/klewin05.htm> Recuperado en el 2008.
- Cecchin, F.**, (1996) "Construcción de posibilidades terapéuticas". En S, McNamee y K. Gergen, (comp.). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Córdoba, R.** Disponible en : <http://psicoletra.blogspot.com/2008/02/psicoterapias-grupos.html> Recuperado en el 2008.

Gergen, K., (1994) *Realidades y Relaciones*. Barcelona: Paidós.

- (1996) *El yo saturado*. Barcelona: Paidós.

- (2001) *La terapia como construcción social; dimensiones, deliberaciones y divergencias*.
<http://www.swarthmore.edu/SocSci/kgergen1/web/page.html?id=manu18> Recuperado en el 2007.

- (2005) *Construir la realidad. El futuro de la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Glaserfeld, E., (1988). Introducción al constructivismo radical. En P. Watzlawick (ed.) *La realidad inventada*. Barcelona: Gedisa.

González, R. (1999). *Psicoterapia de Grupos. Teoría y Técnica a partir de las diferentes escuelas psicológicas*. México: Manual Moderno.

Haley, J., (1988). *Terapia para resolver problemas nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz*. Consultado en http://www.amorrotueditores.com/reimpresiones_a3.htm Recuperado el 12 de Septiembre del 2006.

Hoffman, L., (1987). *Fundamentos de terapia familiar*. México: Fondo de cultura económica.

- (1996) Una postura reflexiva para la terapia Familiar. En S. McNamee y K. Gergen (Comps). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós, 25-43.

Íñiguez, L., (1993) La psicología social y la retórica de la verdad. *La revista de Cultura Psicológica*; 2, 1 (primavera-veran), 50-59.

- (2004). *El debate sobre metodología cualitativa versus cuantitativa*. Disponible en: http://antalya.uab.es/liniguez/Aula/ic_METODOLOGIA_CUALITATIVA.pdf Recuperado en Mayo del 2008.

Jiménez, B. (2008). *Investigación cualitativa y psicología social crítica. Contra la lógica binaria y la ilusión de la pureza*. Disponible en: <http://www.cqe.udg.mx/revistaudg/ruq17/3investigacion.html> Recuperado en el 2008.

Limón, G., (1997). *Psicoterapia y Posmodernidad; Perspectivas y Reflexiones*. Redes. *Revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales*. Grupo Dictia, España: Paidós.

- (2005^a). *El giro interpretativo en psicoterapia. Terapia, narrativa y construcción social*. México: Pax.
- (2005^b). "Del constructivismo al construccionismo; una nueva perspectiva para la terapia familiar". En G, Limón, (comp) *Terapias Postmodernas. Apórtaciones construccionistas*. México: Pax.

Menzies I, *La Contribución de Bion a pensar sobre Grupos*. Disponible en: www.area3.org.es/Uploads/contribuci%C3%B3n-Bion.doc Recuperado en el 2008.

Minuchin, S., (1984). *Técnicas de Terapia Familiar*. Barcelona: Paidós.

Muccielli, A., (2002). Epistemología de los métodos cualitativos. En *Diccionario de métodos cualitativos en ciencias humanas y sociales*. Paris: Armand Colin, 56-62. (Traducción de Carmen Merino G. 2006, revisada en 2008).

Nadal. C. (2008) *Acerca de la intervención individual e interaccional en grupo*. Disponible en: <http://www.concienciasinfronteras.com/paginas/conciencia/grupal.html> Recuperado en el 2008.

O'Hanlon, W.H. y Weiner-Davis, M. (1989). *En busca de soluciones*. Barcelona: Paidós, 1990.

Penn, P., y Frankfurt, M., (2005). La creación de un texto participante: la escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativas. En G, Limón, (comp.). *Terapias Postmodernas. Apórtaciones construccionistas*. México: Pax.

Rodríguez, G., Gil, F. y García, J., (1999) *Metodología de la investigación cualitativa*. México: Ediciones Aljib

Rozo, J., (2007). *La terapia desde el punto de vista del construccionismo social ¿tiene algún sentido la terapia?* Página web consultada el 24 de Septiembre del en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-104-2-la-terapia-desde-el-punto-de-vista-del-construccionismo-social-tiene-algun-sentido-la-terapia.html> Recuperado en el 2007.

Saldívar, D. (1998). *Teoría y práctica de la psicoterapia*. Disponible en: www.AGPA.com Recuperado en el 2008.

Sánchez y Gutiérrez, D., (2001). *Terapia familiar: modelos y técnicas*. México: El Manual Moderno

Selvini, M. Boscoso, L. Cecchin, G y Prata, G. (1988). *Paradoja y Contraparadoja. Un nuevo modelo en la terapia de la familia de transacción esquizofrénica*. Barcelona: Paidós.

Sanz, F., (2003) . *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Kairos

Sluzki, C., (1984) *Terapia Familiar como construcción de realidades alternativas*. *Primer Congreso Argentino y Segundo Encuentro Nacional de Terapia Familiar*, Junio, Santa Fe; Argentina; y publicado en la Revista *Sistemas Familiares*; 1.

Szasz, T., (1980) El mito de la enfermedad mental, en T. Millon (ed.). *Psicoterapia y personalidad*. México: Ed. Interamericana, pp.59-76.

Tourette-Turgis, C. (2001). *Las bases de la consejería, conseling de grupo*. Disponible en: <http://www.counselingvih.org/es/definicion/counselinggroupe.php> Recuperado en el 2008.

Trujano, P., y Limón, G. (en prensa) Modelos Narrativos y postmodernos. En M.L. Rodríguez y P. Landa (comp). *Modelos de psicología clínica y su aplicación*. México: Pax.

White, M. y Epston, D., (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Wolpe, L. (1977). *Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas