



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
COORDINACIÓN DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**PERMANENCIA Y DIVERSIDAD DE
LOS CAMBIOS PRODUCIDOS EN UN PROCESO
DE TERAPIA COMO DIÁLOGO
HERMENÉUTICO Y CONSTRUCCIONISTA**

T E S I S

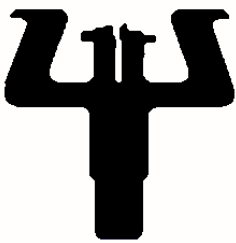
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N:

Cerón Domínguez Gabriela

Ramírez Rosas Magaly Saray

**DIRECTOR: DR. GILBERTO LIMÓN ARCE
REVISORA: DRA. PATRICIA TRUJANO RUIZ
MÉXICO, D. F. MARZO 2015**





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Dedicatorias

**A Gil,
por lo enseñado y compartido durante todo este tiempo. También por la disposición y
confianza.**

**A Paty,
por la exigencia y por sus valiosas observaciones.**

**A los maestros
Patricia, Inda y Manuel,
por aceptar subirse al barco y por sus valiosas observaciones.**

**A Olivina,
Esteban,
Rocío,
Ana y
Aranza:
Por ser, estar y creer, y por enseñarme lo que es un apoyo incondicional.**

**A Alberto,
por el sentido y el sinsentido.**

**A Magaly,
por el acompañamiento y por resistir.**

**Si alguien me hiciera una esas preguntas raras que solemos hacer en terapia,
por ejemplo:
¿Desde ahora y hasta la próxima vez que nos vemos me gustaría que observaras muy
bien, qué ocurre en tu vida que quisieras que continúe ocurriendo?
Yo quisiera que ustedes, en mi vida, continuaran ocurriendo.**

**Pao Sáenz
Nan López
Ónix Morales
Carolais Vázquez
Mar Galván**

**Con cariño, amor y agradecimiento
Gaby.**

A mis padres por todas las herramientas y fortalezas que me han brindado a lo largo de mi vida, porque a pesar de las adversidades ellos me han enseñado a no detenerme. A mi papá por la perseverancia y a mi mamá por la confianza.

A mis hermanas que son parte de mi motivación para seguir creciendo profesionalmente.

A mi querido profesor Gilberto Limón, por todo lo enseñado, por las herramientas que me ha brindado, por la paciencia, por la amistad y por creer en mí.

A Patricia Trujano por la paciencia, la dedicación y por compartir sus conocimientos profesionales conmigo.

A Inda Sáenz, Manuel Oscoy, Patricia Paz de Buen, por brindarnos su tiempo, sus conocimientos, sus observaciones

A Paola Sáenz y Ónix Morales, por compartir sus conocimientos, sus experiencias, sus fortalezas y su amistad.

A mi compañera, amiga y colega Gabriela, por compartir tanto en este camino que recorrimos juntas.

A mi pareja, amigo y compañero Yussef por brindar sus conocimientos para afinar este trabajo, por la admiración y la motivación. Por iniciar juntos una nueva etapa.

A mis amigos, colegas, y personas que me brindaron una palabra, un consejo, un conocimiento, en este camino recorrido.

**Con todo mi cariño y agradecimiento
Magaly**

Índice	
Introducción	8
Estado del arte	11
CAPÍTULO 1. Marco teórico	15
1.1 Postmodernidad	15
1.2 Construccinismo social	21
1.3 Hermenéutica	25
1.4 Terapias postmodernas	31
1.5 La terapia como diálogo hermenéutico y construccionista	49
1.6 Investigación cualitativa	68
1.7 Planteamiento del problema	77
1.8 Preguntas de investigación	79
1.9 Objetivo general	79
CAPÍTULO 2. Método	80
2.1 Tipo de estudio	80
2.2 Consultante	81
2.3 Escenario	82
2.4 Materiales e instrumentos	82
2.5 Consideraciones éticas	83
2.6 Procedimiento	83
CAPÍTULO 3. Resultados: Análisis hermenéutico e identificación de cambios generados, cambios que permanecieron y diversidad de cambios	89
3.1 Categoría de análisis Teresa	89
3.1.1 Cambios que permanecieron dos años después en la categoría Teresa	133

3.1.2	Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría Teresa	148
3.2	Categoría de análisis familia	153
3.2.1	Cambios que permanecieron dos años después en la categoría familia	166
3.2.2	Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría familia	175
3.3	Categoría de análisis relación con su hijo Osvaldo	177
3.3.1	Cambios que permanecieron dos años después en la categoría relación con su hijo Osvaldo	193
3.3.2	Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría relación con su hijo Osvaldo	196
3.4	Categoría de análisis relación con su sobrina Gaviota	198
3.4.1	Cambios que permanecieron dos años después en la categoría relación con su sobrina Gaviota	209
3.4.2	Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría relación con su sobrina Gaviota	212
3.5	Conglomerado de los resultados de la investigación del caso Teresa	213
	CAPÍTULO 4. Conclusiones	218
	Referencias	230



Introducción

En los últimos tiempos han surgido una serie de prácticas en psicoterapia identificadas como postmodernas o narrativas. Estas terapias, entre otras cosas, cuestionan algunos de los supuestos teóricos de las prácticas terapéuticas que se encuentran dentro del marco de la modernidad. Pero también hacen una interesante y fructífera aportación sobre una forma de abordar las problemáticas actuales por las que acuden las personas a terapia.

En estas terapias postmodernas o narrativas, encontramos una nueva e interesante propuesta llamada Terapia como Diálogo Hermenéutico y Construccionalista (en este trabajo también haremos referencia a ella con las siglas TDHC). Esta modalidad terapéutica describe una forma diferente de conceptualizar y ejercer la práctica clínica de la psicoterapia, que está estrechamente relacionada con las características del contexto social contemporáneo (Limón 2012a). Es bajo esta guía conceptual en la que llevamos a cabo nuestra investigación. Quisiéramos destacar que en este trabajo participamos como investigadoras y también como miembros del equipo de terapeutas que llevaron el caso que reportamos.

El objetivo de nuestro trabajo fue conocer los cambios generados en un proceso terapéutico, desde la perspectiva de la TDHC, así como la permanencia y diversidad, de éstos. Pues nos interesaba conocer el alcance a largo plazo de esta modalidad terapéutica de corte postmoderno y constructivista. Por lo que realizamos una intervención psicoterapéutica de ocho sesiones y una entrevista de seguimiento la cual llevamos a cabo dos años después.



Estudiamos dicho proceso terapéutico y la sesión de seguimiento por medio de un análisis hermenéutico, el cual nos dejó ver de manera satisfactoria los cambios positivos en la vida de la consultante, así como la permanencia y diversidad de los mismos.

En el capítulo 1, iniciamos haciendo una revisión teórica de la postmodernidad. En donde exponemos el surgimiento de la misma, su conceptualización y las diferencias que existen entre la postmodernidad y modernidad. Siguiendo así con una revisión del construccionismo social, la diferencia entre construccionismo y constructivismo, términos que suelen confundirse. Posteriormente describimos un panorama amplio de los elementos básicos de la hermenéutica, dentro de esto señalamos las ideas del pensamiento filosófico que la sustentan, y la aparición en la práctica de la psicoterapia con el círculo hermenéutico.

Bajo las premisas de estas tres orientaciones han estado surgiendo una serie de prácticas terapéuticas de las cuales presentamos un breve repaso, tal es el caso de: la terapia colaborativa, la terapia narrativa, la terapia centrada en soluciones, también la puesta en práctica del equipo reflexivo y por último y poniendo un mayor énfasis la TDHC, de la cual partimos para realizar esta investigación.

Nuestro trabajo es un estudio de caso de corte cualitativo, por lo tanto también señalamos la definición, características, enfoques y métodos utilizados para las investigaciones cualitativas.



En el capítulo 2, presentamos la estructura de nuestra investigación, donde señalamos el tipo de estudio que realizamos, la descripción de nuestra consultante, así como el escenario en donde llevamos a cabo la intervención terapéutica, los materiales e instrumentos que utilizamos y consideraciones éticas. En este capítulo también incluimos el procedimiento, es decir, la descripción detallada de cada uno de los pasos que llevamos a cabo para realizar nuestro análisis.

Luego en el capítulo 3, presentamos los resultados de nuestro análisis, éstos están organizados por categoría. Cada categoría incluye, primero, sus antecedentes, segundo, los cambios producidos en el proceso terapéutico, tercero, una síntesis de dichos cambios, cuarto, los cambios que permanecieron dos años después, quinto, la síntesis de estos cambios, sexto, la diversidad de cambios generados después de dos años y séptimo una síntesis de la diversidad de cambios. Por último ya después de presentar todo lo anterior por cada una de las categorías, presentamos un conglomerado de los resultados de la investigación del caso Teresa.

Y finalmente en el capítulo 4, reportamos las conclusiones que obtuvimos de nuestra investigación.



Estado del arte

En nuestro trabajo de tesis, entendemos el concepto de permanencia, como el alcance a largo plazo que pueden tener los cambios obtenidos en la intervención psicoterapéutica. Por ello para nosotras fue importante realizar una revisión que nos dejó conocer el estado actual de la atención que se presta dentro de la psicoterapia a la permanencia, y con esto conocer el alcance que puede tener nuestra investigación. Para ello nos dimos a la tarea de revisar algunos trabajos de tesis del año 2003 al 2013, en la base de datos TESIUNAM.

Durante nuestra revisión encontramos que la mayoría de las tesis que realizan una evaluación de algún proceso psicoterapéutico únicamente efectúan una evaluación final de la intervención. De lo que revisamos solo un 18% de las tesis realizaron un seguimiento, de este 18% unas lo llevaron a cabo después de un mes, tres meses, seis meses y solo una después de dos años de concluir un proceso.

Dentro de las tesis que encontramos que realizaron un seguimiento, detectamos que algunas llevaron a cabo estudios cualitativos, cuantitativos y otras ambos. En la mayoría de estos estudios su seguimiento fue por medio de entrevistas vía telefónica, entrevistas personales y por medio de la aplicación de pruebas psicométricas.



A continuación mencionamos algunas tesis, que seleccionamos aleatoriamente tanto de investigación cuantitativa como de investigación cualitativa, lo anterior también con la finalidad de brindar un panorama general de los diferentes métodos que se han utilizado para analizar la permanencia de los cambios obtenidos en un proceso terapéutico.

Empecemos con la tesis de Navarrete (2003). *Seguimiento a dos años de una intervención psicoeducativa. Efectos en síntomas depresivos y somáticos*, contiene una evaluación de los efectos a dos años de una intervención psicoeducativa en una submuestra de 40 mujeres con síntomas depresivos. Consistió en un estudio de corte cuantitativo-cualitativo. Se aplicó un instrumento de seguimiento que fue utilizado anteriormente en otra investigación. También se empleó la escala de Medina-Mora y colaboradores (citado en Navarrete 2003), la cual evaluó la presencia de síntomas de depresión del último mes, con la que se investigó la frecuencia en la que estos síntomas se presentaron. Posteriormente se utilizó la escala de somatización de SCL-90 descrita por Derogatis (citado en Navarrete 2003) que evaluó la presencia de síntomas somáticos en cuanto a la frecuencia en una escala tipo Likert. Y por último la autora realizó una evaluación subjetiva que constó de un cuestionario de siete preguntas. De todas las tesis que revisamos, la investigación de Navarrete es la única, que realizó un seguimiento de más de año y medio de concluida la intervención psicoterapéutica.

Dentro de los estudios de corte cualitativo encontramos la tesis de Arellano (2007). *El paradigma reichiano: la recuperación de una visión integral del hombre para la psicología y la psicoterapia*. En esta tesis se realizó una intervención de 52 sesiones, de las cuales dos de ellas



son de seguimiento. El seguimiento se realizó después de un año y tres meses de concluida la intervención.

Un estudio de corte cuantitativo es la tesis de Acotlzi (2008). *Seguimiento a seis semanas de una intervención psicoeducativa para prevenir la depresión postparto*, este estudio tuvo como objetivo mostrar la efectividad de una intervención psicoeducativa, sobre los síntomas de la depresión postparto a las seis semanas de seguimiento después de que nació el bebé. En este estudio se hicieron evaluaciones en dos tiempos: pretratamiento y seguimiento a las seis semanas después del nacimiento del bebé. Se llevó a cabo la evaluación por medio del instrumento del inventario de ansiedad y depresión de Beck, este instrumento se aplicó una sesión antes del inicio de tratamiento y en la sesión de seguimiento.

Otra investigación de corte cuantitativo que encontramos es la tesis de Cortés (2013). *Propuesta de intervención psicológica pre y post quirúrgica en pacientes adultos jóvenes con cardiopatías congénitas*. En este caso, se realizó un intervención psicológica de 10 sesiones, que se dividieron en tres etapas, las primeras seis sesiones estaban contempladas en la etapa preoperatoria, las siguientes dos sesiones fueron realizadas en la etapa postoperatoria y finalmente las últimas dos, se llevaron a cabo en la etapa del seguimiento. Se les aplicó a los participantes el inventario de Ansiedad y depresión de Beck en la primera y novena sesión (seguimiento) para poder comparar entre éstas.



Con los trabajos revisados, obtuvimos un panorama amplio de lo que podría aportar nuestro trabajo de investigación en el ámbito psicoterapéutico, específicamente en un proceso terapéutico de corte postmoderno y constructivista. Nuestro trabajo resulta innovador en muchos sentidos, en primer lugar destacamos el hecho de que nuestra investigación es de corte cualitativo y encontramos pocas tesis que realizan seguimientos de este tipo de investigación, las tesis que encontramos fueron en su mayoría de corte cuantitativo. En segundo lugar, nuestro análisis de la permanencia lo llevamos a cabo dos años después y la mayoría de las tesis que revisamos realizaron algún tipo de seguimiento (permanencia) a menos de seis meses de concluida la intervención, únicamente encontramos dos tesis que realizaron un seguimiento de más de un año de concluida la intervención psicoterapéutica. Con todo lo anterior resaltamos la importancia del trabajo que realizamos, pues existe muy poca investigación al respecto, en nuestro trabajo no solo buscamos conocer los cambios producidos al final de un proceso terapéutico de corte postmoderno y constructivista, sino que tratamos de ver el alcance de estos cambios, dos años después de concluida la intervención.



CAPÍTULO 1.

Marco teórico

Con el fin de tener una perspectiva sobre la postura filosófica y la forma de trabajo en las que se fundamenta la presente investigación, pasaremos ahora a realizar una revisión teórica sobre lo escrito en torno al movimiento postmoderno, al construccionismo social y la hermenéutica. Y de cómo a partir de éstas surgen algunas nuevas e innovadoras modalidades terapéuticas denominadas postmodernas o narrativas. Entre ellas la TDHC, de la cual realizamos una descripción más detallada. Finalizamos este capítulo haciendo una revisión teórica de la investigación cualitativa pues como ya lo mencionamos es el marco metodológico de nuestra investigación.

1.1 Postmodernidad

De acuerdo a los contextos históricos-sociales y al paradigma preponderante de cada época, el ser humano ha definido, estudiado y analizado la forma de concebir, interpretar y acercarse a la realidad (Guba & Lincoln, 1994), por lo que podemos entender a la modernidad como una forma de concebir el mundo y la postmodernidad otra. No pretendemos decir que una sea mejor que otra, simplemente son formas diferentes de interpretación. A continuación mencionaremos el contexto en el que surge la modernidad para a partir de ésta podamos ubicar la emergencia de la postmodernidad y una serie de eventos que han marcado el desarrollo del movimiento postmoderno, también identificado como postestructuralista.



Según Roig (2006), los historiadores han situado el origen de la modernidad tomando como base algunos acontecimientos, por ejemplo, para algunos historiadores la modernidad surge en 1436 con la invención de la imprenta, lo que tiene como efecto la difusión del conocimiento. Otros historiadores le dan importancia al cambio de época histórica de 1517 con la insubordinación de Lutero a la autoridad papal. Este acontecimiento da paso a la duda metódica de Descartes, quien publicó en 1637 su obra *Discurso del Método*, en la que instala la racionalidad y el idealismo, estableciéndose para la mayoría de los autores el principio de la modernidad. La modernidad filosófica que comienza con Descartes, contiene la idea de una *mathesis universalis*, es decir, la pretensión de construir una ciencia exacta que sirviera de fundamentación para el dominio sistemático de la naturaleza (Bermejo, 2005).

Por último, Roig señala que existen otros autores que retoman las fechas de Copérnico, Galileo, Bacon y Newton con la publicación de *Philosophiae naturalis principia mathematica* en 1687, como el momento que da pie a la fundamentación científica de la tecnología, lo que provoca que se origine la manufactura industrial en 1760 y surja la sociedad industrial con la que se instaló la primera modernidad en Europa. En este sentido de acuerdo a Trujano (2002), la modernidad surge a la par de un conjunto de innovaciones tecnológicas que llevaron a un nuevo modo de producción: el capitalismo, dando luz al proceso de industrialización.

Con la expresión modernidad nos referimos tanto lo que respecta a la temporalidad como al contenido. Como menciona Bermejo (2005), este término se ha relacionado con fenómenos y corrientes diferentes; entre ellos se encuentra el racionalismo y cientificismo del siglo XVII, la



ilustración del siglo XVIII, el idealismo y el romanticismo del siglo XIX y el modernismo estético. Con las vanguardias artísticas, la modernización social y tecnológica, el término adquiere connotaciones diversas en la filosofía, en la literatura y en el arte.

Una vez que hemos ubicado algunos acontecimientos que enmarcan a la modernidad, nos gustaría ahora destacar algunas de las características de ésta, de acuerdo a diversas autoras y autores. Empecemos con Trujano (2002), la autora habla de que dentro de los principales elementos que constituyen a la modernidad, se destaca que la naturaleza debe ser dividida en diferentes disciplinas para ser estudiada, que el método por el cual se adquiere el conocimiento debe ser objetivo, comprobable y aplicable universalmente y además desde la modernidad el discurso es dicotómico; bueno/malo, funcional/disfuncional, falso/verdadero. Por lo tanto desde este paradigma existe una realidad que es representada por las características anteriormente mencionadas.

A su vez, García (2000) nos menciona otra característica de la modernidad, el autor refiere que desde la modernidad el yo se constituye en una visión que puede considerarse esencialista, es decir, en el sentido de que se cuenta con su existencia real, independiente de las relaciones. Asimismo Gergen (2005), señala que la idea del yo en la modernidad es vista como la unidad más básica de la sociedad. Según el autor el yo se caracteriza por la individualidad, la internalidad, la sustancialidad, la unicidad, la inmutabilidad y la continuidad.



Por último, también de acuerdo con Gergen (2001), la modernidad está relacionada con las ideas de: progreso, optimismo, racionalidad, búsqueda del conocimiento absoluto en la ciencia, tecnología y sociedad, así como en la idea de aprender y tener conocimiento del verdadero yo.

Según Limón (2005), llega un punto durante la modernidad en el que el ser humano se expone constantemente a otros valores, opiniones y estilos de vida, situación que permanentemente lo va empujando hacia una nueva conciencia de sí mismo, además que se ve inmerso cada vez más en un mundo de múltiples perspectivas, es en medio de esta exposición a otros valores en donde emergen nuevas formas de comprender el mundo y con esto surge la proclamación de la postmodernidad, que según Luhman (1997), da a conocer que la sociedad moderna pierde la confianza en lo correcto de sus descripciones, lo que genera buscar explicaciones diferentes de los fenómenos sociales desde esta perspectiva (postmodernidad).

Nos resultó complejo ubicar con exactitud el surgimiento de la postmodernidad, puesto que, encontramos diversos autores que difieren en el momento de la aparición de la misma. Por un lado Trujano (2002), establece *grosso modo* que podría situarse a mediados del siglo XX con la emergencia de las llamadas tecnologías de la inteligencia, la investigadora señala que para algunos científicos sociales, éste fue uno de los factores que propició un cambio radical en la concepción del ser humano y de la noción de la historia.



Siguiendo a Bermejo (2005), fue a partir de los años 60, que el término postmodernidad comenzó a ser motivo de un debate ininterrumpido, en el que lo postmoderno pasó a convertirse en una categoría definidora de la cultura y la sociedad. Bajo esta perspectiva es que Bermejo considera que este debate se inicia en el ámbito de la literatura, posteriormente en la sociología, la arquitectura, el arte y por último la filosofía, en donde se consolida y se expande a todos los ámbitos de la cultura. Como movimiento filosófico la postmodernidad (Tarragona, 2003), se refiere al cuestionamiento de la naturaleza del conocimiento que entre otras cosas, señala las limitaciones de la modernidad para estudiar y comprender la experiencia humana.

Por otro lado encontramos que el uso del término postmodernidad o movimiento postmoderno estuvo a cargo de diversos escritores en los años 50 y 70, de acuerdo con Connor (2002), este concepto alcanzó mayor cohesión hasta mediados de los 70, cuando se afirmó la existencia de diversos fenómenos sociales que comenzaron a desarrollarse en ámbitos culturales y disciplinas académicas.

Sin embargo, fue hasta la publicación de la obra *La Condición Postmoderna* de Jean-Francois Lyotard en 1979 y su traducción en 1984, la que influyó para que los movimientos disciplinares recibieran la confirmación, de lo que parecería el movimiento postmoderno (Connor, 2002).

Ya ubicado el termino postmodernidad, pasaremos ahora a hacer una descripción de algunas de las principales características del pensamiento postmoderno. Empecemos por decir que la



postmodernidad privilegia los múltiples significados, ya que desde esta óptica ya no se habla estrictamente de una única escuela de pensamiento, ni de movimientos intelectuales unificados con una meta o perspectiva definida, tampoco se eleva a un teórico o a una tradición teórica como los poseedores del saber verdadero (Gergen, 2006b). Sino que podemos encontrar que en la postmodernidad se abandonan los absolutos, que la identidad se va construyendo, que existen diversas perspectivas y que, el lenguaje juega un papel muy importante, además que difiere dependiendo de la cultura y de las instituciones en las que están inmersas las personas.

En contraste con la modernidad, que busca La Verdad, con mayúsculas por ser única y objetiva (es decir, alejada de los valores y las creencias del sujeto cognoscente), la postmodernidad propone que el lenguaje más que representar la realidad, la constituye (Gergen & Gergen, 2011). El lenguaje juega un papel muy importante para representar las diversas convenciones culturales, los diversos movimientos políticos, sociales y educativos.

Para concluir este apartado, podemos resumir que en la modernidad prevalece la razón, la universalidad y la verdad absoluta, mientras que en la postmodernidad se destaca que el conocimiento es construido socialmente a través de la interacción y convención del lenguaje (Trujano, 2002).



1.2 Construccionalismo social

Es aquí dentro del movimiento postmoderno, donde se ubican los teóricos de la construcción social, también llamado "socio-construccionalismo" o simplemente "construccionalismo" (Limón, 2005).

El construccionalismo social es un importante marco de referencia de las llamadas terapias postmodernas. No obstante, antes de hablar a detalle del construccionalismo, nos parece conveniente hacer una breve distinción entre dos términos que suelen confundirse: construccionalismo y constructivismo.

Al respecto, señala Harrsch (2005), que ambos enfoques tienen convergencias y diferencias, por un lado los dos confrontan la idea modernista de un "mundo real" y objetivo. Sin embargo, el constructivismo según la investigadora, emana de la cibernética, analizando al sistema nervioso como una máquina cerrada donde las percepciones y construcciones se originan en el mismo organismo. Por el contrario, el construccionalismo social considera que las ideas surgen del intercambio social y son mediadas por el lenguaje.

En esta misma dirección Gergen y Gergen (2011), señalan que el construccionalismo resalta las relaciones y la creación de significados en la construcción del mundo, mientras que el constructivismo supone la existencia de una realidad a la que no se puede acceder debido a



nuestras limitaciones sensoriales. Una vez que hemos hecho esta distinción, pasaremos a mencionar algunas de las premisas generales que conforman al construccionismo social.

En palabras de Ibáñez (citado en Limón, 2005), el construccionismo social considera que lo que se conoce como realidad, son convenciones culturales, históricamente situadas y mediadas a través del lenguaje. Es por ello que la tendencia construccionista afirma que la mente no refleja el mundo, que las palabras no reflejan el contenido de la mente y, por tanto, que las palabras no reflejan al mundo o a la realidad (Limón, 2005). Todo conocimiento evoluciona en el espacio entre las personas, en el ámbito del mundo común y corriente. Y es sólo a través de la permanente conversación que, el individuo desarrolla un sentimiento de identidad o voz interior (Gergen, 1996).

Es importante señalar de acuerdo a Gergen y Gergen (2011), que los construccionistas sociales no enuncian que: „No existe nada“ o „No hay realidad“. No se trata de ello, sino de destacar el hecho de que cuando alguien define qué es la „realidad“, está invariablemente hablando desde la perspectiva de una tradición cultural. En este sentido Gergen (1996), sugiere que este movimiento ya no busca una base lógica racional para una vinculación precisa de la palabra y el mundo, sus argumentos plantean un desafío más fundamental a la suposición de que el lenguaje puede representar, reflejar, contener, transmitir o almacenar el conocimiento objetivo.

Para tener un panorama más amplio del construccionismo social nos gustaría destacar algunos de los supuestos que plantea Gergen (1996).

a) *Los términos con los que damos cuenta del mundo y de nosotros mismos no están dictados por los objetos estipulados de este tipo de exposiciones.* Con este supuesto, Gergen menciona que nada hay en realidad que exija una forma o sonido, marca o movimiento del tipo utilizado por las personas, en los actos de representación o comunicación.

b) *Los términos y las formas por las que conseguimos la comprensión del mundo y de nosotros mismos son artefactos sociales, productos de intercambio situados histórica y culturalmente y que se dan entre personas.* De acuerdo al autor, las explicaciones y descripciones no se derivan del mundo tal como es, sino que son el resultado de la coordinación humana adquiriendo las palabras y su significado sólo en el contexto de las relaciones que estén vigentes.

c) *El grado en el que dar cuenta del mundo o del yo, se sostiene a través del tiempo, no depende de la validez objetiva de la exposición sino de las vicisitudes del proceso social.*

En este supuesto Gergen refiere que los lenguajes de la descripción y de la explicación pueden cambiar a través de un proceso social, sin hacer referencia a lo que se denominan fenómenos, es decir; las descripciones que el individuo hace del mundo son libres de cambiar, sin que ello comporte consecuencias necesarias para las exposiciones de orden teórico.

- d) *La significación del lenguaje en los asuntos humanos se deriva del modo como funciona dentro de pautas de relación.* Para Gergen el significado es un derivado de intercambios microsociales incrustados en el seno de amplias pautas de la vida cultural.
- e) *Estimar las formas existentes de discurso consiste en evaluar las pautas de vida cultural; tal evaluación se hace eco de otros enclaves culturales.* Con este supuesto Gergen pretende estimular la evaluación crítica de las diversas inteligibilidades (formas de ver el mundo) desde posiciones exteriores, explorando así el impacto de estas inteligibilidades en la vida cultural.

Por otra parte nos parece importante señalar que el construccionismo ha estado abriendo camino dentro de diversas disciplinas entre ellas la psicología, lo que ha generado algunos efectos; en este sentido Ibáñez (2003), menciona que el abrir espacio a la legitimización de las disciplinas, da cabida a diferentes metodologías de investigación, planteamientos teóricos, y a intereses. Realizándose investigaciones que hasta hace tiempo habrían sido descalificadas, y que estas disciplinas pueden permearse y nutrirse de otras áreas del conocimiento, además, eleva el grado de sensibilidad hacia la dimensión política de las diversas prácticas y puede ser un soporte de publicación al acoger textos que no encajan en los parámetros estándar.

Como lo señala Gergen (1996), es sumamente importante considerar que el construccionismo no precisa el abandono de las empresas y empeños tradicionales, como algunos piensan, sino que los sitúa en un marco diferente, con un cambio en el acento y prioridades, sustentándose en la



creencia que es importante que haya cabida para todas las propuestas teóricas, sin que una de ellas ocupe un lugar privilegiado.

1.3 Hermenéutica

Con la finalidad de poder aportar un panorama amplio de elementos básicos de la hermenéutica, explicaremos primero los planteamientos de algunos autores acerca de su surgimiento; en segundo lugar, exponemos ideas del pensamiento filosófico que la sustentan; y en tercer lugar señalamos su aparición en la teoría y práctica de la psicoterapia con el llamado círculo hermenéutico.

Surgimiento de la hermenéutica

Para Holm-Hadulla (1999), esta disciplina no tiene una fecha exacta de su origen. Este autor refiere que tal vez la interpretación surge a partir de que Hermes se convierte en el traductor de los dioses griegos, comunicando los mensajes divinos a los seres humanos y a partir de ahí se convierte en intérprete por excelencia no sólo de las leyes divinas, sino también de la naturaleza, ya que los griegos experimentan a la naturaleza como una entidad divina. Con esto surge el lenguaje y la interpretación, elementos importantes para la hermenéutica.

Por otro lado tampoco existe una definición exacta de hermenéutica, sin embargo Cárcamo (2005), señala que esta palabra viene del vocablo griego *hermeneia* y significa el acto de la



interpretación, siguiendo al autor la hermenéutica en sus inicios fue considerada para el desarrollo del conocimiento teológico, y posteriormente se utilizó en la rama de las ciencias sociales.

Según Anderson (citado en Limón, 2012a) la hermenéutica aparece primero en la explicación de los textos escritos, y es en el siglo XIX que se convierte en un método para interpretar y comprender la conducta humana.

A su vez Limón señala que es en el siglo XX cuando esta disciplina se inclina más hacia significados relacionados con la interpretación y comprensión, menciona que podría ser como: *"expresar o enunciar un pensamiento, descifrar e interpretar un mensaje o texto, el arte de explicar, traducir, o interpretar"* (Limón, 2012a, p. 23).

Esta disciplina no nace de una propuesta de la interpretación, más bien se une a la experiencia de transferir mensajes, surgiendo como una práctica de transmisión y mediación (Ferraris, 2005).

Supuestos filosóficos de la hermenéutica

La hermenéutica a través de los años, se ha sustentado en diversas aportaciones del pensamiento filosófico, entre las cuales se encuentran las aportaciones de Nietzsche, Dilthey, Heidegger y Gadamer.



Es con Heidegger que la hermenéutica experimenta una mayor ampliación, abarcando todo el ámbito de la existencia, es decir, la totalidad de la existencia humana, que consiste en entender y proyectarse hacia la posibilidad de verse a uno mismo. Es a partir de ahí donde ya no se concibe el entender como una conducta del pensamiento humano, sino (en palabras de Heidegger), como "un fundamental estar en movimiento de la existencia humana" (Holm-Hadulla, 1999).

En este sentido Heidegger aporta a la hermenéutica la desocultación del ser, en el cual plantea una nueva dimensión de la palabra y el lenguaje, una dimensión ontológica, en donde la palabra ya no sólo es el signo que expresa una concepción intelectual, sino que la palabra acontece a la verdad (Ure, 2001).

Posteriormente, Gadamer también realiza aportaciones dentro de la hermenéutica, retomando algunas de las ideas de Heidegger. Para ambos autores, el lenguaje es la casa del ser, es decir, donde surge el ser. El lenguaje permite que los seres humanos se relacionen con el ser y con el mundo, por lo tanto, las acciones del hombre, implican un modo de vivir en el lenguaje (Ure, 2001). Asimismo, Ure, hace referencia a que el interés de Gadamer se acentúa en comprender al otro, para poder respetar la condición del otro, al estar dispuesto a escuchar lo que el otro expresa, situación que implica renunciar a uno mismo y ver al otro como un desarrollo de posibilidades de existencia. Es a partir del diálogo y la conversación con el otro, que el ser humano se va descubriendo.



Al descubrirse el ser humano surge la capacidad de comprensión y según Gadamer (1993), ésta es la facultad fundamental de la persona que caracteriza su convivencia con los demás y actúa especialmente por la vía del lenguaje y el diálogo. De acuerdo a este autor, comprender es un proceso de fusión de horizontes para uno mismo. En este sentido el intérprete instalado en su propio horizonte, debe salir de sí mismo y sumergirse en el horizonte del otro.

La hermenéutica se identifica con la filosofía, pero no sólo para analizar lo que significa la comprensión y la manera en que se ha interpretado un texto, sino también se interesa por cómo el hombre enfrenta el mundo, dialoga con él y le da una respuesta (Ure, 2001).

Siguiendo a Gadamer en palabras de Ure la hermenéutica tiene como objeto principal el diálogo y la conversación, quien quiera comprender o dejarse comprender, procura establecer una conversación, en la que los interlocutores se unen al lenguaje común, sin embargo, al finalizar la conversación, ya no es el mismo que antes de empezar el diálogo.

Según Limón (2012a), es quizá Gadamer, quien ha aportado a las prácticas terapéuticas de corte narrativo (hermenéuticas o interpretativas), los argumentos que pueden dar un mayor sustento a éstas, contemplando la hermenéutica dentro de la práctica terapéutica, como un proceso relacional interpretativo y de comprensión con uno mismo y con el mundo.



Con base en lo anterior, expondremos este proceso relacional, interpretativo y de comprensión que se da en terapia, identificado con el nombre de círculo hermenéutico.

Círculo hermenéutico

Gadamer (citado en Beuchot, 2008), establece que el movimiento de la comprensión va del todo a la parte y de la parte al todo, y que toda interpretación es circular. Para explicar el proceso del círculo hermenéutico, mencionaremos los supuestos de Heidegger y Gadamer, en palabras de Andersen (1995 p.3-5), que sustentan esta idea:

- Todos vivimos nuestras vidas de acuerdo a un marco vital que se nos ha estructurado en el pasado, por lo tanto nuestra búsqueda constante de significados, está ligada a cómo nos entendemos y cómo entendemos el mundo. La forma de entender el mundo influye en cómo nos relacionamos con él y con los otros.
- Para Gadamer, los seres humanos tenemos una acción simplificadora, que está regida por nuestros prejuicios, en la que se puede incluir y excluir, con una mayor o menor conciencia lo que se quiere observar y escuchar. Por lo tanto no vemos aquello que no buscamos y no oímos aquello que no escuchamos.
- Lo prejuicios o como los llama Heidegger " *pre-entendimientos*", son los supuestos básicos a los que las personas les ponen atención, y se conforman por formas de vida de cada individuo. Según este autor, lo que entendemos tiene que ver con nuestros límites



que como personas tenemos, es decir tiene que ver con nuestros prejuicios o pre-entendimientos. Sin embargo, algunas veces podemos entender algo que nunca habíamos visto ni oído antes.

- Cuando logramos ver, escuchar algo diferente, es una experiencia que puede retroalimentar nuestro pre-entendimiento o prejuicio, tal vez lo matice o lo cambie. Esta relación circular entre el pre-entendimiento general y la experiencia local es lo que se conoce como círculo hermenéutico. Para que se genere un círculo hermenéutico tenemos que darnos cuenta que en ocasiones no vemos ni oímos algo que no se había observado.

Con base en lo anterior, Andersen (1995), señala que existe una relación circular entre los pre-entendimientos generales y la experiencia local. Los pre-entendimientos generales son construidos por nuestro pasado y por nuestra acción simplificadora y la experiencia local considera la experiencia conversacional que sucede en el aquí y en el ahora.

Llevando el círculo hermenéutico a las conversaciones terapéuticas, podemos observar consultantes y terapeutas las conversaciones externas con los otros y las conversaciones que se tienen con uno mismo. Como menciona Andersen (1995) la conversación externa se convierte en una perspectiva más dentro de la conversación interna y viceversa. En el ámbito terapéutico el escucha y el habla, son como un cuerpo en movimiento. La palabra hablada y la actividad del cuerpo forman una sola unidad (Andersen, 1995).



1.4 Terapias posmodernas

Dentro de la orientación postmoderna, construccionista y hermenéutica, han estado surgiendo una serie de prácticas que cuestionan los supuestos en los que se basa la psicología moderna y, en particular, la psicoterapia.

En la psicoterapia, estas prácticas se han denominado de diferentes maneras, entre ellas, terapias posmodernas, narrativas, discursivas, posestructuralistas, colaborativas y socioconstruccionistas (Tarragona, 2003). Para referirnos a estas propuestas, hemos preferido utilizar el término terapias postmodernas, ya que como menciona Anderson (1999), este término constituye una amplia sombrilla, bajo la que caben muchas corrientes de pensamiento, distintas pero interrelacionadas.

Son muchos los componentes conceptuales que configuran estas nuevas formas de hacer terapia, asimismo, Limón (2012b), destaca tres elementos de convergencia, que abren camino a estas modalidades para su expansión. Uno es la publicación del libro *La construcción social de la realidad*, de los sociólogos Peter Berger y Thomas Luckmann, otro de los elementos son los trabajos de Harold Goolishian y Harlene Anderson sobre el giro lingüístico en psicoterapia, en los que se destaca la presencia de Kenneth Gergen como el principal promotor, y por último el surgimiento de una nueva conciencia colectiva llamada postmodernidad.



Con los componentes anteriormente mencionados Limón (2012b) nos dice, que las terapias postmodernas empezaron a germinar a principios de los años ochenta del siglo pasado y en las tres últimas décadas, han estado más presentes en el ámbito de la psicología.

Dentro de las características que componen a este tipo de terapias Anderson (citado en Tarragona 2003) señala, que no se tratan sólo de un modelo terapéutico, sino de un movimiento filosófico que incluye propuestas de diversos autores como; Jacques Derrida, Michael Foucault, Jean-Francois Lyotard, Richard Rorty y Ludwig Wittgenstein y nosotras agregaríamos también a Kenneth Gergen.

Gergen y Warhus (2001), señalan otra de las características de estas modalidades terapéuticas en la cual mencionan que con el nuevo milenio, existe una convergencia gradual de conceptualizaciones sobre el proceso terapéutico, subrayando que en el centro de esta convergencia, se encuentra acción humana que genera significado. Esta idea la destacamos anteriormente con el nombre de construccionismo social y es aquí donde se encuentra relevancia para las terapias postmodernas, ya que, como indican estos autores, el diálogo sobre el significado se va extendiendo hasta alcanzar a la comunidad terapéutica, generando un movimiento que se aleja de la idea tradicional que ubica el significado en la mente individual para postular que son las relaciones las que lo crean, pasando de una construcción individual a una construcción social.



Bajo las premisas de la orientación constructivista, se invita al terapeuta a enriquecerse con la inteligibilidad terapéutica, es decir a hacer uso de todo lo que sirva de su contexto inmediato, por lo que de acuerdo con Gergen y Warhus (2001), no existe un solo "método constructivista social" para hacer terapia, es decir cuando se formaliza un método, o se canoniza, se congela el significado cultural.

Como mencionamos anteriormente, las terapias postmodernas no son simplemente un modelo terapéutico, sino tienen varios elementos que han guiado su forma de hacer terapia. Dentro de estas modalidades terapéuticas encontramos la terapia narrativa de Michael White y David Epston; la terapia colaborativa de Harold Goolishian y Harlene Anderson; la terapia centrada en soluciones (TCS) en la que se destacan autores contemporáneos como Steve De Shazer, Peter De Jong, William Hudson O'Hanlon, Insoo Kim Berg, Michele Weiner-Davis, Mark Beyebach y Patricia Trujano; y la terapia como diálogo hermenéutico y constructivista (TDHC) de Gilberto Limón.

Quisiéramos mencionar que algunos autores, no consideran a la TCS como parte de las llamadas terapias postmodernas, no obstante, Limón menciona que no existe un amplio acuerdo al respecto de sus orígenes o de su definición como modalidad terapéutica y comparte la idea de considerarla como un "puente conceptual" entre la terapia breve y las terapias narrativas o postmodernas con orientación constructivista. Asimismo Yashiro (2005), explica que la TCS de De Shazer, es como un contraste con la terapia breve tradicional que se focaliza en el problema, y señala además que la propuesta de De Shazer desarrolla la idea de enfocar la atención del



terapeuta en el futuro esperado por el consultante, siguiendo esta observación, Yashiro también considera a esta terapia como parte de los modelos de transición epistemológica. Bajo estos argumentos, en nuestra investigación nosotras consideramos también a la TCS como parte de las terapias narrativas o postmodernas.

Las terapias postmodernas son tendencias que pueden ser consideradas como prácticas diferentes, sin embargo, tienen puntos de convergencia y supuestos que son sustentados por el marco conceptual de la postmodernidad, construccionismo social, y en el caso de algunas también de la hermenéutica.



Convergencias de las terapias postmodernas

Haremos mención ahora de algunas de estas convergencias según diversos autores, empezaremos por señalar que las terapias postmodernas coinciden en que la experiencia de la realidad o el significado que le damos a nuestras vivencias se construye a través de interacciones con otras personas y que no dependen sólo de cuestiones individuales (Tarragona, 2003). Por lo tanto como lo señala Gergen (1991), el significado no está ubicado dentro de la mente del individuo, sino que emerge de un proceso relacional.

Para estas modalidades el lenguaje es un punto de convergencia importante, puesto que la terapia es vista como un proceso conversacional que genera significados y el lenguaje según Anderson (citado en Tarragona 2003), es el vehículo a través del cual le damos sentido a nuestro mundo.

Otros elementos importantes que convergen, son la multiplicidad de voces y perspectivas que de acuerdo a Penn y Frankfurt (2005), pueden generarse a través de distintas conversaciones con uno mismo y con los otros, ya sea de forma hablada o escrita. En relación a esto consideramos que la multiplicidad de voces, también se logra al incorporar en las sesiones terapéuticas a más de un terapeuta, por lo tanto, estas terapias consideran que la multiplicidad de perspectivas, o descripciones, representan un recurso importante en la terapia que facilita la búsqueda de soluciones en la vida de las personas.



Yashiro (2005) nos dice, que estas terapias coinciden también con la visión de que al relatar solo una narración, necesariamente se obstaculiza la posibilidad de relatar otras narraciones en torno a la vida de las personas. A partir de este planteamiento, la autora refiere que las terapias postmodernas buscan propiciar el desarrollo de nuevas narraciones o historias alternativas.

En estas modalidades terapéuticas el cliente o consultante, es visto como el experto en su vida (desarrollamos a detalle esta idea en el apartado de la terapia colaborativa) y es él quien define los objetivos de la terapia (White citado en Tarragona, 2003). En este sentido Anderson habla de que el terapeuta no es el experto y propone trabajar bajo una postura del no saber (Anderson, 1999).

Al terapeuta postmoderno no le interesa una conversación que intente conocer las causas del problema, le interesa una que genere múltiples formas de ir hacia adelante, o como señala Limón (2012), estas modalidades terapéuticas, son formas de hacer terapia que buscan ampliar posibilidades. Además, buscan que el consultante pueda llegar a percibir diferentes perspectivas de su vida y con esto generar formas de vida más satisfactorias.

Por último, las terapias postmodernas ponen énfasis en: la búsqueda de recursos de los consultantes, qué va bien en la vida de las personas, explorar las formas de relacionarse mejor consigo mismas y con los demás, buscar los sueños y proyectos de vida de los consultantes.



Características de las terapias postmodernas

Como analizamos en el apartado anterior, las terapias postmodernas comparten algunos supuestos básicos, sin embargo, cada una posee una particular forma de hacer terapia. A continuación presentamos una descripción breve de la terapia colaborativa, la terapia narrativa, la terapia centrada en soluciones (TCS), y el trabajo con equipo reflexivo. Con respecto a la TDHC que forma parte de estas modalidades terapéuticas, brindaremos más adelante un apartado especial, ya que es esta modalidad en particular, en la que basamos nuestra investigación.

Terapia colaborativa

La terapia colaborativa surge en los años setenta en Galveston Texas con un equipo disciplinario dirigido por el Dr. Harold Goolishian, con la colaboración de Harlene Anderson. Según Limón (2012b), ambos autores favorecen el giro interpretativo en la psicoterapia, siendo en gran medida responsables del desplazamiento de la metáfora central de la terapia hacia la conversación.

Esta modalidad terapéutica nos dice Anderson (1999), que retoma de la terapia familiar el movimiento sistémico o interaccional, pero visto desde la posibilidad de considerar los "problemas psicológicos" en un contexto social. Anderson y Goolishian (1996), ofrecieron una nueva perspectiva para pensar los sistemas, propusieron que éstos se pueden ver como lenguajes generadores de significados, integrados por las conversaciones que tienen las personas.



Según Anderson (1999), este tipo de sistemas interaccionales pueden ser influidos o cambiados por quienes estén dentro de una conversación. Un terapeuta que trabaja con esta concepción de los sistemas, frecuentemente les pregunta a sus consultantes: "con quién ha hablado sobre sus preocupaciones y qué impacto han tenido estas conversaciones". Al entender los sistemas, como generadores de significados, este enfoque adquiere una postura filosófica en su concepción del mundo y de las personas.

Los terapeutas colaborativos llaman postura filosófica a la posición que alienta una manera de observar y sentir el mundo desde la vida profesional del psicólogo. Esta modalidad terapéutica adquiere una postura filosófica, posición, pericia y responsabilidad, en el interés del terapeuta, que consiste en establecer la oportunidad del diálogo y, a través de éste, crear oportunidades de autodeterminación, libertad y posibilidades para cada consultante y su situación (Anderson, 1999).

El enfoque colaborativo se centra en el sistema relacional y en el proceso por el cual el consultante y terapeuta se asocian para contar, preguntar, interpretar y dar forma a las historias. En este sentido consultante y terapeuta se influyen por medio de las conversaciones. Se ve al consultante como el experto en el área del contenido, experto en su vida y en sus experiencias, y el terapeuta es visto como co-creador y facilitador de un espacio y una producción de diálogo, y a través de éste, crear la oportunidad para la emergencia de nuevos significados, narrativas, conductas y emociones (Anderson, 1999).



Otro aspecto importante de esta postura es la capacidad honesta y sincera del terapeuta para recibir, invitar, respetar, escuchar y involucrarse en la historia del consultante, que el consultante sienta que su versión es tan importante como las otras. Además se hace énfasis en buscar que el consultante se sienta muy cómodo en el espacio psicoterapéutico, para referirse a esto Anderson utiliza la metáfora del anfitrión o huésped.

Desde esta postura no se busca descubrir la verdad, ni realidades, intenciones o significados conocidos, no es un modo mecánico intervencionista, es decir; el terapeuta no controla la conversación ni la orienta ni es responsable del cambio. No obstante, la tarea habitual del terapeuta consiste en hacer que el consultante cuente su propia historia, con el objetivo de resolver su dilema y de esa manera, cambiar la narrativa. Para ello, el terapeuta puede modificar, reordenar y dar forma a la historia del consultante. (Anderson, 1999).

Según Cecchin (en Anderson, 1999), los terapeutas tampoco son *tabulas rasas*, ni pantallas en blanco, es decir, los terapeutas entran con experiencias y saber, que de algún u otro modo pasaran a formar parte de las conversaciones terapéuticas. Por lo que en este enfoque se permite el desarrollo y utilización del estilo personal, cada terapeuta aplica esta filosofía a sus relaciones de una manera única, adaptada a su personalidad y a sus experiencias, y a las características singulares de cada consultante, así como la importancia de la conversación y su contexto. Además esta postura incluye múltiples conversaciones consigo mismo como terapeuta y reflexiona acerca de lo que se aprende y cómo se aprende de los consultantes (Anderson, 2007).



La terapia colaborativa además de hacer un énfasis en la conversación y en la búsqueda para generar nuevas formas de relacionarse para/con los consultantes, permite que entre colegas participen en las evaluaciones de sus prácticas, como en el equipo reflexivo de Tom Andersen (que exponemos más adelante), plantea un desafío a la idea tradicional de que la investigación debe estar a cargo de académicos alejados de la práctica clínica y propone compartir los diálogos y monólogos para enriquecer dicha práctica y los espacios de investigación.

La terapia narrativa

Otra interesante aportación a estas modalidades terapéuticas es la propuesta de Michael White, conocida como terapia narrativa, la cual tiene nexos importantes con el trabajo de Michel Foucault. Como menciona Sued (2002), White hace notar que las relaciones de poder dan forma a prácticas institucionales, estructuras económicas, sistemas legales, relaciones de trabajo y familiares y otros dominios de la vida. Muchas veces estas prácticas no son visibles, y si no se trata de examinar o comprender estas formas de poder moderno, el consultante puede reproducirlas o perpetuarlas. Para este autor existen dos clases de poder: el poder tradicional y el poder moderno.

De acuerdo a Foucault (citado en Sued, 2002), a partir de la segunda mitad del siglo XVII, estas operaciones modernas del poder han desplazado progresivamente a las operaciones tradicionales.

En la tabla siguiente presentamos un análisis comparativo entre el poder tradicional y el poder moderno.

Tabla 1 Poder tradicional vs. Poder moderno

Poder tradicional	Poder moderno
Establece el control social a través de un juicio moral institucionalizado que se ejercita a través de representantes designados del estado.	Establece un control social a través de un sistema de juicio normalizador que se ejercita a través de la gente en la evaluación de su vida y la de los demás.
Introduce en la gente la aspiración de lograr una garantía de valor moral.	Introduce en la gente la aspiración de lograr una garantía de valor normativo.
Se desarrolla e implementa de arriba hacia abajo.	Se desarrolla y refina el nivel local de la cultura.

Fuente: White (2004)

Esta modalidad pretende reconocer en lo posible, las expresiones de poder moderno, y por medio de la *deconstrucción*, hacerlas visibles. En este caso, es importante para White (citado en Sued); explorar estas prácticas profesionales y ese saber cómo se manifiestan en las habilidades de la vida cotidiana. White toma de Derrida la idea de *deconstrucción* para explorar desde dónde



las personas han sido "reclutadas" en ciertas prácticas de los discursos culturales.

Esta propuesta utiliza la analogía de la vida de las personas como historias. Cuando una persona viene a terapia, llega con una historia saturada por el discurso dominante (problema) durante el proceso terapéutico, por medio de las conversaciones se busca el surgimiento de una historia alternativa en donde el problema no esté presente.

El trabajo principal en la terapia narrativa es hacer una separación entre la persona y el problema, lo que se conoce como externalización. Esto se realiza mediante conversaciones externalizadoras que son una postura filosófica, la cual utiliza un lenguaje que separa los problemas de las personas, una vez externalizado el problema, se nombra, se busca explorar qué es el problema y cuál es su relación en la vida de la persona, así como cuáles son los objetivos que tiene para ella, y así posteriormente, explorar cuál es su método para alcanzar dichos objetivos. Se explora cuál es la relación que tiene la persona con el problema, y cómo puede la persona ser quien tenga el control del mismo y que no sea éste el que controle, para después ir en busca de excepciones, momentos en los que las personas han controlado al problema o éste no ha estado presente en su vida. Con esto se busca ir ligando eventos que sirvan para robustecer una historia alternativa de la vida de la persona; libre del problema (Morgan, 2000).



Terapia centrada en soluciones

La terapia centrada en soluciones forma parte también de las llamadas terapias postmodernas. Las premisas teóricas y técnicas para esta práctica fueron influidas por el trabajo Milton H. Erickson y el *Mental Research Intitute* de Palo Alto. Esta forma de hacer terapia fue desarrollada por Steve De Shazer, a finales de los años 70 (Tarragona, 2003).

Esta propuesta, establece que el primer dato importante es observar el título que la define: terapia centrada en soluciones, como su nombre lo dice, es una modalidad que se centra en las soluciones y no necesariamente está interesada en los problemas. Por lo tanto, en esta modalidad terapéutica no se investiga la historia del problema ni se lleva a cabo un diagnóstico, tampoco se toma una postura de experto (Beyebach, 1999). Según O'Hanlon y Weiner-Davis (1999), esta terapia no empieza atacando al problema, más bien busca soluciones y diversas posibilidades de cómo llegar a ellas.

La terapia centrada en soluciones entiende las situaciones que llevan a terapia a las personas; como construidas en el lenguaje. Según De Shazer (citado en Tarragona 2003), esta terapia parte del supuesto de que los problemas tienen que ver con las acciones generadas a partir de una relación/visión del mundo.



De acuerdo con Limón (2012b), es una forma de hacer terapia donde el terapeuta busca identificar y rescatar todos aquellos recursos, habilidades y fortalezas de los cuales disponen los consultantes o a los que han recurrido con anterioridad para con ello encontrar diversas soluciones, por lo tanto, podemos decir que esta terapia es un espacio idóneo para explorar las maneras en que las personas han solucionado sus problemas en otras ocasiones y otros contextos.

Una vez que se han explorado las soluciones De Shazer (1995) plantea que, para impulsarlas es útil desarrollar la visión y descripción de un futuro más satisfactorio, que pueda resaltar el presente con respeto, y esta visión provoca que los consultantes generen modos "espontáneos" de resolver problemas.

Los terapeutas centrados en las soluciones hablan del problema en pasado, utilizan el lenguaje que el cliente usa, y el terapeuta se encauza a descripciones menos patológicas (O'Hanlon & Weiner-Davis 1999).

Algunas de las "prácticas conversacionales" que se utilizan en la TCS, de acuerdo con Mark Beyebach (1999) son: la proyección a futuro, por ejemplo, la pregunta milagro que sirve para plantear objetivos concretos y alcanzables, las preguntas a escala y el trabajo sobre excepciones.



A continuación presentamos algunas premisas de esta terapia basadas en los autores Beyebach, O'Hanlon y De Shazer:

- *Rechazo del normativismo.* No existe una norma para lo que es adecuado, funcional o sano. No se busca que la o el consultante se adapten a ningún ideal preestablecido, se trata de conseguir, con sus propios recursos, lo que ellos mismos han trazado como meta. Los consultantes tienen los recursos y la fuerza para resolver sus quejas; la tarea del terapeuta es identificar y ampliar el cambio en sus propios recursos, es decir; en lo que ya hacen bien.
- *No hace falta saber mucho sobre el problema para resolverlo.* Si se mantiene la atención en las excepciones y logros de los clientes se crea un clima positivo y esperanzador en el que el problema va teniendo menos cabida, el cliente recupera la confianza en sí mismo y en sus propios recursos.
- *Los clientes definen los objetivos.* Es importante en toda terapia, saber hacia dónde va dirigida y definir cuáles son los objetivos, sin embargo desde este enfoque, es el cliente quien lo define y no el terapeuta.
- *Si algo no está estropeado, no trate de arreglarlo.* La postura del terapeuta es ir detrás, el cliente es quien lo guía, el terapeuta no es el experto, no observa ni califica las

conductas para entonces marcar lo que se debe o no cambiar, o cómo debe o no debe ser una familia o las relaciones entre sus miembros. El terapeuta se centra en lo que los consultantes dicen que está mal y no en interpretaciones o supuestos del "debiera ser o no" o "debiera comportarse de tal o cual manera".

Trabajo con equipo reflexivo

En los últimos años, las terapias postmodernas han adquirido una nueva forma de hacer terapia, incorporando al equipo reflexivo a sus prácticas. Esta modalidad fue propuesta por Tom Andersen en 1991 en su obra *"El equipo reflexivo. Diálogos y diálogos sobre los diálogos"*.

El Equipo Reflexivo, también denominado según Andersen (1991), "un proceso reflexivo" o "conversaciones sobre las conversaciones", es una modalidad de intervención en psicoterapia en la que existe un equipo terapéutico que expone diversos puntos de vista de los consultantes, de forma que éstos se pongan en un lugar de escucha. En esta forma de trabajo, se comparte a los consultantes, lo que los miembros del equipo reflexivo piensan y sienten a raíz de lo que han escuchado durante la entrevista.

Según Andersen (1991), el desarrollo del equipo reflexivo es significativo, ya que permite que las fronteras entre los consultantes y el equipo terapéutico disminuyan.



Esta modalidad terapéutica también destaca que los miembros del equipo pueden estar detrás de un espejo o bien, en el mismo espacio que los consultantes y terapeutas. Durante la terapia, los miembros del equipo escuchan, sin hacer comentarios entre ellos. Después de un rato de entrevista, el terapeuta puede solicitar la participación del equipo, o el equipo puede indicar que tiene ideas que quiere compartir. Si el equipo está detrás del espejo, pueden intercambiar puestos con la familia, es decir en el momento en el que el equipo da su reflexión, la familia se encuentra detrás del espejo. Al hablar, los miembros del equipo se miran entre ellos, no establecen contacto visual con los clientes. Los comentarios se basan exclusivamente en lo que se escuchó durante la entrevista (terapia), tras escuchar al equipo, los consultantes y el terapeuta comentan sobre lo que oyeron.

A partir del trabajo descrito por Tom Andersen (1991), otros autores han retomado su idea, e incluso agregan sus propios lineamientos. Zimmerman y Dickerson (1997) proponen que en el transcurso de la entrevista terapéutica, los miembros del equipo pongan atención a las historias preferidas, a los eventos excepcionales y a las contradicciones en la historia del problema o historia dominante. Estos se pueden ver como puntos de entrada para la construcción de significados alternativos. Los miembros del equipo pueden poner atención a estos eventos aún y cuando no sean solicitados o enfatizados por el entrevistador. El equipo puede mostrar curiosidad acerca de estos sucesos excepcionales, preguntándose entre ellos: ¿Cómo ocurrieron?, ¿Qué hay en la vida de las personas que permitió que éstos sucedieran?



Otra interesante aportación a esta modalidad en terapia, es la de Michael White (1995), quien desarrolló su propia forma de trabajar con equipos reflexivos, este investigador expresa que la "apertura" de los integrantes del equipo, o su "intuición", no son garantía de que lo que digan sea útil para los consultantes. Desde su punto de vista, los terapeutas en general, son parte de una cultura que tiende a la patología y a las descripciones funcionalistas y estructuralistas de las personas y cree que utilizar este tipo de descripciones en la conversación del equipo, puede reproducir discursos que han sido perjudiciales para los consultantes.

Harlene Anderson (1999), por su parte propone una idea de consultoría y de conversaciones clínicas cuando se trabaja con grupos de entrenamiento: él "Como sí". Esta idea es una combinación de los procesos de "presentar, escuchar, reflexionar y discutir." Consiste en asignar a varios pequeños grupos de terapeutas o consultantes el ser "escuchas" desde la postura de uno de los personajes de la historia que relata el consultante y dar sus reflexiones desde ese lugar.

Estas son algunas de las propuestas de equipo reflexivo. En la actualidad esta modalidad gana terreno cada día en la psicoterapia, preponderando que los terapeutas busquen otras alternativas de hacer terapia.



1.5 La terapia como diálogo hermenéutico y construccionista

La terapia como diálogo hermenéutico y construccionista es creada por el Dr. Gilberto Limón Arce Catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Este autor durante años ha estado inmerso en las prácticas de corte postmoderno y en el 2012 publica su libro *La terapia como diálogo hermenéutico y construccionista. Prácticas de libertad y deco-construcción en los juegos relacionales, de lenguaje y significado*.

Tanto la intervención terapéutica como los fundamentos del análisis teórico que realizamos en nuestra investigación, están sustentados por algunos elementos de la modalidad terapéutica identificada como diálogo hermenéutico y construccionista. Por lo tanto antes de dar una explicación amplia de la particular forma de ejercer la práctica de la TDHC, pretendemos enfatizar en lo que retoma esta modalidad terapéutica de las terapias postmodernas que describimos en el apartado anterior, y después de esto, ahora sí, pasar a describir las particularidades de la TDHC.

La TDHC retoma de **la terapia colaborativa** para su trabajo terapéutico; primero, la conversación como generadora de significados, segundo, la postura horizontal del terapeuta, y tercero, la metáfora del anfitrión y huésped.

La conversación como generadora de significados se retoma en la importancia que la TDHC da a la conversación terapéutica, la cual permite al terapeuta entrar a las formas de vida de quienes solicitan su ayuda, y con esto entrar a su mundo amplio y complejo de creencias y

valores, por lo tanto la conversación entre consultante y terapeuta permite que las personas encuentren nuevas formas de relacionarse con el mundo y con ellas mismas. En este sentido miramos en la TDHC a la conversación como un intento mutuo de entender y desarrollar sentidos compartidos para encarar los temas que nos reúnen.

Además la TDHC, retoma de la terapia colaborativa la postura horizontal entre consultante y terapeuta, en la cual en lugar de miramos como expertos más bien abrimos un espacio de respeto e interacción.

Por último esta modalidad terapéutica retoma la metáfora del anfitrión o huésped. En este sentido, la TDHC busca que los consultantes se sientan cómodos, que vean el espacio terapéutico como un lugar de bienestar y tranquilidad.

Las principales ideas que retoma la TDHC de **la terapia narrativa** son: primero, ver a las personas separadas del problema procurando usar un lenguaje externalizador, segundo, la idea de que las personas acuden a terapia con una historia dominante saturada del problema. Al respecto, la TDHC se da a la tarea de revisar las creencias y valores de este tipo de historias (dominantes) e ir en busca de excepciones, para generar otras historias que ayuden a relacionarse mejor con uno mismo y con los demás, lo que en terapia narrativa se identifica como engrosar las historias alternativas libres del problema.

La TDHC también retoma para su práctica clínica varias de las premisas de **la terapia centrada en soluciones**, entre las que se encuentran:

- a) *La búsqueda de recursos*. Esta modalidad busca lo que les ha funcionado a las personas en situaciones anteriores para resolver problemas, y con esto poder mirar y ampliar posibilidades de llevar mejor sus relaciones, tanto consigo mismas como con los demás.

- b) *Trabajo bajo excepciones*. ¿Cuándo el problema no se hace presente? Con esta pregunta se pretende descubrir conductas, ideas, percepciones y sentimientos que contrastan con el problema y pueden, si son ampliadas adecuadamente, llevar a una solución. En la práctica terapéutica que hemos llevado a cabo desde nuestra experiencia, el buscar excepciones, ayuda a cambiar las formas de pensar y percibir de forma diferente las situaciones de las personas que acuden a terapia.

- c) *Proyección a futuro*. La TDHC, al igual que la TCS, es una terapia que se centra en buscar cambios para que las personas puedan mirarse en acciones a futuro, en algunas ocasiones esta modalidad también ocupa la pregunta milagro, quizá planteándola con otro contenido (por ejemplo el genio de la lámpara que cumplirá tres deseos), pero utilizándola para plantear objetivos y metas que buscan las personas que llegan a terapia.

- d) *Preguntas escala: "escalas de avance"*. Se utilizan cuando los objetivos de la terapia son vagos y sirve para descubrir lo que ayudará a alcanzar las metas que los consultantes se planteen, así como lo que los alejará de ellas, también suele usarse al momento de iniciar y durante un proceso terapéutico. Ejemplo: En una escala de 1 a 10, donde 1 es el momento en el que el problema está presente con mayor intensidad y 10 el problema ha desaparecido, ¿en qué nivel se situaría hoy? A la TDHC, le es muy favorable utilizar las preguntas escala, para saber cómo se percibe la persona frente a alguna situación, estas preguntas se pueden hacer en diferentes momentos del proceso para observar los avances y a su vez, identificar los recursos que han puesto en práctica las personas para generarlos.

Por último la TDHC, al igual que otras terapias postmodernas también puede llegar a incorporar a su práctica clínica al equipo reflexivo. Al respecto, quisiéramos mencionar que la TDHC se ha desarrollado en un contexto de formación profesional en el *Centro de Servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila de la Facultad de Psicología de la UNAM*; en su libro Limón refiere que los profesores adscritos a la Coordinación de Psicología Clínica, en ocasiones son responsables de la formación de estudiantes avanzados interesados en la psicoterapia. En el caso de los alumnos de Gilberto Limón, los primeros acercamientos que tienen los alumnos en la intervención de un proceso terapéutico es formando parte del equipo reflexivo. Donde las sesiones suelen llevarse a cabo en una cámara de Gesell, en un lado se encuentran consultante y terapeuta, y del otro lado se encuentran los alumnos. Después de que consultante y terapeuta/s han conversado durante un tiempo dan paso a escuchar las reflexiones que tengan los alumnos, estas reflexiones van encaminadas principalmente a abrir posibilidades y a generar diferentes líneas discursivas que favorezcan al proceso psicoterapéutico.

Ya que hemos explicado de forma general lo que retoma la TDHC de otras terapias postmodernas, pasaremos ahora a desarrollar sus particularidades. Limón comparte algunos de los pensamientos postmodernos que identifican a la mayoría de los terapeutas con esta orientación, principalmente en lo que concierne al lenguaje y la conversación. El autor refiere que se trata de un mecanismo terapéutico conversacional al que denomina „hermenéutico y construccionista“, particularmente por el énfasis puesto en la interpretación y en la construcción como elemento rector del proceso de diálogo a lo largo de la terapia.

Esta modalidad incorpora a su práctica terapéutica la idea del „cultivo de sí“ y las „prácticas de libertad“, como trasfondo de los diálogos que se desarrollan en el proceso terapéutico descrito por el autor¹. Es en este contexto donde habla de analizar los sistemas de significado y las modalidades relacionales que involucran las particulares formas de vida de las personas, para derivar, con ellas, nuevas formas de verse a sí mismas y maneras más satisfactorias de relacionarse con su entorno significativo.

Para llevar a cabo una conversación más creativa, Limón sugiere no ver a las teorías como inamovibles, ni a las creencias como cerradas y excluyentes, poniendo entre paréntesis las realidades dadas por sentadas que les causa a las personas algún conflicto o grado de malestar, generando así un diálogo hermenéutico y construccionista que facilita nuevas formas de comprensión y nuevas formas de relación con el entorno; una conversación que según Limón

¹ Muchos de los elementos de esta modalidad terapéutica fueron adaptados por el autor tomando en cuenta algunos planteamientos de Michel Foucault sobre el „cultivo de sí“ y las „prácticas de libertad“ que se ejercían en la antigua Grecia. Ver referencia al final (Limón, 2012a).



(2012a), permite acompañar con sensibilidad a la gente que busca ayuda en terapia.

De aquí la importancia que ha tenido para Limón la incorporación de algunos elementos y planteamientos de otros autores, tendencias y orientaciones, incluso alejadas de la psicología, así como de novedosos elementos conceptuales para generar con ello, un diálogo hermenéutico y constructivista que facilite nuevas formas de comprensión. Tal es el caso de la ampliación de los márgenes de libertad o el de las dos vertientes conversacionales vinculadas al derecho que todos tienen a ser como son o a ser diferentes, o del mecanismo identificado como deco-construcción, que conjuga los componentes de la deconstrucción Derridiana con los presupuestos del constructivismo social, Limón lo contempla como un proceso que acontece de manera simultánea, o el „cultivo de sí’ mencionado anteriormente, entre otros.

Esta modalidad terapéutica, también asume que como terapeutas entramos a terapia con un conjunto de creencias y valores que, de alguna u otra manera, pasaran a formar parte de los juegos de lenguaje que establezcamos con los consultantes. Ya que necesariamente, al hablar de un proceso relacional, de colaboración o deco-construcción (termino que explicaremos más adelante), se tendría que pensar que existe un intercambio e influencia recíproca.

A decir de este autor, la TDHC se trata de una conversación creativa que permite al terapeuta, acompañar con sensibilidad a las personas que enfrentan dificultades, pues es precisamente a través de este mecanismo como se puede entrar al mundo amplio y complejo de los significados



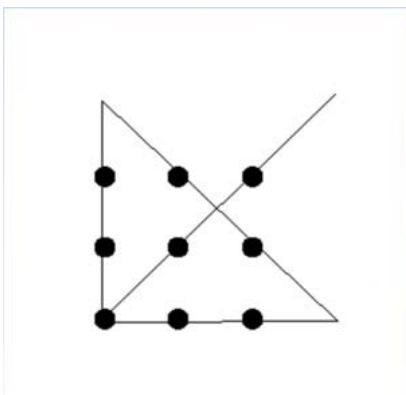
que gobiernan la vida de las personas, y en donde la terapia, además de proveerles de un espacio privilegiado para el análisis y la reflexión, contempla al mismo tiempo, un proceso de deconstrucción y construcción de significados, con su correspondiente generación de sentido.

En términos generales, esta terapia analiza las características relacionales de los contextos en los que se desenvuelven las personas, tratando de buscar alternativas disponibles de su propio contexto socio-cultural, tanto en lo general como en lo particular. En este sentido se llevan a cabo conversaciones acerca de las creencias y valores que le dan sentido a la vida de los consultantes, buscando formas de ser y de pensar que les permitan estar mejor consigo mismas y con los demás.

Es importante aclarar que, no pretendemos explicar la TDHC como una serie de técnicas, ya que son muchos los elementos y planteamientos considerados por Limón que dan sustento a esta forma de llevar a cabo la práctica terapéutica. Más bien, pretendemos exponer las principales ideas que retomamos en nuestro trabajo de tesis, y en donde se contemplaron, de manera particular, aquéllos elementos que podrían ayudar a identificar las nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás, como la ampliación de los márgenes de libertad, el cuidado y cultivo de sí, la deco-construcción del sistema de significados y cómo esto puede colaborar para mirar un pasado menos abrumador y un futuro más esperanzador. Bajo esta premisa, se presenta, a continuación una breve explicación de estos elementos.

Empecemos por la idea de *la ampliación de márgenes de libertad*. Para explicar mejor este apartado, Limón (2012a) menciona algunos autores que han alimentado la corriente del construccionismo social, retomando algunas referencias explícitas e implícitas sobre la idea de estar "preso" o "atrapado" dentro de una forma de pensar o perspectiva de sí mismo y del mundo, así como el papel que deberían jugar algunos profesionales e intelectuales para ayudar a las personas a sentirse más libres de lo que se sienten. De los autores a los que se refiere Limón, se encuentra Nietzsche, quien señala "que somos como prisioneros de nuestra perspectiva". Por otro lado, Wittgenstein realiza una analogía acerca de la mosca encerrada en la botella, de la cual Vattimo establece que la tarea de la filosofía es "enseñar a la mosca a salir de la botella". Metafóricamente la idea de *ampliación de márgenes de libertad*, es explicada por Limón a través de un juego matemático, que en su momento fue utilizado por Watzlawick, Weakland y Fisch (1986). Para llevar a cabo este ejercicio, se tienen nueve puntos que deben ser conectados entre sí con cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel (ver Figura 1).

Figura 1. Juego matemático de los nueve puntos



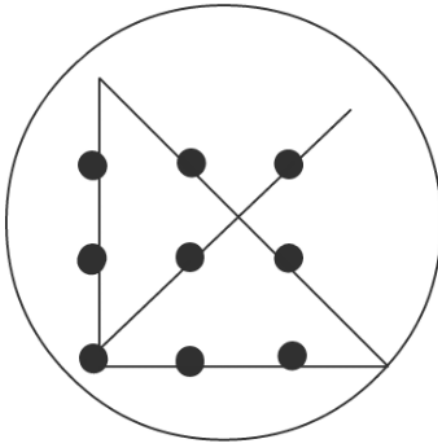
Fuente: Watzlawick, Weakland y Fisch (1986)

Una de las dificultades para resolver este dilema, es que, muchas veces, se piensa que los nueve puntos se encuentran dentro de un cuadrado que está imaginariamente limitado. Sin embargo, para resolver el dilema, es necesario salir de estos márgenes imaginarios y trazar una especie de triángulo fuera de éstos. Los autores utilizaron este juego para explicar el cambio de premisas que rigen a un sistema.

Independientemente de reconocer que el ejercicio anterior es un juego matemático, puede ampliarse como metáfora de lo que en ocasiones pasa con los problemas con los que llegan las personas a terapia. Los problemas son vistos desde una perspectiva y al buscar soluciones, el terapeuta se enfrenta a márgenes impuestos o autoimpuestos (representación del cuadrado imaginario en la Figura 1) que limitan las soluciones de un problema. A esto, los especialistas denominan límites de acción e interpretación. Para encontrar la „solución' en la TDHC es importante salirse de dichos márgenes o límites, lo cual implica ir más allá de esa frontera „autoimpuesta' (Ver Figura 2).

La resolución de este juego matemático implica romper el cuadrado imaginario y buscar otras formas de solucionar el dilema. La implicación para la terapia es que tal vez las personas tendrían que rebasar los „estrechos márgenes' con los cuales han venido operando y mirando sus vidas (Limón, 2012a).

Figura 2. Resolución del juego de los nueve puntos



Fuente: Limón (2012a)

Desde la TDHC, se considera que el terapeuta acompaña a los consultantes en la búsqueda de esta ampliación de márgenes de libertad y en donde los „límites“ pueden ser creencias o acciones que no les permiten explorar otras opciones o perspectivas. La idea es explorar diferentes modalidades de ser y de relacionarse con los demás, y por tanto, de navegar con los consultantes por ese „mar de posibilidades“ que está ofreciendo el mundo contemporáneo. En esta idea, es importante incorporar el punto de vista o voces de los otros, ya que se observa a la terapia como un proceso relacional. El cambio de perspectiva que le pueden dar los consultantes a la situación con la que llegan a terapia y a su vez ampliar las posibilidades de moverse, para generar una mejor relación consigo mismo y con su entorno, rompe con los límites que a veces imponen ciertas creencias.

No podemos dejar de lado el hecho de buscar ampliar márgenes de libertad y acción, sin revisar las formas de ser que a veces dejan atrapadas a las personas y las limitan para abrir posibilidades. Para ello la TDHC ilustra otra idea que se lleva a los escenarios terapéuticos, hacemos referencia en este caso a dos líneas discursivas o tendencias conversacionales señaladas por Limón (2012a): la primera relacionada con nuestro *derecho a ser diferentes* y la segunda nuestro *derecho a ser como somos*. El autor propone en la primera línea conversacional que todas las formas de estar en el mundo son construcciones sociales, adquiridas relacionamente dentro de los particulares contextos de existencia de cada individuo, incluida la cultura y por tanto, estas formas de ser pueden ser modificadas, ampliadas o abandonadas para que las personas contemplen la posibilidad y el legítimo derecho de ser de otra manera.

En la segunda, destaca el respeto a los diferentes puntos vista, formas de vida y tratar de ser tolerantes con las personas que no piensan igual que nosotros, para tener derecho a seguir siendo como queremos ser. Limón destaca la validez y el legítimo derecho de las personas a continuar adoptando una forma de vida que no tiene por qué cambiar o ser diferente, excepto en la forma de significarla.

Podemos ver estas dos líneas discursivas como un mecanismo que puede ayudar a que las personas que acuden a terapia, se liberen de ciertas ataduras conceptuales preestablecidas y heredadas, que les permite buscar nuevas formas de relacionarse con su entorno (Limón, 2012a).



En esta terapia, se trabaja con las formas de relacionarnos con el entorno, sobre todo con el entorno significativo, particularmente el significado que le damos a esas formas de relacionarnos, compartiendo presupuestos de la hermenéutica y del construccionismo. De esta manera, cuando los consultantes deciden ser como son, la terapia según Limón (2012a), se inclina a reforzar conceptualmente el sistema de creencias que sustentan sus formas de ser, buscando estrategias más efectivas para relacionarse con el entorno y cuando los consultantes quieren ser diferentes, la conversación considera el análisis de las capas de sentido (los significados, creencias y valores que constituyen a las personas) del sistema de creencias dominantes para construir formas alternativas de estar mejor consigo mismo y también, para relacionarse mejor con el entorno. Limón señala que ambas líneas discursivas implican un cambio.

Estas líneas conversacionales son una propuesta de Limón, en su interés por favorecer en la terapia un proceso reflexivo que les ayude a los consultantes a encontrar alternativas para estar mejor consigo mismos y con los demás, así como a contemplar la posibilidad de involucrarse en un proyecto de vida en el que puedan estar mejor y más cómodos, con sus propias inquietudes, necesidades y particularmente, con su entorno significativo; un proyecto de vida más satisfactorio y con vista a largo plazo.

Otro elemento importante que consideramos aplicar en el presente proceso terapéutico, es la propuesta de Limón (2012a), acerca de la *relación o relaciones con uno mismo*. Desde una postura construccionista, no se podría negar la importancia del vínculo relacional que nos circunscribe como personas y, por lo mismo, nuestro carácter como seres sociales.



Limón señala que las formas que tiene el individuo de concebirse en el mundo, tienen que ver con una tradición cultural, una tradición que habla de un *yo individual*. Según Gergen (2006a) el *yo individual* es una construcción surgida de otra tradición cultural del occidente, en la que se identifica a las personas en función al grupo al que pertenecían (familia, clan u oficio) y que viene a concebir un *yo relacional*. Para ello, necesitamos transformar lo que significa *ser uno mismo*, constituyéndose el *yo individual* a través de las relaciones.

En esta modalidad terapéutica, es importante conversar con los consultantes sobre formas alternativas de estar consigo mismos y, por extensión, para buscar, ampliar y establecer nuevos vínculos relacionales en su más amplio entorno social y cultural.

Según Limón (2012a), las connotaciones individuales son importantes para desplazarse por el mundo contemporáneo y, a la vez, para poder afrontar mejor las situaciones que presentan las personas que acuden a terapia. No obstante, este autor considera que la relación con los otros, es indispensable e inevitable, pero a la relación con uno mismo se le ha puesto más énfasis desde esta mirada, sin dejar de considerarla como otra construcción social.

Limón (2012a) considera que, para hablar de las relaciones con los demás, es importante contemplar las diferentes modalidades relacionales que el ser humano puede establecer consigo mismo y entender mejor la forma de ser y de pensar del mundo occidental. Es importante hablar de estas tendencias, puesto que permiten conversar con los consultantes de formas alternativas de



estar consigo mismos y establecer vínculos relacionales diferentes. Es decir; contemplar una forma diferente de verse a sí mismo y de relacionarse con los demás.

Como menciona Limón, independientemente del grado de distanciamiento o autonomía que pudiera existir en las personas que buscan ayuda en la terapia, nosotros como terapeutas nos asumimos como parte de los otros, necesarios para establecer dicha conexión, con el fin de que puedan verse a sí mismos bajo la perspectiva de los otros, para lograr escuchar otras voces y para interactuar con ellos de una forma diferente.

En esta modalidad terapéutica, Limón busca no descuidar el componente individual (o relacional con uno mismo), en el que se suele privilegiar más abiertamente la relación con „el otro' u „otros'.

Como ya lo hemos señalado otro elemento importante que retoma Limón para esta modalidad terapéutica, es la práctica del *cuidado y cultivo de sí*, del cual habló Foucault, retoma su planteamiento acerca de las prácticas de libertad que se ejercían en la antigua Grecia, en donde se señalaba la importancia de establecer cierta relación de dominio con uno mismo, y como señala Monrey (en Foucault, 1995 citado en Limón, 2012a), poder hacer de la libertad un asunto estratégico.



Este planteamiento del cuidado y cultivo de sí, Limón lo lleva a una *guía conceptual* cercana a la idea de „calidad de vida“, es decir; que como terapeutas bajo esta modalidad, se busca que las personas se sientan más cómodas con lo que hacen y con las formas de existencia que mantienen en sus vidas. Privilegiando actividades, relaciones, las formas de estar en el mundo y de relacionarse con uno mismo.

Limón describe también dentro de su modalidad terapéutica, el término *deco-construcción* sin embargo, para poder entender mejor esta idea es necesario revisar, *grosso modo*, el trabajo de Jacques Derrida sobre la *deconstrucción*.

La deconstrucción, según Limón (2012a), es un método o procedimiento que ha llegado a los escenarios terapéuticos con dos versiones, la primera se refiere a un desmantelamiento del discurso dominante de la persona o consultante, y la segunda como un método para el análisis del sentido que está contenido en un discurso o „texto“.

Según el autor la *deconstrucción* en las terapias narrativas y postmodernas, se utiliza como desmantelamiento de la historia con la que llegan las personas a terapia, para posteriormente establecer una versión alternativa.



La *deconstrucción*, como método o mecanismo se enfoca, según Limón, al análisis del texto escrito, estacionado, inmóvil como texto, sin embargo en el papel de terapeutas, se difiere con el autor en que las conversaciones que se sustentan con los consultantes, son textos hablados, platicados, son textos que están en constante movimiento e interacción. En el caso del texto escrito, es el lector quien interpreta el contenido. En este sentido, Limón, parafraseando a Derrida menciona que el texto llega deconstruido al lector y que nunca se puede llegar a conocer lo que quiso decir el autor original. Únicamente podría obtenerse una interpretación contemporánea de acuerdo a las reglas gramaticales y condiciones culturales en las que está inmerso el lector.

No obstante, como menciona Limón, la segunda versión de la *deconstrucción*, es aquella que habla de un mecanismo o método en el que se pueden des-sedimentar las capas de sentido de un texto, o dicho de otra manera, de un método para hacer parecer un horizonte histórico y de significados. Es esta versión la que este autor considera que es más apropiada para trasladarla a la presente propuesta terapéutica, viéndola como una interpretación que permite al terapeuta conversar con los consultantes sobre las „capas de sentido“ del discurso con el que llegan a terapia, principalmente sobre su „horizonte histórico“ que les ha proporcionado sentido a sus particulares formas de ser y de pensar.

En esta práctica, la *deconstrucción* permite al especialista incursionar en el sistema de significados de las personas y en las formas de vida que las sustentan, así como comentar con éstas, sobre las posibilidades y necesidades de conversar sobre la naturaleza controvertible del

discurso dominante, donde pudiera estar anegada la problemática por la cual asisten a terapia.

Limón retoma esta versión de la *deconstrucción* para su práctica terapéutica de corte hermenéutico y constructivista, y así poder analizar las capas de sentido de las „formas de vida“ y „maneras de pensar“ que tienen atrapadas a las personas y con base en ello, poder ampliar su visión del mundo.

Existe una multiplicidad de significados que competen a las personas, es decir; capas de sentido que están entrelazadas por creencias, valores y actitudes.

Limón (2012a), establece que la exploración de los múltiples significados, no sólo tiene que ver con aquellos que las personas puedan considerar de una forma consciente, sobre todo cotidianamente, sino que sustentan las formas de ser y de pensar que están entrelazadas con creencias, actitudes, valores establecidos en el pasado o incluso en otro contexto cultural.

A esta exploración Limón la considera un proceso terapéutico conversacional que la denomina *deco-construcción*, haciendo énfasis en que no sólo se analizan las capas de sentido de una narración o texto; adicionalmente se construye una perspectiva diferente, ampliada y liberadora. Este término busca abarcar las ideas contempladas en el constructivismo y con la segunda versión de la *deconstrucción*, Limón la considera como un mecanismo que puede ampliar alternativas y recursos de los consultantes de una forma reflexiva, buscando no eliminar,

ni considerar poner otras creencias en su lugar, sino analizando las capas de sentido y sistemas de significados involucrados, para que se deriven alternativas más satisfactorias, y concebir un proyecto de vida alternativo.

Como se ha venido mencionando, existe una multiplicidad de significados que rigen las formas de ser y de pensar de las personas. Un *sistema de significados* como lo señala Limón (2012a), es aquél que integra el conjunto amplio y complejo que abarca la multiplicidad de significados en la vida de las personas, así como las múltiples voces que han venido coleccionando, los sistemas donde se nutren sus creencias, valores y preferencias, pero que en una suerte de „deslizamiento“, se pueden ir asentando, alterando, mezclando o desvaneciendo.

El *deslizamiento de significados*, como refiere Limón, es una idea o concepto surgido de los planteamientos derridianos sobre la deconstrucción (Derrida, 1987 citado en Limón, 2012a). Este autor plantea que esta forma de hacer terapia, es como un proceso de cambio gradual y selectivo. La terapia puede ser este escenario conversacional repleto de significados que surgen, cambian, se desvanecen o desaparecen, que pierden su fuerza o hacen acto de presencia en alguna sesión a lo largo del proceso terapéutico. Este concepto derridiano de deslizamiento, es una idea y reflexión que incorpora Limón a su particular sistema de significados de esta práctica terapéutica y que puede enriquecer el acervo conceptual y pragmático como terapeutas.



Pasando a describir otro componente de la TDHC, quisiéramos destacar que de acuerdo con Limón (2012a), esta terapia se aboca a pensar que el pasado como tal no existe en el presente, y lo que existe, en dado caso, son las huellas de un pasado que puede presentarse como reminiscencias de interpretaciones anteriores, como una especie de significado incrustado entre las formas de ser y de pensar de las personas, incluso alojado entre las paredes y los muebles de la vida cotidiana.

Esta modalidad mira el pasado como interpretaciones entrelazadas con las maneras de ser y de pensar de las personas y las ve como interpretaciones que pueden estar presentes con estilos de vida cotidianos. El pasado según Limón, puede revalorarse y recomponerse en su conjunto de significados, sobre todo en aquellos que tienen efecto en el presente y las perspectivas a futuro de las personas, sin embargo son elementos del sistema de significados, sobre todo aquéllos que están en el presente, no en el pasado, y que por ende, pueden volver a interpretarse por uno mismo, por las experiencias de vida, por las conversaciones con otras personas y por supuesto a través de la terapia.

Limón (2012a), plantea que en esta terapia se pretende involucrar a los consultantes en un intenso y respetuoso diálogo hermenéutico y constructivista, para llevar a cabo un proceso de „deco-construcción“ y así poder construir con los consultantes diferentes versiones, perspectivas y nuevas formas de interpretar y comprender el entorno.

Con esto concluimos la revisión que realizamos a la TDHC, pasaremos ahora a los temas relacionados con la investigación, enfocándonos un poco más a lo relacionado con la investigación cualitativa.

1.6 Investigación cualitativa

Surgimiento de la investigación cualitativa

El uso de métodos cualitativos según Flick (2004), tiene una larga tradición tanto en el campo de la psicología como en las ciencias sociales. Este autor señala que en la psicología los métodos de descripción comenzaron, desde Wilhem Wundt entre los años 1900-1920; con su obra “La psicología de los pueblos” junto con los métodos experimentales de su “Psicología general”. Mientras estos acontecimientos se dan en el campo de la psicología, casi al mismo tiempo de acuerdo a Bonß (citado en Flick, 2004), comienza en la sociología alemana una disputa entre una concepción más monográfica de la ciencia, orientada a la inducción y los estudios de caso, y otra orientada a lo experimental y estadístico.

De otra manera en Norteamérica (Estados Unidos) hasta la década de los 40, los métodos biográficos, los estudios de caso y los métodos descriptivos fueron centrales. Sin embargo, Flick señala que tiempo después los enfoques "duros", experimentales, estandarizados y cuantificadores se afirmaron más frente a las estrategias "blandas"², comprensivas, abiertas, cualitativas-descriptivas. Posteriormente en los sesenta, la crítica a la sociología estandarizada

² Los métodos descriptivos y estudios de caso.



gana relevancia de nuevo. Menciona Flick que esta crítica es recogida en los setenta por los debates alemanes, por lo tanto, esto lleva a un renacimiento de la investigación cualitativa en las ciencias sociales y posteriormente en la psicología.

Los avances y debates metodológicos en Estados Unidos y en Alemania, no sólo tuvieron lugar en momentos diferentes, sino que están enmarcados por fases distintas, Flick compara estas dos líneas de desarrollo destacando que en Alemania se presentó una consolidación metodológica creciente complementada por una concentración en las cuestiones de procedimiento en una práctica de investigación cualitativamente progresiva. En Alemania los debates estaban motivados por el propósito de hacer más justicia a los objetos de investigación de lo que eran en la investigación cuantitativa.

Por otra parte, señala el autor que en los Estados Unidos, surgió una tendencia a dudar más o a dudar de nuevo de las certidumbres aparentes proporcionadas por los métodos, que caracteriza los avances recientes. Se ha considerado la crisis de representación y la relatividad de lo que se presenta y esto ha hecho que los intentos de formalizar y canonizar los métodos sean bastante secundarios. Como señala Denzin (citado en Flick, 2004), la aplicación "correcta" de los procedimientos de entrevista o interpretación, cuenta menos que las "prácticas y la política de la interpretación". Por el contrario, la investigación cualitativa se convierte en una actitud específica basada en la apertura y la capacidad de reflexión del investigador.



Antes de hablar de algunas de las características que competen los métodos cualitativos, explicaremos algunas diferencias entre la investigación cualitativa y cuantitativa.

Diferencias entre la investigación cualitativa y cuantitativa

A través de los años, los investigadores de las ciencias han adquirido distintas formas para obtener conocimiento. En estas formas se encuentran los métodos inductivos que generalmente están asociados con la investigación cualitativa, y los métodos deductivos que están asociados frecuentemente con la investigación cuantitativa (Fernández & Díaz, 2002).

Según Balcázar (2005), para las ciencias exactas, la investigación cuantitativa ha sido una forma importante para recabar información y obtener resultados, sin embargo, de acuerdo con la autora, para las ciencias sociales, cuantificar no es necesariamente el primer paso para acceder a la comprensión de un fenómeno que no se conoce, o se tiene muy poco conocimiento de éste, por lo tanto se deben utilizar otras formas para recabar información como sucede con la investigación cualitativa.

A continuación haremos mención de algunas diferencias entre la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa según diversos autores. La metodología cuantitativa según Strauss (citado en Fernández & Díaz 2002), estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas, y la cualitativa lo hace en contextos estructurales y situacionales. De acuerdo con

Ruíz (2012), la metodología cualitativa es tan válida como la cuantitativa, la diferencia estriba en la utilidad y la capacidad heurística³ que poseen, lo que se hace recomendable en casos y situaciones distintas.

Según Fernández y Díaz (2002), existen diversas desigualdades entre la investigación cualitativa y cuantitativa, sin embargo no son sólo a nivel teórico, sino que se observan diferencias en las técnicas que cada una usa para obtener los resultados en la investigación.

La investigación cualitativa según Plata (2007), busca un corte narrativo y detallado en la descripción, mientras que la cuantitativa usa herramientas como la estadística, construcción de modelos y simulación. La mayoría de las diferencias entre la investigación cualitativa y cuantitativa, establece Plata, surgen al mirar las disyuntivas entre sus métodos.

Corbetta (2003), señala la diferencia de la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa de acuerdo a cuatro aplicaciones empíricas. La primera se refiere a la diferencia en el diseño de la investigación; la segunda en la obtención de información; La tercera en el análisis de datos, y la cuarta en la producción de resultados.

³ Palabra griega que significa descubrir, encontrar. Ha sido empleada regularmente para designar: “el arte de inventar”; “la ciencia que estudia la actividad creadora”.

Por último, incluimos una tabla que representa las principales diferencias entre investigación cualitativa y la investigación cuantitativa.

Tabla 2. Investigación cualitativa vs. Investigación cuantitativa

Investigación cualitativa	Investigación cuantitativa
Asume que la realidad social es construida por la participación en ella.	Asume una realidad objetiva.
Se centra en la fenomenología y comprensión.	Se basa en la inducción probabilística del positivismo lógico.
Se involucra personalmente con los participantes en la investigación, hasta el punto de compartir perspectivas y asumir una actitud empática.	Asume una postura objetiva, separando su postura con respecto a los participantes en la investigación y la situación.
Estudia casos.	Estudia poblaciones o muestras representativas de éstas.
Estudia el significado que crean los individuos y otros fenómenos internos.	Estudia conductas y otros fenómenos observables.
Utiliza discursos y se basa en las narrativas.	Utiliza números y porcentajes, se basa en la cantidad.
Busca la comprensión.	Busca la explicación.
Se basa en la estratificación.	Se basa en la clasificación.
Su diseño es flexible, envolvente, emergente.	Sus diseños son estadísticos.

Fuente: Basada en Fernández y Díaz (2002), Corbetta (2003) y Ruiz (2012).



Como podemos observar en la tabla, la investigación cualitativa estudia fenómenos, partiendo de la comprensión e interpretación, sus diseños son más flexibles, utiliza como recurso principal el discurso y tiene una cercanía empática con los individuos que estudia. Por el contrario la investigación cuantitativa asume una postura objetiva, utilizando métodos estadísticos y existe una postura de lejanía con los individuos que estudia.

Definición de la investigación cualitativa

Según Pa Lecomte (citada en Balcázar 2005), la investigación cualitativa, se define como la categoría de diseños de investigación, que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones, registros, escritos de todo tipo, películas y artefactos. Según esta autora, la mayor parte de los estudios están preocupados por el entorno de los acontecimientos, y centran su indagación en contextos naturales, o tomados tal y como se encuentran, más que ser reconstruidos y modificados por el investigador.

A su vez, Strauss y Corbin (2002), señalan que el término investigación cualitativa se refiere a cualquier tipo de investigación que produce hallazgos a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos, ni otros medios de cuantificación.

De acuerdo con Balcázar (2005), la investigación cualitativa se puede analizar desde una perspectiva ontológica, epistemológica, metodológica y técnica. Ontológicamente la investigación cualitativa especifica cuál es la forma y la naturaleza de la realidad social y natural. Epistemológicamente, hace referencia a los criterios a través de los cuales se determina la validez y bondad del conocimiento, asume una vía inductiva; ya que parte de una realidad concreta y los datos que ésta aporta para llegar a una teorización posterior. Desde una perspectiva metodológica, Balcázar señala que en ésta, se sitúan las distintas formas de investigación en torno a la realidad. En este ámbito los diseños cualitativos tienen un carácter emergente, se constituyen en la medida en que avanza el proceso de la investigación, a través del cual se pueden recabar distintas visiones y perspectivas de los participantes. Por último, esta investigadora señala que desde la perspectiva técnica, la investigación cualitativa se caracteriza por la utilización de técnicas que le permitan recabar datos que le informen de la particularidad de lo estudiado.

Características de la investigación cualitativa

Según Flick (2004), existen cuatro ideas centrales que guían la investigación cualitativa: la primera idea es la elección de métodos y teorías apropiadas al objeto de estudio, la segunda, el reconocimiento y el análisis de perspectivas diferentes, la tercera, las reflexiones de los investigadores sobre su investigación como parte del proceso de producción de conocimiento y la cuarta, la variedad de enfoques y métodos.



Con respecto a las reflexiones de los investigadores, cabe destacar que Flick señala que la investigación cualitativa, retoma la comunicación del investigador con el campo y sus miembros como parte explícita de la producción del conocimiento, en lugar de excluirla lo más posible como una variable parcialmente responsable, refiere que las subjetividades del investigador y de aquéllos a los que estudia, son parte del proceso de investigación.

De acuerdo a Balcázar (2005), la investigación cualitativa puede puntualizarse con las siguientes características:

- Es inductiva.
- Tiene una perspectiva holística (percibe a la persona como un todo).
- Existen efectos del investigador sobre las personas.
- Intenta comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.
- El investigador aparta sus propias creencias; no obstante éstas, son un punto de referencia para interpretar la realidad que está estudiando; todas las perspectivas son valiosas.
- Se da un énfasis en la validez de la investigación próxima al mundo empírico.
- Para esta investigación todos los escenarios y personas son dignos de estudio.
- Esta investigación se orienta más a lo que es significado relevante y consciente para los participantes.

Balcázar puntualiza que la investigación cualitativa se utiliza en diferentes disciplinas que van desde la Educación, Sociología, Antropología, Psicología, entre otras. Finalmente, señala la investigadora, que este tipo de investigación puede estudiar la organización social y cultural de un grupo y puede ser muy adecuada para analizar fenómenos complejos.

Enfoques y métodos de investigación cualitativa

Resulta difícil llegar a determinar cuáles son los métodos de la investigación cualitativa, ya que éstos surgen bajo las concepciones y necesidades de los investigadores. Flick (2004), señala que la investigación cualitativa no se basa en un concepto teórico y metodológico unificado, es decir; existen diversos enfoques teóricos y métodos que caracterizan los debates y la práctica de esta investigación. Flick refiere que los puntos subjetivos son un primer punto de partida. Una segunda cadena de investigación estudia la causa y el curso de las interacciones, mientras que una tercera trata de reconstruir las estructuras del campo social y el significado latente de las prácticas.

La investigación cualitativa según Balcázar (2005), ofrece al investigador métodos y herramientas viables y confiables para hacer de la investigación una fuente de información para la toma de decisiones y para aportar información relevante al comportamiento de un fenómeno específico.



Según Stake (citado en Balcázar, 2005), el objetivo de la investigación cualitativa es la comprensión, centrándose en la indagación de los hechos y en el papel personal que adopta el investigador, así como en su interpretación de los sucesos y acontecimientos, lo que se espera es una descripción densa, una comprensión experiencial y múltiples realidades. Para Stake el investigador no descubre, sino que construye el conocimiento. Rodríguez y Cols (citados en Balcázar, 2005), señalan que el conocimiento se construye desde la perspectiva de la investigación cualitativa como; holístico, empírico, interpretativo y empático.

En el caso de nuestra investigación, presentamos como método, un análisis de tipo hermenéutico (véase apartado de método), con la finalidad de obtener las descripciones y resultados desde un enfoque cualitativo.

1.7 Planteamiento del problema

Tomamos como punto de partida para realizar la presente tesis el planteamiento que describe Limón (2012a), en relación a las contribuciones que ha tenido la orientación hermenéutica para su forma de trabajo, donde destaca las nociones precursoras de Ludwig Wittgenstein sobre los „juegos de lenguaje“ y las formas de vida que sustentan. Limón también hace referencia a los planteamientos de Hans-Georg Gadamer, al respecto de contemplar el proceso de diálogo como un conjunto de entrecruzamientos en donde opera el acontecer hermenéutico, esto es, donde se construyen mayormente los significados y las formas de relacionarnos y, por lo mismo, nuestras experiencias del mundo. Se considera, como señala Limón, que es través del proceso terapéutico



donde los consultantes pueden construir nuevos significados y formas diferentes de relacionarse, y por tanto una nueva experiencia del mundo.

De tal manera fue de nuestro interés conocer e investigar qué sucede con los consultantes que participan en este tipo de procesos, además de responder cuál es el alcance e influencia a largo plazo del mismo proceso de intervención. Investigamos los cambios que surgieron durante la terapia, cuáles de estos cambios permanecieron después de dos años de la intervención y por último, otros posibles cambios en la vida de la consultante que no estuvieron presentes al momento de finalizar el proceso, pero fueron consecuencia de los primeros cambios.

Para realizar tal cometido, consideramos las propuestas de la investigación cualitativa, en las que se plantea echar mano de aquellas herramientas que sean de utilidad para el estudio a realizar. En nuestro caso la herramienta de trabajo que utilizamos fue el análisis hermenéutico. Por lo que nuestro trabajo de investigación contempla el análisis hermenéutico aplicado a un proceso terapéutico completo, más el análisis de una sesión de seguimiento llevada a cabo dos años después. El análisis hermenéutico se realizó desde la perspectiva de la Terapia como Diálogo Hermenéutico y Construccionalista.



1.8 Preguntas de investigación

- a. Durante el proceso terapéutico, ¿qué cambios surgieron en la consultante desde la perspectiva de la TDHC?
- b. A dos años de concluida la intervención, ¿qué cambios se mantuvieron?
- c. A dos años de concluida la intervención, ¿qué nuevos cambios se generaron a consecuencia de los cambios iniciales que surgieron durante el proceso terapéutico?

1.9 Objetivo general

Conocer los cambios, la permanencia de los cambios y la diversidad de éstos, generados en la TDHC.



CAPÍTULO 2.

Método

2.1 Tipo de estudio

Realizamos un estudio de caso, entendemos por casos a aquellas entidades sociales o situaciones únicas, tienen como características el estudio profundo de la particularidad y complejidad de un caso singular (Barrio, et al., s. f).

Al respecto del método hermenéutico, el manual de titulación de la FES Iztacala (2006) establece que se basa de manera prioritaria en la observación-interpretación. Dicho método puede verse como un proceso para la interpretación de toda acción humana. Su técnica es el llamado círculo hermenéutico y consiste en un movimiento circular que va del todo (conocimiento global) a las partes (conocimiento local) y de las partes al todo, de modo que en cada movimiento se incrementa el nivel de comprensión. Las partes adquieren un significado en el todo y el todo recibe sentido de cada una de sus partes, haciendo de ello un proceso dialéctico. Dicho de otro modo, lo ocurrido durante las sesiones y la sesión de seguimiento, fue un intercambio dialógico entre terapeutas y consultante en donde se ampliaron los horizontes interpretativos. Analizaremos hacia qué lugares se ampliaron estos horizontes.

2.2 Consultante

Trabajamos el caso de una mujer a la cual nos referimos como Teresa⁴. Ella acudió a terapia psicológica en el Centro de Servicios Psicológicos (CSP) "Dr. Guillermo Dávila", de la Facultad de Psicología de la UNAM⁵.

Al momento de llevar su proceso terapéutico, Teresa contaba con 37 años, estaba divorciada y vivían con ella sus tres hijos (Thalía, de 8 años; Osvaldo, de 7 años; y Xan, de 2 años). Comentó también que su hermana había fallecido recientemente y que su sobrina, hija de ésta, vivía con ella. Su sobrina llamada Gaviota tenía 20 años. Ocasionalmente su madre le ayudaba con el cuidado de sus hijos.

El evaluador que realizó la Historia Clínica refirió en el expediente que Teresa llegó a la entrevista desarreglada y con ropa sport manchada. Durante la entrevista masticaba chicle, jugaba con un libro, se limpiaba las uñas, cortaba papeles, mostraba 'aplanamiento afectivo', movía constantemente las manos y su voz era muy monótona.

Tenía poco tiempo de haberse divorciado y estaba iniciando un proceso legal para que su ex marido le diera una pensión alimenticia

⁴ Guardando la confidencialidad de los datos utilizaremos nombres ficticios para esta investigación.

⁵ El proceso de admisión al CSP consta de tres pasos, los consultantes los deben cubrir para tener acceso a sus servicios; primero, la pre-consulta, después la evaluación, y por último la historia clínica. Después de este proceso se asigna a los terapeutas que llevarán el caso.



En ese entonces no contaba con un trabajo fijo, se encontraba laborando en un mercado sobre ruedas en un puesto de comida los fines de semana y tenía trabajos ocasionales de bordado de uniformes.

Motivo de consulta de acuerdo al expediente:

La consultante refirió sentirse sin motivación, sin ganas de realizar sus actividades, con miedos y con problemas para dormir bien.

El evaluador refirió que Teresa se veía deprimida, buscó ayuda porque tenía periodos donde se enojaba fácilmente y cambios de humor repentinos.

2.3 Escenario

El proceso terapéutico se llevó a cabo en el cubículo 3 del CSP "Dr. Guillermo Dávila". Constó de 8 sesiones cada una de aproximadamente una hora y una sesión de seguimiento dos años después.

2.4 Materiales e instrumentos

Se utilizó una grabadora para las sesiones del proceso terapéutico y la entrevista de seguimiento.



2.5 Consideraciones éticas

Teresa firmó un consentimiento informado en donde se especifica que los datos personales que proporcionó, serán de carácter confidencial (todos los usuarios del CSP, deben firmar dicho documento para tener acceso a los servicios que ofrece el centro). Su nombre así como alguna otra información que pueda identificarlo quedará bajo resguardo del CSP.

En una sección del consentimiento informado se expone que el centro es una institución de formación en educación superior y postgrado por lo que es importante considerar lo siguiente:

- a) Algunas ocasiones las sesiones de terapia pueden ser observadas de forma diferida y grabadas en audio y/o video con fines educativos y de investigación.

2.6 Procedimiento

Realizamos una intervención psicoterapéutica desde la TDHC con equipo reflexivo. El proceso terapéutico consistió en ocho sesiones y el formato de las sesiones fue el siguiente: dos terapeutas dirigen la sesión y dos formaban parte del equipo reflexivo (como lo mencionamos en la introducción también formamos parte del equipo terapéutico). Las sesiones terapéuticas fueron llevadas a cabo en un tiempo aproximado de 90 minutos, grabamos el audio de cada una de las sesiones. Al terminar cada sesión, las que formábamos parte del equipo terapéutico realizábamos una transcripción textual de la sesión, pues llevábamos supervisión diferida.



Al concluir el proceso terapéutico, utilizamos el material transcrito de las sesiones, el cual leímos en repetidas ocasiones, lo anterior nos permitió identificar las principales áreas de conflicto en la vida de la consultante. Con estas principales áreas de conflicto que identificamos, establecimos cuatro categorías que fueron los principales ejes rectores de análisis. Fueron estas categorías en las que ella quería ver un cambio en su vida, una vez terminado el proceso, por lo que parten principalmente de las demandas de la consultante para la terapia. Las categorías que establecimos fueron las siguientes:

- Teresa: Esta categoría incluye aspectos relacionados con la percepción que tenía Teresa de sí, cómo se describe, sus estados de ánimo y sus metas, así como la percepción que tenía de cómo se relacionaba con otras personas.
- Familia: Esta categoría incluye la forma en la que se relacionaba con quienes estaban en su casa; sus tres hijos y su sobrina Gaviota, así como la percepción que tenía de ellos.
- Relación con su hijo Osvaldo: La categoría incluye la percepción que Teresa tenía de su segundo hijo; Osvaldo, y cómo se relacionaba con él.
- Relación con su sobrina Gaviota: Esta categoría abarca aspectos que se relacionan con la percepción que Teresa tenía de su sobrina Gaviota y cómo se relacionaba con ella.

Posteriormente, para presentar cada una de las categorías, seleccionamos del material de las primeras sesiones que transcribimos, todos aquellos fragmentos que hacían referencia a la situación inicial de cada una de las categorías, es decir; cómo llega Teresa a terapia.

Luego utilizamos las categorías como una guía para detectar los cambios producidos durante la terapia en cada una de las sesiones, para esto, realizamos nuevamente lecturas del material transcrito pero en esta ocasión fuimos seleccionando fragmentos significativos que dieran cuenta de estos cambios producidos. De acuerdo al contenido del fragmento lo situamos en la categoría a la que consideramos que correspondía.

Una vez que realizamos esta selección de fragmentos y su respectiva ubicación dentro de la categoría a la que pertenecía, llevamos a cabo el análisis hermenéutico desde la TDHC, la forma en la que presentamos este análisis en la parte de resultados es; primero, el análisis (está en letra negrita), seguido del fragmento significativo analizado (está en cursiva). Esta parte del análisis se encuentra después de los *antecedentes* y lleva el nombre de *cambios producidos en el proceso terapéutico en la categoría* y su respectivo nombre⁶. Cada categoría está organizada por sesión, cabe señalar que hay categorías de las que no se analizan las ocho sesiones, sólo se presentan las sesiones donde se encontraron cambios y su análisis.

Al final del análisis hermenéutico de los cambios producidos durante el proceso de cada una de las categorías, realizamos un apartado con el nombre *síntesis de cambios producidos durante el proceso terapéutico en la categoría* y su respectivo nombre, esta síntesis contiene de manera general los cambios generados durante el proceso en relación a la categoría que corresponde.

⁶ Nos referimos al nombre que se le asignó a cada una de las categorías



Las categorías sirvieron también para formular la entrevista de seguimiento, en la cual nos interesaba explorar la permanencia y la diversidad de los cambios que detectamos durante el proceso terapéutico. Hicimos contacto telefónico con Teresa dos años después de concluir su proceso, se le explicó el motivo de la llamada y la importancia de darle seguimiento a su caso, al preguntarle si podía concertarse una cita con ella para realizar una entrevista interesada contestó que sí.

Llevamos a cabo la entrevista de seguimiento que duró un tiempo aproximado de 120 minutos, en la cual, como mencionamos anteriormente, exploramos las cuatro categorías en relación a los cambios que permanecían en ese momento y otros posibles cambios generados a consecuencia de los primeros cambios que se dieron durante el proceso terapéutico, a los que nos referimos como diversidad.

Realizamos el mismo procedimiento con esta sesión de seguimiento, es decir; hicimos la transcripción textual de la sesión, seleccionamos los fragmentos significativos donde ubicamos los cambios que habían permanecido, los ubicamos en la categoría a la que pertenecían, luego realizamos el análisis hermenéutico desde la perspectiva de la TDHC y realizamos también una síntesis de los cambios que permanecieron dos años después en un apartado que nombramos *síntesis de los cambios que permanecieron dos años después en la categoría* y su respectivo nombre.



Posteriormente para obtener la diversidad de cambios, leímos nuevamente el análisis hermenéutico realizado a la sesión de seguimiento, así como la síntesis de los cambios que permanecieron, para poder detectar algunos cambios nuevos que emergieron en contextos diferentes pero a partir de los cambios presentados durante el proceso terapéutico. Ya que habíamos detectado la diversidad de cambios, realizamos una descripción de cómo se dieron los cambios al inicio del proceso, cómo permanecieron y de qué forma se diversificaron en cada una de las categorías. Por último hicimos una síntesis de los cambios que se diversificaron dos años después en un apartado que nombramos *síntesis de la diversidad de cambios generados dos años después en la categoría* y su respectivo nombre.

Durante el análisis se utilizó la siguiente codificación

Consultante:

Tere: Teresa

Terapeutas:

AM: Ana María

G: Gabriela

M: Mónica

Mag: Magaly



Lo que se encuentra en cursivas son los fragmentos significativos traídos de las conversaciones terapéuticas. Lo que se encuentra en letra en negrita es el análisis hermenéutico que llevamos a cabo.

CAPÍTULO 3.

Resultados: Análisis hermenéutico e identificación de cambios generados, cambios que permanecieron y diversidad de cambios

3.1 Categoría de análisis Teresa

Antecedentes

Cuando Teresa llegó al CSP, se describía a sí misma como una persona inconstante con las citas, lo cual consideraba como uno de sus grandes defectos y quería cambiar esa forma de vida. También se definía como desorganizada e incompetente para las cosas que emprendía. La consultante comentó que buscaba estar bien para poder sacar adelante a sus hijos, mencionaba que ellos dependían completamente de ella.

Teresa se consideraba enojona e iracunda en extremo, quería aprender a manejar estos estados de ánimo. Comentó no tener tolerancia a la frustración. Buscaba un equilibrio ya que se consideraba muy variable en los estados de ánimo, a veces muy arriba y a veces muy abajo, y quería aprender a manejarlos.

Pensaba que no tenía el ánimo como cuando era joven. Sentía que no tenía herramientas, motivación, ni seguridad para sacar adelante a sus hijos. Quería a su familia, pero sentía que el no poder controlar sus estados de ánimo le afectaba negativamente en la supervisión de sus hijos.



Hablaba de ser a veces muy grosera con ellos, decía que no solía ser afectuosa, lo que le costaba mucho trabajo.

Otras personas cercanas a ella le comentaban que tenía una forma de pensar muy cuadrada y que no aceptaba otras formas de pensar.

Compartió que en aquel momento, la situación era diferente, ya que se encontraba sola con sus hijos (tenía un año de haberse divorciado) y sentía que le hacían falta herramientas y seguridad para salir adelante.

Mencionó que en su caso, se volvió dependiente de su ex pareja y cuando se quedó sola se sintió sin rumbo y herramientas. En relación a esto Teresa quería integrarse otra vez al mundo, porque mientras estuvo casada se enfocó exclusivamente a su casa, a sus hijos y a su esposo, dejó las amistades que tenía, lo cual percibía que tuvo un efecto negativo basado en la dificultad para volverse a relacionar con otras personas.

Así, al solicitar el servicio psicológico, estaba interesada en encontrar la seguridad para relacionarse con los demás en amistad y en lo laboral, con el objetivo de volver a sentirse fuerte, ser ambiciosa e ir más allá, ya que en ese momento se sentía estancada. Teresa compartió que mientras estuvo casada se asumió dentro de su casa preocupada por el orden de la misma, su



marido se encargaba de hacer las compras, pagar los servicios y llevar a los niños a la escuela. Se daba cuenta que le costaba mucho salir de su casa, porque en ella se sentía muy cómoda y sólo salía para lo más indispensable. No se sentía cómoda afuera.

Teresa quería poner un negocio de tapicería como lo tenía antes, para salir adelante, era algo que le gustaba hacer, y quería estudiar más al respecto. No estaba interesada en laborar todo el día en la calle, quería algo que pudiera hacer desde casa. Teresa se percibía estancada e insegura con miedo a volver a iniciar una labor y emprender un negocio. Comentó que antes era más arriesgada y más “aventada” en lo laboral.

Habló de sentirse rechazada y poco valorada por las personas a su alrededor, Teresa decía que le costaba hablar en la calle con las personas, se consideraba introvertida, dijo querer tener un grupito de amigas con quien ella supiera que embonaba, amigas con quienes relacionarse, con quienes divertirse, con quienes reír, con quienes decir pues *vamos aquí, vamos allá*.

Se sentía enojada y frustrada por la relación con su ex marido. Habló también de querer superar la relación con él, ella percibía que cuando su ex marido estaba cerca de su entorno se detenía y sentía pisoteadas sus emociones. Teresa creía que su ex marido se había deshecho del vínculo emocional con sus hijos, sin embargo de lo económico no del todo. No se sentía en ese momento preparada para iniciar una relación con otra persona, pero era algo que deseaba hacer más adelante.



Cambios producidos en el proceso terapéutico en la categoría Teresa

Sesión 1

Limón (2012), señala que la TDHC, incorpora el componente relacional para que juntos, consultantes y terapeutas busquen nuevas y más apropiadas formas de estar en el mundo. Esto se logra escudriñando con los consultantes formas alternativas de interpretación de la experiencia dominante, tanto para encontrar formas más adaptativas de concebirse así mismos como para relacionarse mejor con su entorno significativo. Consideramos que el siguiente fragmento de la sesión 1, proporcionó evidencias de uno de los efectos que tuvo la terapia, en relación a cómo Teresa pudo percibirse de una forma diferente, en donde vio no sólo lo que está dejando de hacer, sino, también lo que sí está haciendo, en relación a sus hijos y que tuvo un efecto directo en cómo ella se percibe, pasó de un `soy inconstante´ a un `estoy ahí con ellos´.

Por otro lado, resulta importante resaltar el espacio conversacional que le brindaron las sesiones terapéuticas con la modalidad de equipo reflexivo, en donde se favoreció la búsqueda de alternativas y posibilidades para la vida de Teresa, aquéllas que le ayudaron a estar mejor con ella misma y con su entorno. De igual manera, resulta importante destacar cómo estas voces alumbraron matices de la vida de Teresa, que no se habían hecho visibles por ella. Puede destacarse en este sentido lo valioso del intercambio entre las personas y cómo este intercambio llega a favorecer la relativización de las experiencias, en donde las personas ya no se conciben de una única manera.

(Después de la intervención de equipo de reflexión)

Tere: Pues las escucho y es como bonito, escuchar a otras personas que ven como lo positivo, porque a veces uno nada más de repente ve el lado negativo de las cosas ¿no? O sea, y si es cierto bueno ahorita que las escucho digo y sí, normalmente yo pienso que soy muy inconstante, pero también siempre estoy ahí con ellos, y pues si para eso no me puedo poner la pausa y decir bueno en cuanto me ponga bien regreso[...]

Sesión 2

Al inicio de la segunda sesión se ubicó un segmento de la conversación en el que se detectó la forma en que Teresa continuó visibilizando aspectos diferentes a los que venía alumbrando en su persona, estos aspectos son positivos. Por ejemplo, con respecto a la organización, se detectó que la terapia le brindó nuevos elementos para la reflexión, pues para ella era muy importante que su casa estuviera en orden todo el tiempo, y el que no estuviera `limpiecita` le generaba incomodidad. En esta interacción pudo observarse cómo Teresa reflexionó sobre la importancia de darle prioridad en ese momento a otros aspectos de su vida, como el asistir a su terapia, a sus talleres y estar al pendiente de la situación legal con su ex esposo. Para ella resultó ser cada vez más claro que todo eso no lo podría realizar si se enfocaba más en las labores de su casa, por lo tanto, estaba siendo mucho más valioso privilegiar otras actividades. Este giro interpretativo generado a las conversaciones, contribuyó a quitarle peso a la idea de que ella era muy floja para las labores domésticas, lo que pudo imprimirle un significado diferente, particularmente cuando logro ubicar la problemática que la había llevado a terapia como un momento diferente en su vida, un

momento en el que necesitaba moverse más allá de sus límites autoimpuestos. Además de que ya lo estaba haciendo. Esto permite inferir sobre el dilema matemático de los nueve puntos señalados por Watzlawick, Weakland y Fisch, retomado por Limón, al referirse a que el individuo puede hacer prisiones de su propia perspectiva y que, de alguna manera, el papel del terapeuta es justamente ayudarles a los consultantes a mirar que son más libres de lo que se sienten pero, como lo menciona Limón, con ciertos límites y bajo ciertas circunstancias.

G: ¡Qué bueno! Con respecto a lo que platicamos la sesión pasada, ¿hubo algo con lo que te quedaras?

Tere: Pues sí, la situación de que a veces somos muy duros al juzgarnos a nosotros mismos y de repente no nos percibimos como nos perciben las demás personas, el que de repente yo me siento muy desorganizada y de repente digo, no pues a lo mejor no soy tan desorganizada en aspectos así como de la niña (su hija Xan), cosas así, estar al pendiente de la mejora de mis hijos. Sí creo que soy desorganizada pero no es tan caótico. Pues yo quisiera hacer todo al mismo tiempo, pero debo de aprender que también pues hay cosas más importantes. Como el estar buscando una mejor forma de manejarme y manejar mejor mis emociones, lo que en este momento es más importante que el orden de la casa, porque podría pasarme todo el día en la casa organizándola. Pero a lo mejor yo podría seguir por dentro caótica ¿no?

Otro de los cambios que se fue detectando durante las sesiones, fue en relación a la seguridad, un tema que era muy importante para Teresa. Durante esta sesión la terapeuta exploró las posibles excepciones (propuesta de intervención hecha por la TBCS y que retoma la TDHC) que pudieron existir en la vida de Teresa en relación a la seguridad. Desde un punto de vista particular, se cree que el encontrar estas excepciones, tiene el efecto de ir debilitando la historia dominante que había en Teresa en relación a la inseguridad. Se percibió cómo la consultante iba paulatinamente mirándose con mayor flexibilidad, sin que estuviera presente la visión absolutista de su identidad.

G: ¿Detectas cosas que ya estás haciendo para adquirir seguridad?

Tere: Venir es una de ellas, el poder ser constante con esto y poder cumplir con este tipo de compromisos, a mí me cuesta mucho trabajo a veces cuando estoy en casa, salir. Son de las cosas que he ido adquiriendo más ahora [...] empezar como a actuar de otra manera porque también hoy soy el ejemplo para mis hijos.

Mag: Y me gustaría preguntarte ahorita, ¿qué otros espacios se está dando Teresa?

Tere: Ahorita por ejemplo digamos estoy resolviendo lo emocional, y ayer por ejemplo tuve una cita con el licenciado, voy promover el incremento de la pensión ya para que cumpla con lo que no ha cumplido (se refiere a su ex pareja), entonces dije tengo que ocuparme en vez de estarme preocupando.

En el párrafo siguiente se observa que la terapeuta estaba interesada en buscar las herramientas que Teresa tenía para controlar sus estados de ánimo.

Mag: De esto que mencionas Teresa yo me preguntaba ¿cómo le has hecho para salir de esos días muy largos en los que estás como de mal carácter, ¿cómo le has hecho para salir de ese día?

Tere: Hay veces que me mantengo ahí y dejo que pase el día y hay veces que me pongo a leer, me he dado cuenta que cuando hago cosas que tienen que ver con el agua pues me relajo, hay días que me cuesta como empezar y de repente empiezo con la lavada, no sé es algo extraño a lo mejor es idea.

Sesión 3

Es importante recordar que dentro de los antecedentes de Teresa en esta categoría ella se percibía como una persona *muy enojona e iracunda*, sin embargo, quería aprender a manejar estos estados de ánimo. Con respecto a esto en la sesión 3, la terapeuta exploró cómo la consultante conseguía manejar y controlar su enojo. En este tipo de terapia se parte de la idea de que los consultantes tienen sus propias herramientas, recursos y habilidades para poder generar los cambios que deseen para sus vidas. Con la pregunta que realizó la terapeuta, Teresa logró mirar los momentos en los que sí pudo controlarse, así como lo que le sirvió para conseguir esto.

La TDHC, no busca imponer una forma de solución, sino que emerjan, a través de la conversación, posibilidades para manejar las situaciones que se les presentan a las personas que acuden a terapia. Además aquí se tomó la postura que menciona Harlene Anderson, 'el cliente es el experto'. Desde una postura de no conocer o no saber, la pregunta de la terapeuta fue encaminada a conocer cuáles podrían ser sus herramientas y cuáles le han funcionado en este momento y a lo largo de su vida.

Se consideró que el descubrimiento de estas herramientas pudo tener un efecto en situaciones futuras y éstas le pueden ser útiles en otros momentos en los que ella pierda la calma.

M: ¿Hubo algún momento en el que hayas podido mantener el control?

Tere: Sí, hubo varias veces que me mantuve ecuánime.

AM: ¿Cómo lograste mantener el control en esos otros momentos?

Tere: Fui a hacer un poquito de ejercicio, como que tiene ese efecto el ejercicio que me siento un poquito más relajada, pero también como que tomo así cosas que pasan al aire consejitos, de que cuando esté uno muy alterado a lo mejor cierre uno los ojos y cuente hasta diez, cosas así aplico.

En la sesión 4, Teresa comentó que estaba poniendo en práctica lo reflexionado en las sesiones anteriores, en relación a la ampliación de nuevas y mejores herramientas para ponerlas en prácticas y controlar sus estados de ánimo.

Como se mencionó en la sesión anterior, el control de los estados de ánimo en Teresa era un tema particularmente importante para ella. Al respecto, consideró que el espacio terapéutico le brindó la oportunidad de descubrir, ampliar y utilizar sus propios recursos. La constante búsqueda de alternativas y posibilidades dentro de la conversación terapéutica, contribuyó a que Teresa pudiera identificar aquello que le estaba ayudando y que le hacía bien en un día cotidiano, como para irlo utilizando con mayor frecuencia, lo que tendría efectos positivos en ella misma y en su familia (entorno significativo).

AM: ¿Cómo te ha ido esta semana? Cuéntanos ¿qué cosas, qué cambios positivos has notado esta semana?

Tere: He tratado de controlar mi carácter, desde por la mañana me programo, así como de tranquila.

AM: Y ¿te ha ido bien con eso?

Tere: Si, me ha funcionado un poco más y sí estuve más tranquila...

Durante la sesión 5, se pudo observar que Teresa se sentía más tranquila y, además, consideramos que se estaba conociendo y revalorando a sí misma. En este sentido, se señala lo que propone Foucault y retoma Limón, relacionado al cuidado, cultivo y disfrute de uno mismo. La idea que Teresa tenía en relación a que todo el tiempo andaba “para arriba y para abajo”, que no le daba tiempo de hacer todo lo que quería (por ejemplo: llevar a sus hijos a otras actividades, seguir estudiando, trabajar fuera de casa, salir con amigas, tener limpia y ordenada su casa), hacían que ella se percibiera como sumamente acelerada todo el tiempo, sin tener momentos para sí misma, lo que impedía que los momentos placenteros tuvieran cabida en su vida. En esta sesión se descubrió cómo Teresa logró tener momentos de disfrute, y de tranquilidad. Limón menciona que al desafiar las realidades dadas por sentadas o dominantes, los consultantes pueden verse mucho más libres de lo que se sienten.

(En esta intervención la terapeuta le pidió a Teresa que se auto-observara y viera sus recursos)

G: ¿Qué le podría aconsejar la propia Teresa a Teresa para que logre llegar a esta tranquilidad o esta auto-organización?

Tere: Ayer y antier, estaba yo, a las once de la noche, muy despierta, como muy despierta, y estaba muy tranquila, no sé y apreciaba como todas las cosas que había a mi alrededor,

como que veía todo y lo veía todo con mucha claridad y dije "¡Ay, qué rico, estoy tranquila!"

Durante otro momento de la sesión, Teresa compartió una experiencia desagradable que tuvo y cómo ella misma, con sus recursos que se fueron haciendo visibles durante el proceso terapéutico, logró regresar nuevamente a la tranquilidad. Las terapeutas continuaron explorando las cosas que le fueron útiles para estar tranquila aún en circunstancias adversas. Antes Teresa actuaba bajo situaciones adversas desde el estrés y el enojo lo que generaba una mala forma de relacionarse con sus hijos.

(Teresa compartió una experiencia desagradable con respecto a que otras personas estaban buscando sus datos personales, para cometer probablemente algún tipo de delito. Ella creía que estas personas estaban relacionadas con su expareja. Es importante señalar que su marido estuvo en la cárcel, lo que generaba desconfianza para las personas con las que él se relacionaba, situación que le provocó enojo e intranquilidad)

Tere: Y dije ¡Ay, ya vamos a empezar! Y me duro el desazón parte del día.

M: ¿Cómo te calmaste?

Tere: Ya en la tarde pues, a veces me pongo a rezar o así me encomiendo a Dios, cosas así, Dios dame tranquilidad porque la necesito y hoy la necesito para estar bien con mis hijos y como que ya mas tarde sin percatarme, sin buscarlo ni nada ya estaba yo

tranquila [...]Sí, a veces lo hago desde que me levanto, me levanto desde las seis tengo un librito de oraciones y ahí tengo mis oraciones para la mañana y sí me funciona ¿no? muchas veces, yo no soy así de las ideas de las iglesia pero, sí creo en Dios y me funciona, trato de que sean una más de mis herramientas para vivir en paz.

La consultante reflexionó que no en todas las ocasiones reaccionaba de la misma forma, y que incluso había momentos en los que identificaba cuándo estaba por perder la calma y hacía algo para mantener el control.

En esta sesión también se pudo observar cómo Teresa se percataba de los efectos que tenía su idea de 'la buena mamá'. Decidió hacer a un lado la idea de la perfección e involucrarse más en un sentido relativo, donde a veces las cosas pueden funcionar bien, y a veces no, pero sobre todo que ésto es normal.

Tere: Cuando logro ver esto de la oración o que de repente hago algo que me pueda tranquilizar, como salir a la calle, ir al internet y checar mi correo o ir la tienda con la amiguita.

G: Y que de pronto me da como la impresión de que no estás como detectando todas estas cosas que estás haciendo.

Tere: A veces siento que yo misma no me percató de las cosas. Estoy tan preocupada por ser como la buena mamá o sea, la verdad es que sí es algo que me preocupa, no por lo que digan, porque realmente no es por el qué dirán, yo quiero ver a mi familia funcionando, contenta y haciendo cosas que a cada uno le gustan, cada uno en sus actividades, en sus cosas y tener un punto en donde todos podamos estar bien juntos y a gusto ¿no? Pero a veces siento que no sé si lo estoy forzando mucho el asunto y no dejo que fluya. Siento que esto es como un proceso que de repente le toma toda la vida a uno, bueno no toda la vida ¿no? Pero sí creo que puedo aceptar que las cosas no siempre pueden estar así como controladas, hay días que de repente van a llegar y se van a sentar a comer rápidamente y otros días no lo van a hacer (se refiere a las conductas de sus hijos).

Sesión 6

En este tipo de proceso terapéutico, las personas pueden realizar sus cambios en acciones, pero también pueden surgir cambios en la forma de significar situaciones en la vida. Dentro de la “guía metafórica” utilizada por Limón (2012a) se habla del derecho que tienen las personas para ser diferentes, en este sentido el autor hace referencia a que la conversación terapéutica puede ir encaminada a analizar las capas de sentido del sistema de creencias dominante, para con esto construir formas alternativas de estar mejor consigo mismas y de relacionarse mejor con el entorno. Al respecto, en esta parte de la sesión, se muestra claramente cómo Teresa cambió la forma de percibir sus problemas en el aspecto económico, pues pasó de la angustia a la calma. Teresa dio un significado diferente a la

creencia de que el dinero puede darles la felicidad y tranquilidad a ella y a sus hijos, y que la idea de verse sin herramientas, motivación, ni seguridad para sacar adelante a sus hijos (tanto en lo económico como en lo emocional) se movió hacia un lugar donde se sentía más cómoda. Incluso se resalta que se percibía más optimista, más tranquila y dejando que las cosas fluyeran.

Cabe mencionar que la TDHC habla de un escenario conversacional que genera un proceso gradual donde surgen, cambian, se desvanecen o desaparecen ciertas creencias y valores (que tienen atrapadas a las personas) para generar nuevas formas de interpretación y de relación con el entorno.

AM: ¿Y cómo te has sentido?

Tere: ¡Bien! realmente así como que más tranquila y me siento más entusiasta.

AM: ¿Y en qué consiste ese entusiasmo que estás sintiendo ahora?

Tere: Pues yo creo que la determinación de ver las cosas con más calma, digo las cosas vienen siendo iguales en muchos aspectos pero, creo que también está en la decisión que tome uno de verlo con mucha pesadumbre el asunto o más tranquilo, sigo teniendo muchos conflictos de dinero y otras cosas, pero tengo que dejar que se vayan resolviendo.

AM: Me parece muy interesante, como que siento que veo una Teresa como más optimista y como que [...]

G: Con más tranquilidad.

Tere: Más tranquilidad y con más ganas de que las cosas funcionen de que vayan fluyendo con calma.

En la intervención que realizó la terapeuta se mostró nuevamente todo lo que realizó la consultante, tanto en la forma de generar nuevos significados para ella misma, como en las acciones que realizó para que las cosas funcionaran mejor. Con la pregunta que realizó la terapeuta se buscó hacer visible para Teresa otras formas de comprensión e interpretación de “estar en el mundo”, formas que normalmente suelen ser más adaptativas y satisfactorias.

G: Sí, de hecho con lo que estás diciendo Ana María, las preguntas que le estás diciendo Teresa, anoté algunas de tus respuestas como: He intentado tener más paciencia, no le doy tanta importancia, estaba tranquila al momento de hacer la tarea, me siento más entusiasta y la determinación de tomar las cosas con calma, son como cosas que ha venido haciendo Teresa, entonces yo quisiera preguntarte ¿cómo lograste llegar a este punto de tomar esta actitud ante lo que te está pasando?

Con la respuesta que Teresa da en el siguiente párrafo, se puede observar cómo se deconstruye su narración en relación a las situaciones de estrés y enojo que ella

experimentaba. Habló, básicamente, de cómo había logrado controlar su enojo. Si se recuerdan los antecedentes de esta categoría ella se percibía a sí misma como enojona e iracunda. En este sentido, consideramos que la consultante estuvo construyendo una perspectiva diferente, ampliada y presumiblemente más liberadora, misma que generó un nuevo significado a las situaciones de estrés y enojo que anteriormente concebía.

Tere: Pues veo que es más sencillo, veo que es un poquito más llevadero todo, cuando tengo como que, una mejor actitud, si yo me siento enojada todo el tiempo, todavía soy enojona ¿no? La verdad es que en la mañana yo estaba vociferando porque ya era súper tarde y ya íbamos para la escuela y todo pero, dentro de todo así como que más light el asunto. Así como que pues de nada sirve que me altere, grite, pataleé y todo, no va a cambiar, hay cosas que van a continuar igual o tienen un proceso y no van a cambiar así nada más porque yo me enoje, creo que yo debo darme tranquilidad y también pues eso les va a dar tranquilidad a ellos.

El siguiente fragmento es importante, pues nos remite al reconocimiento que se fue dando en Teresa, particularmente en relación a lo que ella fue generando a lo largo del proceso terapéutico. Teresa fue apropiándose de sus cambios y recursos que ponía en práctica, pues hasta antes de su proceso y durante las primeras sesiones, su discurso negaba o excluía lo que ella sí hacía.

G: Y que es algo que has venido haciendo...

Tere: Pues sí lo intento.

G: ¿Y qué te dice de Teresa el estar pensando en todas estas cosas ahora?

Tere: Tengo que hacer como que mucha conciencia de estas cosas porque si no, como que me vuelvo a dejar llevar, realmente tengo que estar siendo consciente de lo que estoy haciendo porque si no, de repente se me vuelve a ir de las manos, pero por ejemplo ahorita tiene unos días que si me cuesta trabajo porque me levanto como 5:30, me salgo a caminar un ratito aunque sea 30 minutos, bueno es como que me da energía en el día, me cambia a veces la mañana, entonces así como que eso me está funcionando.

G: Que son como también las herramientas que habíamos visto que le ayudaba a Teresa hacer oración...

AM: De por la mañana programarse para estar tranquila y con calma.

Nuevamente se volvieron a explorar sus recursos y se buscó una forma para que las cosas que le funcionan pudieran mantenerse a largo plazo. Lo anterior es una propuesta de la TBCS, en donde se busca que los consultantes continúen haciendo las cosas que les funcionan.

Mag: ¿Puedo hacer una pregunta? (se refiere a Gaby y Ana María). Me gusta mucho cuando mencionas Teresa esta parte que dices “siento que si no se me va de las manos” y

me gustaría preguntarte: ¿Cómo le haces para que regrese a tus manos y lo puedas mirar?

Tere: Pues trato de mantenerme, de hacer cosas que me hacen sentir bien para no perder la calma. Y creo que cuando me mantengo como más disciplinada yo misma, funciona un poquito más, es que como que a mí el caos me altera, el caos de la casa y por ejemplo hay cosas que el ejercicio me hace mucho bien, si es algo que veo cuando logro hacer algo de ejercicio, si no lo hago ando como más desanimada e incluso como más propensa a estar triste y de malas, como que los estados de ánimo son más fuera de control y cuando empiezo con esta rutina como que es más fácil no sé el ejercicio algo hace en el organismo que me permite estar más serena. Yo pienso que es la manera de mantener el control de esas cosas, es como algo bien sencillo que a veces sabemos que nos funciona y de repente no lo hacemos porque nos da la flojera de levantarnos más temprano, me salgo a caminar, de repente en el día me llegan flashazos trato de orar un ratito, pero creo que el ejercicio es algo como elemental en mis días y que me hace sentir mejor.

AM: Yo estaba pensando, me estaba acordando de la lectura que hice de la transcripción de la sesión pasada, que en algún momento le preguntaste a las que estaban dirigiendo la sesión "que si había algo de técnicas de control emocional" y en este momento estoy sintiendo que Teresa está descubriendo sus propias técnicas de control emocional, entonces está eso del ejercicio cuéntame ¿qué más?

Tere: Un ratito de oración, el yo programarme tratar de acostarme tranquila para levantarme tranquila, son así como situaciones que pues van funcionando.

Al respecto en la sesión 6, se pudo ver claramente cómo Teresa reflexionó que no pretendía ser de una manera diferente y que aceptaba más algunas de sus características, lo que le permitió encontrar otras formas de relacionarse, principalmente con sus hijos. Como menciona Limón (2012a) cuando las personas quieren seguir siendo como son, la conversación podría encaminarse en buscar estrategias más efectivas para relacionarse con el otro, pero la forma de significarse a sí mismos cambia. El párrafo dejó ver que Teresa decidió `seguir siendo como es`, pero con ciertos ajustes, esto es; privilegiando la tolerancia, el ser más sutil y controlada hacía las personas a su alrededor. No obstante que su forma de vida no fue necesariamente diferente, pensamos que la forma de significarla es lo que cambió en ella. En este sentido, la conversación terapéutica buscó liberarla de ciertas ataduras que la hacían sentirse mal consigo misma. Es importante recordar que Teresa tenía una perspectiva muy negativa de sí misma, lo que impedía que pudiera ver otros matices, recursos y posibilidades de su persona.

AM: Con respecto al pacto con tus hijos qué más has encontrado para relacionarte con ellos.

Tere: Trato de ser más sutil con ellos, la verdad es que yo soy brusca ¿no? con ellos, para muchas cosas, pero creo que también estoy como asumiendo que es algo de mi personalidad y que no se va a ir, yo soy así hasta cierto punto, no puedo dejar de ser yo porque quiero cambiar muchas cosas pero realmente también en esto digo tengo un carácter difícil porque creo que soy difícil de tratar pero realmente me rijo por ciertas normas en el día; como no hacerle daño a la gente, como no opinar mal de personas sino

les vas a ayudar, entonces, no perjudiques ¿no? No tomo nada que no es mío, trato de educar a mis hijos con respeto hacia las personas y digo bueno creo que dentro de lo que cabe estoy bien, o sea, tengo un carácter complicado, pues sí es real pero, pues no va a desaparecer así como así, puedo ser más sutil, puedo ser más controlada, no creo que tantos años en construcción, no creo que va a desaparecer y aparecer otra persona. De repente así como pues si hay cosas que me incomodan de mi forma de ser, pero creo que trato de que buscar lo mejor que yo pueda, no de ser otra persona.

Teresa continuó dándole importancia al orden y a la limpieza, sin embargo, resignificó las situaciones alrededor de esto; buscó otras formas de responder ante el desorden, se alteró menos, controló más su enojo, realizó las actividades pero de una forma diferente, interpretó de otra manera la conducta de sus hijos cuando ensuciaban la casa, así como la ayuda que ellos le pudieran dar para los quehaceres del hogar. Estas nuevas alternativas contribuyeron a que Teresa encontrara una forma más adaptativa de estar consigo misma y con sus hijos, lo que Limón señala como una forma diferente de „estar en el mundo“.

Tere: Ayer me dejaron la casa, la sala, el comedor y la cocina estaban llenos de manchas, yo no sé qué tiraron o qué pisaron, el baño apestoso, y pues la verdad yo anoche estaba así (desganada) y dije "yo me voy a acostar", y en la mañana no me salí a caminar más que 15 minutos, la verdad, sentí que no tenía tiempo para más, entré a mi casa, agarré el trapeador y nada más le di una pasada rápida a mi baño, ahora sí que pues no bien bien, pero por lo menos para que cuando regresara yo, no estuviera apestoso el baño, el piso y

ya, le di una trapeada a toda la sala, el comedor y la cocina y dije bueno "pues cuando menos, cuando llegue que no se vea así" y nadie lo hizo, la verdad que lo tengo que hacer yo y también es una cosa que digo, también mis hijos yo creo que al paso del tiempo van a ir adquiriendo, a lo mejor, ese interés de mantener su casa.

En el siguiente fragmento se destaca la intervención que realizó la terapeuta para reflexionar acerca de lo que le estaba siendo útil a la consultante del proceso terapéutico. Teresa señaló que la terapia le había sido significativa en varios aspectos.

Primero, tener varias voces que le hicieron eco para generar y ampliar otras posibilidades. En este sentido, se percibieron algunos de los efectos que genera una terapia con equipo reflexivo: abrir diferentes perspectivas, más voces que puedan generar nuevas historias, “las historias aun no contadas” de las personas, además de ampliar sus posibilidades. Segundo, en este momento de la sesión Teresa habló de cómo ella estaba ampliado sus puntos de vista, esto en la TDHC lo podemos mirar como la ampliación de diferentes interpretaciones y nuevas formas de concebir la manera de estar en el mundo. Tercero, cuando ella mencionó y valoró su esfuerzo y que hace lo mejor posible, se abrió una nueva forma de relacionarse consigo misma, esto es; menos crítica y más cómoda, lo que le permitió observar otras posibilidades.

M: Este espacio que tenemos juntas ¿en qué te está sirviendo?

Tere: Es como un eco, a veces, es como de repente escucharme otra vez y analizarlo. Es como un eco, ustedes a veces repiten u opinan sobre lo que yo digo o hago, pero en su propio punto de vista, entonces me da como que otras opiniones que normalmente no tengo. Creo que eso es como yo lo estoy viendo. Son otros puntos de vista y algunos son así, me hacen ver cosas que yo no veo, desde que a veces en qué estoy bien o en qué soy muy crítica o a lo mejor cuando sentía que no estaba haciendo lo suficiente. Ahora digo: sí me esfuerzo, estoy haciendo hasta ahorita lo mejor posible a lo mejor es cuestión de seguir organizando. Porque soy desorganizada, pero es cuestión de irle dando estructura a las cosas para que cambie el camino y eso es lo que voy viendo aquí.

También durante esta sesión Teresa conversó de la relación con su madre, de las creencias que ella le había transmitido. Sin embargo, en el siguiente párrafo se prestó atención al hecho de que Teresa pudo darse cuenta de que existen otras formas diferentes de ser. Limón (2012a) menciona que desde una postura constructivista se destaca que todas las formas de ser y estar en el mundo son construcciones sociales, adquiridas relacionamente dentro de contextos propios de existencia, incluida la herencia cultural que las acompaña, y por tanto, que las formas de ser y los discursos que las sustentan pueden ser modificados, ampliados o abandonados. En este sentido la consultante trató de ampliar y modificar las formas de relacionarse que le enseñó su mamá para tener formas diferentes de relacionarse con sus hijos, formas distintas a las aprendidas con su madre. Cambió la

rigidez por la comprensión, el respeto y la tolerancia, tratando de generar mayor autonomía en ellos.

(Teresa, hablando de la relación con su mamá)

Tere: Normalmente cuando me quedo con ella es pelear y pelear, y ella también ya está cansada de pelear, pero yo me siento a veces como que no sé cómo equilibrar la obligación moral, yo quisiera darle el cielo y las estrellas pero no lo tengo y ella no me pide nada, pero yo veo que cuando había otra economía ella era como más light. Siempre ha sido como muy crítica mi mamá, siempre ha sido de juzgar cómo actuamos o qué hacemos. Yo creo que mi seguridad también parte de que ella siempre nos hacía ver: “eso está mal, eso está mal” y mi mamá nunca ha sido de las que dice: “oye eso estuvo bien”, pero pues trato de ir rompiendo con esas cosas para que también mis hijos aprendan de otra manera. Yo les digo a ellos “no tienes que hacer todo lo que yo quiera, ni tienes que decir a todo que sí” porque yo les hago mucho hincapié en que un día ellos van a tomar sus propias decisiones y, me guste o no, ellos van a decidir y a actuar según sus pensamientos, porque a mí me hubiera gustado que me dieran esa libertad de acción y de pensamiento. Yo crecí muy limitada en esa situación de pensar que si “hacíamos lo que tú querías (lo que su mamá quería) íbamos a estar bien”.

Como se puede ver en los antecedentes de esta categoría, la consultante se miró a sí misma como iracunda, enojona, desorganizada, que no se sentía capaz de poder sacar

adelante a sus hijos. Esta concepción que tenía de sí misma cambió. A continuación ella se percibió como una mujer fuerte e inteligente. El proceso terapéutico generó que Teresa se contara nuevas historias sobre sí misma, y que se reinventara, o como ella lo mencionó, “se reconstruyó” de una forma más cómoda y más amable para mirarse a sí misma.

Tere: Yo he visto por ejemplo que soy capaz de muchas cosas y que recuperando seguridad me siento más fuerte, pero también yo sé que siempre he tenido esas capacidades, yo siempre he sido fuerte, inteligente, luchona pero no sé porque a veces dejo que las cosas se vayan hasta abajo y ahora otra vez estoy en reconstrucción.

Sesión 7

Dentro de la TDHC, el ampliar posibilidades y deco-construir ideas limitantes, le permite a las personas generar otras formas de estar consigo mismas y con su entorno. En esta sesión Teresa llegó muy arreglada y pensamos que esto está directamente relacionado con las conversaciones terapéuticas, las cuales generaron una forma de cuidarse y de relacionarse diferente con ella misma. En esta ocasión no sólo se pudo observar un cambio en las creencias y valores con los que llegó la consultante, también se observó un cambio en su forma de vestir, arreglarse y peinarse (recuérdese que la consultante llegó a terapia con un discurso centrado en el problema, donde mencionó que no tenía herramientas para salir adelante, que le faltaba tiempo para sí misma, y que se sentía intranquila). La consultante no sólo llegó con toda la actitud de salir adelante, sino que lo transmitía con su forma de

arreglarse, permitiéndose el tiempo y el cuidado de su persona, cosas que no habían sido tomadas en cuenta con anterioridad.

M: Pues bienvenida Teresa.

Tere: Con permiso.

AM: ¡Oh! (Se expresa de esta manera haciendo un elogio a Teresa, ya que llega con el cabello y ropa diferentes, dejando impresionadas a las terapeutas, porque nunca la habían visto tan arreglada).

-Risas amables de las terapeutas-

Tere: Buenos días (saluda a Gaby y Ana María).

G: ¡Uy! ¡Teresa qué guapa!

Tere: ¡Muchas gracias!

Mag: ¡Te ves muy bien Teresa!

En esta parte de la sesión, puede observarse cómo la consultante llegó con cambios en sus acciones y en las formas que ella tenía de “estar en el mundo”. Teresa prestó atención a otros planes que tenía para sí misma, retomó ideas y proyectos que estaban pendientes, como sus estudios y se piensa que con estas ideas la consultante fue en contra de la creencia con la que llegó a terapia, esto es; que a ella le costaba iniciar cosas. Se vio cómo la idea de



inconstante, de sentirse sin herramientas, se diluyó por medio de conversaciones (hermenéuticas y constructivistas) durante el proceso terapéutico. La consultante pudo mirar lo que sí hacía y se sintió con la capacidad de organizar su tiempo, lo que le permitió verse a futuro de una forma más cómoda, satisfactoria y contemplando más posibilidades.

M: Cuéntanos, ¿Qué has hecho? ¿Cómo te ha ido?

Tere: Metí mis papeles a la escuela y voy a hacer un examen para ver si ya me pueden entregar mi certificado.

M: ¿De qué?

Tere: Prepa.

M: Preparatoria. ¡Qué bien! ¿Y cómo surgió eso?

Tere: Ya era de las cosas que yo quería hacer, hace tiempo, como quien dice estoy tratando de sacar mis pendienteitos, son como de las cosas que dije voy a moverlas de una vez.

M: ¡Qué bien! ¿Cuándo empezó este plan en el que estás Teresa?

Tere: Ya lo había pensado de tiempo atrás, pero no había movido las cosas que tenía que hacer, pero ahorita mi hermana me platicó que allá por su casa, afuera del DIF, había una cartulina de lo de la preparatoria y me aviso, ya después lo vi cerca de mi casa y está realmente a cuadra y media. Ya vi un módulo de eso y ya llevé mis papeles.

M: Siempre capitalizando tiempos y recursos.

Tere: Pues haciendo algo, porque realmente sí como que hay mucho tiempo, pero a veces no se aprovecha mucho, hay que estar en la casa y sí es importante, pero es más importante como que planear algo más.

En la siguiente conversación también se destaca que Teresa logró el control de sus emociones. Una de las características de la TDHC, como se mencionó anteriormente, es el que las personas puedan ver de formas diferentes las cosas que supuestamente no pueden cambiar, pero en este momento de la terapia Teresa habló de cómo se encontraban sus estados de ánimo y cómo le afectaba el no dormir bien, sin embargo, ahora no lo veía como algo que pudiera impedir sus actividades, ni su autocontrol. Ella creía que habría algunos días en los que sí se pueda sentir triste, pero ahora también pensaba que estos días llegarían a pasar en algún momento. Resaltamos que además logró mirar que la mayor parte del tiempo sí se encuentra bien. Es importante señalar que los consultantes que llegan a terapia algunas veces vienen con la mirada centrada en los momentos en los que no salen bien las cosas, dejando de lado los momentos de disfrute y sus recursos para enfrentar las situaciones complejas. Si se compara el discurso de Teresa de la primera sesión con la sesión 7, puede observarse cómo ella en un primer momento se miraba *iracunda, enojona, que no controlaba sus emociones*, pero ya en la sesión 7 mencionó que se ha sentido la mayor parte del tiempo bien, y aunque tenía días “tristes” ahora los mira como ‘lapsos’. Esto le ayudó a relativizar su forma de mirarse en relación con emociones.

Mag: ¿Y cómo te has sentido Teresa, a lo largo de este proceso durante estas semanas?

Tere: Pues me siento bien, la mayor parte del tiempo me he sentido bien, antier andaba yo como muy triste pero, más que nada fue porque en la noche Xan estuvo enferma tenía temperatura y casi no dormí, son lapsos que no permito que me ocupen todo el tiempo.

En este momento de la sesión, pudo observarse la forma en que Teresa logró ser más flexible consigo misma con respecto a la organización de su vida cotidiana. La consultante al inicio del proceso terapéutico tenía la idea de que mediante la organización podía realizar todas las actividades, como cuando vivía con su pareja, sin embargo, en aquél momento al parecer esto no era posible, pues no sólo debía hacerse cargo de la limpieza de la casa, sino de todo lo que implicaba estar a cargo de tres hijos y una sobrina. El no poder realizar todo esto la llevó a considerarse como una persona desorganizada, pero no tomó en cuenta que el contexto había cambiado y que, por mucho que buscara cumplir con todo, a veces esto no sería posible. Lejos de ayudar la idea de la organización, todo ello contribuía a tener un efecto de enojo y estrés en la relación con ella misma y con los demás. Con el paso de las sesiones, se vio cómo esta idea se flexibilizó y permitió a la consultante ampliar la mirada que tenía de sí misma, permitiendo que no se tomara las cosas tan a pecho, sobre todo en la organización de su casa. Además siguió poniendo en práctica nuevas herramientas y recursos para el control de sus emociones. Anteriormente se mencionó que Teresa controló su enojo, tristeza, desesperación, preocupación y que utilizó recursos como caminar, leer, rezar, contar hasta 10, y en esta sesión se observó que incluyó el arreglarse como un nuevo recurso para controlar sus emociones y sentirse mejor.

Tere: Cuando me siento mal, luego me hago algo para sentirme mejor.

Mag: Bien ¿Qué cosas haces?

Tere: ¡Ah! pues a veces arreglarme.

M: ¿Cómo vas con lo que nos habías platicado que hacías para estar en control?

Tere: A veces lo integro muy bien, a veces le echo la pereza y me salgo, pero utilizo otras estrategias, de repente me siento así como desorganizada en casa, pero creo que en general todo va mejor y ya no me tomo tan a pecho las cosas, sí hay cosas muy urgentes que hacer pero pues bueno.

Durante el proceso terapéutico, Teresa continuó generando cambios a su persona y en su entorno significativo por lo que, la terapeuta, con la finalidad de que Teresa pudiera mantener dichos cambios a futuro, los acentuó y explicitó para que fuesen formas de ser y de estar en el mundo sostenibles a más largo plazo. Por ejemplo, la consultante habló de querer mantener la disciplina, pero con ciertos ajustes, viéndola ya no tan rígida como la venía viendo, lo que permitió tener una mirada más flexible en relación a ésta, así como revisar y regular sus horarios. También consideró el hecho de que algunas veces podía pasar que no salieran como ella los había establecido, pero ahora pensaba que esto no le causaría ningún problema.

M: Nosotras, revisando tu expediente estábamos comentando que es sorprendente el nivel y la calidad de los cambios que has tenido: a partir de tu trabajo personal, haber sido capaz de identificar cómo poder relacionarte con los demás de maneras diferentes, haber identificado tus propias formas de regularte emocionalmente, establecer tus propios recursos para afrontar la vida mejor, son situaciones que me sorprenden verdaderamente porque ha sido corto el tiempo que hemos trabajado. Lo que nos estábamos preguntando es ¿Cómo puede Teresa hacer para mantener esta condición de relacionarse mejor con las personas, con tus hijos, de relacionarse mejor contigo misma? Haber encontrado estas formas; rezar, caminar, hacer ejercicio, y que vas encontrando que te ayuden. ¿Cómo podría Tere hacer para mantenerse en esa línea?

Tere: Yo creo que algo que me cuesta mucho trabajo es la disciplina, el tener horarios para las cosas que hago porque a mí el caos me afecta mucho pero, a la vez soy muy indisciplinada con horarios y tiempos, entonces creo que es muy importante que yo tenga unos horarios como más regulados, más precisos para mis cosas, aunque flexibles ¿no? aunque no se pueda pero, sí creo que esto es muy importante.

Además de que Teresa logró ser más flexible en la forma de organizar sus tiempos, en el siguiente párrafo se puede observar cómo la consultante pensó en sus proyectos a futuro. Primero, habló de seguir estudiando, y posteriormente de qué manera organizaría sus tiempos para incorporar esta actividad a su vida. La consultante se miró con los recursos para poder organizarse, creando desde ese momento un plan para poder asistir a sus clases, seguir con sus talleres y sus terapias, además de otras actividades. Se piensa, como lo

promueve la TDHC, que Teresa logró incorporar una visión más esperanzadora para su futuro.

Tere: Creo que voy bien, creo que son muchas cosas ¿no? Pero es algo que debemos implementar todas las mamás porque a lo largo de nuestra vida, e incluso ustedes que vienen aquí porque tienen qué hacer en sus casas, pero bueno es parte del día a día, yo creo que debemos lograr que no nos abrume, que no nos saquen de control todas las actividades que tenemos durante el día y pues por ejemplo ahorita que tengo que ir allá, a lo del examen, pues probablemente no voy a aprobarlo todo porque pues tiene muchos años que no estudio, pero yo sé que voy a tener que cursar módulos es lo más seguro pero digo me voy a organizar no sé, ellos nada más imparten clases martes, miércoles y jueves entonces me quedan los martes porque el miércoles voy allá, el jueves vengo acá, entonces nos dicen que nos van a dar materiales para que estudiemos en casa y bueno ya que asesoren ahí los martes que tengo libres porque nada más están de 9 am a 1pm.

Como se puede observar, la consultante logró dar un importante giro interpretativo ante las situaciones que llegarán a suceder en su entorno (incluida la esfera emocional) ya que logró mirar de una forma diferente su situación económica y algunos otros acontecimientos importantes para ella, lo que su vez representó un indicio de que amplió su interpretación y concepción del mundo, y mejoró su estado emocional.

(En este momento de la sesión conversábamos sobre ciertos aspectos que podían sacar a Teresa de control, sin embargo ella manejaba muy bien ya otras formas de reaccionar)

Tere: Yo creo que eso sí es como lo que he hecho a las últimas fechas ¿no?, sé que hay muchas cosas importantes pero trato de darle importancia según realmente lo requiera. O sea, hay muchas cosas que se necesitan en casa, hay muchas cosas descompuestas y la situación económica sigue siendo la misma pero nada gano con exasperarme, apenas antier me rompieron el vidrio de una puerta y ayer tuve que repararlo, bueno ahí le puse nada más una pieza de plástico con un acolchado pues para cubrirlo. Y ya en otra ocasión me hubiera jalado los pelos y me hubiera arrancado unos cuantos y la verdad no puedo cubrirlo, no lo puedo arreglar por ahora.

Sesión 8

Como en la sesión anterior, Teresa llegó muy arreglada, lo que volvió a generar una grata sorpresa para el equipo terapéutico, pues lo consideró como un signo valioso y simbólico de la forma en la que Teresa se percibía y se relacionaba con ella misma. La TDHC considera importante que las personas se involucren en ciertas prácticas de libertad, de cuidado cultivo y disfrute de sí mismo, por lo que durante las sesiones estos temas pasaron a formar parte de las conversaciones terapéuticas, en donde se pudieron observar sus efectos en un sentido físico y también escolar, ya que prestó cierta atención a actividades que había dejado pendientes, como asistir a la escuela y su arreglo personal. Se remarca este aspecto ya que el terapeuta que realizó la entrevista de evaluación inicial a Teresa, resaltaba las condiciones de vestir en las que llegó (con ropa *sport* manchada y



desaliñada), lo que dejó ver que el proceso terapéutico estaba logrando incluir algunas prácticas sobre el cuidado de sí misma.

Otro cambio importante que vale la pena remarcar dentro de esta última sesión, se relaciona con lo que sugiere la TDHC acerca de ampliar posibilidades y que las personas puedan dejar de sentirse atrapadas o presas en sus propias formas de relacionarse y de ver el mundo. En este sentido, se pudo observar cómo Teresa amplió sus márgenes de acción con respecto a las relaciones que establecía tanto con su familia como con otras personas a su alrededor. Como se recordara al principio comentó que algunas personas decían que era muy `cuadrada` y que no aceptaba `otras formas de pensar`, por lo que se consideró que la terapia le estaba ayudando a percatarse de la posibilidad de establecer otro tipo de relaciones, ahora desde el respeto a la diferencia y el reconocimiento de la pluralidad.

Teresa continuó con cambios sorprendentes que se fueron generando a lo largo del proceso. Se recuerda que, en la parte de los antecedentes, una de las cosas que ella quería era retomar la cuestión laboral. Teresa tenía la idea de iniciar un negocio en casa, ya que deseaba estar cerca de sus hijos y para esta última sesión ya había encontrado un trabajo de oficina, que aunque no fue precisamente lo que se había fijado, sirvió para resaltar varios aspectos importantes generados durante el proceso terapéutico. Primero, la consultante se logró percibir a sí misma con más herramientas y seguridad para poder relacionarse desde lo laboral con otras personas, lo que la llevó a ampliar sus “juegos relacionales y de lenguaje” y segundo, logró salir de su casa. Como lo comentó durante las



primeras sesiones, esto era algo que le costaba mucho trabajo, sin embargo eventualmente logró romper ciertas creencias y temores que la dejaban atrapada. Por ejemplo, la idea de que ella no se relacionaba con otras personas con facilidad quedó desvanecida con las acciones que ella empezó a realizar, como fue el caso de conseguir ese trabajo.

Tere: Es que una amiga me habló y me invitó a echarle la mano unos días con un trabajo y le estoy yendo a ayudar unos ratitos.

M: Ah, ¡qué bueno!, entonces ya te estás haciendo espacios para trabajar. ¡Muy bien, excelente, qué padre!, y ¿cómo te sientes?

Tere: Pues, bien es un poquito más de dinero y pues como volver a empezar a integrarme en el mundo laboral.

Como pudo observarse durante el transcurso de las conversaciones que se tuvieron con la consultante, se fueron visibilizando una serie de herramientas que le fueron útiles a Teresa en su vida. En este sentido, fue evidente la seguridad que Teresa fue adquiriendo, dando un giro interpretativo en la forma en cómo se pensaba y percibía a sí misma, para poder mirarse ahora como una mujer que podía resolver situaciones. En la última sesión Teresa se encontraba emprendiendo actividades que en otro momento de su vida no se hubiese animado a realizar (trabajo, escuela, búsqueda de amistades), pero que en aquél momento se encontraba enfrentando de una forma muy creativa.

G: Y todas las herramientas que estás utilizando para poder tener esa entrada (La terapeuta se refiere a la entrada económica de su trabajo).

Tere: A mi amiga tenía tiempo que no la veía, pero nos conocemos de mucho años, entonces me invitó hace unos días a hacer este trabajo con ella y pues ahí lo vamos aplicando, de repente unas cosas y de repente otras. De repente todo se me olvida y ahí como que improviso sobre la marcha, pero si es como ya más constante el ir echando mano de las herramientas que de repente yo misma voy creando.

G: ¡Qué bonito!

Una de las preguntas que sugiere la TBCS, para que los consultantes reflexionen sobre cómo mantener los cambios que han realizado, cómo seguir avanzando en las metas propuestas y qué pasa cuando uno siente que se va en `retroceso`, es indagar con la pregunta escala: ¿en qué número te situarías del uno al diez con respecto a cómo te sentías? ¿Qué pasaría si de un `8` `retrocedes` a un `7`? Este punto es importante ya que ayuda a evaluar el proceso y conocer cómo se van sintiendo las personas que acuden a terapia, pero además da la pauta para reflexionar con los consultantes sobre el hecho de no buscar una vida `perfecta` o siempre estar en un `10`, (pues en la vida también se atraviesa por situaciones complejas) Teresa relativizó la forma en la que miraba su vida dejando claro que quizá no siempre estaría en un `10`. Llegó a reflexionar lo anterior con respecto a cómo podría enfrentar las vicisitudes que se le presentarían en el camino, y conversó sobre lo que le sería útil hacer cuando vinieran esas `recaídas`.

AM: Teresa, tengo una pregunta. Digamos, acuérdate de cuando llegaste la primera vez a la sesión, como todo lo que estabas sintiendo, la situación en la que estabas. De uno a diez, siendo uno como lo más bajito y diez como una situación increíble que no te cambiarías por nadie, ¿en qué número te situarías?

Tere: No, pues yo creo que andaba como en un tres, y yo creo que ahorita me siento como en un siete, ocho.

AM: ¡Qué bien!, y ¿a qué número quieres llegar?

Tere: Pues tal vez a un nueve, diez.

AM: ¿Cómo crees que podrías alcanzar ese nueve o diez?

Tere: Yo creo que siguiendo, ¿no?, con la constancia, sobre estas cosas. A veces siento que ando como de retroceso, pero otra vez digo: "pues, es normal, ¿no? que todos de repente recaigamos". Lo importante es como no estancarnos.

AM: Y eso te iba a decir, que es completamente normal, y nos pasa a todos que a veces retrocedemos y llevamos como un gran progreso, a veces retrocedemos, pues, tenemos situaciones que nos hacen como recaer un poco, pero lo importante es que ya en todo este proceso, como que has ido reconociendo muchos recursos que tú tienes en cualquier situación que venga, podrían ayudarte a salir adelante.

Teresa mencionó que algunas situaciones desagradables podían continuar presentándose algunas veces en su vida, pero que ahora las miraba normales, y que el ser constante con las

cosas que había generado en terapia le ayudarían a estar mejor. Ella trató de mirar con una perspectiva diferente las incidencias de vivir la vida y de relacionarse con los demás, lo que consideramos como mejor y muy importante. Lo anterior pensamos que le ayudaría a generar nuevas y más apropiadas formas de significar su mundo.

(Teresa mencionó una situación desagradable por la que pasó en esa semana)

Tere: ¡Ay, por qué será esta situación!, y esas cosas a veces me quitan la calma, pero bueno, pues digo "pues, ni hablar, tengo que seguir caminando", ¿no? A veces me pregunto mucho, ¿cómo podría remediar esas cosas? Pero, pues no, no le hallo a veces así como mucha salida para esas situaciones raras que de repente ocurren y digo "ni hablar, tengo que sortear las cosas como salgan, ahí al paso".

Algunos de los nuevos juegos relacionales y de significado que se generaron en Teresa durante el proceso, la llevaron a tener un mejor control sobre sus emociones: "alerta" y "con calma", son expresiones que mencionó cuando ella se permite buscar otras formas más adaptativas y satisfactorias para consigo misma y con su entorno.

Tere: Sí, porque ya yo solita como que razono que no debo permitir que me afecten demasiado esas cosas, debo de estar alerta pero a la vez como en calma.

Teresa dejó ver la forma en que se miraba ella después de su proceso terapéutico, surgieron aspectos importantes relacionados con lo que ella buscaba; la seguridad en su persona, 'el control emocional'. Como lo menciona la Terapia Narrativa, se relacionó de una manera diferente con lo que le estaba causando malestar y, logró emplear la relativización de la experiencia, descrita por Limón, al encuadrar las situaciones bajo ciertas circunstancias, es decir, en qué momentos Teresa les daba mucha importancia y en qué momentos no. Al finalizar el proceso terapéutico, la consultante adquirió nuevos significados que ampliaron sus interpretaciones en relación a las formas rígidas que sostenía dentro de su casa, principalmente en las ideas del orden y la limpieza. Al respecto consideramos que Teresa adquirió una identidad ampliada, más flexible y versátil que pudo hacer frente a las vicisitudes cambiantes del futuro.

AM: ¿Qué cosas crees que te deja esta terapia para más adelante?

Tere: Pues yo creo que esto ha ido como creando el más adelante día con día, fui como construyendo una personalidad un poquito más fuerte, y creo que eso es algo que, si me mantengo en la constante que he venido tomando, pues, puedo superar muchas cosas, como lo he hecho hasta ahorita. Muchas cosas que antes les daba mucha importancia, pues ya no, digo siguen estando ahí, pero ya no les doy tanto valor y ya no permito que me afecten tanto las cosas de la casa, cosas así que de verdad dice uno, pues, de verdad no tienen que ser tan importantes, ¿no? y son importantes en ciertos contextos pero, bueno, no podemos dejar que nos influyan en los estados de ánimo. Creo que esto me ha



hecho razonar que las cosas no eran tan, incluso antes, tan malas. Las cosas siguen iguales, nada más que como que mi manera de verlas y de vivirlas ha cambiado.

La terapia también amplió sus márgenes de libertad con respecto a sus actividades, ahora ella se creía capaz de poder salir a la calle, de poder generar más control en su carácter y de sentirse más segura.

A manera de evaluación del proceso terapéutico, durante la última parte de esta sesión se hicieron preguntas directas a la consultante del proceso que había llevado. Como se ha venido mencionado a lo largo de este texto, en estas modalidades terapéuticas, el cliente es el experto y consideramos que las líneas aquí descritas confirma esta idea. Teresa describió una serie de cambios los cuales estaban relacionados con sus requerimientos de la terapia. A continuación, se presenta lo que Teresa comenta:

G: ¿Qué te llevas de la terapia?

Tere: Pues soy más fuerte el día de hoy que cuando llegue aquí con ustedes, creo que también soy un poquito más razonable, como que también trato de ver mis errores pero nada más de ver que es tomarlo con calma, también tomar en cuenta lo que los demás están sintiendo como con Gaviota y mi comportamiento. Tratar que mis actitudes no afecten de una manera grave a mí entorno, por ejemplo a mis hijos en este caso soy más



segura, siento que todavía me falta pero, como que fue el primer lugar donde llegue y encontré, sí hay cosas mal pero realmente no tan graves como yo pensaba, de repente dejamos de ver el lado positivo de las cosas y aquí fue el primer lugar donde yo encontré en la voz de ustedes que realmente no soy tan desorganizada, "no eres tan mala como tú te estás viendo", a veces todavía tengo esa sensación pero, cada día es más pequeña y creo que mientras trabaje en ello, yo me imagino que desaparecerá en la medida que yo trabaje en hacer las cosas que me hagan mejor a mí, por ejemplo hoy tengo mi examen de la escuela y cositas así que digo bueno pues estoy haciendo cosas chiquitas pero que están dándome resultados y realmente me están aportando satisfacciones y no sucedían antes porque antes yo no lo hacía, o sea, realmente no es responsabilidad de nadie. Lo mismo puede haber hecho en ese momento pero yo creo que a veces nos falta como ese empujón. De repente como que no lo encontramos en nosotros mismos, pero sí me voy satisfecha de lo que hice aquí con ustedes, y eso me ayudó también a salir de mi casa. Porque al principio ¡híjole qué trabajo me costaba! todavía ¿no? A veces, la verdad es que ahora me siento bien a gusto en la calle (risas), sí la verdad, a veces voy a la casa y mi casa es muy oscura y eso es un dato que no me gusta de ella, no tiene mucha luz, por cómo está la construcción pero ya cuando voy a la casa digo a veces, ¡Ay! la verdad no me gusta que me falta como la luz del día ¿no? dentro de la casa y ando en la calle y ando como con mucha energía y llego a la casa y como que siento que ya me cansé, pero ahora como que le he agarrado el gusto de estar fuera, o sea, hago otras cosas aparte de venir aquí pero, disfruto mucho el hecho de salirme a la calle.

G: Nos parece muy interesante lo que nos estás comentando Teresa, acerca de lo que te estás llevando de este espacio y también nos parece importante preguntarte ¿qué fue lo que te gustó del estar aquí con nosotras conversando?

Tere: Pues, yo creo que el estar o tener otro punto de vista sobre una misma situación de cuatro personalidades distintas a la mía, como que nos aporta el hecho de cómo ven diferentes personas la misma situación, que hay una gran variedad de sensaciones ante las mismas cosas, eso es una de las cosas que me ha enriquecido de ustedes, porque yo sé que punto y aparte de que estén aquí pues, tienen una vida, y tienen sus propias problemáticas o dinámicas también, y ver la constancia que ustedes tienen pues también nos impulsa a los demás, o sea, la gente joven, bueno yo no soy muy vieja pero bueno si tengo algunos años más que todas ustedes (risas), pero si la gente joven también nos aporta esa vitalidad y esas ganas que le ponen a lo que están haciendo el verlos acudir día a día a un plantel porque están persiguiendo un sueño ¿no? Yo sé que eso es parte también de todas ustedes y eso es así como una energía que fluye en las personas, a veces, y creo que si nos rodeamos de gente positiva nos sentimos como más positivos y bueno en general yo siento que cuando vengo aquí estoy rodeada de gente positiva porque no estarían aquí tampoco. Y aparte es un espacio donde podía hablar con otros adultos, no adultos como yo pero, también como diferentes que en casa, yo estaba muy encerrada única y exclusivamente con mis hijos.

G: Escuchar otras voces, otros tipos de relaciones con otras personas, mira qué interesante, la siguiente pregunta es un poquito rara pero, nos serviría mucho a nosotras ¿qué fue lo que no te gustó de este espacio?

Tere: En realidad nada, no hubo nada que yo encontrara desagradable, al principio fue así como que raro ver muchas personas, pero como que todo fue así diferente, distinto, realmente no fue incómodo, ni molesto, ni feo tampoco.

AM: Teresa y sientes que los objetivos con los que llegaste, lo que estabas esperando de las terapeutas, ¿logramos cumplirlos, qué crees que faltó?

Tere: Creo que hay cosas que sí, creo que hay cosas que tengo que seguir trabajando, realmente no es mucho el tiempo y creo que tengo pues muchas situaciones en mi personalidad que tengo que mejorar, pero pues si me tardé muchos años en construir una mala personalidad digo pues finalmente estoy consciente que voy a tomar un tiempo más largo que solo tres meses para volver a construir algo mejor.

La TDHC es una modalidad terapéutica que además de generar y ampliar las posibilidades de los consultantes al mismo tiempo busca que las personas que vienen a terapia se sientan cómodas, en un espacio agradable donde puedan conversar y reflexionar de una forma más adecuada y satisfactoria. En este momento de la terapia se pudo ver cómo la consultante logró establecer más y mejores recursos, como incorporar nuevas voces, reconocer la diversidad y pluralidad de éstas, se reinventó de una forma diferente (dejó de verse inconstante), adquirió seguridad, trató de construir una forma más amable para el cuidado y cultivo de sí misma. Con todo lo que se generó en el proceso Teresa enfatizó que continuaría generando otros cambios para seguir mejorando.

Síntesis de cambios producidos durante el proceso terapéutico en la categoría Teresa

- Teresa reflexionó que no era tan desorganizada como ella se miraba.
- Descubrió que podía ser segura y más constante con las cosas que emprendía. Cambió su idea de inconstancia y de sentirse sin herramientas, por una percepción de sí misma que la hizo sentirse con la capacidad de organizar su tiempo.
- Encontró sus propias formas de control emocional: estar en contacto con el agua, rezar, hacer ejercicio, cerrar los ojos y contar hasta 10.
- Mejoró la relación con sus hijos: pudo ser sutil y controlada en el trato con ellos y fue más tolerante.
- Re-significó situaciones de su vida que la abrumaban, logró no darle tanta importancia a lo que sucedía y tomó las cosas con más calma. Otra de las cosas que resignificó fue también su situación económica, al respecto logró tener mayor control y tranquilidad.
- Interpretó de forma diferente la ayuda que podía recibir en casa por parte de sus hijos, pudo valorar las acciones que realizaban sus hijos en relación a la limpieza de su casa.
- Le dio menos importancia al orden y a la limpieza de su casa (sin descuidarla).
- Se percibió como una mujer fuerte, *luchona* e independiente.
- Cambió su forma de arreglarse, se vistió, maquilló y peinó de forma diferente.
- Retomó ideas y proyectos que estaban pendientes para ella, como terminar la preparatoria y trabajar.
- Flexibilizó la concepción que tenía de la disciplina, tomando en cuenta que algunas veces las cosas no saldrían como ella las planeaba.

- Contempló un proyecto de vida a futuro, viéndolo con más posibilidades en su contexto laboral, económico, académico y relacional.
- Amplió sus márgenes de libertad con respecto a las relaciones que establecía. Buscó algunas amistades y otro tipo de relaciones que le podían favorecer en su proyecto de vida (en lo escolar y laboral).
- Se vio con más herramientas y recursos; intelectuales, físicos, psicológicos, y relacionales para su contexto laboral.
- Se miró con la capacidad de resolver situaciones complicadas que se le podían presentar en el futuro. Ya no vio sus situaciones de vida como limitantes, en todo momento privilegió la búsqueda de posibilidades.

3.1.1 Cambios que permanecieron dos años después en la categoría Teresa

Durante el contacto que establecimos con Teresa dos años después de haber concluido su proceso, se pudo constatar que muchos de los cambios generados durante las conversaciones terapéuticas continuaban formando parte de su vivir cotidiano. En el siguiente fragmento Teresa señaló cómo es que ella consideró que la TDHC con modalidad de equipo reflexivo, fue algo que favoreció en su proceso pues daba entrada a una multiplicidad de voces. El uso del equipo reflexivo ha sido un importante recurso para la TDHC, ya que genera en los consultantes incorporar más voces, nuevos elementos en su vida y así privilegiar la pluralidad. Fue grato encontrarnos al inicio de la entrevista de seguimiento que la consultante tenía todavía presente la diversidad de opiniones que se generaron en el equipo reflexivo.

Mag: Queremos agradecerte que nos concedas esta entrevista y preguntarte ¿Qué es lo que más te llamó la atención de la terapia?

Tere: Que hubiera mucha gente, me era desconocido, era raro que hubiera más personas. Al principio fue raro pero ya después me pareció normal.

Mag: ¿Qué efectos crees que tuvo que hubiera más gente?

Tere: Pues había otras opiniones. Otros puntos de vista, distintos, a veces me hacían ver las cosas de otra manera, pues como desde otro ángulo de repente. Fue diferente a lo que uno normalmente está acostumbrado o espera de cuando acude uno a terapia.

Mag: ¿Hubo algo que te hubiera gustado?

Tere: El aporte de otros puntos de vista.

Pudimos observar también, que el cambio de la consultante en relación a lo que ella reflexionó sobre la organización, se mantenía vigente. Se inquirió sobre lo que le había sido útil durante el proceso, ella comentó que en relación a la desorganización, seguía sin tener la connotación negativa y limitante que tenía hasta antes del proceso, lo que sugiere que encontró una forma más amable y menos rígida de relacionarse con ella misma, cosa que está directamente relacionada con las propuestas de la TDHC (relación con uno mismo). Recuérdese que al finalizar el proceso Teresa adquirió una identidad más flexible, ampliada y versátil sobre todo en la perspectiva que ella tenía acerca de ser inconstante. Esto se

generó gracias al trabajo realizado, en el cuál se abrieron posibilidades para incorporar otras voces y conocer otras perspectivas, además la relativización de la experiencia jugó un papel importante en relación a la constancia y el orden. En el mismo sentido la ampliación de sus recursos personales y relacionales contribuyó a que ella tuviera más y mejores herramientas para seguir generando estas nuevas formas de estar consigo misma y con su entorno. Ella continuó ampliando su perspectiva acerca de la desorganización pues al terminar el proceso había encontrado formas diferentes para organizarse con respecto a esto, en el momento de la entrevista de seguimiento no sólo siguió incorporando estas nuevas formas, sino que cambió la perspectiva que ella tenía con respecto a la desorganización. Este es un ejemplo muy claro de un cambio que se siguió perpetuando.

(Tere continuó conversando acerca de los efectos de la terapia)

Tere: Pues yo creo que varias de las conversaciones que de repente me hacían ver las cosas de otra manera de cómo yo las tenía ya preconcebidas.

G: ¿Recuerdas alguna conversación?

Tere: El hecho de que yo siempre he sentido que soy muy desorganizada, ahora ya no lo veo tan grave, yo tengo mi propio ritmo para hacer las cosas.

La nueva perspectiva acerca de la desorganización (más flexible y ampliada) que se siguió perpetuando en la vida de Teresa, resultó ser una permanencia importante, ya

detectamos que tuvo efectos en la relación con sus hijos, efectos que se extendieron para seguir perpetuando la convivencia, la tolerancia y el respeto en lugar de la violencia. Al ampliar las nuevas formas de comprensión e interpretación en relación a la organización, Teresa encontró formas diferentes de relacionarse con sus hijos que continuó privilegiando.

Tere: Sí, también el hecho de mi carácter, el hecho de que era yo muy severa para muchas cosas, a lo mejor las reacciones hacía mis hijos. Ahora ya me llevo las cosas con más calma.

G: ¿Cómo te das cuenta Tere?

Tere: Ya no soy tan explosiva con mis hijos, yo puedo decir que en todo lo que va del año, de repente, doy un coscorrón o dos, porque me sacan de mis casillas. Antes sí les pegaba a mis hijos. Ahora ya de repente me dice mi mamá que los dejo mucho, o sea que no los corrijo de repente, pero creo que hay diferentes maneras de corregirlos.

G: ¿Encontraste otras?

Tere: Ahora me he enfocado más a la idea de que cumplan con sus cosas de la escuela, a lo mejor no hacen mucho aquí en la casa pero que se concreten a hacer lo que tienen que hacer que es la escuela y que pongan sus horarios, ahora sí que es más que nada su obligación de ellos la escuela.

Observamos que continuó el cambio en la seguridad con la que ella se fue de la sesiones, prueba satisfactoria de esto fue ver que Teresa estaba re-armando su negocio de tapicería, algo que tenía que ver con sus metas laborales, y que no se generaban por la perspectiva que tenía de sí misma (inconstante, insegura, desorganizada). Al ampliar sus recursos y su perspectiva durante el proceso terapéutico, Teresa logró seguir persistiendo en aquellas metas (poner su propio negocio), que se llegó a plantear en algún momento de su vida. En el momento de la entrevista de seguimiento, Teresa emprendía acciones que seguían encaminadas para esta parte de su proyecto de vida, ya había estado haciéndose de su material, ya tenía algunos trabajos realizados y otros por hacer. También decidió tomar un curso de tapicería que ya había concluido. Lo que indica, también, que Teresa estaba fortaleciendo más la idea de la constancia que tenía, de una forma positiva, viendo qué es lo que sí estaba haciendo. Esto dejó ver cómo la TDHC contribuyó no sólo a que Teresa se pudiera mirar desde una perspectiva diferente, sino que al mirarse ella así, logró tener efectos a largo plazo en sus relaciones.

G: Bueno, por una parte eso que no era tan cierta la historia que te estabas contando de una persona que no terminaba los proyectos que tenía al frente, porque hay dos situaciones que podemos ver directamente, pero seguramente hay muchísimas más. Eres una mujer que va dando pasos, pasos, pasos, y puede concluir las cosas también.

Tere: Entre lo que me preguntaban de qué aprendí... También aprendí que puedo ser constante ¿no? con los proyectos, yo siento que con esta situación es como el parteaguas ¿no?, de empezar a concluir pero como que en esa ocasión me propuse pues llevar a

cabo esa terapia y por ejemplo lo de la escuela y no he abortado ninguna de las cosas, algunas son muy pequeñas, otras un poquito más grandes, pero veo que sí he logrado tener más confianza y más cosas, pues ahí tengo mi mochila, por ejemplo de que estuve yendo a mis cursos de tapicería.

Dentro de toda la diversidad de cambios que pudimos observar durante el proceso terapéutico, también resaltamos los cambios que se pudieron expresar desde el cuerpo (comunicación analógica). En esta entrevista, la comunicación analógica se pudo observar en el tono de su voz (un tono más tranquilo, más cálido) y en su arreglo personal (vestía más alineada), también nos dio la impresión de que su comunicación analógica incluía lo que ella mencionaba acerca de llevar una vida más tranquila.

G: A veces nos llegabas a contar ciertas cosas un poco más acelerada.

Tere: Sí, como que siento que ahorita soy más calmadita para ciertas cosas.

Consideramos que de los cambios más valiosos que se observaron en Teresa durante su proceso, fue el respeto por la diferencia y la diversidad. En este sentido, se pudo observar que, Teresa se permitió escuchar múltiples voces que reconocían y fomentaban un cambio en la perspectiva de sí misma, que descubrió otros ángulos y matices para ampliar las formas de conceptuarse y relacionarse con ella misma y con su entorno. En este sentido,

siguió perpetuando la tolerancia consigo misma, continuó resignificando la concepción que tenía sobre su carácter y la distracción, mirándose de una forma más amable y haciendo a un lado la crítica para ella misma y para otros. Además, al adquirir Teresa una identidad más segura, tolerante y más flexible en cuanto a la organización, pensamos que esto fomentó seguir construyendo nuevas formas de relacionarse, particularmente en su entorno significativo.

Mag: Y ahorita dices que no has pensado tanto...

Tere: No, ya no me siento a pensarlo, la verdad ya no me siento mal, no es que no me importe, es que también me desgastaba y no veo, de verdad, a veces pasa que uno busca cierta ayuda y no encuentra uno lo que quiere ¿no?, es como yo, me preocupaba mucho por mi carácter, porque esto de los estados de ánimo y ahora ya dejé de preocuparme tanto y no le doy tantas vueltas al asunto, como que he aprendido a vivir con mis condiciones, o sea con mis situaciones conmigo misma y con lo que me está agobiando, a veces sí me preocupa el futuro, pero ya no le doy tanto hincapié al asunto.

Mag: A parte de esto, ¿hay otras cosas que has mirado de ti misma? qué has aceptado quizá, que miras las cosas de una forma más amable quizá.

Tere: Soy muy distraída pero a lo mejor el hecho de tener gente que me acepta así como soy, o sea ya ni me da pena decirlo (Teresa reconoce la diferencia con respecto a una de sus amigas) “Somos diferentes pero no tenemos que ser iguales para ser amigas, y yo he aceptado que yo soy así, que tengo un mundo como distinto, pero no me disgusta, ahora

sí que la poca gente que me interesa sabe cómo soy, mi mamá se vuelve loca, mi mamá ya ahorita está viejita, pero ella era muy ordenada, muy limpia, muy organizada, entonces a veces se vuelve loca conmigo, así de ¡ah!, pero, al final lo acepta, como que ya está cansada, ya nada más me ve con cara de (Teresa hace gestos), le digo "pues es que yo soy diferente", " pues qué quieres", " yo soy así " no es que no quiera a veces, pero tampoco puedo vivir inconforme con el hecho de ser como soy, a lo mejor en la medida que yo me he aceptado también he empezado a ser menos crítica con la gente.

La consultante nos dejó ver que se continuaba mirando con la capacidad de resolver situaciones complicadas que se le presentaran. Seguía sin considerar como limitantes algunas situaciones de vida, en todo momento privilegiaba la búsqueda de posibilidades. Durante esta entrevista, se vio cómo lograba enfrentar de forma diferente, situaciones que se le presentaron. Los cambios generados en el proceso con respecto al despliegue de los recursos personales, tuvieron un efecto a largo plazo en la forma en cómo Teresa resolvía las vicisitudes que se le presentaban.

(Teresa comentó que su refrigerador se encontraba descompuesto y que lejos de preocuparse, había intentado diferentes formas de resolver la situación)

G: ¿Es como un regulador o algo así?



Tere: El compresor es así como un motorcito que es el que manda el frío a todo el refri, entonces sí me sigue siendo complicado muchas cosas, pero las tomo, a lo mejor con menos estrés.

En la conversación de seguimiento también pudimos observar que Teresa había seguido ampliando sus márgenes de libertad con respecto a las relaciones, recuérdese que uno de los cambios encontrados al finalizar el proceso terapéutico fue que Teresa logró ampliar sus márgenes con respecto a la búsqueda de algunas amistades u otro tipo de relaciones que le podían favorecer. El cambio que se logró en la terapia en relación a ampliar la perspectiva de verse como una mujer que le costaba mucho establecer amistades, quedó atrás cuando Teresa dejó ver que en ese momento, no sólo privilegiaba sus amistades, sino que se permitía establecer amistades con algunos pretendientes. Es por eso que consideramos que Teresa siguió flexibilizando sus esquemas rígidos tanto en la percepción que tenía para sí misma, como en las nuevas formas que logró establecer en sus relaciones sociales en general.

Tere: Tengo un pretendiente también.

Mag: ¡Ah mira!

Tere: De allá de Veracruz.

G: ¡A qué bien! con razón quieres regresar pronto (risas).

Tere: Me habla cada ocho días, tengo una relación todavía a lo mejor a la antigua. Sí, yo no soy así como de relaciones fáciles, así como que no me acomodo en esas cosas, luego hablo con mi mamá con mucha franqueza de esas cosas y le digo "es que yo no soy pila de agua bendita para que todo mundo me ande metiendo mano má". Le digo, entonces pues yo tengo mi estilo muy personal.

Mag: Particular.

Tere: Tengo un pretendiente por ahí y me agrada.

Mag: ¿Lo conociste allá?

Tere: No, lo conocí aquí en México, pero se fue a vivir a Veracruz, es familia de su esposo de mi amiga.

Mag: ¡Ah mira!

G: Oye ¡qué bien! tienes poquitas relaciones pero muy bien consolidadas.

En otro momento de esta sesión, se escuchó cómo la consultante siguió percibiéndose de una forma más positiva, más cómoda para sí. La percepción rígida que Teresa tenía, cambió al finalizar el proceso terapéutico por una forma más flexible y más amable consigo misma. En esta entrevista de seguimiento, pudimos percatarnos de que ella siguió aceptando sus diferencias y tratando de convivir con sus propias características. Además la consultante compartió una anécdota relacionada con su diferencia, interpretándola como

una forma que ella tenía para seguir estableciendo nuevas relaciones. Teresa continuó su despliegue de recursos personales para llevarlos a sus contextos relacionales.

Tere: Vi las cosas de otro modo, yo soy como diferente, hay gente que le parecen raras algunas maneras, pero yo no. Me encontré un señor hace unos meses, le platicó a mí mamá, haz de cuenta que luego es bien vaciado, me causó una bonita impresión, porque me preguntó una dirección y me hizo así como la plática ¿no?, él en su coche y yo en la banqueta y me dice "te puedo dar mi teléfono, porque el tuyo no me lo vas a dar ¿verdad?"

Mag: ¿Y qué pasó?

Tere: Tenía como que una personalidad bonita ¿no?, como muy elocuente, como muy agradable, o sea chusco, y luego me dice "y cómo te llamas" y yo "Tere" pero yo soy muy áspera con la gente, y me dice "yo me llamo Roberto, todos me dicen Robert, pero tú me puedes decir mi amor".

Tere: Le digo a mi mamá "La verdad que me hizo el día el tipo" es muy amable, es genial el tipo, la verdad que tiene una habilidad mental.

Mag: Te sacó una sonrisa.

Tere: Sí, no pude evitar reírme, le platicue a mí mamá y todo, ya luego me hablaba en el whatsapp ¿no?, y ya después yo le di el teléfono de aquí y ya me hablaba aquí y platicábamos por teléfono, pero ya me empezó a decir que él buscaba a alguien en la

vida con quién acompañarse, no precisamente de vivir con alguien, que la verdad él no creía en el matrimonio, que la verdad él buscaba alguien con quién acompañarse, que le gustaría alguien con quién viajar, con quién divertirse, pasar los fines de semana juntos, y me dice a poco no te hacen falta los cariñitos a veces, y le dije "pues no".

Como mencionamos anteriormente, otro de los cambios al finalizar su proceso fue el respeto a la diferencia, Pues dos años después Teresa siguió mostrándose tolerante y respetuosa a la forma de ser de otros. La TDHC contribuyó a que Teresa relativizará las formas de ser y de pensar de los otros y de sí misma, lo que en ese momento de la sesión de seguimiento seguía proliferándose a lograr nuevos juegos relacionales.

Mag: Quizá estés en esta dinámica de aceptarte a ti, de aceptar tus cosas, de aceptarte cómo eres, quizá ¿pensarías Tere, en aceptar cosas de los demás?

Tere: Pues sí, acepto su forma de ser, pues mientras no me afecte en la mía, o sea yo me junto con la gente que me agrada a mí.

Teresa comentó en la sesión de seguimiento, la satisfacción que encontraba en su vida, lo que ella era y tenía. Es por ello que consideramos que los cambios con respecto a su flexibilidad en su persona continuaron presentes después de 2 años, ya que seguía siendo más amable y menos rígida consigo misma.

Tere: Tengo como que las cosas que me gustan en mi vida.

G: Ah ¡qué bonito! tienes las cosas que te gustan en tu vida.

*Tere: Sí siempre hay más cosas que queremos, pero falta a completar lo de mi trabajo,
pero ahí ya estoy armando mis cosas.*

G: ¡Claro!

Teresa continuó con sus proyectos laborales, después de dos años de su proceso terapéutico seguía aportando elementos que estaban contribuyendo a la creación de su propio negocio, retomó nuevamente la tapicería, buscando alternativas para seguir generando otras entradas en lo económico.

Mag: Ahí vas con tus proyectos de trabajo.

*Tere: Sí, esa mesa le tengo que poner una superficie adecuada, porque está muy chiquita
(se refiere a su mesa de tapicería).*

Mag: ¿La que está allá afuera?

Tere: Es que esa no era mi mesa...

G: Pronto ya veremos ese local, poco a poco.

Tere: En la medida de que va llegando el dinero y ya después tengo que comprar un poquito de material y cuando me llegó trabajo de la estética, pues no tenía yo la compresora todavía, entonces pues también hay que ir poco a poco.

G: ¡Claro!

En la sesión de seguimiento Teresa comentó, la nueva relación que tenía con su expareja, situación que resultó una grata sorpresa, debido a que ella llegó a terapia buscando encontrar herramientas para salir adelante con sus hijos después de su separación. En esta sesión de seguimiento pudimos percatarnos que encontró una forma diferente de relacionarse con su exmarido, más cómoda y más flexible, lo que le permitió establecer una apropiada relación de amistad y cordialidad con el padre de sus hijos.

Tere: Pues mira, han pasado esas y muchas cosas más, pues cuando llegó el papá de mis hijos me movió muchas cosas, se alteró mi relación, no nada más con él, también a mí me movió muchas cosas conmigo misma, pero como que me confrontó ¿no?, y es que llegó en una actitud muy extraña y así como que "vamos a Acapulco con Laura y allá los veo, y yo los regreso", y de repente venía cenaba y traía de comer, o luego decía "vamos al cine o vamos a comer con Laura o vamos con Rocío" entonces a mí me empezó como afectar, o sea yo dije qué quiere tantos años que no viene, y luego el momento en que yo dije a lo mejor quiere regresar a la casa, y quiere a su familia de regreso, y yo un día, me senté y le dije "bueno, pues de qué se trata, porque últimamente estás muy amistoso y te pasas

más tiempo aquí que nunca" y le dije "quieres regresar o qué es lo que pasa" y me dice "No yo estoy bien allá" y dije "ah bueno" Entonces ya quedamos claros para marcar nuestro territorio.

Mag: Límites y territorio ¿no?

Tere: Sí, porque entonces qué hacemos aquí jugándole a la familia feliz, he tenido muchos cambios, pero por ejemplo ahora yo creo que pasaron muchos años y no había superado yo la terminación del matrimonio, pero por ejemplo ahora creo que cuando apareció Armando me dio muchas cosas, pero también cuando se fue Armando yo me confronté con esta situación y de verdad un día desperté y me di cuenta que ya no lo quería (refiriéndose a su exmarido), antes me hacía daño verlo, de hecho cuando él venía a mí me movía.

Mag: Sí recordamos que no querías incluso verlo.

Tere: No, incluso ahora que regreso en diciembre, pero ahora que vino de verás llevo a pasar que yo estaba aquí y me marcaba al celular en el whatsapp "dónde están, van a tardar mucho, a qué hora llegan a la casa". Más que nada que a mí me afectaba mucho estarlo viendo ¿no? y ahora ya no.

Síntesis de cambios que permanecieron dos años después en la categoría Teresa

- Siguió analizando sus recursos y posibilidades para encontrar formas de organizarse mejor en cuanto a las actividades de su casa, con sus hijos y laborales.

- Continuó ejerciendo el respeto y tolerancia, apartando la violencia en el trato con sus hijos, para seguir buscando otras formas de relacionarse mejor con ellos.
- Permaneció la perspectiva que generó sobre su persona en relación a la constancia, es decir continuó mirándose como una persona que sí podía realizar y organizar sus actividades.
- Continuó desarrollando ideas y recursos en relación a su proyecto de vida (retomando la tapicería como una posibilidad para otro ingreso económico).
- Continuó resignificando la concepción que tenía de su carácter, manteniendo la idea de „no dejarse atrapar“ por situaciones que la abrumaban dentro de su contexto significativo. En este sentido siguió privilegiando la tranquilidad y la flexibilidad. Teresa seguía manteniéndose tranquila en su vivir cotidiano, la tranquilidad seguía siendo evidente en su comportamiento y en su lenguaje corporal.
- Siguió ampliando sus márgenes de libertad con respecto a las relaciones sociales, lo que le permitió aumentar su círculo de amistades e incluso que aparecieran en su vida algunos pretendientes.
- Continuó manteniendo la flexibilidad y amabilidad para consigo misma, lo que la hacía sentirse más a gusto y satisfecha con lo que iba realizando día a día.

3.1.2 Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría Teresa

Antes que nada, consideramos importante aclarar que fue precisamente en el momento en que realizamos el análisis de la permanencia de los cambios producidos dos años después, donde pudimos identificar la diversidad de cambios producidos en la vida de Teresa, mismos que no se

habían presentado con anterioridad o que formaban parte de las demandas originales de la consultante. Es por ello que contemplamos que las nuevas modalidades relacionales detectadas en la vida de Teresa emergieron y se extendieron como efecto de los cambios que se produjeron a lo largo del proceso terapéutico.

Al respecto, pudimos observar que la consultante logró ampliar y enriquecer la forma de conceptuarse a sí misma, lo que le estaba permitiendo encontrar nuevas y más adaptativas formas de relacionarse con su entorno significativo. También observamos que se mostraba mucho más segura y flexible, tanto para consigo misma como para con los demás, lo que pensamos que le estaba permitiendo ampliar un poco más sus márgenes de libertad como una especie de efecto generalizador de los cambios producidos durante la terapia. Igualmente consideramos que esto le ayudó a seguir „diluyendo“ la imagen que tenía de sí misma como iracunda e indisciplinada, y como una persona „cerrada“ que no tenía amigos y, mucho menos, pensar en algún pretendiente.

No sólo observamos que las nuevas formas de percibirse a sí misma se consolidaron después de dos años de tratamiento, también pudimos observar que los cambios producidos durante la terapia eventualmente generaron nuevas y más amplias formas de relacionarse, como fue el caso de la ampliación de su círculo de amistades y la aparición en su vida de algunos pretendientes.

Durante el proceso terapéutico Teresa logró pensarse y verse de una forma diferente con perspectivas de futuro lo que eventualmente le permitió, dos años después, encontrar la manera

de generar más recursos económicos para su familia, así como la posibilidad de seguir estudiando sin dejar de trabajar. Estos cambios además de permanecer dos años después, ayudaron a la consultante a que eventualmente emprendiera su propio negocio. Se considera que estas nuevas ideas y actividades, que originalmente no estaban contempladas como parte de sus expectativas de vida, son una muestra importante de los efectos producidos, dos años después de los cambios producidos durante la terapia. Pero estamos convencidas que son cambios que pudieron ser mantenidos y ampliados gracias a la nuevas formas de ser y de pensar de Teresa, formas de „estar en el mundo“ que se generaron a lo largo del proceso terapéutico.

En la terapia observamos que la consultante pudo ampliar sus puntos de vista, perspectivas y posibilidades en relación a ella misma, como fue la forma de mirarse como mamá y la manera de relacionarse con los demás. También nos percatamos que dos años después de la intervención terapéutica estos cambios, además de que permanecieron, adicionalmente contribuyeron a que Teresa entablara una nueva y más adaptativa y satisfactoria relación con el padre de sus hijos, una relación que se pudo observar como más flexible (o menos rígida), lo que le permitió participar con él en diversas actividades con sus hijos. Anteriormente estas acciones no podrían tener cabida en la vida de Teresa.

Es por lo anterior que consideramos que Teresa, a partir de su proceso terapéutico, logró ampliar sus restringidos márgenes de libertad tanto para consigo misma como para con sus relaciones más significativas, un proceso terapéutico (hermenéutico y constructivista) que le ayudó a que emergieran nuevas historias y una nueva percepción de sí misma. Igualmente,

consideramos importante destacar que la nueva forma de percibirse de la consultante Teresa (más flexible, más tolerante, más segura y buena madre) permaneció dos años después. Estos cambios, además de permanecer, al mismo tiempo generaron un acontecimiento extraordinario (que a nosotras nos dejó gratamente sorprendidas), que fue establecer una nueva relación de pareja.

Igualmente Teresa comentó que había logrado establecer nuevas amistades, lo que consideramos le ayudó a ampliar un poco más su entorno significativo y círculo de amistades, incluyendo la presencia de “algunos pretendientes”. Nos referimos al hecho de que Teresa lograra construir una muy apropiada relación de pareja con Armando en donde privilegiaba el respeto, la tolerancia y la flexibilidad de manera ampliamente adaptativa. Al respecto, Armando era un conocido de Teresa de años atrás, sin embargo tenía bastante tiempo que no tenía ningún contacto con él. Armando era más grande que Teresa, era una persona divorciada con hijos adultos y un par de nietas.

Síntesis de la diversidad de cambios generados dos años después en la categoría Teresa

- Creó su propio negocio de tapicería. Al ampliar sus recursos y su perspectiva durante el proceso terapéutico, Teresa logró seguir persistiendo en aquellas metas que tenía al finalizar su proceso terapéutico.
- Teresa amplió sus márgenes de libertad con respecto a la relación que ella mantenía con su exmarido. Encontró una forma diferente de relacionarse con él, más cómoda, más amigable y más flexible.



- Teresa se dio la oportunidad de entablar una relación de pareja con Armando. Acontecimiento que se generó gracias a la ampliación de sus círculos sociales y a las nuevas formas de percibirse a sí misma.
- Siguió ampliando más su identidad, flexibilizó algunos esquemas rígidos; se dio la oportunidad de mantener relaciones de amistad con algunos pretendientes, al respecto, desvaneció ideas como: ser reservada, no hablar con las personas y utilizó sus recursos para mantener nuevas relaciones sociales.



3.2 Categoría de análisis familia

Antecedentes

Teresa llegó a terapia buscando establecer una mejor relación con sus hijos, quería cambiar varios aspectos de su personalidad (constancia, disciplina, control del enojo, comunicación) teniendo la creencia de que al lograrlo podría ser una mejor mamá.

Teresa buscaba, en aquel momento, adquirir compromisos y cumplirlos, pues mencionaba que ahora ella era un ejemplo para sus hijos. Quería que cuando sus hijos crecieran estudiaran y trabajaran, que la vieran a ella como un ejemplo de que sí se puede.

Consideraba que a sus hijos les hacía falta salir más y despejarse, pero la situación económica que llevaba en ese momento no le permitía darles la vida a la que estaban acostumbrados.

Por otro lado la consultante se percataba que no sólo ella sino toda la familia, chocaban con Osvaldo, es decir Thalía y Gaviota también, y estaba interesada en cambiar esa situación.

Ella buscaba obtener el control de sus estados de ánimo, pues no quería que sus hijos fueran víctimas de ellos. Percibía que había muchos momentos en que perdía los estribos con sus hijos y había ocasiones en las que les decía cosas que no quería o les pegaba.



A Teresa le despertaba mucho interés la cuestión de cómo se relacionaba pues pensaba que el ser introvertida estaba influyendo en que sus hijos fueran igual, que no tuvieran amistades. Pensaba que ella jugaba un papel importante para que ellos tuvieran un buen modelo para aprender a relacionarse.

Cambios producidos en el proceso terapéutico en la categoría familia

Sesión 2

Limón (2012a), refiriéndose a la conversación terapéutica, señala que en el caso de la TDHC se trata de un proceso que permite entrar al mundo amplio y complejo de los significados presentes en las vidas de las personas, en sus creencias y valores, en sus preferencias y desavenencias, sus verdades y sus desconciertos, para intentar buscar con ellas nuevas formas de interpretación y de articulación con el entorno, particularmente con quienes les rodean o con aquellas personas con las que están obligadamente relacionadas. De tal manera que la familia de Teresa pudo ubicarse en este contexto, en un sentido porque forma parte de su entorno y por otro, porque Teresa estaba necesariamente relacionada con ellos. Se considera importante resaltar los cambios que Teresa fue realizando al respecto, principalmente en esa búsqueda de nuevas formas de interpretación y de articulación con su familia. Después de la intervención del equipo reflexivo (en la sesión 2), la consultante pudo observar otras formas de comunicación y matices que había aplicado sin percatarse de ello y que le habían dado mejores resultados. Lo anterior se consideró que fue parte de cómo iba a interpretar a la relación con su familia y cuál iba a ser la articulación a partir de las reflexiones que ella generó.



(Después del equipo reflexivo)

Mag: Teresa ¿hay algo de lo que escuchaste que te llamó la atención?

Tere: Eso que dijeron ahorita, que a veces manejamos diferentes formas de comunicarnos con los hijos y pienso que sí, yo a veces intento buscar una forma y otra y sí veo que hay alguna que de repente me da mejor resultado que otras.

Sesión 3

Como pudimos observar en la descripción realizada de los antecedentes de esta categoría, Teresa consideró que a sus hijos les hacía falta salir más y “despejarse”, sin embargo para ella la situación económica era una limitante para poder brindarles este tipo de actividades, pues le preocupaba que sus hijos no fueran felices por estas situaciones. En la sesión 3, la terapeuta exploró las diferentes formas de relación que podía establecer Teresa con sus hijos, de dicha intervención surgió que Teresa pudiera crear una mejor y más satisfactoria comunicación con ellos. Esta comunicación generó que Teresa se percatara de que sus hijos también eran comprensivos en relación a la situación económica que estaban atravesando y de alguna forma colaboraban al comprender que no podían conservar el mismo estilo de vida. Se destaca la importancia de que al darse cuenta que sus hijos entendían la situación económica, conllevaba un giro interpretativo que restó importancia a la cuestión de buscar las mismas actividades que realizaban sus hijos antes de la separación, y a la creencia de que ellos no podrían ser felices si no conservaban el estilo de vida que acostumbraban. Esto se considera un ejemplo de lo que Limón (2012a)

refiere como deco-construcción, ya que por una parte se analizaron las capas de sentido de la narración de Teresa en relación a lo económico y con esto se fue construyendo una perspectiva diferente, ampliada y presumiblemente más liberadora para ella. La consultante amplió su interpretación ante la situación económica, descubrió que sus hijos eran muy comprensivos ante esto. El que Teresa haya logrado mirar de una forma distinta cómo vivían sus hijos la situación, consideramos que fue importante para generar una nueva resignificación de dicha experiencia, y para comprender e interpretar otra forma de estar en el mundo más satisfactoria (tanto para ella como para su familia).

AM: ¿Tú has hablado con tus hijos y con Gaviota de esta nueva situación por la que están pasando? que están habiendo ciertos cambios económicamente.

Tere: Sí, lo he hablado, pues ellos tenían pues no así como que cualquier cosa pero había muchas cosas a las que tenían acceso y ahora no las tienen, como sus actividades y como ir al súper y que si en algún momento decían "quiero esto mamá" yo se los podía comprar, pero la situación cambió y sí lo entienden ellos, también son conscientes de la situación.

Luego de esta intervención, Teresa comentó una situación que ocurrió en esa semana, en el que ella valoró y reconoció el esfuerzo realizado por sus hijos, sobre todo cuando colaboraron haciendo lo que la consultante les pidió que hicieran. Ella se percató de que valorar y reconocer dichos esfuerzos fue importante, ya que es algo que no solía hacer con

sus hijos. Reflexionó también que fue importante aplicar la paciencia y constancia en ese sentido. Como lo propone la TDHC, se consideró que Teresa fue paulatinamente ampliando sus márgenes en la relación que tenía con sus hijos, creando alternativas que le permitieron ir mejorando la relación en casa con su familia. En este sentido, contemplamos que la consultante descubrió nuevos ángulos y matices para mirar la relación con sus hijos y que observó desde otra perspectiva las acciones que ellos desempeñaban. En lugar de mirar “lo que no hacían”, Teresa enfocó su atención en mirar lo que sí hacían sus hijos, hecho que generó una mejor relación con ellos.

Tere: Thalía también estiró así su cama y la guardó porque tiene su camita debajo de la de Osvaldo. Y ya se metieron a bañar y ya cuando salieron me dijeron "sí tendimos nuestra toalla, y tendimos nuestra cama, y echamos la ropa sucia en su lugar y doblamos la pijama" entonces yo les dije "ay estoy muy orgullosa de ustedes, ojalá que cuando lleguen por la tarde, cumplan bien con la tarea, eso lo tenemos pendiente"

M: Parece que ellos están dispuestos a asumir los compromisos contigo

AM: A colaborar y todo...

Tere: Sí, yo creo que es cuestión de que yo tenga paciencia y constancia al estar pidiéndoles las cosas les dije "necesito que cooperen en la casa, creo que bien pueden tender su cama, recoger sus cosas y hacer sus tareas", o sea, "eso es lo que les pido yo a ustedes, que sean responsables de sus cosas" les dije. Entonces en la mañana como que amanecieron así, muy dispuestos.

El fragmento anterior, nos permitió también observar que la conversación terapéutica favoreció el camino del diálogo con su familia. Al respecto Limón, (2012a), menciona que algunas características de la TDHC es privilegiar el diálogo en lugar de la violencia, la negociación en lugar de la imposición, la tolerancia en lugar de la exclusión, que son parte del cuerpo de creencias y valores que, de alguna u otra manera pasarán a formar parte del sistema de valores y creencias de los consultantes, generando formas de relacionarse con los demás más apropiadas y oportunas.

Sesión 5

En el siguiente fragmento de la sesión 5, pudimos ubicar la forma en que Teresa relató las mejoras que estaba detectando en casa. Como lo destaca la TDHC, las alternativas generadas por Teresa influyeron en que ella pudiera estar mejor consigo misma y con su familia de una forma más agradable y positiva. El equipo percibió que la consultante dio un importante giro interpretativo en la forma en la que veía a sus hijos y a Gaviota, con lo que se generó una nueva forma de relacionarse en casa, respetando las diferencias y particulares formas de ser de cada uno de los integrantes de la familia, y por supuesto, de ella misma.

Otro aspecto que consideramos importante destacar del fragmento, es que la cuestión económica dejó de tener el componente limitante que poseía, lo que permitió poner el acento a aspectos que los dejaban mayormente satisfechos.

M: ¿Qué te deja satisfecha lograr?

Tere: Me hace feliz ver que Gaviota está mejorando, me gusta ver que mis hijos, pueden comunicarse conmigo. Me siento muy orgullosa de mis hijos y creo que pese a nuestras circunstancias, se manejan bien.

M: Sí.

Tere: Y creo que yo también no lo hago mal.

Como mencionamos anteriormente, se resalta la importancia que tiene la terapia al permitir generar espacios para la reflexión, y que durante estos espacios reflexivos se privilegie la búsqueda de posibilidades y alternativas para la vida de los consultantes. Se señala lo anterior ya que durante esta sesión Teresa, junto con las terapeutas, exploró alternativas de acción que dejaron ver que si ella se organizaba un poco más podría tener un acercamiento afectivo con su familia, algo que, como mencionaba en los antecedentes, le costaba trabajo, pero en ese momento estaba con la disposición de hacerlo. Esto se relacionaba de igual manera con la ampliación de sus márgenes de libertad. Puede observarse también en este momento de la terapia que Teresa no cambió su creencia de 'es bueno ser ordenada', sin embargo, buscó estrategias más efectivas para desarrollar una sana organización en su entorno y que esto afectara menos en cómo se relacionaba con sus hijos, lo que Limón refiere como el derecho que todos tienen de seguir siendo como se es.



M: Se te ocurre Teresa ¿cómo lograr un equilibrio entre estas dos formas de ser? Entre la que tiene que conseguir y llegar a los tiempos y sacar adelante las cosas y la Tere empática, tierna...

Tere: Creo que tengo que alcanzar yo mi propia organización para no esperar que todo llegue de ellos y este sentirme más cómoda con las cosas, porque si está todo un poquito más en orden, pero también tengo que darme yo ese tiempo.

Sesión 6

En esta sesión se abordó la relación de Teresa con sus hijos Osvaldo y Thalía.

Tere: A veces, también es cómo de repente uno programa el momento de la tarea, pero también es mucho como él anda de ánimos, porque a veces puedo llegar como con toda la disposición, pero Osvaldo anda así como de sin ganas, más bien trato de no darle tanta importancia a ese asunto porque si no voy a terminar enojada con la tarea.

AM: ¿Y cómo funcionó ayer?

Tere: ¡Bien! yo les dije que tenía que lavarles los tenis y me subí, después de la comida, me subí a lavar, ya en un ratito bueno como en unas dos horas, este, me subieron las tareas los dos, nada más a que se las revisara y lo que estuvo mal se los corregí y les dije que lo que estaba mal lo corrigieran.

AM: ¿Y de qué manera se los dijiste?

Tere: Pues tranquila, estaba yo tranquila.

AM: ¿Y cómo les cayó eso a ellos?

Tere: ¿De que corrigieran sus cosas?

AM: La forma en que se los dijiste.

Tere: Bien. Bajaron los dos juntos, cosas así muy, bueno así Osvaldo de "ash" porque, nada más subió sus libretas no subió lápiz ni nada, y lo que tenía que corregir pues tenía que volver a bajar y volver a subir, pero bien tranquilo, como que en general estos días han estado...

AM: ¿Han estado bien?

Tere: Sí

El párrafo anterior indica la relación que se fue generando paulatinamente en la familia de Teresa. Por una parte la consultante refirió cosas que le ayudaban a sentirse más tranquila (hacer ejercicio, hacer oración, caminar, contactar con el agua, ver más en la categoría de Teresa) y cómo esto influyó al momento de hacer las tareas con sus hijos. Teresa generó en este sentido acciones diferentes, tanto en la forma de comunicarse con sus hijos, como en la forma de realizar la tarea con ellos. Se siguió privilegiando el diálogo en la familia, la tolerancia y la búsqueda de posibilidades, además adquirió una identidad más amplia y flexible que le permitió encontrar nuevas formas de relacionarse con sus hijos. Recordando que en la primera sesión Teresa mencionaba que se consideraba muy grosera y

poco afectuosa con sus hijos, puede observarse que en esta sesión la consultante narra que realizó acciones muy diferentes a las que mencionaba que solía hacer.

M: Y si eso ya no es tan importante, ¿qué es lo que se está volviendo importante para ti?

Tere: Pues quiero que haya como un mejor clima en la casa, ¿no?, que ellos se sientan menos con miedo o menos agredidos, o sea, quiero que como que las cosas fluyan más fácil.

M: Y en el tiempo, proyectando en el tiempo, ¿cómo crees que eso impacte?, ¿qué crees que sea mejor?

Tere: Yo creo que también cuando el ambiente es más agradable, la gente es más cooperativa, ¿no?

De igual manera, Teresa reflexionó sobre las cosas que estaban siendo más importantes en ese momento de su vida. Además de ver esto como algo que generaba cosas positivas en sus hijos y en ella.

Sesión 8

En la sesión 8, la sesión final, Teresa compartió los cambios importantes de los cuales ella se percató que ocurrieron en su familia durante el proceso terapéutico. Mencionó por

un lado, destacando el carácter relacional, que hubo cambios en ella así como en ellos, es decir sus hijos y Gaviota. Con lo anterior, puede considerarse presumiblemente que gracias al espacio terapéutico, Teresa tuvo éxito y logró encontrar formas más efectivas para relacionarse con su familia. Como se señaló en la sesión 2 de este mismo apartado, dentro de la descripción del trabajo que se realiza en la TDHC, es importante que los consultantes encuentren nuevas formas de interpretación y articulación con el entorno.

M: Percibimos cambios en tu relación con tus hijos, pero no sólo en tu relación con ellos, sino en la relación de ellos contigo, en las respuestas que ellos te dan a esta forma nueva de ver las cosas.

Tere: Sí, pues hay ciertos cambiecitos. A veces parecen muy pequeños, pero si son importantes, tanto como para mí, como para ellos. Creo que pues antes, bueno sigo a veces estallando y de repente aviento unas cuantas maldiciones, pero ya es con menos frecuencia y a ellos pues les agrada ¿no?, el hecho de que pues yo ya sea más pacífica también, que ya piense antes de pegarles de gritos y sombreroazos. Como que han de decir "Ay, ¡por lo menos ya lo piensa antes!". Si creo que les ha beneficiado a ellos también. Y con Gaviota yo la veo, que con Gaviota en muchas cosas es igual pero en otras es como mejor, porque es un poquito más cooperativa, de repente tiene sus ratitos que es más abierta. Y creo que pues todos vamos caminando hacia un buen lugar.

Teresa destacó la importancia de escuchar. Esto se deduce de la oportunidad que la consultante se dio al escuchar múltiples voces en su proceso terapéutico y que termino reflejándose en su dinámica familiar. Consideramos que parte de lo que Teresa describe en el fragmento no sólo tiene que ver con su nueva disposición a escuchar, sino con respetar las diferentes formas de ser de los demás, sobre todo de las personas más cercanas (entorno significativo).

Tere: Llega al punto de, como todos, a veces escuchamos solamente lo que nos interesa ¿no? realmente lo que queremos.

M: Sí, a veces hay que darse dos veces la oportunidad de regresar.

Tere: Está mal, sí caí en la cuenta de que a Osvaldo le pasa igual, como que está en lo que a él le interesa, como a veces habla mal, pronuncia mal y habla cosas que a mí me parecen tontas de repente pues, no le he puesto tanta atención y digo que pues que él no me presta atención a mis cosas, de una manera yo estoy haciendo lo mismo ¿no? y dije voy a tratar de cambiar esta situación como con Gaviota, como con Osvaldo, y es que Gaviota también a veces tiene unas pláticas que digo me parece tontas a lo mejor porque yo ya soy más grande pero poner un poquito más de atención en ese aspecto ¿no?, también estoy como intentando ya ponerme las pilas en ese asunto de ponerles atención como es debido, no nada más desde mi punto de vista.

Síntesis de cambios producidos durante el proceso terapéutico en la categoría familia

- Teresa señaló que posee formas diferentes de comunicación para relacionarse con sus hijos, y que de estas formas habían unas que le funcionaban más que otras para que sus hijos la obedecieran.
- Se logró un importante giro interpretativo sobre su situación económica. Teresa miró la situación económica menos abrumadora y se percató de otras posibilidades para obtener otros ingresos módicos.
- Se relacionó de forma diferente con sus hijos, incorporó la paciencia, la constancia y el reconocimiento a las diferentes formas en las que ellos colaboraron en la limpieza y orden de la casa.
- Favoreció el diálogo dentro de su familia.
- Respetó las diferencias y particularidades de las formas de ser de cada uno de los integrantes de su familia.
- El que ella pudo organizarse para realizar sus actividades de su casa, con sus hijos y laborales, generó menos estrés, menos enojo y más acercamiento afectivo con sus hijos.
- Teresa tuvo éxito en encontrar formas más efectivas de relacionarse con su familia. Privilegió la tolerancia en las formas de comunicación que tenía con ellos, la flexibilidad en lugar de la exigencia que mantenía en relación a la limpieza de su casa y la tranquilidad en lugar del enojo.
- Encontró nuevas y más satisfactorias formas de articulación y de interpretación con el entorno. Teresa ya no miró las situaciones complejas que se le presentaban en su entorno familiar como limitantes y abrumadoras.

- Privilegió la escucha en la dinámica familiar. Teresa platicaba más con sus hijos y con su sobrina, dejó los gritos y golpes para dialogar y escuchar más las necesidades de los integrantes de su familia.

3.2.1 Cambios que permanecieron dos años después en la categoría familia

Al momento de realizar la entrevista Teresa se encontraba viviendo con sus tres hijos (Gaviota ya no vivía con ellos). Teresa comentó que Gaviota se había `juntado´ y estaba viviendo con su pareja con quien ya tenía una hija.

Durante la entrevista de seguimiento que realizamos dos años después, en los cambios que permanecieron en Teresa y con respecto a su familia se pudo detectar que se dio continuidad y constancia a la tolerancia, la flexibilidad y la tranquilidad en la relación con sus hijos. Igualmente se encontró que seguía tratando de controlar su carácter, lo que a su vez generaba que la relación con sus hijos se siguiera rigiendo bajo los principios de comprensión y tolerancia. Desde la TDHC se analizaron las características relacionales en su dinámica familiar, se reflexionó sobre alternativas disponibles para mejorar la relación con sus hijos y sobrina, también se conversó acerca de las capas de sentido de sus creencias y valores con respecto a la organización y disciplina. Todo esto generó en Teresa nuevas formas de relacionarse con sus hijos, además de que estas nuevas formas de relación continuaron y se deslizaron los significados que ella tenía con respecto a la desorganización y disciplina (limpieza de su casa, que los niños no dejaran regadas sus cosas) hacía nuevas formas de interpretación y de relación entre ellos.

(Teresa habla de su carácter y sus reacciones)

Tere: Sí, también el hecho de mi carácter, el hecho de que era yo muy severa para muchas cosas, a lo mejor las reacciones hacía mis hijos. Ahora ya me llevo las cosas con más calma.

G: A nivel de acciones Tere, ¿Cómo se manifiesta?

Tere: Ya no soy tan explosiva con mis hijos, antes sí les pegaba a mis hijos. Ahora ya de repente me dice mi mamá que los dejo mucho, o sea que no los corrijo, pero creo que hay diferentes maneras de corregirlos.

En el siguiente apartado de la sesión de seguimiento pudimos ver a través del discurso de Teresa, cómo siguió incorporando la paciencia y la constancia a su vida, así como el reconocimiento a las diferentes formas en las que sus hijos colaboraban en casa y cómo miraba desde otras perspectivas las acciones que ellos realizaban (cambios producidos durante la terapia). En esta sesión de seguimiento Teresa es aún más flexible en cuanto a las tareas domésticas que les dejaba a sus hijos, logró dar un giro interpretativo en cuanto a su creencia de que sus hijos tendrían que apoyar y cooperar en las labores de la casa; situación que le causaba mucho estrés y enojo si ellos no lo hacían. En el momento de la sesión de seguimiento, Teresa mostró una nueva forma de comprensión/interpretación que se enfocaba en la idea de que sus hijos tenían sus propias obligaciones (como es el caso de la escuela) por lo tanto era menos exigente en cuanto a la ayuda en el hogar.

(La terapeuta pregunta si Teresa ha encontrado otras formas de corregir a sus hijos)

G: Claro, ¿encontraste otras?

Tere: Pues sí, a veces, también de repente me frustra porque siento que no entienden, pero creo que es parte del ser niños, estar probando los límites. Ahora me he enfocado más a la idea de que cumplan con sus cosas de la escuela, a lo mejor no hacen mucho aquí en la casa pero que se concreten a hacer lo que tienen que hacer que es la escuela y que pongan sus horarios, ahora sí que es más que nada su obligación de ellos la escuela.

Uno de los cambios producidos durante el proceso terapéutico es la reflexión de Teresa en cuanto a las diferentes formas de comunicación que ella poseía para relacionarse mejor con sus hijos. Con respecto a esto, Teresa continuó en el camino de la comunicación y el respeto encontrando nuevas estrategias, más efectivas que privilegiaran, como menciona Limón (2012a), el diálogo en lugar de la violencia, la negociación en lugar de la imposición y la tolerancia en lugar de la exclusión.

Mag: ¿Han ocurrido ahorita algunos cambios en ellos?

Tere: Pues yo siento que mis hijos van cambiando, van madurando con el paso del tiempo. Hace unos días apenas implemente a principio de mes, como de repente se están haciendo patitos con la tarea y no la hacen, ya llegan las ocho de la noche y ya se tienen que dormir, me dicen que les falta terminar, entonces les dije "ya no vamos a pelear, se

cierran los cuadernos, a las cinco y media se van a levantar a hacer lo que les haya hecho falta". Entonces ya ni me acabo la vida gritando y parece que está funcionando porque tampoco les agrada la idea de estarse levantando tan temprano a tener que hacer las cosas, entonces sí está funcionando porque se están haciendo un poquito más constantes con sus cosas.

En el proceso, Teresa logró generar cambios en la dinámica familiar, dos años después, continuó incorporando nuevas formas de relación dentro de su familia, incorporando al padre de sus hijos en diferentes dinámicas, esto generó abrir la posibilidad de que él ayudara en las actividades con sus hijos (llevarlos a la escuela, convivir más con ellos, salir a pasear). Teresa abrió sus márgenes de libertad con respecto a la relación que ella mantenía con su exmarido, pasando de tener una relación muy excluyente a una relación más inclusiva y adaptativa.

Tere: Han habido muchos cambios porque ahora está su papá en México, ya pasan tiempo con él el fin de semana cada quince días, pues parece que a ellos les hace feliz.

Mag: ¿Cómo has estado tú acomodando esto de que él está aquí, de que a veces lo ven? recuerdo que en aquel momento (hace dos años durante el proceso terapéutico), nos comentabas un poquito cómo estaba la relación con el papá de tus hijos, quizá un poco distante, creo que Tere quería que él se alejara.

Tere: Pues no es a veces, de hecho los lleva todos los días a la escuela en las mañanas.

Mag: ¿Tú lo acordaste con él?

Tere: Sí, él llegó el mes de diciembre del año pasado y me dijo que ya venía a quedarse en México y está viviendo aquí a cinco minutos, entonces pues ya platicamos, yo le dije que esperaba que ya se hiciera más responsable de sus hijos, pero un día de tantos me dijeron (sus hijos) "oye le podemos decir a mi papá que si nos lleva a la escuela", y les dije "pues díganle", entonces ya de repente los llevaba un día, dos días y le dijeron "oye papá nos puedes llevar todos los días a la escuela". La verdad para mí mejor, porque así me da tiempo de llevar a Xan, a la hora que ellos se van yo la baño, le doy de desayunar y ya la llevo con más calma, entonces me pareció bien. Entonces mi relación con él no ha sido ni mejor ni peor, sigue siendo distante, yo trato de llevar la fiesta en paz, sí viene cada quince días por ellos, un sábado sí y uno no, y ya cuando los regresa a veces pasa y mete sus cosas, trae sus cosas de los niños. La vez pasada vino el viernes y trajo unos panes para cenar y cenó aquí con ellos y conmigo y después se los llevó a su casa. Entonces pues yo trato de que ellos tengan un ambiente pues más o menos.

Teresa, además de incorporar a su exmarido en su dinámica familiar, comentó en la sesión de seguimiento, que hubo un momento en el que ella se dio la oportunidad de entablar una relación de pareja con Armando, lo que generó nuevos ajustes en su dinámica con sus hijos. Este es otro ejemplo de cómo la consultante siguió ampliando sus márgenes de libertad, lo que permitió generar otro tipo de relaciones (como la relación de pareja con Armando). Para permitirse esta relación en su vida, pensamos que Teresa amplió su



identidad, flexibilizó algunos esquemas rígidos y desvaneció ideas más “paralizantes” como las de ser reservada o no hablar con las personas.

(Teresa habla de cómo fue la dinámica familiar con sus hijos y Armando)

Tere: Mis hijos eran como felices con él porque íbamos al parque y él se ponía a jugar fútbol, a saltar la cuerda, andar en bicicleta volibol cosas así. Él era muy participativo en los juegos, él es así y las niñas (las nietas de Armando) se llevaron bien con mis hijos y eran muy del estilo de mis hijos. Sí, salíamos, pero no entraba aquí a mi casa. Yo siempre procuré que mis hijos tuvieran su espacio personal, donde nadie los invadiera.

En la sesión de seguimiento también pudimos percatarnos cómo Teresa incorporó nuevas actividades con sus hijos, tales como salir de viaje o el retomar algunas relaciones de amistad que le permitieron convivir de una forma diferente con su familia. En este sentido la consultante desvaneció su idea de ser reservada, ampliando sus recursos y sus juegos relacionales con las personas.

Tere: El año pasado me fui sola con mis hijos, es que ella (su amiga) va a cerro azul que ya es cerca de Tuxpan, me fui a Tuxpan y ya la deje en Tuxpan y yo me fui a Veracruz con mis hijos unos días y ya nos regresamos.

Además de seguir fomentando a través del diálogo y la escucha la comunicación con sus hijos (cambio obtenido en el proceso terapéutico), Teresa procuró fomentar la confianza para continuar la práctica de la tolerancia, flexibilidad y empatía con ellos. Dos años después de la intervención, la terapia siguió teniendo efectos en la búsqueda de recursos personales que a su vez ayudó a seguir generando formas más flexibles y más ampliadas con respecto a sus hijos.

Fue grato percatarnos que el cambio relacionado con el favorecer el diálogo en la familia también permanecía, Teresa se mostraba más atenta a las necesidades que tenían sus hijos, si estaban a gusto con algo o ya no, si preferían estar en un lugar o en otro.

G: ¿Continúas siendo comunicativa con Thalía?

Tere: Con ella sí, este sábado les toca ir con su papá, yo ahora los he dejado que ellos decidan qué día, el viernes o sábado y dice Thalía, “mamá el viernes que se vayan Xan y Osvaldo, tu y yo vamos por la película de El Conjuro y la vemos juntas, porque a Osvaldo le dan pesadillas y a Xan no le gustan entonces que ellos se vayan con mi papá y tú y yo vemos la película”. Mi relación con Thalía es bonita.

Mag: ¿Sigue habiendo esta relación?

Tere: Sí ella me platica de todo, de repente ahorita la veo que está creciendo ¡bueno! si la vieran físicamente, es que no tengo fotos. El otro día le encontré una cartita, en la mochila.

Mag: ¿Lo platicaste con ella?

Tere: Le dije "oye hija yo siempre he dicho que creo que es normal que a todos los niños les guste alguien", le dije "porque yo también fui niña y a mí me gustaba alguien" ¿no?, entonces ellos siempre me han dicho "me gusta la niña... no sé quién o ella" o ella me decía "a mí me gustaba Christian"

Aún dos años después Teresa continuó privilegiando el buscar recursos personales y relacionales para que sus hijos estuvieran bien. Durante esta entrevista ella señaló que sus hijos estuvieron yendo a terapia psicológica, buscaba que tuvieran actividades deportivas y que salieran de paseo. Recuérdese que dos años atrás Teresa había hecho cambios importantes en su dinámica familiar y que sus juegos relacionales, de lenguaje y de significado con su familia se hicieron extensivos transcurridos dos años, ya que la dinámica familiar cambió al grado que ahora podían viajar, ir al cine y visitar amistades de Teresa. Antes esto era impensable por las ideas que se tenían en torno a la situación económica y a la idea de no tener amigos. La TDHC también desvaneció la idea que tenía atrapada a Teresa con respecto a sus recursos económicos, generando la posibilidad de utilizar otros recursos relacionales para crear espacios de convivencia (Lo que Limón señala como cuidado, cultivo y disfrute de sí mismo y en familia).

Tere: No sé si les comente que los lleve a terapia, me los lleve aquí a la colonia del valle se llama Day, el lugar, vi cierto avance en mis hijos. Yo le dije a su papá que quería meterlos a actividades deportivas. Fuimos a Acapulco, Veracruz, vamos al cine. Nos fuimos a reino animal.

Síntesis de cambios que permanecieron dos años después en la categoría familia

- Permaneció el control en su carácter, gracias a esto continuó la tolerancia, flexibilidad, la tranquilidad en la relación con sus hijos.
- Continuó la flexibilidad en relación a las labores domésticas que delegaba a sus hijos.
- Teresa continuó en el camino del diálogo y el respeto con sus hijos, incorporando nuevas estrategias para educarlos.
- Continuó incorporando nuevas formas de relación con sus hijos, basadas en la tolerancia, el respeto, la comunicación y la convivencia en diferentes actividades recreativas.
- Teresa continuó buscando recursos emocionales, relacionales y económicos para que su familia conviviera más. La consultante siguió ampliando sus relaciones personales (amigos, trabajo, pareja), esto tuvo un efecto en generar nuevas actividades con sus hijos como ir de viaje, salir al cine e ir a diferentes lugares recreativos.
- La forma de comunicación tolerante y flexible que se generó en el proceso permaneció, pero más ampliado y fomentando también la empatía hacia las necesidades de sus hijos.

3.2.2 Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría familia

Pensamos que fue en el proceso terapéutico en donde Teresa encontró nuevas formas de estar consigo misma y de relacionarse de manera más adaptativa y creativa con su entorno significativo. Fue así como pudo construir una relación más flexible con sus hijos y una más adecuada comunicación, por ejemplo, privilegiando el respeto y la tolerancia en lugar de la violencia. Estos cambios generaron que la relación con sus hijos fuera más comprensiva y respetosa, lo cual repercutió de manera importante en su tolerancia y flexibilidad para las labores de la casa. Dos años después Teresa continuó percibiendo de manera flexible y cómoda dichas actividades, sobre todo si se piensa en la molestia que le causaban y lo abrumadoras que las veía, pero, sobre todo, por las repercusiones que todo esto tenía en su entorno familiar. Este cambio permaneció y se diversificó de manera significativa, porque Teresa no solo fue más flexible en sus actividades de la casa, sino que incluso entendió que ellos también tenían sus propias tareas y obligaciones, lo que ayudó a ampliar su comprensión y tolerancia hacia su familia, comprensión y tolerancia que eventualmente fue correspondida por sus hijos.

Además Teresa incorporó en su dinámica familiar la presencia de su exmarido (papá de sus hijos) conviviendo y realizando algunas actividades juntos. Aparte de realizar estos ajustes en su dinámica familiar, la consultante incorporó en la convivencia con sus hijos por algún tiempo a su pareja sentimental (Armando).

Síntesis de la diversidad de cambios generados dos años después en la categoría familia

- Teresa logró dar un giro interpretativo en cuanto a su creencia de que sus hijos tendrían que apoyar en las labores de casa, cambiando esta idea por la creencia de que sus hijos tenían sus propias obligaciones como la escuela.
- Teresa incorporó al papá de sus hijos en diferentes dinámicas, abrió posibilidades para que él ayudara en las actividades con sus hijos.
- Teresa al incrementar sus ingresos económicos, logró convivir más con sus hijos en otros contextos (Veracruz, Acapulco, cine).
- Teresa incorporó a la dinámica familiar la presencia de Armando (pareja sentimental de Teresa). Sus hijos convivieron y se divertieron mucho con Armando y las nietas de él.

3.3 Categoría de análisis relación con hijo Osvaldo

Antecedentes

Osvaldo era su segundo hijo, Teresa dijo tener mucho conflicto con él y que le costaba mucho comunicarse. Teresa mencionó que era frecuente que le diera *nalgadas* y *coscorrones* o le dijera que era un *burro*. Mencionaba que con Osvaldo ella era iracunda y siempre se le iba la paciencia de las manos.

Teresa comentó que a Osvaldo había que estarlo presionando para las cosas de la escuela, ya que no le gustaba hacer la tarea y tampoco cooperaba en casa.

Ella percibía que Osvaldo no decía si estaba enojado, triste o si no le parecía algo. Comentó que todo era negativo con él. Al respecto, la consultante narró que incluso le costaba trabajo sacarlo al patio y que dejara de ver la televisión. También comentó que los juegos de mesa eran complicados con él porque a su hijo no le gustaba perder.

Teresa tenía la idea de que Osvaldo extrañaba a su papá, creía que le faltaba una *figura paterna*, pues decía que vivía entre puras mujeres, creía que probablemente para Osvaldo era complicado no tener una figura masculina. Mencionó que ella veía que su hijo tenía el temperamento de su papá, de no hablar y ser reservado, y esto era algo que le preocupaba.



Decía que Osvaldo en ocasiones se despertaba enojado, en las mañanas estaba enojado, hacía la tarea enojado y se iba a dormir enojado, y cuando Teresa le preguntaba por qué estaba tan enojado él no le decía nada, sólo se quedaba callado. Ella refería que le costaba mucho trabajo entender a Osvaldo. Sin embargo, Teresa estaba interesada en aprender a manejar la relación con su hijo.

Teresa percibía a su hijo como pensativo, distraído, *como en otro mundo todo el tiempo*, lo veía como parte de su personalidad, decía que él no tenía conciencia del mundo, del tiempo de nada. Ella tenía la idea de que Osvaldo tenía déficit de atención, ya lo había llevado a una evaluación para que lo diagnosticaran y empezaran a darle tratamiento, pero en el momento que lo llevo aún no tenía la edad para que lo medicaran.

Ella quería que su hijo le expresara lo que sentía y que se relacionara más con otras personas, ella notaba que él no se interesaba mucho por nadie y que Osvaldo era muy individualista. Con respecto a esto ella le explicaba que así como ella necesitaba de él, él podía necesitar de ella pero ella percibía que a Osvaldo esto no le quedaba muy claro.

La consultante veía a Osvaldo muy independiente, contaba que habían momentos en los que sí quería ver la tele, se iba a otra habitación y no se quedaba con ellas (Thalía y Xan). Teresa comentó que no la buscaba más que para la comida y para dormir o para pedirle algo.



Pensaba que no era bueno que Osvaldo fuese tan excluyente pues excluía a todos de su mundo, sentía que él solo buscaba cubrir sus necesidades, que no tenía una relación o un vínculo con los demás y veía que era muy seco. Ella consideraba que tenían que tener un punto de encuentro como familia, un punto donde pudieran compartir, preocuparse, ocuparse y él no se incluía.

Teresa compartía que le costaba mucho trabajo conectarse con él, ya que él no podía llevar una conversación y decía que era muy volátil. Le preocupaba mucho sentirlo muy distante, lo sentía frustrado y triste pero sin saber expresar.

Teresa percibía a Osvaldo con una ansiedad muy marcada y le parecía que el bruxismo (Osvaldo en las noches rechinaba los dientes por lo que usaba guardas) y el morderse las uñas era muestra de ello y la consultante necesitaba encontrar cómo manejar esa ansiedad. Teresa decía que Osvaldo no era feliz.

Cambios producidos en el proceso terapéutico en la categoría relación con su hijo Osvaldo

Sesión 2

Durante la sesión dos Teresa platicó un acontecimiento que tuvo con su hijo Osvaldo. Es importante recordar que en los antecedentes de esta categoría mencionamos que la

consultante percibía a su hijo como *pensativo, distraído, como en otro mundo todo el tiempo y que él no tenía conciencia del mundo, del tiempo de nada*, y además tenía la idea de que Osvaldo padecía déficit de atención. Con la intervención que realizó la terapeuta, se buscó dar una connotación diferente al acontecimiento de que Osvaldo olvidó su cuaderno en la escuela y también a la forma de comunicación entre Osvaldo y Teresa, lo que generó que Teresa logrará mirar otros acontecimientos positivos como la felicitación de su maestra. Según Limón (2012a), la TDHC es un proceso que permite poner entre paréntesis las realidades dadas por sentadas o que les están causando a las personas algún problema, conflicto o grado de malestar, un proceso hermenéutico y constructivista que puede ayudarles a relativizar sus formas de vida y experiencias dominantes. En este sentido, las terapeutas nos involucramos en una conversación que le ayudó a modificar sus anteriores modalidades relacionales y a contemplar las posibilidades que tenía para involucrarse en formas de vida alternativas. Son modalidades relacionales que, como refiere Limón, pueden llegar a generar la ampliación, modificación y/o ajustes en sus relaciones, mismos que pudimos observar en la relación de Teresa con Osvaldo.

Tere: Ayer mi hijo a las 4 de la tarde me dice "mamá, no te vayas a enojar, se me olvidó el cuaderno en la escuela"

G: Y, ¿cómo reaccionaste Teresa?

Tere: Me fui al cuarto la verdad, quería estrangularlo. Siempre se le olvida algo, y ya me dice "pero te prometo que mañana ya no se me va a olvidar"

G: También se compromete.

Tere: Sí, es que ayer, antier yo tuve una conversación con su maestra porque siempre que hacemos tarea me dice "es que la maestra me dijo que así no era" y yo "Osvaldo es que estás mal hijo" y ya lloró, hizo berrinche entonces me cuesta así, entre el drama de la llorada y el berrinche y que se calma. Entonces hablé con la maestra y le dije "oiga aquí estoy teniendo problemas con Osvaldo porque me está llevando muchos recados de que no presta atención en la clase, no completa su trabajo", le digo "pero ya hablé con él y dice que usted le dice que así no son las cosas y que las tiene que hacer como la niña fulana esa" y me dice "mire aquí tiene sus recados, muchas felicidades por tu esfuerzo, hiciste un gran trabajo" y dice Osvaldo "ah no, pues sí" dice la maestra "yo te puse eso porque entregaste un trabajo muy limpio y muy bien hecho" y le dice Osvaldo "está bien maestra" entonces ya ayer como que tuvo otra actitud, entonces me dice "te vas a enojar mucho, pero se me olvidó el cuaderno en la escuela, pero te prometo que mañana ya no lo voy a olvidar"

Continuando con el acontecimiento que se expuso en el párrafo anterior con la intervención, Teresa nuevamente logró percatarse de la importancia que representaba para su hijo Osvaldo el que ella mirara los acontecimientos positivos o extraordinarios (como los llama la terapia Narrativa de Michael White) lo que representó un nuevo giro interpretativo como se señala en la TDHC, lo cual pudo ayudar a Osvaldo y a Teresa a establecer formas más apropiadas de relacionarse para, con ello, poder llegar a involucrarse en un nuevo tejido relacional.



Mag: Teresa, ¿qué crees que pensó Osvaldo al escuchar ese recado de "muchas felicidades, lo hiciste muy bien"?

Tere: Pues le dio mucho gusto porque me dijo "¿no me vas a felicitar?" y le dije "si hijo, muchas felicidades" y me dice la maestra "de hecho les entregué un examen hoy y el único que sacó 10 es él" este, le dije "¡y yo a veces pienso que no sabe nada!!"

Con la intervención que realizó la terapeuta, se buscó la posibilidad de que Teresa explorara una crítica reflexiva hacia sí misma, para que pudiera alumbrar lo que podría ayudarle a mejorar la relación con su hijo. Como equipo de terapeutas pudimos darnos cuenta de la forma en que Teresa exploró nuevas formas de comunicación con su hijo, pasando del “grito, zarpazo y sombrero”, al diálogo y la tolerancia. Fue de esta manera como se buscó resaltar la importancia de una relación con Osvaldo que privilegiara el respeto, la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad, así como la idea de buscar significados alternativos que la ayudaran a mejorar y enriquecer la relación con su hijos.

Mag: Tere, regresando un poco a la situación de que Osvaldo tomó otra actitud cuando te dijo lo del cuaderno, ¿Qué crees que vio Osvaldo en ti como para acercarse y tomar esta actitud?"

Tere: Le hago mucho hincapié en que sea limpio en sus trabajos y que preste mucha atención en las tareas, porque le digo, "yo no sé nada de inglés hijo, si tu no pones atención a tu clase de ese día, a la lección de ese día, yo no te puedo ayudar a veces,

porque no lo entiendo” Yo pienso que él se dio cuenta ciertamente, que si pone más atención en la escuela, pues también le es más fácil a él llevar sus cosas correctamente y que ya me puede orientar, a lo mejor no todo, pero si ya me ayuda más.

Después de escuchar el equipo reflexivo de esta sesión, Teresa logró ampliar sus perspectivas con respecto a la forma de comunicación que ella mantenía con Osvaldo. En el siguiente párrafo se puede observar cómo se fueron generando las múltiples posibilidades existentes y sus implicaciones en cuanto a las formas de comunicación que mantenía con sus hijos, en particular con Osvaldo, lo que consideramos que, adicionalmente podría generar en Teresa otras formas de relacionarse con los demás. Nos referimos a formas más satisfactorias y más adaptativas en las que Teresa pudiera concebirse de una forma diferente tanto a lo que respecta a su persona como en relación con los demás.

Después del equipo reflexivo

Mag: Tere ¿hay algo de lo que escuchaste que te llamó la atención?

Tere: Eso que dijeron ahorita que a veces manejamos diferentes formas de comunicarnos con los hijos y pienso que sí, yo a veces intento buscar una forma y otra y sí veo que hay alguna que de repente me da mejor resultado que otras.

En la sesión 3, Teresa no sólo siguió comunicándose de forma diferente con sus hijos, sino que ella comenzó a notar detalles importantes que sí hacía su hijo, como; tender su cama o recoger su toalla. En este sentido, lo que se generó durante de la terapia es que la consultante platicara “las historias aun no contadas” que estaban alrededor de Osvaldo, mirando con matices diferentes las situaciones que se iban presentando, observando la diversidad que los envolvía y creando con su hijo Osvaldo un nuevo juego relacional, de lenguaje y de significados.

Tere: Hoy se levantó Osvaldo y tendió su cama... Ya era un poco tarde, bueno no era tarde eran las 10 para las 7 y me dijo "ya me baño, voy a tender mi cama" y le digo "no hijo, métete a bañar mejor" y no me hizo caso y tendió su cama.

AM: ¡Ay qué bien!

Tere: Y ya se metieron a bañar (Osvaldo y Thalía) y ya cuando salieron me dijeron "si tendimos nuestra toalla, y tendimos nuestra cama, y echamos la ropa sucia en su lugar y doblamos la pijama" entonces yo les dije "Ay, estoy muy orgullosa de ustedes"

En el siguiente párrafo, Teresa dejó ver sus nuevas reacciones con respecto a un acontecimiento que sucedió con Osvaldo (rompió la cama de Teresa) lo que representó para

nosotras un buen muy ejemplo e indicador de la manera en que se estaban estableciendo estas nuevas formas relacionales entre Teresa y Osvaldo. Es bueno recordar que la relación entre Osvaldo y Teresa se regía frecuentemente por “nalgadas” o “coscorriones”.

Tere: El fin de semana me rompió mi cama y a las 9.30 de la noche estaba brinque y brinque y le dije "vas a romper mi cama, bájate de ahí" y así como a la tercera vez que le dije fue la hora a la que rompió mi cama y dicho y hecho, y le dije [...]

AM: ¿Y cómo manejaste eso?

Tere: Le dije "vete a dormir" y me iba a decir algo y le dije "ni siquiera me hables" le dije "vete de aquí" le dije "que tengo muchas ganas de pegarte" ya lo mandé a dormir y ya cuando me acosté se fue así (Teresa señala con las manos cómo su cama terminó de romperse)

AM: Pero no le pegaste

Tere: No... lo mandé a dormir ya dije "ya mañana será otro día" y ya el domingo me puse a repararla.

Mag: Veo que buscaste como esta estrategia ¿no?

Tere: Vete de aquí... Procuro no usar tanto el coraje con él.

AM: Pues te felicito, me da mucha alegría



Tere: Aceptar que eso es parte de él y decir bueno vamos a ver a lo mejor con el tiempo madura un poquito más y es un poquito más accesible

Sesión 5

En la sesión 5, la consultante comentó acerca de lo bien que le funcionaba que Osvaldo practicara alguna actividad física, además logró reconocerle algunas de sus habilidades aceptando que su hijo era distinto. Esto permitió descubrir nuevos ángulos y matices en cuanto a la forma de percibir a Osvaldo y que Teresa respetara las particulares formas de ser de su hijo Osvaldo.

M: Ah, ¿si tiene habilidades muy físicas?

Tere: Si nada más que no están trabajadas.

M: Si porque a lo mejor lo que se requiere es mayor habilidad física

Tere: Sí. Para él es muy, muy necesaria la actividad física porque cuando el niño llevaba natación tenía como que un mejor desempeño, lo llevaba dos días por semana natación.

M: A lo mejor necesita una descarga motriz, para poderse sentar frente a un cuaderno, ¿no?

Tere: Y eso, además por ejemplo yo le limito mucho la televisión entre semana y le digo "hasta que no termines las labores de la escuela", pero ayer lo dejé después de la escuela

una hora, porque digo, también no puede ser todo: esto no, esto no, esto no. Sí, él sí necesita mucha actividad. Pero algo muy importante en todo este proceso es que pues si voy entendiendo que Osvaldo es distinto y que no puedo esperar que reaccione igual que todos, y de hecho trato de que en la casa también lo entiendan.

En el siguiente párrafo, pudimos identificar la forma en que Teresa logró dar un giro interpretativo en la forma de ver a Osvaldo pues, como se recordará, al inicio de las sesiones Teresa describió que dentro de la forma de relacionarse con Osvaldo incluía palabras ofensivas y calificativos como “eres burro”. En esta sesión, ella cambió la forma de percibir a Osvaldo y creó nuevas formas de comunicación, cambiando la connotación que tenía de su hijo pasando de un “eres un burro” a “eres inteligente”. En el mismo sentido, a lo largo de la terapia se trató de incorporar otros puntos de vista o “voces”. Pues de acuerdo con Limón (2012a), incorporar otros puntos de vista abre la posibilidad de que las personas puedan llegar a comprender, a respetar y a relacionarse mejor con su entorno.

(La consultante platicó un acontecimiento que tuvo con Osvaldo a la hora de explicarle cómo hacer su tarea)

G: ¿Algún otro señalamiento que pudieras hacerle?, de tal vez no decirle "estás mal"

Tere: Sí porque no le gusta.

G: Algún otro que pudieras hacerle o decirle.

Tere: Cómo qué podríamos decirle... pues que... ¿estás equivocado?

G: Se me ocurre... te voy a decir algo tú puedes pensar otras cosas. "¡La hiciste bien... sólo en esta parte hay una diferencia, mira lo que pasa es que ahora estás juntando dos operaciones en una, pero toda esta operación la hiciste bien, el asunto está como en este número!". Se me ocurre algo así ¿se te ocurre a ti algo?"

Tere: No se me había ocurrido pero creo que es una buena idea, para que no suene tan negativo porque él está siempre como muy a la defensiva y es que yo con las críticas, "es que nunca pones atención, es que no te fijas en lo que haces, es que lo estás haciendo mal", o sea, siento que ya como que dice "ah otra más ahora qué"

M: Entonces, a empezar a rescatar lo bueno...

Tere: Sí, dejar de criticar tanto lo malo en él y sí me percató, porque el otro día le dije "Osvaldo por qué lo haces así si ya te expliqué" y me dice "¿Por qué soy un burro?" entonces ya como que sentí feo y le dije "no hijo yo no creo que seas un burro" le digo "de hecho creo que eres muy inteligente".

M: ¿Qué podrías hacer para transmitirle eso que tú crees de él? Que es muy inteligente...

Tere: Pues yo creo que solamente va a ser con un trato distinto la verdad porque ya tiene Osvaldo tan marcado como esa situación de que "es que eres un burro, es que eres un necio, eres un flojo" entonces creo que es algo que tiene que cambiar para que empiece a creer algo distinto.

M: ¿Cómo se va a sentir él cuando tú empieces a hacer ese cambio?



Tere: Pues yo creo que seguro de sí mismo y más contento.

M: ¿Cómo te va a hacer sentir eso a ti?

Tere: Pues contenta de que estoy haciendo una buena labor como mamá, de que estoy creando a alguien feliz, no a alguien que el día de mañana diga "Ay es que me maltrataron" de por sí, es como complicado siempre, uno va creciendo, no sabe uno cómo se van presentando las cosas a lo largo de la vida pero si ya empezamos con el hecho de "mi mamá es intolerante conmigo" pues imagínense.

Sesión 6

En el siguiente segmento, Teresa mostró cómo relativizó su experiencia con respecto a la relación que tenía con su hijo Osvaldo, lo que a nuestro juicio es un buen ejemplo de la adquisición gradual de una identidad más flexible y versátil para hacerle frente a las vicisitudes cambiantes con miras a futuro, sobre todo con su hijo Osvaldo. Además, dejó de mirar el conflicto y los “problemas” en los que se encontraba atrapada, para encontrar formas más cómodas de relacionarse con su hijo y con las personas a su alrededor.

(La terapeuta exploró la relación de Osvaldo y Tere)

AM: ¿Y qué ha pasado con respecto a eso?

Tere: Pues he intentado como tenerle más paciencia a mi hijo ¿no? nada más, realmente como que empiezo a tomarme más en calma las cosas, pues ya sé que con Osvaldo es



complicado pero... pues hay días, que como que es más complicado y otros que es más sencillo, como que decidí ya no hacer tan importante el conflicto de las tareas.

Sesión 8

En la sesión 8, Teresa siguió mostrando una manera de ser más flexible, lo que le estaba permitiendo ampliar de manera positiva la forma de percibir a Osvaldo (es menester recordar que ella lo percibía con *déficit de atención*, para posteriormente percibirlo como medio distraído). Fue durante las conversaciones terapéuticas (hermenéuticas y construccionistas) que se logró resignificar la concepción que Teresa tenía de su hijo lo que le ayudó a generar nuevas ideas e interpretaciones de la forma de ser de Osvaldo, y donde la idea del “déficit” prácticamente se desvaneció. La terapia contribuyó satisfactoriamente a que Teresa dejara algunos esquemas rígidos y paralizantes para poder relacionarse desde perspectivas más adaptativas y productivas como es el caso de la comprensión y de la tolerancia.

AM: Esto que estás mencionando en este momento ¿cómo lo aplicas a la relación con Osvaldo?

Tere: Pues también a Osvaldo lo dejo ser ¿no?, o sea, ya no trato de que haga como todo el tiempo lo que yo quiero, Osvaldo pues, de repente es así como medio despistado y antes como que me purgaba mucho que yo le hablaba y le hablaba y a veces todavía me desquito, a veces digo "pues mi hijo no lo hace por maldad ¿no? esa es su personalidad,

o sea Osvaldo realmente no lo hace por maldad de repente volteo y me dice "qué me dijiste" y yo "mmm" Ya veces ya se lo dije tres o cuatro veces, la verdad no creo que lo haga a su pequeña edad por estarme molestando, digo también suena así como absurdo que yo diga "pues es que quiere estarme haciendo enojar" realmente no, es distraído.

Al finalizar el proceso terapéutico, Teresa concibió a su hijo como diferente, pero relativizando esa diferencia. Pasó de una concepción negativa a una concepción más tolerante, respetando la diversidad y pluralidad en general, así como las particularidades de Osvaldo. Algunas de las características significativas del contexto social contemporáneo tienen que ver con una gran variedad de formas de ser y pensar, de aquí la importancia de ampliar la visión respecto a éste y de los recursos personales para enfrentarla.

En este sentido, se contempló el respeto a la diferencia y la tolerancia como modalidades relacionales apropiadas para el contexto social que puede llegar a enfrentar Osvaldo. Así mismo Teresa logró ampliar las formas de relacionarse con su hijo, como también encontrar una forma más cómoda y satisfactoria en la que se privilegió no sólo el respeto a la diferencia y la tolerancia, sino también la empatía en cuanto a las necesidades de Osvaldo.

En este sentido la TDHC contribuyó a que la consultante deco-construyera la concepción que tenía de su hijo, descubriendo nuevos matices que le sirvieron para generar otra forma de relación.

AM: Que no es diferente como un extraterrestre, sino diferente como todos

Tere: Que no es diferente malo o sea, que no es que sea mala su diferencia entonces pues sí, mi idea es trabajar con Osvaldo en esta... No sé cuando cierran ellos, cierran hasta el 15 de diciembre el Instituto, entonces todavía el va a alcanzar a tomar unas terapias este año pero sí, mi idea es enfocarme con Osvaldo, a que reciba más apoyo y a lo mejor yo aprender ya desde la perspectiva de lo que él necesita, yo a darle lo que necesita, porque creo que también se va a trabajar como la dinámica, pues que nos van a enseñar a cómo manejarlos un poquito... entonces es distinto y a veces para uno es frustrante y uno les dice "es que eres necio o eres flojo o eres burro" pero no es nada de eso, realmente es una falta de concentración.

Síntesis de cambios producidos durante el proceso terapéutico en la categoría relación con su hijo Osvaldo

- Generó y amplió otro tipo de comunicación con Osvaldo, privilegiando el diálogo y la tolerancia en lugar de la violencia. Buscó alternativas para poder dialogar más con él.

- Logró mirar con otros matices las situaciones complicadas que se le presentaban con respecto a Osvaldo. Ya no veía las situaciones tan abrumadoras y complejas, buscaba posibilidades para entender más la forma de ser de su hijo.
- Reconoció la diversidad y pluralidad de su hijo. Contempló el respeto a la diferencia y tolerancia en cuanto a las formas de ser de Osvaldo.
- Logró dar un giro interpretativo en la forma de ver a Osvaldo. Descubrió nuevos ángulos y matices en cuanto a la forma de percibirlo, en este sentido miro algunas habilidades físicas de Osvaldo y lo dejó de mirar desde la patología.
- Teresa dejó de mirar el conflicto o problema en Osvaldo, amplió sus formas de interpretación, cambiando la connotación negativa que tenía de su hijo por una más positiva.

3.3.1 Cambios que permanecieron dos años después en la categoría relación con su hijo Osvaldo

Después de dos años que se realizó el proceso terapéutico, consideramos que Teresa continuó por el camino de la flexibilidad, y que siguió siendo menos rígida con su hijo Osvaldo. Se observó que los cambios que se obtuvieron durante la terapia no solo permanecieron, incluso Teresa se mostró mucho menos severa con él. Según Limón (2012a), esta terapia contempla las posibilidades y potencialidades de incursionar con los consultantes a otras modalidades relacionales, mismas que pudieran llegar a ser más adaptativas y satisfactorias. Y en este caso parece confirmarse.

G: Si nos tienen sorprendidas Teresa, y ¿qué ha pasado con Osvaldo, tú tenías una percepción bastante particular de él?

Tere: He dejado de ser tan severa, yo creo que no han cambiado muchas cosas, pero, soy menos reverente en cuanto al juicio que tengo sobre mi hijo.

Durante el proceso, Teresa descubrió nuevos ángulos y matices en cuanto a la forma de percibir a Osvaldo. En la conversación de seguimiento, nos dejó ver que esa forma de interpretarlo continuaba, pero además la ayudó de manera importante a alejarse de la angustia y preocupación que a veces le generaba la concepción que tenía de su hijo.

Mag: Y ahorita ¿Cómo es tu relación, hay nuevas reglas quizá con Osvaldo?

G: ¿cómo lo miras tú?

Tere: Yo creo que ya no pienso tanto

G: ¿cómo es eso?

Tere: Es que antes yo estaba muy obsesiva con el asunto del bruxismo, sí, sigue.

Mag: ¿le has dado menos importancia?

Tere: Pues sí, a veces es complicado cuando se es papá y mamá, pero creo que antes vivía yo muy encima de Osvaldo en esas cosas.

Al cambiar su carácter y ser menos severa consigo misma, pudimos ver que Teresa fue menos severa y más flexible con sus hijos, en particular con Osvaldo fue en este sentido que pudimos percatarnos que seguía manteniendo los cambios producidos en terapia (como privilegiando el diálogo en lugar de la violencia). Además incorporó nuevas actividades físicas y artísticas. Recuérdese que durante el proceso, Teresa reconoció que su hijo tenía habilidades físicas. Dos años después, ella trató de seguir impulsando estos recursos de su hijo, recursos que antes no había valorado.

Mag: Y ahorita dices que no has pensado tanto...

Tere: No, ya no me siento a pensarlo, la verdad ya no me siento mal, no es que no me importe, es que también me desgastaba. Yo me preocupaba mucho por mi carácter, por los estados de ánimo y ahora ya deje de preocuparme tanto ¿no? y no le doy tantas vueltas al asunto, como que he aprendido a vivir con mis condiciones. Ahorita están yendo ellos a la escuela, se abrió un programa nuevo en las escuelas de jornada ampliada y entró un programa nuevo que se llama “Saludarte” y les dan clases de música y teatro, arrancó hasta el mes de octubre en su escuela y se están quedando hasta las 5:30, Osvaldo y Thalía.

Síntesis de cambios que permanecieron dos años después en la categoría relación con su hijo Osvaldo

- Dos años después Teresa continuó con el diálogo, la tolerancia y el respeto en la relación con su hijo Osvaldo. Siguió siendo flexible y menos rígida en cuanto a la percepción y formas de comunicarse con su hijo.
- El cambio en la forma de percibir a Osvaldo permaneció, pues observamos que Teresa continuó privilegiando una forma menos patologizante de verlo e inclinándose más por respetar las diferencias de su hijo y sus particulares formas de ser.

3.3.2 Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría relación con su hijo Osvaldo

En la relación de Teresa con su hijo Osvaldo hubo varios cambios que permanecieron, principalmente el respeto y la tolerancia que Teresa generó a la forma de ser de su hijo, así mismo la comunicación el diálogo y el mantener una relación fuera de gritos y golpes. Además de todo lo que continuó privilegiando, Teresa diversificó la búsqueda de posibilidades para una mejor relación con Osvaldo, como prueba de esto, vimos que ella había cambiado continuamente de estrategias. Lo que generó que también privilegiara la particular forma de ser de Osvaldo, al respecto lo había metido a actividades culturales y deportivas.

Síntesis de la diversidad de cambios generados dos años después en la categoría relación con su hijo Osvaldo



- Teresa siguió mirando las habilidades físicas e intelectuales de su hijo Osvaldo, esto se diversificó ya que lo impulsó a realizar otras actividades que pudiera disfrutar más y fuesen más acorde a su particular forma de ser.

3.4 Categoría de análisis relación con su sobrina Gaviota

Antecedentes

La consultante habló de que le costaba mucho trabajo adaptarse a su sobrina Gaviota, tenía la idea que ella se incorporó a su familia ya con sus propias cosas (ideologías, creencias, valores) y Teresa las suyas, entonces sentía que eso generaba que fuera difícil comunicarse. Además que Gaviota era muy individualista, y también chocaba con Osvaldo.

Se daba cuenta que con Gaviota había una relación de *si tú me haces yo te hago*, cosa que no veía correcta. Teresa quería que Gaviota estudiara, que hiciera *algo de su vida*, la percibía *egoísta y muy encerrada en la casa* también.

Comentaba que procuraba dialogar mucho con ella, pero *Gaviota no era muy entendida*. A Teresa no le agradaba que no *cooperara con las cosas de casa* (labores domésticas), que ella *se encerraba mucho en su cuartito y cuando le tocaba realizar la limpieza no lo hacía bien*. *No era responsable de lavar su ropa, ni de su cama y todo el tiempo andaba con una cara horrorosa* (es decir mal humorada). Gaviota trabajaba cerca de donde los hijos de Teresa iban a la escuela, y a Teresa le molestaba que Gaviota no tuviera la iniciativa de irlos a dejar.

Sentía que Gaviota los veía (a Teresa y a sus hijos), *como el lugar donde vive y no se integraba a la familia*. Consideraba que *Gaviota no se sentía cómoda en su casa*. Creía que



estaba con ellos porque no tenía otro lugar dónde ir. Teresa percibía que Gaviota no tenía un apego emocional hacia la familia.

Teresa nos comentaba que ya había hablado antes con ella, que *debía integrarse*, pues ella ya *la había aceptado como parte de su familia, le lavaba, le cocinaba, le limpiaba, y no entendía qué más quería.*

La consultante comentó que cuando Gaviota llegó a su casa venía desangrándose de un embarazo que no se le dio. Teresa comentó que cuando vivía la mamá de Gaviota no le ponía límites cosa que le molestaba a Teresa, ya que en su casa las cosas eran diferentes y debía acoplarse a las nuevas reglas.

Cambios producidos en el proceso terapéutico en la categoría relación con su sobrina Gaviota

Sesión 4

La narrativa dominante de Teresa, en relación a Gaviota, estaba enfocada a una mala convivencia entre las dos. Como se mencionó en los antecedentes, consideraba que Gaviota ya traía sus propias ideas, creencias y valores (los cuales había aprendido durante la convivencia que Gaviota tuvo con su madre), y que ella no se acoplaba a la nueva dinámica familiar. Sin embargo, Teresa comentó en repetidas ocasiones cómo Gaviota respetaba las

nuevas formas de convivencia así como los límites que ella ponía, y cómo Gaviota había cambiado cosas de sí misma al estar en casa de Teresa. Como se ha venido mencionando, gracias al espacio terapéutico y a las reflexiones generadas en el mismo, Teresa logró ampliar sus márgenes interpretativos. Esto incluso en la relación que tenía con Gaviota, lo que adquiere un matiz que resulta importante enfatizar, ya que Teresa pasa de „me cuesta trabajo adaptarme a ella´ a un comprender y valorar el esfuerzo que Gaviota estaba realizando al „adaptarse a una nueva familia´, y por tanto generando una visión diferente de Gaviota y de la relación que llevaba con ella. Por otro lado Teresa consiguió identificar otro aspecto que no había hecho visible de su persona, como el ser „paciente´ y ver esa imagen de sí misma reflejada a otras personas.

Tere: De hecho mi hermana me dice "yo no sé cómo la aguantas (a Gaviota)" me dice "yo la verdad no podría con ella". Y yo me considero una gente de mal carácter, pero mi hermana dice "tienes una paciencia, yo no la aguantaría"

AM: Y qué bueno que tengas esa paciencia sobre todo en este momento en el que Gaviota se está tratando de adaptar. Porque así sean dos años que parecen mucho tiempo, yo creería que tampoco es fácil para ella lo que está viviendo, entonces que sí está en una etapa de adaptación donde está aprendiendo a ya no estar en su casa, donde estaba acostumbrada a estar con su mamá, con la gente que acostumbraba, sino que ahora está en otra dinámica familiar con otras personas y creo que también puede ser difícil para ella todo esto que está pasando ¿no?

Tere: Sí, yo creo que sí es difícil adaptarse a una nueva familia y más cuando ella no tenía ni reglas ni nada en su casa ¿no?

AM: ¡Claro!

Luego de la intervención anterior, la terapeuta llevó la reflexión un poco más allá, preguntándole a la consultante sobre las posibles formas en las que había generado un cambio en Gaviota, es decir, interrogándole sobre la posibilidad de que Gaviota haya adoptado formas de vida que vio en Teresa. Fue interesante descubrir que efectivamente, su sobrina había hecho muchos cambios desde que vivía con ella, pero estos no habían sido visibilizados por Teresa antes de las conversaciones terapéuticas, pues ella estaba sólo enfocada en la narrativa dominante de una mala relación con su sobrina. En este sentido, la terapia contribuyó a ampliar la interpretación que tenía Teresa de Gaviota, lo que generó una mejor manera de relacionarse, un mejor control y aceptación de las diferencias entre ellas.

Mag: Teresa, ahorita que escucho todo esto y que hemos visto en sesiones anteriores todos los recursos que has venido adquiriendo, a lo largo de esta etapa de cambio, de transición ¿Qué crees que ella ve en ti, qué de todo lo que tú has estado haciendo, puede ir tomando? ¿qué cosas crees que le has enseñado a Gaviota? Con estas nuevas reglas, qué cosas nuevas.

Tere: Aprendió a vestir mejor; cuando llegó a la casa era una concha, siempre estaba de negro y con los pantalones así todos rotos, la ropa descocida y olorosa y con el tiempo hasta fue cambiando los colores sin que yo le dijera nada, ahora tiene ropa rosa, morada, amarilla de todos colores, cuando antes lo suyo era lo negro, le decía "es que eres tan bonita hija", y yo vi que sí fue cambiando.

Durante esta sesión, además de que identificamos las cosas que había aprendido Gaviota desde que empezó a vivir en su casa, la consultante compartió que entre ellas existían momentos en los que ambas se acercaban y conversaban de diferentes temas, por ejemplo, sobre la importancia de que ella dijera en dónde iba a estar y con quién, que respetara los límites de horarios y que se acomodara a las reglas de casa. Toda esta nueva dinámica era completamente diferente a lo que Gaviota estaba acostumbrada. En esta sesión Teresa compartió también las circunstancias en las que Gaviota llegó a su casa, comentó que Gaviota estaba embarazada, pero que al no haber tenido los cuidados adecuados hubo que practicarle un legrado, narró cómo la apoyó, la llevó al hospital y que fue a partir de esa situación que empezó a vivir en su casa. Teresa comentó también que hablaba con Gaviota sobre las relaciones de pareja. En palabras de Teresa, „la vida de la mamá de Gaviota estuvo muy manipulada por hombres“, y Teresa no quería que pasara lo mismo con Gaviota. Se menciona todo lo anterior porque en terapia Teresa conversó sobre esta comunicación que podía llegar a tener con su sobrina, lo que podríamos identificar como las `historias aún no contadas` que se generaron dentro del espacio terapéutico, incluidas nuevas formas de comprensión y relación entre Teresa y su sobrina.



(Teresa hablaba de los consejos que daba a Gaviota en relación a las parejas)

M: Digamos que le entró ese consejo

Tere: Sí, de que por lo menos no se deje que la usen.

AM: Ok ¿qué consideras de esa plática que nos estás mencionando, que le funcionó y entendió Gaviota, qué fue diferente de esa forma de aproximarte a otras que has tenido que sientes que no te han funcionado?

Tere: Pues a veces el momento ¿no? De repente me acerco a ella y la abrazo.

Por último, consideramos relevante resaltar el acercamiento o contacto físico que Teresa pudo llegar a tener con Gaviota, y cómo este elemento contribuye positivamente en la comunicación que se dio entre ambas.

Sesión 5

Teresa llegó a esta sesión conversando sobre un cambio importante que percibió en Gaviota durante la semana, lo señalado en la sesión anterior continuó privilegiándose durante la semana que siguió, y el acercamiento afectivo por parte de Teresa tuvo efectos en las acciones de Gaviota, ya que, ésta se mostró más cooperativa e integrada a la familia.

M: Y eso, nos parece muy importante en el cómo hacen ustedes siguiendo adelante en este periodo de adaptación, porque es un período de adaptación tanto para ella como para ustedes, para ti y para tus hijos que están tratando de integrarse también.

Tere: Sí, creo que mis hijos lo toman realmente muy bien. Creo que a las que más nos cuesta es a ella y a mí, pero incluso el fin de semana tuvimos así como que, yo pienso que algo positivo y es que Gaviota el lunes en la mañana que ya bajamos nosotros a preparar los lunch, Gaviota ya lo tenía listo.

M y G: ¡Ah mira!

M: ¿Hubo algo que tú puedas identificar de la noche anterior o del día anterior que contribuyó a que ella tuviera esta iniciativa?

Tere: Estuvimos sentadas en la tele un ratito, y ella se sentó junto a mí y agarró su almohadita del sillón y se recargo así sobre mí, yo así le pasé el brazo; y al otro día en la mañana ya cuando bajamos, ya había hecho hasta los lunches. Y luego en la tarde llegó ayer, no el martes, llegó y lavó los trastes. Así estaba yo (sorprendida). Y no hubo que decirle nada.

Durante esta sesión, continuamos explorando la relación que Teresa empezaba a construir con Gaviota, percibiendo que la consultante se permitió relativizar tal relación, la cual dejó de ser completamente mala para pasar a ser a veces “complicada”. Teresa dejó de ver la relación en términos de “mala o buena”, lo que dio cabida a valorar aquellos

momentos en los que Gaviota colaboraba en casa e incluso, que era capaz de acoplarse a la familiar, haciendo actividades que compartía y la involucraban con los demás.

Tere: De veras es complicado con Gaviota a veces llegarle.

M: Yo creo que has tenido una gran paciencia y has hecho una gran labor porque, relejendo la sesión de la semana pasada nos pudimos dar cuenta que también ella tiene y ha tenido una circunstancia de vida difícil. Entonces yo creo que tu labor por ahí va muy bien.

Tere: Yo creo que sí. De hecho ayer en la tarde llegó y yo todavía no había terminado la comida y se puso a terminarme la sopa, lavó los trastes. Y ya en la noche me dijo "tengo antojo de un arroz con leche", le dije "pues hazlo hija", dice "ahorita vengo, vamos a la Comer", y ya se llevó a Thalía y regresaron y empezaron a preparar su arroz, y ya les sirvió a todos. Y ya en la mañana, todos se llevaron en su tupper a la escuela. Y me dice, "¿verdad que ya ando siendo más cooperativa?" y le digo "si ya vas camino a ser una mejor persona".

M: ¡Qué bonito estuvo eso también! Parece que ella está teniendo iniciativas con ustedes.

Tere: Si, si luego ella tiene sus intentos también ¿no?, por mejorar, pero pues yo pienso que es eso. Algo que sí me quedó de la semana pasada es que a lo mejor no debo de desesperarme, pues estamos en un proceso.

M: ¿Cómo estás haciendo para no desesperarte Teresa?

Tere: Más que nada lo mentalizo, ¿no? Así como decir, bueno ni hablar, estas cosas son en su tiempo. Es como con los hijos, un día hacen las cosas y al otro ya no las hacen, entonces pues ella es como otro hijo más, o sea igual que ellos. A veces yo quisiera que fuera más activa o cosas así, pero pues realmente ella también tiene una forma de ser y sí veo que ha intentado modificar ciertas actitudes. Por ejemplo, le permití llevar un gato a la casa y pues ya optó por hacerse responsable de su gato y sí se levanta a sacarlo al baño, le limpia la arena y le da de comer. O sea está en lo dicho, yo le dije que se hiciera realmente responsable de ese animal, porque si no se iba a ir. Pues trato de darle también sus gustitos a ella, ¿no?, en la medida de lo posible.

M: Y parece que esas actitudes empáticas están creando una consecuencia favorable en ella. ¿No?

Tere: Pues parece que sí.

En el fragmento anterior, resaltamos el hecho de que Teresa respetó también la forma de ser de Gaviota, y entendió que también es importante hacer uso de su paciencia en la relación con ella y de darle ciertos gustos además de considerarla como una hija más.

Sesión 6

Teresa encontró nuevas formas de comunicarse con Gaviota. Tomando en cuenta todos los cambios que Teresa había logrado, pensó en “no volver a caer en lo de antes” y se

encontraba dispuesta a buscar diferentes formas de comunicación, incluso para temas que le resultaban difíciles (como la limpieza).

Tere: Bueno, me voy a esperar a tener como otros estados de ánimo que no he tenido, así como tan exaltada, para decirle "oye, en la semana no estás cumpliendo con tus cosas, te voy a encargar que hagas las cosas" por otro lado ¡Apreciar lo que si hay!

AM: ¡Exacto!

Tere: El hecho de que vaya a sentarse conmigo aunque no me ayude (a reparar la lavadora cuando deja de funcionar), como que ella tiene como otras acciones ¿no?, de repente es un poquito más atenta conmigo.

G: Como lo del arroz con leche, cuando va a traer a los niños [...]

Tere: Sí, si tiene sus ratos así. Digo no todos somos únicamente lo malo, también somos lo bueno. Y yo la siento, con sus buenos y sus malos y también me doy cuenta de que hay cosas que no puedo cambiar en ella. Es como yo, tengo ya un carácter, tengo que tratar de sacar lo mejor de él, y es así con los demás también. También como mis hijos, pero con ellos creo yo que tengo que ser más exigente.

Sesión 8

El siguiente fragmento es una muestra importante de los cambios que Teresa generó en la relación con Gaviota y, a la vez, de cómo influyeron estos cambios en la forma de actuar

de su sobrina. Hubo un evidente giro interpretativo en la concepción que tenía Teresa sobre su sobrina, ya que pasó de ser una chica que no cooperaba a una chica que ayudaba a las labores de la casa y que además, se pudo integrar a la familia. Es importante señalar cómo Teresa incluyó y empezó a considerar a Gaviota como parte de su familia, un miembro más a quién también fue importante `darle sus gustitos`. Esta postura rígida de que `ella traía sus propias ideas`, se fue resignificando hacía una postura más inclusiva y menos restrictiva, en la que también podía darle un lugar a su propia voz y que a su vez, podía incluir un poco más a Gaviota como parte de la familia. Este es un ejemplo de los juegos relacionales, de lenguaje y de significado que se fueron generando en la relación tanto de Teresa con Gaviota como de la familia en general.

Tere: Sí, pues yo creo que Gaviota sigue siendo la misma pero ya también no le doy tanta importancia a ciertas cosas y es como más suave de llevar todo con ella en un contexto donde no soy tan exigente con ella y es que a veces, a mí me cuesta trabajo como aceptar ciertas cosas en las personas, pero me tomo a veces mi tiempo para decir "es que todos somos distintos y no podemos tratar de cambiar a todo nuestro entorno para sentirnos cómodos", creo que descubre uno que la incapacidad de moldearse a los demás es de uno y uno es el que tiene qué, como que modificar ciertas actitudes, para poder embonar también hasta cierto punto con las demás personas, o sea respetando su forma de ser.

Síntesis de cambios producidos durante el proceso terapéutico en la categoría relación con su sobrina Gaviota

- Teresa logró ampliar sus márgenes interpretativos en la relación con Gaviota, comprendió y valoró el esfuerzo que Gaviota estaba realizando al buscar adaptarse a la familia.
- Estableció una relación diferente con Gaviota, basada más en el respeto, tolerancia con menos gritos y castigos.
- Teresa se percató que podía comunicarse satisfactoriamente con Gaviota, siendo menos rígida, más empática y respetando las diferentes formas de ser de su sobrina.
- Teresa pudo acercarse afectivamente con Gaviota, comprendiéndola y escuchándola más.
- Dejó de ver en términos de completamente mala o completamente buena la relación con Gaviota, lo que la llevó a privilegiar más los aspectos positivos de la relación con su sobrina.
- Buscó posibilidades y alternativas en la comunicación con Gaviota.

3.4.1 Cambios que permanecieron dos años después en la categoría relación con su sobrina Gaviota

Como mencionamos con anterioridad, al realizar la entrevista de seguimiento Gaviota ya no se encontraba viviendo con Teresa, pues se había ido a vivir con su pareja y tenía ya una hija. Sin embargo, Gaviota y Teresa continuaban en comunicación.

En la entrevista de seguimiento, se exploró acerca de lo que había pasado con los cambios que habían ocurrido con Gaviota. Encontramos que seguía manteniéndose una buena comunicación con Gaviota, ya que Teresa comentó que Gaviota iba constantemente de visita a su casa y convivían, y que las discusiones anteriores seguían sin formar parte de su actual forma de relacionarse, pudiendo constatar que se mantenían los cambios generados durante terapia.

G: ¿Y cómo va la relación que tienes con ella?

Tere: Pues bien, o sea, pues ella viene y está aquí, trae a la niña y así, pero no discutimos de nada.

Observamos que a Teresa ya no le afectaba que Gaviota no cooperara, pero que seguía buscando privilegiar tener una buena relación con ella.

G: Sí, recuerdo que antes pasaba esto ¿no? Que había una dificultad en la forma en la que ustedes dos se relacionaban.

Tere: Es que ella no cooperaba en la casa y la verdad no ha cambiado, viene y no hace nada, no mete ni una mano aquí (risas). Mi mamá me dice, “esa Gaviota, nada más viene y te trae trabajo, ve que apenas y puedes con tus hijos”. Y luego ya me comprometí con ella a cuidarle a la niña en enero para que se vaya a la escuela, le dije: “si no te vas a la

escuela no te cuido a la niña, y eso porque quiero que estudies, pero si no, no te la cuido”.

G: Esta cuestión de que tú no aceptabas a su pareja.

Tere: Pues yo también aprendí que era su decisión de ella, ahora yo veo que el muchacho no se porta mal con ella [...] Sí, tiene su propia dinámica de pareja pues yo no me meto, también he aprendido a no ser metiche.

G: Esta cuestión de que tú no aceptabas a su pareja.

Tere: Pues yo también aprendí que era decisión de ella, ahora yo veo que el muchacho no se porta mal con ella.

G: Eso era importante para ti.

Síntesis de cambios que permanecieron dos años después en la categoría relación con su sobrina Gaviota

- El cambio en la comunicación con Gaviota permanecía. La comunicación siguió siendo más tolerante y más empática, lo que continuó generando el respeto a la particular forma de ser de Gaviota.
- Teresa continuó percibiendo de forma más flexible la cooperación de Gaviota en casa.
- Teresa continuó siendo flexible con Gaviota; respetó las decisiones que ella tomó (Gaviota decidió irse a vivir con su pareja) no la juzgó, no le reclamó y mucho menos utilizó la violencia.

3.4.2 Diversidad de cambios generados dos años después en la categoría relación con su sobrina Gaviota

Dentro de los cambios generados durante la terapia Teresa también logró tener una mejor relación con Gaviota, más flexible, más tolerante y una mejor comunicación, incluido el respeto a sus peculiaridades como persona. Este cambio, sumado al cambio en las labores de la casa, ayudo a que Teresa fuera menos exigente con Gaviota y dejara de estar centrada en las historias anteriores (de no ayuda y de no cooperación en casa), permitiéndole mirar los aspectos más positivos de su sobrina. Dos años después Teresa seguía manteniendo una relación con Gaviota, centrada en el respeto y la tolerancia, características que, pensamos, pudo generar en Teresa una mejor relación, lo que coadyuvó en un acercamiento muy positivo entre las dos. Esto se pudo ver en el apoyo que Teresa le brindó a Gaviota (cuidando a su hija) para que pudiera continuar estudiando.

Síntesis de la diversidad de cambios generados dos años después en la categoría relación con su sobrina Gaviota

- Teresa quería ayudar a su sobrina Gaviota para que continuara estudiando y se comprometió a cuidar a su hija.
- Teresa extendió el respeto y la tolerancia que había generado durante la terapia a otras personas, como la pareja de Gaviota.

3.5 Conglomerado de los resultados de la investigación del caso Teresa

A continuación presentamos cuatro cuadros que contienen un panorama general de lo que ocurrió en la investigación del caso Teresa. Presentamos los cuadros por categorías, en cada uno de ellos mencionamos de manera general los antecedentes, los cambios durante el proceso, los cambios que permanecieron y la diversidad de cambios más significativos.

Presentamos los cambios en dos líneas de análisis, primero, las ideas, con esto nos referimos a los giros interpretativos o conceptuales producidos en el sistema de significados de Teresa (creencias, valores), segundo, las acciones, con lo que nos referimos a las variaciones o ajustes producidos en las formas de vida de Teresa (actitudes, sensaciones de bienestar, estados de ánimo, cuidado, cultivo y disfrute de sí). En el caso de la diversidad, los cambios únicamente se presentaron en acciones, puesto que parten de los cambios que se dieron en las ideas del apartado de permanencia

Categoría Teresa

Antecedentes		Cambios durante el proceso		Permanencia de los cambios dos años después del proceso terapéutico		Diversidad de cambios
Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Acciones
<p>Teresa se percibía sin herramientas para salir adelante.</p> <p>Palabras con las que se describía Teresa a sí misma <i>iracunda, grosera indisciplinada, desorganizada, inconstante e introvertida.</i></p> <p>Además dijo tener pocas amistades.</p> <p>Deseaba más adelante tener nuevamente una relación de pareja.</p>	<p>No le gustaba salir de casa.</p> <p>Era variable en sus estados de ánimo: tenía una actitud pesimista, no se arreglaba, les gritaba a sus hijos y dejaba de realizar actividades</p> <p>Solía agredir físicamente a sus hijos.</p>	<p>Teresa logró percibirse y describirse como una persona más segura, menos desorganizada, más independiente, más constante, con más posibilidades y herramientas para salir adelante, menos rígida con sus hijos y ya no veía sus situaciones de vida como limitantes.</p>	<p>Teresa tuvo el control de su enojo.</p> <p>Buscó algunas amistades.</p> <p>Buscó trabajo.</p> <p>Se organizó mejor con las actividades de su casa,</p> <p>Fue más flexible en relación al orden y la limpieza.</p> <p>Fue más tolerante.</p> <p>Retomó ideas y proyectos.</p>	<p>Se siguió percibiendo más segura, constante, con posibilidades para organizarse y con herramientas para enfrentar las situaciones que se le presentaran.</p>	<p>Continuó con sus proyectos.</p> <p>Permaneció su control emocional en relación al enojo.</p> <p>Continuó buscando posibilidades en relación al trabajo, y a lo económico.</p> <p>Frecuentó más a sus amistades.</p> <p>Siguió buscando acciones para generar tranquilidad y siguió siendo flexible en relación a la disciplina y el orden.</p>	<p>Emprendió su propio negocio.</p> <p>Obtuvo nuevas amistades.</p> <p>Estableció una nueva relación de pareja.</p>

Categoría familia

Antecedentes		Cambios durante el proceso		Permanencia de los cambios dos años después del proceso terapéutico		Diversidad de cambios
Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Acciones
<p>Percibía que a sus hijos les hacía falta salir a realizar actividades recreativas</p> <p>Percibía la situación económica muy abrumadora para la familia</p> <p>Percibía que no era una buena mamá; quería ser un mejor ejemplo y tener una mejor comunicación con sus hijos.</p>	<p>Teresa mantenía una relación con sus hijos y con su sobrina Gaviota desde la violencia con gritos y golpes.</p>	<p>Teresa se describió como una persona más tolerante, como una persona que controlaba más su enojo hacia sus hijos.</p> <p>Miró de forma diferente la situación económica (menos abrumadora).</p>	<p>Teresa logró establecer una mejor comunicación con sus hijos.</p> <p>Estableció una relación desde la tolerancia y respetó las diferencias de cada uno de los integrantes de su familia.</p> <p>Fue más flexible, más paciente con las situaciones que se le presentaron dentro de su familia.</p> <p>Tuvo más acercamiento afectivo con sus hijos.</p> <p>Escuchó y respetó más lo que querían sus hijos y su sobrina.</p> <p>Fue menos exigente con su familia en relación al orden y limpieza de la casa.</p>	<p>Continuó mirando la situación económica menos abrumadora.</p> <p>Se siguió percibiendo más tolerante y menos exigente con sus hijos.</p>	<p>Continuó con la comunicación; fue más flexible y más tolerante.</p> <p>Siguió escuchando las necesidades de sus hijos.</p> <p>Fue aún más flexible en relación al orden y a la limpieza.</p>	<p>Incorporó en su dinámica familiar a su nueva pareja Armando.</p> <p>Dejó de exigirles a sus hijos la realización de tareas domésticas (barrer, trapear, sacudir).</p> <p>Realizó nuevas actividades con sus hijos (como ir de viaje, salir al cine, salir a visitar amigos).</p> <p>Incorporó a su exmarido en la dinámica familiar.</p>

Categoría relación con su sobrina Gaviota

Antecedentes		Cambios durante el proceso terapéutico		Permanencia de los cambios dos años después		Diversidad de cambios
Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Acciones
<p>Teresa describía a Gaviota como <i>egoísta, individualista</i>.</p> <p>Teresa decía que Gaviota no cooperaba en casa.</p> <p>La percibía como una persona sin límites.</p> <p>Percibía que era difícil platicar y comunicarse con ella.</p> <p>Teresa pensaba que su sobrina no hacía nada de su vida.</p>	<p>La relación de Teresa con su sobrina Gaviota era conflictiva y con poca comunicación.</p> <p>Teresa se dirigía a ella de forma rígida y exigente.</p>	<p>Teresa logró mirar nuevas historias de Gaviota, cambió la percepción que tenía de ella, por una más positiva y empática.</p> <p>Pudo mirar y comprender los esfuerzos que hacía Gaviota por adaptarse a la familia.</p>	<p>Estableció una comunicación desde el respeto y la tolerancia.</p> <p>Teresa respetó la particular forma de ser de Gaviota.</p>	<p>Teresa Siguió mirando algunos aspectos positivos de Gaviota.</p>	<p>Continuó la comunicación, la tolerancia y el respeto hacia Gaviota.</p>	<p>Teresa se comprometió a cuidar a la hija de Gaviota para que continuara estudiando.</p> <p>Aceptó y respetó la decisión de Gaviota de irse a vivir con su pareja.</p>

Categoría relación con su hijo Osvaldo

Antecedentes		Cambios durante el proceso terapéutico		Permanencia de los cambios dos años después		Diversidad de cambios
Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Ideas	Acciones	Acciones
<p>Teresa percibía a Osvaldo como un niño difícil.</p> <p>Decía que tenía que presionar a Osvaldo para que se apurara a la escuela, a sus tareas, a las labores de la casa y a la integración familiar.</p> <p>Lo miraba enojado casi todo el tiempo y que no expresaba emociones.</p> <p>Algunas palabras con las que Teresa describía a su hijo Osvaldo eran: <i>distráido, individualista, excluyente con los demás, y que no tenía amigos.</i></p> <p>Teresa miraba a su hijo, con términos patologizantes (con déficit de atención y ansiedad).</p>	<p>Teresa agredía e insultaba a Osvaldo.</p> <p>Teresa se desesperaba y se enojaba mucho con su hijo.</p>	<p>Teresa logró mirar las cualidades y aspectos positivos que tenía su hijo.</p> <p>Dejo de mirarlo con déficit de atención.</p> <p>Dejó de mirar a su hijo como un conflicto o un problema.</p> <p>Teresa respetó la forma particular de ser de su hijo Osvaldo.</p>	<p>Teresa mejoró la comunicación con su hijo Osvaldo, encontró otras formas diferentes de relacionarse con él.</p> <p>Dejó de agredirlo físicamente.</p> <p>Dejó de presionarlo mucho.</p>	<p>Teresa continuó mirando los aspectos positivos de su hijo.</p> <p>Continuó mirándolo sin patologías.</p>	<p>Permaneció la comunicación y la tolerancia con su hijo.</p> <p>Continuó el respeto a su particular forma de ser.</p> <p>Continuó sin agredirlo física y verbalmente.</p>	<p>Teresa incorporó a su hijo Osvaldo a diversas actividades deportivas y recreativas.</p>

CAPÍTULO 4.

Conclusiones

De acuerdo a Flick (2004), la investigación cualitativa no se basa en un concepto teórico y metodológico unificado, es decir, existen diversos enfoques teóricos y métodos que caracterizan los debates y la práctica de esta investigación. Este autor señala que los puntos subjetivos son un primer punto de partida. Recapitulemos, realizamos nuestro trabajo desde una metodología cualitativa la cual nos permitió en un estudio de caso, llevar a cabo un análisis hermenéutico. Nuestro objetivo general se componía de tres líneas de análisis: en la primera línea, buscamos identificar los cambios al finalizar el proceso terapéutico, en una segunda línea, pretendíamos detectar la permanencia de esos cambios después de dos años de realizada la intervención terapéutica, y en la tercera línea, indagamos sobre la diversidad de cambios que se habrían generado a partir de los primeros cambios, sobre todo los que pudiéramos identificar en otros contextos como consecuencia de los cambios que se produjeron durante la terapia.

En conjunto estos cambios fueron abordados desde la propuesta de la terapia considerada como diálogo hermenéutico y constructivista. Como menciona Limón (2012a), se trata de una forma de hacer terapia que contempla los juegos relacionales, de lenguaje y de significado en donde están inmersas las personas que buscan ayuda en la terapia. Al respecto, habría que considerar que Teresa venía operando su vida con ideas que la tenían „atrapada“ en formas de ver el mundo que no le permitían ser de otra manera ni relacionarse con su familia de forma más adaptativa y satisfactoria. Sin embargo las conversaciones terapéuticas de corte hermenéutico y constructivista, ayudaron para que Teresa pudiera ampliar considerablemente esa forma de ser y de vivir la vida, para que pudiera ampliar sus restringidos márgenes de libertad con los que se

desenvolvía (como se señala en el marco teórico en el que nos sustentamos), y para que se sintiera con mayor libertad y recursos para cambiar y enriquecer sus formas de vida. Esto la estimuló para realizar ajustes importantes sobre la percepción que tenía de su persona, lo que eventualmente la llevó a ser mucho más flexible y tolerante consigo misma y con los demás, generando, al mismo tiempo, modalidades relacionales más apropiadas y satisfactorias para con sus hijos. Fue una dinámica que, aunque se generó durante la terapia, eventualmente tuvo ajustes importantes en su vida cotidiana, para una mejor convivencia y comunicación dentro de su entorno significativo. Como un claro ejemplo de esto, podemos señalar que Teresa dejó de golpear a sus hijos, prefiriendo la negociación, la tolerancia y el respeto en lugar de la violencia.

Con respecto a la relación con su hijo Osvaldo, Teresa igualmente logró establecer una relación con armonía, respeto y tolerancia, lo que ayudó a generar en Osvaldo un comportamiento mucho más amable y colaborativo. La consultante dejó de mirar como „insalvable“ el problema o conflicto que la embargaba con su hijo Osvaldo, permitiéndole percibir los aspectos valiosos y positivos de su persona, y generando en él nuevas formas de comunicación y entendimiento.

Igualmente pensamos que la ampliación de márgenes de libertad que se fue generando durante la terapia, también alcanzó a su sobrina Gaviota, pues además de que se mejoró significativamente la relación con su tía (Teresa), ambas hicieron ajustes importantes para que las cosas fluyeran de la mejor manera posible, lo que ayudó a cambiar la perspectiva de la relación que existía entre ellas.



También pudimos observar cambios en Teresa, en la forma en que resignificó algunas situaciones de su vida en donde eligió *seguir siendo como es*. Al respecto, Limón (2012a) señala que las personas pueden adoptar una forma de vida que no tiene que ser diferente, excepto en la forma de significarla. La consultante resignificó el ya no dándole tanta importancia a lo que sucedía, por ejemplo en el orden de la casa, en su organización, en su constancia, en su situación económica, y en que sus hijos cooperaran en la limpieza de la casa.

Teresa modificó sus creencias acerca de la disciplina y el ser autoritaria con sus hijos, cambiándolas por la sutileza, tolerancia, negociación y el diálogo. Además amplió la forma de mirarse a sí misma, lo que provocó relacionarse con las personas con mayor facilidad, también abandonó otras creencias acerca de ser inconstante y no tener herramientas para la construcción de relaciones interpersonales. Vimos que las nuevas formas de relacionarse con su familia eran desde respeto a la diferencia y particularidades de las formas de ser de cada uno de los integrantes de su familia, principalmente de Osvaldo y Gaviota.

A través de la terapia observamos un cambio significativo en las creencias y formas de relacionarse de la consultante. Teresa generó ajustes en sus creencias lo que le permitió desplazarse hacia lugares más cómodos y más amables para ella. Por ejemplo, pudo deconstruir las ideas que la dejaban atrapada en relación al orden y la limpieza, lo que generó en su vida más espacios para ella (tomar cursos de tapicería, retomar estudios, hacer ejercicio, buscar círculos sociales, viajar).

La idea anterior está relacionada con el cuidado, cultivo y disfrute de uno mismo, por lo que destacamos los cambios notorios de Teresa en estos aspectos, ya que al principio del proceso terapéutico vimos a una Teresa que en algún sentido descuidaba su aspecto personal. Al finalizar las sesiones pudimos observar que Teresa se preocupaba más por el cuidado de su persona, por realizar sus proyectos y por darse espacios para ella misma.

Dos años después en la sesión de seguimiento fue grato para nosotras encontrar a una Teresa que continuó prestando atención a su cuidado personal y psicológico, este hecho se extendió hacia los demás, ya que ella buscó promover el cuidado de ella y de sus hijos. Al respecto, realizaron algunas actividades recreativas y buscó algunas actividades físicas para ellos.

Para la TDHC es importante que las personas construyan una forma diferente de estar en el mundo, como menciona Limón (2012a) esto es una forma diferente de “verse a sí mismo” y de “verse con los demás”, buscando no descuidar el componente individual (o relacional con uno mismo). En este sentido Teresa logró percibir de forma diferente la relación que mantenía con su familia, en particular con su hijo Osvaldo y con su sobrina Gaviota. Con respecto a su hijo, la consultante construyó una relación basada en la comunicación, en el diálogo y el respeto. Teresa descubrió nuevos matices para percibir a Osvaldo, lo que generó mirarse como una buena mamá, una mamá menos preocupada y más libre de lo que se sentía al iniciar la terapia.

Con respecto a la relación con Gaviota, Teresa pudo percibir una relación más afectiva, con una mejor comunicación, y respetó las diferencias que tenían entre ellas. Esto se generó a través de la nueva forma que construyó Teresa de sí misma (una identidad más flexible, menos rígida, más ampliada), pasó de ser una relación conflictiva y desgastante a una relación cordial y afectiva, respetando la forma de ser de Gaviota.

La consultante no solo logró establecer una mejor relación con su familia, sino que al percibirse de una forma diferente a sí misma, logró establecer mejores y nuevas relaciones, de amistad, esto se generó al ampliar y matizar las creencias de ser poco sociable, ser reservada y no tener amistades.

Para nosotras fue muy grato darnos cuenta en la entrevista de seguimiento, que Teresa se seguía percibiendo como una Teresa más sociable, más emprendedora, más fuerte, menos insegura, más empática, lo que siguió generando nuevas y mejores relaciones con ella y con su entorno significativo.

A lo largo de la intervención terapéutica obtuvimos resultados positivos en relación a los procesos de deco-construcción que se realizaron, dichos procesos son importantes para los cambios que se generaron en el caso de Teresa. La TDHC logró deco-construir varios sistemas de significado que persistían en la vida de Teresa, entre ellos; la importancia en relación al orden y limpieza de la casa, la percepción de sí misma en cuanto a la inconstancia, la indisciplina y la

percepción de la economía, así como las percepciones negativas hacia su hijo Osvaldo y su sobrina Gaviota. Estas creencias e ideas fueron ampliadas y matizadas por medio de un proceso de deco-construcción que se fue dando a través de las conversaciones terapéuticas.

Por último dentro de los resultados obtenidos en la propuesta de la TDHC, encontramos también la forma diferente, en la que Teresa concibió algunos acontecimientos de su pasado, no obstante Limón (2012a) señala que los recuerdos son las huellas de construcciones pasadas que dependiendo de la adopción de otros puntos de vista, pueden volverse a vivir o interpretar. En este sentido Teresa logró interpretar de otra manera la situación de su divorcio y la forma en que sus hijos podían salir afectados. Además en la entrevista de seguimiento ella logró mirar otras interpretaciones de su pasado, lo observamos principalmente con el nuevo matiz que adquirió la relación de Teresa y su exmarido.

La mayoría de los cambios que se generaron durante el proceso terapéutico, permanecieron dos años después de realizada la intervención, un ejemplo claro de esto, fue la forma en la que Teresa seguía relacionándose con su familia, privilegiando el respeto y la tolerancia. Para nosotras fue grato encontrar en la entrevista de seguimiento, a una Teresa que continuó relacionándose más con las personas, que siguió buscando y ampliando sus recursos y herramientas y que integró un espacio de disfrute para ella y para su familia.



En relación a la diversidad de cambios, encontramos nuevos acontecimientos que se generaron a consecuencia de los cambios producidos en la terapia. Estos le permitieron a Teresa explorar otros aspectos de su vida; relaciones de pareja, amistad, ser aún más flexible con sus hijos y sobrina, emprender un negocio y seguir abriendo más posibilidades para su vida.

Con todo lo anotado anteriormente podemos concluir del caso que la terapia como diálogo hermenéutico y constructivista generó cambios positivos, éstos a su vez permanecieron dos años después, lo que también generó nuevos cambios en otros contextos en la vida de la consultante. Por lo tanto cumplimos satisfactoriamente nuestras tres líneas de análisis de nuestro objetivo en esta investigación.

La terapia como diálogo hermenéutico y constructivista nos invita a realizar un trabajo terapéutico en el que se le pone énfasis a la conversación para que a partir de ésta, cuestionemos, analicemos, deco-constructivamos algunas ideas y valores que pueden dejar atrapadas a las personas, y de esta forma encontrar formas para que las personas se sientan más libres y se relacionen mejor con ellas mismas y con los demás.

Quizá, esto pueda escucharse muy sencillo, sin embargo, esta propuesta desde su guía conceptual, nos prepara para considerar diversas premisas que debemos tomar en cuenta dentro de la terapia; entre ellas la postura de horizontalidad entre consultante y terapeuta, las ideas constructivistas para mirarnos desde una perspectiva relacional, la postmodernidad que

cuestiona aquello que es considerado como verdad universal, absoluta e inamovible., las ideas del círculo hermenéutico para entender el proceso de conversación y la deco-construcción que se da en dicho proceso.

Llevando a cabo las premisas mencionadas, podemos presumir que la terapia como dialogo hermenéutico y constructivista, es una propuesta que logra trabajar con los consultantes tanto con sus creencias y valores, como con sus acciones. Es decir, que con esta modalidad terapéutica se obtienen cambios en las personas, tanto en la forma de percibir alguna situación, historia, acontecimiento, como en la forma de enfrentar o actuar ante ciertas circunstancias de la vida, lo que genera cambios en su entorno significativo.

Ejemplo de esto, es que Teresa quizá no cambio del todo las creencias que tenía acerca de la disciplina y la limpieza de la casa, pero encontró en acciones formas de organizarse mejor, sin embargo cambio las creencias que tenía acerca de su hijo Osvaldo, cambio la forma de percibirlo y esto en acciones generó que ella tuviera una relación de comprensión y de empatía con él. Así fueron muchos de los cambios que se dieron en el caso Teresa, algunos en relación a la forma de percibir sus situaciones de vida y otros en la forma de actuar, cabe señalar que desde esta modalidad los dos son cambios que tendrán efectos en las relaciones de las personas.

Asimismo la TDHC considera importante trabajar de forma relacional las situaciones con las que llegan las personas a terapia, ya que, como hemos mencionado es una propuesta que se



considera constructivista, por lo tanto es una modalidad terapéutica que nos invita a cuestionar nuestras ideas no solo de forma individual, sino también de forma relacional, cuestionar nuestras creencias tanto locales (familia, amigos, escuela, trabajo) como culturales (sistemas políticos y económicos, religión). Al respecto, nuestras ideas locales-culturales tendrán un impacto con el otro y en la construcción de su realidad, pero de la misma forma, el otro contribuye a construir mi realidad.

Además esta terapia tiene innovadoras propuestas; una de ellas y a nuestro parecer la que impacta más en los consultantes, es la idea de la ampliación de márgenes de libertad. Esta forma de liberarnos de nuestras propias ataduras (creencias-valores), no solo tiene un impacto en el cambio que se da en las ideas locales de las personas, su efecto va más allá, llegando a tocar y replantear las normas culturales en las que están inmersas las personas.

La terapia ayuda a que los consultantes mejoren sus relaciones que se encuentran dentro del entorno significativo, así como las historias y percepciones que pueden tener de sí mismas.

La TDHC también nos invita a apoyar a los consultantes a que visualicen un proyecto de vida más amable, más tranquilo, tanto en las relaciones que puedan generar los consultantes consigo mismos, como con los demás. Sin embargo, esta propuesta no solo puede mirar el futuro, también puede visualizar el pasado si éste es importante para los consultantes, con la finalidad de resignificarlo y deco-construir algunas historias.

Algunas limitaciones que podríamos encontrar en esta forma de hacer terapia, es que puede ser tan innovadora y diferente a lo que las personas que llegan a terapia esperan, que al inicio es complejo que comiencen a entender nuestra forma de hacer terapia, principalmente porque las personas esperan a un terapeuta que se centre en los problemas, en las patologías y en decirles que si está bien. Además la modalidad con equipo reflexivo suele ser algo para algunas personas algo impactante y desconocido.

No obstante de lo mencionado en el párrafo anterior las personas aceptan y dan apertura a nuestra forma de trabajo. Como es el caso de Teresa, que al inicio fue diferente nuestra modalidad terapéutica a lo que ella esperaba de una terapia (hablar más de sus patologías y de las de sus hijos), aunado a esto que se trabajó con equipo reflexivo, la consultante reflejó sorpresa y curiosidad y al paso de la primera sesión logró sentirse cómoda con el equipo terapéutico y cómoda con las conversaciones encontrando múltiples posibilidades. Consideramos que la terapia con equipo reflexivo también reflejó los efectos relacionales (el efecto de voces e historias que nos cuentan los demás de nosotros mismos) que se dan en la vida de las personas, puesto que, las múltiples voces de los terapeutas contribuyeron de forma importante a que Teresa encontrara historias más positivas de su persona.

El trabajar con equipo reflexivo y bajo supervisión, tuvo un impacto importante en nuestra formación como terapeutas, por lo que, pudimos introducirnos al quehacer terapéutico en primer lugar, con equipo reflexivo, con pequeñas participaciones, mirando desde afuera tanto a la consultante como a las terapeutas, esto nos permitió cuestionarnos más las propias creencias que estaban dentro de la terapia tanto de la consultante como de los terapeutas y mirar mucho más los



recursos con los que contaba Teresa. En segundo lugar, desde la postura de terapeuta la cual nos acercaba más al dialogo con la consultante, puso en práctica nuestras propias herramientas y habilidades para llevar una terapia, tratando de mantener nuestra postura filosófica con las preguntas y reflexiones que se daban en este espacio.

La supervisión que llevamos dentro de este proceso terapéutico, contribuyó a reflexionar más sobre nuestras creencias y valores con las que entramos nosotras a terapia, a que encontráramos diferentes rutas de conversación con la consultante y sobre todo, nos ayudo a mirar nuestras propias herramientas como terapeutas.

Por último nos gustaría mencionar lo que la TDHC nos ha dejado a nosotras tanto en nuestro quehacer terapéutico como en nuestra persona. Podemos empezar porque ha contribuido a ampliar nuestros márgenes de libertad en relación a las formas de hacer terapia, a mirar nuestras propias creencias con las que entramos a terapia, a co-crear junto con los consultantes conversaciones amables, donde se puedan mirar más los recursos y herramientas.

La TDHC nos ha brindado la oportunidad de cuestionarnos paradigmas dentro de la psicología y dentro de la propia psicoterapia, y así mirar las situaciones con las que llegan las personas a terapia despatologizadas, para encontrar sus propias particularidades que les pueden ayudar más como recursos y herramientas, que como algo que las limita.

Esta perspectiva que hemos adquirido a lo largo de nuestro quehacer terapéutico, también ha logrado tener un impacto en respetar las diferentes formas de trabajo en el ámbito de la



psicoterapia, considerando también que no es que la TDHC sea mejor que otras, sin embargo, a nuestro parecer sus efectos suelen ser muy enriquecedores para la vida de las personas.

Como terapeutas nos invita a posicionarnos desde una postura filosófica en el que las verdades absolutas y universales, también pueden ser cuestionadas, reflexionadas y flexibilizadas, y con ello lograr que las personas encuentren otras formas de relacionarse con su entorno y con ellas mismas, formas más cómodas, más satisfactorias y más liberadoras. Todo esto no solo tiene un efecto en nuestra quehacer terapéutico, sino que ha alcanzado nuestras propias vidas, llevando a cabo una filosofía en la que nos hace mirar más nuestros recursos, nuestras posibilidades y aceptar más nuestras diferencias con respecto a los otros.

A partir de esta experiencia nosotras nos consideramos unas buscadoras de recursos, tanto en nuestro trabajo terapéutico como en nuestra vida.

Referencias

- Acotlzi, R. R. (2008). *Seguimiento a seis semanas de una intervención psicoeducativa para prevenir la depresión postparto* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología UNAM. México.
- Andersen, T (1991). *El equipo reflexivo. Diálogos y diálogos sobre los diálogos*. Barcelona: Gedisa.
- Andersen, T. (1995). El lenguaje no es inocente. *Psicoterapia y familia*. 8 (1), 3-7.
- Anderson, H. (1999). Conversación, lenguaje y posibilidades: Un enfoque posmoderno de la terapia. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Anderson, H. (2007). The heart and spirit of collaborative therapy: The philosophical stance “A way of being” in relationship and conversation. En H, Anderson y D. Gehart (eds.) *Collaborative therapy*. U.S.A.: Routledge.
- Anderson, H y Golishian, H. (1996). El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En S. McNamee & K. Gergen. *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Arellano, C. A. (2007). *El paradigma reichiano: la recuperación de una visión integral del hombre para la psicología y la psicoterapia* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología UNAM. México.
- Balcázar, P. (2005). *Investigación Cualitativa*. Recuperado de: www.uaemex.mx.
- Barrio, I. et al. (s.f). *Métodos de investigación educativa. Estudios de casos*. Recuperado de: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Est_Casos_doc.pdf.



- Bermejo, D. (2005). *Postmodernidad pluralidad y transversalidad*. Barcelona: Anthropos.
- Beuchot, M. (2008). *Perfiles esenciales de la Hermenéutica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Beyebach, M. (1999). Introducción a la terapia breve centrada en soluciones. En G. Navarro y G. Fuentes (Ed.) *Intervención y prevención en salud mental*. Salamanca: Amarú.
- Cárcamo, H. (2005). *Hermenéutica y Análisis. Cinta de Moebio*. Recuperado de: <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/23/carcamo.htm>.
- Connor, S. (2002). *Cultura Postmoderna: Introducción a las teorías de la contemporaneidad*. Barcelona: Akal.
- Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGrawHill.
- Cortés, J. L. (2013). *Propuesta de intervención psicológica pre y post quirúrgica en pacientes adultos jóvenes con cardiopatías congénitas* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM. México.
- De Shazer, S. (1995). *Claves para la solución en terapia breve*. Barcelona: Paidós.
- Facultad de Estudios Superiores Iztacala (2006). *Manual de Titulación. Carrera de Psicología*. (6ta edición). México.
- Fernández, P y Díaz, P. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Recuperado de: https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali.asp.
- Ferraris, M. (2005). *Historia de la Hermenéutica*. México: Siglo XXI.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Gadamer, H. (1993). *Fundamentos de una hermenéutica. Verdad y método filosófico*. Salamanca: Sígueme.



- García, B. (2000). Neurosis posmoderna: un ejemplo del análisis cultural. *Anuario de Psicología*. 31(4), 4.
- Gergen, K. (1991). Hacia una psicología postmoderna. *Investigación psicológica*. Facultad de Psicología, UNAM, 1(1), 97-109.
- Gergen, K. (1996). *Realidades y Relaciones. Aproximaciones a la construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2006a). *Construir la realidad*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2006b). *El yo saturado. Dilemas de identidad del mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós
- Gergen, K. (2007). *La ciencia psicológica en el contexto postmoderno*. Construccionalismo social: Aportes para el debate y la práctica, Bogotá: Uniandes -ceso.
- Gergen, K. y Warhus, L. (2001). *La terapia como una construcción social. Dimensiones, deliberaciones y divergencias*. Recuperado de: http://www.swarthmore.edu/Documents/faculty/gergen/LA_TERAPIA.pdf.
- Gergen, K., y Gergen, M. (2011). *Reflexiones sobre la construcción social*. México: Paidós.
- Guba, E. &, Lincoln, Y. (1994). Competing paradigms in qualitative research. NK. Denzin & Y Lincoln (Comps). *Handbook of qualitative research*. Newbury Park: Sage.
- Harsch, B. (2005). *Identidad del psicólogo*. México: Pearson Educación.
- Holm-Hadulla, R. M. (1999). *El arte psicoterapéutico: La hermenéutica como base de la acción terapéutica*. Barcelona: Herder.
- Ibáñez, T. (2003). *La construcción social del socioconstruccionalismo: retrospectiva y perspectivas*. Política y Sociedad, 40 (1), 155-160.



- Limón, G. (2005). *El Giro Interpretativo en Psicoterapia; Terapia, narrativa y construcción social*. México: Pax.
- Limón, G. (2012a). *La terapia como diálogo hermenéutico y construccionista. Márgenes de libertad y deco-construcción en los juegos relacionales, de lenguaje y de significado*. USA: Taos Institute Publications.
- Limón, G. (2012b). *Terapias narrativas y postmodernas*. Conferencia presentada en la Facultad de Psicología, UNAM, Febrero, México.
- Luhman, N. (1997). *Observaciones de la modernidad racionalidad y contingencia en la sociedad moderna*. Barcelona: Paidós.
- Morgan Alice (2000). *What is narrative therapy? An easy- to-read introduction*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Muñoz, P., Rodríguez, E., y Domínguez, A (2003). Metodología cuantitativa métodos y técnicas de evaluación de centros una propuesta de clasificación operativo-funcional. *Psicología e educación*. 9 (7), 69-95.
- Navarrete, L.E. (2003) *Seguimiento a dos años de una intervención psicoeducativa. Efectos en síntomas depresivos y somáticos* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología-UNAM. México
- O'Hanlon, W. y Weiner-Davis, M. (1990). *En busca de soluciones*. Barcelona: Paidós.
- Penn, P. y Frankfurt, M. (2005). La creación de un texto participante: la escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativa. En G. Limón. *Terapias postmodernas. Aportaciones construccionistas*. México: Pax.



- Plata, J. (2007). *Investigación cualitativa y cuantitativa: una revisión del qué y el cómo para acumular conocimientos sobre lo social*. Recuperado de:
http://www.javeriana.edu.co/Facultades/C_Sociales/universitas/64/plata.pdf
- Roig, J. (2006). *La educación ante un nuevo orden mundial*. Recuperado de:
<http://www.diazdesantos.es/>
- Ruíz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Deusto.
- Shokel, L y Bravo, J. (1994). *Apuntes de Hermenéutica*. Madrid: Trotta.
- Strauss y Corbin (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Sued, E. (2006). Terapia Narrativa. En A. Roizblalt. *Terapia familiar y de pareja*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Tarragona, M. (2003). Las terapias postmodernas: Una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. *Psicología conductual*. 14(3), 511-512.
- Trujano, P. (2002). “*Quehacer psicológico y terapéutico en el S. XXI: Del discurso de la verdad al respeto por la Pluralidad*”. Trabajo presentado en el Segundo Coloquio Nacional de Investigación Estudiantil en Psicología. FES Iztacala, Abril, México.
- Ure, M. (.2001). *El diálogo Yo-tú como teoría hermenéutica en Martin Buber*. Buenos Aires: Eudeba.
- White, M. (2004). *Narrative Practice and Exotic Lives. Resurrecting diversity in everyday life*. Australia: Dulwich Center Publications.
- White, M. (1995). *Reescribir la vida: Entrevistas y ensayos*. Barcelona: Gedisa.



Yashiro, T. (2005). *La diversidad del pensamiento en la terapia familiar y el desarrollo de la terapia de segundo orden. Contextualización y análisis de discrepancias epistemológicas (Tesis de Maestría)*. Instituto Superior de Estudios de la Familia. México.

Zimmerman, J. & Dickerson, V. (1997) *If Problems Talked*. New York: Guilford Press.