



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Aprendiendo a hablar: la importancia del discurso en la
psicoterapia humanista"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)
Eduardo Arturo Hernández Sánchez

Director: Lic. César Roberto Avendaño Amador

Dictaminadores: Dr. Angel Corchado Vargas

Lic. Angélica Enedina Montiel Rosales



Los Reyes Iztacala, Edo de México, Febrero. 2017



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.

Índice

1. Sobre la Psicoterapia Humanista	1
1.1 Un nuevo paradigma en la psicología	1
1.2 Fenomenología y existencialismo, raíces de la psicología humanista	3
1.3 El crecimiento personal a través del desarrollo de la potencialidad	6
1.4 El Enfoque Centrado en la Persona	11
1.4.1 Las siete etapas del Proceso	12
1.5 Lo incomunicable como obstáculo en la psicoterapia	17
2. Aprendiendo a Hablar	22
2.1 El Lenguaje como medio de humanización	22
2.1.1 La herramienta de comunicación por excelencia	22
2.1.2 La comprensión del mundo a través de los símbolos	24
2.2 Las fases lingüísticas dentro de la psicoterapia	26
2.2.1 Etapa 1: La necesidad de ser escuchado ¿mecanismo innato del ser humano?	26
2.2.2 Etapa 2: El Sistema de Apoyo Psicoterapéutico	29
2.2.3 Etapa 3: El egocentrismo del mundo interno: La narrativa producto de una necesidad innata	32
2.2.4 Etapa 4: La salida del egocentrismo y la formación de lo simbólico, proceso continuo hacia la autorrealización.	40
2.2.5 Etapa 5: La exteriorización del pensamiento	49
2.2.6 Etapa 6 y 7: La escritura complemento en el proceso continuo del convertirse en persona	53
3. Historial de Casos	58
3.1 Mayra (20 años)	58
4. Conclusiones	87

CAPÍTULO 1

SOBRE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA

1.1 Un nuevo paradigma en la psicología

El humanismo se manifestó como una oposición al dogmatismo de la Edad Media, durante el Renacimiento. En la Ilustración los conceptos sobre el hombre, sus valores morales y sus capacidades tomaron un sentido diferente con filósofos idealistas quienes toman a la educación como eje para favorecer el desarrollo de los seres humanos.

A lo largo de todo el siglo XX, hubo una transformación radical del concepto de conocimiento y del concepto de ciencia. El modelo científico positivista comenzó a ser cuestionado severamente a fines del siglo XIX por los psicólogos de la Gestalt, a principios del siglo XX por los físicos, luego, más tarde por los lingüistas, y finalmente por los biólogos y los filósofos de la ciencia. Todos fueron manifestando su insatisfacción con la racionalidad lineal, unidireccional, y viendo, poco a poco, la necesidad de reemplazar el modelo lógico-matemático, con una lógica que diera cabida a la realidad del mundo en que vivimos y con el que interactuamos, de un mundo donde existen inconsistencias, incoherencias lógicas y hasta contradicciones conceptuales.¹

La psicología humanista surge en los Estados Unidos de Norteamérica al término de la Segunda Guerra Mundial. Durante el dominio nazi, muchos europeos inmigraron a los Estados Unidos. Entre estos inmigrantes se encontraban varios psicólogos existencialistas los cuales aportaron muchas ideas para el desarrollo de *la tercera fuerza* de la psicología, que más tarde se difundieron por Europa y otras partes del mundo. Después de dos guerras mundiales, el mundo occidental, inmerso en una oleada de crecimiento económico y

¹ Martínez Miguélez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *POLIS, Revista Latinoamericana*. p. 1

bienestar social, experimentaba desde dentro una revolución de sus costumbres y aspiraciones.²

Muchos autores³ ubican la consolidación oficial de la corriente humanista en la psicología durante los primeros años de la década de los sesenta, con la *American Association for Humanistic Psychology* fundada en 1961 por Maslow, Bühler y May (La primera obra colectiva de Psicología Humanista, con participación de treinta y cinco autores apareció en 1967, editada por James F. T. Bugental). Surge como una declaración de insatisfacción con la psicología vigente sumida en un estado de grandes deficiencias por las dos corrientes dominantes: el conductismo⁴ y el psicoanálisis freudiano.⁵

Una de las características más sobresalientes de los primeros promotores del movimiento de la psicología humanista es su heterogeneidad y diversa procedencia. Todos ellos tenían orígenes en campos muy diversos en la psicología y representaban posiciones teóricas muy distintas.⁶

Abraham Maslow había iniciado su carrera en el campo de la experimentación y de la psicología animal, pero después de la segunda guerra mundial sus intereses se enfocaron al estudio de la motivación y de la personalidad. Carl Rogers y Rollo May procedían del campo de la psicoterapia, pero pertenecían a tradiciones distintas. Rogers había fundado a comienzos de los años 40 una nueva psicoterapia, *la terapia no directiva*, caracterizada por su énfasis en la individualidad y autonomía personal y tras una larga carrera dedicada a la investigación y a la práctica de la psicoterapia individual estaba derivando hacia las

² López Ortega, M. (2009). La psicoterapia humanista. *Revista Psicología.com*, 13(1) México.

³ Carpintero, Mayor y Zalbidea (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía* 3º época. vol. III. núm. 3. Editorial Complutense. Madrid; Henao, O.M. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1); Gondra, R.J.M. (1986). El status científico de la Psicología y la Psicoterapia Humanista. *Anuario de Psicología*. 1(34)

⁴ En cuanto al conductismo Maslow refirió “*La ciencia mecánica que en psicología adopta la forma de conductismo no es incorrecta, más bien resulta demasiado estrecha para fungir como una filosofía general o amplia al menos*” (La Psicología de la ciencia, 1966).

⁵ Refiriéndose a Freud, Maslow dice: “*La imagen que éste nos da del hombre es definitivamente impropia, pues deja a un lado sus aspiraciones; sus cualidades superiores [...] Nos proporciona así la mitad enferma de la psicología: ahora nosotros debemos contribuir con la mitad saludable*” (Hacia una psicología del Ser, 1962).

⁶ Henao, O.M. (2013) p. 87

dinámicas de grupo y los problemas de la educación. Rollo May representaba al movimiento del análisis existencial, introducido por él en los Estados Unidos con la publicación del libro "Existencia".⁷

La intención de los primeros humanistas no era fundar una nueva escuela de psicología teórica, dada esta diversidad. Su propósito era introducir un nuevo espíritu, una nueva manera de hacer psicología que trascendiera las limitaciones del objetivismo y llenara el vacío dejado por los dos grandes sistemas teóricos de la época.⁸ A. Maslow, por ejemplo, tenía en mente la construcción de una psicología comprensiva, sistemática, de base empírica que abarcara todos los aspectos de la naturaleza humana.

La naciente *tercera fuerza*⁹ debía centrar la atención en las vivencias subjetivas de la persona y en su experiencia, defender y destacar las cualidades genuinamente humanas, estudiar los problemas realmente relevantes para la vida humana, enfatizar la dignidad y valor de la persona y desarrollar las *potencialidades* inherentes a su condición humana pues no sólo se interesa en por lo que la persona es en el presente, sino en lo que puede llegar a convertirse.¹⁰

1.2 Fenomenología y existencialismo, raíces de la psicología humanista

Los humanistas no tuvieron un método psicológico común, debido a esto surgió la necesidad de conciliar una base epistemológica común a todo este movimiento pero que al mismo tiempo fuera distinta a las utilizadas por sus contemporáneos y las encontraron en la fenomenología y las nociones existencialistas que aparecen principalmente en los trabajos de autores como Kierkegaard, Heidegger, Sartre y Camus (aunque con anterioridad filósofos como Descartes, Kant y Hegel, ya habían hecho aportes indirectos al humanismo

⁷ Gondra Rezola, J.M. (1986) pp. 49-51

⁸ *Ibid.*, p. 50

⁹ Nombrada así por el mismo Maslow, en 1968 "*La tercera fuerza o psicología humanista que está desarrollando una nueva imagen del ser humano es la obra de muchos hombres: no solo eso, se le parangona también con avances independientes y descubrimientos realizados en otros campos...*" (Hacia una psicología del Ser).

¹⁰ Carpintero, Mayor y Zalbidea (1990) p.75

moderno cuando tomaron como punto de partida la subjetividad humana como centro de construcción de toda realidad).

En cuanto a la fenomenología se identificaron con la premisa de que lo primordial es la descripción de la experiencia vivida. Dedicada a comprender la experiencia que el observador tiene del fenómeno en sus propios términos, la fenomenología asume que esto solo se puede lograr mediante la descripción comprensiva y detallada de ésta y rechaza el análisis causal explicativo o los juicios de valor como herramientas útiles para arribar a un entendimiento genuino del objeto de investigación involucrado.¹¹

Debido a que el ser humano vive subjetivamente y no tiene la posibilidad de eludir dicha subjetividad, vivencia y percibe el mundo de un modo completamente influenciado por su realidad personal.¹² Las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante métodos fenomenológicos. En el caso de la psicología humanista se está estudiando una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano.¹³

Sobre la filosofía existencialista de la que se apoya el humanismo se considera a Kierkegaard como pionero en esta. Él apela a dos conceptos esenciales del humanismo: responsabilidad y decisión.¹⁴ Desde esta perspectiva el hombre se define como existencia, como unidad del enlace mutuo entre subjetividad y el mundo.

De este modo el humanismo piensa que la preocupación básica de la psicología debe ser la existencia y que esta se no se desarrolla en el pasado ni en el futuro sino en el presente. Se entiende la realidad humana como el producto de las percepciones del mundo que una persona en particular tiene y que es ésta misma la que cuenta con la capacidad de

¹¹ Henao (2013) p. 94

¹² Rogers al hablar de la comprensión del otro en la terapia, puntualiza que *“la única realidad que posiblemente yo conozco es el mundo como lo percibo y experimento en este momento..., y que hay tantas realidades como personas”* (Martínez, 2006)

¹³ Martínez (2006) p. 10

¹⁴ Henao (2013) p. 91

hacer sus propias elecciones en función de la construcción de su mundo. Este enfoque considera al hombre en sí como un ser potencialmente libre y creativo, cuyo comportamiento puede depender más de su marco conceptual interno que de la imposición de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores.

En la etapa fenomenológica el proceso terapéutico está centrado en los cambios que se generan en el campo perceptual del paciente, y en la etapa existencial el proceso se convierte en un camino hacia el crecimiento como persona; la experiencia, el proceso de crecimiento orgánico, conduce a la conciencia de sí mismo y permite el desarrollo de las *potencialidades* de la persona en un marco existencial con el terapeuta, lo que les permite crecer mutuamente.¹⁵

El individuo es concebido como una totalidad organizada y como una unidad configurada que no puede ser reducida a la suma de sus partes y que se guía por el principio de la *autorregulación*, que se considera como la capacidad primordial del organismo para percibir sus necesidades en la situación presente y encontrar, en función de las circunstancias que lo envuelven la satisfacción óptima.¹⁶ Cuando se le ofrece un ambiente, una atmósfera y un clima propicios y adecuados a través de las características de la autenticidad, la aceptación incondicional y la comprensión empática, activan su *tendencia actualizante*,¹⁷ es decir, despliegan su máxima *potencialidad* de desarrollo y creatividad, y llegan a niveles de excelencia.¹⁸

¹⁵ Duque (2001) p. 120

¹⁶ Henao (2013) p. 97

¹⁷ La tendencia actualizante es descrita por Rogers y Kinget, como “*La capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesaria a un funcionamiento adecuado(...) El ejercicio de esta capacidad requiere un contexto de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y a la valoración del Self, es decir, requiere de relaciones carentes de amenaza o de desafío a la concepción que el sujeto se hace de sí mismo*” (Psicoterapia y Relaciones humanas, 1967).

¹⁸ Martínez (2006) p. 2

1.3 El crecimiento personal a través del desarrollo de la potencialidad

Partiendo de las bases anteriores se entiende que el terapeuta en su relación de ayuda, no debe conceptualizar lo que le dice el *cliente*¹⁹ basado en sus criterios, ideología, teorías o conocimientos personales, sino aceptando lo que vive, siente y le comunica la persona. Es la fenomenología la que implica reducir al mínimo nuestras ideas previas, teorías, hipótesis, intereses o sentimientos, para poder aceptar todo y sólo lo que “nos es dado” por el Otro, como fuente primaria de conocimiento y de entendimiento.²⁰

La psicoterapia se entiende generalmente como un proceso de recuperación de las capacidades anuladas y representa un medio para permitir al cliente que redimir su curso normal de desarrollo, para lo cual se insiste más en las emociones que en el intelecto y más en las situaciones vitales inmediatas que en el pasado.²¹

El concepto de *crecimiento personal* como meta de la psicoterapia constituye un elemento teórico importante del denominador común de las diversas psicoterapias humanistas, que hace referencia no sólo al objetivo de trabajo terapéutico sino también al objetivo último de vida. El anti-dogmatismo que fomentaron los iniciadores del movimiento dio lugar a un alto grado de creatividad que apoyó nuevos procedimientos de psicoterapia y de crecimiento personal.²²

Maslow creó una teoría de la motivación humana, basada en la jerarquía de las necesidades básicas distribuidas en cinco niveles, en ella exponía que la satisfacción genera

¹⁹ La persona tiene libertad de elección, lo cual sustituye la idea conductista del conjunto mecánicamente determinado de conductas. De aquí parte el concepto de cliente, el cual sustituye el concepto de paciente, porque el cliente tiene la capacidad de decidir. El psicoterapeuta ayuda a la persona a auto-explorarse, pero no toma las decisiones por ella ni le soluciona directamente los problemas. Ayuda a la persona a que se responsabilice de la toma de sus decisiones y a que sea ella la que dirija su propia existencia y que libere de toda clase de ataduras (López Ortega, 2009).

²⁰ Martínez (2006) p. 6

²¹ Cloninger (2003). Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona. *Teorías de la personalidad*. Pearson Educación. México. p. 343

²² Rosal Cortés, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de Psicología*, 1(34), 63-84. Barcelona, España. p. 66

nuevos deseos o necesidades y éstos se organizan en jerarquías de *prepotencia*,²³ al ser un organismo deseante, el humano rara vez alcanza un estado de plena satisfacción excepto por periodos cortos de tiempo, al satisfacerse un deseo o necesidad surge otro y toma su lugar. Por lo que se entiende que las necesidades humanas están organizadas en una jerarquía de prepotencia relativa.²⁴

La jerarquía comienza con las necesidades fisiológicas, para continuar con las de seguridad, luego con las afectivas (pertenencia, afecto y amor), seguidas por las de estima (que divide en dos, una referida a los logros personales, la independencia y la libertad, o bases de la autoestima, y la otra la de reputación o prestigio, o estima de los otros), y por último la *necesidad de autorrealización* (o *realización de las potencialidades*).

Sin embargo aun cuando todas las necesidades sean satisfechas, con frecuencia un nuevo descontento e intranquilidad se desarrollará a menos que el individuo esté haciendo lo que individualmente es apto para hacer (los músicos deben hacer música, los artistas deben pintar, los poetas escribir, etc.), en otras palabras, lo que los humanos pueden ser, deben ser. A esta necesidad Maslow la nombró *autorrealización* (*self-actualization*), éste término se refiere a los deseos de realizar lo que potencialmente se es, el deseo de volverse más y más lo que uno es capaz de ser.

En términos más generales, Maslow define la *autorrealización* como "el uso pleno y la explotación de los talentos, las capacidades, las potencias, etc.". La *autorrealización* no es un estado estático, más bien es un proceso continuo en el que se utilizan las propias capacidades de manera plena, creativa y gozosa "Cuando pienso en el hombre *autorrealizado*, no imagino a una persona ordinaria con un elemento añadido, sino a esta

²³ "Las necesidades fisiológicas y sus propósitos parciales, cuando están crónicamente satisfechas, dejan de existir como determinantes activos u organizadores de la conducta. Existen ahora sólo de un modo potencial en el sentido que pueden emerger de nuevo para dominar el organismo si son frustradas. Pero un deseo que es satisfecho no es ya un deseo. El organismo es dominado y su conducta organizada sólo por las necesidades insatisfechas. Si el hambre es satisfecha, deja de ser importante en la dinámica actual del individuo." (Maslow, Motivación y Personalidad. 1987, p.18)

²⁴ "Hemos visto que el principio básico de organización en la motivación humana es la ordenación de las necesidades básicas en una jerarquía de menor a mayor prioridad o potencia. El principal principio dinámico que mueve esta organización es la emergencia en la persona sana de necesidades menos potentes cuando se satisfacen las más potentes" (Maslow, Motivación y Personalidad. 1987, p. 32)

misma persona sin ninguna privación. El hombre promedio es un ser completo cuyas capacidades y facultades han sido inhibidas y obstaculizadas".²⁵

Al ser un proceso continuo en el que se desarrollan las propias potencialidades utilizando las habilidades e inteligencia propias, se consigue hacer bien todo lo que uno desee hacer. Un talento o una inteligencia notables no son sinónimo de autorrealización, muchas personas dotadas no pueden hacer un uso pleno de sus habilidades, mientras que otras con un talento apenas promedio, logran conseguir grandes logros. La *autorrealización* no es una cosa que se tiene o no se tiene, más bien es un proceso incesante en el que se realiza el propio potencial, y se relaciona con una forma de vivir, trabajar y vincularse con el mundo de manera continua, no con la consecución de un solo objetivo.²⁶

Con relación a lo anterior el punto nodal de la teoría descrita por Rogers se apoya en la capacidad del individuo para dirigirse a sí mismo, una tendencia del organismo a mantenerse, acrecentarse y reproducirse, desarrollando así todas sus potencialidades. A esta capacidad de autodirección la llama *tendencia actualizante*, que no es otra cosa sino la posibilidad que tiene el organismo de lograr sus propias metas, junto a la capacidad de regulación por sí mismo.²⁷

Es una tendencia psicofísica que se centra en el comportamiento y en la experiencia, y es fundamental del organismo. La *tendencia actualizante* se encuentra conectada con la *noción del sí mismo* que es un conjunto organizado y cambiante de percepciones²⁸ que se refieren al sujeto, y que en última instancia es la que determina la eficacia o la ineficacia de la tendencia actualizante. Si la noción del *sí mismo* no es realista, si no hay correspondencia entre lo que la persona cree poseer y lo que posee en realidad, la tendencia será ineficaz. Esta distorsión en la percepción provoca una incongruencia entre el concepto del *yo* y la experiencia real, que lo hace vulnerable a la ansiedad, determinando cierto grado de

²⁵ Cloninger, S. (2003). p. 463

²⁶ *Ibid.*, p. 469

²⁷ Artiles, et. Al. (1995). *Psicología Humanista. Aportes y Orientaciones*. Docencia, Argentina. p. 86

²⁸ Como ejemplo de estas percepciones se puede hacer referencia a las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de *sí mismo* y que percibe como datos de su identidad.

desajuste y, como compensación, la aparición de conductas defensivas, que sería el origen de lo que podríamos llamar génesis de la conducta defensiva desde el E.C.P.²⁹

Por otro lado, cuando la *tendencia actualizante* puede ejercerse en condiciones favorables y sin dificultades psicológicas la persona como consecuencia se desarrollará en el sentido de la madurez.³⁰ La experiencia y el proceso de crecimiento orgánico conducen a la conciencia del *sí mismo* y permiten el desarrollo de las potencialidades de la persona en un marco existencial con el terapeuta, lo que les permite crecer mutuamente.

La consideración del ser humano como un conjunto singular e irreplicable de *potencialidades* que pueden ir desarrollándose y su realización constituye una aspiración de todo ser humano. Entre los obstáculos principales para el crecimiento personal se destacan: el miedo al dolor, a la soledad, y factores socio-culturales obstaculizadores de la vida creativa en sus diversas manifestaciones en la percepción, las emociones, las motivaciones, el pensamiento, la conducta expresiva, el trabajo, el amor, etc.³¹ Pero es el concepto de culpa el que adquiere un papel más importante, se trata de un sentimiento derivado de la distorsión perceptiva, incompreensión y desatención de nuestras necesidades y las de nuestros semejantes que impide el desarrollo del potencial humano.

La terapia sirve a la persona para resolver sus dilemas con una intervención mínima, que vendría a ser en términos rogerianos "*la utilización de una capacidad latente en un individuo potencialmente competente, no la manipulación, por parte de un experto, de una personalidad más o menos pasiva*" (Rogers, 1959, p. 221). Se llama a esta terapia centrada en la persona debido a que es esta última quien toma las decisiones que considere necesarias.³²

Para Fritz Perls lo principal de la terapia consiste en darse cuenta de lo obvio. Esto significa darse cuenta de las diferentes figuras que sucesivamente van emergiendo del

²⁹ Artiles, et. Al. (1995) pp. 88-89

³⁰ Alemán (2006) p.143

³¹ *Ibid.*, p. 71

³² Cloninger, S. (2003) p. 434

fondo, permitiendo así que la conciencia se desplace fluidamente de una a otra. La terapia de Perls facilita la percepción real de sí mismo en relación con toda 'la situación del entorno en el aquí y ahora.³³

Por su parte Rogers se lanza hacia una perspectiva existencial, en la que la persona tiende al crecimiento, a la *autorrealización*, expresando así su dimensión de libertad. Enfatiza que la tendencia actualizante es propia de todo ser vivo según su propia naturaleza puede permanecer dormidas por muchos años, pero cuando se le ofrecen las condiciones adecuadas, brotan, crecen y florecen con plenitud.³⁴

La persona plena y funcional presenta varias características que la distinguen de los demás, la primera de las cuales es la apertura a la experiencia, al dirigirse a la experiencia directa, la persona se aleja cada vez más de los mecanismos defensivos. La segunda característica se relaciona con vivir en el presente, esto es, concretar cada momento. La última característica es la confianza en las necesidades interiores y en los dictados de la intuición, es decir, una confianza cada vez mayor en la propia capacidad de tomar decisiones.³⁵

Algunos criterios psicológicos que corresponden a la personalidad desarrollada en función de sus aptitudes y potencialidades son: amor a sí mismo sin exageración, autoconocimiento, confianza en sí mismo y auto-control, una clara y ligeramente optimista percepción de la realidad, valor y flexibilidad, equilibrio y moderación, amor por los otros, amor a la vida, propósito de vida y centrado en la solución de problemas. Sin embargo, estos criterios no pueden tener carácter de suficientes debido a su propia subjetividad y se manifiestan con distinta intensidad y variables de persona a persona.³⁶

³³ Alemán (2006) p. 74

³⁴ Martínez (2006) p. 7

³⁵ Cloninger (2003) p.433

³⁶ Artiles, et. Al. (1995) p. 193

1.4 El Enfoque Centrado en la Persona³⁷

Propuesta por Carl Rogers, se llama a esta terapia centrada en la persona debido a que es esta última quien toma las decisiones que considere necesarias. El concepto de persona se entiende tanto en su singularidad sustancial, con sus características de unicidad, autonomía, dignidad y responsabilidad, como en su carácter relacional interpersonal de interacción con otras personas.³⁸ La orientación de la ayuda no va dirigida hacia un problema, una meta o una solución, sino hacia la persona como tal y camina a su paso y a su ritmo.

Rogers plantea que es el propio paciente³⁹ quién dentro de un contexto de interinfluencia con el terapeuta, conoce mejor sus problemas, lo que le lastima, y lo que le ayudaría a solucionar sus conflictos. El método no directivo implicaba confiar más en el paciente para guiarle hacia la salud mental y el crecimiento personal y se centraba en el *aquí y el ahora* más que en su vida pasada, enfatizando la relación terapeuta-paciente como el principal canal que permite maximizar los recursos del proceso psicoterapéutico.⁴⁰

La terapia no es un encuentro profesional terapeuta-paciente (como un ente pasivo y enfermo), más bien se trata de un verdadero encuentro entre dos personas: el terapeuta y paciente (como un individuo activo). El terapeuta que se maneja con este enfoque en la

³⁷ Inicialmente, entre 1939 y 1942 Rogers le da prioridad a la no interferencia del terapeuta en la relación de ayuda, allí es cuando plantea la terapia no directiva, dentro de la cual lo más importante es la Técnica, para estructurar la relación y facilitar el proceso de clarificación. Posteriormente (1944 - 1946), su interés se centra en la creación de un clima seguro y libre, la utilización del reflejo de sentimientos y en la atención al marco interno de referencia del cliente. Entre 1950 y 1952 utiliza la denominación *Terapia Centrada en la Persona*, y es en este momento en el cual Rogers empieza a implementar la filosofía existencial en su abordaje terapéutico, y señala la importancia del carácter personal y místico de la relación terapéutica, y la concepción de ésta como una relación profunda entre dos personas. A partir de 1955 Rogers, muy influenciado por Gendlin, plantea la *experienciación* como núcleo de la terapia, de tal forma que la persona totalmente abierta a su experiencia extrae de su organismo todos sus valores y significados (Duque Camargo, J., 2001).

³⁸ Martínez (2006) p. 7

³⁹ Durante todo este trabajo me referiré a las personas que participan en psicoterapia como terapeuta y paciente. Tengo muy claro el por qué Rogers hizo tanto énfasis en considerar el término apropiado para un asesorado en psicoterapia como *persona*, sin embargo en este trabajo el término *persona* lo utilizaré como objetivo o meta dentro del proceso y esto se podría prestar a confusiones o redundancias en algunos renglones. Si el terapeuta humanista interactúa con una persona (paciente) con la meta de que ésta lleve a cabo un proceso que lo llevará a la autorrealización y con esto cumplir el objetivo de convertirse en persona, sería muy confuso determinar que tanto le falta para llegar a ese objetivo considerando que el asesorado que interactúa en la psicoterapia entra ya siendo persona.

⁴⁰ Arias (2015) p. 145

psicoterapia debe contar con tres aspectos básicos en su actitud de acompañamiento: *autenticidad*, *aceptación incondicional* del paciente y *comprensión empática* del mismo, las cuales activan la *tendencia actualizante* del cliente, como capacidad natural e innata de autodesarrollo que posee toda persona, y que la llevará al máximo despliegue y autorealización de sus potencialidades, cuando se dan esas condiciones.⁴¹

El instrumento de ese encuentro terapeuta-cliente que propone Rogers consiste en escuchar, comprender, estableciendo así una verdadera comunicación. Pero esta encuentra su mayor obstáculo en el hecho de que exista la tendencia natural a juzgar, valorar, aprobar o desaprobar las opiniones de la otra persona o del grupo.⁴²

El énfasis que se hace hacia el proceso del cambio de la personalidad más bien que hacia las causas que explican cómo es la personalidad caracteriza a esta psicoterapia. Su hipótesis básica rechaza toda postura determinista y pesimista, cualquier sistema que considere al hombre producto de un pasado, prisionero del mismo y de sus instintos inconscientes y también se rechaza todo lo que sea equiparar al hombre con una máquina a la que se puede manipular y hacer reaccionar automáticamente sometiéndola a diversos estímulos.⁴³

1.4.1 Las siete etapas del proceso⁴⁴

El proceso que se experimenta en el ECP presenta 7 etapas para cumplir el objetivo de la psicoterapia que Rogers describe en función de las cualidades que muestra una persona a través de su experiencia y expresión.

El individuo que se encuentra en la primera etapa, se halla alejado de la vivencia y no solicitará espontáneamente la ayuda del psicoterapeuta. Existe cierta resistencia a comunicar el sí mismo y cuando lo hace sólo se refiere a hechos externos: los sentimientos

⁴¹ Martínez (2006) p. 7

⁴² Alemán (2006) p. 146

⁴³ Alemán (2006) p. 145

⁴⁴ Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Argentina: Paidós.

y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios, los constructos personales son extremadamente rígidos, se considera las relaciones íntimas y comunicativas como peligrosas y no se reconocen ni perciben los problemas, por consiguiente no hay deseos de cambiar. Dando indicios de que la comunicación interna sufre un intenso bloqueo.

La segunda etapa se inicia cuando el sujeto puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido. Esto trae consigo un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica: la expresión comienza a fluir cuando se trata de temas ajenos al sí mismo, los problemas se perciben como productos ajenos al sí mismo por lo que no hay responsabilidad personal en relación con ellos. Los sentimientos se describen de forma impersonal, como si no pertenecieran al sí mismo. Las ideas sobre el sí mismo (autoconcepto) son rígidas y se consideran como hechos objetivos. La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda. Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen.

Si el ligero avance y flujo de la etapa anterior no quedan bloqueados, en la tercera etapa el paciente se siente plenamente recibido tal como es, se produce un subsiguiente desarrollo y flujo de la expresión simbólica: las expresiones referentes al sí mismo fluyen con mayor libertad, el sí mismo se expresa como un objeto reflejado que existe principalmente en los demás, con frecuencia se describen sentimientos y significados personales pertenecientes al pasado y el autoconcepto es rígido, pero y no es reconocido como un hechos externo. Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces y la aceptación de los sentimientos es mínima, la mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable. La experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o ajeno al sí mismo, aunque a diferencia de la etapa anterior, aquí se reconocen las contradicciones de la misma.⁴⁵

⁴⁵ De acuerdo con Rogers, muchas personas que acuden en busca de ayuda psicológica se encuentran aproximadamente en la tercera etapa. Pueden permanecer en este punto durante mucho tiempo describiendo sentimientos ajenos al presente y explorando el sí mismo como si fuera un objeto.

Cuando el cliente se siente comprendido, aceptado tal como es en los diferentes aspectos de su experiencia, los constructos de la tercera etapa adquieren más flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad (esto caracteriza el movimiento progresivo a lo largo del continuo). En esta cuarta etapa⁴⁶ el cliente describe sentimientos más intensos, del tipo "presente-pero no ahora" (se describen como objetos del presente que irrumpen casi en contra de sus deseos). La aceptación franca de sentimientos es escasa y aunque existe una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato va acompañada de desconfianza y temor. Sin embargo la construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad, se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez. La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización. Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas, y pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse a partir de sus sentimientos.

En la quinta etapa⁴⁷ el cliente se encuentra en un estado fluido, se halla mucho más próximo a su ser orgánico, siempre en proceso y se encuentra en mucho mejores condiciones para integrar el flujo de sus sentimientos. Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos, estos surgen a pesar del temor y la desconfianza que al cliente le generan y suelen expresarse libremente en tiempo presente de manera plena e inmediata. Los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida y existe un deseo de ser el "yo verdadero". Comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo que reside en su interior. Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados. Al sentirse recibido, un individuo puede relajarse y entrar en proceso dado del significado personal.

⁴⁶ Para Rogers es esta etapa y la siguiente son las que constituyen la mayor parte de la psicoterapia tal como la conocemos.

⁴⁷ A medida que se asciende en la escala, en los niveles superiores, la calidad de la vivencia adquiere mayor importancia y la transcripción de un caso solo puede sugerirla más no transmitirla por completo debido a todos los elementos que no alcanza a plasmar.

La experiencia adquiere mayor flexibilidad, ya no es algo remoto y se produce con una demora mínima. Las incongruencias son encaradas con mayor claridad, se descubren nuevos constructos personales, se les examina y cuestiona críticamente. Se adopta un grado de diferenciación mucho más elevado y la comunicación interna puede alcanzar una exactitud mucho mayor, con esto aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran y la preocupación acerca de en qué medida el paciente ha contribuido a ellos. Los diálogos que se sostienen, en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.

Sin embargo se trata de un proceso que avanza con irregularidad: a veces retrocede un trecho, otras parece no avanzar sino extenderse hasta cubrir un territorio más amplio, pero continúa fluyendo hacia adelante.

Para la sexta etapa el paciente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban atascados o inhibidos en su proceso. Estos son experimentados de manera directa en el momento en que aparecen y fluyen hasta sus últimas consecuencias. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra este, sino que se acepta. Otra característica de esta etapa es la relajación fisiológica que la acompaña, durante la sesión el paciente manifiesta signos de relajación muscular, mejoran la circulación sanguínea y la conductibilidad de los impulsos nerviosos.

La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia. El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido. Puesto que cada uno de estos momentos es un referente no hay confusiones entre unos y otros. En esta etapa ya no hay más "problemas" externos ni internos, el paciente vive subjetivamente una fase de su problema, no percibe ni maneja su problema, simplemente vive una parte de él de manera consciente y aceptándolo. Y una vez que la experiencia se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo, puede ser enfrentada y manejada con éxito como cualquier otra realidad clara. La comunicación interna es libre y exenta de bloqueos.

Cuando el individuo ha alcanzado la séptima etapa⁴⁸ de su proceso de cambio, ingresa en una nueva dimensión. El paciente ha incorporado la cualidad de movimiento, fluidez y cambio a cada aspecto de su vida psicológica. Vive conscientemente sus sentimientos, los acepta y confía en ellos. Sus maneras de construir la experiencia cambian constantemente, puesto que sus constructos personales son modificados por cualquier nuevo acontecimiento vital. Su vivencia tiene carácter de proceso, el cual consiste en sentir lo nuevo de cada situación y volver a construirlo.

Puesto que la sexta etapa es irreversible, el paciente con frecuencia parece ingresar en la séptima sin gran necesidad de ayuda por parte del terapeuta. Esta fase puede desarrollarse incluso fuera de la relación terapéutica.

Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, la vivencia de estos se utiliza como un referente claro. La aceptación de los sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo, esta no está únicamente por sí misma, sino que es ⁴⁹ total. El paciente experimenta de manera inmediata y al mismo tiempo sabe que es lo que está experimentando. Ahora cada vivencia se experimenta e interpreta como nueva y no como algo pasado. Poco a poco el *sí mismo* se percibe como un proceso que inspira confianza y se convierte en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. Puesto que todos los elementos de la experiencia son accesibles a la conciencia, la elección se vuelve real y efectiva.

⁴⁸ Son relativamente pocos los pacientes que la alcanzan por completo.

⁴⁹ Rogers nos plantea el organismo como un todo organizado y funcional, con una fuente central de energía que sería la tendencia a la actualización, mantenimiento y mejora del mismo. Estos procesos conducirían al organismo a la valoración, que se entiende como una característica de un individuo integral abierto a su experiencia, lo que le permitiría fundamentar su comportamiento en los datos percibidos en una situación para permitirle a todo su organismo y a su conciencia participante, evaluar la situación. Luego de esta complicada labor, analizaría y descubriría la conducta que debería tomar, tratando al mismo tiempo, de satisfacer todas sus necesidades. Por lo tanto, el individuo debe incorporar sensaciones, memoria, aprendizaje previo y condiciones viscerales, en el proceso de toma de una decisión con respecto de un curso de acción.

La comunicación interna entre los diversos aspectos del *sí mismo* es clara y libre de bloqueos. Procura diferenciar con exactitud los sentimientos y significados personales de su experiencia, de este modo los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos. Vive en sí mismo como en un proceso cambiante.

La meta del proceso de psicoterapia se logra cuando la persona se conecta con la experiencia holística en el plano físico, espiritual, emocional y mental, y desde allí se permite el fluir de sus capacidades y potencialidades, porque confía en lo que está viviendo y no tiene miedo de asumirlo. Una persona concluye su proceso de terapia cuando se abre a la experiencia sin temor, se conecta con su experiencia como ser existencial, confía en ella y actúa consecuentemente.⁵⁰

1.5 Lo incomunicable como obstáculo en la psicoterapia humanista

Es bien sabido que reconocer y expresar los sentimientos es mucho más sano que negarlos o repudiarlos. La comunicación y expresión de las emociones debe ser abierta y plena. Rogers distingue dos etapas en la comunicación plena: la primera consiste en expresar la emoción, mientras que la segunda en mostrarse sensible y tratar de vivir la respuesta de la otra parte. Esto no significa que sea un mero desahogo de las tensiones emocionales, más bien se trata de que reparemos en los efectos que causa en el Otro la expresión de nuestras emociones.⁵¹

De importancia fundamental en las obras de Rogers es la idea de que las personas se definen a través de la observación y la evaluación de sus propias experiencia. Su premisa básica es que las realidades constituyen asuntos privados a los cuales sólo pueden acceder las personas mismas.⁵² Esto en parte porque la comunicación directa entre las mentes es imposible por causas físicas y psicológicas. La comunicación sólo puede lograrse en forma

⁵⁰ Duque Camargo, Judith; (2001). Carl Rogers reflexiones teórico-prácticas. *Psicología desde el Caribe*, enero-julio, 118-129. p. 125

⁵¹ Cloninger (2003) p. 429

⁵² Cloninger (2003) p. 419

indirecta. El pensamiento debe pasar primero a través de los significados y luego a través de las palabras.⁵³ El lenguaje al estar calcado sobre los hábitos de pensamiento, hace que el individuo sea incapaz de poder expresar todo su pensamiento, sin poder tomar conciencia de los significados y de definiciones de su experiencia.

Pensamiento y palabra no están cortados por el mismo molde, en cierto sentido existen entre ellos más diferencias que semejanzas. La estructura del lenguaje no refleja simplemente la del pensamiento, es por eso que las palabras no pueden ser utilizadas por la inteligencia como si fueran ropas a medida. El pensamiento sufre muchos cambios al convertirse en lenguaje.⁵⁴ Por ello la comprensión del Otro es de vital importancia, ya que gracias a ella podemos captar las relaciones internas y profundas que se encuentran en su intimidad, para ser entendida desde adentro, en su novedad, respetando la originalidad y la indivisibilidad de los fenómenos.⁵⁵

La palabra tiene una influencia muy importante dentro del proceso terapéutico. De allí que se habla en la psicología humanista del método dialógico como elemento de encuentro vivencial con el paciente a través del *reflejo*, con ayuda de ésta herramienta el terapeuta se puede conectar con la simbolización de la experiencia del paciente, que en principio es, por así decirlo, pre-conceptual, pues el individuo trae experiencias desorganizadas e incomprensibles para él (Por ejemplo, podemos conocer cómo nos sabe a nosotros el chocolate, pero nunca cómo le sabe a otra persona si ella no trata de decírnoslo y aun cuando nos lo diga, esa experiencia no es plenamente comunicable). La palabra es el fenómeno o herramienta que expresa la representación del mundo, de las sensaciones y relaciones de las personas.⁵⁶

El que habla generalmente tarda varios minutos para exponer un pensamiento. En su mente el pensamiento completo está presente simultáneamente, pero en el lenguaje debe ser desarrollado en forma sucesiva. El pensamiento no tiene una contrapartida automática en

⁵³ Vigotsky, L. (1987) Pensamiento y Lenguaje. Buenos Aires, Argentina: La Pléyade. p.193

⁵⁴ *Ibid.*, p.167

⁵⁵ Martínez, M. (2006) p. 8

⁵⁶ Duque Camargo, J. (2001) p. 123

las palabras, la transición de pensamiento a palabra conduce al significado. En nuestro lenguaje siempre hay un pensamiento oculto, un sub-texto.⁵⁷ Debido a que la transición directa del pensamiento a las palabras es imposible, siempre se ha lamentado la infabilidad del pensamiento.⁵⁸ En la psicoterapia el terapeuta se encuentra con un caso de comunicación defectuosa, se halla con alguien que emocionalmente no está bien adaptado, ya sea por el bloqueo de sus comunicaciones internas o debido al deterioro de su comunicación con los demás.

Por lo que se puede decir que la misión principal del terapeuta consiste en que el paciente recupere o desarrolle una buena comunicación con los demás y sobre todo consigo mismo. En este sentido cabe preguntarse ¿qué tan importante es el papel del discurso del paciente desde el enfoque humanista?, considerando que varios autores de esta escuela atribuyen en mayor medida los cambios en la personalidad a factores como las actitudes básicas del terapeuta (autenticidad, aceptación incondicional y comprensión empática) y ¿cuál es la posible relación que existe entre la dificultad que se presenta para traducir en palabras la simbolización de la experiencia de un paciente y los comienzos de la expresión de significados en los niños?.

Tomando en cuenta que desde éste enfoque el asumir que al paciente se le puede *enseñar a hablar* para expresar el significado de sus sentimientos, recuerdos o percepciones, contradice la tesis de la “no directividad” que es lo que se presume la distingue de las otras tradiciones psicológicas. Desde mi punto de vista el camino para la satisfacción de una necesidad sólo puede ser realmente satisfecha a través de una determinada adaptación a la realidad. Y toda adaptación al buscar un punto de equilibrio o una meta final a la cual llegar, *per se* está tomando una dirección determinada. Los seres humanos tienen muy diversas potencialidades y las que han de desarrollarse en psicoterapia son *las buenas potencialidades*, las que benefician el desarrollo de la persona, esto nos coloca en una posición entre las formas de expresión deseables o apropiadas de las

⁵⁷ Todas las oraciones que decimos en la vida real presentan alguna especie de sub-texto, un pensamiento escondido detrás de ellas. En la misma forma en que una frase puede expresar diferentes pensamientos, un pensamiento puede ser expresado a través de diferentes oraciones. (Vigotsky, 1987 pp.192-193)

⁵⁸ Vigotsky, L. (1987) p.193

indeseables o inapropiadas. Por lo tanto hablar de la necesidad de autorrealización es una manera de referirse a lo que uno debe hacer y a lo que uno debe ser o volverse.

Por lo tanto aquél que quiera acompañar a Otro en el camino del proceso de convertirse en persona, llegar al proceso continuo de autorrealización mediante la tendencia actualizante de antemano ya lo está dirigiendo. Por ello me atrevo a decir que si una adaptación siempre está dirigida por la necesidad, entonces la psicoterapia humanista en una de sus múltiples modalidades puede ser vista como un proceso en el que el terapeuta enseña a un paciente a traducir los procesos que ocurren en su *mundo interior* para que tenga mejor conocimiento de sí mismo y logre el objetivo de la psicoterapia: llegar al proceso permanente de constante cambio, la autorrealización.

Movido por las observaciones y datos recolectados en la experiencia de mis primeros casos de psicoterapia pude notar que en la gran mayoría de ellos existía una “necesidad de expresar su sentir” y que al terminar de hacerlo traía consigo una mejoría en su estado de ánimo. La única evidencia formal que yo tenía para comprobar lo anterior era preguntándole al paciente cómo se sentía al terminaba la sesión, de antemano debo reconocer que esto es bastante subjetivo ya que definir a que se refieren cuando dicen que se sentían “bien”, o “mejor que antes”, o que se ha alcanzado un “estado de satisfacción o bienestar” es relativo y varía de persona a persona. Sin embargo son el pensamiento y el lenguaje la clave de la naturaleza de la conciencia humana, el lenguaje desempeña un papel esencial en la organización de las funciones psicológicas y por lo tanto podemos encontrar en él una herramienta por excelencia para tratar de descifrar aquello que el paciente no puede comunicar con facilidad. Recordemos que para estudiar un proceso interno es necesario exteriorizarlo mediante su conexión con alguna otra actividad externa y sólo entonces es posible un análisis funcional objetivo.

Ocurre con gran frecuencia que las experiencias que no encuentran las palabras para ser expresadas son las dolorosas, las de sufrimiento. También puede ser que el individuo en cuestión no quiera exteriorizar dichas experiencias, colocando barreras con el mundo exterior que nos hace generar máscaras para tratar de ocultar aquello que nos perturba y que

por vergüenza o miedo tendemos a dejarlo en nuestro interior, para nosotros mismos. Mientras se piensa para uno mismo todo parece simple, la fantasía es más fácil, el autismo más poderoso, el pensamiento, se concede más poderes. Cuando se quiere exponer la propia idea a los demás, por el contrario, se experimenta mejor las dificultades, se siente la necesidad de señalar todas las conexiones, de no saltar ningún eslabón al modo de la fantasía individual.⁵⁹

Tal vez por esta dificultad sea que muchas veces el individuo prefiere mantenerlo en su interior, no gastar energía en tratar de que alguien trate de comprenderlo, pero el precio que se paga es ir acumulando sentimientos que posteriormente se vuelven irreconocibles unos con otros, se terminan mezclando al punto de no distinguir cuáles de ellos gobiernan la mayor parte de su vida, mucho menos nominarlos o tener una noción sobre su origen.

Dicho esto el objetivo del presente trabajo es reivindicar la importancia del discurso (tanto del paciente como del terapeuta), como elemento principal junto con las cualidades básicas de la relación de ayuda como factor de cambio hacia el proceso de convertirse en persona dentro de la psicoterapia humanista. En el siguiente capítulo expondré la importancia que tiene el lenguaje en las relaciones humanas y cómo éste adquiere gran relevancia en el proceso de convertirse en persona dentro de la psicoterapia, así como una forma alternativa de percibir dicho proceso, similar a cuando aprendemos a hablar tomando como referencia las teorías descritas por diversos referentes de la psicología.

⁵⁹ Piaget, J. (1976). El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño. Argentina: Guadalupe. p. 124

CAPÍTULO 2

APRENDIENDO A HABLAR

2.1 El Lenguaje como medio de humanización

Existen innumerables razones para afirmar que el lenguaje es de suma importancia en la formación del hombre como individuo perteneciente a una sociedad específica.

El lenguaje natural hace al proceso de humanización, mediante la unión de un conjunto de preferencias estimulares innatas y la interacción natural con los miembros de una comunidad lingüística específica volviendo posible la adquisición de una lengua en particular en un período breve. El lenguaje natural es una función crítica de humanización por su organización gramatical y conceptual que mejor refleja la capacidad simbólica.⁶⁰

El concepto de lenguaje (articulado) se trata de una actividad simbólica específicamente humana y se compone de un sistema de símbolos dentro de una estructura. Tiene funciones muy diversas y va asociado a varios conceptos: la comunicación, la información, el conocimiento y el intercambio/provocación de respuestas.⁶¹

2.1.1 La herramienta de comunicación por excelencia

Para Saussure el lenguaje es una realidad dual, cuando se dice lenguaje se habla de dos cosas distintas: la lengua y el habla. Es lengua porque se conforma por un sistema de signos, una estructura formal con unidades y reglas, y es un instrumento cultural. Por otra parte se dice que es habla porque el uso que se hace de ese sistema es fundamentalmente

⁶⁰ Español, S. (2007). Lenguaje, comunicación e intersubjetividad: una aproximación desde la psicología del desarrollo. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*. p.24

⁶¹ Frías Conde, X. (2002). Introducción a la psicolingüística. *Ianua. Revista Philologica Romanica*. p.3

para comunicarse. Lengua y habla son dos realidades distintas pero inseparables que van unidas por la interacción que supone una actividad individual y una utilización del sistema.

El medio fundamental de comunicación y expresión humana es el lenguaje oral y escrito, que a través de un conjunto de signos permiten manifestar y comprender ideas, pensamientos, sentimientos, conocimientos y actividades.

En tanto que el *lenguaje oral* es innato e instintivo ya se desarrolla a un nivel subconsciente y no requiere esfuerzo porque el cerebro está preparado genéticamente para activar el módulo fonológico que de manera automática une los fonemas escuchados en palabras. Es el instrumento por excelencia empleado por el hombre para comunicarse con sus semejantes.⁶²

Por su parte el *lenguaje escrito* no es natural, sino arbitrario y debido a que no se encuentra determinado (desde el punto de vista genético) en el cerebro requiere de enseñanza. Éste posee módulos aptos para aprender a leer y escribir el lenguaje oral, pero necesita de la intervención humana para activarlos a través de la enseñanza explícita y luego de la práctica del circuito cerebral para su automatización, es decir, requiere aprender en forma consciente cómo funciona el sistema. Con la práctica, el cerebro es capaz de automatizar el proceso de lectoescritura y llevarlo a un nivel subconsciente. La escritura además de ser un instrumento para construir pensamiento es también el vehículo para que las ideas se liberen de prejuicios, se aclaren, se enriquezcan, se ahonden, se adquieran saberes y crean conocimientos.⁶³

La comunicación humana está mediada por el lenguaje, pero la comunicación precede ontogenéticamente a la emergencia del signo lingüístico. Es la adquisición del lenguaje lo que permite el desprendimiento del significado contextual, del mundo de las impresiones.⁶⁴

⁶² Instituto Politécnico Nacional, (2009) p. 72

⁶³ *Ibid.*, p. 78

⁶⁴ Español, S. (2007) p.24

2.1.2 La comprensión del mundo a través de los símbolos

Es a través del lenguaje como percibimos el mundo. Se puede definir el lenguaje como un instrumento de la capacidad cognoscitiva y afectiva del individuo, lo que indica que el conocimiento lingüístico que se posea depende del conocimiento y de la concepción que se tenga del mundo. El lenguaje oral es la capacidad de comprender y usar símbolos verbales en forma de comunicación.⁶⁵

El lenguaje es el instrumento simbólico por excelencia de la especie humana, es un código simbólico que abre la posibilidad de comunicar contenidos semánticos claros y precisos acerca del pasado y del futuro, de lo perceptivamente presente, de lo imaginado o recordado y que posibilita que se establezcan experiencias de intersubjetividad entre aquellos que comparten el código.⁶⁶

El lenguaje es un vehículo para el establecimiento de experiencias de intersubjetividad conceptuales y no conceptuales. Al hablar producimos palabras a partir de ideas, nos referimos a percepciones, emociones, sentimientos e intenciones. Al escuchar transformamos las palabras en ideas, reconstruyendo percepciones, emociones, sentimientos e intenciones.

El lenguaje oral consciente distingue el lenguaje verbal expresado (oral o escrito) y el lenguaje no expresado, o lenguaje interior, que puede comentar nuestros actos y los de los otros en el total secreto, puesto que nadie más que nosotros puede oírlo.⁶⁷

Dentro de la psicoterapia es la comunicación la característica funcional que más reluce dentro del dialogo terapeuta-paciente. El discurso que maneja el paciente contiene un sinnúmero de elementos que tratan de plasmar sus pensamientos, sensaciones y percepciones que tiene sobre el mundo. En el capítulo anterior se revisó que durante las

⁶⁵ Instituto Politécnico Nacional, (2009) p. 71

⁶⁶ Español, S. (2007) p.14

⁶⁷ Lechevalier, B. (2007). El pensamiento sin lenguaje verbal en el ser humano. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*. p.62

siete fases del proceso terapéutico desde el ECP, existe inicialmente un bloqueo en la comunicación interna del paciente, mismo que al ir ascendiendo en las etapas se va desvaneciendo hasta alcanzar un estado en el que el pensamiento es tan claro y libre que puede distinguir con exactitud los sentimientos y significados de su experiencia al grado de generar términos nuevos para describirlos.

Pero para que esto sea posible ¿serán suficientes las habilidades básicas del terapeuta (empatía, apoyo incondicional y congruencia) como factor para el desarrollo de esta potencialidad trabada? O quizá ¿intervendrán otros factores que no necesariamente son “no directivos”?

Partiendo de la premisa de que toda relación entre dos personas, incluyendo un proceso terapéutico, conlleva una relación de aprendizaje mutuo y que por ende todo aprendizaje proviene de un proceso de enseñanza, la hipótesis consiste en suponer que más allá de las habilidades de aceptación que el terapeuta del ECP muestra, se desarrolla un proceso de aprender o reaprender a hablar, similar al que se observa cuando un infante se inicia en el mundo del lenguaje adulto.

De entrada el infante necesita un sistema innato que le proporcione la capacidad de desarrollar esa habilidad. Chomsky ha explicado en su teoría (Gramática Generativa) que existe en todo ser humano un Dispositivo para la Adquisición del Lenguaje (LAD) que nos predispone a la adquisición reglas gramaticales y por ende facilita la entrada al mundo del lenguaje. En la psicoterapia ocurre algo similar con el paciente, solo que el LAD sería remplazado por lo que Bruner describió como una predisposición del humano para dar sentido y explicación al mundo mediante la narrativa.

En fases posteriores del proceso, el paciente comienza a expresar simbólicamente sus pensamientos aunque no logra “traducirlos” en palabras para que Otro, en este caso el terapeuta, logre comprenderlos. Esto hace referencia a la etapa “egocéntrica” que describe Piaget para explicar porque el pensamiento del infante en muchas ocasiones no es del todo

comunicable para el Adulto y posiblemente nos dé cuenta de cuales fases se experimentan para superar esta etapa durante la psicoterapia.

Del mismo modo también es probable que una posible explicación del bloqueo de la comunicación interna la encontremos en la descripción que Vigotsky hace sobre el lenguaje interiorizado de los infantes, pasando del pensamiento en complejos al pensamiento en conceptos, mismos que son generalizados a un público y por lo tanto comprendidos por el mismo, logrando de este modo un intercambio verbal verdadero.

Finalmente cuando el paciente alcanza las últimas fases en el proceso, se encontraría en un estado de continuo crecimiento (autorrealización) en el que sus pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones podrán ser expresados en forma de palabras para que un Otro pueda comprender su experiencia y generar así una relación de aprendizaje mutuo.

A continuación describiré de manera más detallada las fases “lingüísticas” que se dan a la par del proceso de crecimiento personal en el ECP.

2.2 Las fases lingüísticas dentro de la psicoterapia

2.2.1 Etapa 1: La necesidad de ser escuchado ¿mecanismo innato del ser humano?

Pese a que en el capítulo 1 expongo las siete etapas que atraviesa un paciente dentro de la terapia rogeriana ECP, será de utilidad profundizar en este apartado algunas de las características antes descritas para tener un mejor punto comparativo.

Se dijo que el individuo que se haya en la primera etapa, considera peligrosas las relaciones íntimas y comunicativas, por lo que sufre un intenso bloqueo en su comunicación interna que lo lleva a presentar cierta resistencia a expresar su sí mismo. No reconoce ni admite los sentimientos y significados personales, y se encuentra alejado de la vivencia sin deseos de cambio. Aunque esto no quiere decir que no posea la habilidad de exteriorizar sus pensamientos, sensaciones y percepciones. Pero ¿por qué hablamos sobre

nosotros mismos, o porque dejamos de hacerlo? ¿Será acaso que el ser humano posee una cualidad peculiar que tarde o temprano lo incita a expresar su *mundo interior*⁶⁸ que posteriormente se convierte en una necesidad, como si estuviéramos programados o predispuestos a compartir nuestro *sentir interno*, una *necesidad de ser escuchado*?

La idea de que el hombre cuenta con mecanismos innatos que lo predisponen a potencializar ciertas habilidades o cualidades específicas ya es antigua y la podemos rastrear desde las ideas darwinianas sobre la evolución de las especies. Dentro de la psicología encontramos a Pavlov y su teoría sobre el Condicionamiento Clásico, donde explicaba como al aparear un estímulo neutro con un reflejo innato, el primero se volvía condicionado y evocaba la respuesta que antes solo aparecía de una manera natural. Desde la teoría humanista se afirma que todo ser tiene una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo. Por lo tanto, puede tender en forma permanente a la realización de sí mismo aprendiendo a valorar positivamente las experiencias que tienden a ese fin y a rechazar las experiencias desagradables y contrarias a la realización de su potencial biológico y psíquico, proceso que Rogers denominó *valoración orgánsmica*.

En esta línea del innatismo también podemos situar a Chomsky, quién expuso una serie de textos en los que explica la adquisición del lenguaje por medio de un mecanismo innato (LAD⁶⁹) que tiene como base una estructura lingüística profunda (gramática universal) que los humanos saben de forma espontánea y sin aprendizaje previo.

El LAD permite abstraer las reglas gramaticales de un lenguaje y de esta forma el aspirante a hablar genera potencialmente todas las expresiones bien formadas que son posibles en dicho lenguaje. Las categorías de la gramática universal que programa el LAD se encuentran en una estructura innata de la mente humana, por lo que la competencia

⁶⁸ A partir de aquí me referiré con *mundo interior* al conjunto de sensaciones, percepciones y pensamientos que el individuo vive sin que necesariamente sean exteriorizadas mediante el habla.

⁶⁹ Por sus siglas en inglés “Language Acquisition Device”, traducido al español como Mecanismo de Adquisición del Lenguaje.

lingüística⁷⁰ está ahí desde el comienzo, lista para expresarse cuando las limitaciones de la realización (como la atención limitada del niño, la duración de la memoria, etc.) se amplíen por el crecimiento de las habilidades que se requieren.⁷¹

Es probable que esta teoría nativista nos dé algunos indicios sobre lo que ocurre en un individuo cuando se encuentra dentro de la primera etapa, al decir que tiene un bloqueo de su comunicación interna podemos suponer que cuenta con los mecanismos necesarios para llevar a cabo su comunicación dentro de los parámetros establecidos.

Cuando uno nace con este dispositivo, empieza a recibir estímulos o datos lingüísticos primarios y una vez que estos datos son procesados en el LAD hay un output o resultado que es la Gramática de la lengua en cuestión. Si suponemos que todo individuo al pertenecer a una cultura y por ello es un ser social, en algún momento tendrá la necesidad de expresar su yo interior, de comunicarlo a un Otro no necesariamente terapeuta, pero si con un sentido “*curativo*” al descargar algún pensamiento, sensación o percepción interior que le provoca ser exteriorizado, ya los antiguos maestros griegos mencionaban que las palabras al ser expresadas alivian el espíritu.

El individuo en cuestión comienza a recibir datos externos (imágenes, canciones, lecturas, conversaciones, etc.) o internos (recuerdos, imaginación, etc.) que al procesar va a poder darse cuenta que existe dentro de sí “algo que desea hacer externo” aunque por el momento no sabe cómo hacerlo, mucho menos ponerle un nombre a ese “algo” y que lo llevará a la segunda etapa del proceso. En este caso el resultado final no sería aprender la gramática de una lengua específica como el español, inglés, francés, etc. sino más bien aprender a “traducir” sus pensamientos, sensaciones y percepciones internas, antes incomunicables e irreconocibles, en un lenguaje comprensible para un Otro.

⁷⁰ La competencia lingüística es la capacidad que tenemos para emplear el lenguaje y la ejecución lingüística se refiere a la aplicación de tal competencia en un caso dado.

⁷¹ Bruner, J. (1986). El habla del niño. Aprendiendo a usar el lenguaje. Editorial Paidós. Argentina. p. 34

Del mismo modo en que el niño genera sus propias reglas lingüísticas a partir del análisis del habla que escucha a su alrededor, el individuo de la primer fase comienza a tener un conocimiento sobre su sí mismo mediante las nociones internas generadas a partir de los datos externos que recibe, mismos que lo hará pasar a la siguiente fase.

2.2.2 Etapa 2: El Sistema de Apoyo Psicoterapéutico

La segunda etapa trae consigo un ligero aflojamiento y fluidez de la *expresión simbólica*, ésta comienza a fluir cuando se trata de temas ajenos al sí mismo, los problemas se perciben como productos ajenos al sí mismo por lo que no hay responsabilidad personal en relación con ellos. Por este motivo la diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada, burda y se describen de forma impersonal. Esto sería como comenzar a entrar en el mundo de los significados, como encontrarse en una etapa prelingüística. Por lo general el pensamiento infantil representa más por imágenes que por palabras las relaciones causales permaneciendo inexpresadas, por lo que es probable que el paciente perciba y experimente su *mundo interior* a modo de imagen, sin lograr dissociar los detalles de ésta, por lo que deberá encontrar sus significados de una manera muy rústica inicialmente.

Para Bruner el modo en que entramos al lenguaje descansa en una *disposición prelingüística para el significado*, esto quiere decir que existen ciertas clases de significados para los que los seres humanos estaríamos innatamente orientados y que buscamos de modo activo. Con anterioridad a la aparición del lenguaje, estos significados existen de un modo primitivo, como representaciones *protolingüísticas* del mundo.⁷² Los símbolos dependen de la existencia de un lenguaje que contiene un sistema de signos ordenado y gobernado por reglas, por lo que el significado simbólico depende de la capacidad humana para internalizar ese lenguaje y usar su sistema de signos como interpretante de estas relaciones de representación.

⁷² Bruner, J. (1990) Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Editorial Alianza. España. p. 79

Para respaldarlo el autor indica que existe una biología del significado que se sustenta en tres principios básicos. Primero, para adquirir el lenguaje el infante requiere de *la ayuda e interacción con los adultos* que lo cuidan pues éste se adquiere utilizándolo y no adoptando el papel de espectador. El segundo dice que determinadas *funciones comunicativas están muy bien establecidas* antes de que el niño domine el lenguaje formal con el que puede expresarlas lingüísticamente (como indicar, etiquetar, pedir y despistar). Y el tercero, la adquisición del lenguaje es muy sensible *al contexto*, dándose cuenta del contexto el niño es capaz de captar no sólo el léxico sino también los aspectos apropiados de la gramática del lenguaje.⁷³

Lo anterior nos dice que aunque se posea un LAD, éste no podría funcionar en el infante sin ayuda externa, pues la continuidad entre la comunicación prelingüística y el habla posterior necesita una entrada “arreglada” del habla adulta que requiere marcos rutinarios y familiares para que el niño pueda comprender lo que está pensando dada su limitada capacidad para procesar información, estas rutinas que al comienzo controla el adulto, constituyen un Sistema de Apoyo de la Adquisición del Lenguaje (LASS⁷⁴). La interacción entre LAD y LASS es lo que hace posible que el niño entre en la comunidad lingüística y al mismo tiempo en la cultura a la cual el lenguaje le permite acceder.⁷⁵

En el caso del paciente la necesidad para expresar su yo interno es una característica que de entrada lo va a ayudar a dar el primer paso en el proceso de autorrealización, pero del mismo modo que el LAD es insuficiente por sí mismo, por lo que sería necesario el equivalente a un LASS que vendría a ser la intervención de un profesional de la salud mental que se podría denominar Sistema de Apoyo Psicoterapéutico (SAP). Sin embargo el paciente no tomará la posición de un ente pasivo durante el proceso terapéutico, pues es responsable de mejorar su vida debiendo decidir conscientemente qué está mal y qué debe hacer al respecto. El terapeuta más que un consejero escucha y alienta en un plano de igualdad, con una actitud comprensiva entendiéndolo. Dentro de esta relación de ayuda

⁷³ *Ibid.*, p. 78

⁷⁴ Por sus siglas en inglés “Language Acquisition Support System”

⁷⁵ Bruner, J. (1986) p. 22

intenta hacer surgir una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de estos.

Un segundo punto, el que hace referencia a las funciones comunicativas preestablecidas lo encontramos en *la narrativa*, una de las formas más frecuentes y poderosas de discurso en la comunicación humana. La estructura narrativa está presente incluso en la praxis de la interacción social incluso antes de adquirir la expresión lingüística.⁷⁶

En cuanto al último punto, salen a la escena *los formatos*⁷⁷ como versiones especializadas de los contextos, que si los buscamos en el ECP los encontramos en la técnica de los reflejos, pues estos se convierten con el tiempo en elementos que provocan que el paciente tenga más noción del sí mismo al hacerse consiente de lo que pasa en su interior reflexionando sobre lo que el terapeuta le refleja con su mismo discurso.

En esta misma etapa las ideas sobre el sí mismo (autoconcepto) son rígidas y se consideran como hechos objetivos, tal como sucede en el niño pequeño, donde la discusión consiste en un mero choque de afirmaciones, sin justificación lógica.⁷⁸ Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen, y aunque suelen ser en apariencia objetivas contienen juicios de valor muy subjetivos y no son comprobaciones.

Sucede a menudo que durante el periodo del aprendizaje del idioma el niño es siempre víctima de confusiones entre su punto de vista y el de los demás, se habla a sí mismo tanto como a los demás.⁷⁹ Este estado indiferenciado puede ser el que incite al paciente a avanzar a la tercera etapa, pues la incongruencia que percibe entre lo que dice y hace muchas veces no tiene un motivador muy claro, no se sabe si actúa de tal o cual forma por sí mismo o por sugerencia de un Otro.

⁷⁶ Bruner, J. (1990) p. 83

⁷⁷ El formato es una interacción rutinizada y repetida en la cual el adulto y el niño hacen cosas entre sí y respecto al otro. Como esos formatos aparecen antes del habla léxico-gramatical, son vehículos cruciales en el paso de la comunicación al lenguaje (Bruner, 1986, p. 130)

⁷⁸ Piaget, J. (1976) p.32

⁷⁹ *Ibid.*, p.28

2.2.3 Etapa 3: El egocentrismo del *mundo interno*: La narrativa producto de una necesidad innata

La etapa uno y dos se relacionan más con las predisposiciones que cuenta todo individuo para potencializar su desarrollo personal, sin embargo se haya muy alejado aún de lograr su objetivo, pues es necesario la interacción con un Otro que le proporcione la ayuda que necesita para iniciarse en el camino a la autorrealización. El entrar en una tercera etapa trae cambios más notorios, el primero de ellos es que el individuo decide buscar esa ayuda que le proporcione las herramientas para lograr un ligero pero continuo avance y flujo que en las etapas anteriores se veían bloqueados. Teniendo una noción un poco más clara sobre ¿cuáles son las necesidades que el hombre sacia cuando habla? En primera instancia parecería que tanto en el niño como en nosotros el lenguaje sirve para comunicar el *mundo interior*, pero ¿qué ganancia obtenemos al hacer esto? Será que tal vez en el ser humano la necesidad de desahogarse mediante el relato de sus vivencias alivie, si bien no completamente al que ingresa en un proceso terapéutico, lo haga de manera momentánea y con potencial para poder hacerlo en un futuro por sí solo sin la ayuda profesional.

Al sentirse plenamente recibido tal como es, se produce un desarrollo y flujo de *la expresión simbólica* más notorio que la etapa anterior, en esta tercera etapa ya no solo estaría comenzando a entrar dentro del mundo del lenguaje, sino que comenzaría a aprender las reglas que guían a éste mediante todos los mecanismos de apoyo que dispone un infante cuando aprende los usos del habla.

Dentro del lenguaje las reglas sintácticas nos dicen que para que éste pueda desarrollarse por completo, estas conductas necesitan ser practicadas y moldeadas por el uso, por lo que para encontrar significados no sólo depende de un signo y de su referente, sino también de un intérprete. La práctica es desarrollada a través de las sesiones durante un proceso terapéutico que tiene como objetivo último la autorrealización, teniendo como interprete al terapeuta sobre lo que el paciente trata de decir, lo que va encontrando dentro de sus pensamientos al ir mejorando su expresión simbólica interior.

De acuerdo con Bruner⁸⁰ los seres humanos al interactuar entre sí crean un sentido de lo canónico y lo ordinario que constituye el poder narrar el significado de lo inusual, de aquello que se desvía de los estados normales en la condición humana. La presencia de *lo inusual* vendría a ser el motivo de consulta del paciente en psicoterapia, ese “algo” producido en el interior del individuo, del que se habló con anterioridad, que surge como una necesidad para tratar de ser expresado y darle explicación, pero por el momento el paciente no desarrolla todas las habilidades necesarias para lograrlo.

Los relatos alcanzan su significado explicando las desviaciones de lo habitual de forma comprensible, por lo que es de suma importancia para el terapeuta comprender más el cómo que el porqué del discurso del paciente, pues sólo se puede comprender los principios que rigen la elaboración de los significados, en la medida en que seamos capaces de especificar la estructura y coherencia de los contextos en que se crean y transmiten estos significados específicos.

La función de la historia es encontrar un estado intencional que haga comprensible la desviación respecto al patrón canónico y es precisamente la narración la que trata del tejido de la acción y la intencionalidad humana, mediando entre lo canónico y el mundo más idiosincrático de las creencias, los deseos y las esperanzas, haciendo que lo excepcional sea comprensible.⁸¹

Y así el papel del terapeuta comienza a entrar en juego, si ya se dijo que el LASS ayuda a asegurar la continuidad de la comunicación prelingüística a la lingüística mediante *los formatos* debido a que existen ciertas formas prototípicas para las que el infante está “bioprogramado” a recibir determinadas distinciones en los hechos del mundo real para después relacionarlas con las distinciones lingüísticas correspondientes y en un futuro poder comunicar sobre ellas, para el adulto se hace factible resaltar aquellos rasgos del mundo que para el infante ya son destacados. Para el paciente es el SAP el que le brinda esa herramienta para comenzar a encontrar un nombre a las emociones ubicadas en la zona más

⁸⁰ Bruner, J. (1990) p. 75

⁸¹ *Ibid.*, (1990) p. 63

antigua de la corteza cerebral, bioprogramadas para nuestra supervivencia, mediante la técnica rogeriana del *reflejo*.

Debido a que en el lenguaje el habla es solo una de sus muchas formas y no se limita a esta sino que abarca una gama más amplia de elementos no verbalizados, el *reflejo* es de suma importancia en la tercera etapa pues actúa como herramienta de interpretación sobre los gestos, la expresión corporal y facial y los pliegues del discurso del paciente para desarrollar una expresión simbólica más fluida. El lenguaje infantil comprende dos variedades muy distintas, una constituida únicamente por palabras y otra que consiste en gestos, movimientos, mímica, etc., que acompañan o incluso reemplazan a la palabra.⁸² Tal es el caso de la *conversación infantil actuada*, en la que la discusión se acompaña de gestos, demostraciones por medio del dedo más que de la palabra; estas *conversaciones actuadas* toman gran relevancia el lenguaje mediante gestos y mímica (también denominado por Piaget como *lenguaje en movimiento*) que es en realidad el verdadero lenguaje social del niño. Estos gestos y movimientos dan inicio a la adquisición del lenguaje y comienza mucho antes de que el infante exprese su primer habla léxico-gramatical con la interpretación y la negociación, cuando la madre y el niño crean una estructura predecible de acción recíproca que sirve para constituir una realidad compartida.⁸³

La adquisición temprana del lenguaje depende poderosamente del uso del contexto en la formación e interpretación de mensajes tanto por la madre como por el niño, por lo que una comunicación temprana requiere un contexto compartido y familiar para ayudar a los interlocutores a hacer mutuamente claras sus intenciones comunicativas.⁸⁴

Los primeros actos prelingüísticos dependen fundamentalmente de la interpretación adulta para el éxito pues los primeros requerimientos de petición están inicialmente cargados de dificultades sobre todo referenciales, por su parte la negociación tiene que ver

⁸² Piaget, J. (1976) p.44

⁸³ Bruner J. (1986) p. 40

⁸⁴ *Ibid.*, (1986) p. 126

con el campo semántico del léxico del niño y tiene mucha relación con ayudar a hacer claros los propósitos y lograr su expresión. Por lo que tal vez sea la habilidad del terapeuta para interpretar los estados no verbales del paciente, junto con la aceptación incondicional lo que favorecerá la entrada al mundo de los significados de su *mundo interior*, entre muchos otros factores que también interfieren.

Una propiedad especial de los formatos es que son asimétricos con respecto al conocimiento de los interlocutores: uno “sabe qué pasa” mientras que el otro no sabe o sabe menos, a pesar de que dentro del humanismo se plantea el ideal de una relación de ayuda en la que el terapeuta no se coloca en una posición de poder que le otorga el privilegio de ser “el que sabe”, durante al menos la primera sesión o el primer encuentro terapeuta-paciente éste último se coloca en automático en el papel del “ignorante” que acude con un profesional para solicitar la ayuda que lo tiene bloqueado. Por lo que en la medida en que el terapeuta pueda transmitir congruencia puede servir de modelo, andamio y monitor en el formato hasta que el paciente logre el dominio requerido para pasar a una posterior etapa.

Los primeros formatos a los que está expuesto el infante están prefabricados, no hace falta que los interlocutores se den el uno al otro indicios sobre el contexto, pero eventualmente la madre los varia para mantenerlos interesantes, pero los mantiene fácilmente reconocibles y constreñidos para hacer menos ambiguo el contexto.⁸⁵

Los juegos son la cultura de la infancia, están llenos de formatos en los cuales la madre introduce un nuevo procedimiento y gradualmente se lo transmite al niño en la medida que sus habilidades para realizarlo se vayan desarrollando. Con frecuencia ofrecen la primera ocasión para el uso sistemático del lenguaje del niño con el adulto. El niño puede explorar sin sufrir consecuencias serias, puede hacerlo dentro de un campo limitado para actividades combinatorias, lo que le permite dissociar medios y fines, en el sentido de que hay varias

⁸⁵ *Ibíd.*, p. 127

formas de alcanzar los objetivos.⁸⁶ El verdadero lenguaje social del niño es el juego, un lenguaje de gestos, movimiento y mímica, tanto como un lenguaje de palabras.⁸⁷

Y esa es la principal característica del juego, ayuda al niño a experimentar los diversos usos del lenguaje, su flexibilidad y carencia de consecuencias negativas. Evidentemente la psicoterapia no puede ser equiparable al juego del que el infante se sirve, pero dentro de ella también se aprecian estas mismas características, la aceptación incondicional del terapeuta por su paciente provoca que éste con el tiempo vaya dejando de lado las resistencias, defensas y máscaras hasta entonces consideradas una parte inherente a uno mismo, que se muestran en un inicio pues se procura no expresar juicios de valor o gesticulaciones que inhiban su discurso, lo que a futuro ayudará a que vaya detectando dentro de sí las sensaciones que vive en el aquí y ahora y las pueda hacer nominales.

El paciente que realiza su tratamiento terapéutico completa la experiencia por medio de una percepción de su experiencia, plena y elimina o disminuye las distorsiones, logrando advertir todo lo que realmente está experimentando.⁸⁸ Es gracias a la seguridad y libertad que ofrece la relación terapéutica, como podrán ser vivenciadas más adelante con plenitud y conocimiento de los límites que representan los sentimientos que hasta este nivel es mínima y se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable. Del mismo modo las primeras contradicciones entre lo que el individuo siente y lo que expresa se van haciendo conscientes.

Las relaciones canónicas establecidas entre el significado de lo que decimos y lo que hacemos en determinadas circunstancias gobiernan cómo conducimos nuestras vidas unos con otros o con uno mismo, y como se vio anteriormente que es la inusual lo que provoca que el individuo busque una explicación que le dé sentido a su experiencia y de este modo buscarlo con la ayuda de un terapeuta, estando dentro del proceso comienzan a surgir un sin número de temas en la vida del paciente que en un inicio no representaban el motivo de

⁸⁶ *Ibid.*, p. 46

⁸⁷ Piaget, J. (1976) p.43

⁸⁸ Rogers, C. (1988) p.74

consulta, pero al darse cuenta de las incongruencias en su experiencia comienza a tener noción de cuáles son las que están gobernando su conducta actual.

El infante no se encuentra con el lenguaje por fuerza, éste está modelado para hacer que la interacción comunicativa sea efectiva y armónica. Una vez que el niño haya dominado mediante la interacción las formas prelingüísticas apropiadas para manejar la referencia, avanzará hasta operar dentro de los límites del lenguaje propiamente dicho.⁸⁹ Lo mismo para el paciente que debe dominar primero la habilidad de identificar lo que ocurre en su organismo, los indicios que éste le brinda para reconocer y distinguir entre una sensación u otra, o para dar cuenta de donde surgen determinados pensamientos que ocupan su mente.

Para poder descubrir los misterios y el uso adecuado de la sintaxis el infante debe tener algún conocimiento básico del mundo real, y en efecto, el niño usa su primera sintaxis para describir las cosas que tienen importancia para él. El paciente debe comenzar por tener un conocimiento mínimo de los procesos que pasan en su *mundo interior* para poder comenzar a describir las emociones o sensaciones más básicas que experimente y dar paso a una posterior y más desarrollada sintaxis que le ayude a dar cuenta de sus pensamientos o percepciones más complejos que influyen en su vida.

Para Bruner los niños no aprenden gramática por el placer de aprenderla y su dominio parece un factor instrumental para hacer algo con palabras en el mundo real, aunque sólo sea atribuir significado a algo, y éste es un aspecto importante del lenguaje: la capacidad de referencia y de significado. En algún momento el niño comienza a desarrollar algunas nociones primitivas de semanticidad, en un principio los sonidos acompañan a gestos referenciales a los que eventualmente los reemplazarán.

En el periodo del crecimiento de la referencia, la madre permanece estable en sus respuestas a los esfuerzos del niño, cambiando sólo lo suficiente para tomar en cuenta sus crecientes aptitudes impulsándolas suavemente. Ella permanece estable, de modo que el

⁸⁹ Bruner. (1990) p. 82

niño pueda poner a prueba y consolidar sus cambios.⁹⁰ Se puede decir que ella avanza al ritmo del infante, incrementando el nivel de complejidad basándose en las aptitudes que va mostrando para avanzar a niveles superiores, por su parte en la psicoterapia humanista es una regla que al acompañar al paciente durante un proceso se debe caminar al ritmo que éste muestre, pues el presionarlo, exigirle más de lo que en ese momento puede dar implica inhibirlo, frustrarlo o que genere mecanismos de defensa que lo hagan retroceder del nivel que ha avanzado, llevándolo de nuevo a una confusión en la que se corra el riesgo de que decida abandonar su proceso.

Tanto en el paciente como en el infante el logro de la referencia depende tanto de su dominio del discurso y de las reglas del diálogo como de sus aptitudes individuales respecto a las percepciones y representaciones del mundo que tiene en su mente. La referencia no solo depende del dominio de la relación entre signo y significado, sino del uso de los procedimientos sociales de común acuerdo con ambos para asegurar que su proceso de unión coincide de una forma negociable con los usos de Otros, asegurado de esta forma la comprensión de lo que desea ser expresado.

El discurso y el diálogo son la fuente principal de la referencia, si no lo fueran, cada hablante estaría encerrado en una red de triángulos referenciales aislados de su propia fabricación.⁹¹ Pero en un principio esto es lo que le sucede al paciente que recién ingresa a psicoterapia, es como si se encontrara en estado similar al egocéntrico descrito por Piaget, debido a que lo que ocurre en su *mundo interior* no logra ser expresado de una manera en la que sea comprendida por un Otro.

Esta traba en la expresión fluida del mundo interior del paciente tiene mucha relación con el egocentrismo del niño que consiste en la absorción del Yo en las cosas y en las personas, con indiferenciación del punto de vista propio y el de los Otros, buscando la adaptación a la realidad pero sin poder comunicarse como tal. Lanzado en un mundo de reacciones sociales, de sentimientos, de creencias, de relaciones intelectuales y de

⁹⁰ Bruner J. (1986) p. 85

⁹¹ *Ibid.*, p. 88

expresiones lingüísticas que lo superan por todos lados, es muy natural que el niño no pueda asimilarlo más que desde el punto de vista estrecho y limitado de su perspectiva particular.⁹² También es cierto que las creencias y formas de vida muchas veces crean confusión y contradicciones en el adulto que para evitarlas las contiene dentro de sí y posteriormente ya no las logra identificar.

Al respecto el genio suizo hace hincapié en no confundir la *intimidad del pensamiento* con el egocentrismo. En éste último el niño es incapaz de conservar para sí los pensamientos que le vienen a la mente y como consecuencia dice todo, habla como si estuviera solo, como si pensara en voz alta para sí, pues no posee ninguna *continencia verbal* porque ignora la intimidad del Yo.⁹³ Hecho que resulta curioso si consideramos que probablemente es esta continencia verbal la que provoca mantener encerrados dentro de sí mismo tantos sentimientos, percepciones y pensamientos que no logran ser expresados.

Sin embargo, me atrevo a suponer que aún en el paciente existe un estado de egocentrismo, en el que al igual que en los monólogos infantiles donde la ausencia de función social de las palabras es característica, la palabra no sirve para la comunicación social propiamente dicha y no porque él voluntariamente contenga esos pensamientos dentro de su lenguaje interior, sino más bien porque le es imposible transmitirlos, es evidente que no va a monologar durante las sesiones expresando ideas no dirigidas alguien, pero el diálogo que sostiene con sí mismo suele presentarse en algunas ocasiones a modo de *reflexiones* que le dan sentido y claridad a las formas en las que se dirige para resolver sus problemáticas. Toda reflexión es el producto de una discusión interior y de una discusión que termina en una conclusión como si el individuo repitiera para consigo mismo la actitud que toma ante los demás.⁹⁴

Es la *información adaptada* la que da origen a los primeros diálogos del niño, éstos se deben a hábitos de discusión como la toma de conciencia de las reglas lógicas y la forma de

⁹² Piaget, J. (1976) p. 75

⁹³ *Ibid.*, p. 42

⁹⁴ *Ibid.*, p. 98

los razonamientos deductivos.⁹⁵ El primer aspecto bajo el que se presenta el intercambio adaptado de pensamiento es la mera información, se puede decir que hay información adaptada desde el momento en que un niño informa al interlocutor de algo que no sea él mismo, o desde el momento en que aun hablando de sí mismo suscita una colaboración o simplemente un diálogo.⁹⁶

Entrar en el lenguaje es entrar en la conversación, que requiere a ambos miembros de un diálogo dispuestos a interpretar una comunicación y propósitos. Aprender un lenguaje consiste en aprender no sólo la gramática de una lengua particular, sino en aprender a lograr los propios propósitos con el uso apropiado de esa gramática.⁹⁷ Y tanto el niño como el paciente deben dominar la estructura conceptual del mundo social y físico que el lenguaje va a cubrir así como las convenciones para que sus propósitos sean claros a través de ese lenguaje. La comunicabilidad o incommunicabilidad no son para el pensamiento atributos que se superponen desde fuera, sino rasgos constitutivos que modelan profundamente la estructura del razonamiento⁹⁸ y es por ello que el paciente debe recorrer un camino de autoconocimiento para encontrar sentido a su vida.

2.2.4 Etapa 4: La salida del egocentrismo y la formación de lo simbólico, proceso continuo hacia la autorrealización.

Con los avances que se produjeron con ayuda del SAP, para el paciente debe resultar cada vez más fácil identificar lo que ocurre en su *mundo interior*, e incluso nominar cada una de las sensaciones que percibe, aunque su descripción y exteriorización aún deberán de pasar un proceso más de crecimiento, pues su desarrollo está un poco lejos de alcanzar su meta. De este modo y con la aparición del dialogo un poco más fluido, entra en la cuarta etapa del proceso, donde los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad e intensidad, pero pese a que existe una tendencia a experimentarlos en el presente inmediato su aceptación franca es escasa y va acompañada de desconfianza y temor.

⁹⁵ *Ibid.*, p. 29

⁹⁶ *Ibid.*, p. 30

⁹⁷ Bruner J. (1986) p. 40

⁹⁸ Piaget, J. (1976) p. 48

Cuando el paciente se siente comprendido, aceptado tal como es en los diferentes aspectos de su experiencia puede adquirir más conocimiento sobre lo que pasa en su *mundo interior* en el aquí y el ahora, aprendiendo no solo a identificar las emociones que vive y que rigen su forma de ser y actuar sino también comenzar a nominarlas aunque aún sigan siendo confusas. La primera vez, el lenguaje sólo puede llegar a dominarse participando en él como instrumento de comunicación, sin embargo con el tiempo y con una sistematicidad creciente, los *formatos* se agrupan en subrutinas de un orden más elevado, y pueden ser concebidos como los módulos a partir de los cuales se construyen una interacción social y un discurso más complejos.⁹⁹ Este mismo proceso se aplica al paciente en la psicoterapia, solo que las técnicas discursivas reiterativas como el reflejo, conexión de *islas*, *etc.*, y no los juegos toman el lugar de *formatos* que hacen cada vez más familiarizadas las sesiones terapéuticas al guiar al paciente hacia los elementos en que debe centrar su atención inmediata.

Tanto el lenguaje egocéntrico como las formas socializadas del lenguaje, derivan de un estado indiferenciado en el que la palabra acompaña al acto y luego tiende a prolongarlo, y ambos reaccionan el uno sobre el otro al comienzo del desarrollo.¹⁰⁰ (p.28) La egocéntrica es una etapa de transición en la evolución que va del lenguaje verbal al interiorizado.¹⁰¹ El lenguaje se interioriza antes psicológica que físicamente, el habla egocéntrica es habla interiorizada en sus funciones. El lenguaje se convierte en interiorizado porque cambia su función. Su desarrollo comprende tres etapas: lenguaje externo, lenguaje egocéntrico, lenguaje interiorizado.¹⁰² En esta etapa sólo se hará alusión al lenguaje egocéntrico que posteriormente junto con la simbolización ayudará al paciente a pasar a la siguiente etapa tomando la forma de lenguaje interiorizado que servirá para seguir avanzando el continuo proceso hacia la autorrealización.

⁹⁹ Bruner J. (1986) p. 119

¹⁰⁰ Piaget, J. (1976) p. 28

¹⁰¹ Vigotsky, L. (1987) p. 41

¹⁰² *Ibid.*, p. 74

Se puede decir que en esta cuarta etapa comienza la socialización del pensamiento en el paciente, comienza a salir de su *egocentrismo*, que consistirá en *descentrarse* y disociar los constructos que provienen directamente de su Yo y los que tienen su origen en un Otro, en tomar consciencia de lo que en él es subjetivo y confuso. En los niños la verdadera razón de la disminución del egocentrismo es el aumento considerable del número de preguntas hechas a un adulto, por lo que la interrogación es correlativa de la socialización.¹⁰³ Al comienzo sucede lo mismo con el paciente porque ingresa a psicoterapia con la ilusión de que el terapeuta le dé respuestas, sin embargo esto no sucede con el enfoque humanista, porque se parte de la idea de que es precisamente él quien cuenta con todos los saberes sobre su vida, por lo que se debe dar cuenta que las respuestas a sus preguntas no van a ser dadas por un Otro, sino por sí mismo.

El cuestionarse ayuda a que tome conciencia sobre el sí mismo, el hacernos conscientes de nuestras propias operaciones y considerar a cada una como un proceso de un determinado tipo nos conduce a poder dominarlas.¹⁰⁴ Para poder someter una función al control intelectual y volitivo, primero debemos poseerla.

En la etapa anterior mencioné brevemente la asimetría que existe entre los interlocutores que se encuentran inmersos en la psicoterapia, pero considero que es necesario hacer hincapié en este aspecto. Piaget dice que el lenguaje propiamente socializado es mucho más frecuente entre niños que entre niño y adulto, y atribuye a esto a la diferencia en la actitud que el niño tiene hacia ellos: con los adultos está hecha de sumisión intelectual y sólo superficialmente acoge una verdadera cooperación y reciprocidad, pero con sus iguales está hecha de cooperación.

Y esto se debe en gran parte a que el adulto es a la vez muy superior y muy próximo al niño, de este modo oscila con respecto al adulto entre la pregunta o el ruego y el soliloquio con sentimiento de comunión. A veces reacciona frente al adulto como frente a un alter ego

¹⁰³ Piaget, J. (1976) p. 56

¹⁰⁴ Vigotsky, L. (1987) p. 129

agrandado y omnipresente, donde el pensamiento del niño no distingue el Yo y el Otro. En este sentido el lenguaje egocéntrico es mayor con el adulto que con los otros niños.¹⁰⁵

Por otro lado, el compañero es a la vez semejante al yo del niño y muy diferente. Semejante en poder y saber, pero diferente porque no penetra en la intimidad de los deseos ni en la perspectiva del propio pensamiento. La socialización del niño con respecto a sus compañeros es distinta que con respecto al adulto, uno es el monólogo, el otro es la discusión o el verdadero intercambio. Por lo que el niño se socializa más con sus semejantes que con el adulto.¹⁰⁶

A este respecto Rogers ha dicho que las relaciones asimétricas de poder dentro de la psicoterapia poco ayudan a que el paciente pueda desarrollar su potencial, él define una *relación de ayuda* como aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos con el objetivo por lo general de facilitar el desarrollo.¹⁰⁷ Dicho objetivo se logra con la ayuda de las actitudes básicas del terapeuta, y estas mismas implican que éste se coloque en la misma posición jerárquica que el paciente, pues al igual que el niño, una relación entre iguales hará salir de ese *egocentrismo* que le impide expresar por completo su *mundo interior*.

La comprensión del *mundo interior* supone dos condiciones, la primera de ellas es tomar conciencia del sí mismo como ente único e irrepetible y desligar el Yo del Otro de manera de no otorgar al segundo los caracteres del primero y la segunda es comenzar a nominar lo que ocurre dentro sí con base un lenguaje comprensible para comunicarse.

En el niño a medida que las acciones se coordinan entre sí individual y socialmente, la composición reversible de las acciones que las transforma en operaciones y la reciprocidad interindividual de las operaciones constituye la cooperación. Este doble proceso *descentra*

¹⁰⁵ Piaget, J. (1976) p. 62

¹⁰⁶ *Ibid.*, p. 63

¹⁰⁷ Rogers, C. (1972) p.103

al individuo con respecto a su egocentrismo inicial.¹⁰⁸ Esto constituye una actividad de coordinación que implica la *descentralización*, pues mediante un sistema de operaciones como instrumento se logra desprender al individuo de su egocentrismo.

Con la descentralización del pensamiento se da un aumento constante en la diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en *la simbolización*. Para lograr una exactitud simbólica cada vez más parecida a la que ocurre de manera real en el *mundo interior* del paciente se debe seguir un desarrollo a través de dos líneas que se complementan: el concepto y la significación. El primero para que el paciente logre nominar sus estados internos y comunicarlos de una manera comprensible al terapeuta, y el segundo para simbolizar su experiencias de acuerdo con su forma de vida.

Sobre la formación de conceptos podemos recurrir a la explicación constructivista que da Vigotsky. Los procesos que conducen a la formación del concepto siguiendo a este autor se desarrollan sobre la formación de complejos en la que el niño une diversos objetos en grupos bajo un elemento común. La importancia de comprender el pensamiento en complejos de los niños radica en que puede dar explicación de una manera clara cómo el paciente tiende a expresar sus primeros estados internos de sí mismo una vez que ha logrado salir al menos parcialmente del egocentrismo.

En el pensamiento en complejos los objetos individuales se unen en la mente no sólo por medio de impresiones subjetivas, sino también a través de vínculos que existen realmente entre ellos, tomando una forma más coherente y objetiva, aunque aún no logre reflejar las relaciones del mismo modo que el pensamiento conceptual. La diferencia fundamental entre un complejo y un concepto consiste en que mientras éste último agrupa objetos de acuerdo a un atributo, los vínculos que relacionan los elementos de un complejo pueden ser muy diversos.¹⁰⁹ Por lo general sucede que cuando un paciente comienza a nominar estados internos, lo hace tomando como referencia elementos comunes que

¹⁰⁸ Piaget, J. (1976) p. 78

¹⁰⁹ Vigotsky, L. (1987) p. 94

aparecieron en experiencias pasadas que le hacen tener un umbral en el que puede categorizar lo que si corresponde a ese nominal y cuando se asemeja más a otro, aunque suele brincar de uno a otro con facilidad, pues los elementos que distingue como comunes son bastantes que encajan en varias categorías al mismo tiempo.

El pensamiento en complejos comienza la unificación de las impresiones dispersas organizando en grupos los elementos desunidos de la experiencia, y crea así bases para generalizaciones posteriores.¹¹⁰ Para formar un concepto es necesaria la abstracción, la cual consiste en separar los elementos y considerarlos aparte de la totalidad de la experiencia concreta en la cual están encajados.

El primer paso hacia la abstracción se realiza cuando se agrupa en un mismo conjunto los elementos que contengan mayores similitudes, posterior a esto el agrupamiento de elementos se reemplaza por el agrupamiento sobre la base de un solo atributo.¹¹¹ Con este avance el paciente debe pasar de nominar estados internos en varias categorías distintas, a ser más específico y poder darlo a entender de manera clara.

Un concepto se forma a través de una operación intelectual en la cual las funciones mentales elementales participan en una combinación específica. Esta operación está guiada por el uso de palabras como medios de centrar activamente la atención, o abstraer ciertos rasgos, sintetizándolos y simbolizándolos por medio de un signo.¹¹²

Una vez lograda la nominación de los estados afectivos internos del paciente, esto con el objetivo de que pudieran ser exteriorizados de una manera comprensible por el terapeuta y que la explicación fuera lo más cercana posible a la percepción real que el paciente tiene, surge ahora la necesidad de dotar de significado las vivencias pasadas para resignificar el presente aquí y ahora del individuo, que corresponde a la segunda línea de desarrollo en el proceso de conseguir cada vez más una exactitud simbólica.

¹¹⁰ *Ibid.*, p. 111

¹¹¹ *Ibid.*, p. 112

¹¹² *Ibid.*, p. 116

La diferencia entre nominar un estado interno y significarlo radica en que un *signo* es un *significante arbitrario* ligado a su *significado* por una convención social y no por un lazo de semejanza, tales son la palabra y el símbolo matemático, social y susceptible de generalización el sistema de signos permite la formación del pensamiento racional. Por otro lado el *símbolo* lo contrario, un *significante motivado*, es decir, que testimonia una semejanza cualquiera con su significado.¹¹³

Para comprender de mejor manera como el paciente se comienza a encaminar en dicha exactitud *simbólica* dentro de la psicoterapia humanista tal vez sea conveniente rastrearlo en el sincretismo infantil.

Piaget sugirió que la forma en la que reconocemos y percibimos los objetos no es por medio de análisis y percepción en detalle, sino gracias a *formas de conjunto* que son construidas por nosotros y a las que denominó *esquemas de conjunto* o la *gestaltqualitat* (cualidad configurativa) de estos objetos.¹¹⁴ Estos esquemas son muy importantes en el niño porque preceden a la percepción del detalle y la reemplazan.

En el lenguaje como en la percepción, el pensamiento va del conjunto al detalle, del *sincretismo* al análisis y no en sentido inverso. El *sincretismo* consiste en el hecho de que la comprensión de todo precede al análisis del detalle y que la comprensión del detalle no se opera más que en función del esquema del todo, es decir, el esquema de conjunto precede a la comprensión analítica.

El niño deja escapar en una frase dada todas las palabras difíciles, luego relaciona las que ha comprendido hasta construir un esquema de conjunto que en seguida le permitirá interpretar las palabras no comprendidas. Este procedimiento sincrético puede dar lugar a errores enormes, sin embargo es el procedimiento más económico y el que finalmente

¹¹³ Piaget, J. (1961). *La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño. Imagen y representación*. México: Fondo de Cultura Económica. p. 232

¹¹⁴ Piaget, J. (1976) p. 136

conduce al niño a la comprensión exacta.¹¹⁵ Dentro de la psicoterapia este es un modelo muy parecido al que el paciente comienza a utilizar cuando trata de descifrar lo que ocurre dentro de sí, comienza por percibir una mezcla de varias emociones, posteriormente logra identificar una o dos de ellas, las que se presentan con mayor intensidad para finalmente tratar de encontrar hacia quién o quiénes van dirigidas o motivadas las mismas, en qué situación surgieron y cómo y por qué les afectan actualmente.

El destino normal del esquema es el de desembocar en un concepto, puesto que los esquemas como instrumentos de adaptación a situaciones cada vez más variadas son sistemas de relaciones susceptibles de abstracción y generalización progresivas.¹¹⁶ Por lo tanto posterior al sincretismo sigue una fase en la que el *significante* es la palabra con la que el paciente designa lo que más se asemeja al estado interno que desea exteriorizar, mientras que el *significado* sería la connotación propia que le asigna a dicha palabra en función de su propia experiencia y cómo es que ésta se convirtió en un hecho trascendente e importante en su vivencia.

Todas las funciones psíquicas son procesos mediatizados, y los signos son los medios básicos utilizados para dominarlos y dirigirlos. El signo mediatizador está incorporado a su estructura como una parte indispensable y central del problema en su totalidad. En la formación del concepto el signo es la palabra y juega primero el papel de medio para más tarde convertirse en su símbolo.¹¹⁷ En este sentido el *símbolo* es una imagen que entraña una *significación* a la vez distinta de su contenido inmediato y en forma tal que existe semejanza más o menos directa entre el *significante* y *significado*.¹¹⁸

Ya entrado en el mundo de lo simbólico en el que el paciente comienza no solo a nombrar sus estado internos, sino que ahora también a dotar de significado sus vivencias pasadas y conceptualizar con ello su aquí y ahora. Esto se puede explicar mediante la formación de *símbolos*, que son *significantes motivados*, es decir, presentan una relación de

¹¹⁵ *Ibid.*, p. 149

¹¹⁶ Piaget, J. (1961) p. 139

¹¹⁷ Vigotsky, L. (1987) pp. 87-88

¹¹⁸ Piaget, J. (1961) p. 233

parecido con el significado, dicha motivación característica del *símbolo* podría ser el producto del pensamiento simplemente individual.¹¹⁹

El recuerdo adquiere gran importancia en esta fase, pues es mediante él como el paciente comenzará a tomar consciencia sobre aquellos acontecimientos que lo movieron de un lugar en el que se encontraba situado a otro muy distinto, y en el que probablemente no se encuentra cómodo actualmente. Cuando una situación no dada es evocada mentalmente implica una *representación*, ésta comienza cuando simultáneamente hay diferenciación y coordinación entre significantes y significados.

Las representaciones dadas dentro de la psicoterapia adquieren nuevamente una similitud con el juego en los niños. El juego muchas veces tiende a la repetición de posibles estados de conciencia no necesariamente para conservarlos tal cual como son, sino para hacerlos soportables o casi agradables asimilándolos a la actividad en conjunto del Yo. La mayoría de los juegos tienden a reproducir aquello que ha sorprendido, evocar lo que ha gustado o a construir una amplia red de dispositivos que permitan al Yo asimilar la realidad entera, incorporándosela para revivirla, dominarla o compensarla.¹²⁰

El contexto terapéutico brinda un espacio en el que el paciente puede reproducir vivencias pasadas, por lo general dolorosas sin sentirse juzgado por el terapeuta, el traer al aquí y el ahora experiencias pasadas puede ayudarlo a resignificarlas, comprender por qué en su momento sucedieron de tal o cual forma y por qué decidió afrontarlas así, ya lo decía Freud en uno de sus libros “recordar es la mejor manera de olvidar”, pero no en el sentido de revivir el sentimiento, de *resentir* una y otra vez sin dejarlo fluir, sino más bien para darle forma a esa vivencia pasada y que no obstruya más el paso en el constante fluir del individuo.¹²¹

¹¹⁹ Piaget, J. (1961) p. 137

¹²⁰ *Ibid.*, p. 210

¹²¹ *Ibid.*, p. 92

El relato constituye un intermediario indispensable como medio de evocación y de reconstitución. Esto trae consigo que la construcción de la experiencia adquiera mayor flexibilidad, se descubran algunos constructos personales, se los reconozca con claridad como tales y se comience a cuestionar su validez.

Por otra parte también existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas, y a pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el paciente se arriesga y se atreve a relacionarse a partir de sus sentimientos. De acuerdo con Vigotsky la transmisión racional e intencional, de la experiencia y el pensamiento a los demás requiere un sistema mediatizador, y el prototipo de éste es el lenguaje nacido de la necesidad de intercomunicación durante nuestras actividades.¹²²

La importancia de la simbolización y conceptualización de las experiencias radica en que pronto se transformará en lenguaje interiorizado, mismo que favorecerá la comunicación interior al paciente y dará paso a la siguiente etapa.

2.2.5 Etapa 5: Los diálogos interiorizados del *mundo interior*

En la quinta etapa el paciente se encuentra en un estado fluido, siempre en proceso. Siendo adaptación, la vida afectiva supone igualmente una asimilación continua de las situaciones presentes a las situaciones anteriores, asimilación que engendra la existencia de esquemas afectivos o maneras relativamente estables de sentir y de reaccionar y una acomodación continúa de estos esquemas al presente. *En la medida en que este equilibrio entre la asimilación y la acomodación afectivas es alcanzado, la regulación consciente de los sentimientos es posible.*¹²³

Los sentimientos surgen a pesar del temor y genera la desconfianza, se reconocen como propios cada vez en mayor medida y suelen expresarse libremente en tiempo presente de manera plena e inmediata.

¹²² Vigotsky, L. (1987) p. 26

¹²³ Piaget, J. (1961) p. 183

La coordinación de los esquemas que dio en las fases anteriores dando paso a conceptos y experiencias simbólicas, se independiza de la percepción inmediata y de la experiencia empírica para dar lugar a combinaciones mentales. De este modo surgen las *imitaciones diferenciadas*, que en el niño son la primera reproducción de un modelo que se hace en no necesariamente presencia de éste, sino en su ausencia y después de un tiempo más o menos largo.¹²⁴ Para el paciente sucede algo similar, después de haber estado cierto periodo de tiempo con el SAP comienza a ganar herramientas que le permitirán reproducir las técnicas que le ayudaron a tomar consciencia sobre su *mundo interior* y así comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo de lo que reside en su interior. Es como si el paciente reprodujera en ausencia del modelo (psicoterapeuta) apoyándose en un recuerdo, no acompañado de percepción presente (espacio terapéutico) su aprendizaje a contextos más reales y en tiempo real, así la acomodación de asimilación al modelo se libera lo suficiente de las exigencias de la acción inmediata como para funcionar por sí misma o interiormente.

Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados. Al sentirse recibido, un individuo puede relajarse y entrar en proceso dado del significado personal. La psicoterapia induce un tipo de autoconocimiento y juega un papel decisivo al hacer que el paciente tenga conciencia de su propio proceso mental. Al recordar experiencias sin significado el paciente no tiene conciencia de cómo ellas lo construyeron, puesto que su atención estaría centrada en los elementos dolorosos de su vivencia y nunca en aquellos que contribuyeron a formarlo en el ser que ahora es.

Las preguntas que el paciente se hace así mismo ayudan en mucho a distinguir las incongruencias, a tomar conciencia de ellas y por lo tanto encararlas con mayor claridad, para poder descubrir nuevos constructos personales, examinarlos y cuestionarlos críticamente. La pregunta es la forma de tomar conciencia del problema o de la dificultad a resolver, y marca la dirección en que será preciso investigar. Para buscar de un modo eficaz hay que saber que se busca, así la pregunta determinará la orientación del proceso de

¹²⁴ *Ibid.*, p. 85

búsqueda. La función de la pregunta se trata de un llamado de la actividad mental en una determinada dirección con vistas a un reajuste interno.¹²⁵

En esta línea Piaget distinguía dos categorías originadas en la intencionalidad y las funciones primitivas del pensamiento: la *función explicadora* y la *función implicadora*. La *función implicadora* es el momento centrípeto durante el cual el pensamiento tiende al análisis de las intenciones mismas y de sus conexiones, La resistencia del pensamiento tiende a buscar la justificación de algo, la de encontrar la conexión interna de las intenciones, es decir, tiende hacia las ideas o los juicios.¹²⁶

En esta línea entra en juego la *internalización*, que no es otra cosa que la reconstrucción interna de una operación externa. El proceso de *internalización* sigue una serie de transformaciones, primero una operación que inicialmente representa una actividad externa se reconstruye y comienza a suceder internamente, como consecuencia un proceso interpersonal queda transformado en uno intrapersonal como resultado de una prolongada serie de sucesos evolutivos.¹²⁷

El *lenguaje interiorizado* que se desarrolló a través de lentas acumulaciones de cambios funcionales y estructurales y se separa del habla externa, simultáneamente con la diferenciación de las funciones sociales y egocéntricas del lenguaje, y finalmente, las estructuras de este último, se convierten en las estructuras básicas del pensamiento.¹²⁸ Gracias a ello se adopta un grado de diferenciación mucho más elevado y la *comunicación interna* puede alcanzar una exactitud mucho mayor, con esto aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran y la preocupación acerca de en qué medida el paciente ha contribuido a ellos.

Los diálogos que se sostienen, en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce. La verdadera comunicación requiere

¹²⁵ Piaget, J. (1976) p. 202

¹²⁶ *Ibid.*, p. 207

¹²⁷ Vigotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. España: Crítica. pp. 93-94

¹²⁸ Vigotsky, L. (1987) p. 80

significado, tanto generalización como signos. Puesto que la experiencia individual reside únicamente en su propia conciencia, y es estrictamente hablando, no comunicable, para convertirse en transmisible debe ser incluida en una determinada categoría, de este modo, la comunicación verdadera presupone una actitud generalizadora, que es una etapa avanzada en el desarrollo del significado de las palabras. Las formas superiores del intercambio humano son posibles sólo porque el pensamiento del hombre refleja una realidad conceptualizada.¹²⁹

Los diálogos que en esta fase se desarrollan por el paciente no necesariamente tienen que ser dirigidos a un interlocutor, ahora pueden permanecer para sí mismo. Esto no se parece en nada al pensamiento egocéntrico que describí en fases anteriores porque ahora viene acompañado de un análisis detallado sobre los acontecimientos que suceden en su *mundo interior* y lo más importante es que tiene conocimiento de ello, ahora ya no es un algo inefable.

El lenguaje interiorizado es habla para uno mismo, la ausencia de vocalización es sólo una consecuencia de su naturaleza específica y constituye en cierto sentido el opuesto del lenguaje externo. El lenguaje externo es la conversión del pensamiento en palabras, su materialización y objetivación. En el lenguaje interior el proceso se invierte: el habla se transforma en pensamientos internos. Y lógicamente sus estructuras tienen que diferir.¹³⁰ Es una función en sí mismo, son pensamientos relacionados con palabras, pero las palabras mueren tan pronto como transmiten el pensamiento. El lenguaje interiorizado es en gran parte un pensamiento de significados puros, es dinámico e inestable, fluctúa entre la palabra y el pensamiento.¹³¹ Se puede decir que es habla condensada o abreviada, casi totalmente predictivo, puesto que la situación es siempre conocida por el que piensa.

El lenguaje interiorizado puede estar muy cerca, en lo formal del lenguaje externo o aun ser exactamente igual, no existe una división tajante entre el comportamiento

¹²⁹ Vigotsky, L. (1987) p. 27

¹³⁰ *Ibid.*, pp. 172-173

¹³¹ *Ibid.*, p. 192

interiorizado y el externo, y se influyen mutuamente pero representa un pasó mucho más allá que éste último que le permite al paciente tener una intimidad de su pensamiento pero de una forma más tranquila sin perturbar sus estados afectivos.

Pero surge la misma incógnita del principio de este capítulo, ¿qué sucede entonces con la necesidad de ser escuchado, de comunicar a un Otro algún sentir de su *mundo interior*?, ¿acaso con el lenguaje interiorizado y la mejora de la comunicación interna se resuelve esa incógnita? Yo diría que no, aunque bien ayuda a que esta necesidad alcance de alguna manera una saciedad o satisfacción al menos momentánea. Para mi faltaría un último peldaño que escalar en este proceso terapéutico para tratar de dar cuenta cómo se puede llegar y permanecer en el continuo proceso de la autorrealización. Yo encuentro en la escritura esta última fase, porque es en ella en donde también se puede plasmar el pensamiento y dirigirlo a una persona ausente o imaginaria o a nadie en particular, pero al hacer esto se estaría poniendo en práctica los avances logrados durante las fases precedentes.

2.2.6 Etapa 6 y 7: La escritura complemento en el proceso continuo del convertirse en persona

El desarrollo de la escritura no repite la historia evolutiva del habla, el lenguaje escrito difiere del lenguaje oral tanto en estructura como en funcionamiento. Su desarrollo requiere un alto nivel de abstracción, cuando se aprende a escribir, se debe desembarazarse de los aspectos sensorios del habla y reemplazar las palabras por imágenes de las mismas. El lenguaje meramente imaginado requiere *simbolización* de la imagen sonora en los signos escritos, es decir, un segundo nivel de simbolización.¹³² Una vez que la experiencia se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo, puede ser enfrentada y manejada con éxito como cualquier otra realidad clara, así la comunicación interna es libre y exenta de bloqueos.

¹³² *Ibid.*, p. 137

La escritura exige una acción analítica y requiere trabajo consciente puesto que su relación con el lenguaje interiorizado es seguirlo y presupone su existencia (el acto de escribir implica una interpretación del habla interiorizada). Se podría decir que la sintaxis del lenguaje interiorizado es exactamente lo opuesto de la sintaxis del lenguaje escrito.¹³³ En la sexta etapa el paciente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban atascados e inhibidos en su proceso gracias a las habilidades adquiridas en las etapas anteriores. Ahora los vive de manera directa y consiente dejándolos fluir hasta sus últimas consecuencias, pues ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra este, sino más bien aceptarlos.

Tanto el niño como el paciente ven en el lenguaje una herramienta para tratar de saciar una necesidad que parecería ser primordial en el hombre, la de comunicarse. En la escritura se tiene muy poca motivación para aprenderla, pues no se siente la necesidad de hacerlo y se tiene sólo una vaga idea de su utilidad. En la conversación cada frase está impulsada por un motivo, el deseo o la necesidad conducen a efectuar pedidos, las preguntas a solicitar respuestas, y la perplejidad a pedir una explicación. Por su parte, en el lenguaje escrito estamos obligados a crear la situación, a representárnosla.¹³⁴

El lenguaje escrito se despliega hasta su grado más amplio, debe explicar la situación en su totalidad para que resulte inteligible. El cambio desde el lenguaje interiorizado al lenguaje escrito sumamente detallado requiere lo que se ha llamado una semántica deliberada, una estructuración intencional de la trama del significado,¹³⁵ misma que se apoya principalmente sobre las bases creadas en la etapa 4 y 5, con la significación y la conceptualización de los procesos ocurridos en el *mundo interior* y que posteriormente lograron ser interiorizados en el pensamiento para que el paciente tenga ocasión de reflexionarlos cada vez de una manera más personal y en vez de comunicarle al terapeuta lo que ocurre dentro de sí, ahora pueda comunicar como esos procesos lo movilizan en el aquí y ahora, que concluye de los mismos o como están marcando su transcurrir.

¹³³ *Ibid.*, p. 138

¹³⁴ *Ibid.*, pp. 137-138

¹³⁵ *Ibid.*, p. 138

El lenguaje escrito es la forma más elaborada del lenguaje debido a que carece de algunos elementos del lenguaje hablado, tal como el tono de voz y el conocimiento del tema, la falta de una base situacional y expresiva produce que la comunicación sólo puede ser lograda a través de las palabras tan complicadas y que el locutor esté obligado a usar muchos más vocablos y de modo más exacto para que un Otro lo pueda comprender, pero esto ya no representa un mayor obstáculo para el paciente que se encuentra en la sexta etapa, el momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido, puesto que cada uno de estos momentos es un referente y no hay confusiones entre unos y otros. Cada experiencia es diferente y tiene un nombre y significados.

La comunicación por escrito reposa en el significado formal de las palabras y debe explicarse en forma total, por lo que la diferenciación sintáctica es máxima. Para comprender el lenguaje de los otros, no es suficiente comprender las palabras, es necesario entender su pensamiento. Pero incluso esto no es suficiente, también debemos conocer las motivaciones. El análisis psicológico de una expresión no está completo hasta que no se alcanza ese plano.¹³⁶ Se puede decir que en esta etapa ya no hay más *problemas* externos ni internos, el paciente vive subjetivamente una fase de su problema, no percibe ni maneja su problema, simplemente vive una parte de él de manera consciente y aceptándolo. La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia.

La importancia de la escritura dentro de la psicoterapia radica en dos funciones principales, la primera es que con ella se aplican todas las habilidades lingüísticas adquiridas para poder traducir el *mundo interior* del paciente, y la segunda consiste en poder saciar esa *necesidad de ser escuchado* incluso cuando no se tenga a un interlocutor presente. Se puede decir que lo que el paciente internaliza en la psicoterapia humanista son las cualidades básicas de una relación de ayuda, mismas que le permitieron avanzar durante el continuo proceso de autoconocimiento, y la reversibilidad de sus procesos psicológicos es aplicada mediante la escritura.

¹³⁶ *Ibid.*, p. 195

Puesto que la sexta etapa es irreversible, el paciente con frecuencia parece ingresar en la séptima sin gran necesidad de ayuda por parte del terapeuta, esta fase puede desarrollarse incluso fuera de la relación terapéutica y por ello la importancia de la escritura como ya se explicó.

Cuando el paciente ha alcanzado la séptima etapa de su proceso de cambio, ingresa en una nueva dimensión, ha incorporado la cualidad de movimiento, fluidez y cambio a cada aspecto de su vida psicológica. Todo lo que se conoce sobre el desarrollo psíquico indica que su verdadera esencia se halla en el cambio de la estructura interfuncional de la conciencia.¹³⁷

La capacidad específicamente humana de desarrollar el lenguaje ayuda al ser humano a proveerse de instrumentos auxiliares para la resolución de tareas difíciles, a vencer la acción impulsiva, a planear una solución del problema antes de su ejecución y a dominar la propia conducta. Los signos y las palabras sirven como un medio de contacto social con las personas, las funciones cognoscitivas y comunicativas del lenguaje se convierten en la base de una nueva forma superior de actividad.¹³⁸ El paciente experimenta de manera inmediata y al mismo tiempo sabe que es lo que está experimentando. Ahora cada vivencia se experimenta e interpreta como nueva y no como algo pasado.

Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, la vivencia de estos se utiliza como un referente claro. La aceptación de los sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.

El pensamiento en sí se origina a partir de las motivaciones, es decir, de nuestros deseos y necesidades, nuestros intereses y emociones. Detrás de cada pensamiento hay una tendencia afectiva-volitiva que implica la respuesta al último por qué del análisis del pensamiento. Una comprensión verdadera y completa del pensamiento es posible sólo

¹³⁷ *Ibid.*, p. 22

¹³⁸ Vigotsky, L. (1979) pp. 53-54

cuando comprendemos su base afectiva-volitiva.¹³⁹ La *comunicación interna* entre los diversos aspectos del sí mismo es clara y libre de bloqueos, se procura diferenciar con exactitud los sentimientos y significados personales de la propia experiencia, de este modo los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos.

El SAP que al principio fue fundamental para que el paciente comenzara a andar en el camino para convertirse en persona ahora ya no es necesario y no precisamente porque carezca de utilidad, sino porque el paciente ya puede entender sus procesos internos sin más ayuda. Vive conscientemente sus sentimientos, los acepta y confía en ellos, sus maneras de construir la experiencia cambian constantemente, puesto que sus constructos personales son modificados por cualquier nuevo acontecimiento vital. Su vivencia tiene carácter de proceso, el cual consiste en sentir lo nuevo de cada situación y volver a construirlo.

Poco a poco el sí mismo se percibe como un proceso que inspira confianza y se convierte en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia, ahora todos los elementos de la experiencia son accesibles a la conciencia, la elección se vuelve real y efectiva. El objetivo de desarrollar su potencial está en un proceso permanente de cambios, experiencias y aprendizajes que le permiten vivir de manera plena, la tendencia actualizante de convertirse en persona.

A continuación expondré el caso de una paciente con la que trabajé y haré un análisis en función a la descripción antes mencionada sobre esta forma alternativa de concebir el proceso terapéutico.

¹³⁹ Vigotsky, L. (1987) p. 194

CAPÍTULO 3

HISTORIAL DE CASOS

El caso que aquí se presentan fueron obtenidos durante mi participación como voluntario en el programa de CAOPE de la FES Iztacala en el primer semestre del ciclo escolar 2015 (de Septiembre a Diciembre). En la presentación de los casos he colocado entre comillas las frases tal como las mencionó la paciente durante las sesiones.

3.1 Mayra A.

Mayra es estudiante de Psicología de 5° semestre, tiene 20 años de edad, ingresa a CAOPE porque dice tener depresión por varias circunstancias, pero la más significativa la ruptura con su novio 5 meses atrás, después de 2 años y medio de estar juntos. Asistió de Septiembre a Diciembre conmigo durante 12 sesiones.

Si describimos este caso desde la teoría que antes desarrollé puedo decir que previo a ingresar a CAOPE Mayra se encuentra en la etapa 2, lo *inusual* en su vida cotidiana es la depresión que dice tener, y encuentra su explicación y sentido en la ruptura que tuvo 5 meses antes con su novio, este problema lo percibe como un producto ajeno al sí mismo por el hecho de atribuir su malestar a la ausencia de un Otro, pero eso es típico del paciente que va a comenzar un proceso terapéutico.

La diferenciación de los significados y sentimientos personales aquí es muy limitada y se describen de forma impersonal, si recordamos que la etapa dos equivale a encontrarse en una etapa prelingüística en la que por lo general el pensamiento se representa más por imágenes que por palabras, es probable que el paciente perciba su *mundo interior* como un todo sin lograr dissociar los detalles de ésta, por lo tanto los significados que piensa describen su experiencia son un poco rústicos.

Tiene personas a su alrededor que la apoyan ya sean amigos o su familia, es una chica muy inteligente e introspectiva, con frecuencia investigaba por su cuenta las temáticas que abordamos durante el proceso terapéutico. Suele ser muy creyente en Dios, y muchas situaciones que van ocurriendo en su vida se las atribuye a la sabiduría de esta deidad.

Antecedentes

Cuando estaba con Diego “se sentía ella misma”, ahora percibe que su autoestima ha bajado y lo nota en su participación en clase, no lo hace con frecuencia. Sus proyectos a corto y largo plazo se han visto afectados, actualmente ya no le encuentra mucho sentido a su vida, ni a lo que actualmente hace. Mencionó dos tipos de “sueños” por cumplir, los primeros se son académicos, quiere terminar la carrera y trabajar en el área educativa de psicología, sin embargo actualmente siente que está estudiando solo por deber, y no asiste con mucho entusiasmo a la escuela como lo hacía dos años atrás. Los del segundo tipo y los que mayor importancia tienen que ver con Diego, ella quería casarse, formar una familia, casa, carreras terminadas, etc. y veía en él al “hombre ideal” (romántico, detallista, guapo y de su estatura).

Como ya vimos, la disposición tal vez innata de expresar a un Otro nuestro sentir interno no es suficiente *per se*, por lo que se necesita de un Sistema de Apoyo Psicoterapéutico para que el paciente que se haya en una etapa prelingüística, pueda seguir avanzando en el proceso de convertirse en persona, y poder destrabar ese bloqueo en el que se encuentra su comunicación interna. Por lo que el simple hecho de encontrarse dentro de terapia ya coloca al individuo en cuestión en la tercera etapa.

La ruptura con Diego comenzó porque él ya no tenía tanto tiempo para verla y le ofreció una relación más informal, de “amigovios”. Ella no lo aceptó porque pensó que su amor no valía tan poco como para que le ofrecieran sólo eso. Después de terminar siguieron comunicándose por mensajes, pero hace un mes que no han mensajado, ella es quien siempre toma la iniciativa para conversar y ha decidido esperar a que sea Diego quien la busque.

Saber que dentro de una semana estarían por cumplir 3 años juntos le duele, porque no va a recibir un mensaje de él recordando esa fecha. En dos semanas es el cumpleaños de Diego y también sabe que ocurrirá lo mismo. Lo sabe porque hace un par de meses cuando fue su cumpleaños solo recibió un “Feliz cumpleaños” por mensaje, cuando a ella le hubiera gustado algo más especial. Últimamente ha tenido “pensamientos suicidas” (¿Para qué estudiar? ¿Para qué vivir, para qué trabajar? Si voy a morir sola), sin embargo sería incapaz de quitarse la vida.

Cuando se cumplió la fecha de lo que sería su tercer año juntos (5 de Septiembre) su ánimo decayó pero gracias a ello pudo darse cuenta del apoyo que su papá le brinda, que pensó no existía en tal medida.

La narrativa, al ser una de las formas más frecuentes y poderosas de discurso en la comunicación humana, tiene una estructura presente en la praxis de la interacción social incluso antes de adquirir la expresión lingüística, por lo que es de vital importancia en las primeras sesiones terapéuticas. Es la narrativa la que permite al paciente organizar su experiencia de un modo que le asegura una elevada prioridad de desarrollar determinadas habilidades en la comprensión de su *mundo interior*, como resultado de ello el paciente comprende y produce historias que lo tranquilizan o perturban al escucharlas, sobre todo cuando el terapeuta mediante el *reflejo* reproduce un fragmento de esta historia y el paciente se hace consciente sobre su propio dialogo.

La narrativa de Mayra da cuenta sobre el origen de su ruptura, la falta de tiempo de Diego es el elemento que detona esa situación. Los eventos más próximos a la ruptura son los que provocan el actual estado de ánimo de la paciente, porque le hacen notar que se encuentra en un proceso muy distinto al que se hallaba, el romper la rutina o lo cotidiano, provoca eventos que para ella son inusuales y que tal vez incluso antes le eran inimaginables, y encontrarse en dicha situación le provoca dolor, tristeza e incertidumbre.

La primera sesión le sugerí que su depresión probablemente se debía a que está viviendo un duelo por la pérdida de esa relación, por lo que se dio a la tarea de buscar artículos sobre este tema y encontró uno que llamó su atención, éste enlistaba una serie de características de aquellas personas que pasan por un duelo y ella tenía la mayoría.¹⁴⁰

Constantemente se encuentra en un dilema, por un lado se da cuenta que no ha estado bien “humillarse” tanto buscando a Diego porque eso implica perder su “dignidad”, pero por el otro algunas acciones de Diego la hacen creer que pueden retomar su relación. Estos cinco meses ha vivido de “esperanza” (ilusión) y esto ya no le está gustando.

El tener constantes dilemas sobre un tema especial es un elemento que le puede ayudar a evaluar de una manera más real las percepciones que tiene, hacerse preguntas a sí misma ayuda a que algunos elementos que pueden parecer ocultos por ser percibidos como un todo amorfo impidan ver los detalles que dan una noción más congruente sobre su dilema, sin embargo en la etapa en que ella se encuentra, su narrativa y preguntas se inclinan más hacia las opciones que le parecen más deseables, como ella lo dice, el mantener la “esperanza de que puede volver con Diego” por ahora le impiden ver y evaluar el resto de procesos que suceden en su *mundo interior*, su atención va enfocada a ese punto específico.

Concibe su actual situación como producto del “karma”¹⁴¹ porque los primeros años de relación ella se comportó de una manera poco adecuada con Diego (iniciaba peleas por motivos mínimos, reclamaba sobre cualquier situación por muy irrelevante que esta fuera), sin embargo la razón por la que en aquel entonces ella se encontraba así de alterada tenía su origen en la relación que vivían sus padres, ellos casi llegaron a separarse porque hubo infidelidad de ambos, y al ser Mayra la que descubrió esto se sentía culpable por la situación.

¹⁴⁰ La forma en la que consiguió ese artículo fue muy curiosa, porque comenzó por escribir en el buscador “que tan posible es que dos personas que han terminado una relación vuelvan a estar juntas”, lo que da muestra de la “esperanza” (ilusión) que ella tiene de regresar con Diego.

¹⁴¹ “Si esto es por el karma, me parece que ya sufrí suficiente, no me gusta tener que aprender de este modo y menos me gustaría que no terminara en final feliz. Después de esto quiero tener un final feliz”.

El atribuir la falta de tiempo de su ex a su ruptura puede parecerle insuficiente para dar cuenta del *por qué*, así que trata de buscar en otros elementos la respuesta, atribuye al karma una parte de la responsabilidad de ello. Con esto surge otro tema en la problemática inicial de Mayra, la infidelidad que hubo entre sus papás. Es bastante común que en psicoterapia el motivo de consulta vaya cambiando conforme avancen las sesiones, esto se debe desde mi experiencia, a que existen máscaras que mostramos a los otros como dice Rogers, sobre todo cuando es el primer encuentro porque existe la incertidumbre sobre lo que el Otro va a pensar de ti, así se comienzan a crear barreras o defensas en el paciente que van a impedir que muestre la problemática que realmente lo perturba, y no lo digo porque la primera que nombre sea menos real, sino más bien porque tal vez ese primer motivo de consulta sea consecuencia de un motivo oculto.

En el caso de Mayra era la primera vez que acudía a psicoterapia y en alguna sesión dijo que solía ser muy “chillona”, pero que en las sesiones no se atrevía a llorar porque sentía vergüenza que alguien que no la conoce la viera llorando. Aquí es crucial la confianza que el terapeuta le puede expresar a su paciente con las actitudes básicas de toda relación como la empatía, el apoyo incondicional y la congruencia, pues estas favorecen a eliminar las máscaras generadas por el paciente para proteger su *mundo interior*, es natural que si ni él mismo se atreve a ahondar en su interior mucho menos le permita a Otro hacerlo, los elementos que mantenemos interiorizados y sin expresar por lo general son dolorosos, provocadores de sufrimiento y el dejarlos expuestos a Otro puede crear la impresión de que causarán aún más malestar de manera intencional.

Mayra trata de explicar y entender el comportamiento de Diego como una etapa que no pudo vivir debido a que le dedicó todo su tiempo durante la relación que tuvieron, por lo que se perdió varias fiestas, salidas con sus amigos, etc. Ella está dispuesta a esperar a que él viva esta etapa perdida hasta diciembre, porque esas fechas son muy importantes, dónde te puedes acordar de personas que has querido mucho y que tienes en un alta estima.

Pensar que la forma de comportarse de Diego se debe a que se privó de una etapa de fiestas y diversión por dedicar todo su tiempo a la relación con Mayra, la hace sentir

responsable y al mismo tiempo el estar dispuesta a esperar a que él viva esa etapa “perdida” de su vida viene impregnada de la ilusión de que si esa fue la razón de su ruptura, cuando se complete podrá estar juntos nuevamente. Por lo que lo deseable vuelve a bloquear los elementos más complejos en su *mundo interior*.

Está consciente de que puede volverse a enamorar y “amar” a otro hombre, pero sigue pensando que él es su pareja ideal y le angustia pensar que ya no volverán a estar juntos.

Diego y las redes sociales

Para comenzar a hacer una valoración sobre los pros y contras de esperar o no a Diego, en su casa escribió en hojitas de papel las razones por las que valdría la pena mantener esa “esperanza” de volver con él y aquellas que fueran negativas y sugieren que su relación tiene un final definitivo. Las razones que la hacían darse cuenta que esta relación ya había terminado eran muy claras y contundentes y aparecieron sin mayor esfuerzo (ya no me busca, es indiferente, su actitud es muy inmadura, me está usando, hace cosas que me hieren, etc.), mientras que aquellas que la hacían mantener la esperanza, pese a aparecer en igual cantidad que las otras, no eran tan convincentes, tuvo que pensar mucho para escribirlas casi al grado de inventarlas (por ejemplo “me dijo que me amaba, eso hace que tenga esperanza”). Esto la hizo enojar por darse cuenta que no debía de seguir esperando algo que no iba a pasar y dejó de hacer la lista.

Se da cuenta que está viviendo de “esperanza” (ilusión) y dice estar consciente de ello, pero el reconocerlo sin intentar encontrar más opciones la sigue colocando en la tercera etapa. Las ideas que genera son muy rígidas y a pesar de que se perciban contradicciones claras respecto a lo deseable no se las quiere reconocer, claramente existe un bloqueo interior.

Para el cumpleaños de Diego piensa escribirle una carta para que él sepa que aún le importa y lo quiere, porque de no hacerlo él podría salir con otra chica al pensar que ya no es importante para Mayra.

La carta¹⁴² que escribió la envió por e-mail y no le gustó la respuesta que recibió, pues solamente le dio las gracias. Con todo esto siente que perdió la poca dignidad que ya había ganado estos últimos días. La carta era de 5 hojas y se dividía en dos secciones, la primera menciona lo que ella aprendió al estar con él y tiene tintes de una carta de despedida, para cerrar un ciclo, pero en la segunda parte habló sobre su deseo de regresar con él y mencionó los motivos que la hacen sentir esperanza de volver a retomar la relación. Escribirle siempre le resulta doloroso, porque la respuesta que obtiene de él no coincide con la que espera.

Si bien en el capítulo anterior describí la escritura como la última etapa del proceso porque es gracias a ella que el individuo podría continuar su proceso sin la necesidad de un terapeuta que lo escuche (esto en apariencia contradeciría la tesis principal sobre la que se basa este trabajo, *la necesidad de ser escuchado*, pero más bien es un proceso que inicia con esa necesidad y conforme se desarrolla el potencial del individuo se puede ir escalando a otras etapas en las que la escritura sustituya a ese Otro como interlocutor), pues los elementos que exige la escritura favorecen a que se aplique lo aprendido en etapas anteriores, en el caso de Mayra no significa que se haya saltado etapas y ahora se encuentre en la sexta o séptima, sino que sigue estando en etapas previas. Probablemente con la carta se le pueda situar en una cuarta o quinta etapa por lo complejo que se torna su texto, la expresión de significados personales que aparecen en ella, la forma tan clara en la que plasma sobre ella los sentimientos y percepciones que surgen debido a su situación a primera vista nos hacen pensar esto. Sin embargo su insistencia en permanecer en una situación pasada y querer retomar lo después de más de 5 meses la colocan nuevamente en la tercera etapa, que si bien se ve un desarrollo y flujo de la expresión simbólica más

¹⁴² Debo aclarar que desconozco el contenido de la carta, el contenido que sé sobre ella se limita a lo que me narró Mayra durante esa sesión.

notorio en el que comenzaría a aprender las reglas que guían mediante todos los mecanismos de apoyo que le ofrece el SAP.

El escribir la carta plasmando mucho de su *mundo interior* en ella tal vez no nos dé una noción muy real sobre su avance dentro del proceso, recordemos que algo similar sucede con el infante cuando comienza a hablar. Él hace uso de una gramática, sintaxis y semántica pero no es consciente de ello, es más adelante en su desarrollo como logra aprender las reglas que rigen el lenguaje.

Por otra parte lo que Mayra espera de las acciones que realiza es una constante que le va produciendo sufrimiento porque sus expectativas no coinciden con los hechos.

Al finalizar la carta le decía a Diego que ella no tenía el valor de eliminarlo o bloquearlo de Facebook, y que no esperaba una respuesta escrita, que si él quería regresar con ella se lo dijera pero que si no quería saber más de ella la eliminara de Facebook.

Luego de leer la carta Diego le marcó por teléfono, le agradeció las palabras que le dedicó en la carta y dijo estar pasando por un problema muy fuerte, el médico le habían dicho que necesitaban hacerle unos estudios para verificar si tenía anemia y de ser ese el caso comenzar con un tratamiento. De inicio no lo tomó muy en serio porque él suele ser muy exagerado y tiende a engrandecer las problemáticas por muy mínimas que parezcan, pero después de un tiempo Mayra se espantó y comenzó a llorar. Le dijo que aunque no fueran novios él podía contar siempre con su apoyo y le dio consejos como sobre afrontar el miedo, “el miedo siempre tiende a invadirnos y si se lo permites te va a bloquear, pero debes aprender a vivir con el miedo”.

Él dijo que en caso de tener esa enfermedad y morirse quería aprovechar sus últimos años de vida y viajar por el mundo con Tony, su mejor amigo, salir de fiesta, etc. Pese a que la probabilidad de que esto ocurriera era mínima, ella se enojó bastante porque entre esos “planes de los pocos años de vida” no se encontraba presente, y se pudo dar cuenta que definitivamente ya no es una persona relevante en la vida de Diego. Esto la hizo sentir

utilizada como desahogo “es como si el me llamara solo para cuando necesita de mi apoyo y sabe que yo siempre voy a estar para él, pero él no va a estar para mí, y ¿sabes? Eso duele”.

Claramente en el párrafo anterior se nota la incongruencia entre las palabras que expresa Mayra, primero ofrece un apoyo incondicional y después se siente utilizada como un desahogo. Evidentemente no se da cuenta de su incongruencia, por ahora su pensamiento se encuentra atrapado en una especie de egocentrismo en el que los significados de su discurso permanecen atrapados dentro de su deseo inmediato, obstruyendo su crecimiento sin dar paso al fluir de los recuerdos.

Después de colgar, él le escribió que necesitaba tiempo para darle una respuesta porque estaba pasando por un momento muy difícil y su mente estaba enfocada únicamente en esta problemática (Mayra interpretó con “tiempo” unas horas y esperó toda la noche la respuesta, luego comprendió que “tiempo” significaba dos o tres días, así que esperó).

Diego le llamó para comentarle sobre los resultados de su estudio y eran buenas noticias, le pidió que se vieran el fin de semana y ella aceptó, se muere por verlo porque lo extraña, pero dice tener bien claro sus prioridades y lo que hará ese día. Piensa escuchar lo que él tenga que decir, pero va a marcará su límite y después de despedirse piensa borrarlo de redes sociales porque no hacerlo seguirá al stakeandolo, platicando y esto no la ayudaría a cerrar este ciclo como se lo ha propuesto. Se prometió terminar con este sufrimiento de una vez porque no es justo que su mamá se preocupe más por esta situación.

En esta parte la “esperanza” (ilusión) de la que vivió estos seis meses parece arrojar una rayo de luz, no puedo deducir con que intensidad ver a Diego de nuevo era uno de sus mayores deseos, pero es claro que aunque lo vea y pueda aclarar lo que dice tiene que expresarle para poder aliviar su sufrimiento, su pensamiento seguirá enfocado en él. Ya decía Freud que “recordar es el mejor modo de olvidar”, pero esto sólo sucede cuando logramos significar, aclarar y concluir dichos recuerdos, y parece que el caso de Mayra sucede lo contrario recordar para sufrir y aferrarse a ese recuerdo, vivir de él.

Podría ser que dentro de lo que Mayra quiera decirle a Diego cuando se vean, se encuentren pensamientos ocultos que verdaderamente expresen lo que ocurre en su *mundo interior*, y de no exteriorizarlos lo que ocurrirá es sentir la necesidad de verlo de nuevo para volver a contarle y aclarar lo que está viviendo para tratar de aliviar su sufrimiento. Tal como encontrase atrapada en una red de triángulos referenciales aislados de su propia fabricación, como ya lo dije más arriba, en un estado egocéntrico a causa de la no aceptación de su sentir.

El negar que quiere volver con Diego y que solo lo quiere ver para aclarar las cosas para que cada quién tome su camino, seguramente está influenciado por las opiniones de terceros que le dicen “si regresas con alguien que te ha hecho mucho daño serías muy tonta”, eso rompería los cánones establecidos en nuestra cultura y la haría caer en una etiqueta que la colocaría en un sector vulnerable, degradado e infravalorado entre otras.

Cuando la fecha se aproximaba para su encuentro Mayra se sentía ansiosa y feliz, contando los días que faltaban para verlo, pero él le mandó un mensaje¹⁴³ que decía que por ahora sentía miedo de regresar y que le estaba dedicando más tiempo a otras cosas. Así que Mayra interpretó que no se verían el sábado como habían quedado y que definitivamente él no tenía interés en regresar “el no entiende ni entenderá lo que yo sufrí, no tiene caso seguir esperando como tonta como lo hice todo este tiempo”. Ella tenía muchas ganas de verlo porque no es lo mismo decirle las cosas de manera presencial que por chat, su intención no era llorar al verlo y conmoverlo para que regresaran, sino decirle lo que siente y despedirse de él.

Las justificaciones que aparecen para dar sentido al porqué es mejor verlo en persona para decirle tal o cual cosa en vez de hacerlo por chat parecerían a primera vista necias y redundantes, sin embargo es a través de ellas como Mayra trata de significar su mundo, su

¹⁴³ Él le contó que había reprobado un examen y que se sentía mal; Mayra trató de tranquilizarlo y le contó que ella también había reprobado dos exámenes; él le escribió “échale ganas, esfuérzate, no pares, sigue adelante...” al leer eso ella se molestó mucho y pensó “¿enserio? Acaso eres el rey de los cínicos, no me vas a decir cómo vivir o qué sentir con todo lo que yo he vivido”.

realidad, lo que quiere sobre lo que tiene o vive. El continuar en este círculo interminable de “esperar algo de Otro que corresponda con mis expectativas” le va a producir un continuo sufrimiento, sigue bloqueando su desarrollo y le impide potencializar sus habilidades para afrontar este evento.

A veces suele atribuirle su ruptura a que nunca tuvo “intimidad” con Diego, comentarios de su mamá fortalecen esta idea “tal vez terminó contigo porque no le diste lo que todos los hombres buscan”. A pesar de que en varias ocasiones lo intentaron le daba miedo porque nunca lo había hecho y hasta la fecha es virgen. Sin embargo no está del todo segura si esto influyó, y si él decidió terminar con ella porque otra chica si le iba a ofrecer sexo, de ser ese el caso “que Dios lo perdone”.

Esta nueva idea que trata de dar cuenta sobre el *porqué* de su ruptura surgió varias sesiones después, lo que resulta interesante es el proceso que tuvieron sus juicios anteriores (el karma, las etapas no vividas de diego, etc.) para ser desacreditados y recurrir a este.

Después de esto ella llora con más frecuencia, y dice: “a veces me despierto en las noches con la sensación de que esto es un sueño, pero recuerdo las cosas y me dijo: no es un sueño, en verdad estoy jodida”. Quiere olvidarlo, es como si estuviera muerto aunque aún no se siente preparada para sacarlo por completo de su vida. Intentó borrar las fotos que tenían juntos pero no pudo, pero como alternativa decidió guardarlas en varias carpetas, una dentro de la otra, para no poder encontrarlas tan fácil y cuando ella se sienta lista eliminarlas de una vez.

Esto corrobora lo antes dicho sobre su verdadero sentir, no lo quiere sacar de su vida y se sigue aferrado a pesar de que diga lo contrario, su deseo y esperanza le impiden terminar de completar las acciones que ella dice son adecuadas para seguir en su camino.

Diego le pidió que no lo buscara más estos últimos meses en Facebook, y ella lo dejó de buscar porque él se lo pidió, de lo contrario lo seguiría buscado con frecuencia. No tiene el valor de bloquearlo (en Facebook), preferiría que él lo hiciera y así no sentirse

responsable ni culpable por la falta de interacción que esto traería. Con frecuencia suele revisar el perfil de Diego y ha llegado a *stalkear* publicaciones hechas en el 2010. Para ella es doloroso ver que él comente estados o fotos de otras chicas, y suele darle interpretaciones muy radicales y fantásticos a los comentarios y like's que hace Diego.

El tema de las redes sociales es fundamental en su caso. Hoy en día es bien sabido que con la introducción de éstas podemos tener un contacto más cercano con personas que se encuentren a la distancia, nos permiten conocer sobre sus actividades, los eventos a los que asisten, sus intereses, etc. El *satalkeo* es una actividad que tiene como último fin vigilar a Otro, cuando es muy constante se cae en una condición obsesiva que enferma al individuo, lo hace caer en un mundo de interpretaciones y deducciones ficticias que le provocan desde sensaciones de tristeza o sufrimiento hasta enojo o venganza/revancha.

Para Mayra Facebook tiene mucha relevancia, ella dice que cuando *stalkea* las publicaciones de Diego lo hace muy a fondo, pues no solo revisa el perfil y las publicaciones de su ex, sino que profundiza al buscar qué personas le han dado “me gusta”, selecciona con base en algunas características cuales personas representan un peligro latente para ella porque tendrían posibilidades de interesarle a Diego (piensa: “él es hombre no pasa nada, él es su amigo, ella está fea no creo que le guste a diego, ella si es bonita ¿de dónde se conocen?”), después abre el perfil de esas personas y los *stalkea* hasta encontrar de dónde se conocen, cual es la relación que tienen, desde cuando son amigos en Facebook y con qué frecuencia conviven en su vida cotidiana.

Algo similar sucede con las publicaciones a las que Diego les da “me gusta” o a las que “comenta”, con la diferencia de que en estos casos le provoca tristeza cuando son publicaciones de chicas, causándole varias preguntas (¿qué le ve a esta niña?, ¿es más bonita que yo?, no le pueden gustar de este tipo...). El *salkear* como lo dije antes hace caer al individuo en un mundo de interpretaciones donde su imaginación es el peor enemigo, genera situaciones ficticias, probables escenarios que tienen diversos finales, unos que tranquilizan al individuo y otros que lo perturban cuando se tornan contrarios a sus expectativas y deseos. Lo convierten en un ser paranoico, que desperdicia su potencialidad

en una actividad que no le permite desarrollarse como un ser autónomo, sino todo lo contrario, que lo traba, lo bloquea y le obstaculiza su autodesarrollo.

El *stalkear* publicaciones de 5 años atrás en el perfil de alguien puede tener diversas finalidades, desde mi percepción las principales consisten en recordar aquellos momentos agradables que tuvieron esos años pasados juntos para tratar de revivir aquellas sensaciones gratificantes pero obteniendo un resultado contrapuesto por darse cuenta de lo que fue antes ahora ya no lo es y probablemente no lo vuelva a ser. Otra podría ser para tratar de entender cuándo y cómo fue que ocurrió el cambio de la personalidad de Diego que lo hizo terminar su relación, pues a lo largo del caso podemos notar los diversos motivos que Mayra atribuye la responsabilidad de provocar la ruptura en su relación.

No tiene el valor de eliminar a Diego de Facebook, entonces le mandó un mensaje y le avisó que iba a cerrar su perfil después de que él leyera ese mensaje, pero pasaron algunos días y Mayra se dio cuenta que Diego se conectaba y que no había leído el mensaje o que lo había marcado como no leído, entonces pensó “si no lo ha querido leer es porque no le importa, y yo como mensa esperando su respuesta o mínimo que me aparezca el visto” y decidió cerrar esa cuenta. No cerraba su cuenta, en parte por *stalkear* a Diego pero también porque los fines de semana y vacaciones que no sale de casa se aburre y al revisar Facebook se distrae.

El significado que puede tener el *stalkeo* en Mayra puede ser que esta actividad la hace sentir cerca de Diego, el tener conocimiento de cuáles son sus intereses y gustos ahora que no se ven le da una noción sobre sus actividades. En el párrafo anterior se comunicó con él mediante un mensaje directo, pero pocas veces ocurre esto, lo que la detiene a hablarle son las respuestas cortas que obtiene de él o que la deje en “visto”, lo que ocurre con gran frecuencia es la comunicación indirecta que nuevamente la hace caer en un mundo de interpretaciones. Ella puede publicar una imagen o un estado y pese a no etiquetarlo (para hacer referencia directamente a él) el contenido del mensaje es para Diego, después él publica otra imagen o estado que Mayra interpreta como una respuesta al suyo, el lapso de tiempo, la relación del contenido, entre otros elementos le hace pensar esto. Otras veces

ocurre algo similar, solo que Diego es el primero en publicar, Mayra lo lee y publica algo en respuesta a ello pese a que no es de manera directa.

Esto le está haciendo mucho daño, llora todas las noches y ya no quiere sentirse así, pero lo que en verdad quiere es seguir a lado de Diego pese a que él ya le ha mostrado varias veces que ya no quiere nada.¹⁴⁴ No se siente lista para terminar este ciclo y no quiere terminarlo, pese a estar consciente del daño que le causa.¹⁴⁵

En esta parte se puede ver que expresa su verdadero sentir, que quiere volver con Diego. Pero si ha logrado expresar lo que existe en su *mundo interior* tal cual como aparece, ¿acaso es suficiente para que ella se sienta bien?, considerando que la teoría antes descrita apunta a que es un bloqueo en la comunicación interna el que se trata de destrabar a lo largo de la psicoterapia. La respuesta evidentemente es negativa, pues el proceso que se vive en psicoterapia no se reduce a aprender a traducir a un lenguaje comprensible lo que ocurre dentro del *sí mismo*, es más bien que mediante esta habilidad se favorezca el desarrollo del potencial de la persona.

El reconocer que después de seis meses aún quiere estar con Diego no es suficiente para que ella fluya, pues sólo es una parte del proceso. Esto la sigue frenando, la obstaculiza en sus actividades diarias, perturba su pensamiento porque con frecuencia permanece en el *allá y entonces*, se sigue aferrado a algo pasado algo que en su momento favoreció su desarrollo personal pero que ahora por no querer cerrar ese ciclo la tiene estancada.

En esta parte Mayra nos da indicios sobre el deseo del que viene viviendo todo este tiempo y que antes se limitaba a negar, nos muestra que su autoconocimiento va mejorando, expresa su verdadero sentir pese a los prejuicios que alguien más pueda tener. Si este tipo

¹⁴⁴ Ella no ve solución ni sabe cómo poder afrontar esto: “es como si su vida colgara de un hilo y una persona tuviera unas tijeras y está apunto de cortar el hilo, no vas a pensar en cómo detener a la persona de que lo corte, solo piensa en que te vas a caer y eso le va a doler”.

¹⁴⁵ “Sería como ponerle punto final a esa historia, ¿qué puedes hacer después de un punto final?”, le respondí “comenzar otro párrafo aunque sea en otro libro”, y ella dijo “pero eso significaría terminar con esa historia y yo no quiero que termine”.

de diálogos surgen con más frecuencia, a ella le resultará cada vez más fácil identificar lo que ocurre en su *mundo interior*, y al poder nominar cada una de las sensaciones que percibe puede avanzar a la siguiente etapa. Probablemente pueda ubicarse entre la cuarta y la quinta etapa del proceso, recordemos que existen altibajos y es difícil permanecer en una sola etapa por un periodo prolongado de tiempo.

En alguna de sus lecturas sobre el amor, encontró una frase que tenía relación con lo que ella está viviendo “el que no se ama a si mismo busca en otras personas ese amor del que carece” y con esto se dio cuenta de que si en verdad se valoraba y respetaba, también se amaba y por lo tanto no debía de rogarle a Diego a pesar que ella quisiera estar con él de nuevo.

Los dilemas que se producen a causa de la incongruencia que experimenta entre lo que quiere y la realidad son muy constantes. En esta parte de la psicoterapia ella es consciente de cuales son aquellas acciones que debe emprender para encontrar el bienestar y alejarse del sufrimiento que la ha acompañado estos meses, eso indica que va avanzando hacia la meta de la psicoterapia, la *autorrealización*. Lo que va a definir que lo logre o no ahora son las acciones que en verdad logre realizar y que se sienta satisfecha con éstas, que logre resignificar su experiencia.

Cuando Diego canceló el encuentro que tenían planeado, ella decidió cerrar su cuenta de Facebook y Whats app, se dio cuenta que todo ese tiempo no supo nada sobre él logró tener estabilidad emocional y fue cuando decidió mandarle mensaje que volvió a recaer, sentirse triste, llorar y enojarse. Ahora entiende “por completo” que no le deja nada bueno seguir pensando en Diego y en todo lo que pasó y llega a la conclusión de que “no puedes obligar a alguien a ver las cosas como tú las ves”, Diego nunca iba a poder ver lo que Mayra había sufrido por esta ruptura y no tenía caso seguir haciéndolo.

Poco a poco va dejando atrás su añoranza por el pasado y comienza a discernir los estados emocionales que ocurren dentro de sí cuando se aleja del recuerdo de lo que representó Diego y cuando vuelve a recurrir al recuerdo idealizado, identifica (al menos

aparentemente) con claridad los beneficios que esto trae consigo. Comprende que sus emociones no pueden depender de alguien más, comienza a responsabilizarse más sobre lo que siente y hace. Esto no quiere decir que se resigne, la psicoterapia no consiste en hacer que el paciente se resigne a aceptar los hechos que ocurren en su mundo externo, esto implicaría convertirlo en un ser pasivo y contradeciría los principios del enfoque. Se debe de entender como una adaptación a la realidad, reconociendo sus limitaciones, dominio sobre las situaciones y aplicando las habilidades que posee y están en proceso de potencializarse para servir como herramienta.

Después de esto ella se quedó con una cuenta de Facebook a la que únicamente le da un uso académico, pero de vez en vez stalkea el perfil de Diego. La semana pasada él le mandó un mensaje sin sentido (varias teclas oprimidas al azar “sfjbhaskjf”) y ella le respondió preguntando cómo es que la había encontrado si no tenía conocimiento sobre la existencia de esa cuenta de Facebook, él la dejó en “visto”¹⁴⁶ y se sintió enojada porque se dio cuenta que estaba cayendo en lo mismo de siempre.

Se da cuenta de que está cayendo en lo mismo de antes después de que ya actuó. Esto no es del todo bueno para su desarrollo, en apariencia da la impresión de tener avances pero esto la lleva siempre al mismo resultado, está caminando en círculos pensando que va a llegar a un lugar distinto. El *insight* aparece pero no se logra concretar con hechos, lo que dice no es congruente ni con lo que piensa y mucho menos con lo que hace.

Tres semanas después platicó por teléfono con un amigo que vivió algo similar que ella y le dio algunos consejos sobre cómo es que a él fue saliendo de esa situación. El platicar con personas con las que se siente comprendida le ha ayudado porque le hacen ver que no está sola y que puede salir de esto.

Después de la conversación decidió eliminar y bloquear a Diego, sin embargo esto no sirvió para perder contacto con él porque lo buscó desde su cuenta alternativa y volvió a

¹⁴⁶ Le contó a su mamá sobre el mensaje y le dijo “eres una tonta, no hubieras respondido el mensaje, ahora volviste a entrar en el mismo juego de *no te quiero, pero quiero saber que sigues ahí para mi...*”. No con el afán de ofenderla, sino más bien para referirse a que cometió un error muy absurdo.

Stalkearlo¹⁴⁷, esta vez platicaron. Le preguntó cómo le hizo para asimilar que lo suyo ya había terminado y superarlo y él respondió que lo superó porque sabe que dio lo mejor de sí mismo en la relación y que se siente satisfecho con eso que vivieron, por ahora debe de vivir el presente y no hay heridas que no sanen. Esto destrozó a Mayra porque escuchó lo que venía temiendo, que no habría un “nosotros” en el futuro, que había terminado por completo.

Parecería que la “esperanza” de la que venía viviendo estos últimos meses se desvanece después de la charla que sostuvieron. La forma en la que venía construyendo y significando su realidad contrasta por completo con la que vive Diego. Esto puede ser un factor que juegue a favor de ella, retomando la analogía entre el infante que va aprendiendo a hablar con el paciente en psicoterapia, tenemos que las diferencias son percibidas mucho antes que las similitudes, del mismo modo el todo es percibido mucho antes que los detalles, por lo que Mayra podría resignificar su experiencia actual ya no partiendo del pasado como lo hizo todas estas sesiones, ahora lo construiría desde el presente en el aquí y el ahora tomando como punto de partida la forma de percibir las cosas de Diego, (no porque su percepción se mejor o peor que la de Mayra, sino porque no coincide con la de ella y de esta forma no se realizaría el deseo que tiene de estar juntos de nuevo).

Pasados unos días lo desbloqueó, le mandó solicitud de amistad y lo agregó¹⁴⁸. Cuando revisó su perfil vio las fotos y comenzó a recordar los momentos que compartieron, lugares, experiencias, etc. se sintió melancólica y lloró. No sabe cómo dejar de vivir de recuerdos.

Los recuerdos del pasado la hacen retroceder de la cuarta a la tercera etapa, esto es común durante el proceso terapéutico ya Rogers decía se trata de un proceso que avanza con irregularidad, a veces retrocede un trecho, otras parece no avanzar sino extenderse lateralmente hasta cubrir un territorio más amplio, pero, por último, continúa fluyendo

¹⁴⁷ Está consciente que Stalkearlo le hace mal porque algún día va a verlo en fotos con alguien más. En una de sus visitas a su muro vio una foto que él tenía con una chica que siempre le cayó mal porque siempre estaba cerca de Diego y no tenía buena reputación y fue por ella por quién la terminaron. Diego le dijo que terminaban porque él estaba interesado en esta chica y que no quería terminar mal.

¹⁴⁸ Después de pensarlo bien decidió cancelar la solicitud porque representa volver a buscarlo, pero 20 min después fue Diego quien mandó la solicitud y lo agregó.

hacia adelante.¹⁴⁹ Estas irregularidades provocan que al menos en apariencia una persona avance o retroceda del nivel en el que se encontraba.

Se encuentra esperando las vacaciones para desconectarse de la Red por completo, Piensa que el estar aislada le va ayudar a aclarar sus ideas, reconocer que es lo que verdaderamente quiere y así poder comenzar el año que viene de la mejor manera.

El reconocer que debe darse la oportunidad de hacer una revisión introspectiva es un paso que juega a favor de su potencial pues esto traería un mejor conocimiento de sí misma, resignificar sus vivencias y así aprovechar lo que aprendió de ellas. No es sano vivir sufriendo la mayor parte del día, tampoco vivir de recuerdos que provocan añorar el pasado y perder de vista los acontecimientos presentes que construyen el sentido y significado de la vida.

Reprobó un examen y se hizo sintió muy tonta porque los compañeros que también lo reprobaron eran unos “baquetones” y se lo merecían. Semanas después reprobó un segundo examen y se da cuenta que el problema con Diego ya le afectó hasta en el área académica por lo que debe arreglar las cosas y lo más pronto posible. El recordarlo con frecuencia no la deja concentrarse del todo en sus actividades académicas, encuentra evocadores¹⁵⁰ en canciones, lugares, lecturas, imágenes que la ponen nostálgica y la distraen.

Aquí se nota que comienza a enfocarse más en el presente, en el aquí y el ahora, alcanza a notar las consecuencias que le ha traído detenerse la mayor parte de su día en pensar en Diego. El insight que le llega al vislumbrar aquellos elementos mayores que han cambiado le ayudará a seguir avanzando en su proceso, recordemos que la percepción humana por lo general comienza del todo a las partes. Mayra no se daba cuenta que no ponía mucha atención en clases, o que no comprendía los temas que ahí se tocaban sino hasta que llegó el momento de evaluarlos con un examen.

¹⁴⁹ Rogers, C. (1972) p. 98

¹⁵⁰ Las fechas que fueron importantes para su relación son evocadores de recuerdos muy fuertes, el principal de ellos es el día 5 de cada mes y ella piensa “Otro mes más de que ya no estamos juntos”, el cumpleaños de Diego también la hizo recordar lo que vivieron juntos, su cumpleaños la hace pensar “Ya va a ser mi cumpleaños 21 y van casi 7 meses de que no logro superar esto, ¿Acaso estoy desperdiciando mi tiempo?”

Una de sus maestras les contó sobre paciente que se encontraba en una situación similar a la de Mayra por el tema de las redes sociales. La paciente decidió cerrar sus redes sociales para evitar saber sobre la vida de su expareja, pero le resulto contraproducente porque le generó ansiedad y todo el día se la pasaba imaginando que estará haciendo él en redes sociales. Mayra concluyó que lo mejor no era evitar esta situación cerrando sus redes sociales porque de nada sirve si se la va a pasar todo el día pensando en él.

Esto contradice lo dicho en sesiones anteriores sobre cerrar todas sus cuentas en redes sociales para tener tiempo para pensar en ella, pues al cerrarlas imaginará la mayor parte de su tiempo que estará haciendo Diego. Sin embargo no es necesario cerrar una cuenta para hacer una revisión introspectiva, las decisiones van cambiando porque el paciente dentro de la psicoterapia no vive un proceso fijo y progresivo, se trata de experimentar la vivencia, tomar una decisión u otra, vivenciarla y aprender de ello.

Durante la semana se la pasó leyendo un libro que le recomendaron sobre el apego en las relaciones, muchos síntomas de las personas que se volvían dependientes a otra los presentaba ella (el no quererse/valorarse a sí mismo te llevaba a no querer separarse de la otra persona), y entendió que debe volverse más independiente.

Desde el inicio de su proceso Mayra se caracterizó por recurrir a la literatura para encontrar sentido a su realidad, tal vez para encontrar una justificación en lo que hace, para tratar de entender porque hace lo que hace o para encontrar ahí una estrategia para dejar de hacer lo que hace. Como la lectura es una actividad que favorece el desarrollo del lenguaje es probable que Mayra cuente con una gran capacidad para nominar sus estados internos, si bien muchas veces lo que siente no coincide con lo que dice que hará o lo que hace no siempre termina coincidiendo con lo que tiene planeado, muchos de sus diálogos van enfocados hacia sus sentimientos, pudiendo discriminar con facilidad uno de otro y hacia quién van dirigidos, el bloqueo aparece cuando esos sentimientos la hacen actuar en forma tal que contradice el camino que ella dice debe seguir para salir avante.

Es en ese momento cuando se frustra porque vuelve a caer en un círculo vicioso en el que sigue stalkeando a Diego, vuelve a pensar en el pasado y ve como el avance y estabilidad que logra a principios de semana se trunca por no poder o querer terminar esa etapa en su vida. Esa habilidad que ha ganado con la lectura tal vez sea la que explique él porque algunos diálogos hacen parecer que Mayra se encuentra en etapas más avanzadas del proceso y en tras sesiones retrocede a donde se encontraba cuando llegó, un caso similar al concepto de *desarrollo próximo* de Vigotsky.

Las personas que la apoyan

El terminar con Diego la hace ver lo valiosa que es y las personas que la apoyan. Sus papás al notar que estaba triste platicaron con ella, le dieron buenos consejos y sus palabras de aliento de su papá la hicieron sentir bien, la confianza hacia su madre también incrementó, antes de esto ellas platicaban de anécdotas más superficiales como contarse que hicieron en el día, después de esto ambas se cuentan cosas más personales como su sentir durante el día, sus pensamientos y sucesos dolorosos.

El abrirse a expresar temas más personales con otras personas sin sentir el temor de salir herido al exponerse es una característica de aquella persona que según Rogers se encuentra en la quinta etapa del proceso de convertirse en persona. Desde las características que yo noté el Mayra esta es la etapa en la que concluye su proceso, quiero recalcar que se trató de psicoterapia breve a diferencia de los ejemplos que expone Rogers en su libro donde aparecen pacientes que logran llegar a la sexta etapa en la septuagésima u octogésima sesión de tratamiento.

Su papá tiene una personalidad que ella describe como machista, sin embargo lo quiere mucho pese a que le molestan algunas actitudes que tiene hacia su mamá (humillaciones que la hacen llorar). A su mamá la quiere y admira, comprende que ha sufrido en esa relación y que a pesar de tener días malos y nunca se desquita con ella o su hermano. Ella es un motivante muy fuerte para que Mayra decidiera cambiar, la considera un ejemplo de que puedes vivir cosas terribles en una relación pero si las afrontas de la mejor manera, sin doblegarse ni rendirse se puede salir adelante. De ella rescata entre otras cualidades que

siempre se trata de superar, da buenos consejos, está cerca de Dios y siempre da lo mejor de sí.

En la escuela pudo distinguir que compañeros le preguntaban sobre su situación por “morbo” y quienes lo hacían para reconfortarla, entre ellos se encuentra Edgar.

Las personas que son cercanas a ella y de las que siente un apoyo son un factor que favorece su crecimiento y desarrollo personal, Rogers ya decía que las relaciones que se establecen entre dos individuos siempre y cuando se cumplan ciertas características hacen crecer a ambas en función de su madurez. La relación de ayuda es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos.¹⁵¹

Edgar¹⁵² es un chico de su grupo que la corteja y es su amigo, pese a que no le atrae físicamente, su intelecto es algo que le gusta de él, así como los detalles que tiene hacia ella, se divierten cuando salen, se ríen, etc. pero (un novio) no es lo que está buscando ahora. Siempre ha sido sincera y clara al hacerle saber que eso, cuando se le “declaró” lo rechazó porque piensa que eso es lo mejor, el querer estar con alguien que no te ama es muy doloroso y nada agradable.

Se siente agradecida con él porque en los dos años que lleva de conocerla se enteró de todos los problemas que tuvo con Diego y siempre la ha apoyado, incluso cuando necesitaba un consejo él se lo daba sin decirle cosas para “envenenar su alma” y perjudicar su ya debilitada relación.

El estar con Edgar hace que se dé cuenta que puede volver a sentir y que habrá alguien más después de Diego en un futuro.

¹⁵¹ Rogers, C. (1972) p.36

¹⁵² Edgar sufre de una enfermedad similar a la depresión, con cambios bruscos de humor (melancólico y alegre), él ve en Mayra su posible cura, pero a ella no le gustaría adquirir esa responsabilidad y ser su “válvula de escape”.

Su amistad los confunde, por lo que ambos hicieron un “acuerdo” para crear límites en cuanto a su amistad: no abrazarse constantemente, no jugar tanto, tomarse de la mano de vez en cuando, etc. porque esto confunde. No quiere que él mal entienda esa amistad, porque no le puede ofrecer otro tipo de relación, cuando esta con él aún piensa en Diego. Pero al mismo tiempo se siente mal por no poder corresponderle como él se merecería porque hace muchas cosas por ella, la cuida, la hace sentir bien, se preocupa por ella, la hace reír, etc.

Esta amistad ha facilitado sus momentos de introspección y logra vislumbrar algunos sentimientos que pensaba surgían exclusivamente cuando se encontraba con Diego. El *darse cuenta* es análoga con la percepción de detalle que realiza el niño pequeño para tratar de ordenar y clasificar su mundo, el identificar las diferencias más pequeñas entre un mismo sentimiento hacia dos personas diferentes nos habla de una persona que se encuentra en un etapa ya avanzada del proceso. Los nominales no fueron problema para ella desde el inicio de la psicoterapia más bien el bloqueo se presentó en el fluir de su mundo interior, permanecía mucho tiempo atada a percepciones y vivencias pasadas que le impedían dar paso a nuevas experiencias que facilitarían el desarrollo de su potencial.

Me atrevo a inferir que debido al bloqueo interno que mantiene a Mayra en el pasado, en lo que fue y en lo que sería hoy en día de no haber cambiado nada, es causante de que la relación que tiene con Edgar no presente límites claros, de que ella no sea clara o congruente con lo que dice siente por él y con lo que hace cuando están juntos.

Para el cumpleaños de Edgar, ella pensaba explicar con una carta que a él lo ve como un amigo. Pero cuando él le pregunto por su contenido tuvieron una discusión y esto produjo un comportamiento hostil hacia Mayra. Ella no se siente del todo bien porque Edgar le daba un apoyo que le servía para afrontar su situación. No le gusta que Edgar cambié mucho su forma de ser con ella, “Él solo está bien y me trata bien cuando le digo lo que quiere escuchar, pero cuando trato de ser honesta con mis sentimientos el cambia por completo y se vuelve muy hostil”.

El recurso de escribir en una carta lo que siente probablemente es una alternativa que encontró para poder aclarar las cosas con Edgar, sin embargo no pudo ver su finalidad concretada pues tuvieron una discusión. Esto me lleva en la dirección de la importancia de la escritura en el proceso terapéutico, se puede ir desarrollando esta habilidad de plasmar en papel los procesos internos del individuo de modo que le sirvan para abreaccionar las emociones que le son más difíciles expresar de manera verbal y directa uno a uno. El diálogo con Otro es mucho más complejo que la comunicación por escrito porque en él intervienen varios factores, desde el lenguaje corporal, el contexto, el léxico, tono de voz, etc., esto hace caer al interlocutor en una gran serie de interpretaciones que pueden alterar el significado del mensaje. Esto lo podemos ver con Mayra y Edgar, ella dice que cuando es honesta con sus sentimientos Edgar se enoja con ella y que sólo quiere escuchar lo que a él le gusta, con ello se altera el contenido del mensaje pues varios elementos de éste pueden ser omitidos con tal de continuar un diálogo.

Por otra parte explicar lo que se siente o piensa mediante una carta puede ser más efectivo por dos cuestiones que me gustaría detallar. La primera tiene que ver con algo que ya se explicó en el capítulo anterior, la escritura requiere un mayor número de elementos para poder ser comprendida por otro y es por ello mismo que se tiene que pensar aún más en el contenido que queremos expresar y en la sintaxis o la forma en la que vamos a hacerlo para que no se preste a malas interpretaciones. La segunda se relaciona con las inhibiciones que se producen cuando se conversa cara a cara con Otro, es algo complejo de explicar en unas cuantas líneas pero aquí solo pretendo exponer cómo influye en la distorsión del discurso.

Cuando el contenido del mensaje es doloroso, incómodo o vergonzoso tanto para el interlocutor como para el locutor se van generando modificaciones en el discurso para que el contenido sea comprendido de igual manera pero con un tinte más suave y sutil (de ahí la expresión “le das muchas vueltas a las cosas” o “hablas mucho y dices poco”), cuando Vigotsky habla sobre los borradores mentales se refiere a este tipo de asuntos, al escribir se puede hacer cientos de borradores para poder plasmar de la manera más exacta lo que se desea expresar, pero en una conversación cotidiana y común no se dispone de esa

preparación, se tiene que ir modificando en tiempo real y conforme a los argumentos del Otro, lo que genera que varios fragmentos cruciales del mensaje sean omitidos y por ello la conversación no cumpla el objetivo que tenía en un principio. Esto conlleva a actuar conforme a un patrón establecido implícitamente por un yo externo, dejando de lado las necesidades y deseos propios del organismo para cumplir con otras provocando en un periodo más largo de tiempo el desconocimiento del propio ser interior y bloqueando el desarrollo del potencial real del individuo.

Días después fueron juntos a una fiesta. Y como lo había notado distante y hostil decidió decirle que se arrepentía sobre no intentar tener algo más que una amistad, pero esto no quería decir que llegarían a ser novios. En la fiesta solo quiso “vivir el momento” y no preocuparse por lo que fuera a pasar, hubo juegos de preguntas en donde les preguntaron cosas “sucias” sobre su relación. Cuando terminó la fiesta regresaron a su casa y mientras esperaban el transporte Edgar la besó y ella correspondió, no se sintió culpable después de eso porque fue algo que le nació hacer.

Con “vivir el momento” se puede notar que está dejando fluir más su sentir interior, haciendo más caso a lo que va sintiendo y guiándose con base en ello, eso es propio de un paciente que se encuentra en la cuarta etapa. El reconocimiento de los sentimientos y el ejercicio de ellos sin sentir culpa ni reprimirlos u ocultarlos.

Sin embargo no quiere a Edgar como novio, le gusta tenerlo cerca, recibir afecto, ternura, atención de él, pero no le gusta tenerlo siempre a su lado, únicamente cuando ella quiere recibir esto de él. Se da cuenta que lo está utilizando para saciar esa necesidad y no la hace sentir bien porque va a lastimarlo.

Pasadas unas semanas se volvieron a besar y Mayra le dijo que estaba dispuesta a intentar tener una relación pero él la rechazó y le dijo que no estaba muy seguro de eso, se da cuenta que cuando él se aleja y se muestra distante y hostil es cuando ella lo busca más. Al pensar en que le había hecho pedirle eso a Edgar y se confundió al no saber qué es lo quiere.

Sus creencias: Dios y el destino

Ha decidido acercarse a Dios y esto la ayuda a cambiar su visión sobre el mundo, piensa que debe dejar pasar tiempo, que las cosas suceden por algo, que si Dios te quita algo es porque no es para ti y te traerá algo mejor “si Dios no quiere que Diego este conmigo es por algo y no debo de interferir en lo que Dios está haciendo”.

En un dibujo que hizo se colocó en el centro de la hoja, a su lado Dios, luego pintó un círculo alrededor de ellos dos y afuera del círculo a Diego, Edgar y otros dos chicos que la cortejan y los rayó, los eliminaba porque actualmente no está buscando una relación, por ahora no necesita de alguien más para poder ser feliz. Alguna vez su abuelo le dijo “*no estés triste, tu naciste para ser feliz*” y estas palabras le volvieron a la mente hace unos días y ayudaron a que decidiera dejar de sufrir, cambiar los planes y enfocarse más en sí misma de nuevo.

Cree en el destino, que las cosas están escritas por Dios, él se encarga de poner el escenario y le va quitando o poniendo cosas/personas, y a la persona le corresponde desenvolverse en ese escenario para lograr sus objetivos con base en lo que le es dado “*Si Dios te quita algo es para darte algo mejor*”. Pero muchas veces ella actúa forzando las cosas yendo en contra de lo que Dios le ha ofrecido en el camino.

Las creencias que un paciente mantiene le pueden dar al terapeuta noción sobre el porqué actúan como lo vienen haciendo y porque se aferran a permanecer en estados prolongados e indefinidos de bloqueo interior. La forma en la que le dan sentido y significado a los acontecimientos que viven van fuertemente relacionados con sus creencias, Mayra piensa que Dios hace las cosas con motivos específicos de fondo pero cuando ella contradice su destino se encuentra en una lucha constante entre lo que ella quiere y lo que hace para lograrlo versus su realidad inmediata. El crecimiento interno al igual que la adquisición del lenguaje del niño se ven obstaculizados por diversos elementos que van apareciendo a lo largo del desarrollo, permanecer entre la cuarta y quinta etapa es un proceso natural que se presenta en el caso de Mayra, probablemente el tiempo que ella

permaneció en CAOPE no fue suficiente para conocer en que derivaría el potencial que tenía para volver a amar o para resignificar su existencia, sus propósitos en la vida, sus sueños y proyectos, etc.

En lo personal me parece que la esperanza es una de las características que da a la persona la condición de humanidad que muchas veces parece ser un atributo que se tiene o no se tiene dependiendo las acciones que se lleven a cabo más que una condición meramente innata. La esperanza nos proporciona una motivación intrínseca equiparable con la energía generada por una colisión de estrellas de neutrones, provee al individuo de la energía para despertar cada día y permanecer en el camino continuo a desarrollar nuestro potencial en nuestro favor y de los que nos rodean.

Desde mi experiencia como terapeuta puedo decir que es la esperanza la que trae a los pacientes a buscar ayuda y los mantiene en el proceso, el depresivo busca no sentir melancolía todo el tiempo y mantiene la esperanza de remediar aquello que lo aflige el dependiente vive con la esperanza de encontrar un medio para mantener a su lado a su ser amado y que éste le corresponda y el optimista espera que todo vaya bien en su vida y sacarle provecho a cada vivencia. La esperanza entendida como un motor que motiva al ser humano a dar lo mejor de sí para realizar sus más anhelados sueños y deseos y no como una ilusión que lo condena a vivir en un estado estático de constante decepción y frustración que en el peor de los casos puede llevar al individuo a desvalorar su vida.

Sobre el amor verdadero ella piensa que solo se presenta una vez en la vida, y a ella se le presentó en Diego, por ahora cree que no puede sentir un amor tan intenso por alguien más, pero concluye que tal vez es porque aún le falta vivir y conocer mucha gente como para poder afirmar esto “tal vez algún día conozca a alguien que me haga sentir mucho más que con Diego, entonces imagínate la intensidad de ese sentir, pero por ahora no puedo estar segura de sí lo conoceré alguna vez o no, no te lo puedo confirmar ahora mismo”. Sabe que es el amor verdadero cuando te sientes tú mismo estando con esa persona.

Lo que aprendió, sus conclusiones y fortalezas

En varias sesiones hacía reflexiones que mostraban, al menos en apariencia, cambios significativos en la forma de vivir y percibir sus problemáticas. Dijo sentirse tranquila después de aceptar que es evidente que ya no regresará con él porque sabe que puso todo de su parte, la mitad que le correspondía, para que la relación se fortaleciera, y aunque le duele no poder hacer más, el resto ya no dependía de ella. Se dijo “*¡a la chingada todo!*” y decidió no seguir sufriendo y mejorar para fortalecerse.¹⁵³ El recuerdo le duele y piensa que es normal por lo reciente de lo sucedido, pero decidió ya no sufrir porque no es justo ni para ella ni para las personas que la rodean y la han apoyado todo este tiempo.

Una frase que le es muy significativa es “no pasa nada” la generó ella misma para referirse a que aunque pase algo “malo” en su vida esto no le impide avanzar (“no pasa nada y puedo seguir adelante”), puede decidir cómo afrontarlo y remediarlo.

Ha aprendido mucho después de lo que ha vivido y se siente tranquila consigo porque lo puso todo, no dio nada a medias. Reflexionó sobre que perdió y que ganó de todo esto, “¿Qué perdí?, Perdí un hombre al que no le importo mucho, me vio sufrir y no le importó, entonces no perdí mucho, al contrario me liberé de eso. ¿Y él que perdió? ¡Perdió todo! Todo lo que yo le ofrecí no lo quiso”.

En las últimas sesiones del proceso sigue pensando diario en Diego pero con menos frecuencia, lo recuerda cuando está en algún lugar en el que solían pasar el tiempo juntos o alguien lo menciona. Existen días en los que llora un poco pero es normal llorar de vez en cuando, no quiere reprimir su sentir “ya no me duele tanto como antes”.

Piensa que si ya pasó tres fechas significativas sin Diego (cumpleaños de Diego, el de ella y aniversario) y pudo superarlo, hará lo mismo en diciembre, época del año para ser

¹⁵³ “El dolor es algo que todos los humanos sentimos y no puedes librarte de esto, pero el sufrimiento es opcional y yo he decidido sufrir estos siete meses por todo lo que he hecho...”.

feliz y compartir con alguien en especial. Concluye que si él es feliz, ella debería de serlo también porque lo está dejando ser.

Con Edgar tiene muy claro lo que siente por él y en que van a terminar las cosas. No le interesa andar con él porque es muy inestable emocionalmente, y aunque sabe que eso es una enfermedad de la que él no tiene la culpa por completo no hace nada por sí mismo para mejorarlo y es muy flojo e inconstante.

Espera tener un final feliz y este final es estar en paz consigo misma. La felicidad es diferente de persona en persona, y quiere ser feliz a su manera, buscarla dentro de sí misma porque así siempre podrá encontrarla en el mismo lugar, por el contrario si la busca afuera va a sufrir cuando esa persona se aleje.

Ella piensa que él entendió mal las cosas y que se encuentra en una postura de rencor, odio y orgullo, pero sabe que no debe culparse por eso. Es por esto que siente la necesidad de verlo para aclarar las cosas y sentirse mejor al cambiar la visión errónea que pueda tener Diego sobre ella. Se ha puesto como plazo para verlo hasta diciembre y de no suceder lo va a eliminar porque esto la está deteniendo, perturba sus pensamientos y no la deja fluir.

Concluye que esta ha sido la etapa más difícil que le tocó vivir, pero que aprendió mucho. Hay aptitudes que ella heredó, que no le gustan pero que puede cambiar “no estás condenado, puedes ser otro tipo de persona”.

Las conclusiones a las que llega Mayra se perciben bastante impregnadas de una madurez emocional que no presentó en las primeras sesiones, se puede notar que deja de lado las ilusiones y falsas esperanzas de las que ha vivido estos últimos 9 meses para dar paso a un proceso de autoconocimiento, que si bien es un poco rústico y con bastantes incógnitas, se convertirán en los cimientos del desarrollo de sus habilidades y crecimiento personal.

De acuerdo con la teoría Rogeriana Mayra termina su proceso en la quinta etapa, frases tales como “quiero encontrar la felicidad a mi manera, dentro de mí, así cuando la necesite puedo recurrir a ella siempre, si la deposito en alguien más esa felicidad se va a ir tarde o temprano” hablan del conocimiento del sí mismo, la consciencia sobre sus incongruencias y el fluir de los sentimientos para dar paso a un proceso de reconstrucción individual. Desde la descripción que yo realicé sobre el *aprendiendo a hablar* en la psicoterapia, se ubica entre la quinta y sexta etapa, el conocimiento que tiene sobre su mundo interior se refleja en la facilidad con la que logra nominar sensaciones y percepciones, los planes que tiene a corto plazo muestran que dependen únicamente de ella y es ella misma la protagonista de los mismos. Finalmente el escribir cartas es una forma en la que pone en práctica lo que va aprendiendo día a día y le puede ser de gran utilidad ya terminado el proceso terapéutico.

CONCLUSIONES

Haciendo un recuento sobre las fases que un paciente va recorriendo durante un proceso terapéutico para desarrollar su potencial, lograr la autorrealización y convertirse en persona podemos distinguir cuatro grandes etapas que de acuerdo con Vigotsky¹⁵⁴ aparecen por lo general en todas las otras operaciones mentales. La primera es la *fase primitiva o natural* que corresponde a nuestra fase 1 y 2, cuando el paciente aún no tiene noción ni conocimiento sobre lo que ocurre dentro de sí y por lo mismo no recurre a ninguna ayuda externa que pueda satisfacer alguna necesidad oculta pero presente.

Después sigue una etapa que este autor nombra como *psicología simple*, en donde se experimenta y aplica esta experiencia al uso de herramientas; en este trabajo dicha etapa se refleja en la fase 3, donde con ayuda del SAP el paciente comienza a vivenciar una nueva forma de comprender y hacer consciente lo que sucede en su *mundo interior*, aquello que desea ser expresado y exteriorizado pero que por diversas circunstancias aún se encuentra confuso e inefable.

Con la acumulación gradual de la simple experiencia psicológica, se ingresa en una tercera etapa, que puede distinguirse por operaciones externas que son utilizadas como ayuda en la solución de problemas internos. Aquí se sitúa la fase 4 y 5 que son las que de acuerdo con Rogers¹⁵⁵ constituyen la mayor parte de la psicoterapia tal como la conocemos. En esta etapa el paciente aprende a distinguir, nombrar y significar lo que ocurre en su *mundo interior* para exteriorizarlo, retroalimentarlo con un Otro, y dar inicio a replicarlo por sí mismo para posteriormente no recurrir a ayuda externa.

¹⁵⁴ Vigotsky, L. (1987). Pensamiento y Lenguaje. (p. 75-76)

¹⁵⁵ Rogers, C. (1988). El proceso de convertirse en persona. (p.??)

La cuarta etapa es denominada como *crecimiento interno*, aquí la operación externa se convierte en interna y sufre un cambio profundo en el proceso. El paciente comienza a fluir con gran libertad en su sentir interno, conociendo y reconociendo cada proceso que surge dentro de sí, afrontándolo y aprendiendo a vivir con él, sin reprimirse ni mostrar mascararas hacia los demás. En el desarrollo del proceso de convertirse en persona de la forma en que lo presento en este ensayo equivaldría a traducir el *mundo interior* ya no para un terapeuta, sino para sí mismo en un proceso continuo y permanente a través de la escritura correspondiente a la fase 6 y 7.

De lo anterior yo obtengo diversas conclusiones. La primera se relaciona con la complementariedad que existe en las diversas tradiciones psicológicas para percibir un proceso terapéutico, yo pienso que aunque todas ellas en apariencia avanzan hacia diversos lugares, contantemente se cruzan para tratar de dar explicación a los mismos fenómenos psicológicos obteniendo resultados complementarios más que definiciones que hagan mejor un enfoque que otro.

La segunda conclusión que logro obtener es la versatilidad y nobleza que proporciona el modelo humanista para el terapeuta principiante. Las características básicas de una relación de ayuda son de mucha utilidad para que el proceso terapéutico fluya de tal manera que el paciente perciba mejoras y cambios en su estado de ánimo y salud emocional en periodos relativamente cortos de tiempo, característica que con frecuencia se atribuyen sólo los terapeutas de modelos cognitivo-conductuales.

Mi última conclusión es la utilidad que tiene percibir la psicoterapia como un proceso de aprender a hablar, el paciente en cuestión aprende a traducir (en este caso al español) un lenguaje que puede ser completa o parcialmente desconocido para él (el lenguaje del mundo interior) y sobre el que siente la necesidad de expresar a Otro. Esta perspectiva nos permite movernos en diversas direcciones teóricas haciendo uso de las descripciones que hacen sobre el desarrollo del lenguaje en el niño que son análogas con el paciente.

El percibir la psicoterapia como un proceso similar al que lleva a cabo un niño que aprende a hablar podría ser confundida en apariencia con la temática cognoscitivista sobre la “comunicación defectuosa”, sin embargo esta se percibe desde la perspectiva del terapeuta como un déficit en el léxico, tono, sintaxis, etc. del paciente al entablar conversaciones ya sea para obtener información, comunicar o desempeñar órdenes y peticiones, por lo que se reduce a una problemática muy específica y por lo mismo se limita al empleo de estrategias específicas para su solución. Mi trabajo se enfoca, a diferencia de lo anterior, al proceso total que se realiza en la psicoterapia para comenzar a nominar estados internos y posteriormente darle expresión a nuestro mundo interno, esto partiendo de la premisa que dicta que para estudiar aquello que nos es imposible percibir con los cinco sentidos debemos de encontrar los medios para traerlo al presente inmediato. (espero no se confunda con la premisa del positivismo riguroso que desmerita todo aquel estudio de lo que no es medible, observable y cuantificable, más bien es de utilidad traerlo al exterior porque nos ayuda a confirmar, al menos en parte, algunas hipótesis o intuiciones que llegamos a tener sobre el fenómeno en cuestión).

Diversos autores del humanismo, entre ellos Roger ya han dicho que el conocerse a sí mismo y reconocer todas aquellas emociones y pensamientos que fluyen dentro del sí liberan y potencializan al humano a llegar a dar lo mejor de sí y permanecer en un continuo proceso de desarrollo, aprendizaje y cambios que lo llevarán a convertirse en persona y ser quién realmente es y quiere ser.

Es evidente que este trabajo se queda en cuestiones preliminares y es más bien un mero golpe de sonda. Está encaminado a crear una técnica que pueda aplicarse a la psicoterapia tal como la conocemos hoy en día pero haciendo uso de los diversos conocimientos que nos provee la psicología desde todas sus escuelas teóricas, partiendo de que el lenguaje es lo que nos construye como individuos y es a través de él que podemos darle sentido y significado a lo que percibimos día a día desde nuestra subjetividad interior.

Como ya se habrán dado cuenta el lector este trabajo es una descripción de las fases lingüísticas dentro de un proceso terapéutico, lo que sigue ahora es encontrar una

metodología que sea adecuada con esta nueva perspectiva y ponerla en práctica para ir corrigiendo y mejorándola en el camino.

Al día de hoy solo he podido aplicar esta teoría en la práctica con tres pacientes.¹⁵⁶ Vale la pena mencionar al primero de ellos, un joven de 18 años de edad cuya autoestima se encontraba debilitada y dañada por diversos factores como las relaciones familiares, la escuela y la adolescencia. Este joven presentaba dificultad para poder expresar sus ideas y sensaciones que se encontraban en su interior, incluso la fluidez verbal se veía afectada (su sintaxis específicamente), era confusa e incompleta al punto de ser en algunas ocasiones incomprensible. Aunque cabe la posibilidad de que esta observación sea percibida así por el entusiasmo que me invade como a muchos investigadores que por muy experimentados que sean nunca logran desprenderse por completo de la subjetividad afectiva que termina impregnando sus teorías o tesis.

Espero que este trabajo le haya sonado coherente al lector después de combinar diversas tradiciones teóricas de la psicología pero lo sentí necesario, en palabras de Vigotsky *“Mientras carezcamos de un sistema generalmente aceptado que incorpore a la psicología todos los conocimientos de que se dispone, cualquier descubrimiento importante de la realidad nos conducirá inevitablemente a la creación de una nueva teoría en la cual encuadrar los hechos recientemente observados. (Pensamiento y Lenguaje. p.32)”*

A pesar de dicha diversidad me parece que el objetivo común en todo psicólogo es encontrar las herramientas y metodologías que ayuden al ser humano a desplegar su potencial, vivir satisfactoriamente y sentirse tranquilo y feliz consigo mismo por muy subjetivos que suenen estos términos.

El casarse con una teoría resulta más perjudicial que benéfico para dicho objetivo, los dogmas, desde el religioso hasta el cientificista nos atrapan en un sendero en el que aparentemente se avanza pero no se llega a ningún lugar. En los últimos años he visto que la psicología se encuentra en crisis (tal vez por mi juventud y poco contacto con expertos en

¹⁵⁶ Cabe mencionar que la fecha en la que obtuve el caso de Mayra se remonta casi 6 meses atrás de cuando desarrollé esta breve teoría.

la materia), tanto los seminarios y talleres que se imparten en diversas instituciones como la literatura que se haya en revistas, publicaciones e incluso libros no aportan muchos datos novedosos que hagan avanzar nuestra “ciencia”, por lo general se reducen a reafirmar resultados que ya están demostrados por varios autores y se remiten a temas recurrentes una y otra vez.

Para finalizar quiero agradecer a mi lector por dedicarle tiempo a mi trabajo y espero con ello nutrir y aportar algo nuevo a su perspectiva.

REFERENCIAS

- Alemán, M. (2006). Análisis del Pensamiento de Carl Rogers. *Guiniguada*. ULPG Biblioteca Universitaria. 137-149.
- Arias, W. (2015). Carl r. Rogers y la terapia centrada en el cliente. *UNIFE* 23(2) 141-148.
- Artiles, M., Martín, O., Kappel, J., Poliak, J., Rebagliati, P. y Sánchez, A. (1995) *Psicología Humanista. Aportes y Orientaciones*. Buenos Aires, Argentina: Docencia.
- Bruner, J. (1986). *El habla del niño. Aprendiendo a usar el lenguaje*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Bruner, J. (1990). Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Madrid, España: Alianza.
- Carpintero, H., Mayor, L. y Zalbidea, M. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía 3º época*, 3(3). 71-52. Editorial Complutense. Madrid, España.
- Cloninger, S. (2003). Capítulo 13. Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona. *Teorías de la personalidad*. México: Pearsons Educación. 412-455
- Cloninger, S. (2003). Capítulo 14. Abraham Maslow y la psicología transpersonal. *Teorías de la personalidad*. México: Pearsons Educación. 456-495
- Duque, J. (2001). Carl Rogers reflexiones teórico-prácticas. *Psicología desde el Caribe*, enero-julio, 118-129.
- Español, S. (2007). Lenguaje, comunicación e intersubjetividad: una aproximación desde la psicología del desarrollo. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*. 13-28.
- Frías, X. (2002). Introducción a la psicolingüística. *Ianua. Revista Philologica Romanica*. 1-37

- Gondra, J. (1986). El estatus científico de la psicología y la psicoterapia humanista. *Anuario de Psicología*, 1(34), 47-61. Barcelona, España.
- Henao, M. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100
- Instituto Politécnico Nacional, (2009). Lenguaje: producto de la actividad humana. *Innovación Educativa*, 9 (49). 71-86
- Lechevalier, B. (2007). El pensamiento sin lenguaje verbal en el ser humano. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*. 61-78
- López, M. (2009). La psicoterapia humanista. *Revista Psicología.com*, 13(1) México.
- Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *POLIS, Revista Latinoamericana*, Sin mes.
- Molina Vives, M. (2008). Trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Piaget, J. (1976). *El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño*. Buenos Aires, Argentina: Guadalupe.
- Piaget, J. (1961). La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño. Imagen y representación. México: Fondo de Cultura Económica.
- Rogers, C. (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Rogers, C. (1972). El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de Psicología*, 1(34), 63-84. Barcelona, España.

Vigotsky, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona, España:
Crítica

Vigotsky, L. (1987). *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires, Argentina: La Pleyade.