



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGIA
ÁREA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“CONSTRUYENDO ALTERNATIVAS DE VIDA A
TRAVÉS DE LA CONVERSACIÓN
TERAPÉUTICA: ESTUDIO DE UN CASO”**

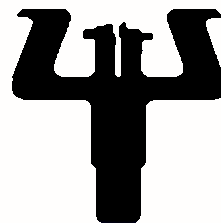
TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

AMÍN ALFREDO SERRANO ROJAS

DIRECTOR: DR. GILBERTO RAMIRO LIMÓN ARCE

ASESORA METODOLÓGICA: DRA. MARÍA DEL CARMEN MERINO GAMIÑO





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Dedicatorias.

A Alfredo Serrano Ruiz mi padre
Por el apoyo incondicional hasta el final y por ser un
ejemplo de constancia y entrega a la vida.

A Silvia Rojas Flores mi madre
Por su gran amor y aliento en momentos difíciles.

A Iván Serrano mi hermano
Por recordarme la importancia de la sencillez y la
humildad.

A Paola Martínez Beltrán
Querida amiga, compañera y colega
Por estar a mi lado durante mi formación
siendo inspiración y fuente de enriquecimiento
constate.

A mis abuelos
Por estar al pendiente de mi educación,
motivándome cada día a dar lo mejor de mí.

A Esperanza Vargas Jiménez
Por creer en mí y alentar mi espíritu aventurero
como terapeuta.

A Gilberto Limón Arce
Por ser escucha atenta y palabra oportuna, dentro y
fuera del aula.

Agradecimientos.

A Gilberto Limón Arce
Por contribuir de manera importante en mi
formación y postura terapéutica.

A Esperanza Vargas Jiménez
Amiga y Maestra, por su valiosa asesoría y por
compartir interesantes reflexiones sobre la terapia.

A Carmen Merino Gamiño
Por sus importantes observaciones metodológicas y
mostrarme caminos en la investigación cualitativa.

A mi segunda casa, la UNAM
Por ser cuna de conocimiento y formar
profesionistas críticos interesados en el desarrollo
de México.

A la Universidad de Guadalajara,
Centro Universitario de la Costa (CUC)
Por abrirme sus puertas al conocimiento y
enriquecer éste trabajo.

A cada uno de mis maestros y compañeros
Que fuera y dentro del aula aportaron de manera
significativa mi formación como psicólogo.

INDICE

0. Introducción.....	5
Primera parte. Andamiaje Teórico.....	9
1.- El pensamiento posmoderno.....	9
1.1 La irrupción de la posmodernidad.....	10
1.2 El cuestionamiento en la posmodernidad.....	14
1.3 Hacia una definición de <i>Posmodernidad</i>	16
2.- El Construccinismo Social.....	18
2.1 Construccinismo y postmodernidad.....	18
2.2 Sociedad en construcción.....	23
3.- Terapias Posmodernas.....	28
3.1 Terapia Narrativa: postmodernidad, construccionismo y psicoterapia....	29
3.2 Narrativa, lenguaje y sistema de significados en la conversación terapéutica.	31
3.3 Terapeuta, consultante y psicoterapia.....	37
3.4 El proceso terapéutico.....	45
Segunda parte. Estudio de caso: “Narrativa de una vencedora”.....	52
4.- Abordaje metodológico.....	52
4.1 La perspectiva cualitativa.....	52
4.2 Diseños cualitativos.....	54
4.3 Credibilidad.....	56
4.4 El proceso.....	57
4.4.1 Fase de Organización.....	59

4.4.2 Fase de Análisis.....	60
4.4.3 Fase de Interpretación.....	64
5. Dilucidando el camino: el Proceso de Análisis.....	67
5.1 Eje relacionado a la construcción del problema.....	67
5.2 Eje relacionado con el trabajo de la terapeuta	69
5.3 Ejes relacionados con la consultante.....	70
6. Enriquecimiento del sistema de significados y multiplicidad narrativa.....	76
6.1. <i>Primer objetivo</i>	79
6.1.1. Ejes interpretativos.....	90
6.2 <i>Segundo objetivo</i>	91
6.2.1 Enriquecimiento Afectivo.....	92
6.2.2 Enriquecimiento de Pensamiento.....	104
6.2.3 Enriquecimiento de Acción.....	114
6.2.4 Ejes Interpretativos.....	122
6.3 Tercer objetivo.....	124
6.3.1 Ejes Interpretativos.....	152
6.4. El plus.....	155
6.4.1 Ejes interpretativos.....	158
7. Desde el Construccinismo y las Terapias Posmodernas.....	159
7.1. A manera de teorización.....	167
8. A manera de conclusión.....	170
Referencias.....	174

Anexos

Resumen

Actualmente, la vida de las personas es muy cambiante lo cual demanda un ajuste o enriquecimiento para enfrentar dichas situaciones, más aún, aquellas que llegan a ser consideradas como problemas por el individuo. El presente trabajo aborda la forma en que un problema se va configurando, cobijado bajo las formas de pensar de las terapias posmodernas. Lo anterior, mediante un análisis de discurso y búsqueda del sistema de significados que están alrededor del problema, éste, concebido por una consultante en terapia. Hacia el final, el análisis permitió identificar la forma en que se construyó el problema, además de su solución, así como identificar algunos elementos clave en el trabajo del terapeuta y consultante que coadyuvaron en la solución del mismo.

0. Introducción

En la actualidad se vive bajo constantes cambios y transiciones, las sociedades están bajo una continua “actualización” producto de la globalización y las tecnologías de comunicación. Individualmente, las personas experimentan distintas situaciones y circunstancias también consideradas como cambios en sus vidas, ejemplos de ello puede ser el fallecimiento de una persona cercana, el despido inesperado en un empleo o la ruptura de una relación de pareja; cambios no tan súbitos como un proceso de divorcio, tener una preferencia sexual, transitar por alguna etapa del desarrollo (niñez, adolescencia, juventud, madurez y/o vejez) o desarrollar una enfermedad terminal (cáncer, SIDA, etc), entre otros.

Dichos cambios, sugieren un enriquecimiento o ajuste por parte de las personas en mayor o menor medida a las “nuevas” situaciones y circunstancias, tanto individuales como sociales. Estas experiencias en el mundo influyen directa e indirectamente en el estilo de vida de las personas y muchas veces estos “ajustes” son difíciles de asimilar o llevar a cabo. Simplemente los desafíos superan y rebasan las capacidades de la persona, entonces, varias circunstancias adversas convierten el presente en una situación muy insatisfactoria y difícil de sortear (Vargas y Castro, 2005).

En el ámbito terapéutico, la persona que busca ayuda a estas dificultades o desafíos, la mayoría de las veces suele referirse a ellas bajo la idea o concepto de

“problema” o en la frase “tener o padecer un problema”. Entonces, la persona que va a terapia se considera como un consultante en busca de una opción o alternativa (Gergen 2006a) a su “problema” para el cual le es difícil encontrar una solución, o las formas que ha intentado no le han dado los resultados que desea.

Problema está definido como una cuestión que se trata de aclarar, un conjunto de hechos y circunstancias que dificultan la consecución de algún fin. Desde un abordaje terapéutico Anderson y Goolishian (1996) mencionan que los problemas son una respuesta preocupada o alarmada ante un estado para el que se es incapaz de definir una acción competente por la persona misma. Nos enfrentamos a los problemas provistos de ciertos códigos o normas, que para McNamee y Gergen (1996) son estructuras previas de comprensión que ya por sí mismas indican cómo habremos de distinguir una situación problemática de otras que no lo son.

Los problemas que el consultante lleva a terapia en búsqueda de una solución, desde el construccionismo, uno de los enfoques bajo los cuales este trabajo se sustenta, es que son contruidos socialmente (Gergen, 1996, 2006b). La dificultad radica en que se da prioridad a las situaciones según el sistema de significados que el consultante posea, además, de los recursos con los que cuenta para enfrentar esa situación que de alguna forma se ha planteado, o que las circunstancias han despertado en ella (Hoffman, 1996). En otras palabras, podemos entender que el concepto y significado de lo que representa un problema depende y se forma a través de la relación con otros.

Esta relación con los otros, para Gergen (2006b) conlleva un enriquecimiento que sugiere una transformación, fundamentalmente una cuestión que surge de innumerables conexiones entre las personas. En este sentido, Sluzki (1985) considera a la familia como el agente socializante principal y Hoffman (1996) que es a través de la conversación con los íntimos que la persona desarrolle un sentimiento de identidad o voz interior.

Esta relación con los otros arriba mencionada, se lleva a través del lenguaje y su uso en la conversación alude Anderson (1999), ya que es a través de éste que formamos y reformamos nuestras experiencias y con ello nuestra realidad, dándole sentido a nuestras vidas. La forma en que las personas resuelven los problemas que se les presentan en la vida sugiere Payne (2002), es mediante la verbalización de los mismos, creando autorreflexiones y respuestas que los conducirán a un estado nuevo de equilibrio.

La idea de que el lenguaje es central en terapia no es nueva, el marco referente del presente trabajo lo elaboré bajo las propuestas e ideas de distintos terapeutas (Gergen, 1996, 2006, Anderson, 1999, Andersen, 1996, Epston, White y Murray, 1996, O'Hanlon, 1989) que, de diferente manera, han llegado a la conclusión de que el lenguaje y el sistema de significados influyen de manera contundente en las posibilidades de lograr lo que se desea como: solucionar lo que perturba o preocupa, los dilemas, problemas, dolores y frustraciones del consultante.

Por otra parte, existe un descontento que ha ido en aumento ante las tradiciones que presuponen un inconsciente, una enfermedad mental, problemas individuales específicos y la afirmación del valor de un saber experto o verdadero. Además, muchos terapeutas se sienten decepcionados por la estandarización de las técnicas terapéuticas, por los manuales de diagnóstico o los modelos mecanicistas del funcionamiento del individuo o la familia (Gergen, 1996, Limón, 2005).

La poca literatura que destaca las dimensiones de la orientación construccionista implicada en la psicoterapia, donde se desea trascender el significado de la narración en la construcción de los estilos y formas de vida, me ha llevado a pensar en la importancia de la creación de un sentido en común, en la naturaleza construida de la realidad y en los procesos de co-construcción en terapia, me refiero, al trabajo que se realiza en las denominadas terapias narrativas o posmodernas en la construcción de alternativas de vida.

Después de la exposición anterior, mi propósito general en este trabajo fue abordar la forma en que se construyó la percepción denominada comúnmente “el problema” derivado de una situación de vida considerada difícil o adversa por el consultante, ello, dentro de un contexto terapéutico, asimismo, dilucidar algunas de las formas que ayudaron en el enriquecimiento y construcción de alternativas de vida, comúnmente llamada “la solución”.

Para tal propósito, se ofrece un método de análisis de la *conversación terapéutica* abordado bajo la orientación construccionista y elementos de las terapias narrativas o postmodernas como: el sistema de significados, el lenguaje y la narrativa.

Por consiguiente, mis propósitos específicos fueron:

- A) Describir, a partir de la búsqueda del sistema de significados, la forma como la consultante construyó una narrativa entorno a el problema en el contexto terapéutico.
- B) Identificar el enriquecimiento o ampliación del sistema de significados, comparando la narrativa del problema inicial con la narrativa de la disolución del mismo.
- C) Denotar los recursos que ayudaron o promovieron narrativas diferentes y el éxito en terapia, en la conversación entre terapeuta y consultante.

Finalmente, pretendí a través de éste estudio, contribuir con la exposición de algunas formas y estilos utilizados en terapia, la cual se ofrece en el Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila” de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Primera parte. *Andamiaje Teórico.*

“Con la quiebra de las cosas en sí,
la nueva sensibilidad frente a las realidades múltiples,
las fronteras han comenzado a diluirse.”

Kenneth J. Gergen

Con el fin de entender y comprender mejor la postura y planteamientos de las terapias narrativas o posmodernas, es importante conocer los orígenes que están detrás de estas nuevas tendencias terapéuticas. Para ello, a continuación describo las dos principales formas de pensamiento sobre las que se fundamentan, se trata de la Posmodernidad y el Construccinismo Social.

1.- El pensamiento posmoderno.

Tratar de definir el pensamiento posmoderno no es para nada una tarea fácil, algunos autores que utilizan tal concepto no han llegado a una definición concreta, lo cual se convierte en una dificultad al tratar de definir fechas y límites identificados con este pensamiento.

Ésta dificultad, señala Iñaki Urdanibia (1994) en el escrito “*Lo narrativo en la Postmodernidad*”, no sólo se debe al embrollo, al uso y abuso que entorno a dicho término se ha elaborado, sino también a su actualidad y a la consiguiente falta de perspectiva para enfocar tal fenómeno. Éste autor menciona que la sola idea de un pensamiento posmoderno ha sido fuente de arduas discusiones porque no ha sido capaz de definirse en términos precisos. Autores como Vattimo (1994) Lyotard (1990) y Gergen (2006b) atribuyen dicha dificultad por ser el pensamiento posmoderno resultado de diferentes ideas, pensamientos y percepciones.

En torno a las diferentes líneas de pensamiento e ideas, es muy importante precisar que no todos los autores están de acuerdo en identificar a la

posmodernidad, como puede ser el caso de Habermas, que habla de la posmodernidad como un proyecto inconcluso de la modernidad, o la concepción de moderno tardío que plantea Antony Giddens, la “condición tardomoderna” que refiere Vattimo (en Limón, 2005) o el pos-estructuralismo como sinónimo de posmodernidad (Hoffman, 1996).

Asimismo, hacer la aclaración de que algunos autores hacen uso del término *posmodernidad* y otros al de *postmodernidad* (con *t*) refiriéndose éstos a lo mismo. Por ello, de aquí en adelante se hará uso del primero, aunque en la literatura algunos autores utilicen el segundo.

Ésta primera parte se trata de una somera introducción a la posmodernidad tomando en cuenta algunos de sus principales autores¹, finalizando con algunas de sus definiciones de posmodernidad, para después abordar lo concerniente al construccionismo social y, posteriormente, la terapia en estas dos formas de pensar y ver el mundo.

1.1 La irrupción de la posmodernidad.

Algunos autores (Urdanibia, 1994; Gergen, 1996; Bertrando y Toffanetti, 2004) coinciden que el término *posmodernidad* fue introducido al campo de la filosofía en 1979 por Jean Francois Lyotard en su libro “*La Condición Postmoderna: Informe sobre el saber*” (*La Condition postmoderne: Rapport sur le savoir*). Al margen, Paolo Portoghesi (en Urdanibia, 1994) menciona que el adjetivo posmoderno a transitado por diferentes campos de las ciencias humanas con diversas fortunas, utilizado sistemáticamente por primera vez en 1971 por Ihab Hassan con propósito literario, ganando en seguida terreno en el campo de las ciencias sociales, la semiología, la filosofía y después la arquitectura, donde ha encontrado terreno fértil.

¹ Hago referencia a autores que utilizan el término *potmodernidad* dentro de la filosofía, se exceptúan aquellos relacionados con el arte o la arquitectura.

Lyotard (1990) se refiere a la *posmodernidad* como una *condición*, más que como una etapa o periodo posterior a la modernidad: “Este estudio tiene por objeto la condición del saber (...) Se ha decidido llamar a esta *condición* postmoderna” (p. 9). También, designa al término o condición un estado de la cultura después de transformaciones que afectaron a las reglas de juego de la ciencia, la literatura y las artes a partir del siglo XIX.

Para Lash (1997) el abordaje de la *posmodernidad* emprendido por Lyotard no es en el marco de la estética o el arte, sino en el marco del problema del conocimiento, de ahí que el desplazamiento a la *posmodernidad* por parte de las ciencias y las ciencias sociales tiene un nexo crucial en el desarrollo de las “sociedades de la información” pos-industriales, marcado por un cambio en la legitimación del conocimiento.

El propósito de Lyotard, señala Urdanibia fue hacer una llamada de atención sobre el hecho de que algo no marchaba bien como hasta entonces en la modernidad. También menciona que tal postura *posmoderna* pretendería igualmente profundizar en la actualidad, frente a las simplificaciones modernistas que hacen que se interpreten las cosas “de una vez por todas”, semejante al planteamiento de Gergen (2006b), al señalar que éste (modernismo), al ocupar un lugar central en las ciencias su principal premisa era que las “*cosas existían en sí*”. Es decir, el modernista creía que el mundo estaba compuesto por diversas esencias o “especies naturales”, y que en principio podían ser demostradas.

Para Vattimo (1994) la posmodernidad surge cuando desaparece la posibilidad de seguir hablando de la historia como una entidad unitaria, cuando los hechos históricos se dejan de relatar de una manera firme y única y, el hecho que las sociedades comenzaban a hacerse y a poseer relatos legítimos. Desde la perspectiva de Lyotard, la posmodernidad surge ante la forma en que se estaba edificando el pensamiento, hermético y salvaguardado por su mismo saber y “reglas de juego”, lo cual denomina legitimización, para Limón (2005a) un

pensamiento autocontenido que, sin observar los más mínimos cambios o particularidades de los diferentes momentos, las alertas posmodernas pretenderían cuestionar los tiempos que nos han tocado vivir.

Lyotard (1987) pone de manifiesto que ya se ha pagado suficiente la nostalgia del *todo y de lo uno*, que incluso sería terrorífico el tratar de recomenzar y cumplir la fantasía de apresar la realidad.

Ejemplos de lo anterior, son los hechos que destacan y han marcado la historia del hombre cuando actúa y porta el estandarte de la verdad, como señala Ibáñez (1993) refiriendo que las peores atrocidades siempre se han cometido en el nombre de la retórica de la verdad:

...la verdadera religión, la verdadera divinidad, lanzó las cruzadas, creó la inquisición y masacró a los calvinistas. (...) Fue con verdades aplastantes e irrefutables que los nazis aplastaron cráneos de judíos e izquierdistas (...) Los peores peligros no vienen de los ataques a la verdad, sino de la creencia en la verdad (misma), independientemente del metanivel donde la supuesta verdad se localiza, sea religión o ciencia (p. 50)

Al respecto, Lyotard (1990) menciona:

(...) la ciencia no se reduce a enunciar regularidades útiles y busca lo verdadero, debe de legitimar sus reglas de juego. Es entonces cuando mantiene sobre su propio estatuto un discurso de legitimación (...) al legitimar el saber mediante un metarrelato que implica una filosofía de la historia, se está cuestionando la validez de las instituciones que rigen el lazo social (p. 9).

Los metarrelatos, según Lyotard son construcciones que tienen como objetivo la legitimación de las instituciones, las prácticas sociales y políticas, las éticas y las maneras de pensar. Para este autor, la dominación por parte del sujeto sobre los objetos obtenidos por las ciencias y las tecnologías contemporáneas no viene acompañada de una mayor libertad, sino de una mayor seguridad sobre los hechos

del saber moderno. Dicho de otra manera, Bauman (2001) menciona que la característica constante y segura de la verdad se basa en que se ha llegado a ella gracias a un cierto procedimiento en el que se puede confiar.

Desde una relación de poder, Bauman señala que la retórica de la verdad pertenece al poder, aquella no tiene sentido a menos que se utilice en una situación de desacuerdo, insinuando ambas partes que es la *otra* quien está equivocada o es falsa. Por lo tanto, dice este autor, siempre que se asevera la veracidad de una creencia, es porque la aceptación de dicha creencia es objeto de disputa, y la disputa se refiere al establecimiento o reafirmación de las relaciones de superioridad e inferioridad, de dominación y de sumisión, entre partidarios de distintas creencias. De la misma forma, Gergen (2006b) sostiene una relación entre las afirmaciones que pretenden ser verdaderas y la distribución del poder en la sociedad, así, el poder decisorio es acordado normalmente por intereses elitistas y sus palabras reflejan la “realidad” de la experiencia acumulada.

Para Gergen, la posmodernidad es una toma de conciencia, denominándola *conciencia postmoderna*, donde los fundamentos modernistas del saber objetivo dentro de instituciones científicas y educativas están perdiendo vigencia rápidamente. Lo anterior puede deberse, según Limón (2005a) a la crisis de creencias e ideas debido al descubrimiento de nuevos hechos, una ampliación de horizontes geográficos e históricos, a tendencias escépticas, una actitud crítica, entre otras.

Al respecto, la creciente conciencia de la multiplicidad de perspectivas enflaquece cualquier intento de instaurar lo que es correcto, por no decir verdadero (Gergen, 2006b). El pensamiento posmoderno teme que tras los principios universales se escondan pretensiones totalitarias (Mardones, 1994), el terror de los dominadores y el deslizamiento hacia el totalitarismo (Lyotard, 1990).

Ya cobijados bajo esta forma de pensar, la posmodernidad puede llamar modernas a las sociedades que anclan los discursos de verdad y de justicia en los grandes relatos científicos (Vattimo, 1994). Debido al carácter discriminador de las hipótesis, que a la brevedad se convierten en estatutos casi inamovibles y la mayoría de las veces son establecidas por grupos elitistas, por ello la búsqueda del consenso se ha convertido en un valor anticuado y sospechoso (Lyotard, 1990).

1.2 El cuestionamiento en la Posmodernidad.

Como ya se ha mencionado, el advenimiento de la condición, conciencia o postura posmoderna se debió principalmente al carácter obsoleto y caída de rígidas formas de pensar en la modernidad (Lyotard, 1989, 1990, Urdanibia, 1994, Vattimo, 1994, Limón, 2005a, Gergen 2006b) y que en su lugar están surgiendo otras tantas nuevas formas de pensar que constantemente cuestionan la validez de los supuestos valores universales, de las creencias absolutas, de los discursos cerrados y excluyentes (Limón, 2005b).

La posmodernidad, como lo señala Limón considera que estamos inmersos en un mundo de múltiples perspectivas acerca de la realidad y de otras verdades, que no deberían descalificarse las unas a las otras. Éste giro, como lo considera él, está cuestionando la supuesta obviedad y solidez de creencias y valores, lo cual pone en entredicho la retórica de la verdad.

Con lo anterior, Lax (1996) se refiere a la posmodernidad como una línea de pensamiento que cuestiona muchas ideas aceptadas, tanto en la teoría como en la práctica, y menciona que se trata de una transición que significa la incorporación de diversos cambios significativos. Maturana y Varela (en Gergen 1996) en este mismo sentido, expresan que las estructuras consideradas universales abren paso a la pluralidad de ideas y formas de pensar, la misma pluralidad a la que se refiere Vattimo, retomando el papel determinante de los medios de comunicación que caracterizan a la sociedad como más compleja, incluso caótica.

En el cuestionamiento que se plantea, la mente posmoderna es más tolerante y crítica, seguramente porque es más consciente de sus puntos débiles, ya que acepta que a menudo la experiencia rebasa los límites verbales, pero también, es demasiado humilde para prohibir, demasiado débil para desterrar los excesos provocados por la ambición de la mente moderna (Bauman, 2001). Los hombres y las mujeres posmodernos han cedido una porción de sus posibilidades de seguridad a cambio de una porción de felicidad, los descontentos de la modernidad eran resultado de un tipo de seguridad que permitía poca libertad en la búsqueda de felicidad individual (Bauman, 2001).

La pluralidad a la que se hace referencia, no debe de tomarse como un *“todo vale”* que en su momento dijo Feyerabend. Al respecto, Limón (comunicación personal, 2008) comenta que la repiqueteada frase *“todo vale”* ha sido infantilmente malinterpretada por algunos y suspicazmente distorsionada por otros, pues, como ya lo había apuntado Ribes (1989), la frase completa, originalmente utilizada en su propuesta metodológica, contiene un condicional que lo restringe mucho más de lo que aparentemente liberaliza. Por eso mismo, para adaptarlo a los escenarios de la psicoterapia, Limón (2005a) le agrega otro condicional (*“ma non troppo”*), donde menciona que, *“dentro de ciertos límites y bajo ciertas circunstancias, todo, eventualmente, puede ser válido y servir para ampliar los márgenes de libertad entre nosotros y con las personas que asisten a psicoterapia”* p (73).

Por ello la posmodernidad, por más polifacética que parezca, no significa una carencia de valores, como hacen referencia y crítica algunos autores, ya que, como señala Vattimo (1994), precisamente su mayor influencia se manifiesta en el actual relativismo cultural y en la creencia de que nada es totalmente malo ni absolutamente bueno. Es en todo caso, un nuevo orden de interpretar valores, una nueva forma de relacionarse.

Lyotard (1987) propone recomenzar a comprender lo que a la humanidad ha sucedido para tratar de retomar el inconsciente de la modernidad y evitar sus

“necesidades”, interrogar a la modernidad para situarnos con la ventaja de los errores que han hecho que un proyecto con tantas promesas de emancipación haya llevado a la humanidad a situaciones tan contrapuestas. Tal como Urdanibia (1994) sugiere al no buscar la “verdadera” esencia de las cosas, pues ahora, las diversas disciplinas y multiplicidad de campos ofrecen un sinnúmero de perspectivas, donde los dogmas tienden a caer rápidamente.

Por último, para Bauman (2001) si el modernismo trataba de alumbrar sendas conducentes a un consenso “nuevo y mejorado”, lo posmoderno no sólo consiste en poner en tela de juicio cualquier forma de consenso existente y de transitoriedad admitida, sino en socavar, y así sofocar, la mismísima posibilidad de llegar a cualquier acuerdo universal futuro.

1.3 Hacia una definición de Posmodernidad.

Retomando algunas definiciones de autores que ocupan dicho termino, tenemos a Lyotard, el cual, simplificándolo al máximo, lo entiende como “la incredulidad con respecto a los metarrelatos”, recordando que los metarrelatos son construcciones cuyo objetivo es la legitimación del saber. Y, el prefijo pos- de la posmodernidad no sugiere un movimiento de retroceso, sugiere un proceso de análisis y de analogía.

Vattimo define la posmodernidad como el pensamiento donde lo importante no son los hechos sino sus interpretaciones. Donde la certeza de un hecho depende del observador, una verdad relativamente interpretada, por lo que se debe de tomar con precaución. También considera que es una experiencia que nos hace vivir otros mundos posibles, mostrándonos la contingencia, relatividad y finitud del mundo dentro del cual estamos “encerrados”.

Para Gergen la irrupción de la conciencia posmoderna es un signo de cambio social de proporciones muy vastas, se pierde en las ciencias y saberes la forma

habitual de hacer las cosas para buscar otras nuevas, siempre y cuando exista una comunicación eficaz.

Rodríguez Vega (2002) propone que en la posmodernidad no hay límites a la capacidad de los seres humanos para medir y describir el universo de varias maneras, señalando que, mientras los modernistas están preocupados por los hechos y las reglas, los posmodernos se preocupan más por el significado.

Limón (2005a) la menciona como una época² en donde existe una amplia y constante exposición a otros valores, opiniones y estilos de vida, con un efecto que relativiza nuestras más arraigadas creencias y valores, y, en consonancia con Gergen (2006b) que nos empuja a una nueva conciencia de nosotros mismos.

Bauman (2001) hace una lectura del posmodernismo como la libertad individual, que si antes era un problema, en la actualidad se ha convertido en el principal valor y recurso de la autocreación continua del universo humano. Para Bauman el mundo posmoderno está en constante movimiento que parece ser azaroso, disperso y desprovisto de una clara dirección.

Lash (1997) resalta que el modernismo piensa en el carácter problemático de las representaciones, mientras que el posmodernismo problematiza la realidad, por lo tanto, éste puede considerarse como un intento de resolución de problemas. Es decir, como una búsqueda destinada a realizar las permutaciones e implicaciones

² Para Limón (comunicación personal, 2008), la distinción de si la postmodernidad “tiene que ver” con una época o con una forma de pensar no es más que una falsa polémica, aunque simpática y entretenida, pues comenta que las diferentes características en las formas de ser y de pensar de los pueblos, sociedades y personas no podrían ser entendibles al margen de la historia, como tampoco podría comprenderse la historia sin las formas de ser y de pensar en ese particular momento... de la historia. Y viceversa, las “épocas” y la misma historia son construcciones hechas por nosotros mismos (“a lo largo de la historia”) en las cuales hemos identificado formas de ser y de pensar características... de la época. Por lo cual, “pensando construccionistamente”, no podría ser posible concebir la una sin la otra. Una polémica que le recuerda la conocida frase “quiénes somos”, como pregunta universal de corte absolutista, casi religiosa, y la menos conocida acotación post-estructuralista que la relativizaba: “quiénes somos nosotros en este particular momento de la historia”.

por las cuales la realidad se transforma y se vuelve frágil por la penetración de imágenes invasoras.

Por último, Maffesoli (1994), lejos de tomarlo como un *status* conceptual, prefiere entenderlo como el conjunto de categorías y de sensibilidades alternativas a las que prevalecieron durante la modernidad. Consiste en una toma de perspectiva, en una categoría mental que permite entender el precario momento que media entre el final de un mundo y el nacimiento de otro.

2. Construccinismo Social.

Nuestro conocimiento ha de interpretarse,
no como la imagen del mundo real,
sino tan sólo como una llave
que nos abre caminos posibles.

Beatriz Rodríguez Vega, 2002.

Retomando el capítulo anterior, si se asume que no hay una realidad universal y única, que en el mundo existen diferentes y diversas maneras de entender las interacciones, los eventos y la conducta (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005), se puede llegar a la conclusión de que tales pretensiones han sido meras construcciones sociales (Gergen, 2006b). Donde claramente las categorías tradicionales se derrumban y los géneros se desdibujan, fusionan y reformulan de continuo debido a la pluralidad y exposición de nuevas formas de ver las cosas (Gergen, 2006b), lo mismo cuando se habla del mundo como objeto de cognición y conversación, sugiriendo así que ese mundo tiene una naturaleza artificiosa, inventada, medida por creencias (Bauman, 2001).

2.1 Construccinismo y Posmodernidad.

La teoría del construccinismo social, también identificada como “socioconstruccinismo” o simplemente “construccinismo”, como señala Limón (1997), es otra forma de pensar que ha ido ganando terreno, enriqueciendo la

tendencia identificada con el pensamiento y movimiento posmoderno. Para Berger y Luckmann (2005), el mundo que percibimos y los significados que creamos acerca del mundo son resultado de interacciones sociales. Que es lo mismo, pensar que los significados se construyen y transmiten entre las personas que viven en un contexto cultural determinado (Ibáñez, 1994, Berger y Luckmann, 2005, Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005, Gergen, 2006b).

A propósito Gergen (1996), menciona que el construccionismo intenta superar la dualidad objeto-sujeto desarrollando una teoría alternativa del funcionamiento de la ciencia, y desafiando la idea de conocimiento como representación mental. Para Gergen, el construccionismo sostiene que el conocimiento no es algo que la gente posee en la cabeza, sino algo que la gente hace junta, siendo el lenguaje un medio como actividad compartida.

Berger y Luckmann (2005), quienes describen y se refieren a la realidad como una construcción social, su idea principal es que las creencias, valores, instituciones, costumbre, leyes, divisiones de trabajo y todo lo demás que constituye nuestra realidad social, está construido por miembros de una cultura en su interacción con los de otra, de generación en generación y de día en día. En este sentido, es la sociedad quien construye las “lentes” a través de las cuales sus miembros interpretan el mundo, por tanto, las realidades que las personas toman por solidamente fundamentadas, son las realidades con las que nos ha rodeado nuestra sociedad desde el nacimiento.

Para el construccionista y psicólogo social Tomás Ibáñez (1994), ésta orientación o perspectiva ha ido cambiando pasando de llamarse “socioracionalista” a su actual denominación como construccionismo social. El construccionismo social ha ido emergiendo lentamente como un intento de hallar una propuesta que pudiera representar una alternativa válida frente al modelo empirista de la ciencia que caracteriza a la corriente dominante en la disciplina.

Como lo señala Ibáñez (1994) la contribución a esta forma de pensar se debe a dos grandes factores: el primero, por la existencia de un amplio movimiento que concuerda con la crítica hacia el positivismo como con la nueva sensibilidad científica y, en segundo lugar, al propio eclecticismo del construccionismo en cuanto a sus fuentes de inspiración, lo cual ha permitido que muchos de los psicólogos sociales de corrientes alternativas en la psicología pudieran reconocerse, aunque fuera parcialmente, en los planteamientos del construccionismo social.

Como breve recorrido por las fuentes de inspiración del construccionismo, de acuerdo a Ibáñez (en Limón, 2005a) tenemos distintas aportaciones, como es el caso de la *hermenéutica*, en donde resaltan nombres como Dilthey, Heidegger, Gadamer, Habermas, Ricoeur, o Taylor, quienes destacan que el saber reposa sobre la verdad y el método que expresa la universalización del fenómeno interpretativo, desde una concreta y personal historicidad, así como preinterpretaciones inherentes al lenguaje. Está el caso de la *Teoría Crítica* de Jurgen Habermas, quien señala la distinción entre el interés por el control y la predicción, y el interés por la comprensión y la emancipación. Por otro lado, tenemos el *Contextualismo* de Ralph Rosnow que pone énfasis en el carácter organizado de la totalidad contextual en el que transcurren los actos humanos, además, destaca que el contexto sólo existe a través de los actos que construye y, que los actos sólo existen en relación al contexto que los construye. Se encuentra también la *orientación dialéctica*, enfatizando la naturaleza histórica y relacional de los objetos así como su carácter procesual y evolutivo. Asimismo, los puntos de vista *wittgenstenianos* sobre el papel que desempeñan las conversaciones lingüísticas, entre otras. El resultado, señala Ibáñez, es una especie de amalgama de aportaciones más sustantivas de cada una de estas orientaciones integrándolas en una perspectiva.

La idea de que el conocimiento puede considerarse como válido en la medida en que refleja o se corresponde con la realidad, ha derivando, según Ibáñez (1994), en

dos aspectos esenciales para el construccionismo. El primero hace referencia a la naturaleza del saber científico como producto socialmente elaborado a través de unas prácticas colectivas, propias de una comunidad social particular, y el segundo pone énfasis sobre la comunicación y el acuerdo interpersonal en la determinación de lo que se acepta o se rechaza como conocimiento, no tanto “verdadero” como “adecuado” y “racionalmente aceptable” hasta que se formule otro más “convinciente”.

Para dar cuenta del pensamiento característico del construccionismo social Gergen (1996) propone los siguientes supuestos básicos:

I) Los términos con los que damos cuenta del mundo y de nosotros mismos no están dictados por los objetos, lo cual quiere decir que no hay limitaciones asentadas en principios en cuanto a la caracterización de los estados de las cosas.

II) Los términos y las formas por medio de las cuales conseguimos la comprensión del mundo y de nosotros mismos son artefactos sociales, productos de intercambio, situados histórica y culturalmente, y que se dan entre las personas. De ésta forma, las palabras adquieren su significado sólo en el contexto de las relaciones actualmente vigentes.

III) El grado en el que dar cuenta del mundo o del yo, se sostiene a través del tiempo, no depende de la validez de la exposición, sino de las vicisitudes de los procesos sociales. Esto es equivalente a decir, que las exposiciones del mundo y del yo pueden sostenerse con independencia de las perturbaciones del mundo que están destinadas a describir o explicar.

IV) La significación del lenguaje se deriva del modo como funciona dentro de pautas de relación. Lo cual se traduce en que las proposiciones no derivan su sentido de relación con un mundo de referentes, así, las prácticas referenciales

situadas social e históricamente, salen a la luz en las posibilidades semánticas de la significación de la palabra.

V) Estimar las formas existentes del discurso consiste en evaluar las pautas de la vida cultural, una evaluación que se hace eco de otros enclaves culturales. Este autor propone una autoevaluación en aquellos casos en que las palabras y acciones se relacionen de manera fiable, e incluso se proclamen como “validez empírica” con el fin de formar un conjunto más coherente de las diversas formas de vida.

Desde el punto de vista de Lash (1997), la posmodernidad y el construccionismo social han significado principalmente una ruptura con el estructuralismo, proponiendo poner fin a la primacía del discurso, del texto, de la palabra y del significante. Para este autor, la posmodernidad dirige su crítica al dominio del discurso y a los tipos de subjetividad que se constituyen a través del discurso.

Asimismo, Ibáñez (1994) menciona que el construccionismo exige que no se acepte la evidencia con que se imponen las categorías naturales y que se investigue el grado en que los referentes pueden no ser sino meras construcciones culturales y socialmente situadas, o meros productos de las convenciones lingüísticas.

Biever, Bobele, Gardner y Franklin (2005), consideran que las “verdades” últimas son vistas con gran escepticismo por los construccionistas sociales, lo mismo que lo posmodernos.

Por último, Gergen (1996) enfatiza que el construccionismo se ocupa más de las redes de relación, que de las personas, y cuestiona la posición de superioridad trascendente reclamada por aquellos que actúan del modo científico tradicional.

2.2 *Sociedad en construcción.*

Basado en que no es concebible una realidad más “verdadera” que otra, Murray Edelman (en Gergen, 2006b) menciona que no hay ningún distintivo o descripción que sea más representativo que otro en la sociedad, que no hay una posición que esté libre de una perspectiva o una voz que hable por encima de los intereses de alguna comunidad. Queda mejor explicado por Gergen (2006b), quien considera que las palabras no son espejos que reflejan la realidad, sino expresiones de alguna convención colectiva. De ahí, lo que se dice es interpretado por la persona de una manera única y particular, entonces, las comprensiones creadas se moldean y son moldeadas por otras tantas haciendo una interpretación de la comprensión de otros (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005).

Este compartir de un conjunto de puntos de vista yace en la base de la experiencia del pertenecer, pertenencia de tipo colectivo según Sluzki (1985). Así, por ejemplo, para Gergen (2006) los diversos grupos sociales poseen un vocabulario particular o una especial manera de decir las cosas, que a la vez que reflejan, sus valores, posturas políticas y estilos de vida, dichas maneras adquieren una realidad local. Complementando, Ibáñez (1990) menciona que lo que se conoce como “realidad” son convenciones culturales históricamente situadas y mediadas a través del lenguaje y, éste autor alude que la tendencia construccionista afirma que la mente no refleja el mundo, que las palabras no reflejan el contenido de la mente y por tanto, no reflejan el mundo o la realidad.

A continuación se describen tres procesos considerados por Berger y Luckmann (2005) en la creación de una realidad social:

1. *Tipificación*: proceso a través del cual las personas clasifican sus percepciones en tipos de clases (por ejemplo, católicos, judíos, etc.). Las tipificaciones que una persona particular o cultura usa no son las únicas posibles.

2. Institucionalización: proceso a través del cual las instituciones se originan alrededor de un conjunto de tipificaciones (justicia, maternidad, religión, matrimonio).

3. Legitimización: Se refiere a aquellos procesos que prueban o justifican a las instituciones y tipificaciones de una sociedad particular, con la sensación de tener la realidad por sí mismas. Y por último.

4. Reificación: es la aprehensión de los productos de la actividad humana como si fueran algo más que productos humanos, tales como hechos de la naturaleza, resultados de las leyes cósmicas o de la voluntad divina. El hombre se olvida de su autoría del mundo humano.

Desde la visión particular de Houston (2001), la sociedad no es vista como algo pre-existente, sino producto del tránsito de ideas con otras personas, especifica además, que tales interacciones fueron externalizadas, objetivadas y después internalizadas en algún momento por las personas. Houston apunta que las ideas construccionistas van contra la noción de que hay estructuras esenciales en la sociedad y en los individuos, él invita a observar para tomar cuenta de la relatividad y subjetividad natural del mundo.

Gergen (1996) uno de los principales pensadores construccionistas, apuntala que el construccionismo, así como la historia y la sociología, cuestionan la idea de que el conocimiento científico es racionalmente superior, sugiere que sean rastreados los procesos culturales e históricos que favorecen ciertas concepciones de la naturaleza al mismo tiempo que suprimen otras, y nuevamente sostiene que lo que tomamos por explicaciones “correctas y objetivas” de la naturaleza y del yo es sólo un subproducto de los procesos sociales. Justamente como Hoffman (1996) al afirmar que el lugar donde el conocimiento evoluciona es en el espacio entre las personas, en el ámbito del mundo común y corriente.

El proceso de construcción, según Sluzki³ (1985), tiene un carácter de retención, pues describe que el hecho de percibir “*la manera en que las cosas son*” se construye desde el nacimiento a través de un consenso, otorgando a la realidad cierto grado de estabilidad colectiva y, por lo tanto, personal. En este sentido, para él, las visiones del mundo, las pautas de interacción y las estructuras son reactivadas y se reactivan por acuerdos acerca de una visión del mundo o mapas de supuesta “realidad”, lo cual constituye una constante reconstrucción de esos mapas de la “realidad”.

En palabras de Jean Baudrillard (en Gergen, 2006b), las distintas “realidades” se acumulan, se interpretan y, en última instancia, crean un mundo de hiperrealidad, entendiendo la hiperrealidad como la superposición de representaciones e interpretaciones sobre lo que fue en algún momento una representación inicial. Las representaciones o códigos para Potter (2006) son un conjunto indeterminado de reverberaciones cuyo origen se pierde, y no hay oportunidad de trazar sus orígenes. Tomando en consideración a la persona, Potter sugiere que la propia subjetividad se construye a partir de los mismos códigos que construyen el sentido de la historia, así, la persona se construye con el mismo material que se emplea para construir una cultura específica. Para él, analizar una cultura, analizar un contexto realista y analizar la subjetividad de una persona son actividades bastante similares.

En literatura reciente, Medina (2007) hace una distinción sobre diversas aproximaciones que interpretan y explican la construcción de la realidad de varias maneras dentro del construccionismo social que, no obstante, son unidas por una creencia general “la realidad es una construcción sociocultural”, por tanto, cada una define una explicación distinta sobre el modo en que la realidad se construye socialmente, lo que se refleja en diferentes metodologías al abordarla.

³ Carlos Sluzki, conferencia pronunciada en el 1er. Congreso Argentino y 2do. Encuentro Nacional de Terapia Familiar Sistémica en Junio de 1984, NO se refirió en ningún momento al construccionismo social o socioconstrucción, ni siquiera se identificaba con tal perspectiva. Sin embargo, en la actualidad es considerado como construccionista social. Ver referencia.

Sobre estas diversas aproximaciones, Medina (2007) distingue cuatro de ellas: *construccionista realista*, *construccionista relativista*, *construccionista práctica* y *construccionista crítica realista* y, describe y se centra en el debate de las dos primeras, la posición realista-relativista.

Medina apunta que los *construccionistas realistas* (dentro de los cuales ubica a Harré) consideran que además de consensos lingüísticos de una comunidad o sociedad para la representación de la realidad, es necesario un componente de referencia, aunque modesto, según señala el autor, el cual se “creé” que opera ahí en dicha comunidad o sociedad. Lo anterior fundado en que hay paradigmas para “ver” el mundo que tienen mayor capacidad para resolver problemas que otros. Éste autor comenta que si bien hay paradigmas más populares o con mayor poder que otros, esto no necesariamente significa que tenga éxito en la resolución de problemas.

Y en debate a la posición *realista*, Medina señala que los *construccionistas relativistas* (donde ubica a Gergen) consideran que todo lo referente a la construcción de la realidad lo ponen en el campo de la retórica como producto del intercambio social, dentro de los cuales se encuentran la negociación y el consenso. Lo cual “*hace de la realidad un fenómeno social no empírico, narrativo no representacionalista, constructivo no realista... por su naturaleza social, diversa y cambiante*” (p.30). Sobre esto último, Medina opina que esta postura ha llevado a algunos a radicalizarse, tomando cualquier historia como válida y que tiene cabida con relación a un grupo, proponiendo una clase de “*todo vale*”.

Breve apartado del conocimiento científico desde la visión construccionista.

Para Tomas Ibáñez (1994), el conocimiento científico tiene en común con el conocimiento de la vida cotidiana, el hecho de nacer en el seno de la interacción social y de construirse en la subjetividad con base en las convenciones lingüísticas,

a los presupuestos compartidos y a los diversos procedimientos para establecer un consenso, que sólo es posible gracias a la existencia de un mundo de significados comunes. Aún así, según Gergen (1996) las distintas teorías y modelos dan por sentado y admiten que existe una realidad independiente del observador.

El construccionismo social para Gergen (en Limón 2005a), destaca los diferentes intereses que guían las diversas racionalidades científicas y concluye a la inevitabilidad de que los conocimientos conlleven acciones normativas y repercutan sobre la propia realidad social. En consecuencia, se aleja del interés por la comprensión y la emancipación intentando elaborar teorías “generativas” que tengan la capacidad de cuestionar las asunciones dominantes de la cultura, planteando cuestiones fundamentales en relación con la vida social contemporánea, para reconsiderar todo aquello que se da por evidente y generar de esta forma nuevas alternativas para la acción social. En tales casos, según éste autor, el conocimiento ha de interpretarse, no como la imagen del mundo real, sino tal sólo como una llave que nos abre caminos posibles.

Es por ello que el enfoque construccionista, desde la perspectiva de Ibáñez (1994), se encuentra en estos momentos en un activo proceso de desarrollo, mostrando una permanente sensibilidad hacia los nuevos planteamientos que se realizan en los distintos sectores de las ciencias sociales. Además, añade que el interés por el lenguaje y el interés por la naturaleza del conocimiento científico se conjugan para orientar los últimos desarrollos del construccionismo social hacia el estudio de procedimientos retóricos a través de los cuales se construye la supuesta “objetividad” científica.

3. Terapias Posmodernas.

“si uno sabe lo que hará está limitado,
pero si sabe lo que no hará,
entonces habrá una enorme cantidad
de cosas que podrá hacer”

Harold Goolishian

Una vez explicadas estas dos formas o perspectivas de pensamiento, la posmodernidad y el construccionismo social, quedando por sentado que, desde estas visiones, el conocimiento y las percepciones del mundo son resultado de un proceso de interacción social. La tarea del terapeuta construccionista consistiría, por tanto, en tratar de comprender y cuestionar la construcción de tales procesos en el individuo, específicamente aquellos que están alrededor del problema o motivo por el cual se asiste a terapia. Se entiende esta forma de hacer psicoterapia como “terapia narrativa o postmoderna”.

A continuación, en los siguientes apartados, se presenta un breve pasaje en la historia sobre los inicios de las terapias posmodernas, específicamente, el deslizamiento de ideas posmodernas y construccionistas a psicoterapia, para después describir algunos de los principales elementos con que se trabaja en la terapia narrativa. Posteriormente se presenta la postura y visión del terapeuta construccionista, así como de la terapia narrativa en general, ante el consultante y el espacio terapéutico. Por último, se describen las formas y estrategias trabajadas durante la terapia que se lleva a cabo en el Centro de Servicios Psicológicos, que, como ya se mencionó, es precisamente uno de los casos de éste centro que retomé para la elaboración del presente trabajo.

A manera de anotación, se debe mencionar que el propósito de este capítulo no es ofrecer un modelo terapéutico narrativo a seguir, o por el cual se deba tener una preferencia, sólo se describe de manera general la denominada Terapia Narrativa.

3.1 *Terapia Narrativa: Posmodernidad, construccionismo y psicoterapia.*

Según Limón (2005a), es a partir de la segunda mitad de los años ochenta, que empezaron a emigrar al ámbito de la psicoterapia nuevos puntos de vista y autores que proporcionaron una forma diferente de ver los problemas humanos y la misma psicoterapia. El diálogo actual de algunas formas de hacer psicoterapia menciona Hoffman (1996), simpatizan con el movimiento conocido como posmodernidad y, con ello, la aparición de nuevas perspectivas. Lo anterior para Limón (1993, 2005a) aunado a la aproximación ecléctica del construccionismo social, deja la puerta abierta para tomar otros puntos de vista o analogías para el uso en psicoterapia.

Trujano y Limón (en prensa), al hacer un recorrido por la historia y los orígenes de estas nuevas tendencias, destacan que algunos autores fueron parte de la modalidad o transición que había impulsado la terapia familiar de corte sistémico, orientación que entre los años 50 y 80 del siglo XX estaba teniendo una presencia excepcional revolucionando las tradicionales formas de hacer psicoterapia e invitando a incursionar en los nuevos escenarios profesionales que estaba proponiendo la terapia familiar. Lo interesante, menciona Limón, es que algunos de los más destacados terapeutas familiares de la época posteriormente hicieron una segunda transición, hacia lo que ahora se conoce como *terapias narrativas o posmodernas*.

Esta segunda transición que menciona Limón, parece lo suficientemente diferenciada como para calificarse de nuevo enfoque, en este sentido, para Hoffman (1996) la terapia narrativa debe su nombre a las ideas posmodernas que se originaron en grupos de personas que trabajaron en semiótica y crítica literaria, donde es cada vez más frecuente hablar de narración o de texto en el campo de las ciencias sociales, y ahora en terapia.

Sin embargo, la terapia narrativa no es una, sino varias y fueron desarrolladas por diferentes individuos y grupos en diferentes lugares y culturas (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005, Medina, 2007). Dentro de las más destacadas están la propuesta de Anderson y Goolishian, en Texas, conocida como *Terapia Colaborativa*, la *Terapia Narrativa* propiamente dicha de Michael White y David Epston, en Australia y Nueva Zelanda respectivamente, por otro lado, el *Construccionismo Social* de Lynn Hoffman en Massachussets y, la *Terapia del Equipo de Reflexión* de Tom Andersen en Noruega, entre otras.

Algo que definitivamente comparten estas prácticas de terapia posmoderna, es que valoran las perspectivas múltiples y la creencia de que hay muchas maneras “correctas” de hacer las cosas (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005)

En general y, de lo cual se hablará más adelante, es que dentro del marco posmoderno en terapia se abandona la idea modernista de patología y cura, también se cuestiona la narrativa o discurso del propio terapeuta que se inserta como una posibilidad entre otras, se descartan las narraciones tradicionales de la terapia como proveedoras de relatos fiables y de base científica y, por último, se advierte del papel del terapeuta como conocedor superior, que está por encima del consultante, como un modelo inalcanzable (Gergen y Kaye, 1996).

Después de conocer algunas de las posturas de la terapia dentro de los marcos de posmodernidad y construccionismo, es momento de entrar de lleno en el campo referente a la terapia, ya que mucho se ha hablado de narraciones y el sistema de significados. Por ello, de aquí en adelante se describen las posturas del terapeuta y la visión del consultante, utilizando como elementos de trabajo precisamente las narraciones, el sistema de significados y el lenguaje como vehículo insertado en las conversaciones psicoterapéuticas.

3.2 Narrativa, lenguaje y sistema de significados en la conversación terapéutica.

Linares (1996) menciona que el concepto de narrativa⁴ utilizado en psicoterapia ha conocido una difusión espectacular en los últimos años, gracias a autores como Carlos Sluzki, Michael White y David Epston, sin olvidar las grandes aportaciones desde la sociología y, actualmente en la psicoterapia, de Kenneth Gergen. La narrativa para Linares (1996), es la forma que toma la descripción de nuestra experiencia en el contexto del lenguaje y la cultura. Por otra parte, Bertrando y Toffanetti (2004) señalan que después de 1996 el concepto de terapia centrada en la narrativa empezó a imponerse, donde está idea de lo narrativo está basada en la relación entre el poder y el relato.

De acuerdo con Anderson y Goolishian (1996) la forma de hacer psicoterapia se está desplazando rápidamente hacia una posición más hermenéutica e interpretativa y, la propia Harlene Anderson menciona que es cada vez más común escuchar los conceptos de narración, discurso y conversación en psicoterapia. En este sentido Gergen (2006a) considera que cuando las personas recurren a psicoterapia, es porque tienen una historia o narración que contar, estas narraciones son diversas y se enfocan en distintos temas, por ejemplo, pueden tratarse de historias de vida, de una relación que se ha considerado ya insoportable, de diferencias e inestabilidad en la familia, etc.

Para Anderson (1996), la vida es el asunto de contarnos a nosotros mismos historias acerca de la vida, de saborear historias acerca de la vida contadas por otros, de vivir nuestras vidas de acuerdo con tales historias y de crear historias nuevas y más complejas. Ésta composición de historias no es acerca de la vida humana, sino que es la vida humana misma.

⁴ Cabe mencionar que Linares hace una distinción entre identidad y narrativa del individuo, para él la identidad es resistente a cambios, siendo las narrativas aspectos negociables en la sociedad.

Para entender éstas historias o narraciones dentro de la psicoterapia, es necesario conocer algunas de las ideas detrás de estos conceptos. Los terapeutas Anderson y Goolishian (1996) señalan que las narraciones se apoyan en la idea de que la acción humana tiene lugar en una “realidad” dada por la construcción social y la conversación. La propuesta de Gergen (1996) es que ésta conversación sobre el mundo tiene el carácter de ser un dispositivo de intercambio social, sin pasar por alto las consideraciones de Linares (1996) acerca de éste intercambio social, como un espacio flexible, abierto a toda clase de transacciones. Así, desde esta perspectiva, para Anderson y Goolishian la gente vive y entiende su vida a través de éstas realidades narrativas construidas socialmente organizando y dando sentido a su experiencia, y además, es importante según Gergen mantener y hacer circular el conocimiento de nosotros y de nuestros mundos.

A manera de definición acerca de la narrativa se puede decir:

“Se puede definir la narración como una unidad de significado que brinda un marco para la experiencia vivida. A través de las narraciones se interpreta la experiencia vivida.” (Epston, White y Murray, 1996, p. 122).

Al respecto, para Linares (1996) la narrativa individual llevada a terapia se construye de influencias sociales y circunstancias diversas, es el resultado de múltiples narraciones que se ramifican penetrando en los diversos espacios relacionalmente significativos de la vida de la persona, de ahí que Hoffman (1996) considere importante como influencia social a los seres queridos del consultante.

Si recordamos que todo lo que se puede decir de uno está determinado por las convenciones del discurso, Gergen (1996) sugiere que se dispone de un repertorio de procedimientos narrativos, o formas de narración, y que en éste caso el consultante los impone al pasado. Entonces, lo que se toma por “real y bueno” es, en su mayor parte, un producto de los relatos textuales de cada persona.

Para Gergen (2005) éstos relatos, narraciones e historias mencionados anteriormente, son subproductos de las relaciones humanas y se cargan de significación a partir de la manera en que la persona los usa en las relaciones interpersonales. Al respecto, Anderson (1996) apunta que en la terapia narrativa no se habla de estructura o de proceso, se habla de significado. Introduciéndose así, el significado como elemento dentro de la narración, que según Rodríguez (2002), no lo da una palabra, sino la palabra en relación a su contexto. De manera más clara, Anderson (2005) menciona:

“Los significados, o el sentido que se le da a las cosas, no se localiza en las palabras mismas, sino que es algo que se va desarrollando en el modo que usamos las palabras unos con otros, a través de la conversación y la interacción, dentro de un contexto social y cultural más amplio.”(p.63)

Siguiendo con lo anterior, para ésta autora, los significados los crean y experimentan los individuos que conversan. Con todo, Gergen (1996, 2006a) menciona que existe un énfasis, cada vez mayor, que es a partir de la interacción entre las personas que surgen un conjunto de significados que están en constante evolución y son parte de un flujo general de narrativas en constante cambio. Las conversaciones entre consultantes y terapeutas pueden también ser vistas como historias, como narrativas (Anderson y Goolishian, 1996).

Este enfoque del significado como algo que deriva de intercambios microsociales, incrustado en el seno de amplias pautas de vida cultural, presta atención al modo en que el lenguaje se utiliza en la cultura (Gergen, 1996).

En la terapia narrativa se toma en cuenta el carácter cultural e históricamente situado de los marcos de referencia interpretativos del consultante, a partir de los cuales, él accede a un mundo de significados (Ibáñez, 1994), de forma que la

cultura se convierte en un marco organizador para entender a la persona y a la familia (Limón, 2005a). Lo anterior le da un giro a la psicoterapia, al considerar sistemas de significados cambiantes que se insertan en las vaguedades del discurso, el lenguaje y la conversación (Anderson y Goolishian, 1996). Esto implica que los significados son transitorios, cambiantes de momento a momento, en el discurso (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005) y en la conversación (Anderson, 1999).

Desde la postura de Anderson (1999) no hay significados más allá de los que creamos y otorgamos a las cosas y, dependen del contexto y pueden variar de persona a persona. Además, Gergen (2005) señala que los significados nuevos son nuevas formas de relacionarse con las cosas o hechos, por medio del uso nuevo o inusual de las palabras, así, este autor considera que los significados de las palabras como de las acciones se actualizan dentro de pautas de relación.

Como ya se señaló, desde este modelo o propuesta terapéutica la narrativa se construye en el contacto del individuo con el exterior mediante los procesos comunicacionales que constituyen la relación (Linares, 1996), es decir, a través del lenguaje (O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990; Anderson y Goolishian, 1996; Andersen, 1996; Anderson, 1999; Gergen, 1996, 2005, 2006a; Limón, 2005a, 2005b).

Anderson (1999), una de las principales autores que considera el lenguaje como agente importante en la terapia, sugiere que nacemos en un lenguaje y heredamos lo que viene con él, por ejemplo, historia, cultura, tradiciones. Por eso desde esta perspectiva, para ella el lenguaje es el vehículo de nuestra existencia y de compartir con los otros y con nosotros mismos, sugiriendo la idea de que el lenguaje es una forma primordial en que construimos nuestras "realidades". En palabras de Gergen (1996), asignamos un sentido y explicamos nuestras vidas dando orden a nuestro mundo y el medio por el cual narramos nuestras historias. Es decir, que a través del lenguaje es como conocemos y conformamos un consenso acerca de lo que es la "realidad".

El lenguaje, lejos de limitarse a desempeñar funciones descriptivas, posee una función directamente formativa, es decir, que el lenguaje es en parte el “creador” de los objetos sobre los cuales discurre (Ibáñez, 1994). Las muestras de lenguaje son integrantes de pautas de relación y no mapas o espejos de otros dominios, como mundos referentes o impulsos interiores, sino productos de modos de vida específicos, rituales de intercambio, relaciones de control y de dominación, y demás (Gergen, 1996).

En palabras de Anderson (2005), el lenguaje es el principal medio a través del cual se construye y da sentido al mundo, no refleja la realidad, sino que crea la realidad social y el conocimiento. Lo que sabemos, menciona esta autora, lo formamos en el lenguaje, como sería conocimiento, emociones, sentimientos, pensamientos y percepciones, donde los hechos y experiencia ocurren pero los significados y sentido que se les atribuye se construyen a través del lenguaje. El lenguaje de la vida cotidiana para Berger y Luckmann (2005), es el que se comparte con los otros de manera establecida y consensada.

Para Berger y Luckmann (2005) el lenguaje usado en la vida cotidiana proporciona continuamente las objetivaciones indispensables y dispone el orden dentro del cual éstas adquieren sentido. Entonces, la vida cotidiana tiene sentido para la persona llenando esa vida de objetos significativos, con una correspondencia continua entre los significados de la persona y los significados en el mundo.

Sobre esta creación o, mejor dicho, construcciones del mundo, Gergen (1996) señala que los significados están limitados por el lenguaje. De lo anterior, relacionado con la terapia, se puede decir, que el uso del lenguaje referido a las acciones o situaciones es lo que constituye los problemas (Bertrando y Toffanetti, 2004). Sin embargo, menciona Gergen (1996), la responsabilidad de esas limitantes pertenece a la persona, puesto que es ella participe en la generación de

las convenciones del discurso, así, este autor confiere a la persona la posibilidad de generar relatos aceptables y de poseer la capacidad también de alterarlos.

Dichas limitantes o, para Berger y Luckmann (2005) “zonas limitadas de significado”, se les denomina a esas otras “realidades” que son ajenas a la persona. Con lo anterior, estos autores ofrecen el siguiente ejemplo: supóngase un mecánico especialista en automóviles norteamericanos, que su trabajo no representa problema en su vida cotidiana hasta que se le pide repare un automóvil extranjero, esta última situación invita al mecánico a entrar en “otro mundo” distinto al de su vida cotidiana, el de los autos extranjeros. Lo cual conlleva a un enriquecimiento pues incorpora otros conocimientos y habilidades.

Por consiguiente, lo que pensamos acerca del lenguaje influye sobre la posición o la postura que adoptamos en una conversación o en una relación, y sobre la manera en que nos abrimos unos con otros. Éste último elemento, la conversación, también se da en el lenguaje y es una de las formas más importantes para la construcción y generación de sentido (Gergen, 2006a) y producción de significados nuevos en psicoterapia (Anderson y Goolishian, 1996; Anderson, 1999).

Es Anderson (1999) quien describe de una manera más amplia y clara el término conversación. Esta autora, bajo los supuestos posmodernos, considera que la conversación es un fenómeno lingüístico con la capacidad de re-contar los sucesos de nuestras vidas en un contexto nuevo y diferente, también menciona que es un espacio que permite el desarrollo de significados que son únicos y apropiados para la situación y las personas que participan en ella.

La terapia para Anderson es una *conversación dialógica*: “un proceso generativo mutuo en el cual emergen nuevos sentidos: diferentes maneras de entender, explicar, puntuar las experiencias vividas” (p. 155), en la conversación “Cada persona habla *con* el otro, no le habla *al* otro” (Anderson y Goolishian, 1996, p. 49).

Retomando el carácter narrativo de la terapia, las conversaciones estarían impregnadas de narraciones usualmente personales, que están en un proceso de desarrollo y son co-creadas (consultante-terapeuta) momento a momento, dando lugar a otras historias o narraciones con diferentes sentidos y comprensiones (Anderson, 1999).

Andersen (1996), menciona que la conversación terapéutica se puede considerar como una forma de búsqueda, de nuevas comprensiones y descripciones, de nuevos significados y matices de las palabras y, en última instancia, nuevas definiciones de uno mismo.

Anderson (1999) tras un amplio y extenso trabajo en terapia, rescata y señala algunos aspectos básicos en toda conversación: a) los participantes en una conversación entran con un marco de referencia traído de su vida cotidiana, b) la conversación ocurre en un contexto local o universal, c) cada conversación está relacionada, influye y es influida por conversaciones pasadas, d) la conversación tiene un sentido o propósito para cada participante y, e) cada conversación en voz (hablada) incluye una conversación silenciosa (interna) en cada participante.

Como veremos más adelante, el fin en las terapias posmodernas, es el cambio de significados y comprensiones, más que el cambio de conductas, sentimientos o pensamientos y, las personas pueden poner énfasis en uno o varios de ellos. Sin embargo, los terapeutas están más interesados en los significados que son creados por las historias que rodean aquellas conductas, sentimientos y pensamientos (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005).

3.3 Terapeuta, consultante y psicoterapia.

Retomando lo que se ha considerado como elementos primordiales para la terapia narrativa: *lenguaje, narración, sistema de significado y la conversación*, se puede decir que, desde esta terapia, los problemas y síntomas estarían vinculados a

ciertas narrativas evocadoras del discurso, y desaparecerían cuando fueran externalizadas, o cuando su lugar fuera ocupado por nuevas narraciones no relacionadas con el problema (Linares, 1996). El problema presentado por el consultante tiene sentido en el contexto narrativo que lo contiene, pero es el procedimiento terapéutico el que reorganiza y disuelve el problema (Bertrando y Toffanetti, 2004).

Anderson (1999) señala que “los problemas existen en el lenguaje” (p. 113) y “los problemas son propios del contexto narrativo del cual derivan su significado” (Anderson y Goolishian, 1996, p. 48). Esta autora menciona que las personas asisten a terapia porque llegaron a lo que denomina *quiebra conversacional* y a una pérdida de sentido de autonomía. También, refiere que las personas pierden su capacidad de dialogar y la fe en las posibilidades de resolver con eficacia sus problemas. Lo anterior, sugiere Anderson, debido a que los significados les limitan la libertad para encarar problemas, dando una sensación de empobrecimiento.

Biever, Bobele, Gardner y Franklin (2005) bajo la idea de que habitualmente la persona actúa sobre un significado particular como si fuera el único significado, como si fuera la única “verdad” acerca de un problema, en el caso del consultante que asiste a terapia, estos autores mencionan que éste significado es solamente uno de varios significados o interpretaciones plausibles de los mismos eventos o las mismas conductas. En éste sentido, Bauman (2001) menciona que el arte de la terapia posmoderna sería el de estimular el proceso de creación de significado y protegerlo de parar en algún momento, evitando que se frene el flujo de posibilidades. Esto mismo, para Mardones (1994) representa estar pendiente y enfocado en entender el significado individual del consultante en la terapia.

Gergen (2006a) considera que una idea clave en esta terapia, es que en cualquier historia de vida hay siempre más eventos que no son historiados, que no aparecen en ningún recuento, que incluso en la autobiografía más larga y compleja se dejan fuera muchos más cosas de las que se incluyen. En el trabajo de terapia narrativa

se ha decidido dar nuevas interpretaciones a las historias y narraciones que las personas llevan a psicoterapia, con lo cual, cada narración o discurso es visto como una construcción como muchas otras. (Limón, 2005a; Gergen, 1996, 2006a, 2006b).

Por otra parte, Gergen y Kaye (1996) señalan la importancia de aceptar la historia de vida del consultante tal cual es, pues se le considera adecuada para él y el problema se plantea como la búsqueda de formas de acción que ayuden y mejoren la condición del consultante dentro de los términos de su propia historia de vida. La principal preocupación consiste, en palabras de Gergen, en encontrar un nuevo recurso de acción.

Con todo, el terapeuta posmoderno trata de encontrar formas de acción efectivas en los acontecimientos narrados por el consultante. Al respecto, Vargas y Castro (2005) refiriéndose al consultante como *el cliente*, mencionan que éste acude a terapia con la expectativa de salvaguardar su estado de equilibrio, para lograr lo que considere su propio bienestar y, para restablecer su competencia en la sociedad. Lo anterior, en muchos de los casos, señalan estos autores, es la espera de una “cura” inmediata o diagnóstico definido, no obstante, señalan, cada vez más se ve a la psicoterapia como un espacio en el que se resuelven “problemas”.

Algunos autores como Biever, Bobele, Gardner y Franklin (2005) comentan que tradicionalmente los terapeutas eran vistos como expertos que conceptualizaban casos y desarrollaban planes de tratamiento basados en su orientación teórica. Los problemas como tal, para estos autores son formulados por los consultantes, por ello, para ellos las metas terapéuticas no son determinadas por ideas teóricas referentes a lo que es un funcionamiento “saludable”, pues, en este contexto, las quejas no son vistas como síntomas de conflictos subyacentes que sólo pueden ser entendidos por los terapeutas.

Gergen y Kaye (1996) destacan que en la terapia posmoderna se abandona la visión de mirar a los consultantes como objetos, asimismo, señalan que se abandona la idea de animarlos a mantener una relación terapéutica en la cual se comportan como recipientes pasivos de nuestro conocimiento y pericia. Lo anterior es importante pues como mencionan Bertrando y Toffanetti (2004), el terapeuta posmoderno opta por un estilo políticamente correcto y respetuoso hacia el consultante y su historia de vida, viendo su labor como un trabajo de colaboración entre él y el consultante, ambos, situados en un plano casi paralelo, pues la idea es que en terapia se pueda permitir decir y pensar al consultante lo que aún no ha dicho ni pensado acerca de su historia personal.

Estas posturas en la terapia posmoderna, llevan a considerar que terapeuta y consultante entablan una relación en la que ambos aportan recursos, donde la voz del consultante constituye un elemento fundamental de una realidad construida conjuntamente (co-construida) (Gergen y Kaye, 1996). Así, terapeuta y consultante unen esfuerzos por elaborar formas de narración que permitan trascender la crisis del momento (Lax, 1996).

Bertrando y Toffanetti (2004), entre otros autores (Lax, 1996; Anderson, 1999; Gergen, 2006a) sugieren una posición de “no experto” por parte del terapeuta, con el fin de facilitar la creación de un espacio libre para la conversación. En este sentido, Anderson y Goolishian (1996) consideran al terapeuta como un “experto conversacional” como se observa en la siguiente cita:

“el terapeuta es...un artista de la conversación –un arquitecto del proceso dialogal- (...) *El terapeuta es un participante observador y un participante facilitador de la conversación terapéutica*” (p. 47).

Del mismo modo, estos autores consideran al consultante como un “experto de sí mismo”, haciendo la relación más igualitaria y más respetuosa que la postura que ocupa el terapeuta en otros modelos.

Para Anderson y Goolishian (1996) y, Limón (2005a), el terapeuta y consultante construyen, el primero, facilitando a partir del diálogo la búsqueda de versiones alternativas a su narrativa saturada por el problema que trae a consulta, el segundo, aportando narrativas de su historia de vida y formas de ver el mundo. Con todo, Biever, Bobele, Gardner y Franklin (2005) introducen las comprensiones de los terapeutas como posibles hipótesis o maneras iniciales de comprender al consultante, además, pueden ser introducidas en la terapia con el fin de generar conversación y no de dar respuestas.

Otro aspecto importante es, que el terapeuta posmoderno ya no tiene como objetivo el revelar una realidad o esencia de los problemas, al respecto, Gergen (1996, 2006a), enfatiza que se haga posible una de las múltiples alternativas de solución, con el objeto de facilitar nuevas experiencias perceptivas para las cuales los individuos de la familia estén listos.

Limón (2005a), además de enfatizar las alternativas, pone especial atención en la historia de vida de los consultantes, pues a diferencia de modelos anteriores, como comenta este autor, el discurso del terapeuta era el predominante y su “verdad” aquella que prevalecía.

Por ello, se buscan nuevas formas de introducir diferencias por medio de una nueva historia, contexto, metáfora o la reformulación de una palabra. No se trata de encontrar un significado “verdadero”, ni de ofrecer una nueva historia (Lax, 1996). Pues, desde esta perspectiva, el esfuerzo colaborativo en la conversación es de estar con el consultante en lugar de estar buscando o investigando déficits, traumas o disfunciones, hechos o ideas [anormales] (Biever, Bobele, Gardner y Franklin, 2005).

Como ya se mencionó, el terapeuta posmoderno entra con una postura de “no experto”, que va de la mano un “no saber”, es decir, sin la idea de buscar dinámicas disfuncionales o, con prejuicios y formulas dadas (Anderson y Goolishian, 1996). La idea es que mientras conversan terapeuta y consultante vayan surgiendo ideas para la acción que sean diferentes a las que la familia traía antes de la terapia. Al final, comenta Limón (2005a), no hay un mensaje o prescripción, sino simplemente otra cita para encontrarse y conversar.

En otro sentido, señala Lax (1996), es más conversación que intervención, de aquí su consideración de poner más énfasis sobre el proceso y no tanto sobre objetivos. Por tanto, el papel del terapeuta es abrir un espacio para la conversación posicionándose de un estado de “ser informado” por el consultante (Anderson y Goolishian, 1996; Anderson, 1999).

La postura de “no saber”, también llamada de “ignorancia” (Hoffman, 1996; Anderson y Goolishian, 1996; Anderson, 1999, Gergen, 2006a), implica una actitud en la que las acciones y las actitudes del terapeuta comunican una gran curiosidad hacia la narrativa del consultante. Dicha postura señalan Anderson y Goolishian (1996), requiere la comprensión del terapeuta y que sus interpretaciones no estén limitadas por su conocimiento, la experiencia previa o algunas ideas formadas teóricamente. Para Hoffman (1996), esta postura viene acompañada de “no hablar” o comentar ante la curiosidad del relato del consultante, no antes de desplazarse a otras historias, pues como mencionan Biever, Bobele, Gardner y Franklin (2005), se puede dar la impresión de estar interesados en un parte “pequeña” de la experiencia del consultante. Por último, Anderson y Goolishian (1996), indican que en la “ignorancia” del terapeuta se adopta una postura interpretativa, con un permanente análisis de la experiencia tal como se da dentro del contexto.

Otra postura que actualmente es usada en las terapias posmodernas, es la de *reflexión*, introducida por Tom Andersen (1994), este autor describe la reflexión

como un proceso insertado en las conversaciones terapéuticas que permite a terapeuta y consultante replantear las cosas sobre una situación o hecho, es decir, cuestionar la propia postura ante una idea o creencia en el transitar del habla y la escucha.

Andersen (1994, 1996) es el creador de la modalidad denominada *equipo de reflexión* o *equipo reflexivo*. El equipo de reflexión está conformado por un grupo de tres a cuatro terapeutas que se encuentran detrás del espejo. Su trabajo consiste en escuchar atentamente todo lo que el consultante o familia diga con el fin de formular ideas y reflexiones sobre el caso. Posteriormente, el grupo pasa al otro lado del espejo donde se encuentra el terapeuta y la familia (o el consultante), antes el terapeuta da la indicación a la familia de que entrará el equipo a decir su comentarios y ellos (la familia o consultante) están en la libertad de escucharlos o no. Entonces, cada integrante del equipo comenta, precisamente, las reflexiones a las que ha llegado, las cuales pueden incluir puntos de vista, cuestionamientos, sugerencias, preguntas al “aire”. La indicación de “tener la libertad de escuchar o no” comenta Andersen (1994), tiene el propósito de dar la oportunidad a la familia para *saber decir no*, o apartarse de la situación si esa situación les incomoda.

Para dicha modalidad, con base en la práctica, Andersen (1996) sugiere ciertas normas de acción: a) que el equipo debe basar sus exposiciones en algo que haya conversado la familia y que sea acorde a su contexto, b) que el terapeuta haga una invitación a escuchar o poner atención en lo que el equipo dice, no se obliga a la familia bajo ninguna situación, c) durante la expresión de las reflexiones, el equipo procura no transmitir connotaciones “negativas” que el oyente pueda percibir así y, d) cuando el equipo reflexiona se mira entre sí, esto para evitar presionar al oyente de alguna manera a escucharles .

Para continuar con el proceso, Andersen (1996) menciona que una vez que ha pasado el equipo a dar sus reflexiones, la conversación se centra entre el terapeuta y la familia, dando la oportunidad de que la familia exprese sus opiniones acerca de

lo que el equipo acaba de comentar. En palabras de Andersen, “siempre esperamos que expresen pensamientos que sean puntos de partida para nuevas conversaciones o para encontrar nuevas descripciones o comprensiones” (p84).

Al respecto, Lax (1996) menciona que “la reflexión es la capacidad de todo sistema de significación, de volverse sobre sí mismo...” (p. 100), es decir, que el consultante pudiera ser “observador” de su propio proceso de conversación, tomando en cuenta conversaciones pasadas y futuras.

Para Hoffman (1996), un terapeuta con esta postura de “reflexión”, esperaría que durante la conversación saliera una narración nueva y quizá más útil, con la cualidad de ser espontánea y no planificada, lo que Gadamer (1977, en Limón, 2005a) se refiere a la “infinitud de lo no dicho”.

Para Gergen y Kaye (1996) lo importante es que al producirse un cambio, éste sea de creencias, relaciones, sentimientos o autoconcepto, lo cual implicaría un cambio en el lenguaje y de significados del consultante, es decir, una multiplicidad de significados y narrativas, más que un mero intercambio o sustitución de los mismos.

Concretamente, Anderson y Goolishian (1996) parten de la idea del poder transformador de la narración, que descansa en su capacidad para re-relatar o re-relacionar los hechos de nuestras vidas en el contexto de un significado nuevo y diferente. Esto representa para Andersen (1996) localizar los significados y las opiniones existentes del consultante en su historia de vida y la mejor manera es preguntar.

3.4 Proceso terapéutico en la práctica.

Éste apartado está dedicado a presentar y describir las formas y estrategias que se utilizaron durante el proceso terapéutico del caso que se abordó para este estudio.

Dichas estrategias y formas, son un conglomerado de ideas provenientes de distintos autores y modelos terapéuticos considerados como narrativos, como son: la Terapia Centrada en Soluciones (TCS) de O'Hanlon y Weiner-Davis (1990), Eve Lipchik (2004) y Mark Beyebach (1999), el Modelo Narrativo de David Epston (1996) y Michael White (1996), así como importantes aportaciones de Harlene Anderson (1996, 1999), Tom Andersen (1994, 1996), Martin Payne (2002) y Kenneth Gergen (1996, 2006a, 2006b).

En la terapia narrativa se considera importante lo que el consultante tiene que decir, así, de acuerdo con Vargas y Castro (2005), es el relato, narración o historia lo que suministra el marco primario para la interpretación dentro del proceso terapéutico. Por ello, en la terapia narrativa, más importante que utilizar una técnica en particular, es poder acercarse a las personas y sus problemas con actitudes centradas en los significados y las narrativas implicadas (Mardones, 1994).

Como primera aproximación, la forma en que se trabaja considera un primer contacto o *unión* entre consultante y terapeuta, en el cual se crea un espacio a manera de *encuadre*. En este espacio, se platica brevemente de situaciones "neutrales" con el fin de generar un ambiente empático y disminuir la posible tensión del consultante (O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990). También, se aprovecha para presentar al equipo terapéutico o reflexivo (si lo hay), así como fijar tiempos y honorarios (Lipchik, 2004). Posteriormente, se pregunta por el motivo que trajo al consultante a terapia (Anderson, 1996; Hoffman, 1996; Andersen, 1999; Gergen, 2006a) o, por otra parte, se puede optar por dejar que el consultante describa brevemente el problema (O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990).

Éste acercamiento al "problema" se puede ampliar por medio de preguntas conversacionales o terapéuticas. Para ello Anderson y Goolishian (1996) sugieren que el terapeuta formule preguntas desde una posición de ignorancia y curiosidad, en vez de formular preguntas informadas por un método y que exijan respuestas específicas. Algunos ejemplos son: *¿me podría platicar o decir más acerca de...?*,

¿no me queda claro a qué se refiere con...?, ¿me podría dar un ejemplo de lo que usted llama...?, entre otras. Éste tipo de preguntas ahondan un poco más sobre la problemática que el consultante trae a terapia.

Después de una pausa natural sobre esta primera descripción del problema, se invita al consultante a hacer una descripción más amplia, ya que, según Payne (2002), es importante que el consultante se explore más sobre el tema. Para ello se utiliza una gama de preguntas detalladas y concretas sobre el problema, que nos den información sobre la influencia de éste en la vida del consultante. Lo anterior, menciona Payne, ayudaría a comprender al consultante que el problema tiene influencia limitada en su vida. Éste autor se basa en la idea de que las personas están acostumbrada a hablar de su experiencia seleccionando aspectos significativos, que son transmitirlos verbalmente de acuerdo con su cercanía temporal. Al respecto, Gergen (2006a) señala que muchas veces los relatos del consultante al principio pueden parecer “cortados” y no lineales, sin embargo, forman una red de elementos que adquieren coherencia y significado a medida que son expuestos durante la terapia.

Retomando también la propuesta de O’Hanlon y Weiner-Davis (1990), otra forma después de la breve descripción del problema, es pasar directamente a la búsqueda de *excepciones al problema*, definidas como aquellas ocasiones en que el problema no ocurre o no se percibe como tal. Ante esto, según la experiencia de estos autores, el consultante suele quedar en silencio y parecer absorto en sus pensamientos, probablemente porque las personas ponen más atención y énfasis en los pensamientos “negativos” o “problemáticos”, o en totalidades como “siempre” y “nunca”, por ejemplo, “*nunca me haces caso*”, “*siempre moja la cama*”, etc. Por el contrario, las preguntas en busca de excepciones presuponen que el problema no se presenta todo el tiempo, por ejemplo, “*¿en qué ocasiones te ha hecho caso?*”, “*¿qué es diferente los días en que la cama queda seca?*”

De esta manera, el foco terapéutico según Gergen (1996), es la creación de preguntas y de un medio terapéutico no sólo para obtener información, sino el instrumento para conseguir el cambio. En literatura más reciente este autor (2006a) propone que las intervenciones estén encaminadas a generar nuevos sentidos de acción, es decir, maneras diferentes de hacer las cosas.

Al igual que O'Hanlon y Weiner-Davis (1990) y Lipchik (2004) se intenta re-dirigir la atención hacia lo que ya funciona. Por eso al tener alguna excepción se pregunta sobre la forma en que pasó, por ejemplo, "*¿Cómo conseguiste que sucediera?, ¿en qué momento sucedió*". También, se pregunta por la percepción de otro integrante acerca de dicha excepción, como sería, "*¿Quiénes estaban cuando pasó...?*" o, "*¿cómo puedes saber que se dio cuenta?*".

Lo anterior tiene cierta similitud con lo que Payne denomina "*indicios*" en las narrativas, cuya característica es que dichas narrativas contradicen, oponen, desmienten o no encajan con el tema dominante, es decir, el problema. Estos indicios muestran la posibilidad de una perspectiva diferente y, cuando ésta perspectiva advierte suficiente significado e importancia para el consultante se convierte en lo que Payne denomina "*desenlace inesperado*". Es decir, cuando la narración es lo suficientemente significativa para entender las cosas de otra manera, convirtiéndose en un desenlace que concuerda con un bienestar según la narrativa del consultante.

En el trabajo que se realiza en el CSP, es importante que el consultante genere una narrativa más rica y apegada a su experiencia, adoptando una relación y postura diferente con el problema. En estos casos, el consultante abandona la narrativa saturada del problema, según la cual, el problema domina la vida del consultante. Lo anterior suponiendo que el problema sencillamente se resuelve cuando una narrativa más rica revela sus límites y la re-narración es motivada por el terapeuta.

Para tal efecto, Andersen (1996) sugiere que mientras se escucha al consultante se debe procurar desarrollar un sentido de co-presencia, es decir, estar dispuesto a conversar en todo momento si así se desea. En este sentido, se utilizan las preguntas para reanudar una conversación que pudo haberse detenido, siendo las preguntas más seguras aquellas que se vinculan fuertemente con lo que acaba de decir el consultante y, por otro lado, preguntas que usualmente no se hace el consultante.

Aunque no se utiliza el término de meta en esta forma de hacer terapia, Lipchik (2004) señala que se debe ayudar a las personas a comprender qué desean de la terapia, lo cual requiere tiempo y paciencia. Esta terapeuta propone que el terapeuta desde una postura flexible, ayude a explorar lo que serían las *metas*, es decir, definir lo que el consultante busca en un primer momento, pero que puede cambiar en el transcurso de la terapia. Por eso el terapeuta no debe de tomar de manera literal o concreta las metas fijadas por el consultante.

O'Hanlon y Weiner-Davis (1990) basándose en que las personas "seleccionan" ciertas palabras para referirse al problema, proponen que se adopte el lenguaje que utiliza el consultante durante las primeras conversaciones. Lo anterior, con la finalidad de transmitir una genuina comprensión e interés, puesto que la empatía y la comprensión se apoyan en esa creencia (Anderson, 1999).

O'Hanlon y Weiner-Davis, en su trabajo como terapeutas, toman nota de éstas expresiones "favoritas" de los consultantes, para después reflejarlas e incorporarlas en futuras conversaciones. También, durante ese proceso se encauza el lenguaje, es decir, las expresiones que generalmente tiene una connotación "negativa", se traducen en la descripción de acciones, cuyo fin es el de normalizar y despatologizar dichas descripciones. Por ejemplo, "*Me siento deprimida*" por "*a veces por las noches me pongo a llorar*", o, "*ella es una egoísta*" por "*no me platica lo que le sucede*".

Estos autores también hacen uso de las denominadas *preguntas presuposicionales*, diseñadas al mismo tiempo como intervenciones que ayuden a reflexionar a los consultantes, a encaminar respuestas que promuevan sus recursos y los enriquezcan. Por ejemplo, “¿*Qué cosas positivas pasaron durante la semana?*”, “¿*qué fue diferente esta semana?*”. Esta forma de preguntar, señala Lipchik (2004), da por hecho que pasaron cosas diferentes y positivas.

Otra elemento que se retoma de la terapia de O’Hanlon y Weiner-Davis (1990), es la manera como se usa el lenguaje a favor de la terapia, estos autores hace uso de los “*tiempos verbales*”, los cuales se emplean con el fin de transmitir la idea de que el problema es algo que pasará. Ejemplo de ello, “*Tengo dificultades para tomar decisiones*” por “*ha estado teniendo dificultades para decidir respecto a...*”.

Por otro lado, en algunas ocasiones se opta por nombrar al problema, idea que proviene de autores como Epston, White, y Murray (1996), quienes optan por nombrar el problema para procurar ayudar al consultante a recobrar la convicción de que controla su vida. En palabras de Payne, se le pide al consultante que “*bautice*” al problema, lo cual le permitiría tener un poco de control sobre el mismo y, además, tiende a normalizarlo, por ejemplo, “*tener depresión*” por “*estar bajo una nube negra*”.

Posteriormente se puede optar por externalizar al problema, proceso por el cual, según Payne, se ofrece otra perspectiva al problema y la posibilidad de que el consultante vea las dificultades como algo que afecta a su persona, y no como algo que forma parte de ella. Éste proceso la mayoría de las veces suele utilizar un lenguaje metafórico. Por ejemplo, “*soy depresiva*” por “*me invaden las ideas grises*”.

Otro tipo de preguntas que se utilizan en la terapia, son las llamadas *preguntas de avance rápido* o de *milagro* (O’Hanlon y Weiner-Davis, 1990) en las cuales se pide al consultante imaginar un futuro sin el problema y que describa como serían las

cosas, se plantea más o menos así: “*supón que sucede un milagro y mañana por la mañana despiertas y el problema no está, ¿Qué es diferente?, ¿Algo de lo que mencionas está ocurriendo?*”. Para Lipchik construir una visión de solución ayuda como catalizador para producirla.

Dentro de la gama de preguntas que se utilizan en terapia, se encuentran las *preguntas circulares* que ayudan al terapeuta a explorar, reconocer y ampliar sus perspectivas respecto a la forma en que los demás miembros de la familia perciben su situación (Anderson, 1999, Payne, 2002; Lipchik, 2004). Los miembros de la familia, o quienes estén involucrados, pueden estar o no estar físicamente. En estos tipos de pregunta el consultante responde a preguntas como: “*¿qué crees que dirá tu esposa cuando note...?*”. También, estas preguntas pueden generar empatía entre los integrantes de la familia al escucharse unos a otros (Payne, 2002).

Un tipo de pregunta muy útil para visualizar la forma en que el consultante visualiza su proceso hacia la solución, son las *preguntas de escala* (Lipchik, 2004). Como su nombre lo dice, se introduce una escala por medio de la cual el consultante sitúa su actual condición, incluso, se puede hacer la comparación con estados anteriores. Por ejemplo, “*en una escala del 0 al 10, donde 10 es tomar decisiones más inteligentes y 0 tomar decisiones con dificultades, ¿en estos momentos de la terapia en que número ubicas tu manera de decidir?*. Una vez contestada la pregunta, se buscan maneras y acciones que lleven a tener una mejor percepción en la escala, como: “*¿Qué faltaría para estar en un 9?*”.

Entre otras estrategias, se encuentra la llamada *connotación positiva*, la cual según Vargas y Castro (2005), consiste en poner énfasis en lo positivo, pasando de definiciones patológicas a actos y formas en las que el problema influye. Esto para Anderson y Lipchik comprende devolver al consultante o a la familia, una imagen que no había sido capaz de concebir hasta entonces. Por ejemplo, una persona que considera tener falta de comunicación con sus padres y cada vez que

los visita discuten, podría connotarse positivamente diciendo: “*parece que la forma más eficaz que has encontrado hasta ahora para comunicarte con tus padres es a través de estas discusiones que tienes con ellos*”.

Por otra parte, se utilizan los *elogios*, estos como descripciones y no como reforzadores de conductas, como sería el caso del modelo conductual. Para hacer un elogio, se aprovecha cualquier oportunidad para localizar y enfatizar tendencias positivas u orientadas a soluciones, además de resaltarlos cuando las cosas van por “buen camino” desde la descripción del consultante (Payne, 2002).

En terapia narrativa se anima al consultante a romper aquella “determinación” de sus relatos (Payne, 2002) por medio de las preguntas que tiendan a mostrar y favorecer una multiplicidad narrativa, el terapeuta, en dado caso, no se compromete con ninguna, y el consultante es alentado por el terapeuta para explorar distintas comprensiones (Gergen y Kaye, 1996).

Una vez que se ha conversado sobre el problema o sobre las excepciones del mismo, se sugiere hacer una *pausa* (O’Hanlon y Weiner-Davis, 1990; Lipchik, 2004) para consultar con el equipo terapéutico detrás del espejo o que éste pase al otro lado del espejo, esta última es la modalidad descrita en el apartado anterior llamada “*equipo reflexivo*”. En el trabajo de terapia narrativa del CSP, esta pausa se hace cerca de finalizar la sesión y, según sea el caso, pasa el equipo reflexivo o simplemente se manda un mensaje o actividad con el terapeuta. El equipo reflexivo se desarrolla con las mismas características que el grupo propuesto por Andersen.

Se incluye también como parte de las estrategias empleadas en terapia narrativa, el uso de *Documentos terapéuticos*. Payne menciona como cualidad especial de éstos documentos la incorporación de nuevas ideas, reconocimiento y cambios que son parte de la nueva y frágil perspectiva con que el consultante contempla su experiencia. Entre algunos formatos de documentos terapéuticos Anderson (1999)

comenta que puede tratarse de cartas, declaraciones, certificados o escritos creativos que, aunque suelen ser textos, pueden incluir imágenes.

Por último, una vez que se han trabajado los aspectos anteriores y se ha logrado que el consultante narre y re-narre su historia de vida, se esperaría que éste haya llegado, como dice Anderson (1999), al punto de co-construir una alternativa a su problema inicial, teniendo más peso si es confirmado y adquiere influencia sobre la vida y la identidad del consultante (Payne, 2002; Gergen, 1996, 2006a)

En dado caso, el papel del terapeuta construccionista fue favorecer la exploración del significado que el consultante otorgó a los descubrimientos que fue logrando al narrar y re-narrar su experiencia (Payne, 2002). Lo anterior, señala Cecchin (1996), se logra mediante una postura respetuosa y “moral” por parte del terapeuta, recordando, que dicha postura está construida en un contexto social.

Hasta aquí, queda explicada la forma de pensar posmoderna y construccionista, así como su influencia en la terapia y la manera como el terapeuta aborda los “problemas”.

Segunda Parte. Estudio de Caso: “Narrativa de una vencedora”.

4. Abordaje metodológico.

En este capítulo, describo el método mediante el cual llevé a cabo el análisis e interpretación del caso terapéutico, así como las consideraciones y contexto alrededor del mismo.

4.1 La perspectiva cualitativa.

Uno de los retos a los cuáles me enfrenté en éste estudio, fue elegir un método de análisis que me permitiera explorar y describir el sistema de significados insertado en la narrativa de la consultante, asimismo, que dicho método fuera congruente con

el abordaje teórico, como es el construccionismo social y la terapia narrativa. Para ello, Smith y Sparkes (2006) mencionan que en años recientes los investigadores cualitativos en psicología han incrementado su interés por formas narrativas para la investigación. Este interés descansa según éstos terapeutas, en la premisa de que la vida en sí misma es una historia, donde las personas cuentan y escuchan de los otros y forman el entramado de quiénes son. Lo anterior, sumando al carácter narrativo de la información recolectada y mis propósitos en éste trabajo, me incliné para el análisis del caso, por la perspectiva cualitativa.

Carmen Merino (1995), menciona que en México la investigación cualitativa ha tenido un importante desarrollo apenas en las últimas dos décadas. También señala que éste tipo de metodología aporta formas que nos ayudan a describir, examinar e incluso teorizar sobre diferentes fenómenos, ya sea individuales o colectivos.

Es importante señalar, que esta perspectiva o alternativa, concibe al ser humano como un intérprete de su realidad y un agente estructurador de su pensamiento. Bajo éste supuesto, se intenta estudiar la “realidad” tal y como es interpretada por las personas que participan en ella. También, se basa en una lógica inductiva, es decir, trata de buscar el significado que tienen los hechos desde la perspectiva de los sujetos, sin imponer expectativas o explicaciones predeterminadas. Éste “significado” o “sentido” como lo llama Martínez (en Merino, 1995), es reconocido en el marco de su contexto y de su historia, siendo ésta otra de las razones por las que elegí éste tipo de abordaje al coincidir, en parte, con las posturas posmoderna y construccionista.

Otra de las razones por las cuales considere relevante usar la postura cualitativa, fue la flexibilidad de sus planteamientos ante la complejidad y las situaciones cambiantes que representa el estudio de una persona, es el caso del consultante en terapia, cuyo proceso no es lineal y representa una complejidad por ser un

proceso dinámico. Por ello, la finalidad de utilizar éste tipo de metodología fue para configurar el proceso e impacto de la conversación terapéutica.

4.2 Diseños cualitativos.

Además de considerar una metodología que coincidiera con el abordaje teórico, el tipo de información y los propósitos de éste estudio, fue importante desarrollar un método para llevar a cabo el análisis e interpretación de la información recolectada. Para ello, tomé en cuenta algunos puntos como: formas de trabajo y procedimientos de los diversos diseños o modelos propuestos por distintos autores, con el fin de desarrollar un método que se adaptara a mis propósitos e intereses (Turner, 2003).

A continuación presento brevemente algunos de los diseños cualitativos existentes, según la clasificación que hacen Hernández, Fernández y Baptista (2007). Estos autores, ubican los *diseños de teoría fundamentada*, cuyo propósito es desarrollar teoría basada en datos empíricos aplicados a una acción, una interacción o un área específica, comprende dos tipos de diseño: el diseño sistemático y el diseño emergente. Por otra parte, los diseños etnográficos cuyo fin es describir y analizar ideas, creencias, significados, conocimiento y prácticas de grupos, culturas y comunidades (Patton, en Hernández, Fernández y Baptista, 2007). Se distinguen los *diseños "realistas" o mixtos*, diseños críticos, diseños clásicos, diseños microetnográficos y los estudios de casos culturales.

También se encuentran los diseños narrativos, cuyo fin es describir y analizar historias de vida y experiencias de ciertas personas, comprende la obtención de autobiografías, entrevistas, documentos, materiales personales y testimonios. Ello, para la reconstrucción de la historia, identificación de temas y categorías en la narrativa de la persona, que posteriormente se narra bajo la óptica del investigador y los temas que provienen de la recolección. Mertens (en Hernández, Fernández y Baptista, 2007) divide los estudios narrativos en: estudios de tópicos (temáticas,

sucesos o fenómenos), estudios biográficos (persona, grupo, comunidad, etc. sin narración “en vivo”), autobiográficos (semejante a la anterior pero con narraciones “en vivo”).

Otro tipo son los diseños de investigación acción cuya finalidad es resolver problemas cotidianos inmediatos y mejorar prácticas concretas en un grupo, comunidad, sociedad o cultura. Se centran en aportar información que ayude en la toma de decisiones en un programa, plan de acción y reformas estructurales. Se trata de investigar al mismo tiempo que se interviene, con el fin de mejorar la condición de vida de los participantes habilitando el potencial de desarrollo humano (Stringer, en Hernández, Fernández y Baptista, 2007)

Por último, están los diseños fenomenológicos, los cuales se enfocan en estudiar las experiencias individuales y subjetivas de los participantes, desde su percepción, significado y experiencia sobre un fenómeno o hecho. En estos casos, la información se obtiene de la persona misma y se configura a partir de sus relatos, es decir, no se aborda desde un modelo o teoría preconcebida.

Entre los métodos empleados por estos diseños presentados, decidí tomar como modelos el diseño de estudio de caso, ya que este tipo de modelos son muy útiles por estar enfocados en realizar el análisis y descripción de una situación única durante un corto periodo de tiempo como señala Pérez (1998). El análisis de caso de éste estudio, trata específicamente sobre la información obtenida de una consultante durante su proceso terapéutico.

Para el abordaje y desarrollo del análisis tome en cuenta el diseño narrativo y el fenomenológico. El primero, debido a que el presente trabajo aborda la historia de vida de la consultante, relatada durante la terapia. De acuerdo con Muntigl (2004), los modelos narrativos ayudan en la observación del desarrollo de nuevas historias (*re-authoring*) en el discurso del consultante, lo anterior, mediante la elaboración de constructos o categorías sobre diferentes temas que tenga o configure el

investigador. Éste autor también menciona, que éste tipo de estudios son flexibles, pues su configuración va de la mano con el desarrollo del análisis y los rumbos que éste tome. El segundo, porque abordo fenomenológicamente la búsqueda de significados en la historia de vida y experiencias del consultante, es decir, tomo en cuenta la historia de vida narrada por el consultante mismo, considerando su manera de ver el mundo e historia de vida.

4.3 Credibilidad.

Mi preocupación ante el desarrollo y trabajo sobre la información que interpreté y los resultados a los cuales llegué, decidí llevar a cabo algunos procesos sugeridos por investigadores cualitativos (Hodder, 1998; Altheide y Johnson, 1998) para dar *credibilidad* a mi estudio. Para Hernández, Fernández y Baptista (2007) la credibilidad se refiere a la correspondencia entre el significado completo y profundo que capta el investigador y las experiencias del individuo, principalmente aquellas vinculadas con el planteamiento del problema.

Los procesos a los cuales me refiero, consisten en una triangulación, que básicamente, es tomar varios puntos de referencia sobre lo que se aborda para dar credibilidad a lo que se pretende exponer (Martínez, 1988) Los dos procesos de triangulación que se llevaron a cabo con la información se definen a continuación:

Triangulación de intérpretes: La información, sea hipótesis, interpretaciones o conclusiones u otra, es presentada al punto de vista de tres expertos en el tema, si existe coincidencia entre el punto de vista de los intérpretes y el investigador, se da formalmente la triangulación (Martínez, 1989; Hodder, 1998; Altheide y Johnson, 1998).

Triangulación de estrategias de recolección de información: Se realiza recurriendo a distintas fuentes e instrumentos. Se produce cuando hay concordancia o entre las

fuentes, dando así, mayor sustento a la información (Martínez, 1989; Hodder, 1998; Altheide y Johnson, 1998).

Una vez explicado el contexto y propiedades bajo las cuales llevé a cabo el estudio, a continuación describo detalladamente, el proceso que seguí para la realización del análisis e interpretación de la información.

4.4 El proceso.

El material para el análisis e interpretación, lo recolecte a partir de la videograbación de cinco sesiones terapéuticas del caso de una mujer, a quien por razones éticas y de confidencialidad se hace referencia como “Cecilia” o “la consultante”. Las sesiones se llevaron a cabo entre el 6 de Septiembre y el 8 de Noviembre del 2006, cada una con duración de entre 60 y 70 minutos. El lugar, fue una de las cámaras de Gesell que se encuentra en el Centro de Servicios Psicológicos (CSP) “Dr. Guillermo Dávila” de la Facultad de Psicología de la UNAM, éste Centro ofrece servicios de psicoterapia a estudiantes, personal de la universidad y al público en general.

Las sesiones se llevaron a cabo en uno de los consultorios del Centro, que dispone de una cámara de Gesell. La duración del proceso terapéutico de Cecilia fue de seis sesiones, la cuarta, por motivos técnicos, no se pudo videograbar.

Comenzando de lleno con el análisis, definido por Latorre y González (en Pérez, 1998) como la búsqueda sistemática y reflexiva de la información obtenida a través de los instrumentos. Hice la recolección de información de las siguientes tres fuentes que, posteriormente, utilicé como instrumentos para el proceso de triangulación:

1. Sesiones videograbadas: Escuchando cada una de las grabaciones, las transcribí en su totalidad en un procesador de textos, obteniendo así, cinco

narraciones que conforman la conversación terapéutica entre la consultante y la terapeuta (ver Anexo 1).

2. Registros observacionales: durante cada una de las sesiones terapéuticas un terapeuta detrás del espejo de la cámara de Gesell registró por escrito lo que se consideró relevante de cada sesión, como son impresiones y reflexiones, anotaciones de los mensajes y comentarios del equipo terapéutico. Dichos registros los leí y transcribí también en el procesador de textos, conformándose cinco registros observaciones (ver Anexo 2).
3. Ficha de ingreso: Contiene la información que el personal del CSP obtuvo en una pre-consulta con la consultante, la ficha contiene datos generales y una descripción del problema. La ficha la transcribí parcialmente, seleccionando el familiograma de la consultante y la descripción relacionada con el problema (ver Anexo 3).

Una vez recolectada toda la información en el procesador de texto, procedí a realizar el análisis de las narraciones de Cecilia, el cual, siguiendo el proceso cualitativo propuesto por distintos investigadores (González, 2000; Hernández, Fernández y Baptista, 2007; Merino, comunicación personal 2008), lo dividí en tres Fases o momentos principales: Fase de Organización, Fase de Análisis y Fase de Interpretación. Para lo anterior, me auxilié de un programa de cómputo llamado *Atlas.ti (5.0)*, el cual me permitió tener una mayor visualización y ubicación de la información, así como realizar el trabajo de agrupación, codificación y categorización descritos más adelante.

Por la naturaleza de este estudio de tipo cualitativo y los diseños en los cuales me basé, las Fases de Organización, Análisis e Interpretación no están claramente diferenciadas, ya que algunas de ellas ocurren simultáneamente. Sin embargo, para fines de este estudio traté de describirlas de la manera más clara posible auxiliándome con diagramas.

El siguiente diagrama (ver Figura1) corresponde al Proceso de Análisis desde su inicio hasta el final. Como se puede observar, cada una de las Fases está vinculada con la siguiente y comparten *Niveles*. Los niveles hacen referencia a procesos en particular y fueron la manera para llevar un control sistemático y un seguimiento cuidadoso en cada Fase del Proceso de Análisis.

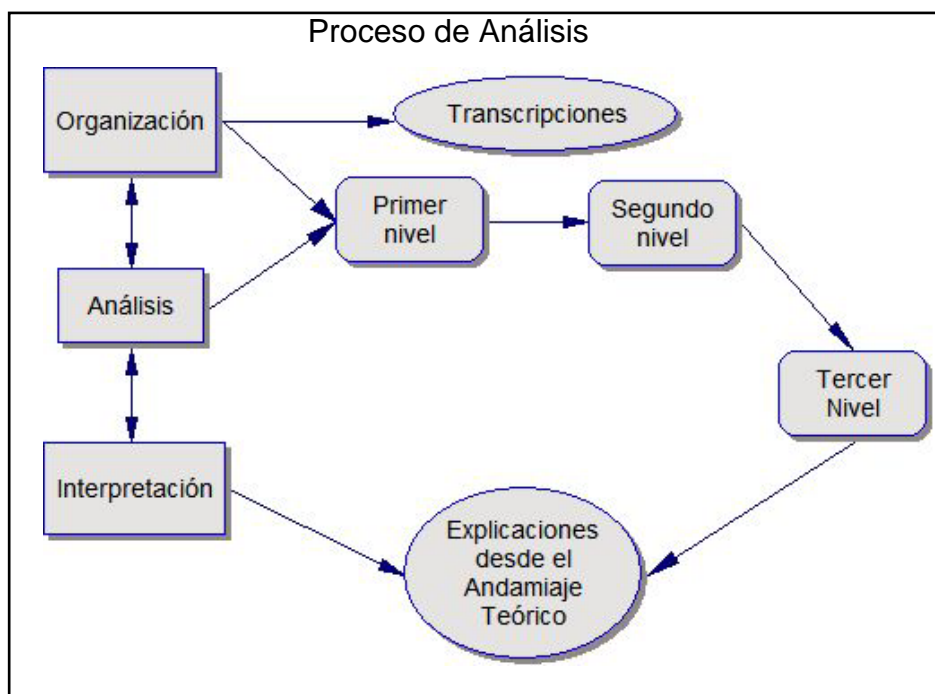


Figura 1.

4.4.1 Fase de Organización.

Esta Fase también comprende la recolección, procedimiento que ya describí con anterioridad y, consistió básicamente en la obtención de las videograbaciones y documentos escritos, o, material en bruto (Hernández, Fernández y Baptista, 2007).

Para la organización como se observa en la Figura 2, nombré a cada una de las sesiones transcritas como *Unidad de Interpretación* (UI), así, la UI1 corresponde a

la sesión 1, hasta la UI6 que es la última sesión, lo cual me sirvió para poder ubicar de manera más clara los distintos momentos o hechos que consideré relevantes del resto de la terapia. A los registros observacionales y la ficha de ingreso para la triangulación de instrumentos, también les asigne un nombre, a la primera la denominé *Anotación de Unidad (AU)* y a la segunda *Unidad Antecedente (UA)*.

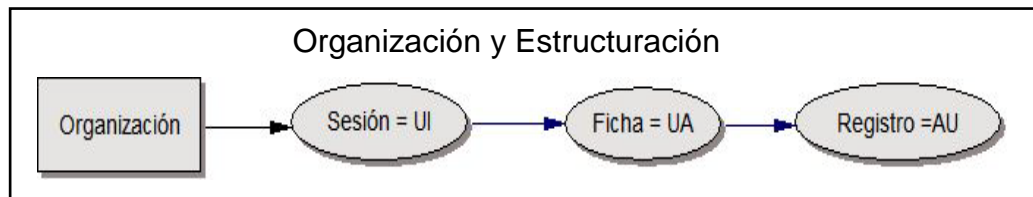


Figura 2.

Después, realicé una descripción general de cada una de las UI (ver Anexo 5), la cual, autores como Pérez (1998), González (2000) y Merino (comunicación personal 2008), sugieren para tener de manera descriptiva el proceso. Para el presente estudio, me ayudó a denotar los cambios paulatinos que se fueron dando a lo largo de la conversación terapéutica. Éste proceso de descripción, corresponde al Primer Nivel y engloba tanto la Fase de Organización como la de Análisis (ver Figura 3).

4.4.2 Fase de Análisis.

Esta Fase está claramente vinculada hasta el Segundo Nivel con la Fase de Organización, el Tercer Nivel comprende más las Fases de Análisis e Interpretación como se aprecia en la Figura 3. Por otra parte, el Segundo Nivel fue el más laborioso de todos, debido a que consistió en tres procesos que, si bien están vinculados, también tuvieron secuencia durante el proceso de análisis. Como se verá, el término de un proceso, es el comienzo del siguiente.

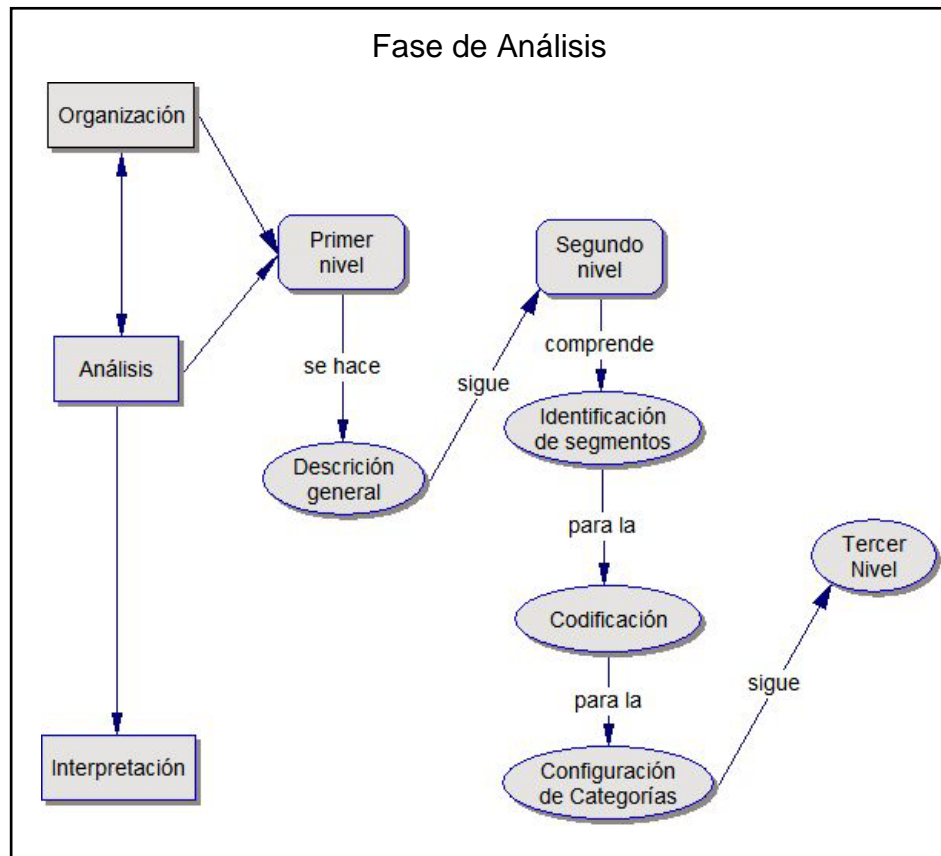


Figura 3.

A continuación describo los procesos que conforman el Segundo Nivel en la Fase de Análisis.

El proceso inicial y el más laborioso, consistió en la Identificación de *segmentos* en cada una de las UI. Valles (2000), define los *segmentos* como *fragmentos* o partes de texto seleccionados de una narración, artículo, entrevista, etc. En éste estudio se seleccionaron un total de 825 segmentos a lo largo de toda la conversación terapéutica, la gran mayoría pertenecieron a la narración de Cecilia y el resto a la narración del terapeuta. Uno de los trabajos de Muntigl (2004), utilizó la extracción de segmentos para ejemplificar el cambio semiótico lingüístico en una pareja durante la terapia. De manera similar, los segmentos además de “codificarlos”, los utilicé para “capturar” experiencias y significados en los propios términos de Cecilia.

La selección de los segmentos tuvo relación con los siguientes contenidos:

- Información referente al problema: Seleccioné aquellos segmentos que contestaron a las siguientes preguntas; ¿Cuál es la definición del problema?, ¿Cómo se vive el problema?, ¿Cómo se ha afrontado el problema?, ¿Qué dicen u opinan otros acerca del problema?, ¿Cuáles han sido las soluciones intentadas ante el problema? y ¿Cómo se solucionó el problema?.
- Información referente al trabajo del Terapeuta: Seleccioné segmentos que hicieron referencia a las estrategias, preguntas, opiniones, connotaciones, metáforas, tareas o mensajes que la terapeuta utilizó durante la terapia. También se consideraron segmentos seleccionados de la narrativa del equipo reflexivo bajo los mismos criterios que a la terapeuta.
- Información de la Consultante: Seleccioné aquellos segmentos que hacían referencia a los recursos de Cecilia, como puede ser el caso de redes de apoyo, reflexiones, ideas y pensamientos. También, seleccioné aquellos fragmentos de texto que denotaron alguna acción relevante, maneras de pensar, algún sentimiento e incluso cambios percibidos por la consultante.

Una vez que seleccioné los segmentos, el siguiente proceso fue asignar a cada segmento un código, el código es una abreviación o símbolo que se aplica a las formas en que se registró la información (Pérez, 1998), estos pueden ser alfanuméricos y, por lo regular, guardan significado con el segmento (Hernández, Fernández y Baptista, 2007). Al proceso de asignación de códigos se le denomina *codificación*, en su elaboración tuve presentes los objetivos de éste estudio, que estuvieron estrechamente relacionados con la terapia narrativa. En su mayoría se trato de *códigos descriptivos*, definidos por Pérez (1998) como aquellos códigos con que se pretende identificar características de los segmentos, por otra parte, estuvieron algunos *códigos explicativos* que, según éste mismo autor, apuntan a

temas que se consideran como recurrentes o que parecen tener un mismo significado.

Un ejemplo, es el siguiente segmento sustraído de la UI1, codificado como NarHij (Narrativa Hijo):

...y me decía mi hijo “oye mamá piensa bien, piensa bien, porque de todo lo que pasamos y, no sé, yo respeto tus decisiones pero... y ¿realmente eres feliz con mi papá?...

Una vez que finalicé la codificación, el último proceso del Segundo Nivel en la Fase de Análisis (ver Figura 3) fue la configuración de las categorías, que emergió conforme se codificaron cada uno de los segmentos. El proceso se llama *categorización*, y consiste en agrupar los códigos según la similitud de su significado, sentido o propiedades (Valles, 2000) derivadas del segmento o frase. Así, según la definición de González (2000) una categoría representa la integración de múltiples elementos que son dinámicos en sí mismos y comparten un sentido, como podría ser una experiencia, significado, hecho o situación. Valles (2000) comenta que la categorización engloba información diversa que es más abstracta, que la información original, sin embargo, guarda un significado y relación con sus componentes.

Para llevar a cabo la categorización, utilicé el método de *categorización por comparación constante*, el cual consistió en comparar un segmento codificado con otro siguiente, aquellos que guardaron una relación los puse en una categoría y, si eran distintos el código conformaba una categoría nueva (Hernández, Fernández y Baptista, 2007).

Posteriormente, procedí con el análisis según la propuesta de Henwood y Pidgeon (1992), quienes sugieren que después de una saturación de categorías se defina cada una de las categorías que ha alcanzado la saturación, es decir, cuando los

indicadores (segmentos) hallados se han codificado hasta que no se pueden elaborar más categorías convirtiéndose en algo repetitivo o redundante. Asimismo, anotar y registrar todas las observaciones durante el análisis para identificar las categorías interrelacionadas, con el fin de reagruparlas en categorías más complejas. Estas categorías más complejas que mencionan Henwood y Pidgeon yo las denominé *Ejes Temáticos*, puesto que consideré que las categorías que conforman cada Eje tienen relación en su contenido y, por otro lado, la configuración de cada Eje fue pensando en los elementos alrededor de la terapia narrativa. En este sentido, algunas categorías fueron lo suficientemente significativas como para convertirse en categorías centrales (Valles, 2000) que se configuraron también como Eje temático.

4.4.3 Fase de Interpretación.

Ésta es la última Fase del proceso de Análisis, corresponde al último Nivel (ver Figura 4). Ésta Fase representa la culminación del análisis y la presentación de información que fue sintetizada, reflexionada y descrita según intereses y objetivos específicos. La Fase del análisis la presenté de manera descriptiva, finalizando el Tercer Nivel con los denominados *Ejes Interpretativos*, considerados como enunciaciones configuradas a partir de la interpretación de diversos segmentos y significados incluidos en cada eje temático, con ellos, pretendí responder a los objetivos que me planteé al inicio de éste estudio.

El tipo de interpretación que realice, se trata de una *interpretación significativa* que, en palabras de Pérez (1998), trata de buscar el significado que el sujeto da a un hecho, experiencia, estado o situación particular desde su propia perspectiva, en éste estudio se trata de la perspectiva de Cecilia en el contexto terapéutico.

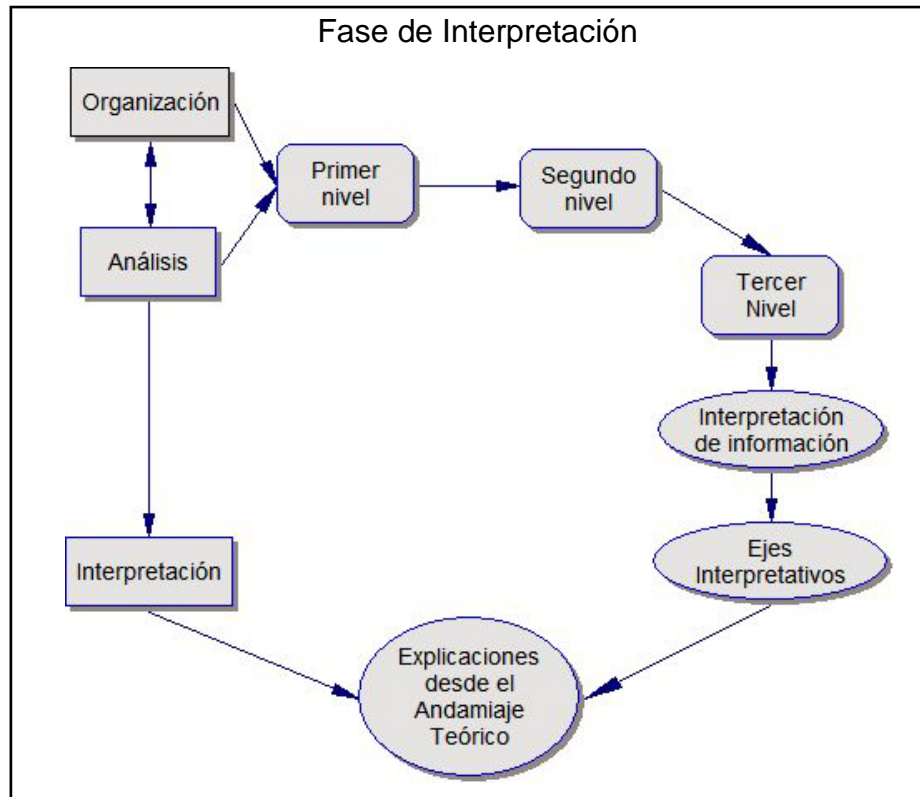


Figura 4.

Los Ejes Interpretativos los conformé a partir del proceso de categorización y las propias categorías. Así mismo, consideré la información de las AU (Anotaciones de Unidad) y la UA (Unidad Antecedente) o ficha de ingreso, para comparar las descripciones de Cecilia acerca del problema y su desarrollo en la conversación terapéutica.

Otro motivo por el cual reuní estas tres perspectivas (un tercer terapeuta, la ficha de ingreso y la mía) al momento de hacer la interpretación, fue para llevar a cabo la ya definida *Triangulación de estrategias de recolección de información*, la cual consistió básicamente en la concordancia entre mis descripciones y las descripciones presentadas en las otras dos fuentes.

Con todo, definí los Ejes Interpretativos como aquellas hipótesis, explicaciones, patrones o descripciones derivados de la interpretación. Éstos, antes de relacionarlos con el andamiaje teórico los presenté ante tres terapeutas, uno de

ellos, fue la terapeuta que dirigió la terapia de Cecilia, la otra, estuvo detrás del espejo durante el proceso terapéutico y, la tercera estuvo ajena a la terapia pero estuvo presente en el proceso de análisis de éste estudio. La aprobación de estos tres terapeutas que fungieron como intérpretes, corresponde precisamente a la *Triangulación de Intérpretes* (ver Anexo 4) la cual da mayor *credibilidad* a la información que se presenta.

La credibilidad para Sadín (en Hernández, Fernández y Baptista, 2007), se refiere a la estabilidad de la investigación durante su desarrollo y la relación de la información obtenida con la perspectiva del sujeto. Lo anterior lo logré llevando un control estricto en el análisis de las narraciones de Cecilia y, por la complejidad del mismo, también lo sometí a los procesos de triangulación arriba mencionados.

La estabilidad en el estudio está respaldada por la denominada *Corroboración de estructura* (Martínez, 1989), es decir, cuando la información establece conexiones o vínculos que eventualmente crean un todo, quedando el soporte del trabajo en su constitución misma. Esta corroboración se puede observar en el cuidado de la elaboración del análisis, donde cada una de las Fases y Niveles sigue un orden dentro de la misma estructura, así, la información derivada está configurada y construida en sí misma y las abstracciones (categorías).

Una vez que llevé a cabo los procesos de triangulación, relacioné el andamiaje teórico con los Ejes Interpretativos que configuré tras el análisis. Mi propósito con lo anterior, fue dar una explicación de la información a la que llegué en éste estudio desde los planteamientos de las Terapias Narrativas o Posmodernas.

A continuación presento la información que fui configurando durante las Fases del Análisis y la Interpretación, me refiero, a las categorías y ejes temáticos (categorías complejas o metacategorías) que construí y configuré para organizar la información.

5. Dilucidando el camino: el proceso de análisis.

La información que a continuación presento está en forma de diagramas, cada diagrama corresponde a un eje temático y las categorías que lo conforman. La construcción de cada uno de los ejes temáticos obedeció a las características de las categorías que lo configuran, así como el origen de la información, es decir, si se trató de información originada a partir de la terapeuta o de la consultante. Otro tipo de categorías, son las que nombre a partir del sentido que me dieron al momento de analizar sus segmentos (códigos), algunas corresponden a una interacción entre terapeuta y consultante.

5.1 Eje relacionado a la construcción del problema.

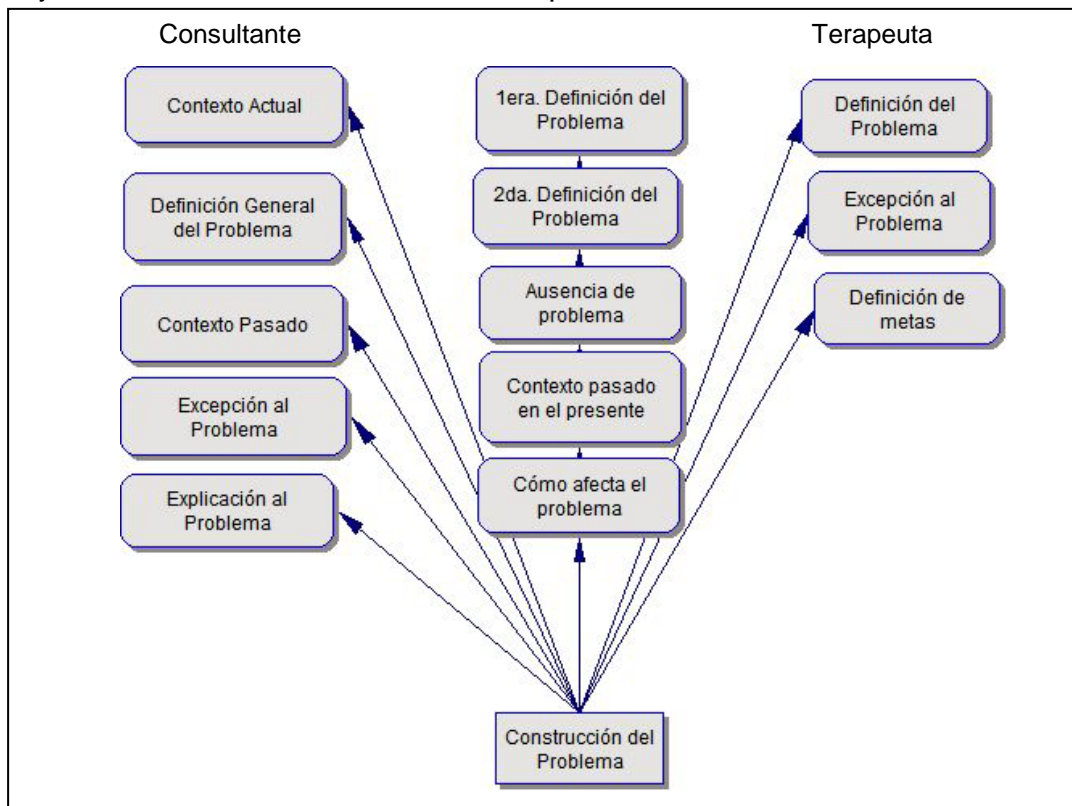


Figura 1.

El primer eje (Figura 1) corresponde a la Construcción del problema, las categorías a partir de las cuales lo configuré corresponden a las primeras narraciones referentes al problema, tomé en cuenta las narraciones de la consultante y de la

terapeuta. De Cecilia tomé aquellas ideas o explicaciones sobre el problema, lo cual comprende descripciones del problema, así como las circunstancias periféricas y los personajes involucrados desde la perspectiva de la consultante con el problema. Por parte del terapeuta, tomé en cuenta las descripciones, reinterpretaciones y el abordaje desde las metas para la solución del problema, también categoricé la búsqueda de excepciones y la búsqueda de posibles soluciones que dieran respuesta al problema.

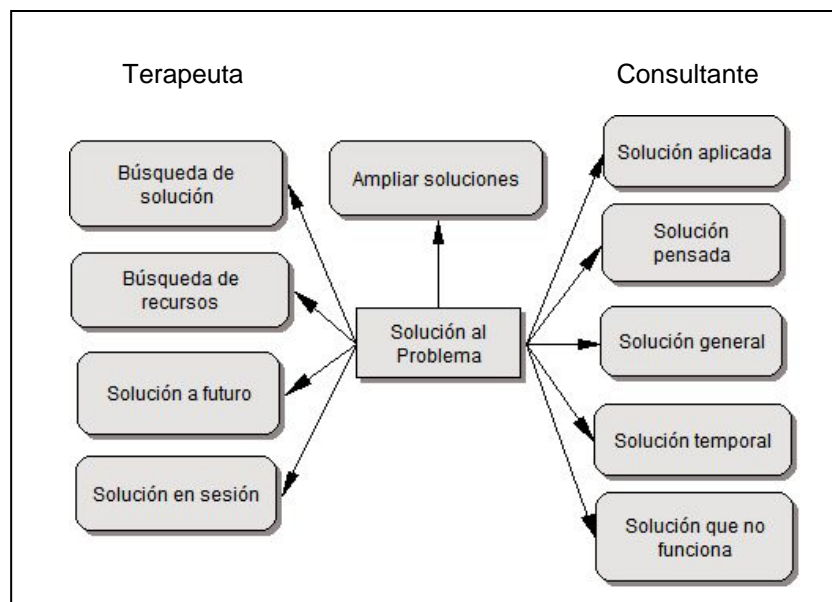


Figura 2.

El segundo eje temático que se relaciona con el problema, lo denominé Eje Solución al problema (Figura 2) y las categorías que lo conforman tratan sobre las soluciones y formas en que se abordó el problema. Para elaborar las categorías, tomé en cuenta las características de su contenido y significado, como es, segmentos que hacen referencia a la aplicación de cierto tipo de solución, el tiempo en que se llevó a cabo y la eficiencia que tuvo para la consultante. Una vez categorizadas estos diferentes tipos de soluciones, se agregó lo que denominé ampliación de soluciones, en ésta categoría consideré aquellas narraciones de

solución que surgieron durante la conversación terapéutica y es una clara construcción entre la terapeuta y la consultante.

5.2 Eje relacionado con el trabajo de la Terapeuta.

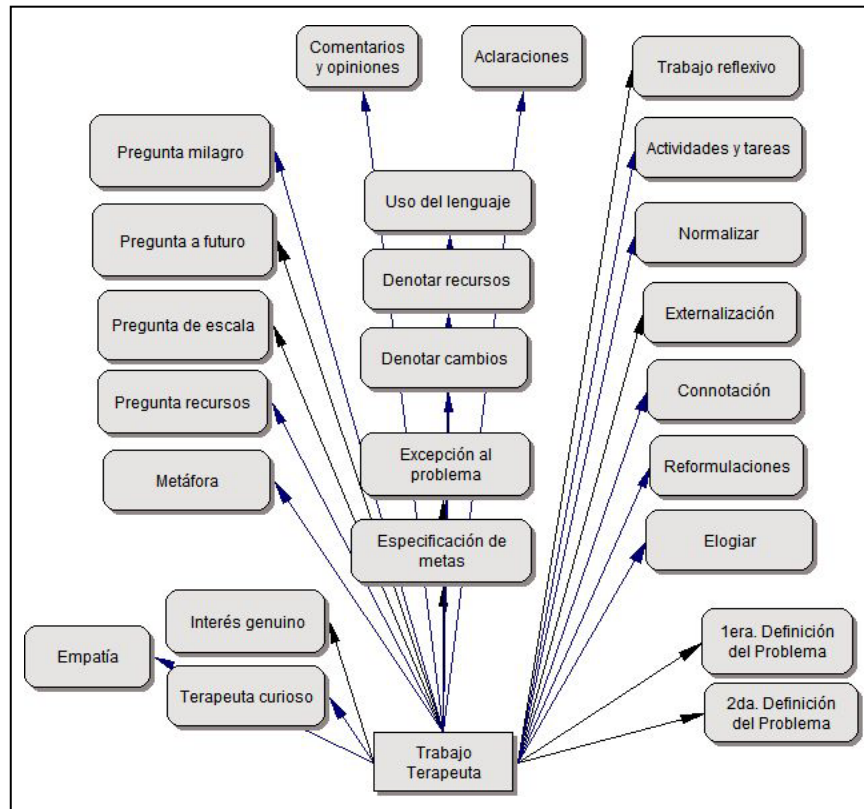


Figura 3.

Éste tercer Eje Temático (Figura 3), lo conformé por distintos tipos de categorías que tratan sobre el Trabajo del Terapeuta. Las categorías que lo configuran son de distintos significados y temas, como aquellas categorías relacionadas con la postura de la terapeuta, otras con el uso de distintos tipos de preguntas, y también retomé los comentarios y opiniones, así como las estrategias y el uso de lenguaje de la terapeuta durante toda la conversación terapéutica. El eje contiene específicamente aquellas narrativas que engloban el esfuerzo y trabajo activo-pasivo que tuvo la terapeuta durante el proceso terapéutico.

Con lo anterior, el Eje Trabajo del Terapeuta me permitió advertir el proceso de la conversación terapéutica desde el punto de vista de la terapeuta, por ejemplo, aquellos aspectos que le generaron mayor interés y, sobre los cuales indagó con mayor profundidad. También, las estrategias que tuvieron un papel crucial en la terapia y las actividades o tareas que impactaron en la consultante.

El siguiente Eje llamado Equipo Reflexivo (Figura 4), está estrechamente relacionado con el anterior, ya que está configurado por categorías que hacen referencia a la labor del equipo detrás del espejo y su papel dentro de la sesión. La categorización la llevé a cabo clasificando los comentarios del equipo de acuerdo a los temas que abordaron, las ideas que propusieron y las funciones que tuvieron, para lo cual no distinguí entre la narración de cada integrante por separado.

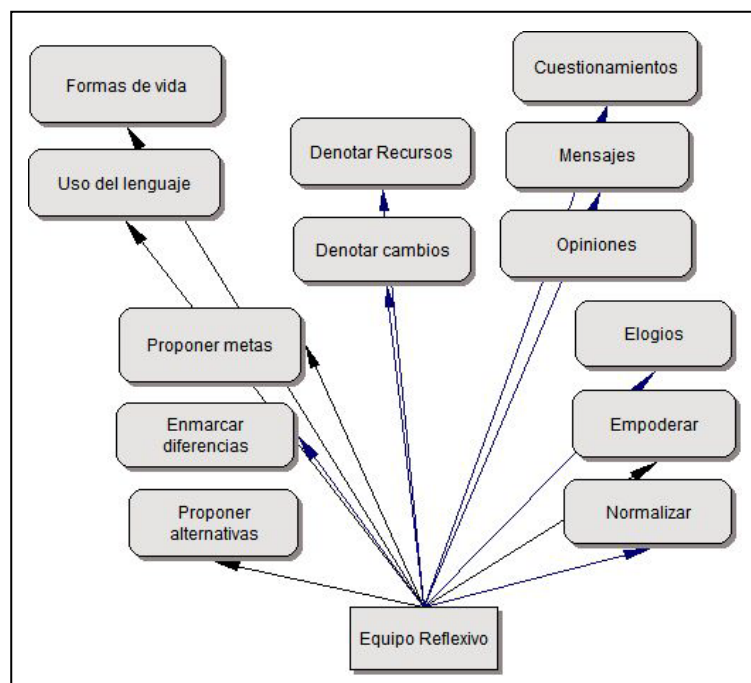


Figura 4

Éste último eje relacionado con el trabajo terapéutico, me permitió conocer las observaciones y “las otras voces” con las cuales Cecilia logró solucionar su problema. También, me permitió tener cierto tipo de seguimiento del equipo detrás del espejo dejando ver lo que deseaba resaltar y enfatizar de la sesión, el cómo

impactaban sus preguntas o comentarios en Cecilia y recursos en los cuales se valieron para “co-construir” una solución.

5.3 Ejes relacionados con la consultante.

Los ejes que presento a continuación están estrechamente relacionados con la narrativa de Cecilia. La conformación de las categorías obedece a lo que yo tomé como predominancia en el discurso de Cecilia, predominancia sobre algún tema, situación, hecho o acción durante todo el proceso terapéutico.

El primer eje es el Eje Narrativa Facilitadora (Figura 5), para el cual consideré aquellas categorías que significaron un enriquecimiento al relato o narración y cuya tendencia fue para la solución del problema.

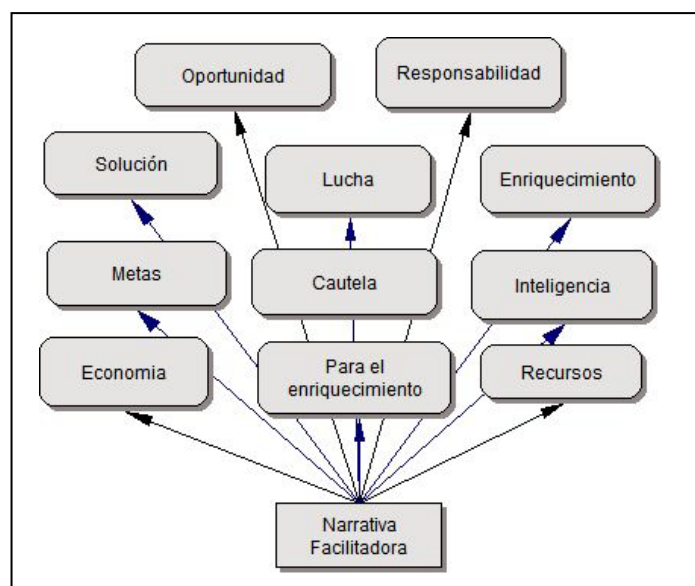


Figura 5

Como se observa, el eje engloba distintos tipos de categorías, desde la situación económica de la consultante, hasta aquellas categorías que incluyen la solución del problema al final del proceso terapéutico. Éste eje fue de suma importancia para localizar algunas de las formas en que Cecilia logró construir una solución y algunos de los elementos que la conformaron.

El siguiente eje, que podría ser un contraste con el anterior, es el Eje Narrativa Obstructiva (Figura 6) que, si bien, no se refiere a categorías contrarias u opuestas al Eje, si trata sobre aquellas narrativas que considero obstaculizaron o, que de alguna manera impidieron que Cecilia pudiera solucionar el problema. Retomé narrativas que hicieron referencia a estados emocionales y situaciones pasadas que se hicieron presentes y eran reiterativas en la narrativa de la consultante.

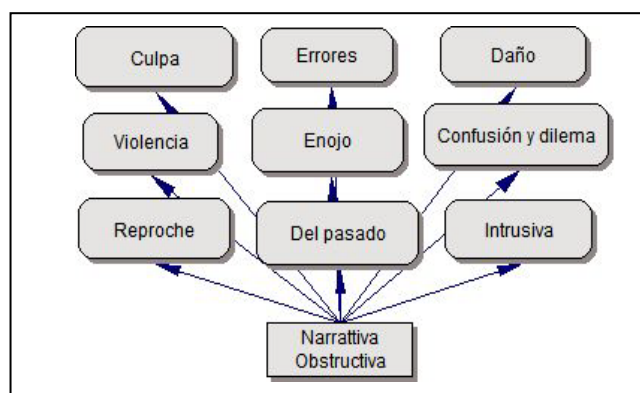


Figura 6

Otro tipo de eje que refleja avance satisfactorio para la terapia, es el Eje de Narrativa de Autoconcepto (Figura 7). Con autoconcepto me refiero a la percepción de la consultante sobre sí misma, a partir de la forma en que se expresó y refirió a su persona. Para ello tomé en cuenta diversos fragmentos de la narrativa que consideré apuntaban a un significado común y que fueron dominantes durante la conversación terapéutica.

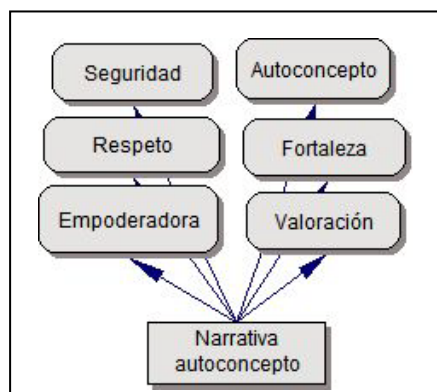


Figura 7

Continuando con los ejes enfocados en la consultante que describen la conversación terapéutica, el siguiente es el Eje Otras Voces (Figura 8), el cual, es sumamente importante por basarse este trabajo en el construccionismo, ya que las categorías que conforman éste eje fueron configuradas tomando en cuenta los diálogos que Cecilia tomó en cuenta durante la terapia, es decir, las palabras de terceras personas que fueron relevantes o tuvieron cierto impacto en su vida. Las categorías engloban comentarios de la red social de Cecilia, como son sus familiares y amigos, también decidí tomar en cuenta las ideas o frases que la consultante retomó de personas fallecidas, como su madre y que, en su momento, tuvieron impacto en su vida y lo tienen también en el presente y, por supuesto que se relacionan con el problema.

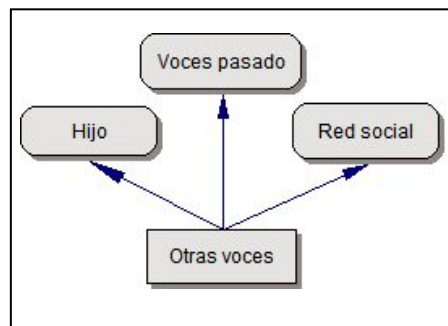


Figura 8

Por otra parte, también configuré un eje llamado Eje Recursos Cecilia (Figura 9) que contiene categorías que hacen referencia a diversas formas que Cecilia usó para solucionar el problema. Categoricé acciones que ayudaron o promovieron diferentes puntos de vista, o el paso a diferentes significados. Las categorías aquí incluidas retoman experiencias de vida, la influencia de la familia, la red social y la religión, así como la autoestima y autoconcepto.

Éste eje en particular, me permitió rescatar las técnicas, herramientas, posturas, ideas, pensamientos y acciones que, en su conjunto, dieron como resultado la disolución al problema de Cecilia. Así, el Eje Recursos Cecilia engloba uno de los caminos posibles para hallar solución a su problema y lo consideré para configurar la construcción de la "solución al problema".

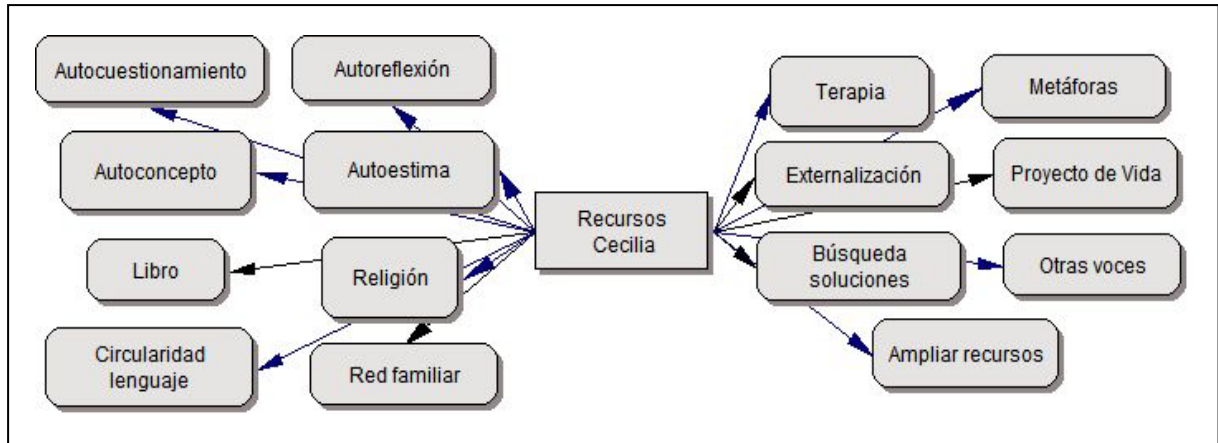


Figura 9

Para abordar con mayor profundidad la forma en que se llegó a la “solución del problema”, configuré tres ejes específicos que contienen el enriquecimiento de significados. Estos ejes representaron una parte central del análisis e interpretación del presente estudio, por contener específicamente los elementos que consideré ayudaron en la disolución del problema.

Las categorías las configuré a partir de las narraciones y los “cambios” o deslizamientos de significado que sucedieron durante el proceso terapéutico. El primero, lo denominé Eje Enriquecimiento de Acción (Figura 10) en el cual consideré relevantes aquellas acciones, actitudes y hechos llevadas a cabo por la consultante con el fin de solucionar su problema. Consideré las diferentes formas que Cecilia empleó para dirigirse a sus hijos y Juan, así como los comentarios que la consultante refería sobre terceras personas que notaron su “nueva” forma de ser.

Por otra parte, el eje me permitió tener a la mano ejemplos claros sobre sus anteriores y actuales maneras de actuar tras la conversación terapéutica.

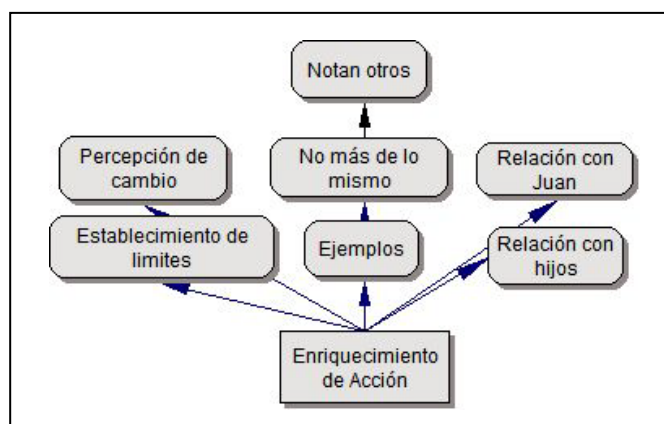


Figura 10

El segundo eje lo llamé Eje Enriquecimiento de Pensamiento (Figura 11) fue configurado retomando aquellas narrativas que hacían referencia a pensamientos, creencias e ideas, así como circunstancias alrededor del problema. Consideré como enriquecimiento de significados, a procesos como la reflexión y autocuestionamiento, entre otros. Los elementos que configuran el eje, como se verá más adelante, influyeron de manera importante en la disolución del problema.

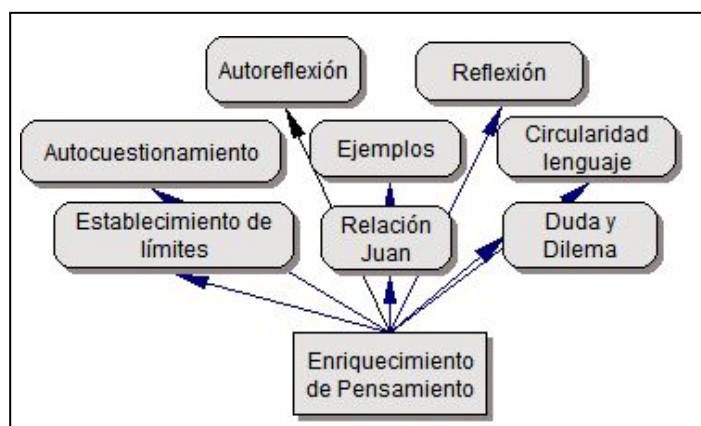


Figura 11

Por último, el tercer eje lo denominé Eje Enriquecimiento Emocional (Figura 12). Para la configuración de las categorías de éste eje, consideré partes de la narración de la consultante que hacían referencia a los afectos, emociones y sentimientos por los que pasó Cecilia durante la conversación terapéutica o en algún momento de su vida.

Aparecieron durante la conversación terapéutica narrativas de alguna emoción que en un inicio fueron predominantes y, hacia el final de la terapia se mencionó muy poco esa emoción o afecto. La información que me proporcionó el Eje Enriquecimiento Emocional, me permitió seguir el estado de ánimo de Cecilia, ubicando aquellas emociones que al parecer estaban obstaculizando la disolución del problema.

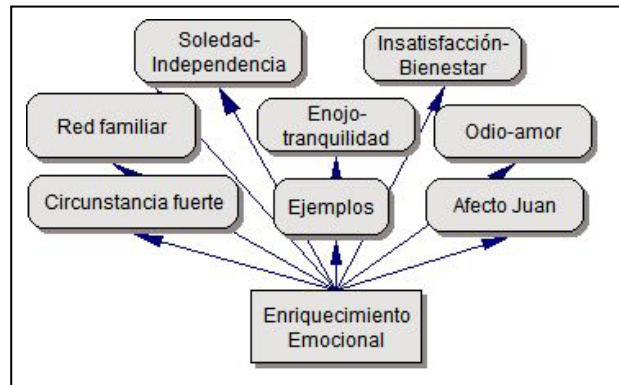


Figura 12

Éste último eje junto con los dos anteriores, me dieron una “imagen” del enriquecimiento de significados desde la primer sesión, momento en que Cecilia entra a terapia con el propósito de solucionar su problema, hasta la última sesión en que su sistema de significados se ha enriquecido y le permitió hacer las cosas de diferente manera y, con ello, la disolución del problema.

Como eje extra, configuré el Eje más allá de la Terapia (Figura 13) en el cual las categorías que lo conforman hacen referencia a cambios y hechos que sucedieron en la gente alrededor de la consultante. Estas “nuevas” formas de ser, formaron parte del enriquecimiento de Cecilia, por ello, consideré que se relacionan de alguna u otra manera con el problema y su disolución.

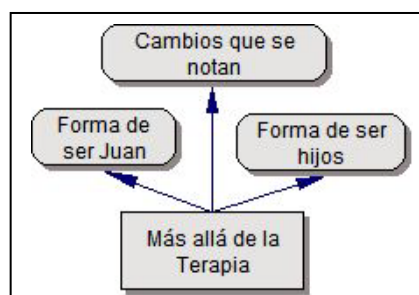


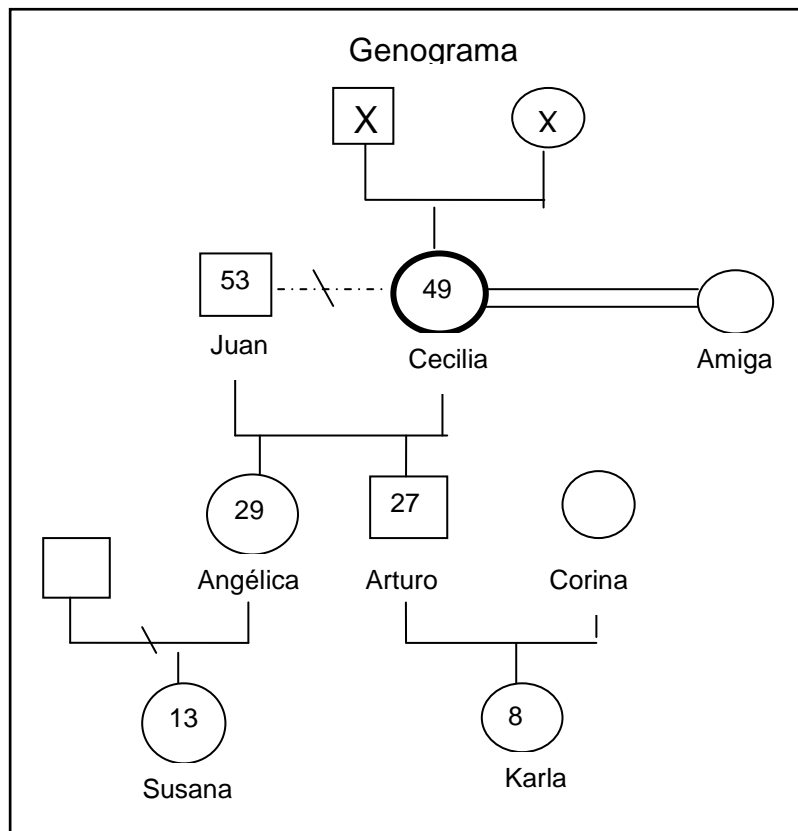
Figura 13

Una vez presentada en éste capítulo la información que configuré a partir del proceso de análisis e interpretación, es momento de entrar de lleno en la descripción detallada de dicha información. Lo anterior, con el propósito de contestar a los tres objetivos que me he planteado al inicio de este estudio, mediante la elaboración de los Ejes Interpretativos que, posteriormente vinculé con el andamiaje teórico.

6. Enriquecimiento del sistema de significados y multiplicidad narrativa.

En el presente capítulo expongo la discusión de la información presentada en el capítulo anterior (las categorías y Ejes temáticos). Para su presentación, organicé la discusión de la información de acuerdo con los tres objetivos que me planteé al inicio de éste estudio.

Antes de abordar cada uno de los objetivos, a continuación describo algunas de las características generales y particulares de Cecilia (consultante), asimismo, de forma somera, describo su contexto de vida.



Cecilia es una mujer de 49 años al momento en que se presentó en el Centro de Servicios Psicológicos, la solicitud del servicio fue en virtud de tener problemas con sus hijos, según la ficha de ingreso (UA). En el genograma se muestran los integrantes que están vinculados con la consultante. El Genograma o Familiograma, lo elaboré a partir de la información inicial contenida en la UA y la fui complementando con la información que surgió de las narraciones de cada UI.

Como se puede observar en el genograma, no sólo presento el vínculo con familiares, también consideré importante incluir una de las amistades de Cecilia por estar presente en su narrativa durante la conversación terapéutica que, como describo más adelante, juega un papel sumamente importante en el enriquecimiento del sistema de significado de la consultante.

También, se puede observar que Cecilia actualmente está divorciada de Juan, el divorcio fue hace trece años y la razón fue el abandono de su pareja, pues éste, se fue con otra mujer, según comenta la consultante. Sin embargo, Cecilia y Juan hace tres años comenzaron a frecuentarse y, en el último año, decidieron vivir juntos. Por otra parte, Cecilia es visitada por sus hijos y nietas algunos fines de semana, a quienes causa disgusto la reciente presencia de Juan en la vida de Cecilia, su madre.

Cecilia tiene un bajo ingreso económico, sin embargo, es suficiente para solventar sus necesidades personales. Respecto a su educación y profesión, actualmente trabaja como profesora de química en una universidad, en la cual, le dieron la oportunidad de terminar la secundaria y con ello ascender al grado de técnico laboratorista.

Por otra parte, su manera de expresarse fue, en un inicio, poco clara, lo que dificultó las transcripciones, ya que su discurso no era fluido, al contrario, parecía que las ideas estaban entrecortadas y con muchas “muletillas” como “este” y “o sea”, pero al final de la terapia sus ideas fueron más claras y con menos muletillas.

Algunas de estas muletillas fueron omitidas en las transcripciones para que la oración fuese entendible y coherente. Su actitud fue siempre optimista y enérgica en la terapia, participativa y receptiva en todo momento.

Una vez contextualizado el panorama de vida de Cecilia al momento de ingresar a la terapia, a continuación respondo a cada uno de los objetivos que me planteé presentando los fragmentos que me parecieron relevantes durante la conversación terapéutica y que me ayudaron en la construcción de los Ejes interpretativos.

6.1. Primer objetivo:

Describir, a partir de la búsqueda del sistema de significados, la forma como la consultante construyó la narrativa a lo que se refiere como problema.

Éste primer apartado contiene información estrictamente relacionada con lo que Cecilia consideró como el problema, específicamente la identificación de elementos que hacen referencia experiencias y significados que en su conjunto, configuraron “el problema”.

La mayoría de la información referente al problema, la obtuve de las primeras sesiones, pues corresponde precisamente con las primeras aproximaciones de la terapeuta y la descripción inicial que Cecilia hace sobre su situación. En cada uno de los fragmentos que utilicé para ejemplificar la interpretación pongo la unidad interpretativa a la que pertenece.

Comenzaré por abordar las primeras aproximaciones de la terapeuta al problema y la narrativa de la consultante respecto al mismo:

UI1. *“Terapeuta: ¿Qué la trae por aquí?”*

Cecilia: ...lo que pasa es que he tenido problemas, tuve problemas con el padre de mis hijos” ... “esa etapa así como muy angustiada”.

Aunque no es muy clara tal descripción sobre el problema, Cecilia menciona al “padre de sus hijos” como parte del problema. También, describe que esos momentos los vivió como estados insatisfactorios y de inquietud, con lo cual la consultante se refiere a la angustia como algo que pasó y al parecer no se presenta en la actualidad. El uso de los tiempos verbales en la conversación representa un elemento muy importante en el indicio del enriquecimiento de significados que detallo más adelante.

La siguiente descripción la consideré como una de las explicaciones que Cecilia da al problema y se remonta a una situación que sucedió en el pasado:

UI1. *“El problema es que yo me case muy joven. Joven, de 17 años. Tuve dos hijos, el padre de mis hijos siempre me golpeaba, siempre me golpeó, pero como yo viví en un ambiente y no tuve papá, o sea, mi papá falleció. Entonces, yo me crié casi con mis tías, pues yo veía que las golpeaban. Entonces, cuando yo me junté con... bueno me casé, pensé que era así la vida, o sea, digamos, se me hizo normal”*

El fragmento anterior describe algunos elementos que se suman a la construcción del problema. Primero, el que Cecilia considere que casarse muy joven es parte del problema, supone una insatisfacción por una prematura elección de su pareja. Segundo, ya en la convivencia con su pareja (Juan) describe un ambiente de golpes, lo cual me dio una idea sobre parte de la forma en que se relacionaba antes de su divorcio, también describe la idea que Cecilia tiene sobre el ambiente matrimonial vivido con Juan. Tercero, que el ambiente de golpes a ella le parecía “normal”, esto hace referencia al significado y creencias claramente influidas por su contexto familiar, donde la violencia física formaba parte de su vida cotidiana.

La construcción de significados sobre la agresión y violencia en el contexto familiar, queda mejor ejemplificado con el siguiente fragmento, en el que Cecilia atribuye su

forma de ser a la enseñanza de su madre y, al mismo tiempo, se cuestiona y analiza sobre eso que le “enseñaron”:

UI3. *“mi madre me enseñó a ser una mujer muy sumisa en el que, -a todo si, todo si, y tu no le respondes-. Porque había ocasiones que me decía mi mama -hay hija, no le tienes miedo, yo a tu papá le tenía miedo- y ella vivió esa vida. A mí se me hizo muy normal, porque mi mamá me decía -no hija mejor cállate, no le digas nada-. Pero por qué me voy a callar, por qué tenía yo que callarme.”*

Enfocándome en el uso del tiempo verbal de la consultante como “**pensé** que era así la vida... se me **hizo normal**”, me llevo a interpretar que la violencia física no es vista de la misma manera que antes, es decir, que ya no es visto como algo “normal”. En la configuración del problema, lo anterior significa ideas distintas respecto a la violencia y agresión, con lo cual, la incompatibilidad de significados puede provocar un estado de angustia y dificultad.

Ante esta violencia y maltrato físico, Cecilia comenta sobre su imposibilidad de poner límites en el pasado:

UI1. *“Entonces yo estuve con él 17 años con golpes, desde un principio golpes, insultos, mucho abuso. O sea mucha agresión hacia mí y no supe poner límites...no supe”*

Nuevamente, éste fragmento se centra en la relación entre Cecilia y Juan que, con lo anterior, me lleva a pensar que la relación de pareja es considerada por la consultante como un estado de violencia, insultos y humillaciones constantes. También, se convierte en algo característico de la actitud de Juan, persona a la cual Cecilia considera como violenta y muy agresiva, así, esto también lo configuro como el significado entorno a la relación de pareja que tiene la consultante.

Otro elemento importante en la construcción del problema, es la percepción de un “daño emocional”, resultado de la situación violenta, golpes y abandono por parte de Juan:

UI1. *“Pasaron 17 años, mi hijo, pues la mayor tenía 16, mi niño de 13 pasamos una etapa mucho muy difícil, como una bronca emocional”*

UI1. *“porque los dañó mucho a ellos también, nos dañamos mucho, este mucha pobreza, emocionalmente totalmente tronados.”*

UI1. *“...hubiese dedicado un tiempo a ellos, hubiésemos tomado una terapia familiar, nunca lo hice, y ahora están bien tronados, bien tronados”*

El estado emocional que se expresa en los tres segmentos anteriores, está ligado al problema, pues es precisamente una “sensación de daño” que se considera como algo “irreparable” parte de lo que impide que las cosas puedan ser diferentes o construir alternativas.

Con todo, el problema no es sólo el abandono, golpes y maltrato de Juan que refiere Cecilia, está construido también bajo el significado de las consecuencias de dicha experiencia en la vida de la consultante:

UI1. *“mi hijo tiene una niña de 8 años, mi hija tiene una jovencita de 13 años que en cuanto paso todo eso [abandono de Juan] ella se embarazó. Ella es madre soltera, o sea, dentro de lo que cabe ya tienen una familia, pero vuelven a repetir los mismos errores.”*

UI1. *“(...)Y se fueron a golpes, entonces tuve que intervenir y mis niñas llorando, mis nietas, y yo estaba tronadísima. Me sentía la peor de las madres, la peor abuela, o sea, me sentía totalmente mal. Porque me*

dije, -mira hasta donde he arrastrado a mi familia, hasta donde la he arrastrado yo-, ahora ya no sólo a mis hijos sino a mis nietas y la esposa de mi hijo porque es parte de la familia.”

En los segmentos anteriores, queda claro que Cecilia atribuye varias situaciones problemáticas con el abandono y forma de ser de Juan, lo cual en el sistema de significados de Cecilia, supone que Juan es considerado como una persona que le ha causado ese gran daño irreparable e irreversible, no sólo a ella, también a sus hijos. La percepción de daño a los hijos le da otra dimensión al problema, pues Cecilia responsabiliza de todo ello a Juan dejando su participan de lado.

Aparte de que la violencia y agresiones formaron parte del contexto de la consultante en el pasado, es algo que también se presentó con sus hijos, ejerciendo violencia y agresión hacia ellos:

UI1. “Por ejemplo yo a mi hija la golpee mucho y ella me lo reclama, y yo digo, -pues entiéndeme-, o sea, tu padre borracho, una suegra que era muy autoritaria, grosera. Entonces muchas cosas que no me cayeron el 20 ...”

La explicación o causa que atribuye Cecilia a su forma de ser, es al contexto que en su momento le rodeó, como fue tener una pareja que bebía, incluso menciona la autoridad de su suegra. Sin embargo, Cecilia hace una reflexión sobre las acciones que tuvo con sus hijos, viéndolas en el presente como algo que les afectó y que no debió haber hecho y, que por consiguiente trata de evitar.

En el siguiente dialogo, se puede observar la influencia del problema en la percepción de la autoestima de la consultante, así como una autocrítica que se hace por haber regresado con Juan, persona a quien considera causa de sus problemas. Al recordar esa sensación de daño, reacciona agresivamente contra él:

UI1. *“...tiene uno errores pero tache, tache y tache. Porque cuando regresó, tuve la estupidez, porque esa es la palabra, de escucharle todo lo que había vivido con la señora ésta [...] Entonces, ¿dónde estaba yo?, ¿dónde estaba mi cabeza? Entonces yo creo que mi autoestima está por los suelos para empezar.*

UI1. *“Entonces él me empezó aquí (señalando su cabeza) a llenar de piedritas y yo escuchándole y sigo escuchándolo. Y eso a mí me dañó, me daño mucho porque como cuatro ocasiones que nos tomamos unas copas, no pues casi lo mataba yo.*

Terapeuta: ¿Tanto así?

Cecilia: Si, o sea mi reacción después de todo lo que me había hecho, pues le dije hasta de lo que se iba a morir y lo llegue a golpear.”

A parte de influir éstas situaciones en la vida de Cecilia, ella se asume como culpable de ello, tanto de permitir la violencia, como por ser parte de ella:

UI1. *“porque yo si me siento culpable de lo que ha pasado con ella y con mi familia, me siento mal.”*

UI1. *“me sentí angustiada, me sentía fatal, me quería morir la verdad, por todo lo que había visto, por todo lo que había ocasionado.”*

UI1. *“Porque, mi familia pues, es lo máximo. Y me siento yo muy culpable de ser así.”*

Ya que abordé algunos aspectos que hacen referencia a estados de ánimo o emociones, considero que la configuración del problema en el caso de Cecilia, también comprende el manejo de su agresividad. Esa característica agresiva que considera como suya, como acabamos de ver, le ha traído situaciones difíciles con

Juan en el presente, como son peleas, gritos y formas poco adecuadas para comunicarse con él:

UI1. *“Entonces, pues no sé quisiera que me proporcionaran las herramientas ¿cómo trabajar? o ¿cómo decir las cosas? porque a veces a puro grito y zonguerazo a la defensiva. Pero no, siento que debo ser pues más cautelosa, más inteligente, esa es la palabra. Ya dejar la agresividad porque eso no me deja nada. Porque ahorita he estado súper pasiva, muy pasiva, pero sabes por qué, porque como que quiero enterrar todo lo que paso.”*

Un giro que tiene la construcción del problema, considerando el contexto que se construyó en el pasado, es la reaparición de la figura de Juan que se hace presente en la vida de Cecilia:

UI1. *“Pero déjame decirte, este viene lo más duro porque vuelvo a regresar con él.”*

Sucede que en el momento en que Juan aparece nuevamente en la vida de Cecilia, comienza de nuevo la interacción agresiva entre ellos, como relata la consultante en los siguientes fragmentos:

UI1. *“donde se suscitó el problema fue en la casa de mi hijo. Entonces él me dice -ya cállate- el padre de mis hijos (Juan). Porque yo lo golpeaba mucho, yo creo que descargue toda la furia y él me decía -pégame, pégame, pero pégame pero con las manos-. Si, termine totalmente descalabrada de las manos porque él no me levanto la mano ni nada.”*

UI1. *“Ahorita no hemos peleado para nada, para nada. Porque yo no estoy todo el día, porque él se sale desde temprano, yo estoy trabando en la tarde, en la mañana estoy en tu casa, sino voy a actividades...”*

Tras la aparición de Juan en la vida de la consultante, surge también la idea de un miedo y sentimiento que Cecilia refiere como “estar sola” y “a la soledad” como se ejemplifica a continuación:

UI1. *“Y me dijo, -oye que piensas o que vamos a hacer, ¿vamos a vivir juntos?-. Algo que sabes que a mí me angustia es la soledad, miedo, yo o sea, yo ya lo noté.”*

UI3. *“(...) fíjate que yo a veces tengo así como que tengo miedo al estar sola y eso no me da fuerza para decirle sabes qué, pues no, esto se acabó”*

UI3. *“Pues yo, fíjate que pienso, que yo definitivamente no quiero vivir con él. Pero fíjate que yo, a veces tengo así como que miedo al estar sola y eso no me da fuerza...”*

Los segmentos anteriores le dan otra configuración al problema, aparte de los elementos mencionados, éste en especial, interfiere con la disolución del problema (ver segmentos UI3) al presentarse como una preocupación de Cecilia ante la sensación de estar sola. Cecilia prefirió regresar con Juan, que afrontar o resolver su sentimiento de soledad, aunque hay que tener presente que ya pudo estar sin Juan durante trece años, en los que sacó adelante a sus hijos por sí misma.

Además de la forma agresiva de relacionarse, hubo cambios en la actitud de su hijo Arturo para con Cecilia. En el diálogo siguiente entre la terapeuta (T) y Cecilia (C), podemos observar el relato del cambio de actitud de su hijo Arturo:

UI1. *“T: ¿Su hijo no estuvo de acuerdo con que usted regresara con su padre?”*

C: No, porque fíjate que antes de que regresáramos, yo sentía que me apapachaba más, o sea, como que se preocupaba más por mí. Y ahora si me habla pero lo siento diferente. Porque después de que paso todo esto hablamos y yo le dije perdóname hijo porque estuve mal, estuvimos mal todos”

Otro ejemplo es:

UI1. *“Pero no sé, a veces yo siento que no ha estado (Arturo) muy de acuerdo con los errores que he cometido, volver a regresar con su padre, al fin yo lo veo así.”*

Entonces, el problema para Cecilia también implica que la relación con sus hijos se vea afectada, es decir, que parte de la configuración del problema implica que alguno de los vínculos con los seres queridos se vean afectados o modificados de una manera desagradable para la consultante.

El cambio en la “armonía” como le llama Cecilia, al regreso de su ex marido, representó para la consultante afrontar las cosas lo mejor que pudo:

UI1. *“Estábamos bien, a pesar de que había pobrezas, estábamos bien, había muchas comunicación entre mi nuera, las niñas [...].Pero aún así la armonía era en paz, era en paz.”*

UI1. *“Pero fíjate que dentro de ese dolor había paz, porque ya no estaba el hombre que agredía, el que me insultaba, porque además mi hijo se enfermaba cada que nos peleábamos, yo acababa con toda la cara verde, iba al médico y me daban incapacidad.”*

La forma en que Cecilia hace referencia a los comentarios de terceras personas y la importancia que les dio, me llevo a pensar que parte fundamental de que el problema se considere “el problema”, es que las personas alrededor de la consultante tuvieran una opinión que fuera diferente, incluso contraria a lo que ella estaba haciendo y/o pensando.

UI1. *“un primo hermano que me apoya mucho decía, no es que no debes de tener una vida así, es que debes de salir, mira los niños, mira esto, mira lo otro”*

UI1. *“me decía mi hijo, oye mamá piensa bien, piensa bien, porque de todo lo que pasamos y no sé, yo respeto tus decisiones pero y realmente eres feliz con mi papá, por mi no te preocupes, lo importante es que tu estés bien”*

UI1. *“T: ¿eso le dicen los demás?”*

C: *Que yo te creí que no volverías a convivir con ese hombre, porque para empezar nunca se preocupó por los muchachos, nunca vino y dijo oye tienen para comer como sea, tu sabías que el bautizo de las niñas.”*

UI1. *“hay una amiga, que si se me hace una buena persona, una amiga que me dice, ¿cómo es posible que hayas regresado con ese hombre que tanto te golpeó? y aparte que te golpeo, todavía le escuchas todas sus tonterías.”*

UI3. *“también he tenido problemas con mis hermanos, porque a lo mejor tiene razón, este... cuando nosotros nos divorciamos, uno de mis hermanos fue testigo y ahora que él (Juan) vuelve a convivir conmigo y, desgraciadamente como yo estoy viviendo en él, (...) pues yo lo veo muy molesto (hermano).”*

Otra forma de aproximarme a la construcción del problema, fue analizando los momentos en que Cecilia menciona que no se presenta, o la forma en que las cosas le gustarían que fueran:

UI2. *“T:(...)¿Qué de diferente es cuando la Cecilia fuerte, cuando el ego esta en alto a la otra Cecilia? ¿Cómo le hace la Cecilia con el ego fuerte para ganar las batallas?”*

C: Pues en ese momento siente que vale mucho, siente que puede y ha podido, porque ya viví sola, ya viví la experiencia, no la voy a vivir apenas. Entonces digo, no Dios mío como chingaos es posible que yo no me pueda salir de este “frasco”, que siento que salgo pero no... ¡chin! me resbalo como si alguien me jalara las patas y tú no sabes por qué.”

En este segmento se puede observar que Cecilia comienza a enfocar “el problema” con el hecho de convivir nuevamente con Juan, lo cual le ha traído dificultades con sus familiares y la ha puesto en una situación parecida a la que vivió en el pasado, y recordemos que tiene recuerdos muy desagradables.

Para la UI3, lo expuesto anteriormente queda mejor ejemplificado:

UI3. *“T: ¿Y qué podría hacer para estar bien?”*

C: Pues determinar, tomar una decisión, tomar una decisión.”

Revisando con detenimiento, desde mi punto de vista, en la primera sesión Cecilia hace referencia a todos los elementos que le desagradan y los engloba considerando que su problema es la incapacidad para saber tomar una decisión clara y firme como separarse o dejar a Juan, esto lo ejemplifico con los siguientes fragmentos:

UI1. *“T: Su autoestima, ¿quiere que mejore?”*

C: Aja, que me valore más, que me respete a mí, porque yo siento que le hecho que yo haya regresado con Juan el padre de mis hijos no es nada correcto.

T: ¿Usted siente que no es correcto?

C: No es nada correcto. A parte de todo lo que me platicó, me culpó de todo porque yo permití todas esas cosas.”

Más adelante en la terapia:

UI1. *“T: Entonces, ¿lo que usted quiere que le ayudemos o le podríamos ayudar es, a ser o quitarse su agresividad, subir su autoestima y qué más?*

C: Que yo me sienta segura con todo lo que se trabaje, más que nada que me sienta segura a la decisión que yo tome. Porque a veces yo todavía le digo...

T: ¿a la decisión que usted tome con Juan?

C: Exactamente, yo le digo -y porque no mejor vivimos cada quien-”

Aunado a lo anterior, en el siguiente segmento se puede observar con claridad lo que Cecilia define como “el problema”, éste segmento pertenece a una segunda aproximación de la terapeuta a la definición del problema:

UI1. *“y pobre de mi madre ahí estaba como testigo de cómo me golpeaba, y para que ahorita este viviendo con éste hombre. Fíjate que esto me da coraje, me da coraje conmigo, bueno ¿de qué estoy hecha?, ¿a dónde estoy?, ¿no valgo o qué pasa? Pero no sé, eso es mi motivo...”*

6.1.1. Ejes interpretativos:

1. Las narrativas que configuran el problema de Cecilia fueron simplificadas en una sola que se englobó en la toma de una decisión: Dejar a Juan.

2. La configuración del problema no está construida por un evento en particular, se trata de distintas narrativas que hacen referencia a hechos, situaciones, significados y afectos que están alrededor de la construcción del problema.
3. En el momento en que se conjuntaron las diversas circunstancias que construyen el problema, dieron un grado de insatisfacción que llegó a un punto intolerable e incontrolable para la consultante, lo cual la motivo a buscar ayuda.
4. Parte del problema fue la diferencia del significado relacionado con la agresión física por el contacto con otras perspectivas en esos 13 años de separación.
5. La construcción del problema incluyó el efecto de la narrativa de terceras personas, lo cual le hizo reflexionar sobre la forma de ver su propia vida, teniendo más impacto la narrativa de sus seres queridos.
6. La presencia de Juan despertó en Cecilia un sentimiento de malestar y angustia, producto de una serie de significados construidos en el pasado.

Lo anterior llevó a preguntarme, ¿la disolución del problema está relacionada con el enriquecimiento de cada uno de los elementos que conforman “el problema”?

6.2 Segundo objetivo:

Identificar el enriquecimiento o ampliación en el sistema de significados, comparando la narrativa del problema inicial con la narrativa de la disolución del mismo.

En éste apartado presenté los segmentos de la narrativa de Cecilia que hacen referencia a la transición del problema a su disolución, para algunos terapeutas representa un cambio respecto al problema inicial, para mí es un *enriquecimiento*, más que un mero cambio o sustitución de narrativas y significados.

Para una mejor claridad en la discusión de la información, opté por dividir en cuatro partes la presentación del enriquecimiento de significados:

1. *Enriquecimiento Afectivo*: son aquellas narrativas que hacen referencia a una emoción, sentimiento o sensación.
2. *Enriquecimiento de pensamiento*: aquellas narrativas relacionadas con ideas, reflexiones y creencias.
3. *Enriquecimiento de acción*: aquellas narrativas que denotaron formas de hacer las cosas y afrontar diversas situaciones.

Los resultados dentro de cada una de estas distinciones se presentan de manera evolutiva, es decir, ejemplifican la manera en que el sistema de significados se fue enriqueciendo durante el transcurso de la terapia o conversación terapéutica.

6.2.1 Enriquecimiento Afectivo.

Como vimos en el apartado anterior, parte de la configuración del problema comprendía el significado que Cecilia tenía respecto a Juan, el significado que tenía su ex marido y el daño que en su vida había ocasionado.

Los siguientes segmentos ejemplifican parte de la evolución en la narrativa que hace referencia a emociones y sensaciones de Cecilia. Como se puede observar, la mayoría de la narrativa de la consultante durante las primeras sesiones hace referencia a la violencia, agresiones y el abandono de Juan.

UI1. “(...)por qué voy a volver con la misma persona que me hizo tanto daño, ¿por qué? Si a final de cuentas eso no lo voy a olvidar, siento que no lo he olvidado, siento que lo traigo acá (señala ubicación del corazón) todo el daño que ha pasado, todas las humillaciones que me hizo.”

UI1. *“Porque tanto daño desde que yo me fui a vivir con él, humillaciones, malos tratos si tu quieres pobrezas, de todo, infidelidades y digo -¿de que estoy hecha?-, ese es mi problema.”*

Durante la primera sesión fragmentos como los anteriores, predominaron hasta la tercera sesión donde las narrativas en general hacían referencia a un gran enojo de Cecilia por todo el daño que Juan le hizo a ella y a sus hijos:

UI1. *“...me enoja mucho, tú has de cuenta que me golpeas a mí, que no golpeas a tu hermana y tu sabes que cuando has querido pelear con ella no estoy de acuerdo porque sabes que ya lo viví...”*

UI2. *“...toda mi vida he vivido con un macho, que eres tu (refiriéndose a Juan) le dije, que fue el que me humilló, el que me golpeó y ya le empecé a sacar...”*

UI3. *“...yo espero que en éste año, lo que queda del resto del año tomar una decisión, que le diga, -sabes qué, pues no, ya no- porque no puedo olvidar lo que pasó, vuelvo a verme, a esa Cecilia que fue golpeada, humillada, este todo, eso me vuelve a doler, me duele y me duele mucho.”*

Sin embargo, aunque Cecilia habla de su enojo por el maltrato y agresiones de Juan, poco a poco durante la terapia se centra más en el cuidado de su persona, de tal forma que no vaya a caer nuevamente, como dice la consultante, en el “papel de mártir” como se describe en el siguiente segmento:

UI6. *“...yo quiero sentir que yo me amo para mí, no para los demás, que esté súper bien conmigo misma, estoy en el proceso, que no es fácil y ya no me queda el papel de mártir.”*

Otra emoción que se hacía presente con frecuencia, era la narrativa en la que Cecilia habla de un miedo y temor a quedarse sola:

UI1. *“Algo que sabes que a mí me angustia es la soledad, miedo, yo o sea, yo ya lo noté. Y no me justifico pero son errores, pero errores, porque él ahorita está en la casa.”*

Este miedo está relacionado con el enojo que mencionamos anteriormente, pues sus emociones son encontradas, por un lado no desea estar con la persona que le hizo un daño muy fuerte y, por el otro, está el temor a la soledad y miedo a no tener una compañía:

UI2. *“Y me dijo -pues el día que tú no te sientas bien ya tu háblame y dime, y yo me voy de aquí, no creas que ahorita estoy aquí porque quiero, si no quieres pues no-. Fíjate que después de eso a mí como que me entra una angustia, un miedo. Porque no tengo el valor de decirle, pues si, ya vete porque no quiero vivir contigo. No se lo puedo decir, me siento mal, me enoja y no puede salir de mi esa fortaleza”*

Sin embargo, el enojo por lo que “le hizo Juan” presente en la narrativa de la consultante, también forma parte en la creación de la idea de fortaleza que posteriormente la conducirá a tomar una decisión:

UI2. *“Entonces es eso lo que me hace fuerte, me acuerdo de todo el daño y me remueve y me pone arriba.”*

UI2. *“Yo ya lo aterrice así, que me falta ese valor para decirlo y no permitir que siga en mi casa y me siga ofendiendo y que se porte de mala manera y cosas así”*

El segmento anterior, también está relacionado con el cuestionamiento que se hizo Cecilia durante la terapia. El cuestionamiento es sobre la reciente convivencia con Juan, tratando de entender por qué permitió tal situación, si no está de acuerdo con ello:

UI1. *“ahorita sinceramente, honestamente, yo pase muchas carencias con él, mucha pobreza, pero ahorita entre comillas como que le está yendo muy bien económicamente y yo digo ¿a de ser eso? El que yo esté atada a él, bueno no atada, sino conviviendo con él, ¿podría ser?”*

Claramente Juan significa para Cecilia un pasado tortuoso, hacia el cual siente enojo y le impide vivir tranquilamente el presente. Aunque Juan haya cambiado o sea diferente al del pasado, hay situaciones que detonan la agresividad de Cecilia y la llevan a hablar de su separación cada vez con mayor convicción:

UI2. *“a mí me molesta convivir con este señor, con Juan, viene todo así, un torbellino viene a mí”*

UI3. *“no quiero estarme angustiando quiero pensar que convivo con otra persona, no con el tipo que me enrede desde la adolescencia, porque era una adolescente. Entonces, quiero verlo así, pero cuando él reacciona negativamente y lo veo así grosero, cosas así, eso me prende, me da mucho coraje su actitud.”*

UI3. *“¿por qué estoy conviviendo con una persona así? Haga de cuenta que estoy conviviendo con una piedra que, pues nunca, si yo espero que va a cambiar, pues nunca va cambiar...”*

Para las últimas sesiones, Cecilia se siente más segura de su decisión y el vínculo con Juan tiene ahora un significado que le permite continuar con su vida. En éste caso, el sistema de significados de Cecilia es el mismo respecto a Juan, pero se

enfoca más en lo que puede hacer y ya no se encasilla en el pasado o emociones que no le benefician y que solo le impiden seguir adelante. Con ello, el miedo a la soledad deja de presentarse en la narrativa de la consultante:

UI5. *“-si yo realmente sintiera no te quisiera te amaría, porque querer es una cosa, un objeto, y no eres un objeto no yo soy un objeto, entonces ya para que te doy beso, si ya no lo siento, o sea, ya es hipocresía- y ya se quedo callado, así como que ahhs, y ya no me dijo nada.”*

UI5. *“...a mi me sorprende ese sentir y ese ver. Porque yo ya no siento nada hacia él. O sea, ya no me da coraje, el que él llegara tarde o tomado...”*

En éste último segmento se puede apreciar cierta claridad sobre los sentimientos hacia Juan, en los que el coraje y enojo ya no se hacen presentes como antes y sobre los cuales ha ido teniendo control.

En la última sesión, sobre la decisión Cecilia comenta lo siguiente:

UI6. *“Yo creo que es mejor cortar por lo sano, ya la relación está toda destrozada, toda desgastada entonces que hacer...”*

UI6. *“le dije, mira no quiero seguir más con esto, porque es muy desgastante, emocionalmente es muy terrible, entonces para que llegar a como estábamos antes...”*

UI6. *“Le digo, tu lo ves así, porque anteriormente de años atrás yo te permití muchas cosas, abusaste de mí, este... y ahora yo ya no estoy de acuerdo en eso, entonces, por lo tanto ya no quiero compartir mi vida contigo.”*

Así, la narrativa sobre un dilema emocional “dejar o no a Juan” evoluciona durante la conversación terapéutica a tal grado de llegar a tomar una decisión al final, por lo menos a convencerse de ella y tratar de llevarla a cabo. Sobre ésta última sesión se puede notar como la narrativa de Cecilia es distinta, se enfoca más en buscar tranquilidad y bienestar consigo misma, en lugar de estar enojándose o constantemente recordando lo mucho que Juan la dañó.

Al hacerse presente la idea de separación en Cecilia, también se fue configurando un sentimiento de independencia que le fue permitiendo “tomar las riendas de su vida”:

UI5. *“como que yo me he ido separando, soltando, porque agarrarlo y decirle dame esto, dame lo otro, no, no. Tranquila, él y yo somos adultos de tanta edad, entonces yo ya no puedo tomar la rienda de su vida, así como él no pude estar tomando las mías, él a lo suyo y yo a lo mío y como nos convenga mejor.”*

El fragmento anterior, si lo comparamos con narrativas anteriores, nos podemos dar cuenta del impacto del enriquecimiento afectivo y la sensación de autonomía y seguridad, veamos:

UI1. *“A lo mejor es una enfermedad, eso me decía la chica esta que le mencione de la autoestima, que tengo mucha codependencia...”*

Así, durante la conversación terapéutica se fue configurando y afianzando un sentido de independencia en Cecilia, idea que le permitió empezar a tomar decisiones. Lo anterior, sumado al control de emociones como el “coraje y el enojo”, le permitieron a Cecilia ver a Juan como una persona que es independiente a ella y que no desea continuar con él, o por lo menos romper con ese vínculo que ella denominó como el problema principal.

La sensación de independencia mencionada anteriormente, también estuvo acompañada de un enriquecimiento del sistema de significado relacionado con la inseguridad, infelicidad, angustia, culpa y agresividad. Dicha ampliación se refleja en un panorama de seguridad, mayor felicidad, bienestar e inteligencia que se fue dando durante el proceso terapéutico:

UI1. *“yo no soy de tu propiedad, yo soy un humano no soy un objeto, no soy de tu propiedad ni tú eres de mi propiedad, respétame y yo te respeto y cuando me hablas háblame bien...”*

UI1. *“...pero a final de cuentas como que yo no me siento muy feliz con él.”*

UI1. *“si me siento culpable de lo que ha pasado con ella y con mi familia, me siento mal (...) me culpó de todo porque yo permití todas esas cosas”*

Como se puede observar en los segmentos anteriores, Cecilia desde el comienzo de la terapia tiene indicios de una fortaleza que se refleja en la demanda de respeto en pláticas o discusiones con Juan. Esto denota mayor confianza en ella misma y en el cómo le gustaría que fueran las cosas.

Por otra parte, aunque Cecilia pida respeto y otra forma de ser de Juan con ella, la consultante no se siente feliz con él, esto me indica que desde el inicio de la terapia la consultante tiene cierta claridad sobre sus sentimientos que posteriormente apuntalan a tomar la decisión de “dejar a Juan”. Esto como ya he mencionado, se debe a un compromiso de Cecilia no sólo con su familia, también con ella misma.

Para la segunda sesión, Cecilia empieza a tener una imagen diferente de ella que se refleja es una “*autoestima arriba*” y una actitud enfocada a encarar el problema y

no permanecer callada ante los atropellos de Juan, o dejar que las cosas sean como en el pasado.

UI2. *“el valiente vive mientras el cobarde quiere, siento que esto me ayuda mucho me fortalece. Fíjate que en cuanto salgo de aquí salgo con esa autoestima arriba, que valgo mucho que soy mujer y que me quiero y quiero empezar a amarme”*

También existe una autopercepción de fortalecimiento y seguridad que la llevan a querer hacer las cosas de una manera más inteligente. Ésta nueva actitud conlleva hacer las cosas de manera diferente donde no se presenta la violencia y agresividad:

UI2. *“sabes cómo lo quiero manejar, quiero ser una mujer muy inteligente, para saber manejar. Que yo no le diga a gritos ni a sombreroazos”*

Sin embargo, esta actitud está vinculada con la soledad de la consultante, por una parte desea que las cosas entre ella y Juan sean diferentes y, por otra, está la angustia, culpabilidad y dolor que viene acompañada del miedo a estar sola, es decir, no desea pelear con Juan para que él no se vaya de la casa:

UI2. *“Porque si peleamos y a gritos y él se va de la casa eso a mí me deprime, o sea, en ese momento voy hacia abajo, hasta miedo me da. Porque yo he sentido el dolor, la angustia, la depresión, la culpabilidad de que le dije, por qué lo hice.”*

Durante la tercera sesión, Cecilia se enfocó en el dolor que le causa el recordar el pasado, menciona incluso la palabra “aferrada” esto es muy útil para la terapia, lo que significa que el pasado es algo que le está impidiendo retomar las cosas con

Juan. También éste pasado es parte de la motivación en la consultante para que se aleje de Juan.

UI3. *“me preocupa porque, para empezar no lo puedo sacar, ¿me entiendes?, pues no sé si es la palabra aferrada, o es el dolor que aún existe ahí adentro, sino es más bien el dolor en el que... como fueron las cosas”*

La creencia de que ella es culpable y responsable de la actual condición de sus hijos está aún presente, pero con la diferencia que es consciente de la edad de sus hijos y que ellos también tienen la responsabilidad de sus actos:

UI3. *“¿qué he hecho yo con mis hijos, qué he hecho yo como madre, me siento defraudada”*

UI3. *“Vuelvo a lo mismo, si su actitud ¿fue culpa mía?, yo me pregunto, y yo me respondo ya es una mujer ¿no? de treinta años, ya no tiene quince ni dieciocho, ella ya no es una niña, entonces, yo creo que a través de la vida tienes que ir entendiendo”*

Por otra parte, Cecilia está en un dilema que poco a poco se va aclarando. Se da cuenta que Juan es diferente con ella, menciona que él ha cambiado pero aún con ello la relación con él no le brinda la felicidad que desea:

UI3. *“Entonces pienso que todo eso ha ido cambiando él, pero yo aún así no me siento feliz, no me siento plena con esa relación”*

Para la quita sesión Cecilia percibe en ella un autocontrol en la agresividad que no tenía anteriormente, incluso durante la terapia surge la Cecilia Inteligente como se denomina a ella misma, evitando así que se presente la Cecilia Sumisa o la Cecilia Agresiva.

UI5. *“Porque antes que encontraban, pues pura agresividad, es que esto, es que lo otro, Fíjate que ya he controlado, porque he estado así como un alcohólico porque he controlado...”*

UI5. *“(...) dónde quedo Cecilia sumisa, dónde está que yo la quiero ver. Porque él quiere quedarse con la Cecilia la sumisa, no quiere nada inteligente porque sabe que le va... bueno no le va como en feria, simplemente que no la puede manipular.*

El uso de estas distintas Cecílias, refleja una ampliación en el autoconcepto de ella misma, por una parte, la Cecilia Sumisa significaba dejarse golpear, mandar y humillar, incluso tener miedo e imposibilidad de defenderse. La Cecilia Agresiva representa una persona que contesta con agresividad y enojo, que constantemente pelea con Juan y no se calla lo que siente. La Cecilia inteligente, es un equilibrio entre estas dos y le permite ser cuidadosa y tranquila en sus acciones y palabras para con Juan.

Como podemos observar, la consultante empieza a en quererse y valorarse más, lo cual le ha hecho sentir feliz y más tranquila. La toma de decisión de la que se habla en las sesiones pasadas, queda en segundo término, en su lugar, está una narrativa de sensación de bienestar con ella misma y con su familia.

UI5. *“Para empezar deber de empezar a quererte, para empezar debes de quererte a ti a amarte a ti, esto lo estoy manejando así, tomando así y si me siento feliz.”*

UI5. *“Pero estoy bien y para mi es algo mucho muy importante, pues la experiencia yo la vivo y me quiero transformar totalmente pero en una mujer inteligente, una mujer cautelosa...”*

Sobre la decisión (dejar a Juan), Cecilia menciona que el momento está cerca, es decir, que aún le falta algo para llevar a cabo su propósito, pues de su narrativa puedo deducir que ya es un propósito u objetivo al cual desea llegar.

UI5. *“ya sabes en qué momento vas a tomar la decisión y siento, siento yo que ya no falta mucho, ya no falta mucho, ya no falta mucho. Y eso me hace sentir más bien conmigo, más segura, y el que vea a mi familia bien, este, me hace sentir plena, satisfecha”*

En la última sesión Cecilia refiere sentirse mejor y hace una comparación entre su estado emocional del inicio de la terapia con su actual estado al final. La consultante se siente diferente y se sorprende de la manera en que ahora se concibe y quiere a sí misma:

UI6. *“Me sorprende me siento otra mujer como más madura, que yo quiera sentir que yo me amo para mí no para los demás que esté súper bien, conmigo mismo. Estoy en el proceso, que no es fácil...”*

UI6. *“Pues me ha ido bien, dentro de lo que cabe que emocionalmente estaba, he estado luchando por no decaer.”*

El sentimiento para con sus hijos es diferente, ahora ya no se siente culpable del daño que les pudo haber causado, sin embargo, si se responsabiliza por lo que hizo en el pasado. Esta forma diferente comprende dejar la responsabilidad a cada uno de sus hijos sobre su forma de ser y hacer con los demás, además, pone límites con uno de ellos (Angélica) para evitar conflictos y disgustos.

El enriquecimiento afectivo al final de la conversación terapéutica estuvo acompañado de una forma diferente de ver y sentir la relación con Juan y a lo que respecta a él como persona:

UI5. “...pero me hecho sentir totalmente diferente, mi actitud hacia él ha sido diferente como una persona cualquiera. (...) no le digo nada, yo siento que está muy sorprendido de mi cambio, lo veo.

UI5. *“Juan, hasta mira que eso me angustiaba -por qué no me quiere o siente algo por mí- y dije -no ¿por qué?- Para empezar deber de empezar a quererte, para empezar debes de quererte a ti a amarte a ti, esto lo estoy manejando así, tomando así y si me siento feliz.”*

Cecilia no ha olvidado lo que Juan le hizo, sino que lo deja en el pasado como un recordatorio de lo que le pasó y se enfoca más en encontrar una solución en el presente. Ésta narrativa que refleja que se ha dejado en el pasado los hechos dañinos, también refleja que los afectos de enojo y agresión disminuyeron. Respecto a Juan como persona, pareciera que al final de la terapia Cecilia se compadece de él, de significar para la consultante una persona agresiva, alcohólica y grosera, se suma la idea de Juan como alguien que no se cultiva, que no se preocupa por sí mismo y que no se ama.

En éste apartado, se pudo seguir el enriquecimiento del sistema de significados de Cecilia en varios elementos de tipo emocional, como el cambio en sus narrativas respecto al enojo, la angustia, la insatisfacción y el dolor que mencionaba reiteradamente durante las primeras sesiones, hacia el final de la terapia, su narrativa estaba enfocada en buscar soluciones y mejorar su situación como persona. Ahora, menciona cosas como aprenderse a amar y quererse así misma.

Los sentimientos hacia Juan aunque no están muy claros en la narrativa de la consultante, se puede decir que el rencor y odio hacia él no se manifiestan con la misma intensidad que antes, con ello, viene también el significado sobre la relación de pareja con cierta claridad sobre lo que quiere y definitivamente lo que no quiere de su pareja.

6.2.2 Enriquecimiento de Pensamiento.

En éste apartado pretendí plasmar el enriquecimiento de las formas de pensar de Cecilia que se fueron dando conforme avanzaba la conversación terapéutica, me referí más a ideas, creencias y pensamientos sobre el problema y la relación con su disolución.

Uno de los enriquecimientos de suma importancia que sucedieron en la terapia, fue sobre el significado de la agresividad. La agresividad para Cecilia significaba quizá una forma de ejercer control y forma de comunicación de su vida cotidiana durante su niñez, como señala en siguiente fragmento:

UI1. *“yo no tuve papá, o sea, mi papá falleció. Entonces yo me crié casi con mis tías, pues yo veía que las golpeaban. Entonces, cuando yo me junte con (Juan)... bueno me casé, pensé que era así la vida, o sea digamos se me hizo normal.”*

Cabe señalar que desde el inicio de la terapia, Cecilia ya tenía una idea sobre la agresividad y las consecuencias de ésta en su vida, sin embargo, aun no encontraba otras formas de vincularse con las personas más cercanas a ella, como lo son sus hijos y Juan.

Durante el transcurso de la terapia, la consultante relacionó el significado de la agresividad con el respeto, de tal manera que el respeto por el “otro” significa también que el “otro” tenga respeto por ella. En este sentido, Cecilia empieza a optar por no ser tan agresiva o pedir las cosas de manera que pueda hacer enojar al otro. En el siguiente segmento se puede observar esta pauta de pensamiento con Juan:

UI1. *“tampoco estoy ahí peleando pero también quiero un respeto a mí misma. Tampoco me propaso que yo le este duro y duro esto y lo*

otro, también es hacerse la vida pesada, yo diría, entonces para qué carajo vives con éste.”

Sobre el respeto, Cecilia para la tercera sesión empieza a encontrar formas no agresivas, optando por estar tranquila y no subir el tono de voz, como describe el siguiente fragmento:

UI3. *“empezábamos a discutir y yo decía -no, tienes que usar la cabeza, tranquila, tranquila- y él me provocaba -es que ya te acostumbraste, no sé por qué quieres ir aquí y allá- (...). Entonces le dije -tranquilízate mejor, porque te estoy hablando bien, tranquilízate mejor...”*

El respeto significó para Cecilia una parte muy importante que poco a poco incorporo en su sistema de significados, esta idea de respeto por el otro ayudo y promovió en la consultante una postura que tendía a ser conciliadora.

UI3. *“¿por qué me golpeabas? -es que tu te lo buscabas- -cálmate oyes no tenías ningún derecho a golpearme, ningún derecho fíjate así te lo voy a decir- pero vuelvo a lo mismo, me vuelve a sacar puntos y eso vuelvo al sentimiento...”*

UI3. *“Fíjate que también lo que he hecho, gente que me hizo daño la he ido haciendo a un lado, inclusive le he dejado de hablar. Eso para mí es bueno, eso para mí es que haya un respeto hacia mí misma, hacia mí, volvemos a los límites...”*

Parte de la construcción del problema fue que se perdiera el respeto con Juan, éste quiebre fue ocasionado por el maltrato mutuo y las agresiones de ambos durante su relación. En la terapia se trabajó sobre ese respeto que se había perdido para configurarlo como elemento principal para la disolución del problema:

UI3. *“veo que se da cuenta que cuando yo le contesto mal él me contesta mal. Hay veces o momentos que no estoy así para aguantar cosas así o por nada, yo inmediatamente le contesto así con agresividad, porque yo lo sé también, no soy una perita en dulce, o sea yo también me conozco.”*

Después:

UI6. *“mira no quiero seguir más con esto, porque es muy desgastante, emocionalmente es muy terrible, entonces para que llagar a como estábamos antes, yo te conozco y sé como eres, yo me conozco y hay cuestiones, ya llegamos a faltarnos el respeto, ya nos golpeamos...”*

Ya al final de la terapia, Cecilia menciona lo siguiente sobre su forma de ser agresiva y la forma en que afectaba su vida:

UI5. *“Y ahora que ya las aterrizo y no, que mala, y yo decía -es que así voy a estar bien, así van a entender- pues realmente no, porque la agresividad no me lleva a nada bueno, sólo me lleva a hacerme daño a mí y a mis hijos, ellos decían - nos vamos, mejor que se quede ésta loca, ahí que se quede”*

Lo anterior, me lleva a pensar que la agresividad para Cecilia no solo significó una forma dolorosa de conseguir lo que quería, también significó un daño para sus hijos y un impedimento para vincularse mejor con ellos:

UI1. *“Por ejemplo yo a mi hija la golpee mucho y ella me lo reclama...”*

UI5. *“y no pues yo le di sus cocos y yo a puro chanclazo y zapatazo y todo eso, a eso yo me enfocaba y les llamaba la atención así.”*

UI6. *“...Angélica siempre me refriega en la cara que los crié en una violencia muy fuerte, pero así me lo marca, me lo etiqueta y yo le digo –¿por qué no le dices a tu papá?, no es que tú tienes la culpa-me culpa, me culpa. Porque inclusive yo la golpeaba y la golpeaba feo y entonces tiene mucho resentimiento contra mí.”*

La agresividad que a principios de la sesión significaba una forma de relacionarse con los otros, hacia el final de la terapia, la no agresividad estaba estrechamente vinculada con el significado del respeto, en cuyo caso el ser agresivo significaba también perder o no tener respeto, tal y como se ejemplifica a continuación:

UI3. *“hay momentos en que yo estoy si bien tranquila y yo me digo -aguas, si tú no quieres que traten así, tu no trates así, y si tu es lo que más te molesta que te griten o que te digan, tu tranquila también.”*

UI6. *“tanto tu eres humano y mereces un respeto, yo también soy humano y merezco un respeto, entonces ya estoy hasta aquí, y me duele, me duele...”*

Otro aspecto interesante sobre el enriquecimiento de pensamiento, es el relacionado con el significado de Juan como pareja, cabe mencionar el significado de Juan como persona que, como ya se ha mencionado en el apartado anterior, tuvo un giro en la terapia, pues de significar un pasado doloroso, también significa un ser humano que es alcohólico y debe ser responsable de sus acciones:

UI3. “porque una vez venia ebrio y en el carro y dio un golpe y pues ya quería que estuviera yo ahí, y pues no soy su mamá para andarlo sacando de sus broncas.”

UI5. “...él y yo somos adultos de tanta edad, entonces yo ya no puedo tomar la rienda de su vida, así como el no pude estar tomando las mías”

Por otra parte, Cecilia considera a Juan como un macho. El significado que tiene la palabra macho para la consultante es algo que la hace enojar pues está estrechamente relacionado con una forma de ser agresiva, humillante y autoritaria del hombre hacia la mujer:

UI2. “entonces el niño le contesto -no porque yo soy muy machito- y a mí eso me prendió. La palabra macho me prendió, yo creo que fue peor que si me la hubieran mentado. (...) sabes, por qué esa palabra me prende, porque toda mi vida he vivido con un macho, que eres tu (a Juan) le dije -que fue el que me humilló, el que me golpeó.”

UI5. “las cosas fueron muy fuertes cuando yo le metí la demanda de divorcio él no me la quería dar, no la acepto, un hombre muy aferrado muy macho”

También la forma de ser de Juan es algo que no le agrada a Cecilia, sin embargo, algo que hace diferente el significado que tiene de él tras la terapia, es el hecho de que hay un respeto por la persona y las diferentes formas de ser:

UI3. “somos totalmente diferentes, hoy me he dado cuenta que somos de una...un modelo diferente, él es totalmente en sus rollos, en su forma de pensar, (...) nunca veo que agarre un libro, que lea,

algo así y que me gustaría que fuera así, ese es su rollo y se los respeto y nada más un comentario.”

Uno de los enriquecimientos más importantes respecto a Juan, fue la percepción que Cecilia tenía de él como individuo. Como se observa en los siguientes segmentos, Cecilia en las primeras sesiones de la terapia, solía referirse a Juan como “el señor ese”, “ese tipo”, “el señor”, “el padre de mis hijos” y no por su nombre.

UI1. *“lo que pasa es que he tenido problemas, tuve problemas con el padre de mis hijos.(...)Tuve dos hijos, el padre de mis hijos siempre me golpeaba...”*

UI1. *“Vivo sola, con éste señor. Con el padre de mis hijos.”*

UI3. *“Entonces, ¿qué es lo que busco, por qué me angustió, por qué me busco esa mala vida? De estarme pasando horas y horas desagradables con éste señor.”*

UI3. *“... haga de cuenta que estoy conviviendo con una piedra que pues nunca, si yo espero que va a cambiar, pues nunca va cambiar, la que va a cambiar soy yo, no él.”*

Fue en el transcurso de la conversación terapéutica que poco a poco Cecilia se refería a Juan por su nombre, con ello interpreté que Cecilia tenía un rechazo hacia Juan debido a los sentimientos e ideas con los que ella significó su persona:

UI3. *“Créanme, que o sea, yo sé que cuando a mi me molesta convivir con éste señor, con Juan, viene todo así, un torbellino viene a mí.”*

UI5. *“Entonces el señor, bueno Juan, cuando él ha querido estar en casa ha estado conmigo y cuando él ha decidido irse se va.”*

UI6. *“...para empezar yo tomé la decisión de en estos días hablar con Juan y decirle -que pues ya o sea, ya no quiero continuar con esa vida...”*

Sin embargo, poco a poco la idea de Juan como un ser humano cualquiera y el no atender demasiado a ideas de dolor y enojo, fue que Cecilia empezó a reconocer a Juan como individuo e incluso que de alguna manera se vinculaba a ella.

Sobre el significado de Juan como pareja, puedo decir que Cecilia consideraba a Juan como aquella persona que debía ser el sustento del hogar, me refiero a que era aquella persona que tenía que dar un “gasto” quincenal:

UI5. *“Y fíjate que respecto a lo económico, eso antes me enfadaba que no me diera dinero, porque él, por ejemplo ha estado así como que jugando, te lo suelto y te lo retiro y así en el estire y afloja. A mí eso sinceramente me molestaba mucho, que no me diera de lo que el ganara o que se yo ¿no? Porque de que gana bien, gana bien, entonces, ya me daba -ten aquí esta lo guardas- y ya no me decía nada, pero si me da dos mil pesos quincenales, que eso si me los da, pero que de ahí ya no da más. Y eso a mí como que me ponía de malas...”*

El segmento anterior, se trata de la forma en que Cecilia concebía las cosas antes de que Juan se fuera de la casa, posteriormente, el enfrentar esa situación ayudo que a Cecilia a considerarse como alguien activa e independiente, también como sostén y apoyo para ella y para sus hijos:

UI5. *“y yo digo -no tienes porque ponerte así, a final de cuentas es dinero de él y él con su dinero puede hacer lo que él quiera- a mí también me costó (...) para ser independiente, soy independiente, gracias a Dios tengo mi dinero como para soltarlo (...). Porque -¿cómo que a mí ya no me a dar esa cantidad de dinero?, que yo lo guarde, que yo lo tenga, ¿con quién se lo va a ir a gastar? Y mi mente empezaba a maquilar. Ahora no, no me interesa y es un punto muy grande a mi favor...”*

El significado de Cecilia sobre el rol de Juan como pareja, tuvo un importante impacto en la terapia, pues permitió reafirmar la independencia de la consultante y su capacidad para desenvolverse en la vida enfrentando las adversidades económicas que puedan venir:

UI5. *“Entonces, como que yo me ido separando, soltando, porque agarrarlo y decirle dame esto, dame lo otro, no, no, tranquila, él y yo somos adultos de tanta edad, entonces, yo ya no puedo tomar la rienda de su vida, así como el no pude estar tomando las mías, él hacia a lo suyo y yo a lo mío y como nos convenga mejor.”*

UI6. *“Inclusive tenía ocho días que me había dado un dinero a guardar, que eran 30 mil pesos y ese día me dijo -me das el dinero que te di a guardar, claro que sí y se lo di- ya después analicé y dije -me hubiera quedado con cinco ¿no?- (...). Mira en la vida yo le di todo, muchas cosas y digo -no pues no- no agarré y le di todo el dinero y ya...”*

Para el final de la terapia, Cecilia estaba más fortalecida bajo la idea del gran esfuerzo que tuvo que hacer para sacar adelante a sus hijos sin el apoyo de Juan, así como la constante búsqueda de una fuente de trabajo que le permitiera una economía para seguir adelante. Por ello, con el regreso de Juan el significado de él

como pareja se enriqueció de tal manera que le permitiera tomar con mayor firmeza la decisión de “dejar a Juan”.

Otro de los enriquecimientos de significado en pensamiento, fue la idea de buscar un perdón o de “sacar” lo que tenía dentro, para encontrar una solución o mejorar su condición:

UI1. *“ tengo muchas cosas dentro, como ahorita que ya las expresé, muchas cosas dentro (...)Y yo no he sacado, no he trabajado todavía lo que quiero, lo que quiero sacar, lo que yo siento de mi vida ese resentimiento. Porque si yo vuelvo a tocar ese punto, yo vuelvo a llorar y así, porque lo vuelvo a tocar y me duele, me duele mucho. Y el que me duela es porque todavía lo tengo ahí y no sé, no sé como lo voy a sacar, ése es el problema.”*

El perdón para Cecilia jugó un papel muy importante a inicios de la conversación terapéutica, que aunando al sentimiento de culpa que ya se mencionó en el apartado anterior, no le permitía “ver” otras formas de considerar y abordar su situación:

UI3. *“Y ahí estaba yo como una tonta, una tonta y luego que ya llevábamos 15 años se va muy tranquilamente, se va y ha regresado cuando él ha querido, fíjate nada más. Yo así como que no me lo perdono yo, o sea, no sé si salga mi ego que pasa...”*

UI1. *“...siento que los defraudé. Bueno para empezar me defraudé primero a mí y luego a ellos (hijos).”*

Durante la conversación terapéutica, el significado para la solución se construyó sobre la actitud de buscar la solución misma, es decir, en lugar de buscar el perdón

y tener una actitud de autoreproche, Cecilia optó por buscar formas que le permitieran controlar las situaciones agresivas y para estar más tranquila.

UI5. *“Exacto, porque es cuando digo ya, ya está el problema ahora vamos a buscar una solución.*

Y me ha ido muy bien, acerca de Juan todo fatal. Pero fíjate que si hay algo muy importante de cómo actuaba, que a lo mejor que lo agredía y que hasta de coraje le quería dar con la cuchara así en la boca, o sea, me sentía culpable y hay veces él lograba que sintiera que yo tenía la culpa. Y ahora estoy cambiando muchísimo, yo veo un cambio y él creo que también.”

UI6. *“...yo le he dicho -ya las cosas están hechas, lo hice, lo hice, no pude desafanarme de tu padre- ahora ¿qué quieres que hagamos, qué quieres que hagamos?, las cosas están hechas”.*

Esta actitud en busca de soluciones, en lugar de hacer referencia al problema del pasado y su presencia en el presente, promovió en el caso de Cecilia, que pudiera encontrar las herramientas que menciona al inicio de la terapia para afrontar no sólo la situación con Juan, sino diversas posibles dificultades a lo largo de su vida:

UI1. *“...pues no sé quisiera que me proporcionaran las herramientas ¿cómo trabajar? o ¿cómo decir las cosas? porque a veces a puro grito y zonguerazo a la defensiva.”*

UI5. *“...controlar las emociones, controlar las emociones que yo les decía hasta groserías (...) entonces, y que bueno que he cambiado mi estrategia me ha funcionado, hasta con las niñas, porque como ustedes dicen -en cualquier momento va a haber cosas así, baches y pues ya, bueno ya, y yo le digo- y esa palabra me gustó, me gusta -y ahora que vamos a hacer- ya está el problema, ya está hecho, ya*

lo hicimos ya esta ocasionado, ahora que solución le vamos a dar, vamos a trabar sobre eso”.

Este último segmento, engloba una forma diferente de pensar y por lo tanto de actuar sobre las diversas situaciones que se presenten en la vida de Cecilia. Significa una actitud ante las situaciones problemáticas, la idea y creencia de la búsqueda de soluciones en lugar de la búsqueda de culpables, lo cual llevó a la consultante a ser responsable de sus acciones y pensamientos.

En éste apartado se abordaron algunos de los enriquecimientos que consideré más importantes y sobresalientes durante la conversación terapéutica y que se relacionan con formas de pensar o creencias sobre algunos significados específicos como la agresividad o el concepto de “macho”, también la manera en que Cecilia significó su entorno que, para el final de la terapia, aquellas ideas y creencias que obstruían la disolución del problema fueron enriquecidas con otras que dieron paso a una mejor condición para la consultante.

6.2.3 Enriquecimiento de Acción.

En éste último apartado describo algunos de los ejemplos más claros sobre el enriquecimiento que se menciona en los dos apartados anteriores. Cuando hablo de acción, me refiero a aquellas narrativas que describen formas de ser y actuar que Cecilia compartió durante la terapia y, que están estrechamente vinculadas con la consecuente disolución del problema.

Los siguientes ejemplos hacen referencia al control y manejo de la agresión, así como su presencia en la vida cotidiana de la consultante. Durante los primeros momentos de la terapia, Cecilia relata varios hechos en los que la agresividad forma parte de su vida y se expresa en golpes e insultos, así como constantes roces con sus hijos:

UI1. *“Porque después de esa... batalla tan fea que quedó, yo le pegue mucho a mi hijo porque le trató de pegar a mi hija, entonces yo le pegué y -oye, es que te pasas, los mismo que tu padre-”*

En el segmento anterior, queda claro como la agresividad es una forma de poner alto a situaciones que la consultante no está dispuesta a pasar por alto. Curiosamente parece ser que detiene o castiga la agresividad de su hijo Arturo con agresividad también, es decir, a través de golpes e insultos.

Esta agresión viene significada de emociones y sentimientos que hacen referencia a la figura de Juan, como se puede apreciar en los siguientes segmentos:

UI1. *“...se dedicó a decirme todo lo que le había hecho con la otra persona (...). Entonces, él me empezó aquí (señalando su cabeza) a llenar de piedritas y yo escuchándole y sigo escuchándolo. Y eso a mí me dañó, me dañó mucho porque como cuatro ocasiones que nos tomamos unas copas, no pues casi lo mataba yo.”*

UI1. *“Y ya me dice -mejor me voy a ir mejor porque un día nos vamos a matar- y yo le dije -sí, es mejor así-. Pero déjame decirte que otra vez fue a la casa y así yo estaba sola mi hija ya se había ido y yo así de -no quieres comer- has de cuenta que no había pasado nada.”*

En éste contexto, la agresividad formaba parte de su vida cotidiana y, al parecer, son conscientes de su agresividad, ya que Juan al decir *“un día nos vamos a matar”* es una manera de poner un alto a algo que puede salir de control. Cecilia por su parte empieza a criticar su forma de actuar al decir *“has de cuenta que no había pasado nada”*, ésta crítica o auto-observación queda más clara en el siguiente segmento:

UI2. *“Entonces yo digo -pues que le pasa, que le pasa, que lo haya escuchado en ese plan de grosero- porque a veces siempre le digo - es que eres bien grosero, en serio que eres grosero-...”*

UI5. *“Pero fíjate que si hay algo muy importante de cómo actuaba, que a lo mejor que lo agredía y que hasta de coraje le quería dar con la cuchara así en la boca, o sea, me sentía culpable y hay veces él lograba que sintiera que yo tenía la culpa. Y ahora estoy cambiando muchísimo...”*

Ante ésta auto observación, Cecilia empieza a optar por mantener la tranquilidad y ser más “inteligente” para expresar lo que siente, con el propósito de no caer en la agresividad, al mismo tiempo, esto se convierte en una forma de poner límites a Juan que le permitieron salir de esa sensación de “dejarse maltratar”:

UI2. *“...entré y estaba todo ebrio y le dije -oye que te pasa te he estado tocando y mira como vengo- y me dice -hay ese no es mi problema- y yo bien enojada me dije –tranquila, tranquila- me bañe y ya no le dije nada. Pero otros días igual llegaba y estaba todo ebrio o no estaba y llegaba ya en la madrugada, entonces yo le hice lo mismo, quite las llaves y a los primeros toquidos no le abrí sino hasta después.”*

UI1. *“sabes que a mí ya no me gritas, a mi ya ni se te ocurra si quiera tocarme un pelo, porque ya no estás con la mujer que dejaste hace 13 14 años eh”*

Otros ejemplos son:

UI1. *“entonces parece que medio entendió, porque después de la bronca muy fuerte que tuvimos con mis hijos ya no me dice nada,*

pero tampoco permito que me vuelva a enfrascar en que diga que yo soy de su propiedad.”

Algo muy interesante que sucede en la terapia, es que al poner algunos límites como los que ya se mencionaron, también viene acompañado de tener respeto, respeto hacia el otro y del otro para con Cecilia, dos ejemplos de ello son:

UI1. *“yo no soy de tu propiedad, yo soy un humano no soy un objeto, no soy de tu propiedad ni tú eres de mi propiedad, respétame y yo te respeto y cuando me hablas háblame bien”*

UI2. *“Ya el fin de semana le dije -vamos a hablar ya en serio- y me dice -hay ya vas a empezar-, entonces le dije -hablas tu primero o hablo yo, pero si hablo yo primero quiero que respetes hasta que yo termine de hablar y después yo igual te escucho- y ya me dice -pues habla tu-...”*

El siguiente segmento que es un dialogo entre la terapeuta y Cecilia, engloba perfectamente los tres elementos que Cecilia utiliza para poder encontrar una solución al problema, se trata de el alto a la agresividad, el establecimiento de límites y el respeto para llevar lo anterior a cabo:

UI3. C: *“trato, hago lo que a mí me gustaría que me respetaran mis cosas y le digo -oye podrías hacer esto- y no le digo, porque he empezado a pensar que le diga yo con autoridad, sino por- favor puedes hacer esto-.*

T: *¿Y le ha funcionado?*

C: *Si, si me ha funcionado. Porque si lo hago en un tono autoritario, pues dirá -pues a esta que le pasa- , -¿por qué le voy a obedecer, por qué me tiene que mandar?- pero cuando yo le hablo de esa*

forma si, igual veo que como que le va bajando y -oye esto- en el tono que yo le hable el también me habla.

Para el final de la sesión, Cecilia comentó un ejemplo reciente sobre cómo ha llegado a ese autocontrol de sus emociones, que usualmente era de forma agresiva. Al respecto la consultante comenta también que ésta forma le ha funcionado ya que no se altera y los resultados son distintos a los que obtenía al responder agresiva:

UI6. *“...entonces el agarró, se metió a la recamara, entonces yo digo -tengo que controlar, y no quiero llegar a violencia, es lo menos que quiero hacer, a agredir, a gritar- porque eso es lo que estoy viendo que estoy bien, estoy bien, es ese aspecto. Porque yo antes llegaba y -bla bla que no sé qué, que no sé cuanto- ahora, que Cecilia agresiva no la he dejado salir, no te sales pero si para nada y me ha estado funcionando esto.*

Lo más importante es que esta forma de actuar y dirigirse, no sólo a Juan sino a sus hijos también, le ha traído una gran satisfacción. Para finales de la sesión, comenta que se siente feliz con su “nueva” forma de ser, como se observa en el siguiente segmento de la quinta sesión:

UI5. *“...pero bueno eso ya pasó y entonces a partir de hoy, gracias a Dios gracias a ustedes que me escuchan he estado cambiando ¿no? que ellos lo vean, -oye mi amor esto a Arturo- y a mi hija igual. Porque me fijaba más con Arturo y ahora es parejo -oye mi cielo y una caricia o abrazo y apapacho- y a mi nieta -échale ganas a la escuela tu eres una niña muy inteligente-...”*

UI5. *“Sí, fíjate que sí, ya volvió esa como armonía, porque platicábamos con Corina (...).Yo ahorita les doy esas armas, y no*

me voy a sentir culpable porque les estoy dando el tip, a dónde podemos encontrar una paz, una armonía, que tengamos una calidad de vida mejor.”

En la última sesión Cecilia comenta lo siguiente:

UI6. *“Me sorprende me siento otra mujer como más madura, que yo quiera sentir que yo me amo para mí no para los demás, que esté súper bien conmigo misma. Estoy en el proceso, que no es fácil y ya no me queda el papel de mártir”*

Un aspecto clave para la disolución del problema, fue que tras el establecimiento de límites y pautas con Juan, que también los llevo a cabo en su vida cotidiana, sumado a la importancia de ser respetuoso, se fue configurando la solución central del problema, por lo menos desde la perspectiva de la consultante, que fue tomar la decisión de dejar a Juan.

La construcción de la idea anterior, se ejemplifica en los siguientes segmentos:

UI3. *“porque inclusive él hasta se metía en la forma en que me vestía -y ese vestido se te ve muy mal parece que te lo mordió un perro- pero así con esas palabras, tremendamente humillante y yo le digo -sabes que yo me visto como yo quiera porque al final la del cuerpo soy yo y ese es mi cuerpo, a mí no me interesa como te vistas o te debas de vestir, respétame a mí-“*

UI5. *“Si porque yo me digo -tranquila no llevas ninguna prisa, te sientes más segura, ya no sientes esa angustia, ese miedo esa angustia y ese miedo, a mí me acorralaba y ya no las sientes. Pero tu tranquila, ya sabes en qué momento vas a tomar la decisión- y siento, siento yo que ya no falta mucho. Y eso me hace sentir más*

bien conmigo, más segura, y el que vea a mi familia bien, me hace sentir plena, satisfecha.”

UI6. *“Entonces yo le volví a hacer esa observación en el que su agresividad, su actitud, (...) le digo -tu lo ves así, porque anteriormente de años atrás yo te permití muchas cosas, abusaste de mí, este y ahora yo ya no estoy de acuerdo en eso, entonces, por lo tanto ya no quiero compartir mi vida contigo- entonces, él así como que dijo -si es ella-“*

UI6. *“para empezar ya tome la decisión de en estos días hablar con Juan y decirle -que pues ya o sea, ya no quiero continuar con esa vida...”*

Considero que algo que ayudó a tomar la decisión de “dejar a Juan”, fue que Cecilia “mirara” hacia su persona, lo que deseaba para su vida y futuro próximo. Al parecer Cecilia se había descuidado así misma y no prestó atención a su capacidad para poder hacer las cosas de diferente manera. Tras mirarse a sí misma, pudo recobrar la confianza en sí y sentirse segura para enfrentar su actual condición, esto se ejemplifica en los dos siguientes segmentos:

UI6. *“Le he echado muchas ganas. Quiero estar viendo en mí, principalmente el cambio en mi vida ¿no? en mi manera de ser, darme la oportunidad de hacer otro proyecto de vida para mí misma.*

UI6. *“...que yo quiera sentir que yo me amo para mí no para los demás que este súper bien, conmigo misma...”*

Al final de la conversación terapéutica, aunque aún no había logrado que Juan se fuera de la casa, si logró tomar la decisión de terminar con esa relación que consideraba dolorosa y, desde su punto de vista consideraba que al estar con él no

se respetaba así misma. En éste sentido, Cecilia a pesar de las dificultades del pasado y el rencor y dolor que sentía al recordar su situación pasada, logró enriquecer su vida con otras formas de ver su actual situación y por consiguiente encontrar una “solución” a ese problema.

El siguiente fragmento resume en general el resultado de la terapia y el bienestar que la consultante expresa ante su distinta forma de afrontar y considerar las situaciones que se le presentan en la vida:

UI6. Afortunadamente me siento diferente a los problemas que habían pasado, me siento otra, y eso para mí es buenísimo, es lo máximo (...).Te digo que ahorita no he hablado con Juan y estoy esperando este fin de semana para decirle *-que no señor, algo que te induzca a respetar-*. (...) *-quedamos en un trato y lo tienes que respetar, tú me pediste tu dinero y te lo di y tu dijiste que te ibas a ir y no lo has hecho.*”

Como podemos observar, los hechos del pasado y las emociones siguen presentes, sin embargo, la manera en que están significadas y el lugar donde enfoca su atención le permitieron a Cecilia encontrar una solución a su problema inicial.

Cabe mencionar que hacia el final de la conversación terapéutica, la apariencia física de Cecilia cambio mucho en comparación con las primeras sesiones. De tener una apariencia descuidada y un semblante plano y que denotaba tristeza, al final de la terapia se notaba más alegre, incluso se arreglaba más, cambio su peinado y se maquillaba el rostro. Al respecto en terapia se comentó lo siguiente:

UI5. “Una nueva Cecilia que también se preocupa por su familia y que encontrará mejores formas de apoyarlos, además, estos nuevos

recursos se ven incluso reflejados en su nueva imagen, semblante, su forma de vestir, la forma de relacionarse con otros...2

6.2.4 Ejes Interpretativos:

1. El significado emocional de eventos del pasado impedían que fluyeran alternativas de solución.
2. La re-significación de un elemento emocional viene acompañado de otros de la misma índole.
3. La disolución del problema consistió en un cuestionamiento sobre las propias formas de actuar y ser de Cecilia y el impacto en su vida.
4. El significado de los hechos, aún del pasado, tienen un fuerte impacto en la vida presente de la consultante.
5. La disolución del problema comprendió un enriquecimiento afectivo, de pensamientos y acciones, todo ello en su conjunto dan como resultado formas alternativas de ser y hacer.
6. La toma de una decisión como en el caso de Cecilia, es un proceso que se va construyendo y reúne varios elementos para su construcción.
7. El consenso de una idea o creencia con otra persona, afianzó ese significado en Cecilia y promovió su enriquecimiento.
8. El respeto y tolerancia, tanto en su persona y forma de pensar, permitió a Cecilia tener mayor claridad sobre su presente para tomar decisiones.
9. Los significados no se olvidan o cambian, se enriquecen, pudiendo ampliar o restringir el panorama de acción y respuesta ante una problemática.
10. El dilema por el que pasó Cecilia sugiere la presencia de significados que son incompatibles o contrarios desde la perspectiva de la consultante
11. Para que un significado o creencia de Cecilia se enriqueciera, tuvo que ser platicado o conversado con otros.
12. El círculo social en que se desarrolló Cecilia contenía las pautas para ser y hacer, y es diferente en el tiempo y momento de la vida.

13. El respeto y tolerancia en el caso de Cecilia fue una forma conciliadora de llegar a la disolución del problema.
14. Tener un proyecto de vida promovió y generó recursos en Cecilia.
15. El significado que se tiene de las personas es difícil de enriquecer, más, cuando tiende a un sentido diferente u opuesto.
16. Cecilia tomó aspectos que englobaban parte de la forma de ser de Juan, encerrándolo en un “tipo” o “categoría” rígida e inamovible.
17. El enriquecimiento de significados no sólo está acompañado del consenso con otras personas, también de los recursos (economía, educación, red social, etc.) que puedan promover tal enriquecimiento.
18. El cambio de contexto sea en el tiempo o de lugar, sugiere un enriquecimiento de significados, éste puede ser considerado una forma de adaptarse a las circunstancias.

6.3 Tercer objetivo.

Denotar los recursos que ayudaron o promovieron narrativas alternativas y el éxito en terapia, a través de la conversación entre terapeuta y consultante.

Ya mencioné el enriquecimiento y el proceso que precedió a la disolución en el caso de Cecilia, sin embargo, ¿Qué elementos fueron los que promovieron la disolución del problema?. En respuesta a éste último objetivo, identifiqué algunos elementos que ayudaron o promovieron un enriquecimiento del sistema de significados durante la conversación terapéutica y, que permitieron tener éxito en la terapia. Para ello considere elementos de la consultante, las aportaciones y trabajo de la terapeuta, así como del equipo reflexivo.

Todos los elementos que a continuación expongo, los nombre durante el proceso de análisis y hacen referencia a una actividad o actitud. Comenzaré con la consultante.

Un elemento de suma importancia del cual se valió Cecilia para ampliar su panorama de significados y, que ya mencioné con anterioridad, es el *Autocuestionamiento*. El autocuestionamiento es la capacidad de la consultante para observarse, se trata de un dialogo consigo misma en el cuál, se replanteaba su situación actual, su forma de afrontar el problema y la definición del mismo. Ejemplos de autocuestionamiento son los siguientes:

UI1. *“yo me cuestiono y me digo -si tu ya habías hecho un proyecto, un proyecto de vida-, o sea, en el que yo ya mis hijos estaban grandes ya independientes yo ya estaba sola...”*

UI1. *“y por qué, por qué voy a volver con la misma persona que me hizo tanto daño, ¿por qué?”*

UI2. *“...no Dios mío como chingaos es posible que yo no me pueda salir de este “frasco” que siento que salgo pero no chin me resbalo como si alguien me jalara las patas y tu no saber por qué.”*

UI3. *“Entonces, ¿qué es lo que busco, por qué me angustió, por qué me busco esa mala vida? De estarme pasando horas y horas desagradables con éste señor.”*

Éste autocuestionamiento no sólo consistió en que la consultante se preguntara así misma, implicó también, en los casos que podía, dar respuesta a tales cuestionamientos:

UI1. *“¿qué esperar? a que lo busque su hija, o que lo busque la señora, para que yo diga -mejor sabes que, mejor cada quien- ¿a eso me tengo que esperar?”*

UI1. *“Yo todo me cuestiono mucho, me cuestiono mucho, (...) Entonces digo -¿quién me impide?-, Dios si tengo una salud que eso es lo más importante, tengo un trabajo, -¿por qué tengo que estar atada a este hombre?, ¿por qué?-*“

UI2. *“...porque a veces tengo la maña o manía de verme y me hablo a mi -¿qué es lo que esperas?, que pase lo mismo, eso es lo que quieres que se encuentre a otra o con la misma y hasta ahí se acabo porque tú no tienes las agallas de decirlo se acabo, esperar a que se largue- porque ya lo hizo.”*

El siguiente cuestionamiento en especial tuvo gran impacto durante la terapia:

UI1. *“Porque estoy muy confundida, ¿qué es lo que quiero?,¿quiero continuar con ese señor?”*

UI3. *“...porque tuve que jalar a mi familia para deshacerme de éste hombre, de Juan y sigo en lo mismo, -¿por qué no puedo salir, por qué no he podido?- yo me pregunto.”*

El replantearse la situación problemática permitió a Cecilia ampliar su panorama, poniendo atención a otros aspectos de su vida. Al mismo tiempo, brindó a la terapeuta información sobre la forma en que significa los hechos alrededor del problema y el significado del problema mismo.

Otro elemento muy semejante al anterior es la *Autoreflexión*, Una vez que Cecilia cuestionaba su condición, sacaba conclusiones o simplemente formulaba una idea que antes no concebía o no “veía”. Las primeras reflexiones fueron sobre las agresiones y violencia que vivió en su niñez y cuando estuvo con Juan:

UI1. *“...me crié casi con mi tías, pues yo veía que las golpeaban. Entonces cuando yo me junte con... bueno me case pensé que era así la vida, o sea, se me hizo normal.”*

UI1. *“...o sea tu padre borracho, una suegra que era muy autoritaria, grosera. Entonces muchas cosas que no me cayeron el 20...”*

Una autoreflexión que probablemente promovió que buscara ayuda terapéutica fue la siguiente:

UI1. *“...pero yo le decía vamos al psicólogo y ella decía “no para que al psicólogo” o sea, no quieren ver esto.”*

Durante la conversación terapéutica surgieron reflexiones como la siguiente, en la que se denotaron los recursos de la consultante. En el fragmento, Cecilia recuerda el gran esfuerzo que hizo para sacar adelante a sus hijos con sus propios medios, esto poco a poco durante la terapia se retomó como una fortaleza en Cecilia para afrontar las dificultades:

UI1. *“Cecilia entonces donde queda, perdón que diga algo así -qué chingados haces con ese señor- (...) para mí la separación fue muy dura, muy dura y pasé tantas cosas -sacaste esa muchacha adelante, sacaste a tus hijos adelante, fuiste fuerte para todo eso y -¿cómo es posible que vuelvas a convivir con éste señor?-“*

En algunas otras ocasiones la autoreflexión le permitía a Cecilia posicionarse como otra persona ajena a la situación y responder al problema de una manera que ella desearía, pero que en su momento se le dificultaba:

UI2. *“...porque es una humillación, pero yo estaba ahí, porque a fuerza, o sea, para que me humillaran o quería sentir el masoquismo*

o ¿qué es lo que quería yo?. Porque de otra persona no, o sea al diablo se acabo se acabo, pero yo me tenía así ahí.”

En esta conversación consigo misma que después era transmitida a la terapeuta, la consultante formulaba soluciones que le ayudaban a enfrentar las situaciones difíciles, como es el caso del trato con Juan:

UI2. *“Es mejor terminar por lo sano, que estemos lo máximo así contentos y sabes que ahora si termino...”*

UI3. *“empezábamos a discutir y yo decía -no, no tienes que usar la cabeza, tranquila, tranquila-”*

UI3. *“-¿por qué estoy conviviendo con una persona así?- haga de cuenta que estoy conviviendo con una piedra que pues nunca, si yo espero que va a cambiar, pues nunca va cambiar, la que va a cambiar soy yo, no él.”*

Para la ampliación de alternativas de solución, las reflexiones de Cecilia ayudaban en la conversación terapéutica para plantear posibles situaciones y con ello una manera de afrontarlas:

UI5. *“pero fíjate que yo he estado pensando -¿no estoy corriendo, estoy corriendo?- o sea, a veces porque podría tener una recaída, así como querer regresar a mis hábitos, esa pregunta si se las hago a ustedes.”*

El siguiente fragmento representó un enriquecimiento significativo en la vida de Cecilia, construido a través de un autocuestionamiento y reflexión del mismo, lo cual le dio un giro a su forma de actuar y comunicarse, principalmente con sus hijos:

UI5. *“porque la agresividad no me lleva a nada bueno, sólo me lleva a hacerme daño a mí y a mis hijos, nos vamos, mejor que se quede está loca ahí que se quede”*

Aunque lo anterior es considerado parte de un trabajo colaborativo, el siguiente elemento refleja aún más este trabajo conjunto, se trata de la *Búsqueda de recursos*. Durante la conversación terapéutica Cecilia mencionó actitudes que consideraba necesarias para poder llegar a una solución al problema:

UI2. *“me siento mal, me enoja y no puede salir de mi esa fortaleza y ese valor que yo le diga “sabes que pues si ya, esto ya se acabo desde hace muchísimo tiempo”*

UI2. *“me falta ese valor para decirlo y no permitir que siga en mi casa...”*

De los dos segmentos anteriores presentan una alternativa de solución, al mismo tiempo que representan una condición para llevarla a cabo y es “ser fuerte y valiente”, así, la construcción de una alternativa tiene lugar considerando el punto de vista de Cecilia sobre lo que necesita para solucionar el problema.

Ligado con lo anterior, durante la terapia se conversó sobre el crecimiento personal de Cecilia y su proyecto de vida, lo cual ayudo a construir esa fortaleza y configurar un panorama en el que ella se veía productiva y creciendo como profesionista:

UI1. *“gracia a Dios yo ya tengo 19 años aquí en la facultad de Química, ya estoy como laboratorista. En ese aspecto siento que he crecido, porque yo entre como auxiliar de intendencia en el que yo no tenía ni la secundaria la hice aquí ahorita porque nos dan esa oportunidad,... fui creciendo y ve o sea, yo en mi en mi persona...”*

UI1. *“si he hecho tantas cosas, crecí en el trabajo, haciendo la escuela y todavía tengo esa idea, este año se me pasó, quiero yo primeramente Dios quiero entrar a la UNAM, quiero enfermería.”*

Dentro de los recursos, algo que ayudó a Cecilia mucho en la terapia fue el apoyo de sus hijos y que define ese vínculo como su familia, la fortaleza que necesitaba estuvo respaldada por ese gran cariño y amor por ellos, el significado que tuvo su esfuerzo se vio nuevamente reflejado en la toma de la decisión de “dejar a Juan”:

UI1. *“Porque, pues mi familia pues (suspiro lloroso) es lo máximo...”*

UI1. *“Porque como madre con mis hijos yo también crecí con ellos, no los deje estuve siempre con ellos...”*

Para éste tipo de elementos configuré lo que denominé *Red de Apoyo y Otras Voces*. En estos elementos consideré la narrativa que refería Cecilia sobre los hijos, familiares y amigos, es decir, lo que personas cercanas a la consultante le decían, aconsejaban o comentaban acerca del problema:

UI1. *“yo le dije perdóname hijo porque estuve mal, estuvimos mal todos y me dice -no te sientas culpable- hablamos porque si lo hablamos (...) le digo -tu sabes que eso me enoja mucho, tú has de cuenta que me golpeas a mí, que no golpeas a tu hermana y tu sabes que cuando has querido pelear con ella no estoy de acuerdo porque sabes que ya lo viví, y tú lo sabes- dice si -yo lo sé madre, pero entonces ¿qué haces de nuevo con ese señor?-“*

El segmento anterior refleja la percepción del hijo y lo que Cecilia considera importante de aquella plática, las narrativas que la consultante retoma tienden a referirse a su situación con Juan, al hecho de que estén juntos de nuevo, en el siguiente segmento precisamente se observa:

UI1. *“A un primo hermano que me apoya mucho decía -no es que no debes de tener una vida así, es que debes de salir, mira los niños, mira esto, mira lo otro, así y asado-“*

UI1. *“tengo un primo hermano que me dijo -yo no te voy a decir nada, hay tu sabes lo que haces, es tu vida, pero recuerda que tocaste fondo y si este señor se vuelve a ir, después no chilles, porque esto ya es bajo tu responsabilidad, porque ya ni lo culpes a él, porque lo que has hecho es bajo tu responsabilidad tuya. Porque él (Juan) te digo que tiene una hija y que tal y al rato la señora lo busca. Porque a final de cuentas, si tu le dices algo a Juan, te va a decir, tu lo sabías, sabías que (...) yo no soy nadie para juzgarte pero nada más te digo eso-. Y él (primo hermano) me lo dice así porque me quiere me estima...”*

Como se puede observar, en la narrativa Cecilia menciona que se trata de una persona a quien ella considera le tiene aprecio y, por lo tanto, procura su bienestar. Otro ejemplo de ésta escucha de personas cercanas en la que tiene de su amiga,

UI1. *“Hay una amiga, que si se me hace una buena persona, una amiga que me dice, -cómo es posible que hayas regresado con ese hombre que tanto te golpeó y, aparte que te golpeo, todavía le escuchas todas sus tonterías-”*

UI1. *“A lo mejor es una enfermedad, eso me decía la chica esta que le mencione de la autoestima, que tengo mucha co-dependencia...”*

Tanto es el impacto de la narrativa de su amiga que incluso durante la terapia Cecilia retomó palabras de ella, véase el segmento de arriba y el siguiente:

UI1. *“...lo que había vivido con la señora esta, y yo escuchándole todas sus idioteces. Entonces, ¿dónde estaba yo? , a ¿dónde estaba mi cabeza?, entonces yo creo que mi autoestima esta por los suelos.”*

La red de apoyo de Cecilia jugó un papel muy importante en la construcción de una alternativa a su problema, mediante el apoyo, la comprensión y cuestionamiento de las personas cercanas a ella:

UI1. *“A mí con esta chava (...) así como que si me brinda su amistad sinceramente y me dice, porque ella también ha tomado terapias y todo -no pues tú debes realmente ver qué es lo que quieres, hacia dónde quieres ir, vas a continuar viviendo con ese hombre, qué quieres-”*

El siguiente segmento refleja la forma en que las Otras narrativas colaboran en la construcción de elementos que fortalecieron a la consultante para llegar a la toma de decisiones:

UI3. *“fíjate a una persona así como que hay confianza, una amiga, si le puedo llamar amiga porque ella también ha tomado terapias. Y es más o menos me llevo de capa con ella, entonces el lunes fue a la casa -no pues que ¿cómo te sientes? (...) No pues échale ganas- y fíjate que antes esa inseguridad yo la sentía, ahora ya no la siento...”*

El segmento que presento a continuación es la respuesta de Cecilia ante la indagación de la terapeuta sobre la opinión de terceras personas:

UI1. *“T: ¿eso le dicen los demás?”*

C: -Que yo te creí que no volverías a convivir con ese hombre, porque para empezar nunca se preocupo por los muchachos, nunca vino y dijo oye tienen para comer como sea, tu sabias que el bautizo de las niñas-“

Otros ejemplos son:

UI1. *“la sociedad es tremenda, o sea somos tremendos como humanos porque te marcan, yo, mi propia familia ¿cómo es posible? porque me lo han dicho -cómo es posible ni porque tocaste fondo, hasta el fondo-”*

UI5. *“Hay gente que me ha dicho que soy noble de carácter, o sea, - es que tú con tu carácter no vas a llegar a nada- a veces así me lo han dicho. Y ahora lo que digo es que no lo sabía yo equilibrar...”*

De éstas narrativas u Otras voces, hago énfasis en la manera en que Cecilia las introduce en su propia narrativa, pareciera que por unos instantes toma el rol de la persona con quien platicó y repite lo que ella consideró relevante o importante. Esto es sumamente interesante, pues denota la manera en que se construye la narrativa alternativa y soluciones al problema a partir de la co-construcción con los otros.

Otro hecho importante es el que Cecilia retomó la narrativa de personas que ya no están presentes en su vida, como su fallecida madre:

UI2. *“...pobre de mi madre ahí estaba como testigo de cómo me golpeaba, y para que ahorita este viviendo con este hombre.”*

UI2. *“Me decía mi madre, porque mi papá no lo conocí estaba muy joven cuando él murió. Me decía -no hija, tienes que ser muy fuerte-*

me daba mucha fortaleza, -mira hazlo por tus hijos- siempre me decía que por mis hijos-...”

Lo anterior es un ejemplo claro del construccionismo, pues a lo largo de la vida, Cecilia ha ido enriqueciendo su sistema de significados con las ideas, creencias de las personas a su alrededor.

A los elementos ajenos a la terapia, que de igual manera enriquecieron el sistema de significados de Cecilia y promovieron la disolución del problema los denominé *Recursos adquiribles*. Estos recursos pueden ser parte de la vida cotidiana de la persona, por lo menos durante un tiempo, es el caso de libros, cursos, talleres, programas de TV, revistas, etc. que por sus contenidos, pueden enriquecer el sistema de significados de quienes los adquieren. Utilicé la palabra adquirir, pues implica una búsqueda o poner atención en ellos.

En el caso de Cecilia, los Recursos adquiribles le permitieron acercarse a ideas y pensamientos que no había considerado hasta entonces, es el caso de la recomendación de un libro de autoestima:

UI3. *“Antes de leer éste libro (de autoestima) que estoy leyendo, leí otro de -Si queremos respeto también hay que respetar- ¿no? y si yo me pongo al tú por tú pues vamos a ir quien sabe a dónde a quedar. Entonces, verlo de diferente forma, bueno lo que me dices eso me ha funcionado ¿no? ser diferente conmigo, conmigo misma.”*

Al enriquecer el sistema de significados, también se enriquece el panorama de acción ante las contingencias de la vida cotidiana. Otro caso es la escucha atenta de programas de televisión, cuyo fin es informar, promover, orientar y ayudar a la gente sobre diversos temas, al respecto la consultante comentó sobre el siguiente programa:

UI5. *“... yo a veces escucho Diálogos en Confianza, cuando hay un tema que me interesa, estoy inclusive ahí apuntando, a veces son palabras sabias -que ahora que nos lamentamos, si las cosas ya estas hechas, pues ahora vamos a echarle ganas a salir-”*

La religión es otro de los elementos que consideré ayudaron a Cecilia a salir adelante. En éste sentido, el significado de Dios para la consultante fue una motivación externa que la encaminó y ayudo tanto en la reflexión, como en la percepción de una nueva oportunidad para cambiar:

UI2. *“Pido a Dios que me dé mucha fuerza y hasta este día de hoy estoy bien de salud, dentro de lo que cabe.”*

UI5. *“...gracias a Dios gracias a ustedes que me escuchan he estado cambiando...”*

UI6. *“...pero ni modo pasó la vida, sin ver sin sentir, sin amarlos sin apapacharlos, pero gracias a Dios todavía los tengo y aquí estoy teniendo la oportunidad de reflexiona, y gracias a Dios que estoy aquí que no me he ido de este mundo y sin haber reconocido el mal y el daño que yo les he hecho, me está dando esa oportunidad y la estoy haciendo, estoy trabajando con eso.”*

Otro ejemplo de Cecilia en la búsqueda de recursos, es un curso-taller de autoestima que le ayudo a ir “aleteando” como ella dice:

UI1. *“...fíjate que tomé un curso, no lo terminé bien, de autoestima aquí en la Ciudad Laboral, ahí también vi muchas cosas que nos decía la doctora sobre la autoestima y todo eso, entonces mira poco a poco, así como que he querido así como aletear...”*

La última frase del segmento anterior *“así como aletear”*, la considere también en lo que configuraré como *Lenguaje metafórico*. Éste lenguaje metafórico se convierte en un gran recurso para encontrar alternativas de solución, asimismo, permite hacer reflexiones o expresar estados que es difícil englobar en una palabra. Ejemplos de lenguaje metafórico de Cecilia son:

UI3. *“Porque a veces me imagino que como el cangrejo, doy un paso para adelante y cinco para atrás, pues eso a me afecta mucho emocionalmente y en mi salud porque continuo con esas cosas.”*

UI5. *“a final de cuantas pues soy humano y pues si la estoy regando y quiero salir de este bachezote...”*

UI6. *“Porque un perro si tu lo maltratas te muerde y cualquier animal y yo reacciono, entonces para que vamos a llegar a cosas más difíciles, más duras.”*

Como se puede observar, son formas mediante las cuales Cecilia expresó su manera de actuar, sus reflexiones e interpretaciones de lo que sucede respecto al problema. Se retomaron las metáforas para generar nuevos sentidos y maneras diferentes de hacer las cosas.

Un elemento muy importante que se trabajó en el CSP fue considerar un *Proyecto de Vida* para Cecilia. Éste proyecto se fue construyendo según el contexto de la consultante y contiene elementos que pretenden seguir enriqueciendo y mantener un estado de bienestar para el consultante, para ello se consideraron los intereses y deseos de la consultante.

UI4. *“Mira, el hecho de que yo me sienta bien es que pienso en todos mis proyectos que yo tengo, pienso en mi, en lo que a mí me gustaría ser o estar, y que si yo quiero tengo las agallas para llegar a donde yo quiero...”*

También se optó por retomar un proyecto que haya quedado inconcluso y aún se desee continuar en él, se examinaron las posibilidades de llevarlo a cabo con Cecilia:

UI1. *“ahorita yo voy a tener que hacer muchas cosas, igual y también tuve una cirugía que me hicieron me cortaron el fémur y ahí ya como que me entronque (en la escuela) porque de la preparatoria quería entrar a la UNAM y hacer una carrera, pero me entronque ahí y luego vuelvo a convivir con éste hombre con Juan pues peor.”*

El estado de bienestar que mencioné, se puede observar en los siguientes ejemplos:

UI4. *“...quiero crecer, más que nada como humano, como persona, (...) porque ya a estas alturas de mi edad, ya tener una vida plena ¿me entiendes?, de estar -que hoy no quiero hacer nada, que hoy no quiero lavar, pues yo no tengo la obligación con nadie, sino quiero hacer algo pues no lo hago y ya así de fácil- eso es lo que para mi quiero...”*

UI5. *“Quiero estar viendo en mí, principalmente el cambio en mi vida ¿no? en mi manera de ser, darme la oportunidad de hacer otro proyecto de vida para mí misma.”*

Al final de la sesión, se retomó nuevamente el Proyecto de vida, ya que se consideró importante como parte de la disolución al problema. El proyecto de vida fue algo que se construyó, no algo que se impuso a Cecilia. El fin, fue colaborar en la construcción de una postura que permitiera a la consultante ampliar su sistema de significados en la medida de sus posibilidades.

Hasta aquí, he mencionado los elementos que consideré más relevantes involucrados en la disolución del problema por parte de la consultante. A continuación describo los elementos de la terapeuta y el equipo reflexivo que influyeron también, de manera importante, en la construcción de una solución al problema.

Desde el comienzo de la conversación terapéutica se tuvo en cuenta la empatía, generar un ambiente de confianza y seguridad promovió que Cecilia pudiera expresarse lo más libremente posible, además sirve para “romper el hielo” del primer contacto entre terapeuta y consultante:

UI1. *“T: ¿Qué la trae por aquí? (...) ¿Salió de vacaciones?”*

Una de las principales modalidades que se utilizó en la conversación terapéutica con Cecilia fue la búsqueda de soluciones, para ello la terapeuta hizo uso de diferentes tipos de preguntas en busca de alternativas de solución. En primer lugar se exploraron los intentos de Cecilia por solucionar el problema, éste tipo de preguntas suelen hacerse al inicio de la terapia. Algunos ejemplos son:

UI1. *“T: Y ¿cómo ha logrado estar tranquila, permanecer tranquila este tiempo?”*

C: Pues déjame...”

UI1. *“T: Entonces, ¿qué es lo que usted piensa que se merece?”*

C: Para mí yo quisiera a esta (...)

T: Ahorita que usted comenta sobre la tranquilidad, la sesión pasada usted decía que se había sentido tranquila en ese tiempo, poco antes de venir con nosotros. ¿Cómo notaba que estaba más tranquila?, ¿cómo se llevaba con Juan?”

UI2. *“T: ¿Cómo que otra cosa se le ocurriría? Como lo que me acaba de comentar, para que usted pudiera estar más tranquila.”*

UI2. *“T: ¿Cómo le hace la Cecilia con el ego fuerte para ganar las batallas?”*

La terapeuta también hizo preguntas en las cuáles se pretendió generar reflexión y búsqueda de alternativas de solución:

UI2. *“T: ¿Y cómo cree que reaccionaría Juan si usted le dice lo que quiere?”*

UI3. *“T: ¿Cómo logra usted esto, cómo podría enterrar todo esto y dejar que siga surgiendo esta nueva Cecilia?”*

UI3. *“T: ¿Y qué podría hacer para estar bien?
C: Pues determinar, tomar una decisión”*

Para no dejar que se detenga el flujo de ideas, la terapeuta se enfoca en ampliar la información:

UI2. *“T: La inteligencia ya la tiene estamos todos convencidísimos. Lo cual me hace recordar que la vez pasada, decía que deseaba ser cautelosa. Pero ¿cómo van a notar los demás que es usted cautelosa? ¿Cómo la va a ver Juan?”*

UI2. *“T: Y cómo se le ocurre que llegaría a pasar eso, ¿Cómo podría tomar ese valor?”*

Como podemos observar, las preguntas están encaminadas a generar alternativas de vida, también permiten a la terapeuta indagar sobre el sistema de significados de Cecilia.

Siguiendo con algunos ejemplos de preguntas que tuvieron impacto para la disolución del problema, se encuentran aquellas destinadas a buscar sus recursos como:

UI1. *“T: ¿Quién los apoyaba?”*

UI5. *“T: ...yo no lo vería como una recaída, sino como la oportunidad de adquirir nuevas herramientas y crecer así como dice mi compañera y crecer, y estar más segura de sí misma.”*

La definición de las llamadas metas, también fue parte esencial en la búsqueda de formas que se adecuaron al contexto y forma de pensar de Cecilia:

UI1. *“T: Déjeme hacerle una pregunta ¿en qué podríamos ayudarla?”*

UI1. *“T: Entonces, ¿cómo es que usted se va a dar cuenta que su autoestima a mejorado?”*

UI1. *“T: Entonces, ¿lo que usted quiere que le ayudemos o le podríamos ayudar es, a ser o quitarse su agresividad, subir su autoestima y qué más?”*

C: Que yo me sienta segura

UI1. *“T: Entonces, ¿lo que usted quieres es dejar a Juan?”*

Aunque sólo se hicieron algunas preguntas llamadas de avance rápido, de milagro y a “futuro”, fueron importantes para la búsqueda de formas que consideraba la consultante como su bienestar y la visualización de su vida sin el problema:

UI1. *“T: Imagine usted que ya terminó la terapia, ¿cómo se va a dar usted cuenta que la terapia o tratamiento funcionó? ¿En qué lo va a notar?”*

C: En las decisiones que tome.”

UI2. *“T: La mujer sumisa. Y ¿cómo se ve sin Juan?”*

C: Pues me siento poderosa...”

UI2. *“T: De la última sesión que vino, le dejamos otra tarea, que usted visualizara su vida en unión con Juan a cinco años y cinco sin él.”*

C: Con él me veo una mujer toda sumisa...”

Cuando la situación lo permitió, la terapeuta trataba de hacer una connotación sobre algún comentario de Cecilia, el propósito fue compartir una posible visión de las cosas:

UI2. *“T: Entonces esto es parte de la nueva Cecilia, que gana las batallas, que impone las reglas del juego y tener una nueva forma de relación con Juan.”*

UI2. *“C: (...) que realmente no sé cómo lo supere y sin ninguna ayuda y eso fue lo peor.*

T: o lo mejor.”

UI2. *Pareciera que es muy grave, nosotros estábamos comentando con el equipo terapéutico, usted se preguntaba -¿de qué estoy*

hecha?- y nosotros decíamos esa mujer está hecha de acero y hierro, es muy fuerte y..”

UI5. *“T: Y no es sólo que acepte sus errores, sino que desea mejorar. Trabajando sobre ellos como parte de esa Cecilia que está surgiendo...”*

UI5. *“T: Yo no lo vería como una recaída, sino como la oportunidad de adquirir nuevas herramientas y crecer así como dice mi compañera y crecer, y estar más segura de sí misma.”*

Dentro de la gama de estrategias que la terapeuta empleó, una que promueve el flujo de significados y la consistencia de éstos en la conversación es el Elogio que, además de enfatizar aquello que va por “buen camino”, está relacionado con los propósitos de la terapia. Algunos ejemplos de elogio son:

UI1. *“C: (...) y mis hijas gritando y llorando las chiquitas, no, una cosa horrible, me sentí la peor. Eso me trajo acá.*

T: Bueno es un paso muy grande eso que está haciendo, es de reconocerse.”

UI2. *“T: Y lo está logrando, por lo que usted me está contando ahorita, usted está imponiendo sus reglas.”*

UI2. *“T: Ha demostrado todo lo contrario, en las decisiones que ha tomado esta demostrado que tienes fortaleza, la capacidad de tomar decisiones por buenas razones, en las cuales busca un beneficio propio”*

UI3. *“T: Entonces me da a decir que usted ya está sabiendo, ahora en un tiempo presente imponer sus límites y valorarse. Y lo ha hecho*

muy bien y que me da la impresión de que eso le ha funcionado eso para sentirse más tranquila...”

UI3. *“T: Nosotras la impresión que nos da es, que usted habla como si se tratara de la misma Cecilia. (...) usted es una nueva Cecilia que está pasando por cambios, unos cambios bastante importantes que usted esta sabiendo cómo imponer sus límites, como valorarse que es otra Cecilia completamente distinta a la del pasado, entonces es parte de esta transición de esta nueva Cecilia. De una nueva relación que usted esta sabiendo llevar bastante bien.”*

También para denotar el enriquecimiento y el avance que se ha tenido durante la terapia:

UI5. *“T: Cada quien va a su paso, usted ha tenido una capacidad extraordinaria para cambiar increíble y, en dado caso que se presentara otro bachecito, porque no sería más que eso, creemos que usted tienes la suficientes herramientas, la suficiente inteligencia, la suficiente fuerza, seguridad, ¡uy! Infinidad de cualidades que usted misma ha mencionado y que le vemos evidentemente, esas herramientas para sobrepasar.”*

UI6. *“T: Pues nosotros tenemos la impresión de que la inteligencia la tiene, de eso no hay duda.*

C: Aja.

T: Ha sido lo suficientemente inteligente como para tomar usted ya su decisión y hablar con Juan.”

Un proceso muy interesante y de gran importancia que se dio en la terapia fue el de Externalización. Este proceso se fue trabajando aproximadamente desde la segunda sesión y consistió básicamente en la visualización de diferentes tipos o formas de ser de Cecilia. Por un lado estaba la Cecilia Sumisa, La Cecilia Agresiva

y finalmente la Cecilia Inteligente, ésta última fue pieza muy importante en la generación y construcción de formas más inteligentes de abordar el problema.

A continuación presento de manera breve el proceso de externalización, para ello fue necesario hacer clara la diferencia entre las “distintas Cecílias” y su papel dentro de la solución del problemática:

UI2. *“C: Pero ahora sabes cómo lo quiero manejar, quiero ser una mujer muy inteligente, para saber manejar.*

T: La inteligencia ya la tiene estamos todos convencidísimos.”

UI2. *“C: Con él me veo una mujer toda sumisa y tonta, toda tonta. , (...) Pero si esa mujer que, creo que ahora lo que deseo es aprender a controlar mis emociones. Esa mujer la veo deshaciéndose, desgarrándose el alma e implorando al hombre que no se vaya.*

T: La mujer sumisa. Y ¿cómo se ve sin Juan?

C: Pues me siento poderosa, siento que son él o sin él yo saldría. A mí me parece que él me quiere tener debajo de él, como me humilló tanto en la Cecilia que estaba sumisa, llorando, abrazando a los hijos y ahora ya no.”

En este punto, comienza a hacerse la externalización, se llama externalización porque pone fuera de la persona cualidades que no le agradan, dándole control sobre ellas. En el caso de la consultante se externalizó la agresividad y violencia en Cecilia Sumisa y se depositó en Cecilia Inteligente las cualidades y herramientas para salir adelante y afrontar diversas situaciones, incluida la solución al problema:

UI3. *“C: ¿Cómo ven ustedes, que me dijeran cómo estoy?*

T: Es usted una nueva Cecilia, confiamos en que la decisión que usted tome será bastante inteligente porque nos ha demostrado tener una inteligencia bastante más buena...”

UI5. *“C: Con la Cecilia que está cambiando. Yo me quedo con ésta, tampoco con la agresiva. (...)*

T: (...) Trabajando sobre ellos como parte de esa Cecilia que está surgiendo, que se da la oportunidad en la vida y es evidente. Es evidente estamos sorprendidas desde la sesión pasada, cada vez viene como con más guapa incluso.”

UI5. *“T: Fíjate que a mí me parece algo muy interesante ver como esta Cecilia inteligente no sólo le está sirviendo en su relación personal, sino que también está contaminando a los otros a sus familiares...”*

Al final de la terapia, se introduce la Cecilia Fuerte, como apoyo a la inteligente para llevar a cabo la decisión que tomo “dejar a Juan”:

UI6. *“T: Este miedo que usted menciona que a veces tiene, creemos que es parte del proceso, a veces habrá momentos en la vida bajos o estos bachecitos pero que Cecilia inteligente sabrá manejar con ayuda de Cecilia Fuerte...”*

Como se puede notar, en la externalización se hizo uso de un lenguaje metafórico. No en todas las situaciones suele ser así, sin embargo, la metáfora como estrategia tuvo un papel fundamental en la terapia para comunicar ideas o reflexiones. También fue muy útil, pues como se expuso anteriormente, Cecilia utilizaba la metáfora para describir algunas situaciones y, es precisamente cuando la terapeuta aprovecha para retomar esas metáforas y re-significarlas, o ejemplificar un cambio utilizando la forma de expresión de la consultante:

UI3. *“C: Porque a veces me imagino que como el cangrejo, doy un paso para adelante y cinco para atrás, pues eso a me afecta mucho emocionalmente y en mi salud porque continuo con esas cosas.”*

UI5. *“T: Entonces, si es un cambio muy importante el que ha tenido a lo largo de esta terapia, (...) con castillos en el aire, mencionaba también un poco, como los cangrejos viendo hacia atrás.”*

UI5. *“C: Te repito no es fácil aceptar tus errores pero a final de cuantas pues soy humano y pues si la estoy regando y quiero salir de este bachezote.”*

“T: ... en la vida siempre va a presentar bachezotes, pequeños, grandes y uno tiene que sacar herramientas y que nos ha demostrado que las tiene para sobrepasar. La cuestión aquí es, como usted dice, -ponerse las antenitas-...”

Cuando no quedaba algo claro para la terapeuta, ésta indagaba y profundizaba más en la narrativa de Cecilia, lo anterior comprende una postura curiosa y genuinamente interesada en lo que la consultante decía. Durante la terapia se procuro no hacer inferencias y optar por una postura de “ingenuidad” con el fin de detallar y promover que Cecilia buscará distintas formas de describir las cosas, también permitía indagar sobre los significados que la consultante atribuía a conceptos, situaciones y personas, algunos ejemplos claros de estas posturas de la terapeuta se muestran a continuación:

UI1. *“T: ¿no me queda claro que es lo que hubiera hecho, ponerse a trabajar?”*

T: Nada más hay unas cositas que no me quedan como muy claras. Entonces no vive usted con sus hijos pero ha tenido problemas con ellos. ¿Cómo se dan? ¿Se visitan frecuentemente?”

T: Aletear ¿cómo?”

UI2. *“T: ¿Cómo es reaccionar a la defensiva?”*

T: Todo esto que me está diciendo me parece muy interesante, pero me quede pensando un poco en el mensaje que dejó el equipo terapéutico, sobre pensar un poco lo que usted se merecía. ¿Pensó en ello?”

UI3. *“T: ¿Cómo es reaccionar a la defensiva?”*

T: ¿Cómo es reaccionar a la defensiva?”

T: ¿Me podría describir un poquito más cómo se podría dar cuenta Juan, por ejemplo que usted está siendo diferente con usted misma?”

Como parte importante del proceso terapéutico de Cecilia se encuentra el Equipo Reflexivo. La importancia de éste equipo radicó en los comentarios, anotaciones y sugerencias que cada uno de los integrantes hizo durante el final de las primeras sesiones. El equipo tuvo una importante presencia al inicio de la terapia que, por estrategia, las dos últimas sesiones se enfocó en mandar mensajes y comentarios pero sin presentarse físicamente en ellas. Lo anterior tuvo impacto en Cecilia en la construcción de alternativas y generar recursos por sí misma.

Al igual que la labor de la terapeuta, pude identificar diferentes tipos de intervención y estrategias que de alguna manera promovieron la disolución del problema. Una labor esencial del equipo, fue enmarcar los cambios al mismo tiempo que elogiaban el esfuerzo de Cecilia:

UI1. *“Yo antes que ver a Cecilia como una persona débil o masoquista o con problemas, yo la veo como una persona ejemplo, una persona fuerte, que ha salido adelante pese a circunstancias como le han sucedido y que nos comentó...”*

UI1. *“En un principio había violencia, menciona “que había groserías y que me golpeaba”, ahora menciona “no permito que toque, que no soy un objeto”, de alguna forma tengo la impresión de que está estableciendo límites, reglas con Juan, que no es lo mismo que hace trece años. Ha tomado decisiones diferentes.”*

UI2. *“Yo veo a Cecilia más clara y entera de la situación que presenta y siento que cualquier decisión que ella tome lo hará con mucha responsabilidad y, además, porque ha demostrado ser una persona muy independiente y muy fuerte que eso es lo más importante.”*

UI3. *“Claro. Pues yo estoy de alguna manera satisfecho con la forma que tiene Cecilia de expresarse esa seguridad, la toma de decisiones.”*

El trabajo de elogiar y enmarcar los cambios tuvo un elemento muy importante para promover la construcción de soluciones, se trata del uso del lenguaje de la consultante que, como se podrá notar en los segmentos anteriores, los integrantes del equipo retomaban parte de lo dicho por Cecilia durante la terapia, para después hacer sus comentarios alrededor de ello. Ejemplos aún más claros son:

UI1. *“...cuando ella menciona “es que ya toque fondo” ahorita es como buscar cosas diferentes, salir de ese fondo que es lo que está haciendo.”*

UI2. *“Cecilia no es la misma, y lo repito cuando la escucho decir que ella trata de controlar sus emociones, trata de no llegar a esos niveles que le causaban culpa, angustia y dolor.”*

Como equipo reflexivo, estuvieron encargados precisamente de generar reflexión en Cecilia sobre diferentes aspectos de su vida, como su relación con Juan, la manera en que ha estado manejando las cosas, el vínculo con sus hijos, etc. La reflexión se intentaba mediante la introducción de “preguntas al aire”, cuestionamientos que se hacían cada uno de los integrantes. Para entender mejor presento los siguientes ejemplos:

UI2. *“Ahora, también me pregunto ¿qué es lo que podría hacer para que esas decisiones las tome sin culpa, sin dilema y sentimientos encontrados?”*

UI3. *“...yo me pregunto ¿qué es lo que tendría que hacer Cecilia para que esas cosas del pasado en el presente no hagan ruido y mucho menos a futuro? Es lo que yo me pregunto. Y sobre esas cosas que tendría que hacer Cecilia en el presente que incluye toma de decisiones, formas de relacionarse, formas en cuanto a su futuro, sus proyectos personales de crecimiento.”*

Otra forma de sugerir y generar reflexión, fue mediante el uso ejemplos metafóricos:

UI3. *“Bueno yo quisiera comenzar con este dolor del pasado, esta incomodidad e insatisfacción que yo puedo detectar en Cecilia por el pasado, y se me ocurre manejarlo con una metáfora que es acerca de una herida, cuando uno tiene una herida, a uno le duele mucho, pero si uno la está constantemente rascando o la está viendo, no va a dejar esa herida sanar, otra opción es no hacer nada no mirarla y dejar que pase el tiempo pero eso probablemente tarde mucho tiempo, entonces, existen medicamentos, por ejemplo te pones un curita una pomadita...”*

Además de hacer estas preguntas “al aire” con el fin de generar alguna reflexión, el equipo también comentaba y ofrecía la posibilidad de alternativas de vida, es decir, que Cecilia pensara en el cómo serían las cosas si fueran diferentes, ejemplos de ellos son:

UI1. *“tiene otras reglas de juego como para comenzar una nueva relación, porque ella ya se lo está aclarando, -yo ya no quiero golpes- pero si no funcionara, también veo mucho aspectos positivos, porque desde que se separaron ella ha tomado decisiones muy importante como terminar la preparatoria, la primaria, hacer proyectos.”*

UI2. *“Cualquier decisión que tome, quedarse con Juan o no quedarse lo hará con una responsabilidad buena, además ella puede poner nuevas reglas de juego para que haya una mejor convivencia como lo ha venido haciendo hasta ahora.”*

UI3. *“Pero también que tenga la opción de dejarlo y que cualquier decisión de estas dos yo considero que va a hacerlo muy bien, porque ella ya como dijimos es una nueva Cecilia y tiene toda la capacidad para seguir con y sin Juan.”*

Otra de las formas en que el equipo hacia llegar sus ideas, era mediante el uso de “mensajes terapéuticos” cuyo fin también era enfatizar los cambios, elogiar y empoderar a Cecilia:

UI6. *“Respecto de sus hijos, el equipo piensa que ahora que está aprendiendo a reconocerse, probablemente tendría que encontrar nuevas formas de relacionarse con sus hijos y sabemos que lo hará inteligentemente.”*

UI6. *“T: Estamos totalmente sorprendidos también, por estos asombrosos cambios, que ha venido teniendo a lo largo de la terapia. Incluso ya ha tomado decisiones y que quizá haya que ser un poquito más firme, se nos ocurría que tal vez, en algunas ocasiones habría que salir un poquito a la otra Cecilia para que le dé esa firmeza. Y qué mejor que lograr un equilibrio entre las dos.”*

El siguiente ejemplo, considero que fue de mucha ayuda en la disolución del problema y en el afianzamiento de la “nueva” forma de ser de Cecilia. Se trata de un mensaje y actividad que el equipo reflexivo pidió se le leyera al final de la sesión cinco:

UI5. *“señora Cecilia, los miembros del equipo terapéutico estamos completamente seguros de que en la terapia, usted Cecilia, se dio un tiempo para trabajar consigo misma, por lo cual, la felicitamos ampliamente. Ello le permitió encontrar recursos, un ejemplo es el libro compartido con nosotros, las autorreflexiones de su situación y un gran trabajo y esfuerzo por salir adelante. Todo ello seguramente le permitirá enfrentar y dar nuevas soluciones a surgimientos de problemas futuros que, por la experiencia que tiene, sabe que las dificultades no desaparecerán pero que esta nueva Cecilia, usted, tiene recurso para enfrentar estas situaciones futuras donde salga la Cecilia inteligente a flote. Una nueva Cecilia que también se preocupa por su familia y que encontrará mejores formas de apoyarlos, además, estos nuevos recursos se ven incluso reflejados en su nueva imagen, semblante, su forma de vestir, la forma de relacionarse con otros, en la autorreflexión que hace de sus actos y en la seguridad con la que está tomando sus decisiones. A manera de despedida le mandamos un saludo afectuoso. Atentamente El Equipo Terapéutico.”*

Como se puede observar en el segmento anterior, se resume brevemente el trabajo terapéutico que se enfocó en transmitir los cambios que el equipo observaba, denotando así los recursos, cambios y empoderando la nueva forma de ser de Cecilia para futuras dificultades. Consideré que se trató de empoderamiento pues promovió el desarrollo personal, devolviendo la fortaleza y capacidad a Cecilia de controlar y dirigir su propia vida de una manera más inteligente. Ejemplos en los que en la conversación terapéutica se promovió el empoderamiento son:

UI2. *“Yo veo a Cecilia más clara y entera de la situación que presenta y siento que cualquier decisión que ella tome lo hará con mucha responsabilidad y además, porque ha demostrado ser una persona muy independiente y muy fuerte que eso es lo más importante.”*

UI2. *“Para finalizar, yo también cuando escucho a Cecilia sonará quizá poético, me da la impresión que se descubre así misma, tengo la certeza de que esta “pescando” muchas cosas.”*

Como complemento del equipo reflexivo al trabajo de la terapeuta, los integrantes aprovecharon también sus aportaciones para normalizar, opinar y re-significar aquello que consideraron que dificultaba la construcción de alternativas de vida:

UI2. *“A mí me llamó particularmente la atención cuando ella menciona que podría salir adelante con o sin él, ahí veo una forma de pensar muy firme y clara.”*

UI3. *“Lo que entiendo es que la Cecilia del pasado se comportó de esa manera porque estaba en esa situación en ese contexto y lo que hizo fue lo mejor que pudo hacer en ese momento, ahora en el presente Cecilia está haciendo otras cosas, no habría por qué remontarse al pasado.”*

UI3. *“yo creo que en este sentido de que ya había enterrado las cosas, todas estas situaciones incómodas, siento que las volvió a sacar y que las está cargando y cargando y no la dejan continuar...”*

El equipo reflexivo tuvo un importante papel en la disolución del problema, sus comentarios y opiniones influyeron en la manera y forma en que la consultante construía esas posibilidades de solución y en el desarrollo de su persona. Así, el equipo reflexivo se convirtió también en esas otras voces en la construcción de alternativas de vida que, mediante el lenguaje estas ideas y formas de pensar se configuraron para dar respuesta a una demanda de Cecilia, la cual era considerada un problema por ella.

El seguimiento del trabajo del terapeuta como del equipo reflexivo, me permitió localizar algunos de los elementos que seguramente influyeron en la percepción y solución del problema de Cecilia. No se puede atribuir el enriquecimiento del sistema de significados expresamente a la terapia, como pudimos observar, elementos ajenos y externos a la terapia coadyuvaron en la co-construcción de un panorama diferente y perspectiva de ver los hechos y situaciones cotidianas de la vida.

6.3.1 Ejes Interpretativos:

1. Para la solución del problema influyó su capacidad para autocuestionarse y de reflexionar, lo que le permitió replantearse diversas situaciones y significados.
2. Posicionarse fuera del problema tratando de verlo “desde fuera” o desde otras perspectivas además de la suya, ayudó a ampliar alternativas de solución.

3. La búsqueda de recursos como familia, amigos, libros y capacidades de la persona como cualidades y fortalezas, promovieron y sustentaron en Cecilia el camino a la disolución del problema.
4. Que la consultante pusiera más atención a su bienestar como persona promovió la construcción de recursos y soluciones.
5. La construcción de significados como respeto y tolerancia a las diversas formas de ser, ayudo a que la consultante reconsiderara su postura ante el problema ampliando así las formas de afrontarlo.
6. Las formas por las cuales se llegó a la disolución del problema, como recursos y cualidades, se encontraban dentro del contexto de Cecilia, aunque en todo momento se intentó la ampliación de éste.
7. La construcción de un proyecto de vida fue una forma de construir un estado de bienestar con la posibilidad de seguir enriqueciendo a la consultante a largo plazo, en función de lo que ella desea para su persona.
8. Las narrativas de personas cercanas a Cecilia, fueron aquellas que tuvieron mayor impacto en su forma de ver la vida, colaborando con la construcción de elementos que fortalecieron y enriquecieron el panorama y significados de la consultante.
9. Cecilia construyo a partir de la narrativa con los otros, lo que consideró relevante e importante para la solución del problema y que era afín a sus ideas
10. Retomar narrativas de personas fallecidas es una forma de considerar las diversas posibilidades en que se puede hacer y pensar sobre un mismo evento o significado.
11. Hubo recursos o apoyos a los cuales Cecilia recurrió como son libros, talleres, cursos, etc., que pueden ser independientes del terapeuta, sin embargo, formaron parte de la disolución del problema en la construcción y enriquecimiento de ideas y formas de afrontar la vida.

12. La religión fue un elemento significativo para Cecilia en el fortalecimiento y motivación para seguir adelante, en la que el significado de Dios fue como dador de otra oportunidad para ser diferente.
13. Las metáforas fueron un factor importante en la generación de sentidos y significados de vida, en ellas Cecilia pudo expresar distintas formas de sentir, hacer y pensar para el afrontamiento del problema.
14. Fue importante generar un estado de empatía entre la terapeuta y la consultante con el fin de generar un ambiente de confianza y seguridad promoviendo una conversación lo más fluida y libre posible.
15. Las preguntas terapéuticas tuvieron un papel importante en la generación de reflexión y ampliación de significados, al mismo tiempo promovían una fluidez en la conversación evitando que se detuviera la construcción de sentidos y significados.
16. Denotar los avances durante la conversación terapéutica ayudaba a consolidar el sistema de significados que se estaba construyendo durante la terapia.
17. La externalización como un recurso para el manejo emociones y pensamientos que impedían en Cecilia la ampliación de alternativas de vida.
18. Utilizar la forma en que la consultante se expresaba, facilitó la co-construcción de alternativas de vida y ampliación del sistema de significados, pues consideraba términos propios de la consultante.
19. Los mensajes terapéuticos promovieron el afianzamiento de la ampliación de significados en la consultante, también ayudaron en la construcción de soluciones y fortalecer la idea sobre la posibilidad de “ver” de forma distinta las diversas situaciones en la vida.
20. Las actividades o “tareas” terapéuticas ayudaron a la consultante en la generación de reflexiones y pensar alternativas de solución al problema. También promovieron que la consultante pensara aspectos de su vida que no había considerado o prestado demasiada atención.

21. El éxito de la terapia estuvo constituido por el enriquecimiento en distintos significados, que dieron paso posteriormente a considerar diversas y distintas formas de solución al problema.
22. La conversación terapéutica no sólo ayudó en la construcción de la solución al problema, también amplió en panorama de acción y pensamiento de la consultante en otras áreas de su vida.

6.4. El plus...

Como un extra al trabajo y desarrollo de éste estudio, consideré relevante presentar también el “*efecto domino*” que tuvo la terapia en otros integrantes de la familia de Cecilia. Me refiero con efecto domino, al enriquecimiento y cambio que notó Cecilia en sus hijos, a la forma de ser de Juan que estaba siendo diferente a la de antes, por mencionar algunos ejemplos.

Para el enriquecimiento en los otros, configuré el eje temático “*Más allá de la conversación terapéutica*”, en el cual ubiqué el enriquecimiento que fue percibido por los otros en la forma de ser de Cecilia, como se observa a continuación:

UI3. *“Fíjate que anteriormente, no tiene mucho, desde que te estoy hablando de un mes, el se portaba muy grosero, a mi si ahorita como que me sorprende y como sabe que yo vengo a la terapia...”*

UI5. *“...y me dice -hay mamá ahora sí que te veo muy cambiada-, no lo creías le dije -hay si no me estuvieras hablando así, yo diría mi mamá sigue peor, pero afortunadamente te veo diferente-.*

UI5. *“Mi hijo también me ve totalmente diferente y dice -¿ésta es mi madre?-”*

UI5. “...así como que ya no le digo nada, yo siento que está muy sorprendido de mi cambio, lo veo.”

El enriquecimiento también formó parte de la vida de los hijos de Cecilia, incluso de Juan. A continuación se ejemplifica la alternativa en la forma de actuar de Cecilia en el trato con Juan, con lo cual, al parecer, él también empieza a controlar su agresividad:

UI3. “...*tu siempre los fines de semana vienes con tus copas- y no me dijo nada, tampoco me dijo nada, no me dijo -hay pues no lo voy a hacer- tampoco -pues que tiene- pero hasta ahí nada más*”

A pesar de que Cecilia notó éste esfuerzo de Juan por ser diferente en la relación, el significado del daño que ya mencioné, encaminó a la consultante a tomar la decisión de apartarse de él. No obstante, el siguiente segmento es un excelente ejemplo de la transición de la forma de ser de Juan:

UI3. “...*en el aspecto en que me dé esos detalles, bueno, o sea, y regreso a lo anterior y digo -si esto lo hubiese hecho hace equis tiempo, pues las cosas hubieran funcionado perfectamente bien-*”

UI6. “...*y él me dijo - que él estaba dando mucho en la relación, que me daba dinero- cosas así.*”

Por otra parte, la experiencia de Cecilia en la terapia es algo que prendé transmitir y comunicar a sus hijos, el empoderamiento que mencionaba en el apartado anterior, es un estado que la consultante desea ver en sus hijos, como se puede notar en los siguientes segmentos:

UI5. *“Yo ahorita les doy esas armas, y no me voy a sentir culpable porque les estoy dando el tip, a dónde podemos encontrar una paz, una armonía, que tengamos una calidad de vida mejor.”*

UI5. *“...quiero darles una orientación para que tengan una calidad de vida mejor, y es que si no puede uno, tenemos que tomar una terapia, si ya te sientes acorralado y no encuentras ver de qué manera te puedas ayudar.”*

Para encontrar armonía, Cecilia considera muy importante erradicar la violencia y agresión, puesto que el significado de ésta en su vida tuvo un impacto desagradable, así, la consultante conversando con su nuera Corina le transmite su postura sobre el tema:

UI5. *“Porque inclusive Corina me dice -ya lo voy a dejar- y le digo -adelante, adelante, no porque sea tu suegra te diré que te quedes con mi hijo, vete a una terapia porque lo único que te estoy dando, es lo poco que yo he estado entiendo y te lo comparto, pero a final de cuenta no te estoy hablando como una suegra, eso sí olvídalo, te hablo como mujer, si tu quieres tomar esa decisión pues adelante, adelante-“*

No puedo pasar por alto el gran significado que tiene la familia para Cecilia, pues es ésta la que la saca adelante, convirtiéndose en inspiración y apoyo para salir adelante. En el siguiente segmento podemos notar como el apoyo de sus hijos influyó y pienso que seguirá influyendo para que la consultante tome mejores decisiones en su vida, ahora, de una manera más inteligente en la cual la búsqueda de soluciones forma parte de su vida cotidiana al enfrentarse a posibles dificultades.

UI5. *“Dentro de todo eso, con mi hija súper bien, entonces estoy muy contenta con eso, porque aparte de que ya me estoy sintiendo mejor, a ellos también quiero que vean un cambio y parece que lo están viendo y eso a mí me da mucho gusto. Porque no me voy a cansar de decirlo eso es parte de mi vida, es el motor de mi vida mi familia y para que estén bien ellos debo de estar bien yo.”*

Como se expresa en éste apartado, el enriquecimiento del sistema de significados de Cecilia, evidentemente no es algo aislado, es algo que se sigue construyendo con el resto de las personas a su alrededor. La construcción con los otros sugiere una modificación, aunque sea de manera pequeña, del contexto y de las formas de hacer y pensar. En este sentido, las formas de ser no son estáticas y, por consiguiente, la situación percibida como problemática deja de serlo o de considerarse como tal en algún momento de la vida.

6.4.1. Ejes interpretativos:

1. La ampliación del sistema de significados de la consultante influyó en el sistema de significado de sus hijos y de Juan.
2. Las formas diferente de actuar y ser de la consultante suponen formas diferentes de hacer de las personas a su alrededor.
3. A través de la conversación con sus hijos, la consultante estaba construyendo y compartiendo diferentes significados, entre los más destacados, el significado de respeto y tolerancia.

Hasta aquí, quedan respondidos los tres objetivos que me planteé al inicio de éste estudio a través de la configuración de los Ejes Interpretativos. Como se pudo observar, cada una de las enunciaciones es una interpretación derivada de los datos e información del análisis de la narrativa de la consultante, aún así, cada uno de los Ejes interpretativos debe tomarse con reserva, ya que se trata del análisis de la historia de vida de Cecilia (un caso) en la conversación terapéutica.

7. Desde el Construccionismo y las Terapias Postmodernas...

En éste capítulo vinculé algunos de los Ejes Interpretativos con las formas de pensamiento construccionista y las terapias narrativas o postmodernas, en otras palabras, la manera en que éstas dos formas de pensar dan cuenta de las interpretaciones a las que he llegado en éste estudio.

Comenzando por la construcción del problema, Gergen (2007) menciona que permanecer vinculado a una determinada historia o narración, equivale a limitar el propio potencial de relación, situación que vivió Cecilia al construir una narrativa única que denominó como “su problema”. Sin embargo, como pudimos observar, la narrativa que dominaba la conversación terapéutica en su inicio, no es más que la construcción a partir de múltiples narrativas que hacen referencia a distintas situaciones de vida y al final fueron englobadas o simplificadas en una narrativa dominante, ésta narrativa significaba para Cecilia el problema principal.

Cada una de estas historias dominantes, o únicas como las denomina Gergen, pueden tener frutos en contextos y relaciones particulares, sin embargo, también menciona que se corre el riesgo de cerrarse a una posibilidad, en el caso de Cecilia cerrarse a ésta posibilidad “estar o no con Juan”, la llevó a tener intercambios dolorosos con quienes la rodeaban, sus hijos principalmente.

Sobre las narraciones construidas socialmente, Fruggeri (1996) señala que muchas de estas narraciones son con las que cada día nos enfrentamos, y representan diferentes “realidades” construidas socialmente. En la vida, éstas múltiples realidades estaban representadas por cada una de las visiones y puntos de vista de sus hijos, así, existieron constantes intercambios con sus hijos y Juan, incluso, como se revisó en el capítulo anterior, la influencia de la narrativa de amigos y familiares fallecidos tienen presencia en su vida actual. El pensamiento construccionista según ésta autora, apunta a que las creencias y significados que sostienen las personas construyen realidades, y las realidades se mantienen a

través de la interacción social, lo que, a su vez, confirma los significados y creencias.

En éste último sentido, Cecilia se encontraba en un dilema construido por lo que serían dos narrativas dominantes, una de ellas fue la creencia de un estilo de vida donde la agresión y violencia forman parte de la interacción cotidiana ejemplificada claramente en la relación con Juan y, la segunda, la idea de que ella era la culpable de tanto abuso de Juan y de las consecuencias de ésta violencia en la vida de sus hijos que, aunque estaba incrustada la creencia de que ese estilo de vida no era el adecuado, la “lucha”, por así decirlo, entre éstas dos narrativas dominantes no permitía a Cecilia expandir sus posibilidades de solución y, por tanto, de ampliación de sentidos y significados. Al respecto, Gergen menciona que el hecho de afiliarse o adherirse a una narrativa, equivale a olvidar la otra y reduce el número de contextos y relaciones en los cuales nos sentimos a gusto.

Con todo, el éxito de la terapia en el caso de Cecilia consistió en la ampliación del sistema de significados y en considerar diferentes formas de abordar la situación problemática que, como ya vimos, introdujo significados claros como respeto y tolerancia, aspectos fundamentales en el trabajo de las terapias narrativas y en el pensamiento postmoderno. Como señala Gergen y otros autores, las terapias narrativas reconocen la multiplicidad de relatos, las diversas maneras de actuar, los sistemas de razonamiento diferentes etc., por tanto, la terapia narrativa no debe de apuntar a reconstruir o sustituir la narración del consultante, sino a ampliar sus posibilidades de acción y pensamiento.

Pero la ampliación del sistema de significados no es algo que sólo venga acompañado de una postura de respeto y consideración de otras formas de actuar y pensar. En el caso de Cecilia, se pudieron observar algunos procesos esenciales como el autocuestionamiento, la reflexión, la escucha de personas a su alrededor sobre sus formas de ser y actuar, después, o quizá simultáneamente, vino la consideración-construcción de las alternativas de vida, en un principio, para dar

solución al problema y al final, se consolidaron como una postura o forma de ser y pensar en Cecilia. Lo anterior, concuerda con lo que Lax (1996) señala como la existencia de otra “visión” posible de las cosas, y que es a través de la deconstrucción de nuestras creencias como se abre la posibilidad de considerar otra visión, es decir, el que en terapia puedan surgir nuevas narraciones o perspectivas depende de la interacción de las expresiones (comentarios, opiniones, ejemplos, metáforas, etc.) del consultante y las del terapeuta, lo cual intenta generar algún tipo de reflexión y co-construcción.

La conversación retoma un papel importante en la terapia que, como señala Anderson (1999) tiene la capacidad de re-contar los sucesos de nuestras vidas en un contexto diferente. La conversación terapéutica fue un espacio que permitió la construcción de significados y alternativas de solución al problema, de ahí la idea de que un significado o creencia se enriquece a través de la conversación con otros. Ésta última idea incluye el trabajo del equipo reflexivo, ya que cada integrante con sus diferentes comentarios permitieron que esas historias diferentes crearan una reflexión y la revisión de maneras de ser y actuar de Cecilia. Sobre éste último trabajo de reflexión, Lax le llama generar “tensión”, misma que permite el comienzo de construcción de alternativas de narración al hacerse presentes múltiples puntos de vista.

Witty (2002) resalta la importancia del lenguaje y la conversación, pues estos dos conceptos son el meollo de la propuesta narrativa y la aproximación a los conflictos, en sus palabras, menciona que “nosotros creamos conflicto y violencia con el lenguaje, y podemos transformarlo de la misma manera” (p. 57). Recordando que la conversación se inserta en el lenguaje y después de revisar el caso de Cecilia, los significados rígidos y aparentemente inamovibles en la forma de expresar su problema como culpa, violencia y baja autoestima, podemos decir que dicha rigidez impidió la introducción de alternativas de solución.

Para Witty, dos contribuciones importantes de la narrativa son: primero, un cambio transformador que permita una percepción diferente en las personas y en sus relaciones con otros, para ésta autora, involucra un cambio de lenguaje antes que un cambio en la conducta y percepción. Así, los problemas no son obstáculos a vencer, sino que deben ser explorados, deconstruidos para crear oportunidades de cambio. Cómo los problemas se construyen y cómo es que se aceptan discursos de lo que otras personas sospechan, la pregunta que ofrece Witty es ¿éstas creencias funcionan o son prácticas para mí hoy en día?. Segundo, la conversación narrativa es una conversación externalizante, no en el sentido de separar problema y persona, sino en el sentido de comprender como el problema se relaciona con la persona y los cambios con relaciones sociales de su grupo, aunque se converse sobre el problema hay que recordar, según ésta autora, que el problema tiene un significado para la persona o en el grupo en que ésta se relaciona.

Para Gergen las personas que definen su vida como problemática a menudo dan la impresión de estar presas del vocabulario, códigos de conducta y por convenciones limitativas. El lenguaje de Cecilia en palabras de Andersen (1999), venía insertado de significados heredados por su familia, contexto e historia que fueron la forma en que ella se vinculaba con los otros, hasta que el mismo contexto y la interacción con otros, vino a insertar nuevas perspectivas que eran incompatibles, o simplemente diferentes con las que Cecilia tenía, lo cual se consolidó como un problema y dilema.

Mirando el trabajo en terapia, el lenguaje de la terapeuta fue importante en la construcción y generación de sentidos dentro de la conversación terapéutica con Cecilia, ya que, según Anderson y Goolishian (1996) el lenguaje es el vehículo en la producción de significados nuevos en psicoterapia y, según Goolishian (en Gergen y Kaye, 1996), si el lenguaje proporciona la matriz para toda comprensión humana, entonces, el caso de Cecilia puede concebirse como una actividad lingüística en la que la conversación acerca del problema generó el desarrollo de nuevos significados.

Vattimo (1994) señala que cada uno de nosotros, a medida que vamos madurando, restringimos los propios horizontes de la vida, nos especializamos, nos cerramos dentro de una esfera determinada de afectos, intereses y conocimiento. Los afectos en los cuales se “encerró” Cecilia fueron el enojo, culpa, soledad, entre otros, estos afectos como vimos, impidieron que fluyeran alternativas de solución. Con todo, diversos grupos sociales poseen un vocabulario particular o una especial manera de decir las cosas, y estos vocabularios o maneras de hablar defienden, a la vez que reflejan, sus valores, posturas políticas, y estilos de vida (Gergen, 2006), en palabras de Mardones (1994), la transmisión de los relatos conlleva recuerdos, valores, comportamientos, modos de entender la vida que, en definitiva, constituyen un lazo social. Para el caso de Cecilia, dichas formas adquirieron realidad y significaron una única verdad personal que, justamente ese carácter de realidad y verdad, fue el principal peligro, ya que dificultó enormemente a Cecilia el encontrar una solución por sus propios medios.

Otro de los aspectos importantes que influyeron en la “disolución” del problema (término que utiliza Harlene Anderson al considerar que los problemas no se solucionan, sino que se disuelven) fue el contexto en el cual se desenvolvía Cecilia. El actual contexto de Cecilia, con ello me refiero, al crecimiento personal y profesional en su trabajo, al acceso a diferentes tipos de información, como lo fue el taller de autoestima, los programas de tv, las lecturas, etc., la expuso a nuevos significados. Desde el pensamiento posmoderno y terapia narrativa, representa un contexto que facilitó la transformación y aparición de nuevas categorías de significado, lo que incluye nuevas posturas y una flexibilidad y sensible ante las propias percepciones (Gergen y Kaye, 1996). Esto último se vio claramente reflejado en la postura de Cecilia al considerar y respetar las diferentes formas de pensar y actuar de las personas, especialmente la de Juan y, en su actitud de búsqueda de soluciones a los problemas en lugar de sumergirse en ellos.

Sobre el papel de la terapeuta, podemos decir que su labor consistió en lograr que Cecilia pudiera trascender la construcción de rígidos puntos de vista, o como dice Payne (2002) “a romper con la determinación de relatos”, co-construyendo una postura que liberó a la consultante de la opresión de creencias y narrativas limitadoras, aliviando el consiguiente sufrimiento (Gergen y Kaye, 1996). Menciona Gergen que las restricciones son impuestas por la confianza en determinada serie de significados, y liberarse de la lucha que resulte de la imposición de sus creencias en sí mismos y a los otros, conducirá a algunas personas a la aparición de nuevas soluciones para los problemas y, para otras, surgirá una serie más amplia de significados narrativos. Después del análisis minucioso del caso de Cecilia, considero que ella logró las dos posibilidades que menciona Gergen, ya que pudo construir una solución a su problema (no sabemos si la llevo a cabo completamente) y, al mismo tiempo, pudo ampliar su sistema de significados (nos queda claro con su forma de pensar).

Por otra parte, podemos destacar el cuidado de la terapeuta en su uso del lenguaje, tratando de no salir de las formas cotidianas de expresión de Cecilia, lo cual permitió como señalan O’Hanlon y Weiner-Davis (1990), a crear la “realidad” en la que el problema ha pasado y existen posibilidades para el presente y el futuro. Para éstos autores, el uso de palabras similares a las de la consultante, pueden llevar a adoptar nuevos significados que poco a poco se introducen en la conversación. En el caso de Cecilia, Juan fue tomando la configuración de una persona con determinadas características y dejando de ser un “macho” o “fulano”. Pude observar también, que las posturas de “no saber” y de “curiosidad” que mencionan autores como Gergen, Andersen, Anderson , White, Hoffman, entre otros, tuvo un importante impacto en la conversación terapéutica, tales posturas permitieron que Cecilia se expresará libremente y ampliamente sobre su situación problemática, animó a la consultante a explorar diversos medios de comprensión de su situación, sin forzarla a seguir un camino específico. El “no saber” permitió a la terapeuta no caer en prejuicios o ideas preconcebidas y, con ello, detener la fluidez de la conversación misma y la generación de significados, procesos

esenciales en la terapia narrativa y el trabajo que se lleva a cabo en el Centro de Servicios Psicológicos (CSP).

La generación de significados viene acompañado del reconocimiento de fortalezas y recursos propios en la persona, Lipchik (2004) señala que el propósito de la terapia debe ser generar una dinámica en la que las personas recuperan algo, ya sea autoestima, confianza, amor, etc. Lo anterior significó en el caso de Cecilia, la búsqueda de recursos de aceptación y respeto, aún dentro de la narrativa de la consultante en la que dominaban las dificultades o “percepción negativa” como le llama ésta autora, se buscaron soluciones y excepciones al problema. Esta manera de hacer terapia, enfatizó los recursos de Cecilia y promovió la generación de ideas de solución no pensadas.

Algo que surgió en el final de la terapia y tiene que ver con el éxito de la misma, es que la disolución del problema de Cecilia, aparentemente, no tuvo que ver con el problema inicial. En un principio se trató de dificultades con Juan, sentimiento de culpa y problemas con sus hijos, hacia el final, lo que hizo sentir bien a Cecilia fue ver por sí misma como persona y construir un proyecto de vida, además de incluir respeto y mejores formas de dirigirse a los demás, que consecuentemente se vio reflejado en la toma de una decisión: Dejar a Juan. Esta forma de trabajo es llevada a cabo en la Terapia Centrada en Soluciones, en la que Lipchik menciona que la solución no tienen que ver necesariamente con el problema, por consiguiente, las formas de aproximarse a las soluciones no requieren que se trabaje temas relacionados con el problema forzosamente.

La idea de un proyecto de vida señalada por Limón, pretende precisamente devolver a la persona el control sobre su vida y tener distintas formas de afrontar las posibles situaciones difíciles, además, éste autor introduce al trabajo terapéutico el denominado “cuidado de sí”, en el cual se procura que la persona cuide de su persona y vea por su bienestar y mejor “calidad de vida”, de acuerdo a sus creencias y propósitos.

No debemos olvidar el papel de las emociones en la terapia, aunque no es abordado claramente por las terapias posmodernas, algunos autores como Lipchik mencionan que las emociones forman parte del lenguaje y son esenciales en la toma de decisiones. Como ejemplo, tenemos algunas narrativas de Cecilia que hacían referencia a emociones como enojo, angustia y miedo, también de felicidad, seguridad y bienestar; que si bien se tratan en terapia como construcciones sociales, vienen acompañada de posturas de escucha, apertura y comprensión, factores esenciales para que la consultante pudiera “abrirse” y sentirse en confianza para contar y, por otro lado, para ser sensible ante la información en la construcción de alternativas de solución.

Si bien, se construyen socialmente marcos o sentidos de significado como menciona White (2004), éstos son para tener un sentido o referencia del mundo, consolidándose como repertorios interpretativos que dan forma a la acción humana de determinada cultura. El trabajo terapéutico considerando esta particular forma de las personas en construir “realidades” únicas, se enfoca en la construcción de alternativas de vida en las que el consultante se sienta más cómodo y confortable en su vida cotidiana, generando y promoviendo recursos y distintas formas para afrontar adversidades o dificultades.

7.1. A manera de teorización.

Sin pretender englobar toda una gama de ideas y aportaciones de distinguidos pensadores, terapeutas e investigadores y, mucho menos pretender que tal pensamiento, que a continuación desarrollo, sea tomado como una postura autocontenida y descalificadora. El fin del presente apartado es exponer algunas reflexiones e ideas que he construido a partir de mi acercamiento con las formas de pensar posmodernas y construccionistas, tratando de aportar un “granito de arena” al vasto bagaje que en terapia existe. Por ello, la siguiente exposición está enmarcada, principalmente, en la vida cotidiana de las personas y finaliza relacionándose con el trabajo en terapia.

A lo largo del presente trabajo, en varias ocasiones hago referencia a la idea de un “enriquecimiento de significados” en lugar de una idea de cambio, sustitución o deslizamiento de significados, como varios autores le denominan, ya sea al proceso o al éxito en terapia, a la solución o disolución del problema. La palabra enriquecer hace referencia a una acumulación o aumento de algo, por ello, considero que el sistema de significados a lo largo de la vida se acumula y aumenta en cada una de las personas. La terapia viene a ser como un catalizador de diferentes puntos de vista y una invitación a considerar alternativas de vida, no solo para la disolución de problemas o dificultades, también para enriquecer más el sistema de significados.

Pero dicho enriquecimiento en el sistema de significados no es exclusivo del trabajo en terapia o de la conversación terapéutica, se trata de un constante y activo proceso desde el inicio hasta el final de en la vida cotidiana de una persona. Tal proceso de enriquecimiento es diferente en cada persona, comprende, por un lado, cierto ritmo y, por otro, una particular tendencia. Con ritmo me refiero a la habilidad y facilidad con que se integran nuevos significados al sistema de cada persona, lo anterior depende del círculo familiar, grupal y social, así como del contexto y al tiempo en que le toque vivir a dicha persona. El ritmo está estrechamente vinculado con lo que denomino “fuentes enriquecedoras”, éstas son cualquier tipo de acercamiento a las distintas formas de pensar, comprender y obrar en el mundo, así, tener contacto e integrar diferentes significados, depende del grado en que la persona se topen con ellos o que los busque por sus medios, todo dentro del cotidiano intercambio de ideas y creencias. Las fuentes enriquecedoras son toda aquella información (textos, tv, radio, etc), experiencias (viajes, educación, etc.) y conversación con los otros (familia, amigos, trabajo, etc) que aporte al sistema de significados mediante la socioconstrucción e interacción de la persona con los diversos puntos de vista, además, desde una postura posmoderna, se tenga la flexibilidad y reflexión con el fin de no caer en creencias rígidas que no favorezcan el enriquecimiento del sistema de significados.

Con la “particular tendencia” del enriquecimiento de significados, me refiero a las pautas que se tienen en cada una de las culturas, subculturas y sociedades, incluso dentro de cada familia. Sin embargo, una actitud de búsqueda y apertura ante las diversas y diferentes formas, sea de conocimiento, pensamiento o creencias, podrá enriquecer a la persona fuera de los límites de intercambios locales. Para tal efecto, los medios de comunicación juegan un papel sumamente importante en el acercamiento de diferentes puntos de vista e información, con los cuales se construyen más significados en la persona, lamentablemente, muchas veces dicha información ha sido conducida o enfocada con distintos fines sean políticos, sociales o económicos. Los medios de comunicación nos permiten conocer no sólo lo que pasa en otro país, también son capaces de transmitir los estilos y formas en que otras personas viven el mundo, también, nos acercan (quizá de forma matizada) las diversas creencias y formas de pensar que en lugares ajenos a nosotros (si no hay oportunidad de viajar) se tienen en su momento, pues habrá de recordar que, según consideraciones del pensamiento posmoderno, las creencias y significados varían según el tiempo y contexto en que nos situemos y situemos a una sociedad o grupo.

Con todo, el lenguaje es el medio por el cual se construyen los puntos de vista y diversos significados en el sistema de las personas, la construcción con los otros que señala el construccionismo social, considero, no es necesaria y exclusiva entre las personas, pienso que existe un tipo de conversación con todo aquello que nos relacionamos, desde un dialogo o conversación “interna” al leer un libro, hasta los exquisitos pensamientos que se construyen tras haber visto una película.

Al inicio del apartado, hago referencia al trabajo terapéutico, que de forma metafórica aludo a una especie de catalizador de diferentes puntos de vista, así como una invitación a considerar alternativas para la disolución de problemas o dificultades. Ampliando un poco más ésta última exposición, pienso que es una invitación, más que a considerar alternativas, se trata de una exposición a distintos

significados que se pueden tener sobre un hecho o particular pensamiento. Es mediante el lenguaje que se construye un punto de vista entre terapeuta y consultante, más las fuentes enriquecedoras circundantes a éste último y la interacción de las “nuevas” formas de pensar con los otros (familiares, amigos).

Cabe señalar que el trabajo terapéutico es enriquecedor en sí mismo, debido a que invita a la reflexión y consideración de diversas visiones e interpretaciones sobre las cosas, asimismo, me gustaría señalar que en terapia no se cambia la visión o se deja de lado para lograr la disolución de un problema, el enriquecimiento de significados tiene el papel de añadir otra perspectiva de las cosas que permite a la persona vivir más comfortable y satisfactoriamente que antes, o al menos ese es el propósito en terapia y el criterio para dar por terminado el proceso terapéutico. Pienso que las personas dan o asignan determinados significados a cada una de las cosas, personas y hechos a su alrededor, claro está, se trata de creencias construidas socialmente.

Con todo, el tener otra perspectiva, reitero, no suplanta a otra, simplemente el significado que impide un bienestar es enriquecido con otras tantas formas de pensar y ser que son aplicables, por así decirlo, para ese caso en particular.

En el caso de Cecilia por ejemplo, la agresividad significa lo mismo para la consultante al inicio y al final de la terapia, es decir, algo que no le agrada y por la cual siente algo insatisfactorio, sin embargo el significado de ésta agresividad en Juan que le impedía continuar y actuar diferente, es enriquecido para dar lugar a alternativas de solución donde figuran el respeto, la tolerancia en este caso particular que, claro es su ampliación a otras áreas de su vida cotidiana y su relación con los otros.

En otras palabras, lo que sucede en terapia es que se enriquece con otros significados lo que determinado significado o creencia rígida se tiene sobre un

hecho, persona o cosa, lo que impedía la fluidez de alternativas y con ello, la consideración de otros puntos de vista sobre el mismo.

Por último, el enriquecimiento de significados no es estático, pero si puede ser empobrecido al ser consideradas formas de pensar únicas o, atribuir a nuestros pensamientos un sentido absoluto o de verdad última, que a fin de cuentas, se convierten en un camino exclusivo y autocontenido. Para el trabajo en terapia, no ayuda en la construcción de alternativas de vida y en la vida cotidiana nos privan de diversas experiencias y posibilidades, con mayor probabilidad de que se configure un problema al encontrarnos con algo distinto a lo que creemos firmemente.

8. A manera de conclusión.

En este último capítulo pretendo hacer una breve descripción de la forma en que concluyó el caso de Cecilia y mis comentarios alrededor del mismo, por otro lado, también hago énfasis en las aportaciones del presente trabajo en mi crecimiento profesional y personal, ambas, estrechamente relacionadas con las interesantes y profundas reflexiones que se construyeron a partir de mi acercamiento con las formas de pensar posmodernas y construccionistas, y su aplicación en la práctica terapéutica.

Durante el proceso terapéutico del caso de Cecilia y a lo largo de la conversación, se observaron enriquecimientos en el sistema de significado paulatinos en la forma de pensar y de actuar de la consultante, bien, podría considerarse como un caso inconcluso por no encontrarse la consultante en un estado en el que considere su problema resuelto “dejar a Juan”, sin embargo, desde el enfoque de las terapias posmodernas, se logró un enriquecimiento sumamente importante y de gran impacto en la vida de Cecilia en el cual, la consultante consideró una postura de respeto y tolerancia, no sólo para con Juan, también para con los otros, así como la incorporación de un sentido de constante enriquecimiento.

A falta de un encuentro o sesión de seguimiento posterior al trabajo terapéutico, el cual de información acerca de lo que sería la re-solución en el caso de Cecilia y poder responder la pregunta ¿dejo o no a Juan?, no me queda más que resaltar los puntos que conducirían a una solución tácita “final”. De acuerdo con lo visto en terapia y tras haber realizado el presente trabajo de análisis, hay que señalar y resaltar el importante enriquecimiento de Cecilia en su forma de ser y actuar, al final ella estaba decidida a dejar a Juan, incluso la última plática con él trato el tema de que dejara su casa, también, sus palabras y actos son diferentes totalmente a los que en un inicio tenía para con él, con ello claramente se vieron reflejadas posturas diferentes por parte de Juan “el efecto domino”.

Para el final de la terapia, consideraron los colegas terapeutas que Cecilia se encontraba con las herramientas y seguridad necesarias para enfrentar su situación problemática con Juan. También, estaba lo que se dice “empoderada” con la clara idea de superarse profesionalmente y como persona, lo anterior, bajo una propuesta de proyecto de vida que ella misma co-construyo con la terapeuta, el proceso terapéutico cerró con el pensamiento plasmado en un papel que resaltaba las cualidades y fortalezas de Cecilia y de un apoyo en el momento, cualquiera que fuere, que tomara la decisión de “dejar a Juan” e incluso, la posibilidad de tener una relación más satisfactoria con él sin la necesidad de separarse.

El caso terapéutico de Cecilia es entonces, un éxito en sí mismo, ya que la flexibilidad paradigmática y una actitud reflexiva ante pensamientos rígidos es considerado como uno de los propósitos principales en las terapias que se cobijan bajo ideas posmodernas y construccionistas. El caso de Cecilia es un claro ejemplo de cómo el enriquecimiento en el sistema de significados influye de manera directa en la forma de cómo nos conducimos en la vida y con las personas a nuestro alrededor.

Por último, tratándose de mi crecimiento profesional y personal que van a la par, considero que estas dos formas de ver el mundo, el pensamiento posmoderno y

construccionista, me permitieron adentrarme en una curiosidad apasionante que constantemente me motiva a buscar diversos puntos de vista sobre temas de mi interés, con lo cual, considero que la ampliación de mi sistema de significados y el vocabulario que con ello viene, me permite relacionarme de diversas formas con mis interlocutores y conmigo mismo.

Para mi labor como psicólogo, me permite incorporar diversas posturas de pensamientos, dentro de las cuales incluyo las distintas y diversas corrientes psicológicas y los abordajes, así como explicaciones de los fenómenos y “problemáticas” que se atribuyen en nuestra sociedad, e individualmente, a las diversas formas que las personas dan razón o cuenta de su vida, emociones, pensamientos y “problemas”. Las posturas de respeto, curiosidad, y “no saber” me han permitido refinar – por así decirlo- mi capacidad de escucha y reflexión, con lo cual me cuestiono a mí mismo y a mis interpretaciones acerca de cada caso, dando como resultado un constante monitoreo de mi práctica profesional como psicólogo.

Llevado mi propio enriquecimiento a la práctica, el pensamiento posmoderno me invita a escuchar otros puntos de vista y a ser flexible y reflexivo con mi forma de pensar y ser, el pensamiento construccionista, me invita a seguir co-contruyendo con lo que está a mi alrededor, incluido el consultante en terapia, así, cada caso en terapia se convierte en una oportunidad para enriquecer mi sistema de significados y para ir en busca de las “fuentes de enriquecimiento” para comprender y hasta ser más empático con el otro.

Personalmente, el caso de Cecilia ha ampliado mi idea sobre la capacidad de cambio en las personas adultas, y que la capacidad de enriquecer está latente cada momento, sin embargo, no es algo que se dé por sí solo, pues la búsqueda y actitud curiosa me ha llevado a explorar ideas que en otro momento no habría concebido, además, me ha llevado a reflexionar sobre mis propias ideas preconcebidas y rastrear los por qué de mi forma de ser y pensar. La idea de un proyecto de vida ha dado un giro a la manera en que desempeño mis actividades

en la vida cotidiana, donde el fin último es el confort y bienestar propio, cuidando la manera en que me expreso y actúo con los otros, en todo momento considerando las “reglas de juego” de mi grupo, sociedad o cultura.

Finalizo con una frase de Albert Einstein que dice “La búsqueda de la verdad es más hermosa que la verdad misma” , únicamente hago el paréntesis recordando que la verdad es relativa al contexto y tiempo, además, que el producto de dichas verdades la mayoría de las veces aporta algo a la humanidad cuando no se porta como estandarte para ser legitimizada y defendida.

Referencias

Altheide, D. L. y Johnson, J. M. (1998). Criteria for Assessing interpretative Validity in Qualitative Research. En N. Denszin y Y. Lincoln Ed, *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*, United States of America: Sage Publications.

Andersen, T. (1994). *El equipo reflexivo. Diálogos y diálogos sobre los diálogos*. Barcelona: Gedisa.

Andersen, T. (1996). Reflexiones sobre la reflexión con familias. En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Anderson, H. (1999). *Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque posmoderno de la terapia*, Buenos Aires: Amorrortu.

Anderson, H. (2005). Un enfoque postmoderno de la terapia. La música polifónica y la terapia "desde dentro". En G. Limón (comp), *Terapias postmodernas: aportaciones construccionistas*, México: Pax

Anderson, H. y Goolishian, H. (1996). El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Bauman, Z. (2001). *La posmodernidad y sus descontentos*, Madrid: Akai.

Berger, P. y Luckmann, T. (2005). *La construcción social de la realidad*, Buenos Aires: Amorrortu.

Bertrando P. y Toffanetti, D. (2004) *Historia de la Terapia Familiar. Los personajes y las ideas*, Barcelona: Paidós.

Beyebach, M. (1999) Introducción a la terapia breve centrada en soluciones. En G. Navarro y G. Fuentes (ed.) *Intervención y prevención en salud mental*. Salamanca: Amarú.

Biever, J., Bobele, M., Gerdner, G., Franklin, C. (2005). Perspectivas posmodernas en terapia familiar. En G. Limón (comp), *Terapias postmodernas: aportaciones construccionistas*, México: Pax.

Cecchin, G. (1996). Construcción de posibilidades terapéuticas. . En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Epston, D., White, M., y Murray, K. (1996). Una propuesta para re-escribir la terapia. Rose: la revisión de su vida y un comentario. En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Fernández, A y Rodríguez, B. (2002). *La Práctica de la Psicoterapia: La construcción de narrativas terapéuticas*, España: Desclee.

Friedman, S. (2001). *El Nuevo lenguaje del cambio: colaboración constructiva en psicoterapia*, Barcelona: Gedisa.

Fruggeri, L. (1996). El proceso terapéutico como construcción social de cambio, En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Gergen, K. y Kaye, J. (1996). Más allá de la narración en la negociación del significado terapéutico. En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Gergen, K. (1996). *Realidades y relaciones: aproximaciones a la construcción social*, Barcelona: Paidós.

- Gergen, M., y Gergen, K. (2003). *Social construction: a reader*, London: Sage.
- Gergen, K. (2005). Si las personas son textos. En G. Limón, (comp). *Terapias Postmodernas: aportaciones construccionistas*, México: Pax.
- Gergen, K. (2006a). *Construir la realidad. El futuro de la psicoterapia*, Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2006b). *El yo saturado: Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*, Barcelona: Paidós.
- González, F. L. (2000). *Investigación cualitativa en psicología: rumbos y desafíos*. México: International Thomson.
- Henwood, K. L. y Pidgeon, N. F. (1992). *Investigación cualitativa y Teorización Psicológica*, British Journal of Psychology, num. 83, págs. 97-111.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2007). *Metodología de la investigación*, México: Mc Graw Hill.
- Hodder, I. (1998). The Interpretation of Documents and Material Culture. En N. Denzin y Y. Lincoln Ed, *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*, United States of America: Sage Publications.
- Hoffman, L. (1996). Una postura reflexiva para la terapia familiar. En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.
- Houston, S. (2001). *Beyond Social Constructionism: Critical Realism and Social Work*, *Journal of Social Work*; Dec 01, 2001; 31, 6; Academic Research Library.
- Ibáñez, T. (1990). *Aproximaciones a la Psicología Social*, Barcelona: Sendai.

Ibáñez, T. (1993). *La psicología social y la retórica de la verdad*, La Revista de Cultura Psicológica Vol. 2. No. 1. pags, 50-59. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Ibáñez, T. (1994). *Psicología social construccionista: textos recientes*, México: Universidad de Guadalajara, Dirección de Publicaciones

Lash, S. (1997). *Sociología del posmodernismo*, Buenos Aires: Amorrortu.

Lax, W. D. (1996). El pensamiento postmoderno en una práctica clínica, En S. McNamee y K. Gergen, *La terapia como construcción social*, Barcelona: Paidós.

Limón, G. (1997). *Psicoterapia y postmodernidad. Perspectivas y reflexiones*, Redes (Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales), México: E.T.F. Sant Pau, Grupo Dictia Paidós, Vol. II, No.1.

Limón, G. (2005a). *El giro interpretativo en psicoterapia: terapia, narrativa y construcción social*, México: Pax.

Limón, G. (2005b). Del constructivismo al construccionismo: una nueva perspectiva en terapia familiar. En G. Limón, (comp). *Terapias Postmodernas: aportaciones construccionistas*, México: Pax.

Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa: La terapia familiar en la práctica clínica*, España: Paidós.

Lipchik, E. (2004). *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. Buenos Aires: Amorrortu.

Lyotard, J.(1987). *La Posmodernidad explicada a los niños*, Barcelona: Gedisa.

- Lyotard, J. (1990). *La condición postmoderna: informe sobre el saber*, México: REI.
- Mardones, J. (1994). El neo-conservadurismo de los posmodernos. En G. Vattimo y otros, *En torno a la postmodernidad*, Barcelona: Anthropos.
- Martínez, M. (1989). *Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.
- Medina, R. (2007). Nuevas tendencias narrativas en terapia Familiar: de la epistemología al cambio. En C. Medina, C. Castro, C. Bonilla, J. Vargas, M. Dominguez y G. Preciado (Coords.), *Temas selectos en Terapia Familiar. Investigación y práctica clínica en nuestro contexto*, Universidad de Guadalajara: México.
- Merino, C. (1995). Investigación cualitativa e investigación tradicional, ¿incompatibilidad o complementariedad?. En *Investigación educativa*. México: Siglo XXI.
- Muntigl, P. (2004). *Ontogenesis in Narrative Therapy: A Linguistic-Semiotic Examination of Client*. Family Process; Mar 2004; 43, 1; ProQuest Psychology Journals págs. 109-130
- O'Hanlon, W. H, Weiner-Davis, M. (1999). *En busca de soluciones. Un nuevo enfoque en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- O'Hanlon, W. H. (1989). *Raíces profundas: Principios de la Terapia y de la Hipnosis de Milton Ericsson*, Barcelona: Paidós.
- Payne, M. (2002). *Terapia narrativa. Una introducción para profesionales*, Barcelona: Paidós.

Pérez, G. S. (1998). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid; Muralla.

Potter, J. (2006). *La representación de la Realidad: discurso, retórica y construcción social*, Barcelona: Paidós.

Ribes, D. (1989). *Paul Feyerabend, límites de la ciencia*. Barcelona: Paidós/ICE-UAB.

Rodríguez, B. (2002), Constructivismo y narrativas: un nivel diferente para la integración. En A. Fernández y B. Rodríguez, *La Práctica de la Psicoterapia: La construcción de narrativas terapéuticas*, España: Desclee.

Searle, J. (1997). *La construcción de la realidad social*, Barcelona: Paidós.

Turner, D. S. (2003). *Revelando Horizontes: De la metodología al método*. International Journal of Qualitative Methods, 2(1). Invierno. Artículo 1. Págs. 1-32.

Urdanibia, I. (1994). Lo narrativo en la posmodernidad. En G. Vattimo, (1994). *En torno a la postmodernidad*, Barcelona: Anthropos.

Vargas, E. y Castro, R. (2005). *La evaluación de competencias del terapeuta familiar sistémico. Un modelo de formación y supervisión en contextos clínicos*, Guadalajara: Universidad de Guadalajara.

Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. España: Síntesis Sociología.

Vattimo, G, comp. (1992). *La secularización de la filosofía: Hermenéutica y posmodernidad*, Barcelona, Gedisa.

Vattimo, G. (1986). *El fin de la modernidad: nihilismo y hermenéutica en la cultura posmoderna*, Barcelona: Gedisa.

Vattimo, G. (1994). Postmodernidad: ¿una sociedad transparente?, En G. Vattimo y otros, *En torno a la postmodernidad*, Barcelona: Anthropos.

Witty, Cathie, J. (2002). *The therapeutic potential of narrative therapy in conflict transformation*. Journal of Systemic Therapies; Fall 2002; 21, 3; ProQuest Psychology Journals, pg. 48

White, R. (2004). *Discourse analysis and social constructionism*. Nurse Researcher; 2004; 12, 2; ProQuest Medical Library, pg. 7.

ANEXO 1.a
TRANSCRIPCION PRIMERA SESION

Consultante: Cecilia

Fecha: 6 de Septiembre de 2006 Inicio: 12: 30 hrs. Termino: 13: 45 hrs.

Terapeuta: Yo soy la psicóloga Verónica y ella es la psicóloga Alma.

Cecilia: Mucho gusto.

Terapeuta: Vamos a estar trabajando todo este tiempo con usted.

Cecilia: Si doctora.

Terapeuta: ¿Qué la trae por aquí?

Cecilia: Este... lo que pasa es que he tenido problemas, tuve problemas con el padre de mis hijos. Yo cuando vine a solicitar la terapia, pues ya estábamos a punto de salir de vacaciones y esa etapa así como muy angustiada.

Terapeuta: ¿Salió de vacaciones?

Cecilia: Si, porque yo soy trabajadora de la UNAM, entonces desgraciadamente así fue y pues realmente si me sentía muy mal. Ahorita pues más o menos así como entre comillas porque no he sacado nada de lo que yo traigo.

El problema es que yo me case muy joven, joven de 17 años. Tuve dos hijos, el padre de mis hijos siempre me golpeaba, siempre me golpeó, pero como yo viví en un ambiente yo no tuve papá o sea, mi papá falleció, entonces yo me crié casi con mi tías, pues yo veía que las golpeaban. Entonces, cuando yo me junte con... bueno me casé, pensé que era así la vida, o sea digamos se me hizo normal.

Cecilia: Entonces yo estuve con él 17 años con golpes, desde un principio golpes, insultos, mucho abuso. O sea, mucha agresión hacia mi y no supe poner limites...no supe.

Pasaron 17 años, mi hija la mayor tenía 16 y mi niño de 13 pasamos una etapa mucho muy difícil, como una bronca emocional. Yo siento que cometí el error de no meternos a una terapia familiar los tres en esa etapa, porque los daño mucho a ellos también, nos dañamos mucho, mucha pobreza, emocionalmente totalmente tronados. Pero lo que yo veía es que a ellos no les faltara que comer. Entonces, yo comencé a trabajar y fue lo primero que me interesó y ahora que veo que hubiese hecho lo esencial para mi, a lo mejor no es la palabra, pero pienso yo que para reforzarnos más los tres.

Terapeuta: ¿no me queda claro que es lo que hubiera hecho, ponerse a trabajar?

Cecilia: No, esto la terapia. Si aparte de lo del trabajo hubiese dedicado un tiempo a ellos, hubiésemos tomado una terapia familiar, nunca lo hice, y ahora están bien tronados, bien tronados. Ahora por ejemplo, ellos ya tienen una familia, mi hijo tiene una niña de 8 años, mi hija tiene una jovencita de 13 años, pues en cuanto paso todo eso ella se embarazó. Ella es madre soltera, o sea dentro de lo que cabe ya tienen una familia pero vuelven a repetir los mismos errores. Por ejemplo, yo a mi hija la golpee mucho y ella me lo reclama, y yo digo pues entiéndeme, o sea tu padre borracho, una suegra que era muy autoritaria, grosera. Entonces muchas cosas que no me cayeron el veinte y mi hijo por ejemplo, bueno ya independientemente de todo esto ya de tantos años.

Terapeuta: ¿Ya cuantos años que se separó de su esposo?

Cecilia: Este, el se fue como 13 años.

Terapeuta: ¿Tiene 13 años que se fue?

Cecilia: Pero déjame decirte, viene lo más duro, porque vuelvo a regresar con él.

Terapeuta: Entonces, ¿se separaron un tiempo y después regresaron?

Cecilia: Aja.

Terapeuta: ¿Cuánto tiene de esto?

Cecilia: Como tres años. Y lo peor es que, bueno, tiene uno errores pero tache tache y tache porque cuando regresó tuve la estupidez, porque esa es la palabra, de escucharle todo lo que había vivido con la señora esta, y yo escuchándole todas sus idioteces. Entonces, ¿dónde estaba yo? , a ¿dónde estaba mi cabeza?, entonces yo creo que mi autoestima esta por los suelos para empezar. Cuando a un principio comenzamos a convivir, el lo único que se dedicó es a decirme todo lo que le había hecho la otra persona, entonces ahora fue viceversa, todo lo que él a mi me hizo se lo hicieron a él. Entonces, él me empezó aquí (señalando su cabeza) a llenarme de piedritas y yo escuchándole y sigo escuchándolo. Y eso a mí me dañó, me daño mucho porque como cuatro ocasiones que nos tomamos unas copas, no pues casi lo mataba yo.

Terapeuta: ¿Tanto así?

Cecilia: Si, o sea mi reacción después de todo lo que me había hecho, pues le dije hasta de lo que se iba a morir y lo llegue a golpear. Afortunadamente, bueno todavía te digo, él no me contesto de la misma forma, o sea, no me golpeó.

Terapeuta: No la regañó.

Cecilia: Aja, no se defendió, pero yo le insulte y le dije muchas cosas. A final de cuentas haga que estoy mal y he tenido problemas con mis hijos por lo mismo.

Terapeuta: ¿A cada instante tiene problemas con sus hijos?

Cecilia: Aja, porque el que yo haya llegado aquí, así ya. Estábamos conviviendo, o sea el padre de mis hijos y yo y ellas mis niñas (nietas), entonces igual nos fuimos a tomar unas copas y a final de cuenta, pues mi hija estaba muy enojada con su hermano porque le decía -es que tu abandonas mucho a la niña, que te vas y no me dices que te vas a trabajar le dejas la niña a mi mamá- y yo le decía, -bueno ahorita no es momento, si esta bien que le digas, pero no es el momento para que le digas cuando lleguemos dile lo que tú quieras-. Mi hija se saco de onda y pues le contesto igual y se fueron a golpes.

Terapeuta: ¿Cuánto tiene de eso?

Cecilia: En Julio. Y se fueron a golpes, entonces tuve que intervenir y mis niñas llorando mis nietas y yo estaba tronadísima. Me sentía la peor de la madres, la peor abuela, o sea me sentía totalmente mal. Porque dije, -mira hasta donde he arrastrado a mi familia, hasta donde la he arrastrado yo-, ahora ya no sólo a mis hijos sino a mis nietas y la esposa de mi hijo porque es parte de la familia.

Terapeuta: ¿y viven todos ellos con usted?

Cecilia: No. Nadie vive conmigo.

Terapeuta: Entonces usted vive sola.

Cecilia: Vivo sola, con este señor, con el padre de mis hijos. Déjame decirte por eso no sé, estoy mal. Porque después de esa... batalla tan fea que quedó yo le pegué mucho a mi hijo, porque le trató de pegar a mi hija, entonces, yo a él pegue y -oye, es que te pasas, los mismo que tu padre-bueno una serie de cosas. Y mis hijas gritando y llorando las chiquitas, no, una cosa horrible, me sentí la peor. Eso me trajo acá.

Terapeuta: Bueno es un paso muy grande esto que está haciendo, es de reconocerse.

Cecilia: Si, y bueno yo digo, ya paso eso y déjame decirte que éste señor fue a la casa. Todavía donde se suscito el problema fue en la casa de mi hijo, entonces el padre (Juan) de mis hijos me dice -ya cállate- . Porque yo lo golpeaba mucho a mi hijo y yo creo que descargue toda la furia y él me decía -pégame, pégame pero pégame pero con las manos-. Si, terminé totalmente descalabrada de las manos porque el no me levanto la mano ni nada.

Pero me sentía yo muy mal, me siento, pero aquel día estaba yo pero tronadísima totalmente. Paso eso nos venimos con mi hija a la casa. Ella vive independiente pero esa vez se fue allá conmigo nos fuimos las tres con mi nieta, mi hija y yo. Totalmente mal tronadas ella y yo también, pero yo le decía -vamos al psicólogo- y ella decía -no para que al psicólogo- o sea, no quieren ver esto.

Y yo digo -tengo que buscar yo-, si me siento culpable de lo que ha pasado con ella y con mi familia, me siento mal. Esto se me pasó, ya regrese a la casa, ella vive en San Andrés por la carretera a Cuernavaca y mi hijo vive por acá por Reino Aventura, entonces, ya regresamos a la casa era un sábado y al día siguiente llego el señor este porque estaba viviendo allá conmigo.

Terapeuta: ¿cómo se llama el señor?

Cecilia: Juan. Y ya me dice -mejor me voy a ir porque un día nos vamos a matar- y yo le dije -si, es mejor así-.

Pero déjame decirte que otra vez fue a la casa, y así, yo estaba sola mi hija ya se había ido y yo así -no quieres comer-, has de cuenta que no había pasado nada.

Terapeuta: ¿de eso, hace cuánto tiempo fue?

Cecilia: Después de que pasó eso, al mes empezó a ir a la casa otra vez.

Terapeuta: ¿Regularmente está en su casa?

Cecilia: Y me dijo, -oye que piensas o que vamos a hacer, ¿vamos a vivir juntos?-. Algo que sabes que a mi me angustia es la soledad, miedo, yo o sea, yo ya lo note.

Y no me justifico, pero son errores, pero errores porque él ahorita está en la casa. Ahorita no hemos peleado para nada para nada, porque yo no estoy todo el día, porque él se sale desde temprano, yo estoy trabando en la tarde, en la mañana estoy en tu casa, sino, voy a actividades, que se yo. Pero nos vemos hasta la noche y los fines de semana, en la noche nos vemos para comer, pero has de cuenta que no estoy, no me siento bien, no me siento bien conmigo, porque digo -yo de que estoy hecha Dios-. Porque tanto daño desde que yo me fui a vivir con él, humillaciones, malos tratos, si tu quieres pobrezas, de todo, infidelidades y digo -de que estoy hecha-. Ese es mi problema.

Terapeuta: Nada más hay unas cositas que no me quedan como muy claras. Entonces, no vive usted con sus hijos pero ha tenido problemas con ellos. ¿Cómo se dan? ¿Se visitan frecuentemente?

Cecilia: No, los fines de semana seguro convivimos, casi siempre.

Terapeuta: Y también esta el señor Juan con ustedes.

Cecilia: Aja.

Terapeuta: También en su expediente aparecía que usted experimentaba dolores en su cuerpo, dolencias.

Cecilia: Pues ese día mira venía yo bien trabajadísima que no me sentí angustiada me sentía fatal, me quería morir la verdad por todo lo que había visto, por todo lo que había ocasionado.

Porque mi familia es lo máximo y me siento muy culpable de ser así.

Terapeuta: De ser así ¿cómo?

Cecilia: O sea, de actuar así como actúo, como ese día a mi si me dolió mucho porque las niñas, ellas me quieren mucho, cuando nacieron siempre estuvieron en la casa porque tuvieron mucho que se separaron de mi, mi hijo tiene como un año y mi hija tiene desde Abril de este año. Entonces, siempre estuvieron conmigo. Estábamos bien, a pesar de que había pobrezas, estábamos bien, había muchas comunicación entre mi nuera, las niñas, yo veía como era mi hijo que trabajaba y a veces no le pagaban, mi hija esta trabajando aquí en la UNAM.

Pero aún así la armonía era en paz, era en paz y me decía mi hijo -oye mamá piensa bien, piensa bien porque de todo lo que pasamos y, no sé, yo respeto tus decisiones pero y realmente eres feliz con mi papá, por mi no te preocupes, lo importante es que tu estés bien-. Pero no sé, a veces yo siento que no ha estado muy de acuerdo con los errores que he cometido, volver a regresar con su padre, al fin yo lo veo así.

Terapeuta: ¿Su hijo no estuvo de acuerdo con que usted regresara con su padre?

Cecilia: No, porque fíjate que antes de que regresáramos, yo sentía que me apapachaba más, o sea como que se preocupaba más por mi. Y ahora si me habla, pero lo siento diferente. Porque después de que paso todo esto hablamos y yo le dije perdóname hijo porque estuve mal, estuvimos mal todos y me dice -no te sientas culpable- hablamos porque si lo hablamos -es que yo no quiero que le digas nada a tu hermana porque ella ya hizo sus responsabilidades su vida, no quiero porque cuando tu la golpeas-, inclusive él quiso golpear dos veces a su mujer en la casa y yo no lo permití, y le digo -tu sabes que eso me enoja mucho, tu has de cuenta que me golpeas a mi, que no golpeas a tu hermana y tu sabes que cuando has querido pelear con ella no estoy de acuerdo porque sabes que ya lo viví, y tu lo sabes- dice si -yo lo sé madre, pero entonces que haces de nuevo con ese señor-.

Terapeuta: ¿Qué es lo que usted le responde?

Cecilia: Y le dijo -si no sé, si tu no sabes pues yo tampoco sé, no sé que es lo que me ata a él-, porque si se fue 13 años y en ese tiempo el nunca se preocupo por ellos, cuando yo vi lo del divorcio, el decía que le diera la mitad de la casa, el terreno me lo heredó mi madre.

Ahorita donde mi hijo esta viviendo, Juan vivía con la otra persona, pero ese terreno lo habíamos comprado entre él y yo, entonces me decía que le diera yo el 50% de la casa, de esas casa fuertes, muy fuertes y yo le dije -sabes que no quiero saber nada ni tengo dinero para estar pagando un abogado, quédate con el terreno de allá, a mi déjame en paz aquí con mis hijos y déjame, o sea, déjame-. Y si, ni siquiera preguntó si comía, mi hijo tenía 13 años y él decía que ya estaban grandes -ya están grandes- y él que me llevaba lo del divorcio, me decía de la pensión y yo le dije -yo no quiero nada, yo lo que quiero es estar en paz, no quiero saber nada-. Es más, ni tengo dinero yo

como sea, como yo solicité el divorcio tuve que pagarlo, entonces eran cosas muy fuertes, muy fuertes -mira yo no tengo para estar subiendo lo que me preocupa son mis hijos ellos que coman-, te digo mi hija tenía 16 años se fue con un fulano a vivir, se embarazo de mi niña que ahora la tengo y no le fue bien también. Igual tenía como ocho meses mi nieta cuando se separo él. Y pues hasta ahorita no se han juntado con otra persona, ella vive con la niña y él aparte.

Terapeuta: ¿Aparte?

Cecilia: Si, aparte, y eso me angustia me hace pensar ¿de qué estoy hecha?

Aparte, desde pequeña siempre carecí de todo, de todo porque no conocí a mi padre, inclusive andábamos mi mamá en una pobre casita que dejó mi papá se cayó y andábamos así como con sus hermanos de arrimados y ya cuando se emborrachaban nos corrían a la hora que querían. Nos humillaron y luego a mi mamá se le ocurre llevarme con una hermana que vive allá por Xochimilco, igual se caso con un hombre briago de lo peor, porque yo estaba muy chiquita y mi mamá me llevo a vivir allá, porque se llevaban bien y ese hombre, yo no he sacado esto, y este hombre me violó, yo tenía como cuatro o cinco años entonces son muchas cosas.

Terapeuta: Claro.

Cecilia: Son muchas cosas que yo tengo adentro y no sé cómo trabajarlas, cómo sacarlas. El papá de mis hijos cuando yo me case con él toda la vida me decía que no había llegado señorita con él. Muchas cosas que yo no he sacado y me duelen, me duelen mucho, yo no sé ahora, yo lo que quiero es manejar las cosas, quiero saber que es lo que yo quiero. Porque estoy muy confundida, ¿qué es lo que quiero?, ¿quiero continuar con ese señor?

Porque yo le dije -sabes que a mi ya no me gritas, a mi ya ni se te ocurra si quiera tocarme un pelo, porque ya no estas con la mujer que dejaste hace 13 14 años eh- Pero a veces porque yo trabajo en la tarde, cuando empezamos a convivir él me venía a recoger y decía -a es que yo ya me duermo bien tarde tu como te levantas tarde, yo entro a las siete tu como estas en la tarde te duermes- le dije -mira yo estuve tantos años sola y no hubo necesidad de que nadie me recogiera, déjame, déjame, yo creo que ya estoy bastante grandecita, ni quiero que me cuides mi vida, es mi vida no soy objeto de nadie, entonces, mira tú a lo tuyo y yo a lo mío-. Así, entonces parece que medio entendió, porque después de la bronca muy fuerte que tuvimos con mis hijos ya no me dice nada, pero tampoco permito que me vuelva a enfrascar en que diga que yo soy de su propiedad, porque yo se lo he dicho, -yo no soy de tu propiedad, yo soy un humano no soy un objeto, no soy de tu propiedad ni tu eres de mi propiedad, respétame y yo te respeto y cuando me hablas háblame bien- así, o sea, no sé, ahorita estoy bien confundida, bien confundida.

Terapeuta: Déjeme hacerle una pregunta ¿en qué podríamos ayudarla?

Cecilia: Ay, pues no sé, yo creo en ver mi autoestima.

Terapeuta: Su autoestima, ¿quiere que mejore?

Cecilia: Aja, que me valore más, que me respete a mi, porque yo siento que le hecho que yo haya regresado con Juan el padre de mis hijos no es nada correcto.

Terapeuta: ¿Usted siente que no es correcto?

Cecilia: No es nada correcto. A parte de que de todo lo que me platicó, me culpó de todo porque yo permití todas esas cosas.

Todavía me dijo que había pasado en su relación, yo siento que quiso mucho a la señora esta porque me dijo -yo le di todo, no le faltó nada-. Cuando yo tuve que luchar para que a mis hijos no les faltara, tuve que luchar por el techo que ahora tengo, luche mucho, vendí ropa, no sé, trabaje

mucho para apoyarlos. Fíjate como me dijo -no le faltó nada- tenía una niña que no es de él y la que es de él esta en una escuela particular, cuando mis niños a la escuela de Gobierno y a veces con el zapato agujerado y fíjate, o sea, otra etapa y por último me dice -y me entregue en cuerpo y alma a ella- entonces yo dijo, -Cecilia entonces donde queda, perdón que diga algo así, qué chingados haces con ese señor- o sea, ¿qué haces?

Terapeuta: Entonces, ¿cómo es que usted se va a dar cuenta que su autoestima a mejorado?

Cecilia: Ay, no sé, no sé. Bueno, mira que antes todavía cuando empecé a convivir con él, todavía tenía ese miedo, ese miedo que es, que ¿cómo voy a estar ahí?, o como antes me trataba, ¿me entiendes? Ahora, tampoco estoy ahí peleando, pero también quiero un respeto a mí misma. Tampoco me propaso que yo le este duro y duro, esto y lo otro, también es hacerse la vida pesada porque yo diría -entonces para qué carago vives con éste-

Inclusive para convivir otra vez con mi familia, yo me acostumbre que te vas por un tiempo, me separé de todo, me separé pues un buen rato, ya después volvía. A un primo hermano que me apoya mucho decía -no, es que no debes de tener una vida así, es que debes de salir, mira los niños, mira esto, mira lo otro, así y asado". Entonces, yo me empecé o sea ya -que sabes qué que es el cumpleaños de equis o vamos a hacer un convivio- y últimamente que ya empezamos a convivir con éste señor, que yo empecé a convivir, nos invitaban y yo decía -no, porque yo no voy a ir, si él no quiere ir yo me voy- pero a un principio tenía miedo ¿me entiendes? a que yo otra vez, yo misma estaba sometiéndome a lo que él me había sometido los años atrás. O sea, yo decía -no voy a ir se vaya a enojar y que tal si me golpea- pero no, no es posible.

Después reaccioné, fíjate que tomé un curso, no lo terminé bien, de autoestima aquí en la Ciudad Laboral, ahí también vi muchas cosas que nos decía la doctora sobre la autoestima y todo eso, entonces, mira poco a poco, pero muy poco a poco he querido así como aletear, y en que si y en que no.

Terapeuta: Aletear ¿cómo?

Cecilia: Si es la palabra, como que abres los ojos, así como que me sueltan y quieres volar pero después ¡chin! te agarran de nuevo y de aquí no te mueves. Así como que sí, como que no, eso de mi desespera, como que hay mucha inseguridad en mí, muchísima inseguridad en mí. Entonces, pues no sé quisiera que me proporcionaran las herramientas ¿cómo trabajar? o ¿cómo decir las cosas? porque a veces a puro grito y zonguerazo a la defensiva.

Pero no, siento que debo ser pues más cautelosa, más inteligente, esa es la palabra. Ya dejar la agresividad porque eso no me deja nada. Porque ahorita he estado súper pasiva, muy pasiva, pero sabes por qué, porque como que quiero enterrar todo lo que paso.

Terapeuta: ¿Tenía miedo o se le quito el miedo?

Cecilia: Tengo ese miedo como que de volver a rascarle al problema ¿me entiendes? y yo dije -no pues ahorita estoy bien, tranquila-

Terapeuta: ¿Y cómo ha logrado estar tranquila, permanecer tranquila este tiempo?

Cecilia: Pues déjame decirte que no sé. Fíjate que siento que me estoy volviendo loca. Después del problema con mis hijos no sé si saque mucho coraje, porque él (Juan) me decía -pégame- no sé creo me lo decía para que se desahogara o que se yo -pégame, pégame- y yo sentí como que descansé. Pero déjame decirte que como que descansé en ese momento. Desde ese momento para acá he estado muy pasiva, muy pasiva, muy pasiva. Pero tengo miedo porque tengo muchas cosas dentro, como ahorita que ya las expresé, muchas cosas dentro, pero tenía yo ese miedo al momento del teléfono para lo de la cita con ustedes y yo dije en ese momento -pero yo estoy bien, estoy tranquila- pero dije -no, es por el momento-. Y yo no he sacado, no he trabajado todavía lo

que quiero, lo que quiero sacar, lo que yo siento de mi vida ese resentimiento. Porque si yo vuelvo a tocar ese punto, yo vuelvo a llorar y así, porque lo vuelvo a tocar y me duele, me duele mucho. Y el que me duela es porque todavía lo tengo ahí y no sé, no sé como lo voy a sacar. Ese es el problema.

Terapeuta: Entonces, ¿lo que usted quiere que le ayudemos o le podríamos ayudar es, a ser o quitarse su agresividad, subir su autoestima y que más?

Cecilia: Que yo me sienta segura con todo lo que se trabaje, más que nada que me sienta segura a la decisión que yo tome. Porque a veces yo todavía le digo...

Terapeuta: ¿a la decisión que usted tome con Juan?

Cecilia: Exactamente, yo le digo -y porque no mejor vivimos cada quien- ya me dice, siempre me ha dicho -como quieras- o sea, no me dice -no pues ahora no, como quieras- eso me dice -me voy a rentar, no sé, a ver a dónde me voy-. Y yo me quedo callada, porque no decirle oye -pues sí, estaría muy bien, cada quien su vida-. Pero hay otra cosa, porque no sé si ahorita sinceramente, honestamente, yo pase muchas carencias con él, mucha pobreza, pero ahorita entre comillas como que le está yendo muy bien, económicamente, y yo digo -¿a de ser eso? el que yo esté atada a él, bueno no atada, sino conviviendo con él, ¿podría ser?- Te digo que me hago varias preguntas, pero a final de cuenta como que yo no me siento muy feliz con él.

Terapeuta: ¿No se siente usted feliz con él?

Cecilia: En plena felicidad, no. Los fines de semana generalmente siempre salimos, últimamente sólo hemos salido él y yo, el siempre ha tratado de tratarme bien, o sea quieres comer, que sé yo. No sé, no sé ¿qué es lo que quiero?, eso es lo peor verdad, que no sé, ¿qué es lo que quiero y hacia dónde voy?

Terapeuta: Imagine usted que ya terminó la terapia, ¿cómo se va a dar usted cuenta que la terapia o tratamiento funcionó? ¿En qué lo va a notar?

Cecilia: En las decisiones que tome.

Terapeuta: ¿Cómo?

Cecilia: En las decisiones que tome estando bien conmigo misma. Porque no te creas él que a veces digo -no eso no me interesa- la sociedad es tremenda, o sea somos tremendos como humanos porque te marcan, yo mi propia familia ¿cómo es posible? porque me lo han dicho -cómo es posible que porque tocaste fondo, hasta el fondo-. Porque para mí la separación fue muy dura, muy muy dura y pasé tantas cosas, sacaste esa muchacha adelante, sacaste a tus hijos adelante, fuiste fuerte para todo eso y -¿cómo es posible que vuelvas a convivir con éste señor? Y yo tan valiente que te veía.-

Terapeuta: ¿eso le dicen los demás?

Cecilia: -Que yo te creí que no volverías a convivir con ese hombre-, porque para empezar nunca se preocupo por los muchachos, nunca vino y dijo oye tienen para comer como sea, tu sabías que el bautizo de las niñas. A mis hijos siempre los apoyaba.

Terapeuta: ¿Quién los apoyaba?

Cecilia: Yo, apoyaba a mis niños, a mis hijos. Ahora que las niñas se iban a bautizar, toda esa etapa de bebés él estuvo viviendo conmigo, pero estábamos bien, no había este tipo de problemas. Si tú quieres, me veían algo así como algo muy grande. Porque yo lo sentía las niñas, mis hijos en el que

apoyaba, ellos también, le echamos ganas y siento que los defraudé. Bueno para empezar me defraudé primero a mí y luego a ellos.

Porque tengo un primo hermano que me dijo -yo no te voy a decir nada, hay tu sabes lo que haces, es tu vida, pero recuerda que tocaste fondo y si este señor se vuelve a ir, después no chilles, porque esto ya es bajo tu responsabilidad, porque ya ni lo culpes a él, porque lo que has hecho es bajo tu responsabilidad tuya. Porque él (Juan) te digo que tiene una hija y que tal y al rato la señora lo busca-. Cuando la niña quiera, bueno no quiera, cumpla años que se yo, la niña tiene como 12 o 13 años, o la misma niña busca a su papá -¿tú cómo vas a actuar? Porque estas preparada para todo eso-. Y lo único me ves callada y realmente tiene razón -porque a final de cuentas, si tu le dices algo a Juan, te va a decir tu lo sabías, sabías que había otra... que yo tenía otra hija, entonces, vas a volver a qué, o él que a final de cuenta que la chava esta pues es más joven que yo, que él regrese con ella, eso a ti te va a doler más, ve a terapia, trabájalo y ve dónde estas pisando nada más te digo eso, yo no soy nadie para juzgarte pero nada más te digo eso-. Y él (primo hermano) me lo dice así porque me quiere me estima, pero la demás gente, es que hay como es posible que tanto tiempo y ya haya regresado con ese hombre y se siente mal, fíjate que a mí, me siento mal.

Todavía yo no he entendido, porque inclusive yo le dije -sabes que independientemente de lo que diga la gente vamos a agarrar el valor los dos", porque el ya me presentaba en reuniones con su familia, pues yo no sé qué hacia ahí. Porque a mi me encantaba estar ahí, ¿para que me humillara?, porque es una humillación, pero yo estaba ahí, porque a fuerza, o sea, para que me humillaran o quería sentir el masoquismo o ¿qué es lo que quería yo? Porque de otra persona no, o sea al diablo se acabo se acabo, pero yo me tenía así ahí.

Fíjate que yo eso no lo entiendo, o por darle en la cabeza a la señora y la que me daba es a mí, que decía yo, -ni tan fácil se va deshacer de mí aja-. Y ahí estaba yo por los papás, los abuelos de mis hijos pues ya ni me recibían, pero si recibían a otra persona, de qué se trataba. Fíjate nada más a dónde pude llegar, hasta dónde, hasta dónde estaba mi autoestima, en serio. Porque realmente ahorita yo lo veo así, pero apenas lo estoy viendo así después de cuatro años que todavía venía él a presentarme como su esposa.

Hay una amiga, que si se me hace una buena persona, una amiga que me dice, -cómo es posible que hayas regresado con ese hombre que tanto te golpeó y, aparte que te golpeó todavía le escuchas todas sus tonterías-. Y lo que pasa es que a veces tu buscas con alguien que te desahogues y cometes errores, porque tu te desahogas has de cuenta con quien crees que hay confianza y después te da pena. A mí con esta chava (amiga) me da pena que creo yo que no se si divulgue mi vida, pero ahora que la encuentro me da pena, pero la siento así como que si me brinda su amistad sinceramente y me dice, porque ella también ha tomado terapias y todo -no pues tu debes de realmente ver que es lo que quieres, hacia dónde quieres ir, vas a continuar viviendo con ese hombre, qué quieres- y pues la demás gente te concretará, porque vivo en un pueblo y se concretará y dirá -esta pobre alma, esta volviendo a convivir con su ex marido-. Ahora ya estamos divorciados.

Terapeuta: ¿Ya están divorciados?

Cecilia: Y eso es bueno de cierta forma para mi fíjate que eso es bueno.

Terapeuta: ¿Por qué es bueno?

Cecilia: No sé. Fíjate así de ese tamaño lo digo. Sabes por qué, por la inseguridad, para mi el día que yo le diga sabes que -se acabó, ya desde cuando se acabo, el hecho que nos estemos haciendo tontos tu y yo pues es otra cosa pero eso se acabo, la relación está terminada-. A lo mejor es una enfermedad, eso me decía la chica esta que le mencione de la autoestima, que tengo mucha coodependencia -es que tienes mucha coodependencia-.

Porque fíjate, a pesar de que después de que tronamos y todo, yo como mis hijos ya estaban grandes y todo yo me fui a hacer la preparatoria, ahorita yo voy a tener que hacer muchas muchas cosas, igual y también tuve una cirugía que me hicieron me cortaron el fémur y ahí ya como que me entronqué (en la escuela) porque de la preparatoria quería entrar a la UNAM y hacer una carrera, pero me entronqué ahí y luego vuelvo a convivir con éste hombre con Juan pues peor.

Terapeuta: Entonces, ¿no entró aquí a la UNAM?

Cecilia: No, luego yo me cuestiono y me digo -si tu ya habías hecho un proyecto, un proyecto de vida-, o sea, en el que yo ya mis hijos estaban grandes ya independientes yo ya estaba sola, sola, en el que a lo mejor que si padecía, si tu querías hasta de algo de comer, un dulce, una paleta, no ya no lo padezco de una prenda de vestir ya no, porque gracia a Dios yo ya tengo 19 años aquí en la facultad de Química, ya estoy como laboratorista. En ese aspecto siento que he crecido, porque yo entré como auxiliar de intendencia en el que yo no tenía ni la secundaria la hice aquí, ahorita porque nos dan esa oportunidad. Entonces, yo en ese aspecto fui creciendo y ve o sea, yo en mí, en mi persona, en mi alma siento yo que me he hecho mucho daño yo, a mí.

Como decía la chica esa, que cuando éramos niños, pues ¿qué es lo que habíamos pasado?, dice -ahora ustedes hablen con ese niño o niña que traen dentro y abrásenlo y apapáchenlo y díganle que lo quieren y ya no van a permitir que nadie lo golpee que nadie lo humille-. Y yo no tengo esas ganas, no tengo ese coraje para hacerlo porque vuelvo a caer por lo mismo.

Terapeuta: Entonces, ¿lo que usted quiere es dejar a Juan?

Cecilia: Fíjate que si. Fíjate que si (llorosa)). Siento que no me merezco esto, no me lo merezco. Porque como madre con mis hijos yo también crecí con ellos, no los deje, estuve siempre con ellos...y por qué, por qué voy a volver con la misma persona que me hizo tanto daño, ¿por qué? Si a final de cuentas eso no lo voy a olvidar siento que no lo he olvidado, siento que lo traigo acá (señala ubicación del corazón) todo el daño que ha pasado, todas las humillaciones que me hizo.

Fíjate que hubo un tiempo que él estaba trabajando como albañil, yo tenía que llevarle la comida a la una exactamente, a la una, cuidado no fuera a llegar yo con la comida porque seguro que llegaba a la casa y como a la niña, toda asustada y yo le decía -pues ya no estés grosero grosero- y él me decía -no quiero encontrarte yo aquí y sácate de aquí- y mis hijos llorando. Entonces, hubo mucho daño y luego no sé, siento que él no se merece que este conmigo definitivamente y no me merezco esto yo tampoco. Pero sabes, soy cobarde a la soledad, siento yo que es eso la soledad, porque igual y si yo tomo una decisión así (dejar a Juan) decirle con valor y decirle sabes que -no quiero seguir viviendo contigo-, tranquilamente, no con sombrerazos ni gritos, ni esperar otra cosa que pase para tomar una decisión así, o ¿qué esperar? a que lo busque su hija, o que lo busque la señora, para que yo diga -mejor sabes que, mejor cada quien- ¿a eso me tengo que esperar?

Yo todo me cuestiono mucho, me cuestiono mucho, y yo, si he hecho tantas cosas, crecí en el trabajo, haciendo la escuela y todavía tengo esa idea, este año se me pasó, quiero yo, primeramente Dios entrar a la UNAM, quiero enfermería. Entonces digo -quién me impide-, Dios, si tengo una salud que eso es lo más importante, tengo un trabajo, -por qué tengo que estar atada a este hombre, ¿por qué?-

Ahora, ya estoy sola, gracia a Dios no gano que quedo a bailar, pues por lo menos para mí me va a alcanzar, tengo una casa en el terreno que mi madre me dejó, hasta ella tuvo que pagar el plato, ya estaba grande y a él nunca le interesó ni enfrente de ella. O sea, hay muchas cosas que ya no, uno de mis hermanos me dice -hay tu sabes, es tu vida, pero no más piensa que hasta a mi madre te la llevaste entre las patas- y pobre de mi madre ahí estaba como testigo de como me golpeaba, y para que ahorita este viviendo con este hombre. Fíjate que esto me da coraje, me da coraje conmigo, bueno de qué estoy hecha, a dónde estoy, no valgo o qué pasa. Pero no se, eso es mi motivo de (lagrimas) hay Dios mío son muchas cosas.

Entrada del equipo terapéutico.

ER1: Yo antes que ver a Cecilia como una persona débil o masoquista o con problemas, yo la veo como una persona ejemplo, una persona fuerte, que va salido adelante pese a circunstancias como le han sucedido y que nos comentó, que no tuvo padre, ella ha sobrevivido, ha salido adelante. ¿Tú que opinas?

ER2: Yo veo una Cecilia diferente, nueva, en el aspecto que ha ido cambiando. Cuando escucho a Cecilia decir que ha caído en los mismos errores, ha ido cambiando. En un principio había violencia, menciona “que había groserías y que me golpeaba”, ahora menciona “no permito que toque, que no soy un objeto”, de alguna forma tengo la impresión de que esta estableciendo límites, reglas con Juan, que no es lo mismo que hace trece años. Ha tomado decisiones diferentes.

ER1: además, ha mantenido a sus hijos y los ha sacado adelante y a los nietos.

ER2: Una de las cosas que mencionaba para saber que las cosas irían mejorando es que tomara decisiones. Yo le diría que ha tomado decisiones antes de venir aquí con nosotros. Por ejemplo, tiene el poder de decidir, “*ahora estoy divorciada*” y de alguna forma siento que ya no hay una unión con un papel, “*ahora yo puedo decidir cuando terminar la decisión*” entonces es diferente.

ER3: Y con todo esto, si no resultase la nueva relación que ha empezado con Juan, que tal puede funcionar porque ella ya tiene claros sus límites y sus reglas como ya lo mencionaron, tiene otras reglas de juego como para comenzar una nueva relación, porque ella ya se lo esta aclarando, “*yo ya no quiero golpes*” pero si no funcionara, también veo mucho aspectos positivos, porque desde que se separaron ella ha tomado decisiones muy importante como terminar la preparatoria, la primaria, hacer proyectos. Y en caso de que se dejaran, ella podría terminar más proyectos y cumplir más sueños, sueño que ella tal vez tiene inconclusos y le impedirían quedarse estancada.

ER2: Esta parte del estancamiento a mi parecer ya ha pasado, cuando ella menciona “*es que ya toque fondo*” ahorita es como buscar cosas diferentes, salir de ese fondo que es lo que está haciendo.

El equipo se retira y los terapeutas continúan.

Terapeuta 2: De la reflexión hemos pensado dejarle una tarea, porque mencionaba que usted mencionaba muchas de las cosas por las cuales ha estado pasando, entre ellas el tipo de relación y que se merecía muchas otras cosas más. Entonces, nos gustaría que la próxima sesión usted reflexionara que es lo que usted se merece, para que nos lo comente.

Terapeuta: Resumiendo, para la próxima ocasión nos gustaría saber las reflexiones que hizo a partir de lo que dijo el equipo terapéutico, y también pensar un poquito en ¿qué es lo que usted se merece?

Cecilia: Gracias, muchas gracias, hasta el miércoles. Dios los bendiga y muchas gracias.

ANEXO 1.b

TRANSCRIPCIÓN SEGUNDA SESIÓN

Fecha: 27 de septiembre de 2006 Inicio: 12:30hrs. Termino: 13:35 hrs.

Terapeuta: ¿Cómo le ha ido estas semanas?

Cecilia: Pues mal, pues porque cuando empiezo a tocar el tema de las terapias, me remueve y reacciono muy a la defensiva.

Terapeuta: ¿Cómo es reaccionar a la defensiva?

Cecilia: Te dije eso porque apenas fuimos a un como día de campo y mi hija se le ocurrió llevarse al niño de siete años de la familia de su suegro, entonces, todo bien pero ya de regreso, el niño venía platicando que veía películas de espanto, entonces mi nieta le pregunto que si no le daba miedo eso, entonces el niño le contesto -no porque yo soy muy machito- y a mí eso me prendió. La palabra macho me prendió, yo creo que fue peor que si me la hubieran mentado.

Me dicen que ya estoy loca, mi hija y el padre de mis hijos, entonces yo le dije al niño -tú no eres un macho, eres un niño- entonces mi hijo me dice -ya déjalo no sabe lo que dice- pero claro que sabe lo que dice, pero yo ya alzando la voz, pero me dijeron que yo no era la persona indicada para educarlo, y eso me enfado mucho más. Entonces le dije al niño -está bien- pero ya con la voz como enojada y le dije -un macho es un animal de cuatro patas que carga cosas pesadas- eso es un macho. Pero se pusieron tremendos y eso a mí me prendió.

Ya mi hija se fue para su casa y yo después me puse a discutir otra vez con el padre de mis hijos, le empecé a sacar de nuevo todo, él me dijo -mañana hablamos- pero yo le dije -no ahorita me vas a escuchar, ya enojadísima, ahorita me escuchas porque me escuchas- entonces lo empecé a insultar pero con groserías y le dije -sabes por qué esa palabra me prende, porque toda mi vida he vivido con un macho, que eres tu- le dije que fue él quien me humilló, el que me golpeó y ya le empecé a sacar y le dije -tengo dos nietas que no me gustaría que convivieran con un tipo como ese (el niño)- y ya me dijo que estaba loca que no se que y todo un relajó.

Él siempre me dice que estoy loca, igual mis hijos me dicen que estoy loca, Juan sabe que vengo a tomar terapia y me dice -me extraña, me extraña que tomes terapia, porque estas peor- entonces le dije -tu no entiendes porque tu no lo has hecho-

Terapeuta: Éste incidente que me comenta ¿Hace cuánto tiempo fue?

Cecilia: Hace 20 días.

Terapeuta: Y después de eso 20 días.

Cecilia: Pues según platicamos. Pero ya después un día que había llovido que llegue toda como sopa bien mojada, súper enojadísima, entonces le toqué y nada, y que le vuelvo a tocar pero ya más fuerte y no, casi rompo un vidrio y él para nada. Afortunadamente traía unas llaves que me acorde que mi hija me las había dado para sacarles un duplicado porque le dije -no vaya a ser que un día tu papá me deje a fuera- y dicho y hecho pasó ese día. Entonces ya entre y estaba todo ebrio y le dije -oye que te pasa te he estado tocando y mira como vengo- y me dice -hay ese no es mi problema- y yo bien enojada me dije -tranquila, tranquila-, me bañe y ya no le dije nada. Pero otros días igual llegaba y estaba todo ebrio o no estaba, y llegaba ya en la madrugada, entonces yo le hice lo mismo, quite las llaves y a los primeros toquidos no le abrí, sino hasta después.

Le pregunté que -¿qué horas son estas para llegar?, que son pasadas de las 2 de la mañana- y me contesto -que ese no me debía de importar- y le dije -si me importa porque mientras vivas en mi casa me tienes que decir de dónde vienes- ya le dije que estaba preocupada porque una vez venia ebrio en el carro y dio un golpe, pues ya quería que estuviera yo ahí, y pues no soy su mamá para andarlo sacando de sus broncas.

Ya el fin de semana le dije -vamos a hablar ya en serio- y me dice -hay ya vas a empezar- entonces le dije -hablas tu primero o hablo yo, pero si hablo yo primero quiero que respetes hasta que yo termine de hablar y después yo igual te escucho- y ya me dice -pues habla tu-. Entonces le dije que a mí no me parecían muchas cosas y le dije que me molestaba que me estén etiquetando que soy una loca y me dice -yo no sé que te digan en las terapias porque estas mal- y le dije -vamos a hablar sin faltarnos el respeto porque lo que dices me arremete a mí- entonces, llego el momento que le dije -yo no sé por qué sigo conviviendo contigo- y me dijo -pues el día que tu no te sientas bien ya tu háblame y dime, yo me voy de aquí, no creas que ahorita estoy aquí porque quiero, si no quieres pues no-

Fíjate que después de eso a mí como que me entra una angustia un miedo porque no tengo el valor de decirle -pues si ya no ya vete porque no quiero vivir contigo- no se lo puedo decir, me siento mal, me enoja y no puede salir de mi esa fortaleza y ese valor que yo le diga -sabes que pues si ya, esto ya se acabo desde hace muchísimo tiempo- el que yo este así, no sé, talvez sea que me gusta la mala vida.

Yo ya lo aterricé así, que me falta ese valor para decirlo y no permitir que siga en mi casa y me siga ofendiendo y que se porte de mala manera y cosas así. Por ejemplo, ahorita sólo estamos los dos en casa y diario le paso a dejar de comer y él deja su platito, él no recoge nada y si la cama no la hice, cuando llego esta igual. Entonces he estado pensando yo como lo voy a trabajar, cómo le voy a decir -si hacemos un trato que te parece si tu una semana hacer la recamara y yo otra semana o por lo menos si comes enjuaga tu platito, porque yo también trabajo- pero fíjate vuelvo a lo mismo, no tengo ese valor porque me da angustia, vamos a pelear otra vez.

Terapeuta: Todo esto que me esta diciendo me parece muy interesante, pero me quede pensando un poco en el mensaje que dejo el equipo terapéutico, sobre pensar un poco lo que usted se merecía. ¿Pensó en ello?

Cecilia: Si, de hecho si hice la tarea pero como vine al médico se me olvidó. Que realmente, independientemente que yo no tenga ese valor para decirle muchas cosas, poner límites, para decirle esto ya no. No me merezco este tipo de vida, lo que me ha pasado, siento que no me la merezco.

Terapeuta: Entonces, ¿qué es lo que usted piensa que se merece?

Cecilia: Para mí yo quisiera a estas alturas de mi vida hacer lo que considero inquietudes, que para mí, como querer continuar la escuela, estar más tranquila, no andar con presiones como yo que tengo que dar cuentas de mi vida, que tengo que hacer comida porque yo si quiero como en la calle y ya. O sea, este tipo de vida no me gusta, pero no puedo o no quiero salir de ella, o soy cobarde.

Terapeuta: Ahorita que usted comenta sobre la tranquilidad, la sesión pasada usted decía que se había sentido tranquila en ese tiempo, poco antes de venir con nosotros. ¿Cómo notaba que estaba más tranquila?, ¿cómo se llevaba con Juan?

Cecilia: Sabes en que estoy tranquila, en que me hago así como la que no veo. No, ya no quiero continuar con esta vida angustiante y haciendo muchísimos corajes. Entonces me la llevo todo -si, pues si, si, como tu quieras- pero dándole el avión, porque dentro mi de mi, te ahorco.

Terapeuta: Pero ¿le ha funcionado?

Cecilia: Si pues si me ha funcionado

Terapeuta: ¿Cómo que otra cosa se le ocurriría? Como lo que me acaba de comentar, para que usted pudiera estar más tranquila.

Cecilia: mira pues yo ya viví una libertad de varios años, casi trece años. Entonces, a mi me gusta mucho el baile, entonces yo le digo -me voy con mis hijos o me voy a tomar un café con una amiga-. Uy no, has de cuenta que eso le parte el alma, pero si le digo a él -vamos a bailar, vamos a tomar algo- eso si esta cansado que no se que. Veo que no da nada, me entiendes, bueno no sé, a lo mejor estoy mal, que no da nada.

Y te digo porque este sábado, desde que regresamos, yo no había ido con él a fiesta familiar, el bautizo de las nietas de mi hermana. Entonces yo le dije voy al bautizo, porque ya no le digo vamos, o sea yo le dije voy a ir, y me dice quieres que vaya contigo y le digo no. Entonces yo le dije, -si tu tomas no vayas, yo me vengo con uno de mis hermanos, no me va a pasar nada, y yo también ya me acostumbre a estar yo-. Porque antes yo les decía a mi hijas, préstame a la niña, pero ahora no, ahora soy yo, y ya me voy.

Entonces cuando lo vi briagotote, ya no le dije nada. Ya le digo -vas a cenar, ya ceno, después pasamos un rato dizque bailando todo briago- pero bueno no iba yo a hacer panchos en frente de la gente. Entonces había un baile y le dije que si me llevaba, pues no lo convencí, así que le dije pues yo si me voy si quieres tú quédate. Y si se enoja, se bajo y me aventó las llaves, y mira yo tranquila.

Y fijate ya que regresábamos empezábamos a discutir y yo decía -no, no, tienes que usar la cabeza, tranquila, tranquila- y él me provocaba, -es que ya te acostumbraste, no sé por qué quieres ir aquí y allá-, un tipo de celitos. Entonces le dije -tranquilízate mejor, porque te estoy hablando bien, tranquilízate mejor, si yo quiero ir y es que de antemano sabes tu que me gusta el baile, antes lo hacíamos, antes de que te fueras, entonces ya empecé ahí, ahora no se, porque ya no te gusta, pero yo creo que si fuera otra persona si le llevabas-. Para eso le dije, -tu siempre quieres que uno haga lo que tu dices, pero tu ni siquiera me has prestado un minuto de atención a preguntarme, ahora tu me vas a escuchar lo que viví cuando tu no estabas, porque desgraciadamente, no se dónde esta mi maldita cabeza que yo te escucho todas las burradas que viviste con esa persona-, ya me ponía yo, -ahora me escuchas porque me escuchas-, él me decía -ya vas a empezar-, yo le decía, -a eso me llevas- porque esa es su palabra, -a eso me llevas o a eso me tienes aquí-.

Todo eso me hace sentir mal, culpable, porque fijate como reaccione el domingo este, porque me puse como un tapete. Para eso habíamos comprado una lavadora, entonces el se levanto y me la puso, entonces yo muy tranquilamente le fui a traer su cerveza, le serví su cerveza, le pique papaya, así como un premio, imagínate nada más. O sea, que no sé, a veces me doy cuenta que estoy en una línea, así como que en el piso, después estoy así, arriba, que me siento con mucho ego, que quiero tener el poder.

Terapeuta: Y lo está logrando, por lo que usted me está contando ahorita, usted esta imponiendo sus reglas. Y pareciera que está hablando de dos Cecílias distintas.

Cecilia: ¡Sí fíjate que sí!, peleo con la noble y la otra, porque hay veces que me esta diciendo la otra -tu tranquila, tu sométete a lo de antes, que te pise, que te diga, tu dale el avión- pero cuando sale la otra, olvídate, empieza así como a revolverme, ya cuando siento, el me dice -es que tratas de controlar mi vida- y le digo -no, simplemente te digo lo que a mí me hace sentir bien- , y me dice -es que tu me quieres tener así-, y le digo -no, tu estas así porque tu quieres-.

Terapeuta: Permítame hacerle una pregunta ¿Qué de diferente es cuando la Cecilia fuerte, cuando el ego esta en alto a la otra Cecilia? ¿Cómo le hace la Cecilia con el ego fuerte para ganar las batallas?

Cecilia: Pues en ese momento siente que vale mucho, siente que puede y ha podido, porque ya viví sola, ya viví la experiencia, no la voy a vivir a penas. Entonces dijo, -no Dios mío como chingaos es posible que yo no me pueda salir de este "frasco"- que siento que salgo, pero no, chin me resbalo como si alguien me jalara las patas y tu no sabes porque.

Y también cuando esa Cecilia sale con garra, con coraje se siente bien, -tu puedes, porque puedes ¿yo no sé qué haces ahí?-

Terapeuta: ¿Cómo le hace para estar con la Cecilia en alto, la Cecilia que gana las batallas?

Cecilia: Porque en ese momento me siento llena, llena de mí de energía. Pido a Dios que me de mucha fuerza y hasta este día de hoy estoy bien de salud, dentro de lo que cabe. Entonces, ¿qué es lo que busco, por qué me angustió, por qué me busco esa mala vida? De estarme pasando horas y horas desagradables con éste señor. Entonces es eso lo que me hace fuerte, me acuerdo de todo el daño y me remueve y me pone arriba.

Terapeuta 2: De la última sesión que vino, le dejamos otra tarea, que usted visualizara su vida en unión con Juan a cinco años y cinco sin él.

Cecilia: Con él me veo una mujer toda sumisa y tonta, toda tonta. , porque hasta el sábado le dije, -no creas que soy la mujer de hace 10 años eh-. Pero si esa mujer que, creo que ahora lo que deseo es aprender a controlar mis emociones. Esa mujer la veo deshaciéndose, desgarrándose el alma e implorando al hombre que no se vaya.

Terapeuta: La mujer sumisa. Y ¿cómo se ve sin Juan?

Cecilia: Pues me siento poderosa, siento que son él o sin él yo saldría. A mi me parece que el me quiere tener debajo de él, como me humillo tanto en la Cecilia que estaba sumisa, llorando, abrazando a los hijos y ahora ya no. No acabo de entender por qué no me sale ese coraje, de decirle sabes que -ya hasta aquí-.

Pero ahora sabes cómo lo quiero manejar, quiero ser una mujer muy inteligente, para saber manejar. Que yo no le diga a gritos ni a sombrerosos, -mira hoy hice una comida que a ti te gusta vamos a comer- después de todo eso -mira sabes qué, y si se lo quiero plantear así, ya sabes que esto no funciona, hay muchas cosas que tu no estas de acuerdo conmigo-. Por eso deseo ser muy inteligente muy tenaz para decirle -mejor hasta aquí-.

Ahora hay proyectos, con lo de la casa, para que después me este fregando y que me diga que para eso lo utilice. Siento que algo espero yo, tener esa inteligencia, ir con esas armas.

Terapeuta: La inteligencia ya la tiene estamos todos convencidísimos. Lo cual me hace recordar que la vez pasada, decía que deseaba ser cautelosa. Pero ¿cómo van a notar los demás que es usted cautelosa? ¿Cómo la va a ver Juan?

Cecilia: yo cautelosa la entiendo como cuidadosamente en mis actitudes, porque no puede ser con la forma que he actuado, no he sido cautelosa. Y yo me sentía mal por actuar de esa manera. Deseo que no se acabe en gritos, me angustia mucho y me hace hacer cosas que no. Porque si peleamos y a gritos y él se va de la casa eso a mí me deprime, o sea, en ese momento voy hacia abajo, hasta miedo me da. Porque yo he sentido el dolor, la angustia, la depresión, la culpabilidad de que le dije, por qué lo hice. Por eso deseo trabajar conmigo para decir las cosas así con calma como gente, decir ya se acabo, eso es lo que me he dado cuenta, con broncas fuertes me angustió mucho y termino muy mal, como si estuviera enferma y me da miedo.

Terapeuta: ¿Qué le da miedo?

Cecilia: Pues que él se vaya, que nos volvamos a ofender, o a lo mejor que le haga algo así como agarrar un arma blanca y golpearnos. Es mejor terminar por lo sano, que estemos lo máximo así contentos y sabes que ahora si termino. Por que él me ha dado la pauta,

Terapeuta: La pauta ¿para qué?

Cecilia: Para que le diga, oye mejor tu dime -si ya no quieres que esté yo aquí pues me voy-, lo único que me queda es decirle -si si vete-, pero no lo hago.

Terapeuta 2: ¿Y cómo cree que reaccionaría Juan si usted le dice lo que quiere?

Cecilia: Pues si se iría. Entonces no se qué es lo que estoy esperando, como si estuviera esperando algo yo. Emocionalmente, no sé, que tenga yo el valor, para que no empecemos a hablar -que tu me hiciste, yo te hice- que sólo sea el punto de decir, -vamos a comer y ahora, ya lo analice, no quiero seguir ofendiéndote, ni que me ofendas, mejor ya cada quien-. Pero que no haya un pretexto, de que yo acarré todo lo que en la semana paso y lo ponga, que únicamente sea eso que este conciente y segura de que -en este momento se acabo-. Que ya se había acabado, pero yo quise seguir intentándolo o no sé, que tenía en la cabeza, pero ahora si se acabo. Esa es mi idea, lo que quiero llegar a eso.

Terapeuta: Y cómo se le ocurre que llegaría a pasar eso, ¿Cómo podría tomar ese valor?

Cecilia: Más que nada, controlándome mis emociones, en lo que no me angustie, menos que llore, apenas empiezo a controlar mis emociones. Porque por todo y nada.

Terapeuta: Entonces esto es parte de la nueva Cecilia, que gana las batallas, que impone las reglas del juego y tener una nueva forma de relación con Juan.

Cecilia: Y también con mis hijos, porque fijate que yo me sentí triste porque trate de darles todo y no les faltara nada, y ahora que son independientes y me hicieron un estudio en el que me cauterizaron, esperaba que alguno dijera -sabes que, te acompaño-. Pero eso a la vez me da una nueva lección, porque yo soy yo y si quiero estar bien conmigo, y debo de entender que debo respetar sus tiempos, su vida. Me digo -tu tranquila, vas vienes, estas en un buen momento- lo veo así pero me dolió. Porque nadie se va a preocupar más por ti que tu, solamente sabes tu dolor, lo que vas a vivir.

Volviendo a tocar el punto de mis hijos, paso algo esta semana. Del bautizo le hable a mi hija para ver si iba a ir, y la escuche así medio rara y el dije -a discúlpame si te desperté, yo mejor al rato te hablo- ella se llama Angélica tiene 31 años, ya cuando le llamé había intentado suicidarse se tomo 10 pastillas de diazepam. Entonces ella me la manejo que tenía bronquitis, pero yo no le entendí que quería que la fuera a inyectar, y pues como desde que tome la decisión, si yo no los molesto pues que ellos también tampoco me molesten.

Ya me fui y no me imagine que fuera tan grave, y me dice mi niña de 13 años -fijate que mi mamá se tomo unas pastillas porque se quería morir- -cómo que se quería morir-.

Ya cuando la vi le dije, que es lo que deseas, llamar la atención, -oye si ya no eres una niña, tienes 31 años con una niña de 13 años-, quieres que la niña te cuide a ti o tu a ella. Porque si quieres morirte vete al metro o no se donde, pero aquí no, y ni que te vea la niña, a lo mejor fui muy fuerte, porque si me pongo yo, una niña porque la dejo el novio, le dije -tu le haces falta a la niña, me desilusionas te creí más madura-

Me dijo que yo no la quería, le dije que -simplemente llamaba la atención como una niña de 12 y 15 años- todo por un fulano.

Pienso que ya son grandes, y si vivieron eso pues es para que no lo cometan y se metan en el mismo frasco, bueno lo digo tan fácil porque la vida misma me di lecciones, porque no me fue fácil aprender, es estar aprendiendo a poner límites como ustedes, yo lo estoy diciendo. Aún así, acepto eso, como los dos vivieron la violencia los insultos, yo no se porque actúan de esa forma.

Ya le dije que necesitaba unas terapias, te van ayudar mucho, pero si ella no lo entiende, le digo ve y saca lo que tienes, porque me dice que no la quiero. Porque siento que eso nos hace falta el que me siente y díganme todo lo que quieran, lo que no les gustó de mí. Y definitivamente debe ser, -todo el tiempo que vivimos con mi papá y ahora vuelves tu a convivir con él- pues pienso que si tienen razón.

Por eso me da mucho coraje mi actitud, hacia mi misma, como que peleo con otra Cecilia, estoy de -todo sí-, la otra me dice -que te pasa, que te pasa estas mal-. Cuando me enfrento a esas dos cosas y me siento mal, me siento muy mal, así está de ese tamaño.

Terapeuta: Pareciera que es muy grave, nosotros estábamos comentando con el equipo terapéutico, usted se preguntaba -¿de qué estoy hecha?- y nosotros decíamos esa mujer está hecha de acero y hierro, es muy fuerte y pareciera que la Cecilia con el ego fuerte el valor está saliendo adelante.

Cecilia: ¿Crees?

Terapeuta: Todo el equipo terapéutico lo esta viendo.

Cecilia: Si porque, no es justo para mí vivir así, no estoy de acuerdo pero tampoco tengo las agallas porque me ha dado la pauta y que no sé decir -si ya-. Tengo la brillante o tonta idea que deseo decirle así con todo y al comida y después decirle ya respetémonos, A pasado que nos separamos y el vuelve a entrar a la casa y que vamos a comer los fines de semana que vámonos muchachos y otra vez nos vamos envolviendo. Entonces, ya definitivamente -tu a lo tuyo, respetas mi vida y yo la tuya- porque me pongo a analizar muchas cosas, me ha hecho humillaciones, no se merece que viva conmigo, me maltrató, se largo con otra persona y le valió mis hijos.

Terapeuta 2: Ha demostrado todo lo contrario, en las decisiones que ha tomado esta demostrado que tienes fortaleza, la capacidad de tomar decisiones por buenas razones, en las cuales busca un beneficio propio. Antes a lo mejor no lo hacia y a partir de ese beneficio que este buscando pueda apoyar a su hija y darle un ejemplo.

Cecilia: Lo de mi hija me dolió mucho. Pero lo que nos hizo falta es una terapia familiar, alguien que nos orientara, nos escuchara en ese momento tan amargo para nosotros, que este Juan se había ido, se acaba el mundo para mí, no por el dinero sino emocionalmente me afecto mucho. Yo le lloraba a más no poder, ahora si se muere ya no le lloro, ya le lloré todo lo que tenía que llorar.

Me decía mi madre, porque mi papá no lo conocí estaba muy joven cuando él murió. Me decía -no hija tienes que ser muy fuerte, me daba mucha fortaleza, mira hazlo por tus hijos siempre me decía que por mis hijos nunca por ti por ti misma y hasta al último yo- le decía mi papá esta enterrado, pero ahora eso yo sentía un dolor horrible adentro, que no encontraba medicina para quitármelo, que realmente no sé cómo lo supere y sin ninguna ayuda y eso fue lo peor.

Terapeuta: o lo mejor.

Cecilia: Pero fíjate que dentro de ese dolor había paz, porque ya no estaba el hombre que agredía, el que me insultaba, porque además mi hijo se enfermaba cada que nos peleábamos, yo acababa con toda la cara verde, iba al medico me daban incapacidad. Una vez me llevaron con el psicólogo, y bien me dijo que yo era como la alcorneta, me dio mucho sentimiento, a lo mejor no lo hubiera dicho así, porque yo lo entendí así como arrastrado y babosote, y no, regrese, porque me sentía tan mal, así como en el piso. Me dijo, si no deja a ese hombre usted va a terminar ciega, y no podía dejarlo, no lo pude dejar, porque hasta cuando el se largo con la señora que se encontró, y ahora, qué estoy esperando, que se encuentre otra para que se largue. Eso es lo que yo me pregunto, porque a veces tengo la maña o manía de verme al espejo y me hablo a mi "qué es lo que esperas, que pase lo mismo eso es lo que quieres que se encuentre a otra o con la misma y hasta ahí se acabo porque tu no tienes las agallas de decirlo se acabo, esperar a que se largue porque ya lo hizo.

Terapeuta2: ¿Qué es lo que dice Cecilia fuerte?

Cecilia: Pues Cecilia dice que tienes que salir de ese frasco, ser fuerte si ya lo fue porque tuvo agallas ya lo vivió, y no fueron dos tres cuatro años, fueron trece años. Entonces digo pues -qué te pasa-.

En estos momentos entra el equipo reflexivo.

ER1: Yo veo a Cecilia más clara y entera de la situación que presenta y siento que cualquier decisión que ella tome lo hará con mucha responsabilidad y además, porque ha demostrado ser una persona muy independiente y muy fuerte que eso es lo más importante. Cualquier decisión que tome, quedarse con Juan o no quedarse, lo hará con una responsabilidad buena, además ella puede poner nuevas reglas de juego para que haya una mejor convivencia como lo ha venido haciendo hasta ahora.

ER2: yo mencionaba la sesión anterior que Cecilia no es la misma, y lo repito cuando la escucho decir que ella trata de controlar sus emociones, trata de no llegar a esos niveles que le causaban culpa, angustia y dolor. Es una Cecilia diferente y con todo ello, me da información de Juan respecto a su relación con ella, yo me pregunto si más que límites, estas reglas del juego para sean para relacionarse y quizás en un tiempo exista una posibilidad para relacionarse con Juan, con los cambios que esta haciendo Juan.

ER3: Yo estoy de acuerdo con lo que ustedes mencionan, nuevas reglas de juego, que Cecilia se a mostrado asertiva al poder decidir que es lo que sí y que es lo que no. A mi me llamó particularmente la atención cuando ella menciona que podría salir adelante con o sin él, ahí veo una forma de pensar muy firme y clara. Si lo trasladamos a futura ella esta en posibilidades grandes de decidir que si y que no de hechos y personas, que refleja inteligencia y capacidad de decisión. Ahora también me pregunto ¿qué es lo que podría hacer para que esas decisiones las tome sin culpa, sin dilema y sentimientos encontrados?

ER1: Cualquiera que sea tendrá éxito como lo tuvo cuando estaba con sus hijos.

ER2: Para finalizar, yo también cuando escucho a Cecilia, sonará quizá poético, me da la impresión que se descubre así misma, tengo la certeza de que esta "pescando" muchas cosas.

El equipo se retira.

Terapeuta: ¿Cómo ve usted esto?

Cecilia: Me hace sentir bien. Me hace verme como la Cecilia de antes y la Cecilia de ahora, y que bueno que he crecido como humano, porque merecemos un respeto, porque no somos objeto de ninguna persona.

Terapeuta: Un respeto que ha sabido imponer bastante bien.

Cecilia: Y me ha costado, porque me relacioné con un hombre muy agresivo con mucho poder, entonces esa Cecilia deja que para no tener problemas a todo si, y aún así le daban sus cocos. Y aunque pedía opiniones de Juan, de todo hasta para ir al baño y todavía le daban sus cocos. Pero

dice el dicho y dice bien, el valiente vive mientras el cobarde quiere, siento que esto me ayuda mucho me fortalece. Fíjate que en cuanto salgo de aquí salgo con esa autoestima arriba, que valgo mucho que soy mujer y que me quiero y quiero empezar a amarme y por eso aún permito que la gente abuse de mí, que me digan cosas porque hasta la familia de Juan me insultaba y empezaba a ser muy cortante con ellos desde el saludo poner límites.

Y sabes como fui huérfana, siempre mi mamá fue muy sumisa, no podías decir "no" yo no conocía decir no, siempre si y si, fue creciendo el nivel que estaba yo, estaba.

Terapeuta: Es la nueva Cecilia que esta emergiendo. Y bueno damos con esto por concluida la sesión le esperamos dentro de ocho días a la misma hora.

Cecilia: Muchísimas gracias, mire me recomendaron este libro.

Fin de la sesión dos.

ANEXO 1.c

TRANSCRIPCIÓN TERCERA SESIÓN

Fecha: 11 de Octubre de 2006 Inicio: 12:30hrs. Terminó: 13:35 hrs.

Cecilia: Hola buenas tardes.

Terapeuta: Buenas tardes.

Cecilia: Créame que, o sea, yo sé que cuando a mí me molesta convivir con este señor, con Juan, viene todo así, un torbellino viene a mí. Y cuando sus reacciones son negativas, o sea, hacia mí y que me conteste agresivamente o fuerte, eso para mí es bastante molesto. Entonces en este fin de semana, inclusive, trabajé en la casa, en el quehacer, entonces me dijo *-y si nos vamos a comer afuera-* el fin de semana me dijo, *-en que te ayudo-* le dije *-pues lávate los trastes-* y si lo hizo.

Terapeuta: ¿Si lo realizó?

Cecilia: Lo hizo el domingo y me levante muy temprano, trapee, toda la actividad. Pero a mí también me molesta mucho es que tome él, cada ocho días, los fines de semana toma él, cuando se va los sábados toma, entonces, para mí eso es muy molesto y se lo dije en la mañana *-tu siempre los fines de semana vienes con tus copas-* y no me dijo nada, tampoco me dijo nada, no me dijo *-hay pues no lo voy a hacer-* tampoco *-pues que tiene-* pero hasta ahí nada más. Entonces el domingo comenzamos lo de la actividad de la casa, este, me invito a almorzar afuera, porque le dije *-sabes que no voy a guisar porque la estufa la puse a remojar-* y si nos fuimos, salimos, pero con todo eso, mi mente, no estoy en paz, has de cuenta o sea, a veces pienso que no sé ni lo que quiero.

Porque no estoy en paz, pero por un momento, así entre comillas, me siento bien.

Terapeuta: ¿Cómo se siente bien?

Cecilia: Bien en el aspecto en que me dé eso detalles, bueno, o sea, y regreso a lo anterior y digo - *si esto lo hubiese hecho hace equis tiempo, pues las cosas hubieran funcionado perfectamente bien-*

Terapeuta: Entonces, ahorita esta forma de actuar de usted con Juan ¿le está funcionando?

Cecilia: Aja, o sea, pero no estoy muy de acuerdo, ¿me entiendes? No estoy de acuerdo por todo el daño que me hizo o que nos hicimos. Por todo ese daño, y fíjate es absurdo porque yo lo he llegado a pensar, he llegado a analizar, que si yo hubiese tenido esta experiencia que ahora tengo, en el tiempo en que empezamos a convivir yo hubiese empezado a poner límites yo no sabía ni que era un límite ni me valoré, nunca me valoré, nunca le dije *-pues respétame, no me hables así-* pues no hubieran llegado las cosas tan fuertes ¿no? Y fíjate que me duele mucho, es volver atrás y me duele porque regreso y siento que está esa herida abierta dentro de mí. Porque anteriormente los quise manejar, en el que también yo dije *-no quiero estarme angustiendo quiero pensar que convivo con otra persona, no con el tipo que me enredé desde la adolescencia, porque era una adolescente-* entonces, quiero verlo así, pero cuando él reacciona negativamente y lo veo así grosero, cosas así, eso me prende, me da mucho coraje su actitud. Y digo *-entonces ¿por qué estoy conviviendo con una persona así-* haga de cuenta que estoy conviviendo con una piedra que, pues nunca, si yo espero que va a cambiar, pues nunca va cambiar, la que va a cambiar soy yo, no él.

Terapeuta: Y esta cambiando, ¿no creé?

Cecilia: Pues sí, sí, fíjate que si. Porque a veces estoy así como en un dilema, me angustia el estar viviendo con él, conviviendo a pesar de todo lo que viví yo, fíjate que eso me duele mucho. No sé si me quiero agarrar de lo que pasó y este... seguir ahí, o que se yo. Son tantas, pero tantas cosas.

Terapeuta: Déjeme ver si entendí todo esto que está diciendo. Estaba hablando en un tiempo pasado de las cosas que pasaron, del daño que se hicieron, que no supo valorarse ni imponer sus límites, pero es un tiempo pasado. Entonces, me da a decir que usted ya está sabiendo, ahora en un tiempo presente imponer sus límites y valorarse. Y lo ha hecho muy bien y que me da la impresión, de que eso le ha funcionado eso para sentirse más tranquila. ¿Qué otra cosa, creé que usted pueda hacer dentro de esta misma línea para sentirse más tranquila?

Cecilia: Pues yo fíjate que pienso que yo definitivamente no quiero vivir con él. Pero fíjate que yo a veces tengo así como que miedo al estar sola y eso no me da fuerza para decirle *-sabes que pues no, esto se acabo-* no estoy conmigo en paz. Fíjate que anteriormente, no tiene mucho, desde que te estoy hablando de un mes, el se portaba muy grosero, a mi si ahorita como que me sorprende y como sabe que yo vengo a la terapia, porque también me dice *-vaya que si actuas así ta ta ta-* entonces, muy grosero, llegaba y así unos ojos muy... no me expresaba palabras pero con la mirada me decía todo. Cuando yo llegaba de trabajar y que *-por qué a penas vienes-* y esa voz de autoridad, esa voz que otra vez me quería o me quiere someter así a su ley... y yo le digo *-tranquilo ¿no?* -

Terapeuta: ¿Y qué creé que sea diferente de la situación actual, de cómo era antes, hace un mes?, ¿qué creé que esté haciendo usted, que provoque que Juan no esté grosero con usted?

Cecilia: Mi cambio, hacia mi misma. En el que yo le digo *-es que esto es así-* porque inclusive él hasta se metía en la forma en que me vestía *-y ese vestido se te ve muy mal parece que te lo mordió un perro-* pero así con esas palabras, tremendamente humillante y yo le digo *-sabes que yo me visto como yo quiera porque al final la del cuerpo soy yo y ese es mi cuerpo, a mi no me interesa como te vistas o te debas de vestir, respétame a mí-* antes, llegó hasta en plena calle a romperme una falda y este... cosas así muy fuertes, entonces yo le digo *-tranquilo-* y le ha bajado bastante.

Terapeuta: A partir de su cambio.

Cecilia: A partir de que yo le pongo límites, que yo digo pues si entonces vuelvo a preguntarme yo *-pues de qué estoy hecha u otra vez dejarme humillar y eso de meterme a lo mismo-* pues no.

Terapeuta: ¿Otra vez por qué? Perdón.

Cecilia: Porque hubo de la bronca de mis hijos que te conté, hubo un tiempo en el que él se fue, entonces yo llegaba así como a decir *-yo me voy a someter a lo que el dijera, darle la razón, no pues para estar bien voy a hacer lo que el diga, este voy a guisarle lo que a él le gusta-* porque se lo que le gusta y le digo *-tu no has hecho nada por mí, porque yo hay veces que te guiso lo que se que gusta y tu ni en cuenta-* o sea, no sé.

Entonces pienso que todo eso ha ido cambiando él, pero yo aún así no me siento feliz, no me siento plena con esa relación, vamos.

Terapeuta: ¿Cómo sería sentirse plena?

Cecilia: En el que yo diga, *-no pues ahora sí este... estoy viviendo plenamente con el padre de mis hijos, con mi pareja, que sé yo-* pero eso no me hace sentir... decirlo así, por todo el daño que nos hicimos, por todo lo que pasó, no se me hace justo.

Terapeuta: Esto me hace recordar un poco, algo que comentaba en la primera sesión, comentó de un periodo en el que estuvo tranquila en todos los ámbitos de su vida y que hablaba de enterrar todo esto que había pasado. Me pregunto ¿cómo lo había logrado en ese entonces? porque para nosotros es evidente que esta enterrando esas cosas y esta surgiendo una nueva Cecilia ¿no? una Cecilia que sabe imponer sus límites, que independientemente de que éste o no con Juan tiene sus proyectos y se nota que quiere llegar a realizarlos, a conseguir sus metas. ¿Cómo logra usted esto, cómo podría enterrar todo esto y dejar que siga surgiendo esta nueva Cecilia?

Cecilia: Pienso yo que sabes cómo sería, el ya no convivir con él y que sea yo, yo., yo, autónoma en vida, realizar mis proyectos de vida que tengo, o sea. Es que al verlo, cuando esos pequeños detalles que da pues yo los tomo, es más para mí se me hacen muy importantes...

Terapeuta: ¿Qué detalles perdón?

Cecilia: Mmm, por ejemplo el que me diga, o sea son pequeños pero para mí en el que toda la vida no me dio nada, entonces se me hacen así en que me diga *-no pues vamos a comer-* si, o el que tenga... a lo mejor que no sean detalles pero que tenga en su mente un proyecto de la casa, *-que vamos a hacer aquí, que vamos a hacer allá-* a lo mejor en ese momento este pues si me ilusiona, pero después has de cuenta que como por arte de magia se me borra, y digo, vuelvo a lo mismo *-sí estas cosas me las hubiese dicho hace equis tiempo hubiera funcionado pero pues no-* entonces, el hecho, lo que tu me preguntas es que realmente yo di, quisiera ser yo, estar al pendiente de mí, tener mi espacio. Porque por ejemplo hay cosas tan pequeñas que también me molestan en el que, por ejemplo en la televisión, que tiene el control, este ni siquiera me pregunta, *-oye le puedo cambiar, tras. Oye porque le cambias y ni siquiera me preguntas, si estoy de acuerdo o no, o que le suba de volumen, oye ¿le puedes bajar?-* entonces *-Es que todo te molesta, no es que me molesta que este fuerte y el que le hayas cambiado-* porque yo, a veces, no a veces, trato, hago lo que a mí me gustaría que me respetaran mis cosas y le digo *-oye podrías hacer esto, y no le digo, porque he empezado a pensar que le diga yo con autoridad, sino por favor puedes hacer esto-*

Terapeuta: ¿Y le ha funcionado?

Cecilia: Sí, si me ha funcionado. Porque si lo hago en un tono autoritario, pudes dirá *-pues a esta que le pasa ¿no? ¿Por qué le voy a obedecer, por qué me tiene que mandar?-* pero cuando yo le hablo de esa forma si, igual veo que como que le va bajando y *-oye esto-* en el tono que yo le hable el también me habla. Entonces como que es eso este, pues las cosas están mejor así, pero vuelvo con lo mismo, es volver a lo mismo, que no soy feliz, esa es la palabra, no soy feliz. Este... todo lo que pasó, que a estas alturas me deje llevar a lo que él me diga *-oye vamos a cambiar esto, vamos a comer, vamos-* pero a mí lo que no se si lograré, y ya te lo había comenta la otra vez te decía yo, igual y que ya ni me lleve al baile, sino a una obra de teatro, que se yo, por que es lo único que a

veces salimos a comer, no más, el cine no que porque se va a ir a dormir *-no le hace tu duérmete y yo veo la película-* pero no, en esas cosas para nada, entonces, somos totalmente diferentes, hoy me he dado cuenta que somos de una...un modelo diferente, él es totalmente en sus rollos, en su forma de pensar, porque igual y a veces...no me desespero, a final de cuentas no lo voy a hacer cambiar, pero nunca veo que agarre un libro, que lea, algo así y que me gustaría que fuera así, ese es su rollo y se los respeto y nada más, es un comentario simplemente.

Entonces eso me lleva a que somos totalmente diferentes, totalmente diferentes, en el que si yo toco un tema en el que equis, que estoy en la Facultad de Química y que yo estoy en el área de biotério de una experimentación animal, de que se trabaja mucho de cáncer, ya me salí, bueno todo ese rollo, entonces a mi me gustaría que me escuchara, pero que me va a escuchar o sea, no me entendería y a lo mejor el sus rollos, por ejemplo el trabaja aquí en la UNAM y esta aquí en obras y cosas así, que pues son talleres y definitivamente no lo encuentra uno aquí. A él le encanta el futbol y el domingo me decía *-es que fui a jugar y que me puse bien mal-* y le decía *-pues para que vas si te vas a poner mal-* y pues yo le dije en ese momento *-así como a ti te gusta el futbol, a mi me gusta mucho verlo, y nunca me dices oye vamos, y cuando voy pones una carota del tamaño del mundo, y yo que te digo por qué fuiste a jugar, no te digo nada-* cada quien sabe lo que le gusta a uno ¿no?.

Entonces te digo realmente yo espero que en éste año, lo que queda del resto del año tomar una decisión, forme que le diga, *-sabes que, pues no, ya no, porque no puedo olvidar lo que pasó, vuelvo a verme, a esa Cecilia que fue golpeada, humillada, este todo, eso me vuelve a doler, me duele y me duele mucho-*

Terapeuta: pero es una Cecilia que a quedado en el pasado, ahora es una nueva Cecilia que esta sabiendo poner límites, que además le está funcionando bastante bien, ¿no?. Tanto que hasta Juan esta reaccionando de una manera que ya no esta siendo agresivo, que está cooperando con las cosas de la casa.

Cecilia: Si en ese aspecto si, si. Entonces no sé como sacar eso, no se realmente como lo tenga que manejar. Porque, ahora si como que me quede en el pasado. No sé cómo trabajarlo, porque igual cuando tenemos problemas, lo primero que hago es volverle a regresar todo lo que paso.

Terapeuta: Después de todo eso, ¿cómo se siente?

Cecilia: Me tranquilizo, has de cuanta que descargue algo, me tranquilizó.

Terapeuta: Puede ser una forma de descargar todo eso.

Cecilia: entonces eso es lo que pasa, pero me preocupa porque para empezar no lo puedo sacar, ¿me entiendes?, pues no se si es la palabra aferrada, o es el dolor que aún existe ahí adentro, sino es más bien el dolor en el que... como fueron las cosas ¿no? y a través que volvemos a juntarnos, tiene como tres años, pero en este año es cuando ya vivimos así los dos, porque él vivía en su casa y yo en la mía y así como que... pero a pesar de todo eso me vuelve a dar en a torre porque tuve el error de escucharle todo lo que la otra persona le hizo, y eso a mi me daño muchísimo. Pero en ese momento yo no medi la... como te diré, a lo mejor y ni siquiera me valore porque le hubiese dicho *-sabes que, ese es tu rollo, a mí no me digas nada, porque eso a mi me lastima mucho, todo lo que me dijo, no es que esta persona así y así, me hizo así y así-* y yo aquí, o sea no, y este, lo analice, en ese momento no me afecto pero después de que él continuaba con su agresividad y un hombre muy prepotente. Entonces yo digo *-pues que le pasa, que le pasa, que lo haya escuchado en ese plan de grosero-* porque a veces siempre le digo *-es que eres bien grosero, en serio que eres grosero-*

Terapeuta: Pero ahorita, ¿sigue en ese plan?

Cecilia: No, o sea, que te diré, es muy poco el tiempo en el que le cae el veinte y luego cambia. Pero a veces así como que ¡chin! no sabes como va a venir ¿no?, también mi razón, mis actitudes

de que yo tengo igual hacia él. Porque hay momento en que yo estoy si bien tranquila y yo me digo *-aguas, si tu no quieres que traten así, tu no trates así, y si tu es lo que más te molesta que te griten o que te digan, tu tranquila también-*

Terapeuta: Que es parte de sus características también de los cambios que está teniendo consigo misma.

Cecilia: Exactamente.

Terapeuta: ¿Qué otros cambios han ocurrido?

Cecilia: De él o míos.

Terapeuta: De usted.

Cecilia: Este... pues mira por ejemplo, también he tenido problemas con mis hermanos porque a lo mejor tiene razón, este... cuando nosotros nos divorciamos, uno de mis hermanos fue testigo y ahora que él vuelve a convivir conmigo y desgraciadamente como yo estoy viviendo en el terreno que ella me heredo pues él también ahí vive, pues yo lo veo muy molesto. Entonces, igual él así de borracho me dijo de groserías, y le dije *-tranquilo, yo no me meto en tu vida y he respetado y así que respeta la mía-* las cosas fueron muy fuertes cuando yo le metí la demanda de divorcio él no me la quería dar, no la acepto, un hombre muy aferrado, muy macho, entonces inclusive tuvo que ir mi madre y... a lo mejor tiene razón, porque yo tuve que jalar a mi familia y ahorita en que cuatro me pongo yo, otra vez a lo mismo a convivir con ésta persona, porque fue grosero, fue tremendamente grosero.

Aunque mi hermano iba, a él le valió, mi madre ya era una señora de ochenta y tantos años y enfrente de ella me golpeaba (llora). Inclusive mi madre tuvo que ir como testigo ¿no? entonces, esas cosas que hablan de mí, porque tuve que jalar a mi familia para deshacerme de este hombre, de Juan y sigo en lo mismo, *-¿por qué no puedo salir, por qué no he podido?-* yo me pregunto.

Terapeuta: A nosotras, la impresión que nos da es, que usted habla como si se tratara de la misma Cecilia. Volvemos con que usted es una nueva Cecilia que está pasando por cambios, unos cambios bastante importantes que usted está sabiendo cómo imponer sus límites, como valorarse que es otra Cecilia completamente distinta a la del pasado, entonces es parte de esta transición de esta nueva Cecilia. De una nueva relación que usted está sabiendo llevar bastante bien.

Terapeuta 2: Yo lo que veo es que usted, más que nada tiene... usted no quiere defraudar a su familia en ese aspecto, porque regreso con él (Juan), pero al poner nuevas reglas para imponer límites, esa relación no está igual, entonces, dependiendo de lo que usted elija estar o no estar con Juan, por ello la tarea cómo se ve con él y sin él. Independientemente, sin él usted ya tiene sus planes que nos parece de una manera muy buena porque ya sabe lo que quiere, hasta ahorita a establecido reglas, metas. Y lo que a mí me gustaría saber es ¿cómo le hemos ayudado a usted aquí?

Cecilia: bueno, para mí el venir aquí es muy importante, porque pues saco muchas cosas ¿no? en la que yo realmente no es correcto y no está bien sacarlos con otra persona, porque son cosas de uno muy personales, muy de acá adentro, entonces, esa es una para mí bastante importante, dos en la que al escuchar al final de la sesión sus colegas, sus compañeros que yo escucho después de todo esto, a mí me levanta mucho, hace crecer mi autoestima. Ahora sí que a Cecilia, pero la otra vez les decía que a veces también siento mucha inseguridad, mucha inseguridad porque, yo cuando salgo de aquí, me siento muy bien, super bien, transformada si tu quieres, super bien, pero por ejemplo, si hay algo que no lo puedo manejar o que yo le ponga a Juan algo que no me parece y que me conteste mal, eso a mí todavía me quedo callada y eso me molesta hacia mí misma... me defraudo.

Terapeuta: Si, es comprensible a lo que usted siente, pero se me ocurre a mi ahorita una pregunta, ¿qué es lo que hace usted que hace que se sienta bien, que se sienta tranquila en su vida que no hace cuando está no plena intranquila?

Cecilia: Mira, el hecho de que yo me sienta bien es que pienso en todos mis proyectos que yo tengo, pienso en mi en lo que a mí me gustaría ser o estar, y que si yo quiero tengo las agallas para llegar a donde yo quiero, pero cuando voy bajando, por ejemplo el hecho de lo de mi hija, a mi yo digo -¿qué he hecho yo con mis hijos, qué he hecho yo como madre, me siento defraudada- y yo digo, has de cuenta que yo batallo con mi otro yo, que me dice -qué hiciste, qué has hecho como madre, tu hija la lección que tuvo, ya desde pequeña con todos los problemas que tuvimos y todo eso- pero tampoco me quiero sentir culpable entiendes, porque yo digo, -ella ya esta grande y debe de estar conciente más que una adolescente de trece años-, entonces o sea, ¿hacia dónde voy o qué está pasando, qué debo de hacer yo con ella? eso me quiebra, si me defrauda, porque digo bueno -¿qué hiciste con tus hijos?, ella con su actitud, a veces los problemas que yo vine arrastrando, ahorita que yo vuelva a abordar a su padre, o, que este yo conviviendo con él o que, mi madre, ¿pues de qué esta hecha? No me lo dice, porque no me lo dice- porque yo entre paréntesis, yo los veo felices, pero realmente que piensen, no sé. Vuelvo a lo mismo, si su actitud ¿fue culpa mía?, yo me pregunto, y yo me respondo -ya es una mujer ¿no?- de treinta años, ya no tiene quince ni dieciocho, ella ya no es una niña, entonces, yo creo que a través de la vida tienes que ir entendiendo ¿no?

Es como yo ahorita, digo -mi madre me enseñó a ser una mujer muy sumisa en el que pues si todo sí, todo sí, y tu no le respondes- porque había ocasiones que me decía mi mamá -hay hija, no le tienes miedo, yo a tu papá le tenía miedo y ella vivió esa vida- a mi se me hizo muy normal, o sea porque mi mamá me decía -no hija mejor cállate, no le digas nada, pero porque me voy a callar, por qué tenía yo que callarme- entonces esas cosas ya tu las vas este... analizando, por qué, no hay razón para que me golpee de esa forma, o sea, vuelvo a lo mismo. O sea, no sé, entonces, el hecho de que a veces me veo defraudada como madre, a veces me siento, entonces digo -no es que no, ellos ya están grandes y deben de ver qué es lo que les conviene y qué es lo que no les conviene- no quiero yo aceptar mi culpabilidad, así como entre comillas, o sea, batallo, algo que me dice tu conciencia -ve lo que hiciste, los mismos patrones que tu tuviste, eso es lo que hay al lado tuyo- has de cuenta que eso me están diciendo acá, pero después digo -no, ya tiene equis edad y este... entonces que no ha aprendido nada de la vida- porque si me preocupa que haya tomado esa actitud de suicidarse, imagínate, no sé.

Entonces son tantas cosas, hay Dios mío, si toda mi vida la he vivido con un montón de errores, inseguridad, miedo, este... nada que yo tomara las riendas de mi vida, yo voy a hacer esto, si me sale bien pues que bueno, sino yo aprenderé de esa lección pero con seguridad, -sabes que vas a abordar esto pero así (truenos los dedos)- así. Entonces, no sé, no sé, pienso que estos son los resultados de toda mi vida que yo vuelvo a la parte de atrás, la Cecilia lo que vivió hacia atrás, entonces ahora le esta costando, porque me esta costando mucho, tomar como dice ella, las riendas de su vida y con decisión, con agallas y ya lo que decida pues ya lo decidió y ya, pero así como que tambalea y tambalea mucho.

Terapeuta: ¿Pero esta tomando las riendas de su vida? Como esta diciendo. Esta siguiendo la nueva Cecilia.

Cecilia: Pues sí, pero pues no sé, siento que me falta mucho.

Terapeuta 2: ¿Usted cómo se siente al tomar esas decisiones, cómo se ha sentido?

Cecilia: Bien, quiero crecer, más que nada como humano, como persona, a veces quiero ser un poco egoísta, ya no por mis hijos, sino por mi misma, porque ya a estas alturas de mi edad, ya tener una vida plena ¿me entiendes? , de estar -que hoy no quiero hacer nada, que hoy no quiero lavar, pues yo no tengo la obligación con nadie, sino quiero hacer algo pues no lo hago y ya así de fácil- eso es lo que para mi quiero ¿me entiendes?

Terapeuta: A ver, del uno al diez, donde uno es muy poco pleno y diez es muy pleno, ¿cómo se siente en estos momentos de su vida?

Cecilia: Como en el... pues me siento como en el siete.

Terapeuta: Siete, bastante cerca ¿no cree?

Cecilia: Entre seis y siete.

Terapeuta: ¿Cómo lo ha logrado?

Cecilia: Mm... más que nada lo que pasa es que a mí me ha funcionado, más que nada porque yo también he visto que una persona así como Juan, así como me hablaba yo también, o sea, y ahora en ese aspecto trato de cambiar, porque igual. Antes de leer este libro que estoy leyendo, leí otro de "Si queremos respeto también hay que respetar" ¿no? y si yo me pongo al tu por tu pues vamos a ir quien sabe a donde a quedar. Entonces, verlo de diferente forma, bueno lo que me dices eso me ha funcionado ¿no? ser diferente conmigo, conmigo misma.

Terapeuta: ¿Me podría describir un poquito más cómo se podría dar cuenta Juan, por ejemplo que usted esta siendo diferente con usted misma?

Cecilia: En el tono que yo hable, que yo le digo *-oye puedes hacer esto, o no puedes-* porque no le digo *-oye has esto-* eso definitivamente no va a funcionar. Entonces, en el tono en que yo hable él también así como que también le cae el 20 y estamos con una paz pero que ni yo misma me la creo.

Terapeuta: ¡Interesante!

Cecilia: Sí. O sea, así bien tranquilo, por ejemplo ayer se sintió enfermo y llego temprano a la casa antes de que yo me viniera a trabajar y me pidió que lo inyectara, entonces tuve que hacer otras actividades y no hice de comer y ya cuando llegué en la tarde me dijo *-sabes que, pasé al mercado, compré esto e hice de cenar-* a bueno pues esta bien y ya en la noche me dice *-¿no vas a cenar?-* Y le dije *-si ahorita-* entonces ya él estaba descansando yo si cené. Ya en la mañana me dice *-¿cómo viste el caldo, cómo viste la comida?-* y el dije *-pues más o menos-* no de que barbaridad y ya me dice *-pues qué me faltó, y no ya le dije estuvo bien, esta bien-* y ya. Pero cosas así, que veo que se da cuenta que cuando yo le contesto mal él me contesta mal. Hay veces o momentos que no estoy así para aguantar cosas así o por nada, yo inmediatamente le contesto así con agresividad, porque yo lo sé también, no soy una perita en dulce, o sea yo también me conozco. Porque una vez le dije *-oye ¿por qué me golpeabas? -es que tu te lo buscabas,- cálmate oyes no tenías ningún derecho a golpearme, ningún derecho fíjate así te lo voy a decir-* pero vuelvo a lo mismo, me vuelve a sacar puntos y eso vuelvo al sentimiento *-bueno de qué estas hecha, ¿por qué convives de nuevo con este hombre que tanto daño te hizo? toda la vida desde que tú lo conociste te trajo a puro golpe y si a puro golpe que me dejaba con la cara toda morada. Y ahí estaba yo como una tonta, una tonta-* y luego que ya llevábamos 15 años se va muy tranquilamente, se va y ha regresado cuando él ha querido, fíjate nada más.

Yo así como que no me lo perdono yo, o sea no se si salga mi ego que pasa ¿no? en el que se enojaba y corre, anteriormente intentamos vivir de tres años para acá, intentamos vivir pero uyy se enojaba el señor y corría.

Terapeuta: ¿Cómo vivir juntos?

Cecilia: Si, lo intentamos y corría luego, luego. Y fíjate, como mi hijo se había ido allá para donde él estaba viviendo, pienso yo que la ve más y ha de pensar a dónde me fui a meter, porque mi hijo está viviendo allá, o no sé si actuará de esa misma forma. Porque eran las 10 las 11 y el corría para su casa.

Entonces el señor, bueno Juan, cuando él ha querido estar en casa ha estado conmigo y cuando él ha decidido irse se va. Entonces de que se trata ¿no? también.

Terapeuta: ¿Y usted que hace cuando él se va?

Cecilia: Sabes que hago, bueno que he hecho, cometer burradas. Porque le hablo por teléfono - *¿qué haces y qué estás haciendo y por qué no vienes a almorzar, por qué no vienes a comer?*- esas son burradas, con perdón de la palabra, no hay otra palabra más grande pero en serio, cosas así que he permitido y que no. O sea, me pregunto yo - *¿qué te pasa?*-

Terapeuta 2: Yo lo que estoy viendo, es que usted ya, otra vez retomando y recalcando que usted ha tomado decisiones que han marcado su vida, y ahorita la cuestión es ¿qué hace se queda con Juan o ya no está con Juan? Entonces, a partir de estas decisiones que ha tomado, ¿cómo ve esta relación con Juan ahorita, cómo se siente usted?

Cecilia: Yo ¿cómo me siento?, no me siento bien. Yo no me siento bien.

Terapeuta 2: Con Juan.

Cecilia: No me siento bien. A lo mejor puedo decir que estoy así como que muy confundida, pero no me siento bien.

Terapeuta 2: ¿Y qué podría hacer para estar bien?

Cecilia: Pues determinar, tomar una decisión, tomar una decisión. Eso es lo que yo necesito. O igual y decirle -*sabes que estoy en unas sesiones de terapias y la verdad no sé ni que, y para que revolver todo mejor para no estar peleando, mejor sabes que, a ver que haces o que hacemos, porque yo no te quiero ver aquí-* porque quiero tomarme un espacio ¿me entiendes? Un tiempo para saber ¿qué es lo que quiero?, decirle -*sabes que, así en buen plan, estoy muy confundida. Y yo en esta situación, en este momento que estoy viviendo pues yo necesito estar sola, sola, sola para ver que onda, para ver qué encuentro yo de mi vida, qué es lo que quiere Cecilia-* seguir con esta relación o cortarlo mejor por lo sano ¿no? y decirle -*sabes que yo me siento mejor así, ya ví y ponerme ahora busa ¿no?*- hacer eso para mí sería muy importante, eso que yo ahorita lo estoy diciendo. Porque si estaría muy bien, pero muy bien decirle -*pues sabes que, un tiempo ¿no? a parte de todo el tiempo que ya nos tomamos y ya regresamos, y veme yo todavía no sé ni qué quiero con mi vida, ni sé ni que onda ni sé nada, entonces yo si quisiera tomarme así un receso plenamente así, sola y ya. Es más, ni te busco ni me busques y así de ese tamaño, porque que los fines de semana nos vemos que te hablo, no nada de nada. Sabes que quiero estas conmigo, quiero preguntarme ¿qué es realmente yo lo que quiero? Si quiero estar con tu vida, o quiero estar contigo o necesito de tu compañía o definitivamente qué es-* o sea, porque también no se vale de que yo... tampoco que yo no quiero estarle diciendo también cuando nos sacamos de onda -*sabes que y tu hiciste esto y esto-* para mí es una cosa muy desgastante, para mí, es volver y volver a lo mismo.

Entonces, que caso tiene de seguir así, si no estoy segura de que esto ya quedo atrás, que esto ya está ahí y no lo quiero ver más, no quiero. Pero aún así siento que no estoy segura, siento que esa herida está muy profunda aún, esta has de cuenta que si le pones un poquito de limón y me arde hasta el alma. Entonces esa reacción para mí es volver a sacar todo, volver a... fíjate a una persona así como que hay confianza, una amiga, si le puedo llamar amiga porque ella también a tomado terapias. Y es más o menos me llevo de capa con ella, entonces el lunes fue a la casa -*no pues que ¿cómo te sientes? Y que no se que- y le digo ahí voy. No pues échale ganas* y fíjate que antes esa inseguridad yo la sentía, ahora ya no la siento, pero me dijo ella -*piensa bien lo que estás haciendo y piensa bien lo que vas a hacer, porque que tal y al rato, esta señora con la que vivió Juan y le... porque de por medio hay una hija, y que al rato que la mande o que lo busque, qué vas a hacer, qué vas a hacer. Tu estás expuesta a eso, eso así me lo dijo-*

Terapeuta 2: Si la situación del futuro.

Cecilia: y sabes qué es lo que te va a decir, pues que tu lo sabías y este igual y a lo mejor ni adiós te dice-

Terapeuta 2: Vamos a ver que dice el equipo terapéutico, ¿les parece?

Pausa para pasar con el equipo terapéutico.

Terapeuta: Claro. Al equipo terapéutico le pareció muy bien esta opción, que usted manejo acerca del tiempo, que podría darse un espacio para usted misma para pensar y reflexionar un poco acerca de su decisión. De que nos parece una opción prudente que podría manejarse y esta por entrar el equipo a hacer sus reflexiones.

Cecilia: Si esta bien. Yo hay veces que les hablo de usted, otras que les hablo de tu.

Terapeutas: No se preocupe.

Cecilia: ¿Cómo ven ustedes, que me dijeran cómo estoy?

Terapeuta: Es usted una nueva Cecilia, confiamos en que la decisión que usted tome será bastante inteligente porque nos ha demostrado tener una inteligencia bastante más buena. Confiamos que la decisión que usted tome la hará sentir bien y plena.

Cecilia: Es que no quiero ser una... y no he sido una mujer mediocre...

Entra el equipo terapéutico.

ER123: Buenas tardes.

ER1: Bueno yo quisiera comenzar con este dolor del pasado, esta incomodidad e insatisfacción que yo puedo detectar en Cecilia por el pasado, y se me ocurre manejarlo con una metáfora que es acerca de una herida, cuando uno tiene una herida, a uno le duele mucho, pero si uno la está constantemente rascando o la esta viendo, no va a dejar esa herida sanar, otra opción es no hacer nada no mirarla y dejar que pase el tiempo pero eso probablemente tarde mucho, entonces, existen medicamentos, por ejemplo te pones un curita una pomadita...

ER2: Un remedio.

ER1: Un remedio exactamente, entonces si traemos esto aquí, a este pasado doloroso de Cecilia ¿Cuál sería ese remedio, esa medicina para poder curar ese dolor que constantemente surge en Cecilia? Y le impide que de alguna forma tomar esta decisión. Y que yo considero que es independiente enterrar el dolor, de la idea de estar o no estar con Juan. Creo que es una parte que la aliviaría mucho.

ER3: Además, yo creo que en este sentido de que ya había enterrado las cosas, todas estas situaciones incomodas, siento que las volvió a sacar y que las está cargando y cargando y no la dejan continuar, además de que ha tomado las decisiones y puesto los límites a Juan, siento que esto que lleva cargando no le permite hacer más y es donde ahí se siente indecisa y me pregunto ¿si ella es capaz de volverlas a enterrar y seguir adelante? Para tomar la decisión que mencionabas hace rato, de quedarse con Juan y volver a sobre poner las cosas y dejar que sigan fluyendo de una manera buena, claro donde ella ponga sus límites como lo ha hecho hasta ahora y que para mi lo ha hecho bien. Pero también que tenga la opción de dejarlo y que cualquier decisión de estas dos yo considero que va a hacerlo muy muy bien, porque ella ya como dijimos es una nueva Cecilia y tiene toda la capacidad para seguir con y sin Juan.

ER2: Claro. Pues yo estoy de alguna manera satisfecho con la forma que tiene Cecilia de expresarse esa seguridad, la toma de decisiones. Mi observación la vez pasada iba en esa dirección ¿no?, sigo pensándolo aunque estoy un poco extrañado por Cecilia por las cosas, las cosas del pasado que las trae al presente, que esta manejando cosas del pasado ahorita y esas situaciones están haciendo ruido aquí ¿no? Entonces yo me pregunto ¿qué es lo que tendría que hacer Cecilia para que esas cosas del pasado en el presente no hagan ruido y mucho menos a futuro? Es lo que yo me pregunto. Y sobre esas cosas que tendría que hacer Cecilia en el presente que incluye toma de decisiones, formas de relacionarse, formas en cuanto a su futuro, sus proyectos personales de crecimiento.

ER1: Lo que entiendo es que la Cecilia del pasado se comportó de esa manera porque estaba en esa situación en ese contexto y lo que hizo fue lo mejor que pudo hacer en ese momento, ahora en el presente Cecilia esta haciendo otras cosas, no habría por qué remontarse al pasado.

Sale el Equipo Terapéutico.

Terapeuta: ¿Qué opina, qué le llamo la atención?

Cecilia: Bueno lo que dijo su compañero, que si me sigo dañando con el pasado ¿no? porque yo pienso que si debo de desprenderme de eso ¿no?

Terapeuta: ¿Cómo cree que podría hacerle?

Cecilia: ¿Desprenderme?

Terapeuta: Si desprenderse de su pasado.

Cecilia: Pues yo creo que ya no voltear hacia atrás, ya no echarle a la herida, ya no... ahora si que dar el carpetazo y adelante.

Terapeuta: Borrón y cuenta nueva.

Cecilia. La decisión que yo tome que sea en una nueva vida para mí, que esté o no esté con él, sea una algo bueno para mi misma, este...ir hacia adelante. Porque a veces me imagino que como el cangrejo, doy un paso para adelante y cinco para atrás, pues eso a me afecta mucho emocionalmente y en mi salud porque continuo con esas cosas.

Pues si, dar el carpetazo. Fíjate que también lo que he hecho, gente que me hizo daño la he ido haciendo a un lado, inclusive le he dejado de hablar. Eso para mi es bueno, eso para mi es que haya un respeto hacia mi misma, hacia mí, volvemos a los límites, este... entonces si así es, con ese tipo de gente mejor hacia allá.

Terapeuta: ¿Qué le parece si un poquito a manera de tarea, pensar cómo podría hacerle como usted dice para dar el carpetazo y mirar hacia adelante?

Cecilia: La decisión que tome, ya sea estar viviendo con él o sin él o cosas así pero segura. Igual y me tomo el tiempo que te comente y sabes que o sea, *-en buen plan déjame respirar sola, déjame ser yo, déjame ver que quiero continuar contigo o definitivamente darlo por terminado-* y ya.

Terapeuta: Bastante prudente. Entonces nos veríamos dentro de ocho días igual a las 12: 30.

ANEXO 1.d

TRANSCRIPCIÓN QUINTA SESIÓN

Consultante: Cecilia

Fecha: 25 de Octubre de 2006 Inicio: 12:30hrs. Terminó: 13:35 hrs.

Cecilia: Que tal, buenos días.

Terapeuta: Dígame, ¿Cómo le ha ido?

Cecilia: Le he echado muchas ganas. Quiero estar viendo en mí, principalmente el cambio en mi vida ¿no? en mi manera de ser, darme la oportunidad de hacer otro proyecto de vida para mí misma. Por que yo me estoy dando cuenta que cuando yo cambio, pues es darles algo mejor a mis hijos, transmitirles cosas con energía, ya se hizo el problema ahora lo único es darle solución, porque ya está el problema.

Arturo es mi hijo y también toma, y me di cuenta al escuchar como era de grosero con Corina mi nuera, porque has de cuenta que no se lo dice a ella me lo dice a mí, como que hay un retroceso en mi vida y me siento con angustia, me da coraje y me preocupa. Y pues deseo ayudarle para ver si puede cambiar, se que no será fácil porque es todo un proceso.

Le dije *-oye mi amor, me interesa mucho platicar contigo, me interesa mucho ¿Cuándo tienes tiempo?-* y de lo de Corina diario le hablaba para ver como estaba, porque esta vez que se pelearon pues mi hijo se cargo a la niña toda la semana, ella tiene 8 años. Ya que platiemos yo lo tengo que apoyar, y si él me da la pauta pues yo le voy a decir que vaya a unas terapias, porque ¿qué está pasando, por qué su actitud grosera? Además cuando me habló Corina me dijo *-le hablo a usted porque ya sabe como es Arturo de grosero-* a mí me da tristeza que lo etiqueten así.

Y bueno, por lo menos escucharlo, que resentimientos, que se desahogue y decirle *-hijo por qué no te vas a unas terapias-*. Porque inclusive Corina me dice *-ya lo voy a dejar-* y le digo *-adelante, adelante, no porque sea tu suegra te diré que te quedes con mi hijo, vete a una terapia porque lo único que te estoy dando, es lo poco que yo he estado entiendo y te lo comparto, pero a final de cuenta no te estoy hablando como una suegra, eso si olvídale, te hablo como mujer, si tu quiere tomar esa decisión pues adelante, adelante-*.

Ya ayer, el Lunes me habla cambiada de tono, y le dije *-pero tú también hubieras puesto tus límites, y dile lo que no te parece, háblalo, díselo, esto por qué sí o por qué no-*.

Pues afortunadamente, saliendo de todo eso, me sentí bien porque a final de cuenta ella me dijo que ella me quería mucho, lo cual me hizo sentir súper bien. Porque he estado trabajando mucho conmigo, sabiendo pues por donde le voy a entrar, porque a final de cuenta Arturo ya no es un niño, pero si me da la oportunidad de dialogar decirle que puede hacer. *-Mira yo me fui a terapia, también tengo muchos errores como humano y es difícil aceptarlas porque a veces siempre creemos tener la razón y las cosas no son así-*.

Y es bueno reconocer, porque si es triste cuando no saber reconocer nada y o valoras muchas cosas, no valoras la vida. Dentro de todo eso, con mi hija súper bien, entonces estoy muy contenta con eso, porque a parte de que ya me estoy sintiendo mejor, quiero que ellos también vean un cambio y parece que lo están viendo y eso a mí me da mucho gusto. Porque no me voy a cansar de decirlo, eso es parte de mi vida, es el motor de mi vida, mi familia y para que estén bien ellos debo de estar bien yo.

Porque antes que encontraban, pues pura agresividad, es que esto, es que lo otro, Fíjate que ya me he controlado, porque he estado así como un alcohólico porque he controlado, esta copa no la voy a tomar porque sé que me va a dañar, entonces conscientemente a respirar y a pensar, ¿qué es lo que vas a decir, o como vas a actuar?

Terapeuta 2: Es cuando sale la Cecilia inteligente...

Cecilia: Exacto, porque es cuando digo ya, ya está el problema ahora vamos a buscar una solución.

Y me ha ido muy bien, acerca de Juan todo fatal. Pero fíjate que si hay algo muy importante de cómo actuaba, que a lo mejor que lo agredía y que hasta de coraje le quería dar con la cuchara así, en la boca, o sea, me sentía culpable y hay veces que él lograba que sintiera que yo tenía la culpa. Y ahora estoy cambiando muchísimo, yo veo un cambio y él creo que también.

Terapeuta: Pues esta notando el cambio tan importante.

Cecilia: Sí, en el que él vuelve a lo mismo, llegar a la casa aventar las chanclas y ya yo no le digo nada, el domingo igual salió de la casa a trabajar. Estuvimos con mi hija y mi nieta los tres, unos chiles en nogada los tres muy hogareña, o sea me sentí muy feliz con ellas. El lunes únicamente le dije yo, *-debes de tener cuidado porque si te pasa algo, atropellas algo o chocas, gente que viene bien-* y nada más eso es lo que le dije, de lo demás *-no se me hace justo que gente bien pague por ti, y si quieres, si no, sigue como vas yo no te voy a cambiar-*. Ya el me dijo, ya el lunes voy a jurar, yo ya no le dije si ve, si quieres te acompaño, o sea, ya no, el tiene saber tomar las riendas de su vida.

Pero si siento el cambio, me siento bien, me siento fortalecida, ahora más que nunca sintiéndome bien conmigo mismo las cosas serán diferentes

Terapeuta: Ya están siendo diferentes.

Cecilia: Sí, fíjate que si ya volvió esa como armonía, porque platicábamos con Corina, ella me hizo esa observación de que *-a pesar de que el señor no convivía con nosotros, la economía así más fuertes pero le buscábamos, por ejemplo, la olla de frijoles la compartíamos entre seis, y yo me imagino así como una cadena en círculo en el que no dejábamos a entrar a nadie y nos hacía más fuertes, y ella me lo hizo notar. Y ahora que regresó el señor, las cosas son como diferentes, usted (Cecilia) cambió, su carácter-* y yo pienso que sí cambie porque a veces el que convivas, y convivas así con una persona que tiene malas vibras o mal carácter te contagia, te hace ver la vida así como pues ya si, para que les das para que esto que lo otro. Pues yo los tengo que ver porque no quiero seguir sintiendo culpable. Si quiero darles una orientación para que tengan una calidad de vida mejor, y es que si y lo que no puede uno, tenemos que tomar una terapia, si ya te sientes acorralado y no encuentras ver de que manera te puedas ayudar.

Yo ahorita les doy esas armas, y no me voy a sentir culpable porque les estoy dando el tip, a dónde podemos encontrar una paz, una armonía, que tengamos una calidad de vida mejor.

Y pues si me ha estado funcionando todo muy bien, Juan, hasta mira que eso me angustiaba *-por qué no me quiere o siente algo por mí-* y dije no ¿por qué? Para empezar debes de empezar a quererte, para empezar debes de quererte a ti, a amarte a ti, esto lo estoy manejando así, tomando así y si me siento feliz.

Terapeuta: Que bien.

Cecilia: Con la Cecilia que está cambiando. Yo me quedo con esta, tampoco con la agresiva. Fíjate que lo de sus colegas eso me hizo ver que tengo que trabajar más, ese mensaje, entonces uno esta escuchando y dices no pues sí, la estas regando en esto. Te repito no es fácil aceptar tus errores

pero a final de cuantas pues soy humano y pues si la estoy regando y quiero salir de este bachezote.

Terapeuta: Y no es sólo que acepte sus errores, sino que desea mejorar. Trabajando sobre ellos como parte de esa Cecilia que esta surgiendo, que se da la oportunidad en la vida y es evidente. Es evidente estamos sorprendidas desde la sesión pasada, cada vez viene como con más guapa incluso.

Cecilia: Si, digo yo, tengo que echarle ganas. Ya fue mucho lo que maltrate a Cecilia, la agresiva o la sumisa, entonces ya eso se vivió, eso se quedó y esto como que me ha estado funcionando.

Terapeuta: Esta viendo hacia delante.

Cecilia: Fíjate que de repente que de repente mi mente ¡chin! Y empezaba yo a maquilar que era basura y ¿yo para que quiero esta basura aquí? No afuera, no. Y peleo otra vez como *-tienes que ponerte la pila, tranquila tú eres tú, tú tienes un compromiso muy grande contigo misma, estas comprometiéndote contigo, con él no más que contigo-*. Y ya así como chin, chin que salgo y ya vuelvo a mis actividades. Porque inclusive en las mañanas me salgo a caminar y correr un tiempo por la prótesis. Pero estoy bien, para mí es algo mucho muy importante, pues la experiencia yo la vivo y me quiero transformar totalmente pero en una mujer inteligente, una mujer cautelosa, inteligente todo, no por fuera de mí, sino por dentro, quiero cambiar muchas cosas y si lo estoy logrando.

Terapeuta 2: Fíjate que a mí me parece algo muy interesante ver como esta Cecilia inteligente no sólo le está sirviendo en su relación personal, sino que también está contaminando a los otros a sus familiares para que tomen la decisión más cómoda para ellos y que puedan resolver sus problemas sin imponérseles. Esta es una forma de ayudarles en cuanto su evolución, porque es un cambio que ellos percibieron.

Cecilia: Mi hijo también me ve totalmente diferente y dice *-¿ésta es mi madre? Si esta es mi madre-* porque yo con él una vez en la casa me toco ver como iba a golpear a Corina, y no pues yo le di sus cocos y yo a puro chanchazo y zapatazo y todo eso, a eso yo me enfocaba y les llamaba la atención así.

Terapeuta: ¿Y ahora cómo le hace?

Cecilia: No ahora totalmente diferente, hasta le digo *-hay mira mi amor esto-*. Porque lo paso ya quedo, me pregunto *-¿cómo es posible que haya criado a mis hijos en ese ambiente tan duro, cómo es posible?-* pero bueno eso ya pasó y entonces a partir de hoy, gracias a Dios gracias a ustedes que me escuchan he estado cambiando ¿no? que ellos lo vean *-oye mi amor esto a Arturo y a mi hija igual-* porque me fijaba más con Arturo y ahora es parejo *-oye mi cielo y una caricia o abrazo y apapacho y a mi nieta échale ganas a la escuela tu eres una niña muy inteligente-* y cuando que llores *-no si no le echas ganas para que vas a servir y que no se que-* y me Angélica *-ay mamá-* y yo le digo a Susana, así se llama la niña *-hay Angélica pues claro que no va servir para criada porque ella es una niña muy inteligente, que ni si quiera se va a dar esa oportunidad-* o sea, cosas así y mi hija se queda así como que dice *-es mi mamá-* y se sorprende ¿no?. Yo ya después enfrente de ella *-no esta bien que le digas, mira yo estuve muy mal en muchas cosas con ustedes y ve el resultado de cómo están ustedes, no hagas lo mismo-* digo cosas que ella se sienta bien, le he platicado de las sesiones *-mira después de la sesión pasan sus colegas así para hablar, y fíjate que todo eso te hace crecer o te hacer ver de dónde tienes que trabajar-* y realmente dices *-sí estoy mal, tache aquí y paloma aquí y entonces no puedes seguirle hablando así a la niña, no le hables así, no le hables así. Tú habla bien con ella y pláticale. Yo que daría porque tuvieras la edad de Susana y que yo tu hermano tuviera la edad de Carla, pero ni modo pasó la vida, sin ver sin sentir, sin amarlos sin apapacharlos, pero gracias a Dios todavía los tengo y aquí estoy teniendo la oportunidad de reflexiona, y gracias a Dios que estoy aquí que no me he ido de este mundo y sin haber reconocido el mal y el daño que yo les he hecho, me está dando esa oportunidad y la estoy haciendo, estoy*

trabajando con eso- y me dice -hay mamá ahora si que te veo muy cambiada- -no lo creías le dije- -hay si no me estuvieras hablando así, yo diría mi mamá sigue peor, pero afortunadamente te veo diferente-

Y volviendo a lo de Juan, de que a veces nos salíamos a comer en fines de semana, algo muy importante que yo veía un error en mí en el que ,me decía *-si te hace daño tomarte dos copas y estás así mejor no lo hagas-* y ya también he estado dejando esto, inclusive Juan el domingo llegó se compró una botella de tequila y me dice *-¿no quieres?- le dije -no, no tengo ganas, gracias, de verdad no, tu tómate las que tú quieras-*

Entonces, fíjate que estado logrando muchas cosas pero si, o sea, tengo que echarle ganas si quiero un cambio que a veces tengo que dejar muchas cosas a la que mi vida me perjudica, que a veces iba yo con dos tequilitas y ya iba yo y lo insultaba, si le decía hasta de lo que iba a morir y groserías, unas leperadas terribles. Porque me sentía mal, porque yo ya no decía *-discúlpame²*- porque yo decía que con mis actitudes era más que una disculpa. Hay gente que me ha dicho que soy noble de carácter, o sea, *-es que tu con tu carácter no vas a llegar a nada-* a veces así me lo han dicho. Y ahora lo que digo es que no lo sabía yo equilibrar, ¿cuándo tenía que y por qué? y no nada más a lo tonto, porque sabía yo que eso me dañaba. Eso que actuaba con Juan a final de cuentas si me dañaba y me sentía yo mal, decía *-es que soy yo bien grosera, ya me etiquetaba todo-* y en vez de crecer iba yo para abajo.

Terapeuta: Y ahora, la nueva Cecilia ¿Cómo reacciona con Juan por ejemplo?

Cecilia: Aah. Fíjate que ya lo veo así como... a mi me sorprende ese sentir y ese ver. Porque yo ya no siento nada hacia él. O sea, ya no me da coraje, el que él llegara tarde o tomado, o sea, sólo esa observación que le había hecho por si se accidentaba y estaría peor o te pegas, o te pegan, que sé yo, ya no me da coraje.

Pienso que si él hubiese querido rescatar algo, ya hubiese empezado a trabajar. Si hubiera querido rescatar esa mujer, ya lo hubiera hecho, ¿en qué?, *-pues me voy a una terapia o le digo que vamos-* que sé yo, muchas cosas, muchas cosas ¿no? Entonces, él aparte y yo aparte, cada quien se cocina aparte.

Ahorita el sabe que yo estoy viniendo a la terapia y pues no me dice *-oye como ves, como te sientes-* no nada. Y aún así, me siento a platicar y él *ni para fi ni para fa*, o sea, ahorita es por demás, pero me hecho sentir totalmente diferente, mi actitud hacia él ha sido diferente, como una persona cualquiera. Porque inclusive había buscado en la intimidad y, como me había dicho que no me quería, le dije *-no oye, para qué nos utilizamos, yo no te utilizo a ti, ni tu me utilizas a mí, entonces, en vez de que yo me sienta bien me voy a sentir fatal, estando con una persona en la intimidad y que no sienta nada por mí y que me está utilizando, pues no de que se trata-* entonces, así como que ya no le digo nada, yo siento que esta muy sorprendido de mi cambio, lo veo.

Terapeuta: Todos estamos sorprendidos.

Cecilia: Lo veo porque ahora diría *-dónde quedo Cecilia sumisa, dónde esta que yo la quiero ver-* porque él quiere quedarse con la Cecilia la sumisa, no quiere nada inteligente porque sabe que le va... bueno no que le va como en feria, simplemente que ya no pone, o la puede manipular.

Terapeuta: Que pone sus límites.

Cecilia: Exactamente, entonces dice *-hay no pues no, ya no puedo con esta mujer-* si es así. Y fíjate que respecto a lo económico, eso antes me enfadaba que no me diera dinero, porque él, por ejemplo ha estado así como que jugando, te lo suelto y te lo retiro y así en el estire y afloja. A mi eso sinceramente me molestaba mucho, que no me diera de lo que el ganara o que se yo ¿no?, porque de que gana bien, gana bien, entonces ya me daba *-ten aquí esta lo guardas-* y ya no me decía nada, pero si me da dos mil pesos quincenales, que eso si me los da, pero que de ahí ya no da

más. Y eso a mí como que me ponía de malas fijate, y yo digo *-no tienes porque ponerte así, a final de cuentas es dinero de él, y él con su dinero puede hacer lo que el quiera-* a mi también me costo para... como te diré... ¿cómo sería la palabra?, porque para ser independiente, soy independiente, gracias a Dios tengo mi dinero, como para soltarlo, me entiendes. Porque *-cómo que a mí ya no me a dar esa cantidad de dinero, que yo lo guarde, que yo lo tenga, ¿con quién se lo va a ir a gastar? Y mi mente empezaba a maquilar-* ahora no, no me interesa y es un punto muy grande a mi favor, para mi eso es un punto muy grande a mi favor.

Porque un día le pregunto mi hija *-oye papá, tu trabajas y trabajas y dónde esta tu dinero-* y le decía *-es que estoy guardando para un carro-* y le contesta *-está bien, para el que traes me lo regales-* y yo como si nada, solo escuchando sus cometarios de Angélica y Juan. Ya no me emociona, *-hay se va a comprar un carro-* pues que se lo compre si le alcanza para comprárselo, yo ya estoy acá de éste lado, ya no me involucro en su vida, ¿me entiendes?

Entonces, como que yo me ido separando, soltando, porque agarrarlo y decirle dame esto, dame lo otro, no, no, *-tranquila, él y yo somos adultos de tanta edad, entonces yo ya no puedo tomar la rienda de su vida, así como el no pude estar tomando las mías, él hacia él y yo a lo mío-* y como nos convenga mejor.

Entonces te digo, para mi eso es algo muy importante, porque decía así como *-hay no me deja al fin y tengo dinero, no pues no, yo puedo ganar o gano mucho más, no me puedo comparar a una cantidad de dinero al valor que yo tengo-*, entonces, eso es muy aparte, así de ese tamaño. Y pues si, realmente son cosas así que las he ido trabajando, *-déjalo, déjalo, o sea, hay momento no que pobre y aquí y más a mi me angustiaba y hacía daño-* porque me hacia un daño dentro de mi, él bien aferrado a sus costumbre o sus ideas y yo no, y así y así. Entonces no nos queda más que respetar, la vida que nosotros elijamos respetar. Inclusive ayer me dijo *-ya ni me dices llegue, y si, si te digo nada más que estás muy dormido-* y dice *-ya no beso me das-* así me dijo *-y ya para que nos damos beso si ya no nos queremos-*, oye me dices que deveras ya no me quieres- *deveras ya no te quiero, en serio ya no te quiero así-* y yo buscándole a los ojos para que vea realmente. Porque querer es una casa y amar es otra, *-si yo realmente sintiera no te quisiera te amaría, porque querer es una cosa, un objeto, y no eres un objeto no yo soy un objeto, entonces ya para que te doy beso, si ya no lo siento, o sea, ya es hipocresía-* y ya se quedo callado, así como que ahhs, y ya no me dijo nada.

Pero si me he vuelto a lo mismo me siento bien, pero fijate que yo he estado pensando *-¿no estoy corriendo, estoy corriendo?-* o sea, a veces porque podría tener una recaída, así como querer regresar a mis hábitos, esa pregunta si se las hago a ustedes.

Terapeuta: Cada quien va a su paso, usted ha tenido una capacidad extraordinaria para cambiar increíble y, en dado caso que se presentara otro bachecito, porque no sería mas que eso, creemos que usted tiene la suficientes herramientas, la suficiente inteligencia, la suficiente fuerza, seguridad, ¡uy! Infinidad de cualidades que usted misma ha mencionado y que le vemos evidentemente, esas herramientas para sobrepasar. Yo creo más que recaer, sería enfrentarse a una situación nueva, que muy bien puede sobrepasar con todas estas nuevas cualidades de la nueva Cecilia.

Entonces, si es un cambio muy importante el que ha tenido a lo largo de esta terapia, antes, se sentía como insegura, nos menciona incluso como un poco co dependiente y con miedo a la soledad, con castillos en el aire, mencionaba también un poco, como los cangrejitos viendo hacia atrás. Pero que pasa con la Cecilia de ahora, empapada de sí misma, muy segura, ya comienza a aterrizar sus metas, ya tiene fijo su proyecto de vida que vemos incluso físicamente, completamente distinta, otro semblante, su forma de caminar. Ha sido un cambio bastante impresionante para nosotros, ha sido una capacidad increíble no sólo para darse cuenta que errores ha cometido, sino para mejorarlos y darse esa oportunidad para crecer como persona.

Y esto que menciona de trabajar consigo misma, no sé, si me equivoco, pero me imagino que es un trabajo que nunca termina, la vida siempre va a presentar bachecitos, pequeños, grandes y uno

tiene que sacar herramientas y que nos ha demostrado que las tiene para sobrepasar. La cuestión aquí es, como usted dice, *-ponerse las antenitas-* tener la antenita siempre puesta para estar mejorando constantemente, porque es un proceso que nunca termina por la naturaleza misma de la vida.

Terapeuta 2: yo no lo vería como una recaída, sino como la oportunidad de adquirir nuevas herramientas y crecer así como dice mi compañera y crecer, y estar más segura de sí misma.

Cecilia: Claro, claro, más fortalecida. Porque yo me he dicho, he tenido como esa duda ¿no? *-esto no es un alcohólico ni es un vicio, porque igual medio que sino me voy a tomar esto, porque me voy a dañar, yo me voy a dañar con eso, entonces si yo no estoy dentro de mí, de mi yo, no tiene caso que yo tome una o dos, porque yo ya sé hacia donde voy, una y dos y ya, hasta ahí, o sea, saber medirme, mi capacidad, hasta donde si y hasta donde no, medir...*

Terapeuta: Control...

Cecilia: Exactamente, *-medir mi control-* también lo veía así, controlar las emociones, controlar las emociones que yo les decía hasta groserías. Y ahora que ya las aterrizo y no *-que mala-* y yo decía *-es que así voy a estar bien, así van a entender, pues realmente no, porque la agresividad no me lleva a nada bueno, sólo me lleva a hacerme daño a mí y a mis hijos, nos vamos, mejor que se quede esta loca ahí que se quede-*, entonces, y que bueno que he cambiado mi estrategia me ha funcionado, hasta con las niñas, porque como ustedes dice *-en cualquier momento va a haber cosas así, baches y pues ya, bueno ya, y yo le digo-* y esa palabra me gustó, me gusta *-y ahora que vamos a hacer, ya está el problema, ya esta hecho, ya lo hicimos ya esta ocasionado, ahora que solución le vamos a dar, vamos a trabar sobre eso-*.

Te digo que a mí también me ayuda mucho, he estado hablando de acá, hablando de allá, y me ha funcionado, porque fijate yo a veces escucho Diálogos en Confianza, cuando hay un tema que me interesa, estoy inclusive ahí apuntando, a veces son palabras sabias *-que ahora que nos lamentamos, si las cosas ya estas hechas, pues ahora vamos a echarle ganas a salir-*.

Terapeuta: Soluciones.

Cecilia: A darle la solución.

Terapeuta 2: Es lo que veníamos viendo, que ya tiene las herramientas para tomar esa decisión, independientemente de Juan, ya consideramos que no se va a sentir culpable como lo decía en un inicio, porque ahorita ya esta dando razones del por qué haría las cosas y ya la percibimos más segura. Entonces, tomar esa decisión independientemente de cual sea y en el momento en que usted decida, en el momento en que se sienta más segura.

Cecilia: Si porque yo me digo *-tranquila no llevas ninguna prisa, este, te sientes más segura, ya no sientes esa angustia, ese miedo esa angustia y ese miedo a mí me acorralaba y ya no las sientes. Pero tu tranquila, ya sabes en qué momento vas a tomar la decisión y siento, siento, que ya no falta mucho, ya no falta mucho"* y eso me hace sentir más bien conmigo, más segura, y el que vea a mi familia bien me hace sentir plena, satisfecha. Y seguir trabajando con ellos, porque si me gustaría que ellos tomaran una terapia, yo estoy con Angélica *-oye hija, por qué no te has hecho... date una oportunidad, no te vas a arrepentir, dátela-* y así.

Y me pregunto, *-hasta dónde tuvieron que llegar las cosas para yo llegar aquí, cuando tu todavía dices en tu cabeza, yo aquí ya no puedo, ya no puedo, ya no puedo-* Entonces, a veces desgraciadamente el humano tiene que llegar a *equis* o a tocar fondo para tomar una decisión *-chin, ahora si no puedo-*.

Pero que bueno todavía se alcanza, como lo acabo de decir, si dejar este mundo y ahí dejarlos como Dios les da a entender y no, me esta dando esa oportunidad todavía de decirles *-oye hijo pues si la regué y mira yo estoy en la mejor disposición de echarle porras, de que tomes una*

terapia, de que tengas una mejor calidad de vida, este, te lo digo por experiencia- este muchas cosas ¿no? todavía estoy en este me dio la oportunidad, pero si ellos no quieren tampoco yo me voy a seguir sintiéndome culpable, ya me deslindo de la responsabilidad. Porque aún así yo ya les dije y si no lo quieren ver así, pues ni modo tampoco voy a decir -es que voy a vivir toda mi vida angustiada, es que mis hijos, es que los tuve ahí, es que... no ya no, ya no- porque ya no se vale, porque ya están grandes y es su responsabilidad.

Terapeuta: Claro.

Cecilia: Pues yo así lo estoy viendo.

Terapeuta: Que bien, nos parece magnifico. Estamos de sobra impresionados. Por otro lado, tenemos la sensación de que esta terapia ya ha llegado a su cometido, no sé, ¿usted cómo lo ve?

Cecilia: ¿Ya así a su punto final?.

Terapeuta: Si.

Cecilia: Ay, bueno, porque yo estaba haciendo cuentas que la próxima semana es miércoles dos de noviembre. Así como que estaba presintiendo, a lo mejor ya me quieren dar de alta, pero no, fíjate yo por lo menos quisiera que me dieran otra ¿no?. Quisiera esa oportunidad.

Terapeuta: Pues además lo consultaremos con el equipo terapéutico.

Cecilia: Si quisiera que me dieran dentro de 15 días, que me dieran la oportunidad, ¿si pueden?

Terapeuta: Además aprovecharemos este intermedio, como para consultar al equipo, si tienen algún mensaje o algo y pasamos a la brevedad.

Después de platicar con el equipo:

Terapeuta: el equipo está de acuerdo que se ha cumplido con su cometido, y también está de acuerdo con que tengamos otra sesión.

Terapeuta 2: También tiene una tarea, por escrito, se lo leer textualmente: *“señora Cecilia, los miembros del equipo terapéutico estamos completamente seguros de que en la terapia usted, Cecilia se dio un tiempo para trabajar consigo misma, por lo cual, la felicitamos ampliamente. Ello le permitió encontrar recursos, un ejemplo, es el libro compartido con nosotros, las autorreflexiones de su situación y un gran trabajo y esfuerzo por salir adelante, todo ello, seguramente le permitirá enfrentar y dar nuevas soluciones a surgimientos de problemas futuros que por la experiencia que tiene sabe que las dificultades no desaparecerán, pero que esta nueva Cecilia, usted tiene recurso para enfrentar estas situaciones futuras donde salga la Cecilia inteligente a flote. Una nueva Cecilia que también se preocupa por su familia y que encontrará mejores formas de apoyarlos, además, estos nuevos recursos se ven incluso reflejados en su nueva imagen, semblante, su forma de vestir, la forma de relacionarse con otros, en la autorreflexión que hace de sus actos, y en la seguridad con la que está tomando sus decisiones. A manera de despedida le mandamos un saludo afectuoso. Atentamente El Equipo Terapéutico.*

Cecilia: Ay, gracias.

Terapeuta 2: Este papel se lo va a llevar usted.

Cecilia: Hay que lindo. Eso es lo que yo decía, yo si me lo quiero llevar. Si muchísimas gracias, entonces si me dan la oportunidad que dentro de 15 días.

Terapeuta: Efectivamente, dentro de 15 días no vemos por aquí a la misma hora.

Cecilia: Que estén bien y se la pasen bien y al equipo.

ANEXO 1.e

TRANSCRIPCION SEXTA SESION

Consultante: Cecilia

Fecha: 8 de Noviembre de 2006 Inicio: 12:30 hrs. Terminó: 13:00 hrs.

Terapeuta: Y ¿Cómo le ha ido?, ¿Qué nos viene a platicar?

Cecilia: Pues me ha ido bien, dentro de lo que cabe que emocionalmente estaba, he estado luchando por no decaer, o sea, no bajar la guardia, porque si he tenido ya como que varios problemas. Pero si he estado luchando por no decaer. Pues con lo poco o mucho que esta experiencia que me he permitido, pues me ha servido, pero aún siento que si me tambaleo, ¿por qué? porque, para empezar yo tome la decisión de en estos días hablar con Juan y decirle *“que pues ya o sea, ya no quiero continuar con esa vida ¿no?”* porque no me siento bien y él me dijo *-que no, que no se que, que él estaba dando mucho en la relación, que me daba dinero-* cosas así.

Entonces yo le volví a hacer esa observación en el que su agresividad, su actitud, no me parece nada y él igual lo que me dice que él no puede hacer nada *“que ya estoy como el pétalo de una rosa”* así me dice. Le digo *“tu lo ves así, porque anteriormente de años atrás yo te permití muchas cosas, abusaste de mí, este y ahora yo ya no estoy de acuerdo en eso, entonces, por lo tanto ya no quiero compartir mi vida contigo”* entonces, él así como que dijo *“sí es ella”*

Terapeuta: Se sorprendió.

Cecilia: Si se sorprendió, porque llevamos tres años que comenzamos a convivir, y el siempre ha decidido si se molestaba se iba de la casa y se iba, siempre ha sido su actitud así, entonces yo siempre pues implorándole ¿no? inclusive llorándole *“y por qué te vas, mira y bla bla bla”* o sea, yo tomaba esas actitudes, entonces él definitivamente se iba y volvía a la casa porque yo lo permitía otra vez ¿no? , a final de cuentas él siempre llevaba la batuta digamos, esa es la palabra. ¿Por qué? porque yo lo había permitido.

Y de esto, fue el viernes que yo se lo planteé.

Terapeuta: ¿Éste viernes que acaba de pasar?

Cecilia: Aja. Entonces él me dijo *“que sí, que no había ningún problema, que el domingo iba a sacar sus cosas, que da da da”*. Pero a partir de ese momento, que compartíamos la recámara él se fue a la recámara donde estaba mi hija, entonces, ya se fue. Y yo lo veo así como un hombre muy enojado. Porque inclusive el sábado él se va a hacer sus actividades y ya llegó noche como a las ocho y aún yo le dije que si quería merendar algo ¿no? y me dijo *“bueno, un algo así nada más”* y antes yo era de las que *“mira ándale que bla bla”* y al día siguiente salió temprano de la casa el domingo y ay regreso muy tarde, cuando estaba cenando con mis hijos, con Arturo y su esposa e igual lo invite y le dije *“¿vas a querer algo, vas a comer algo? y me dice ¡no!”* pero así muy... con un no muy fuerte. Entonces agarró y se volvió a salir, después de eso yo me metí a mi recámara y ya no me dijo nada.

Pero ahorita fíjate que estoy así de, estoy viendo como tengo que manejar...tengo así de *“¿por qué no se ha salido?”* o sea, ahí esta.

Terapeuta: Desde que usted le digo, y ahí está.

Cecilia: Y vuelvo a ver ese hombre de 20 años, grosero, aferrado a *“¿por qué me voy a ir, de aquí no me puedo ir?”* pero igual y yo tampoco quiero ser como antes, que empiece yo a provocar, que

empiece yo a gritar o...estoy en esa duda de ¿cómo lo voy manejar?, o sea, de cómo le voy a volver a decir *"oye quedamos en un trato, en que te ibas a ir"*. Inclusive tenía ocho días que me había dado un dinero a guardar, que eran 30 mil pesos y ese día me dijo *"me das el dinero que te di a guardar, claro que sí y se lo di"* ya después analicé y dije *"me hubiera quedado con cinco ¿no?"* porque yo así muy honesta.

Mira en la vida yo le di todo, muchas cosas y digo *"no pues no"* no agarré y le di todo el dinero y ya o sea, volviendo a lo que te estaba diciendo, porque me decía *"con mi dinero yo me puedo ir a rectar a donde quiera, dame el dinero porque voy a hacer un cuarto acá por Reino Aventura"* pues si yo se lo di así, tal cual. Y te digo, ahorita no se ha ido y no se cómo lo deba manejar. Porque yo me conozco, yo lo conozco, lo que pasa es que yo no quiero llegar a insultos y menos a golpes, insultos menos, ya no, porque yo siento que con lo que he estado trabajando esto me debe de ayudar, y me esta manteniendo, me esta manteniendo.

Pero aún así, no tengo la inteligencia de decir, ¿qué le digo? O sea, ya hablamos y el señor sigue ahí, o sea, Juan sigue ahí, y ahora cómo le hago, Ahí estoy, ahí no le encuentro, ¿me entiendes? Estoy así como que no, no, no lo puedo manejar.

Terapeuta: Pues nosotros tenemos la impresión de que la inteligencia la tiene, de eso no hay duda.

Cecilia: Aja.

Terapeuta: Ha sido lo suficientemente inteligente como para tomar usted ya su decisión y hablar con Juan. Tanto que él ya tomo su espacio, pero yo creo que es cuestión de ubicar esos momentos, ¿Cómo le hizo para hablar con Juan?, ¿en qué momento se lo dijo por ejemplo?

Cecilia: Pues tranquila. O sea el viernes estuvieron mi hijos en la casa y ya en cuanto se fueron yo le dije *"oye quiero platicar contigo, y ahora de que, le dije pues hay que sentarnos para platicar"* ya se sentó y yo le dije *"que yo ya no estaba de acuerdo en muchas cosas que a mi me... desespera, no me desespera, me pone de malas, esa actitud, ese carácter"* que o sea, yo me comprometía a trabajar, jueves y viernes, entonces, yo soy una persona como muy activa, en casa también, puse la ofrenda, hice mis tamales, todo ese rollo ¿no? , a mi me toco acá en la Facultad entrar a las siete de la mañana, ya a las tres o cuatro estaba en la casa, esos dos días que suponía eran familiares y estar con mi hijos.

Entonces, el viernes cuando yo llegue, él estaba con una cara que dije *"yo digo bueno si yo estoy el viernes hice lo que tenía que hacer, prepare comida"* o sea, que tuviera todo bien con mis hijos y llego así y lo encuentro con una cara de que uff y le digo *"ya vamos a comer, no tengo ganas de comer, bueno como quieras si quieres adelante"* entonces me puso mucho de malas.

Angélica llevó comida también, llevo así como una cazuela de moles, entonces ya a la hora de la comida me dice, es que me molesta como pide las cosas ¿si me entiendes?, me molesta todo eso, me dice *"me dice me das aquí otro poquito de mole"* ya agarré y le serví *"¡así no!"* entonces ya agarré y le dije *"¿entonces cómo?"* ahí tranquila, respiré porque estábamos comiendo bla bla. Pero fíjate que eso fue como la mechita, porque yo ya lo venía planeando pero yo no sabía en qué día ni en qué momento, entonces, así como que prendió eso y después de que se fue todo mundo ya me senté con él y me dice *"no que no se que, que todo te parece mal"* le digo *"tu probablemente lo veas así, pero saber porque, entonces, volví a lo mismo, años anteriores nos tratamos muy mal, tu me trataste muy mal, me golpeaste, cosas muy duras y desgraciadamente no tuve las agallas para tomar una decisión con mis hijos"* porque Angélica siempre me refriega en la cara que los crié en una violencia muy fuerte, pero así me lo marca, me lo etiqueta y yo le digo *"porque no le dices a tu papá, no es que tu tienes la culpa"* me culpa, me culpa. Porque inclusive yo la golpeaba y la golpeaba feo y entonces tiene mucho resentimiento contra mí. Entonces, cosas así. Y o sea, ya no, yo le he dicho *"ya las cosas están hechas, lo hice, lo hice, no pude desafanarme de tu padre, ahora ¿qué quieres que hagamos, qué quieres que hagamos?, las cosas están hechas"*.

Pero ahora ya me salí un poco de la relación con Juan, me enoja, porque ya le dije que estaba tomando unas terapias y me dice ella *"tu ni porque estas tomando..."* eso me enoja, me entristeció, me molestó mucho en el que me diga *"tu ni aunque estas tomando terapias, ni por eso cambias"* y le dije *"desgraciadamente en la vida ya estamos aquí, tu no tienes la madre que hubieras querido tener, y yo no tengo la hija que también hubiera querido tener"* si, así se lo dije. Le dije eso paso también el viernes *"a partir de este momento no te molesto ni me molestes"* porque ella gritándome que yo tengo la culpa de todo y me dice *"¿a qué yo voy a terapia, si veo que tu no cambias"* vamos a hacer una cosa *"a partir de hoy ni me molestes no te molesto, ni me respetas, ni te respeto, no se vemos que soluciones, de repente nos abrazamos nos decimos que nos queremos y ve caemos en lo mismo, entonces esto ya no, ya no, no vale porque tanto tu eres humano y mereces un respeto, yo también soy humano y merezco un respeto, entonces ya estoy hasta aquí, y me duele, me duele"* pero digo *"no entonces cuando vamos a enseñarnos a respetar"* o sea, yo puse ese límite, después vino lo de Juan.

Pero yo aún así estuve tranquila y le dije *"como ahorita que estábamos en la mesa, que son esas maneras de pedir las cosas, a mí me enoja mucho como las pides, así como con mucho autoritarismo no por favor, a mí me molesta"* y me dice *"no pues todo a ti te molesta y siempre estás de malas"* y o sea, así le dije *"mira no quiero seguir más con esto, porque es muy desgastante, emocionalmente es muy terrible, entonces para que llagar a como estábamos antes, yo te conozco y se como eres, yo me conozco y hay cuestiones, ya llegamos a faltarnos el respeto, ya nos golpeamos, porque ni modo que me quedara con las manos cruzadas eso es lo que hubieras querido, pero no yo reacciono. Porque un perro si tú lo maltratas te muerde y cualquier animal y yo reacciono, entonces para que vamos a llegar a cosas más difíciles, más duras. Yo creo que es mejor por lo sano, ya la relación esta toda destrozada, toda desgastada entonces que hacer"* y me dijo *"si, es fin de semana, dame chance al domingo para irme de aquí, este dame el dinero- si ahí esta el dinero, no me voy a pelear aquí esta"* entonces ahorita estoy así, en eso de...

Terapeuta: Con las antenitas bien puestas.

Cecilia: si, fíjate que si. Afortunadamente me siento diferente a los problemas que habían pasado, me siento otra, y eso para mí es buenísimo, es lo máximo, porque digo *"independientemente Angélica piense lo que piense lo importante soy yo, ahora lo importante soy yo"*. Y digo bueno *"Ahora voy a luchas por mi, por mi y por mi, ahora puede ser que ellos estén a un lado bueno no, aquí están ellos y aquí estoy yo (señala separadamente)"*.

Te digo que ahorita no he hablado con Juan y estoy esperando este fin de semana para decirle *"que no señor, algo que te induzca a respetar"*. Te digo, fíjate que a veces sí, como te diré, me da miedo si y no, porque realmente lo conozco, porque viví varios años con él, que está agarrando o la misma actitud de cuando él se salió *"entro a mí cada cuando quiera, si quiero me voy, si no quiero no me voy y cuál es tu problema"*. Entonces yo estoy viendo que si él me hubiera contestado de esa forma yo le hubiera dicho *"sabes que, quedamos en un trato y lo tienes que respetar, tu me pediste tu dinero y te lo di y tu dijiste que te ibas a ir y no lo has hecho"* entonces el agarró, se metió a la recamara, entonces yo dogo *"tengo que controlar, y, no quiero llegar a violencia, es lo menos que quiero hacer, a agredir, a gritar, porque eso es lo que estoy viendo que estoy bien, estoy bien, es ese aspecto"* porque yo antes llegaba y *"bla bla que no sé que, que no sé cuanto"* ahora si que Cecilia agresiva, pero no la he dejado salir, no te sales pero si para nada y me ha estado funcionando esto.

Y si quiero llevar eso a cabo, a pesar de que venga navidad y esos días, para mi muy familiares, y yo digo *"tengo que hacer valer lo que yo dije porque sino nunca me van a ...porque ahss"* porque siempre a pasado eso eh *"hash ahorita está enojada, que ni Juan mismo me la cree "es esta mujer, al rato se le pasa y me va a decir ya no te vayas"* está 100% seguro de eso, así se los digo, porque o sea, *"siempre por el poder, por el dinero"* que se yo.

Terapeuta: ¿Así que si le ha funcionado no dejar salir a Cecilia agresiva y quedarse mejor con la inteligente?

Cecilia, Fíjate que sí, que aunque no he logrado mis objetivos pero ahí voy, es un despertar porque no estaba conforme con mi vida. Entonces pienso que *“estoy fuerte no puedo dejarme caer por el “problemita” de mis hijos, no voy a bajar. Me sorprende me siento otra mujer como mas madura, que yo quiera sentir que yo me amo para mi no para los demás que este súper bien , conmigo misma, estoy en el proceso, que no es fácil y ya no me queda el papel de mártir”*

En estos momentos, salen las terapeutas para el último mensaje a Cecilia, el equipo reflexivo no pasa, con la idea de que ella misma genere y se quede con recursos de estima.

Terapeuta: Estamos totalmente sorprendidos también, por estos asombrosos cambios, que ha venido teniendo a lo largo de la terapia. Incluso ya ha tomado decisiones y que quizá haya que ser un poquito más firme, se nos ocurría que tal vez, en algunas ocasiones habría que salir un poquito a la otra Cecilia para que le dé esa firmeza. Y que mejor que lograr un equilibrio entre las dos.

Respecto de sus hijos, el equipo piensa que ahora que está aprendiendo a reconocerse, probablemente tendría que encontrar nuevas formas de relacionarse con sus hijos y sabemos que lo hará inteligentemente.

Nosotros creemos y usted nos lo ha comprobado nuevamente este día, que nuestro trabajo aquí esta hecho. Este miedo que usted menciona que a veces tiene, creemos que es parte del proceso, a veces habrá momentos en la vida bajos o estos bacheitos pero que Cecilia inteligente sabrá manejar con ayuda de Cecilia Fuerte. Esperamos que siga con las antenitas bien puestas y siga adelante.

Terapeuta 2: Si estamos convencidos de que usted a tenido cambios positivos y nos alegra mucho que este tomando decisiones como dice mi compañera, en equilibrio de estas dos Cecílias y de otras que todavía no conoce.

Cecilia: Si verdad, porque fíjate que no me puedo ir para abajo, menos ahorita que ya hablé este con Juan. Pues muchísimas gracias, a las dos y al equipo. Yo me que quedo con el papelito que me dieron la otra vez porque me ayuda a ver quien soy yo, como persona que vale y que se merece un respeto.

Gracias, me despiden del equipo que no pasó.

Terapeutas: Que le vaya muy bien.

ANEXO 2.a

Observaciones Primera Sesión

Nombre: Psic. Paola Martínez Beltrán.

Fecha: 6 Septiembre de 2006.

Cecilia llega a la sesión muy ansiosa por todo lo que ha pasado desde que Juan decide regresar a vivir con ella bajo el mismo techo.

Los primeros minutos de la sesión platica sobre la historia de su relación y como fue su vida en pareja con Juan, refiriéndose a ella como violenta, donde hubo maltratos, humillaciones y groserías.

Al parecer la abandonó junto con sus hijos hace ya 16 años por otra mujer refiere Cecilia, y hace tres volvieron a tener contacto nuevamente.

El motivo de su consulta se debe a que se pregunta ella misma por qué regresó con una persona que le hizo mucho daño, se culpa constantemente y refiere que todo eso ha afectado a sus hijos mucho.

Las cosas han cambiado desde su regreso, Cecilia refiere que la conducta de su hijo Antonio ha cambiado mucho con ella, antes era más afectivo y al parecer no esta de acuerdo con que haya regresado con su papá.

Cuando Cecilia habla de su pasado de niña, menciona algo muy fuerte, una violación por parte de un tío, que no lo había sacado antes, seguramente es una forma de sacarlo todo como dice ella. Es terapéutico que lo cuente, la terapeuta no supo que hacer en ese momento y opto por cambiar de tema. Se siente en confianza en terapia para contar cada uno de sus problemas, eso es buen indicio para la terapia.

Desea que se le ayude a mejorar su autoestima, porque no concibe que haya regresado con Juan, una persona que la maltrato y abandonó durante mucho tiempo.

Se notan cambios en su conducta, como que le diga que ya no es la misma que hace trece años. Cecilia desea un respeto para si misma.

Nuevamente se culpa de todo, como una manera de reproche por todo lo que paso y no poder, o no haber hecho nada en su momento, menciona que se siente mal de ser así.

Menciona que se hace la vida pesada por estar con Juan que aunque ya no gritan pero si a veces se siente mal con ella misma.

Tomo un curso de autoestima en la Ciudad Laboral, y además pide que para la sesión se el den herramientas para poder controlar mejor las cosas.

Al parecer Cecilia desea dejar a Juan pero no ha encontrado la forma de hacerlo, pues refiere que no sabe qué es lo que la ata a él. Además, que varias personas le preguntan porqué regresó con él y eso le hace sentir mal también.

Menciona que se defraudo a ella misma y a sus hijos. Su actual estado es divorciada es un aspecto positivo pues sería cosa de una separación emocional, sin papeleos y cosas que los "unan" a futuro para arreglarse.

Al parecer Cecilia tomo terapia de tipo Gestalt, donde le pidieron que cuidara de su niña interna, se dijo que le daría amor y no dejaría que nadie le hiciera daño.

Cecilia tiene muchas posibilidades, pues tiene ideas para seguir adelante con su carrera en el área de la Química.

Su trabajo le da recursos suficientes como para no depender de Juan, se alegra de haber salido adelante hace años de que él la dejó, pero ahora le agobia la idea de haber regresado con él.

Ideas para el mensaje de equipo:

Que Cecilia tiene las posibilidades de salir adelante, s ya lo hizo una vez lo puede hacer de nuevo.

Ya no es la misma de antes, porque antes dejaba y ahora ya no, le ha ayudado esos cursos y cosas que ha hecho hará sentirse mejor.

Que es comprensible lo que paso, por todo lo que le sucedió en el pasado y que ella no fue la culpable de esa violación que aún recuerda con mucho dolor.

Que tiene más o menos una idea de lo que quiere pero no sabe como llevarlo a cabo.

Tareas y mensaje

Se le deja que piense que es lo que se merece como mujer, con la idea de que reflexione sobre lo que desea y lo que actualmente tiene en su vida. Lo anterior, para definir las metas dentro de la terapia y saber cómo nos daremos cuenta que las cosas van mejorando para Cecilia.

ANEXO 2.b Observaciones Segunda Sesión

Nombre: Psic. Paola Martínez Beltrán.

Fecha: 27 Septiembre de 2006.

Cecilia relata de su fin de semana y especialmente sobre un incidente en le cuál ella refiere que le molesta mucho la palabra "macho" pues para ella significa todo lo que vivió con su pareja de golpes y humillaciones, incluso menciona que al llegar a casa ese día del parque le empezó a decir de cosas a Juan sobre le pasado.

Juan vive en casa de Cecilia, después de una larga ausencia de Juan ella lo recibe hace aproximadamente 3 meses y tienen conflictos. Platica sobre otro hecho importante en el que casi se queda fuera de su propia casa porque Juan estaba ebrio y no le habría la puerta. Algo que llama la atención, es que recientemente decidió hablar con Juan sobre la situación que están viviendo juntos, al parecer trata de establecer reglas y respeto en su casa, además de tratar de decirle a Juan que tome sus cosas y se vaya, sin embargo le hace falta valor.

Menciona que tal vez le gusta la mala vida, pues aún o tiene la fortaleza de decirle definitivamente que ella se acabo su relación. Por ahora parece que esta decidida a que no se porte como quiera y la siga ofendiendo y diciendo de cosas.

Al retomar el terapeuta la tarea de la sesión pasada sobre pensar que es lo que se merece, Cecilia menciona que no se merece ese tipo de vida, no después de lo que vivió al lado de Juan.

Algo muy importante que considera Cecilia para su vida es continuar la escuela, librarse de presiones de andar dando explicaciones a Juan.

Cecilia encuentra sus ratos tranquilos cuando le “da el avión” a Juan, que es algo que le molesta mucho también, porque es estar soportándolo y menciona que se pone como un tapete, que se deja de lo que le haga.

A veces parece que toma sus propias decisiones y por otro lado aún permanece en la misma dinámica de antes, de dejar que Juan la trate como él quiere. Ella ante esto dice que se siente muy culpable. Menciona que le gustaría tener el poder.

Habla de dos Cecílias, una noble que le dice que se someta y que le de el avión, y otra que, cuando sale, hace que se le revuelva todo y que le empiece a reclamar del pasado y al parecer Juan siente que lo tratan de controlar.

Cecilia menciona que ya ha vivido sola y que ha sabido salir adelante, ese es un elemento importante para la terapia, pues es una solución que le funciona. Pero dice que le cuesta trabajo, que se siente como en un “frasco”.

Reiteradamente dice que se siente muy mal con Juan, o “este señor” como ella se refiere a él. Dice que al recordar todo lo del pasado le remueve y hace que se levante con mucha “garra” y energía.

Cecilia siente que no es la misma mujer sumisa de antes, menciona que desea controlar sus emociones.

Sobre la tarea de verse a cinco años con Juan, ella se ve como sumisa y, sin él, toda poderosa y que sabe salir adelante.

Menciona que cuando discute fuerte se angustia mucho y eso le da miedo, cuando las cosas se ponen muy agresivas que casi se quieren golpear.

Ya más o menos tiene pensado como decirle a Juan que se vaya de su casa y que no se sigan faltando al respeto ni ofendiéndose.

Se siente un poco triste porque sus hijos no la apoyan y ella si los ha apoyado incluso ahora que ya son independientes.

Ideas para el mensaje

Que ella esta haciendo cambios importantes en su vida presente.

Que bueno que tiene ubicadas sus emociones para trabajarlas en terapia.

Que poco a poco esta sabiendo darse a entender con Juan de manera diferente.

Recordar sobre como le hizo para sacar a Juan de su vida la primera vez que se fue y la abandono con sus hijos a su suerte.

Mensaje del Equipo

Ven a una Cecilia diferente que esta sabiendo poner nuevas reglas del juego. Que es posible que encuentre nuevamente una tranquilidad pues ya lo hizo antes en el pasado.

Mencionan que no es la misma de antes, que incluso el que haya sacado a sus hijos adelante le ayudo mucho para poder “pescar” nuevas cosas.

Notan que se expresa de una manera firme y clara sobre Juan, considerando la posibilidad de que estas nuevas formas de relacionarse la lleven a otro sentido con Juan.

ANEXO 2.c Observaciones Tercera Sesión

Nombre: Psic. Paola Martínez Beltrán.

Fecha: 11 de Octubre de 2006.

Cecilia menciona que tuvo un fin de semana distinto con Juan al invitarla a comer afuera, cosa que le agrado, pues menciona que si lo hubiera hecho antes las cosas serian diferentes. Además, se acordó que algo que el disgusta mucho es que tome y no se cuide, eso al parecer le hace estas dudosas de qué es lo que quiere.

Esta nueva forma de ser de Juan en vez de agradarle le disgusta pues recuerda todo el mal que le hizo en el pasado, lo cual la coloca en una posición de tonta según ella. Que no se explica cómo después de todo, ello siga "con ese hombre que me golpeo". Dice que siente como si tuviera una herida abierta al volver al pasado y recordar aquello que le hizo. Le hace estar en un dilema.

Se rescata que los límites son algo que tiene presente pues los mencionó en terapia cómo algo que marca la diferencia. Menciona que quien va a cambiar es ella no él.

Cecilia dice que no quiere vivir con él, explica no ha podido porque no desea estar sola. Además que no ha encontrado las palabras adecuadas para decirle adiós. Pues aunque el cambio no se siente bien en convivir con alguien que la dañó.

Se plantea la posibilidad de pareja nuevamente, en la cual Cecilia se vale por sí misma y estar tranquila. Pero ella no quiere eso, nuevamente habla del pasado que le daña.

Dice que le salen mejor las cosas si no le ordena y le pide las cosas por favor.

A ella le gusta lo que hace en su Facultad, se esfuerza por aprender y ser mejor, le gustaría que Juan se interesara por un libro o cosas así. Al final de año espera tomar un decisión y saber cómo pedirle a Juan que se vaya de la casa.

Es duro para ella su pasado, las cosas que vio su mamá, como cuando la golpeaba y ella no le enseñó a defenderse, ella vivió lo mismo que con Juan y por miedo es que hacía lo que el hombre quería.

Sigue preocupada por la conducta de sus hijos responsabilizándose por el maltrato que les dio en su infancia y que sean así en el presente.

Habla de un respeto después de haber leído un libro de respeto por el otro.

Cecilia quiere tomarse un tiempo para pensar las cosas, sin que Juan esté presente en su vida, pues eso la confunde más, aunque finalmente, parece que desea separarse de él.

Una amiga de ella le comenta y dice que piense bien lo que hace al regresar con Juan, pues quizá la vaya a abandonar de nuevo.

Ideas para el mensaje

La idea de curar el pasado es aparte de la decisión respecto a Juan.

Ella no es la culpable de lo que pasó, pues no tiene control sobre todas las cosas.

Sus hijos están grandes para ser responsables, ella ya los educó y deben tomar sus decisiones.

Juan ha cambiado y puede ser momento para darle una oportunidad bajo nuevos términos en la relación.

Tarea

Pensar en cómo dar borrón y cuenta nueva en su vida, respecto al pasado que va cargando.

ANEXO 2.d Observaciones Quinta Sesión

Nombre: Psic. Paola Martínez Beltrán.

Fecha: 25 de Octubre de 2006.

Cecilia desea ver un cambio en ella misma, un crecimiento mediante el cual pueda poner ejemplo a sus hijos y ayudarlos en lo que se les ofrezca. Cambió un poco su actitud de culpa, por una de más responsabilidad y de actos para los problemas.

Algo que repite es la idea de dar solución a los problemas, idea retomada de la Terapia Centrada en soluciones.

Parece que dio un consejo a la esposa de su hijo, pues el es violento igual que Juan y bebe también mucho, el consejo fue que si ella quería podía dejarlo.

Desea hablar con su hijo para decirle que vaya a terapia.

Dice que antes era agresiva con sus hijos, que les pegaba y ahora es diferente, les habla con palabras cariñosas o afecto y se da cuenta que reaccionan diferentes.

Nota un cambio en ella y los demás lo notan también, Juan lo nota más. Su relación sigue siendo mala, pero no tanto como antes.

Cecilia nota que ha vuelto esa armonía que antes tenían, como cuando Juan no estaba en casa.

Al pensar en ella, respetándose y quererse, es la manera mediante la cual puede ser un ejemplo para sus hijos, un *tip* para la vida que les ayude.

Se hace una diferencia entre una Cecilia agresiva, otra pasiva y sumisa y otra que es más inteligente y cautelosa.

Le vienen a la cabeza pensamientos de que es una basura como persona por culpa de Juan.

Deseo de cambio total en la vida de Cecilia, desea ser mejor persona y mamá.

Le dice a sus hijos de la terapia y de lo mucho que le han ayudado como persona, además motiva a sus nietas. Está decidida a dejar de tomar, Juan le ofreció una botella y rechazo beber con él.

Cecilia dice que ya no siente nada por Juan, que lo ve como una persona cualquiera, incluso en la intimidad lo rechaza, porque le parece cruel que se pueda estar con alguien que no quiere.

Se ha ido separando de él poco a poco, sin meterse en su vida y dejando que haga sus cosas y que se exprese como quiera, siempre y cuando no se meta con su persona o le falte el respeto.

Está preocupada porque siente que va muy rápido, no desea tener una recaída en su vida y volver a lo mismo de antes con Juan. Se enfoca en buscar soluciones a los problemas.

Ideas mensaje

Se han visto grandes cambios en su actitud, incluso en su forma de vestir.

El equipo le manda una felicitación por el esfuerzo que ha hecho, pero como es el final ya es momento que ponga en práctica sus habilidades.

Resaltar el control que de las Cecílias, que no se vaya solo con una, que sepa tener un control de todas las posibles Cecílias.

ANEXO 2.e Observaciones Sexta Sesión

Nombre: Psic. Paola Martínez Beltrán.

Fecha: 8 de Noviembre de 2006.

Aun esta confundida por las acciones de Juan, le ha puesto limites pero el parece no hacer caso.

Se desea que tenga más claro sus objetivos y firmeza con él, diciéndole lo que piensa y lo que quiere para su vida, Tomar la decisión y llevarla a cabo.

Al parecer no esta sumamente convencida de sus avances, quizá el ver resultados le ayude más, puesto que una actitud puede decaer, es importante tomar en cuneta la renuencia de Juan.

Menciona que ensayó y buscó el momento adecuado para hablar con Juan del tema y dejarle claras las situaciones, se ha desvinculado completamente de él según lo que reflejan sus comentarios, sin dependencia aparente, pero con la insistencia que recuerda ella por su mala actitud.

Se reafirma la parte de la inteligencia de Cecilia, además de la parte agresiva que ha quedado alejada, pero que se ocupa de vez en cuando para tener firmeza, esto le hace sentir bien y recobrar el control en sí mismo.

Nos habla de lo sorprendidos que están sus hijos con su "nueva" forma de ser, que no se la creen, incluso se lo han dicho, situación que ha ayudado en la terapia.

Durante esta ultima sesión, ella habló mucho de respeto y de querer ser mejor para ella misma, respeto por los otros e incluso, respeto hacia la persona de Juan, esta creando condiciones diferentes.

Se comenta los grandes y significativos cambios que ha tendí, desde antes de venir a terapia, hasta los que sucedieron en la misma, con el fin de regresar la confianza y el saber que las cosas van por buen camino, para que ella no deje su decisión inconclusa pues dice que tiene los elementos necesarios, dando el paso más importante que fue decirle todo a Juan y alejarlo de su vida.

Se despide contenta y alegre por el trabajo.

Anexo 3

CENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

UNAM

PRE- CONSULTA (PC)

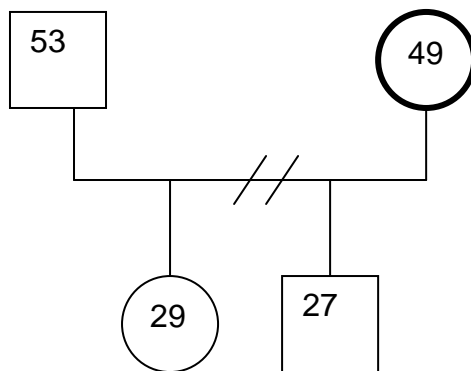
PACIENTE DE PRIMERA VEZ ()
FOLIO _____

PACIENTE DE REINGRESO
FECHA _____
RECUPERACIÓN _____ CUOTA DE

NOMBRE: Cecilia

EDAD: SEXO F M EDO. CIVIL: TELÉFONO:

FAMILIOGRAMA



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

Acude por un déficit de control de emociones, enojo fácil y dice perder el control lo cual le ocurre desde hace 9 años. Tiene abandono marital por otra mujer y su matrimonio era muy violento.

ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN:

Las soluciones que ha empleado fue asistir hace un año a un taller de autoestima por parte del trabajo lo que le ayudo un poco pero aún siente dolor y enojo.

ÁREAS AFECTADAS POR EL PROBLEMA:

Familiar, con sus hijos. Vive separada de su exmarido pero son muy agresivos el uno con el otro.

Menciona que ha tenido últimamente mucho dolor en todo el cuerpo, se descarta menopausia.

Anexo 4 Formatos de Triangulación

Investigador: Psi. Amín Alfredo Serrano Rojas.

Terapeuta: Dra. Ma. del Carmen Merino Gamiño / Psi. Fabiola Paola Martínez Beltrán y Psic. Beatriz Evangelina Pérez Arriaga.

Estimada colega:

Por ser parte esencial en el proceso terapéutico como terapeuta detrás del espejo en el caso de Josefina llevado a cabo entre el 6 de Septiembre y 8 de noviembre de 2006, me gustaría que formara parte del proceso de Triangulación de Interpretes para mi estudio de Tesis llamado: "CONSTRUYENDO ALTERNATIVAS DE VIDA A TRAVÉS DE LA CONVERSACIÓN TERAPÉUTICA: ESTUDIO DE UN CASO".

Para llevar a cabo tal proceso, por favor lea los siguientes extractos textuales (entrecuillados) transcritos previamente y plasme su interpretación de cada uno de ellos. Posteriormente, lea cuidadosamente el texto siguiente (sin comillas) que corresponde a mi interpretación de ese extracto y comente si considera necesario.

Es importante que no lea la interpretación que realicé antes de leer el extracto y plasmar su interpretación.

Notas: Juan es el ex-esposo.

Arturo hijo menor.

Angélica hija mayor

Cecilia es la consultante (confidencialidad)

Comienza aquí:

1.

"El problema es que yo me case muy joven. Joven, de 17 años. Tuve dos hijos, el padre de mis hijos siempre me golpeaba, siempre me golpeó pero como yo viví en un ambiente yo no tuve papá, o sea, mi papá falleció. Entonces yo me crié casi con mis

tías, pues yo veía que las golpeaban. Entonces cuando yo me junté con... bueno me casé, pensé que era así la vida, o sea, digamos, se me hizo normal"

La narrativa anterior nos describe algunos elementos que se suman a la construcción del problema. Primero, el que Cecilia considere que casarse muy joven es parte del problema, supone una insatisfacción por la prematura elección de su pareja. Segundo, la descripción de un ambiente de golpes con Juan, me dio una idea sobre el tipo de relación que tenían antes de su divorcio, o la idea que Cecilia tiene a partir del ambiente matrimonial vivido con Juan. Tercero, que el ambiente de golpes a ella le parecía "normal", esto hace referencia al significado y creencias claramente influidas por su contexto familiar, donde la violencia física formaba parte de su vida cotidiana.

Enfocándome en el uso del tiempo verbal de la consultante: "**pensé que era así la vida... se me hizo normal**", interpreté que la violencia física no es vista de la misma manera que antes, es decir, que ya no es visto como algo "normal".

2.

"Entonces yo estuve con él 17 años con golpes, desde un principio golpes, insultos, mucho abuso. O sea mucha agresión hacia mí y no supe poner límites...no supe"

Este fragmento se centra en la relación entre Cecilia y Juan, en la cual, con lo anterior, configuré el significado en torno a su relación de pareja, considerada por ella como un estado de violencia, insultos y humillaciones constantes, esto mismo se convierte en algo característico de Juan, persona a la cual Cecilia considera como violenta y muy agresiva.

3.

"Pasaron 17 años, mi hijo pues la mayor tenía 16 mi niño de 13 pasamos una etapa mucho muy difícil, como una bronca emocional"

"porque los daño mucho a ellos también, nos dañamos mucho, este mucha pobreza, emocionalmente totalmente tronados."

"...hubiese dedicado un tiempo a ellos, hubiésemos tomado una terapia familiar, nunca lo hice, y ahora están bien tronados, bien tronados"

El estado emocional que se expresa en los tres segmentos anteriores, está ligado al problema, pues es precisamente una "sensación de daño" que se considera como algo "irreparable" parte de lo que impide que las cosas puedan ser diferentes.

4.

"Por ejemplo yo a mi hija la golpee mucho y ella me lo reclama, y yo digo pues entiéndeme., o sea tu padre borracho, una suegra que era muy autoritaria, grosera. Entonces muchas cosas que no me cayeron el 20 ..."

La violencia y agresiones formaban parte de la vida cotidiana de Cecilia con sus hijos.

5.

“tengo que buscar yo, porque yo si me siento culpable de lo que ha pasado con ella y con mi familia, me siento mal.”

“me sentí angustiada, me sentía fatal, me quería morir la verdad por todo lo que había visto, por todo lo que había ocasionado.

“Porque, mi familia pues, es lo máximo. Y me siento yo muy culpable de ser así.”

A parte de influir estas situaciones en la vida de Cecilia, ella se asume como culpable de ello, tanto de permitir la violencia, como por ser violenta.

6.

“Cecilia: No, porque fijate que antes de que regresáramos, yo sentía que me apapachaba más, o sea, como que se preocupaba más por mí. Y ahora si me habla pero lo siento diferente. Porque después de que paso todo esto hablamos y yo le dije perdóname hijo porque estuve mal, estuvimos mal todos”

Entonces, el problema para Cecilia también implica que la relación con sus hijos se vea afectada, es decir, parte de la configuración del problema implica que alguno de los vínculos con los seres queridos se vean afectados o modificado de una manera desagradable para la consultante.

7.

“A un primo hermano que me apoya mucho decía “no es que no debes de tener una vida así, es que debes de salir, mira los niños, mira esto, mira lo otro”

“me decía mi hijo “oye mamá piensa bien, piensa bien, porque de todo lo que pasamos y no sé, yo respeto tus decisiones pero y realmente eres feliz con mi papá, por mi no te preocupes, lo importante es que tu estés bien”

“T: ¿eso le dicen los demás?”

C: Que yo te creí que no volverías a convivir con ese hombre, porque para empezar nunca se preocupo por los muchachos, nunca vino y dijo oye tienen para comer como sea, tu sabias que el bautizo de las niñas.”

Retomando la forma en que Cecilia hacía referencia a los comentarios de terceras personas y la importancia que le daba, me llevo a pensar, que parte fundamental de que el problema se considere “el problema”, es que las personas alrededor de la consultante tuvieran una opinión que fuera diferente a lo que ella estaba haciendo.

8. *“Entonces, pues no sé quisiera que me proporcionaran las herramientas ¿cómo trabajar? o ¿cómo decir las cosas? porque a veces a puro grito y zonguerazo a la defensiva. Pero no, siento que debo ser pues más cautelosa, más inteligente, esa es la palabra. Ya dejar la agresividad porque eso no me deja nada. Porque ahorita he estado súper pasiva, muy pasiva, pero sabes por qué, porque como que quiero enterrar todo lo que paso.”*

Considero que la configuración del problema también comprende el manejo de la agresividad de Cecilia. Esa característica agresiva que considera como suya, como acabamos de ver, le ha traído situaciones difíciles con Juan, como son peleas, gritos y formas poco adecuadas para comunicarse con él.

9. *“...yo quiera sentir que yo me amo para mí, no para los demás, que esté súper bien conmigo misma, estoy en el proceso, que no es fácil y ya no me queda el papel de mártir.”*

Cecilia habla de su enojo por el maltrato y agresiones de Juan, poco a poco durante la terapia se centra más en el cuidado de su persona, de tal forma que no vaya a caer nuevamente, como dice la consultante, en el “papel de mártir”.

10.

“Y me dijo -pues el día que tú no te sientas bien ya tu háblame y dime, y yo me voy de aquí, no creas que ahorita estoy aquí porque quiero, si no quieres pues no-. Fíjate que después de eso a mí como que me entra una angustia, un miedo. Porque no tengo el valor de decirle, pues si, ya vete porque no quiero vivir contigo. No se lo puedo decir, me siento mal, me enoja y no puede salir de mi esa fortaleza”

Otra emoción que se hacía presente con frecuencia, era la narrativa en la que Cecilia habla de un miedo y temor a quedarse sola. Este miedo está relacionado con el enojo que mencionamos anteriormente, pues sus emociones son encontradas, por un lado no desea estar con la persona que le hizo un daño muy fuerte y por el otro, está el temor a la soledad y miedo a no tener una compañía

11.

“a mí me molesta convivir con este señor, con Juan, viene todo así, un torbellino viene a mí”

“no quiero estarme angustiando quiero pensar que convivo con otra persona, no con el tipo que me enrede desde la adolescencia, porque era una adolescente. Entonces, quiero verlo así, pero cuando él reacciona negativamente y lo veo así grosero, cosas así, eso me prende, me da mucho coraje su actitud.”

“¿por qué estoy conviviendo con una persona así? Haga de cuenta que estoy conviviendo con una piedra que, pues nunca, si yo espero que va a cambiar, pues nunca va cambiar...”

Claramente Juan significa para Cecilia un pasado tortuoso hacia el cual siente enojo y le impide vivir tranquilamente el presente. Aunque Juan haya cambiado o sea diferente al del pasado, hay situaciones que detonan la agresividad de Cecilia y la llevan a hablar de su separación cada vez con mayor convicción.

12.

“-si yo realmente sintiera no te quisiera te amaría, porque querer es una cosa, un objeto, y no eres un objeto no yo soy un objeto, entonces ya para que te doy beso, si ya no lo siento, o sea, ya es hipocresía- y ya se quedo callado, así como que ahhs, y ya no me dijo nada.”

Cecilia se siente más segura de su decisión y el vínculo con Juan tiene ahora un significado que le permite continuar con su vida. En éste caso, el sistema de significados de Cecilia es el mismo respecto a Juan, pero se enfoca más en lo que puede hacer y ya no se encasilla en el pasado o emociones que no le benefician y que solo le impiden seguir adelante. Con ello, el miedo a la soledad deja de presentar en la narrativa de la consultante.

Durante la conversación terapéutica se fue configurando y afianzando un sentido de independencia en Cecilia, idea que le permitió empezar a tomar decisiones. Lo anterior, sumado al control de emociones como el “*coraje* y el “*enojo*” le permitieron a Cecilia ver a Juan como una persona que es independiente a ella y que no desea continuar con él, o por lo menos romper con ese vínculo que ella denominó como el problema principal

13.

“Porque si peleamos y a gritos y él se va de la casa eso a mí me deprime, o sea, en ese momento voy hacia abajo, hasta miedo me da. Porque yo he sentido el dolor, la angustia, la depresión, la culpabilidad de que le dije, por qué lo hice.”

Sin embargo, esta actitud está vinculada con la soledad de la consultante, por una parte desea que las cosas entre ella y Juan sean diferentes y, por otra, está la angustia, culpabilidad y dolor que viene acompañada del miedo a estar sola, es decir, no desea pelear con Juan para que él no se vaya de la casa.

14.

“(…) dónde quedo Cecilia sumisa, dónde está que yo la quiero ver. Porque él quiere quedarse con la Cecilia la sumisa, no quiere nada inteligente porque sabe que le va... bueno no le va como en feria, simplemente que no la puede manipular”

El uso de estas distintas Cecílias, refleja una ampliación en el autoconcepto de ella misma, por una parte, la Cecilia Sumisa significaba dejarse golpear, mandar y humillar, incluso tener miedo e

imposibilidad de defenderse. La Cecilia Agresiva representa una persona que contesta con agresividad y enojo, que constantemente pelea con Juan y no se calla lo que siente. La Cecilia inteligente, es un equilibrio entre estas dos y le permite ser cuidadosa y tranquila en sus acciones y palabras para con Juan.

15.

“veo que se da cuenta que cuando yo le contesto mal él me contesta mal. Hay veces o momentos que no estoy así para aguantar cosas así o por nada, yo inmediatamente le contesto así con agresividad, porque yo lo sé también, no soy una perita en dulce, o sea yo también me conozco.”

Parte de la construcción del problema fue que se perdiera el respeto con Juan, éste quiebre fue ocasionado por el maltrato mutuo y las agresiones de ambos durante su relación. En la terapia se trabajó sobre ese respeto que se había perdido para configurarlo como elemento principal para la disolución del problema.

16.

“¿por qué me golpeabas? -es que tu te lo buscabas- -cálmate oyes no tenías ningún derecho a golpearme, ningún derecho fíjate así te lo voy a decir- pero vuelvo a lo mismo, me vuelve a sacar puntos y eso vuelvo al sentimiento...”

“Fíjate que también lo que he hecho, gente que me hizo daño la he ido haciendo a un lado, inclusive le he dejado de hablar. Eso para mí es bueno, eso para mí es que haya un respeto hacia mí misma, hacia mí, volvemos a los límites...”

El respeto significó para Cecilia una parte muy importante que poco a poco incorporo en su sistema de significados, esta idea de respeto por el otro ayudo y promovió en la consultante una postura que tendía a ser conciliadora.

17.

“entonces el niño le contesto -no porque yo soy muy machito- y a mí eso me prendió. La palabra macho me prendió, yo creo que fue peor que si me la hubieran mentado. (...)sabes por qué esa palabra me prende, porque toda mi vida he vivido con un macho, que eres tu (a Juan) le dije -que fue el me humilló el que me golpeó.”

“las cosas fueron muy fuertes cuando yo le metí la demanda de divorcio él no me la quería dar, no la acepto, un hombre muy aferrado muy macho”

Cecilia considera a Juan como un macho. El significado que tiene la palabra macho para la consultante es algo que la hace enojar pues está estrechamente relacionado con una forma de ser agresiva, humillante y autoritaria del hombre hacia la mujer.

18.

“Créanme, que o sea, yo sé que cuando a mi me molesta convivir con éste señor, con Juan, viene todo así, un torbellino viene a mí.”

“Entonces el señor, bueno Juan, cuando él ha querido estar en casa ha estado conmigo y cuando él ha decidido irse se va.”

“...para empezar yo tome la decisión de en estos días hablar con Juan y decirle “que pues ya o sea, ya no quiero continuar con esa vida...”

Cecilia se refería a Juan por su nombre, con ello interpreté que Cecilia tenía un rechazo hacia Juan debido a los sentimientos e ideas con los que ella significó su persona.

19.

“Entonces, como que yo me ido separando, soltando, porque agarrarlo y decirle dame esto, dame lo otro, no, no, tranquila, él y yo somos adultos de tanta edad, entonces, yo ya no puedo tomar la rienda de su vida, así como el no pude estar tomando las mías, él hacia él y yo a lo mío y como nos convenga mejor.”

El significado de Cecilia sobre el rol de Juan como pareja, tuvo un importante impacto en la terapia, pues permitió reafirmar la independencia de la consultante y su capacidad para desenvolverse en la vida enfrentando las adversidades económicas que puedan venir.

20.

“Exacto, porque es cuando digo ya, ya está el problema ahora vamos a buscar una solución.”

Y me ha ido muy bien, acerca de Juan todo fatal. Pero fijate que si hay algo muy importante de cómo actuaba, que a lo mejor que lo agredía y que hasta de coraje le quería dar con la cuchara así en la boca, o sea, me sentía culpable y hay veces él lograba que sintiera que yo tenía la culpa. Y ahora estoy cambiando muchísimo, yo veo un cambio y él creo que también...”

Durante la conversación terapéutica, el significado para la solución se construyó sobre la actitud de buscar la solución misma, es decir, en lugar de buscar el perdón y tener una actitud de autoreproche, Cecilia optó por buscar formas que le permitieran controlar las situaciones agresivas y para estar más tranquila.

21.

“...controlar las emociones, controlar las emociones que yo les decía hasta groserías (...) entonces, y que bueno que he cambiado mi estrategia me ha funcionado, hasta con las niñas, porque como ustedes dicen -en cualquier momento va a haber cosas así, baches y pues ya, bueno ya, y yo le digo- y esa palabra me gustó, me gusta -y ahora que vamos a hacer- ya está el problema, ya está hecho, ya lo hicimos ya esta ocasionado, ahora que solución le vamos a dar, vamos a trabar sobre eso”.

Este último segmento, engloba una forma diferente de pensar y por lo tanto de actuar sobre las diversas situaciones que se presenten en la vida de Cecilia. Significa una actitud ante las situaciones problemáticas, la idea y creencia de la búsqueda de soluciones en lugar de la búsqueda de culpables, lo cual llevó a la consultante a ser responsable de sus acciones y pensamientos.

22.

“Afortunadamente me siento diferente a los problemas que habían pasado, me siento otra, y eso para mí es buenísimo, es lo máximo (...). Te digo que ahorita no he hablado con Juan y estoy esperando este fin de semana para decirle -que no señor, algo que te induzca a respetar-. (...) -quedamos en un trato y lo tienes que respetar, tú me pediste tu dinero y te lo di y tu dijiste que te ibas a ir y no lo has hecho.”

Resume en general el resultado de la terapia y el consecuente bienestar que la consultante expresa ante su distinta forma de afrontar y considerar las situaciones que se le presentan en la vida. Los hechos del pasado y las emociones siguen presentes, sin embargo, la manera en que están significadas y el lugar donde enfoca su atención le permitieron a Cecilia encontrar una solución a su problema inicial.

23.

“yo me cuestiono y me digo -si tu ya habías hecho un proyecto, un proyecto de vida-, o sea, en el que yo ya mis hijos estaban grandes ya independientes yo ya estaba sola...”

“y por qué, por qué voy a volver con la misma persona que me hizo tanto daño, ¿por qué?”

“...no Dios mío como chingaos es posible que yo no me pueda salir de este “frasco” que siento que salgo pero no chin me resbalo como si alguien me jalara las patas y tu no saber por qué.”

El autocuestionamiento es la capacidad de la consultante para observarse así misma, se trata de un dialogo consigo misma en el cuál se replanteaba su situación actual, su forma de afrontar el problema y la definición del mismo.

24.

“Porque estoy muy confundida, ¿qué es lo que quiero?,¿quiero continuar con ese señor?”

“...porque tuve que jalar a mi familia para deshacerme de éste hombre, de Juan y sigo en lo mismo, -¿por qué no puedo salir, por qué no he podido?- yo me pregunto.”

El replantearse la situación problemática, permitió a Cecilia tener un panorama en el que al parecer no había puesto suficiente atención. Al mismo tiempo brindó a la terapeuta información sobre la forma en que significa los hechos alrededor del problema y el significado del problema mismo.

25.

“...porque es una humillación, pero yo estaba ahí, porque a fuerza, o sea, para que me humillaran o quería sentir el masoquismo o ¿qué es lo que quería yo?. Porque de otra persona no, o sea al diablo se acabo se acabo, pero yo me tenía así ahí.”

En algunas otras ocasiones la autoreflexión le permitía a Cecilia posicionarse como otra persona ajena a la situación y responder al problema de una manera que ella desearía pero que en su momento se le dificultaba.

26.

“pero fíjate que yo he estado pensando -¿no estoy corriendo, estoy corriendo?- o sea, a veces porque podría tener una recaída, así como querer regresar a mis hábitos, esa pregunta si se las hago a ustedes.”

Para la ampliación de alternativas de solución, las reflexiones de Cecilia ayudaban en la conversación terapéutica para plantear posibles situaciones y con ello una manera de afrontarlas.

27.

“porque la agresividad no me lleva a nada bueno, sólo me lleva a hacerme daño a mí y a mis hijos, nos vamos, mejor que se quede está loca ahí que se quede”

Representó un enriquecimiento significativo en la vida de Cecilia, construido a través de un autocuestionamiento y reflexión del mismo, lo cual le dio un giro a su forma de actuar y comunicarse, principalmente con sus hijos.

28.

“gracia a Dios yo ya tengo 19 años aquí en la facultad de Química, ya estoy como laboratorista. En ese aspecto siento que he crecido, porque yo entre como auxiliar de intendencia en el que yo no tenía ni la secundaria la hice aquí ahorita porque nos dan esa oportunidad,... fui creciendo y ve o sea, yo en mi en mi persona...”

“si he hecho tantas cosas, crecí en el trabajo, haciendo la escuela y todavía tengo esa idea, este año se me pasó, quiero yo primeramente Dios quiero entrar a la UNAM, quiero enfermería.”

Durante la terapia se conversó sobre el crecimiento personal de Cecilia y su proyecto de vida, lo cual ayudo a construir esa fortaleza y configurar un panorama en el que ella se veía productiva y creciendo como profesionista.

29.

“fíjate a una persona así como que hay confianza, una amiga, si le puedo llamar amiga porque ella también a tomado terapias. Y es más o menos me llevo de capa con ella, entonces el lunes fue a la casa -no pues que ¿cómo te sientes? (...) No pues échale ganas- y fíjate que antes esa inseguridad yo la sentía, ahora ya no la siento...”

Refleja la forma en que las Otras narrativas colaboran en la construcción de elementos que fortalecieron a la consultante para llegar a la toma de decisiones.

30.

“la sociedad es tremenda, o sea somos tremendos como humanos porque te marcan, yo, mi propia familia ¿cómo es posible? porque me lo han dicho -cómo es posible ni porque tocaste fondo, hasta el fondo-”

“Hay gente que me ha dicho que soy noble de carácter, o sea, -es que tú con tu carácter no vas a llegar a nada- a veces así me lo han dicho. Y ahora lo que digo es que no lo sabía yo equilibrar...”

Hago énfasis en la manera en que Cecilia las introduce en su propia narrativa, pareciera que por unos instantes toma el rol de la persona con quien platico y repite lo que ella consideró relevante o importante. Esto es sumamente interesante, pues denota la manera en que se construyo la narrativa alternativa y soluciones al problema a partir de la co-construcción con los otros.

31.

“...pobre de mi madre ahí estaba como testigo de cómo me golpeaba, y para que ahorita este viviendo con este hombre.”

“Me decía mi madre, porque mi papá no lo conocí estaba muy joven cuando él murió. Me decía -no hija, tienes que ser muy fuerte- me daba mucha fortaleza, -mira hazlo por tus hijos- siempre me decía que por mis hijos-...”

Es un ejemplo claro del construccionismo, pues a lo largo de la vida, Cecilia ha ido enriqueciendo su sistema de significados con las ideas, creencias de las personas a su alrededor.

32.

“Pido a Dios que me dé mucha fuerza y hasta este día de hoy estoy bien de salud, dentro de lo que cabe.”

“...gracias a Dios gracias a ustedes que me escuchan he estado cambiando...”

“...pero ni modo pasó la vida, sin ver sin sentir, sin amarlos sin apapacharlos, pero gracias a Dios todavía los tengo y aquí estoy teniendo la oportunidad de reflexiona, y gracias a Dios que estoy aquí que no me he ido de este mundo y sin haber reconocido el mal y el daño que yo les he hecho, me está dando esa oportunidad y la estoy haciendo, estoy trabajando con eso.”

La religión es otro de los elementos que consideré ayudaron a Cecilia a salir adelante. En éste sentido, el significado de Dios para la consultante fue una motivación externa que la encamino y ayudo tanto en la reflexión, como en la percepción de una nueva oportunidad para cambiar.

33.

“Mira, el hecho de que yo me sienta bien es que pienso en todos mis proyectos que yo tengo, pienso en mí, en lo que a mí me gustaría ser o estar, y que si yo quiero tengo las agallas para llegar a donde yo quiero...”

Un *Proyecto de Vida* para Cecilia se fue construyendo según el contexto de la consultante y contiene elementos que pretenden seguir enriqueciendo y mantener un estado de bienestar para el consultante, para ello se consideraron los intereses y deseos de la consultante.

34.

“...cuando ella menciona “es que ya toque fondo” ahorita es como buscar cosas diferentes, salir de ese fondo que es lo que está haciendo.”

“Cecilia no es la misma, y lo repito cuando la escucho decir que ella trata de controlar sus emociones, trata de no llegar a esos niveles que le causaban culpa, angustia y dolor.”

El trabajo de elogiar y enmarcar los cambios tuvo un elemento muy importante para promover la construcción de soluciones, se trata del uso del lenguaje de la consultante que, como se podrá notar en los segmentos anteriores, los integrantes del equipo retomaban parte de lo dicho por Cecilia durante la terapia, para después hacer sus comentarios alrededor de ello.

35.

“Yo veo a Cecilia más clara y entera de la situación que presenta y siento que cualquier decisión que ella tome lo hará con mucha responsabilidad y además, porque ha demostrado ser una persona muy independiente y muy fuerte que eso es lo más importante.”

UI2. *“Para finalizar, yo también cuando escucho a Cecilia sonará quizá poético, me da la impresión que se descubre así misma, tengo la certeza de que esta “pescando” muchas cosas.”*

Consideré que se trató de empoderamiento pues promovió el desarrollo personal, devolviendo la fortaleza y capacidad a Cecilia de controlar y dirigir su propia vida de una manera más inteligente.

36.

“A mí me llamó particularmente la atención cuando ella menciona que podría salir adelante con o sin él, ahí veo una forma de pensar muy firme y clara.”

“Lo que entiendo es que la Cecilia del pasado se comportó de esa manera porque estaba en esa situación en ese contexto y lo que hizo fue lo mejor que pudo hacer en ese momento, ahora en el presente Cecilia esta haciendo otras cosas, no habría por qué remontarse al pasado.”

“yo creo que en este sentido de que ya había enterrado las cosas, todas estas situaciones incómodas, siento que las volvió a sacar y que las está cargando y cargando y no la dejan continuar...”

Como complemento del equipo reflexivo al trabajo de la terapeuta, los integrantes aprovecharon también sus aportaciones para normalizar, opinar y re-significar aquello que consideraron que dificultaba la construcción de alternativas de vida.

Como se pudo observar, el equipo reflexivo tuvo un importante papel en la disolución del problema en el caso de Cecilia, sus comentarios y opiniones influyeron en la manera y forma en que la

consultante construía esas posibilidades de solución y en el desarrollo de su persona. Así, el equipo reflexivo se convirtió también en esas otras voces en la construcción de alternativas de vida que, mediante el lenguaje estas ideas y formas de pensar se configuraron para dar respuesta a una demanda de Cecilia, la cual era considerada un problema por ella.

Anotaciones extra:

Firma de consentimiento Terapeuta

MUCHAS GRACIAS POR SU APOYO

ANEXO 5.a

Descripción General Primera Sesión

Durante esta primera sesión, Cecilia se notaba muy angustiada y con muchos deseos de hablar lo que le pasa, desde su infancia hasta su actual problema con Juan. Revela algo muy íntimo como una violación por parte de su tío cuando ella era tenía 4 años.

Describe su situación cuando niña como muy precaria, un ambiente con golpes y pobreza que incluso ella llegó a pensar que las cosas eran así. Dando una explicación a la forma en que se relacionó con Juan hace ya 15 años. Describe esa relación como llena de maltratos, golpes, humillaciones y groserías, en las que ella se tenía que someter porque tenía miedo de que la golpearan.

En los primeros momentos de la sesión, Cecilia llora constantemente al recordar y contar su situación, le duele pensar sobre el pasado lo cual la lleva a preguntarse por qué regreso con Juan, menciona que se siente muy culpable de dicha situación y que además se responsabiliza porque eso siente que se lo transmitió a sus hijos.

Por otra parte, durante la sesión, platica de una historia en la que tuvo que salir adelante, después de que Juan la dejara sola con sus hijos, comenta que se tuvo que esforzar mucho por darle a sus hijos todo, como alimentarlos y escuela, durante ese tiempo, ella creció también como persona, estudió la secundaria y esta trabando actualmente como laboratorista en la UNAM.

El terapeuta opta por una posición más de escucha y con pocas intervenciones, algunas de la preguntas fueron solo para aclarar puntos o pedir una descripción más detallada de los hechos. Durante el transcurso de la sesión Cecilia se fue sintiendo mejor, poco a poco dejó el llanto para optar por una postura más tranquila. Se rescata lo que sería su proyecto de vida que hasta ahora ha permanecido inconcluso.

Cecilia se siente muy culpable de lo que pasó, de lo que actualmente le esta, como es haber regresado con Juan cuando éste representa para ella una historia de dolor y falta de respeto para ella misma. Dentro de sus metas se encuentra mejorar su autoestima y que se le ayude a tener herramientas para tomar decisiones en su vida respecto a Juan. Varias ocasiones menciona que se siente culpable de lo que esta sucediendo, sumado a los cometarios de sus hijos y una amiga que le preguntan a manera de reproche por qué regreso con esa persona que tanto daño le hizo.

Cabe destacar que Cecilia tiene un dialogo con ella misma que es fluido, autocuestionador y autoreflexivo, ayudado seguramente por un Curso de Autoestima que tomo hace un tiempo, en este sentido, se pregunta muchas cosas así misma, pero no haya una respuesta clara o es inconclusa.

También, Cecilia comenta sobre sus proyectos de vida que no han sido concluidos por múltiples cuestiones, que la llegada de Juan ha hecho más difícil llevarlas a cabo y, que incluso es tomada su llegada como una quiebra en el equilibrio que ya se tenía con sus hijos y con ella misma.

El equipo reflexivo comento sobre una fortaleza interna que la ha ayudado a salir adelante en su vida y con sus hijos, sobre su cambio como persona a lo largo de estos 14 o 15 años, se hace énfasis en que no es una misma Cecilia que antes se “dejaba” de lo que Juan le hiciera. Se hace un elogio sobre los primeros límites que esta empezando a tomar con Juan.

Se introduce también la posibilidad de continuar con esa historia con Juan, bajo diferentes formas o reglas del juego que ya ha estado empezando a hacer, por otra parte el de continuar con sus proyectos de vida como continuar la escuela. Se sugiere hacer cosas diferentes que la hagan salir de ese “fondo” que no la deja continuar como quisiera.

Se deja como tarea que Cecilia piense sobre lo que ella se merece como persona. Cecilia sale al final de la terapia más tranquila, agradeciendo por la escucha y fijando la próxima sesión.

ANEXO 5.b

Descripción General Segunda Sesión

En esta segunda sesión, Cecilia relata un evento sucedido el fin de semana, en el cual se hace presente la connotación de la palabra macho, mejor dicho, el significado de dicha palabra en su vida. Para ello, macho para Cecilia significa, como lo describe ella, alguien que la maltrató, la humillo y la golpeó, reproches que hizo a Juan y por los cuales se desencadenó una discusión muy fuerte que casi culmina en golpes.

Ante la actitud a la “defensiva” de Cecilia, sus hijos le dicen que está “loca”, al parecer en esta parte no ha sido comprendida por su familia, sobre la situación tan difícil que vivió durante el tiempo que vivió con Juan. Durante esta sesión, relata Cecilia que Juan descalifica la terapia, pues no espera que ella sea tan agresiva y gritona al estar acudiendo con el psicólogo.

También relata otra serie de eventos en los cuales se hace notar la agresividad tanto de Juan como de Cecilia, la venganza, por ejemplo, es algo que hizo Cecilia para dar una lección a Juan. Fue durante una discusión, que Cecilia le dice a Juan que ella no es su mamá para estarlo sacando de sus apuros, con ello, se le da responsabilidad a Juan y la consecuencia de sus actos.

Algo muy importante que surgió en esta sesión es que Cecilia hizo clara su insatisfacción con Juan y la manera en que se relacionan, ante todo, menciona la importancia del respeto y de escuchar al otro. Una evento significativo fue comentarle a Juan que sería mejor si estuvieran separados, ante lo cual, Juan tomó una actitud pasiva, a la espera de la decisión que tome Cecilia sobre separarse de él. Tal actitud de Juan, a Cecilia le produjo una angustia que describe como terrible, al no poder decirle clara y firmemente que no desea estar con él, dicho miedo es ante una discusión fuerte que pueda terminar en golpes. También menciona que le falta ese valor o fortaleza para poder decirle que se vaya de la casa, al mismo tiempo, hace la reflexión sobre la posibilidad de que le guste la “mala vida”.

Es durante esta sesión que se empieza a elaborar una posible forma en que Cecilia le pueda decir a Juan que se vaya de la casa, que termine su relación y, dentro de otras posibilidades, está el hacer un trato para que las cosas vayan mejor, pidiendo a Juan que tome papel en quehaceres de la casa,

situación que tiene muy molesta a Cecilia, pues siente que ella tiene que hacer todo el trabajo en casa, además de ir a su trabajo por las mañanas.

La terapeuta al retomar la actividad que se dejó la sesión pasada, sobre pensar en lo que ella se merece en su vida, Cecilia respondió que cualquiera que fuese su situación actual de miedo y angustia, ella no se merece un trato y una vida así, una vida en la cual tenga que estar rindiendo cuantas a alguien, estar preocupándose de alimentar a terceras personas, en general estar más tranquila.

Sobre la actitud tranquila, la terapeuta aprovecha para abordar ejemplos de tranquilidad en la vida Cecilia, para ello ella menciona que sus momentos de tranquilidad son cuando le da el “avión” a Juan o cuando le responde a todo con un sí, pero ya está cansada de esa actitud para con él y ella misma, ya que hace muchos corajes.

Cecilia relata que Juan no da nada en relación, que no muestra interés en lo que a Cecilia le gusta, como salir a bailar y pasear. La actitud renuente de Juan le desespera, pues cuando ella decide salir sola, menciona que él se enfada mucho.

Algo a lo que Cecilia ha recurrido es, a tranquilizarse ella misma para poder dirigirse a él de manera serena y sin golpes, sin embargo, tal actitud no dura mucho ya que el enojo y coraje se apoderan de ella y, es entonces, cuando le empieza a reprochar todo lo que vivió y sufrió al quedarse sola. Tras reprocharle a Juan, comento que a veces se siente como pisoteada, haciendo referencia a un tapete y, otras veces, menciona que se siente con mucho poder.

En esta sesión se opta por la estrategia de connotar a cada una de las actitudes de Cecilia como diferentes, por un lado, la Cecilia noble que se deja someter y da el avión a Juan y, por otro, esta una Cecilia que no se deja de nada y que le reprocha a Juan. Basado en estas dos posturas, se empiezan a especificar las actitudes que conducirán a un desenvolvimiento más tranquilo e inteligente, una Cecilia que sea capaz de controlar sus emociones y que no tenga que recurrir a los golpes o gritos.

Se abordó también la capacidad de Cecilia para tomar decisiones para con Juan y sus hijos, responsabilizándose de sus acciones y el cuidado de sí misma. Ya que relata sobre el intento de suicidio de su hija Angélica porque la abandonó su novio, intento en el cual fue testigo su nieta de 13 años y, por la cual, estaba sumamente preocupada.

Por lo anterior y su actual forma de ser, Cecilia menciona que se siente muy culpable de ser así y de no pedir ayuda en su momento o hacer algo por su familia, como ir a terapia. Relata que su madre le enseñó a no preocuparse por ella y que debía siempre de complacer al hombre. También menciona lo doloroso que fue para ella el que Juan se haya ido de repente, pero que ahora ese dolor ya se ha ido, se pregunta a ella misma cómo le hizo para salir adelante, situación que aprovecha la terapeuta para rescatar fortalezas en Cecilia. Así, se llega pensar en la terapia sobre la fortaleza o ese “empujoncito” que se necesita para que Cecilia pueda desprenderse de Juan, resaltando un recurso importante como el que ella se ve al espejo y se autocuestiona.

El equipo terapéutico en esta sesión, denota los grandes cambios que ha hecho Cecilia a lo largo de su vida, desde el momento en que Juan se fue, y ahora a su regreso, mencionan que las cosas ya han cambiado, incluso en el presente, ella tiene otra visión de las cosas y sobre la agresividad. Por otra parte, se hace referencia a la posibilidad de continuar con la relación, bajo los nuevos parámetros que se están estableciendo en la relación.

Los comentarios del equipo terapéutico, alientan mucho a Cecilia, al final de la terapia hace referencia a la metáfora del valiente y el cobarde, elemento que denota una actitud más firme.

ANEXO 5.c

Descripción General Tercera Sesión

Durante esta sesión Cecilia hace mención de un cambio en la actitud de Juan, de ser un poco más detallista e incluso, la invito a salir el fin de semana, cosa que al mismo que tiempo que le sorprendió, le hizo entrar en conflicto al verse reflejada como aquella mujer que se deja pisotear. Hace la reflexión sobre su actitud en el pasado, donde no ponía límites y, en la actualidad, la actitud con límites es la que la está sacando a delante.

Habla de tener una herida abierta, del daño que Juan le hizo en el paso y que se hace presente cada vez que convive con él, cuando discuten, e incluso, cuando él tiene detalles con ella. No desea estar pensando en que convive una persona que es agresiva y que le hizo mucho daño, a ella y a sus hijos. Por otra parte, quisiera imaginarse que no es la persona con la que se "enredó" desde su adolescencia, pues en ese entonces, como lo señala Cecilia, era una niña y no sabía lo que hacía.

Durante la sesión la terapeuta hace la observación de la diferencia que existe entre el pasado y el presente en la situación de vida de Cecilia, comenta sobre su actual forma de llevar las cosas, poniendo límites y valorándose, que le ha funcionado y traído, poco a poco, tranquilidad a su vida.

Cecilia expresa sorpresa ante la forma actual que está tomando Juan para con ella, al grado de hacer referencia a que ha reaccionado de formas distintas a como lo hacía en el pasado, por ejemplo que ya no le contesta o se enoja porque ella le reclame. Tal cambio lo atribuye la manera en que ella ha estado dirigiéndose a él, no dejando que se meta en su forma de ser.

Una forma en que le gustaría estar, es que las cosas con Juan fueran diferentes, que gracias a esos detalles que ella misma considera importantes, pueden ser una posibilidad de estabilidad, siempre y cuando ella sea autónoma, que tome sus propias decisiones y pueda realizar sus proyectos de vida. Sin embargo, la idea de Juan como una persona que es respetuosa no dura en la cabeza de Cecilia, con lo cual recuerda esa forma dura y grosera de ser de él.

En su esfuerzo por mejorar la relación, o su convivencia, se ha dado cuenta que hablarle tranquila y pausadamente le ha funcionado, bajo la idea de cómo le gustaría que la traten, pidiendo las cosas por favor y no a gritos o con groserías, sin embargo, aún es difícil para ella mantener esa postura.

Algo muy importante que surge es el crecimiento de Cecilia como persona, al mostrar interés por superarse, actitud que espera también en Juan, pero se ve desilusionada cuando se da cuenta que ni un libro agarra o muestra interés por salir de lo cotidiano con ella. Ella, respeta esa forma de ser, pero le lleva a concluir que son totalmente diferentes y que sería mejor que cada quien tomase su camino independientemente. Pensando en cómo al llegar el final de año le dirá adiós a Juan.

Cecilia menciona que se ha quedado en el pasado y que en el primer instante se le viene todo eso a lamente y que es difícil que se deshaga de esas emociones, dice que se aferra a las emociones, ese dolor que tiene dentro, por lo cual desea aprender a controlarse.

Relata acontecimientos de su vida en el pasado, durante el tiempo que Juan la golpeaba incluso enfrente de su mamá o las personas que estuviera, siendo su madre testigo del maltrato de Juan para con Cecilia en el proceso de divorcio. Por otra parte, personas que la apoyaron en su momento, ahora se sorprenden de su regreso con él. Es por ello que no desea regresar con Juan, además el hecho de que a veces aún vuelve con sus viejas actitudes y ella no sabe qué hacer, situación que le molesta mucho pues cuando sale de terapia se siente una mujer diferente, con más autoestima y fortaleza, capaz de enfrentar diversas cosas.

Cecilia se siente culpable por lo que dejó pasar con Juan, pues aparte del daño que le hizo a sus hijos, ella se siente responsable por lo que actualmente les está pasando, como es el caso del intento de suicidio de su hija Angélica. Se atribuye todo ese mal a su incapacidad para ser fuerte, ser insegura y no haber sabido poner límites en su tiempo. Eso le entristece mucho y es por ello que no puede regresar con Juan, es algo que no le perdona.

Comienza en este punto de la terapia una preocupación por Cecilia hacia su persona, como ser humano y la necesidad de encontrar estabilidad, emocional y física en su vida. La terapeuta posteriormente le pregunta a Cecilia sobre su estado o bienestar en una escala del uno al diez, en la cual ella se ubica en un siete, pues es gracias a que ella ha cambiado su forma de ser Juan que ha conseguido muchas cosas en su vida. Lo anterior tras haber leído un libro de respeto que le mostró que uno no debe de hacer al otro, lo que no quieres que te hagan a ti. Esta forma de ser de Cecilia ha generado un cambio casi radical en Juan, pues como ella misma dice, le han caído unos cuantos veintes, llevando las cosas en paz.

Describe un ejemplo en el cual Juan le prepara la cena a Cecilia, pues se da cuenta de que cuando le contesta mal ella, el también lo hace. Con todo ello, ella hace nuevamente mención del gran malestar que el produce esa sensación de estar con alguien que la ha dañado mucho en su vida. Y mejor ha optado por darse un tiempo, se ejercita una forma en la cual Cecilia le puede decir a Juan que está confundida y que no sabe que quiere para su vida, mientras tanto, que vivan separados y que no se vean, pues comenta que suele llamarle o buscarlo los fines de semana o cuando él decide irse de la casa por motivos de riña.

Una de sus amigas le comenta la posibilidad de que Juan regrese con la otra persona, le hace pensar sobre la inestabilidad de su relación y, sobre todo, que reflexione muy sobre lo que está haciendo. Es precisamente esta amiga quien le recomienda que asista a terapia.

El equipo terapéutico en esta sesión aborda el gran dolor que atañe el pasado en la vida de Cecilia, brindando, mediante una metáfora, una alternativa de solución al tratar de que ella piense en un remedio para esa herida que constantemente esta molestandola y que le impide ver hacia el futuro u otros aspectos alrededor de su vida. Sobre la culpa que ella misma se atribuye por la actitud hacia sus hijos, el equipo comenta que fue lo mejor que pudo haber hecho en su momento y que gracias a todo ese esfuerzo es que tiene elementos en la actualidad para afrontar su presente.

La sesión termina con la tarea de que Cecilia piense sobre el cómo librarse o dar “carpetazo” con las emociones y pasado que ha venido cargando desde hace tiempo y que le han impedido ver otras cosas alrededor de su vida.

ANEXO 5.d

Descripción General Quinta Sesión

Durante el inicio de esta sesión, Cecilia comienza relatando su estado de ánimo mejorado y bienestar que ha ido logrando. Expresa una gran preocupación por estar bien con ella misma para sí poder ayudar a sus hijos. Para éste último, desea platicar con él, ya que es agresivo con su esposa Corina, eso a Cecilia no le agrada y desea poner el ejemplo, ofreciéndole que asista a terapia, pues, como dice ella, hay cosas en las creemos tener la razón pero no.

Menciona lo que le sugiere a Corina, su nuera, sobre la importancia de poner límites y, en caso de ser necesario, separarse de la persona con la que no se puede estar por ser agresiva, ante este tipo de comentarios tan comprensivos por parte de su suegra, Cecilia dice que Corina le agradeció su apoyo y le digo que la apreciaba, expresión que le hizo sentir muy bien a Cecilia, ya que ese ánimo y sentido de cambio es el que desea transmitir a los demás. Para estar bien con los demás, ella debe estar bien con ella misma es lo que dice Cecilia.

Cecilia se ha dado cuenta que sus hijos reaccionan diferente cuando se dirige a ellos con cariño o afecto, que obtiene una respuesta del mismo modo, y esa actitud ha despertado el asombro tanto de sus dos hijos. Fue a través del control de sus emociones y parte agresiva que ha logrado ese nuevo vínculo con sus hijos, siendo inteligente y cautelosa. Estos dos últimos términos están definiendo a una Cecilia diferente que hace las cosas diferentes y que se lleva mejor con sus hijos. La actitud que ha tomado es la de búsqueda de soluciones en lugar de enfrascarse en el problema o en estar discutiendo, ella opta por ser más de hacer cosas que la saquen de sus dificultades.

Esta serie de cambios están siendo notados por varios integrantes de la familia, ella misma es consciente de su cambio en la forma de ser y cree que Juan también es ya se ha dado cuenta. Al tomar el tema de Juan, menciona que todo es un desastre, pues no logra llevarse totalmente bien, o, como ella desearía que fueran las cosas con él, el alcohol es una de los grandes factores de rechazo hacia él.

Cecilia nota con agrado el establecimiento de un nuevo equilibrio o armonía en su vida, atribuyendo su mal carácter y forma de ser a Juan, así, el convivir con una persona agresiva lo hace a uno ser así, según Cecilia. La culpa que antes reiteradamente mencionaba, es sustituida por una narrativa en la cual poner el ejemplo es una forma de no sentir esa culpa, apoyando y poniendo atención en su persona, Cecilia dice que sólo amándose a sí misma es la forma mediante la cual es feliz, es la primera vez que menciona la felicidad como un estado de ánimo que es más o menos constante desde las dificultades con Juan.

Existe un momento en la sesión en la que se menciona las distintas Cecílias que surgen en distintos momentos, por un lado se encuentra la Cecilia agresiva, que se “prende” fácilmente, grita y golpea, por otro lado, está la Cecilia sumisa que dice a todo sí y no se queja, es la que desea estar con Juan y la que tiene miedo de las peleas y, por último la Cecilia inteligente que es cautelosa y piensa antes de actuar, sobre todo, es respetuosa y se quiere mucho.

Surge en Cecilia un deseo de cambio renovador y total, ya no centrándose tanto en Juan o lo que suceda alrededor, un cambio motivado por el mismo cambio y el cuidado de su persona que tanto descuido, a tiempo aún para dar apoyo a sus hijos. El apoyo para sus hijos se ve reflejado en intento por acercarse a ellos cariñosamente, platicándoles y sugiriéndoles que vayan a terapia, además da ejemplos de cómo se dirige a su nietas, resaltando sus cualidades y motivándolas a que le “echen ganas”.

Cecilia hace una reflexión sobre el maltrato que le dio a sus hijos cuando pequeños, pero al mismo tiempo se da cuenta que aún está en tiempo para corregir ese error, haciéndoles saber la situación por la que paso y que lo que les hizo no lo deseaba y que no sabía de otras formas de hacerlos entender, ahora, les platica le lo difícil que fue para ella darse cuenta de ese gran error, pero que da gracias a Dios por el tiempo que tiene de vida para darles uno que otro *típ*.

En un espacio, cerca del final de la terapia, Cecilia expresa sus emociones respecto a Juan, las cuales, según indica ella, no siente nada por él, ya no se preocupa por lo que le llegase a pasar o se toma la molestia de estar dándole consejos, pues como ya se los dio y no es un niño pequeño, debe de ser responsable de lo que hace en su vida. En la intimidad es más clara su postura, pues un encuentro lo rechazo en su totalidad, argumentando que es imposible que se pueda estar con alguien a quien no se quiere, y ¿para qué utilizarse? Mejor cada quien por su lado. Sobre Juan, comentó que hubo un tiempo en que le preocupaba el dinero, ya que él gana bien y le da dinero quincenalmente, la preocupación era porque de repente se ponía a pensar si se lo gastaba con otra persona, ahora, y no le importa si se lo gasta o no, o no le pide para sus cosas. Asimismo, reafirma que es una mujer trabajadora e independiente, que no necesita de él, ni de nadie, para salir adelante económicamente.

Cecilia con todo ese cambio, ha llegado a pensar que quizá va demasiado rápido con sus acciones, le angustia la idea de que vulva a caer en las mismas actitudes agresivas de antes con Juan,

porque lo que desea es tener las herramientas para poder seguir adelante, ella lo llama una recaída, pero ante este pensamiento, los terapeutas le comentan que es parte de la vida tener altas y bajas, sin embargo, aprender y reflexionar sobre los errores es algo muy importante y que ella está llevando a cabo en su vida, por eso, confían plenamente que le ira muy bien.

Posteriormente, Cecilia comenta que la decisión está muy cerca, y cualquiera que sea, le echara ganas en su vida para seguir adelante, ya está decidida a dejar a Juan, pero va a plantear un escenario para hacérselo saber. Lo anterior es parte de su actitud de buscar soluciones en los problemas, menciona que es esa es su palabra favorita “ya está el problema, ahora hay que darle solución”, también comenta que se ha visto beneficiada por programas como Diálogos en Confianza, donde hablan del respeto por el otro y uno mismo, llegando a tomar notas que le parecen importantes y que le servirán.

Por último, el equipo considera que ella ya está lista para continuar su vida, ya que tiene las habilidades y herramientas necesarias para enfrentar diversas situaciones difíciles, sin embargo, ella aún desea tener una sesión más, petición que le es aceptada. Los terapeutas leen textualmente un mensaje del equipo que transmite a Cecilia el resumen de lo que se ha logrado hasta el momento, su gran esfuerzo por salir adelante, ante diversas situaciones difíciles, comentan sobre las distintas Cecílias que salen a flote en diferentes circunstancias y que la mejor siempre será el equilibrio de todas, la característica que prevalece es la de inteligencia y cautela, para poder controlar mejor sus emociones, se le manda una amplia felicitación por el tiempo que se dedicó a ella misma y el gran esfuerzo por hacer un verdadero cambio en su persona, para bien suyo y de sus hijos. Retomando el tema de Juan, el equipo piensa que confía plenamente en la decisión que vaya a tomar, pues lo hará con inteligencia y pensando en su bienestar, enfatizando lo importante que es el que ella tenga proyectos en mente y siga adelante, procurando su bienestar a largo plazo y dejando la decisión de Juan casi como segundo término.

ANEXO 5.e

Descripción General Sexta Sesión

En esta última sesión la consultante llega preocupada por una posible recaída, la cual consiste en volver a las mismas actitudes de siempre, es decir, dejarse someter y maltratar por Juan. Esta preocupación viene después de que Cecilia habló claramente con él sobre su decisión de separarse y, sin embargo, él no se ha ido y ha hecho algo que indique que se va de la casa de la consultante.

Menciona que le reprocho nuevamente su actitud grosera y agresiva , pero de una manera tranquila y en lo que cabe, respetuosa, ante esta actitud Juan se impresionó y le llamó la atención la nueva actitud de Cecilia.

Comenta sobre el escenario que se llevó a cabo al momento en que Cecilia habló con Juan, desde la realización de la comida y el momento que eligió para hablar con él, durante esa conversación ella le digo el cómo se sentía, respecto a su relación y los sentimientos que esto le generaba, llegando finalmente a comunicarle su decisión de separación, lo que conllevaba que él se fuera de la casa. Ante tales palabras de Cecilia, Juan reaccionó tranquilamente, diciendo que la próxima semana se iría de ahí.

Una vez llegado el día no se fue, a lo cual Cecilia menciona que le falta inteligencia para poder decirle de manera tranquila que se vaya, para ello, el terapeuta retoma todo su avance y proceso, rescatando ejemplos en los cuales ella ha sabido ser inteligente y sin agresividad.

Por otra parte se trata también sobre la actitud de la consultante para con sus hijos, que si bien, procura lo mejor para ellos, también empieza a poner límites entre sus vidas y la de ella, específicamente con Angélica a quien hace responsable de sus acciones diciéndole que ya no es una niña y que es mejor que ella aprenda a sobrellevar su vida, las sugerencias nuevamente son que vaya a terapia y que haga algo por ella misma y el amor que le tiene a su hija.

Finalmente la terapeuta y respaldada por el equipo terapéutico, le dice a Cecilia sobre sus nuevas formas de ser y relacionarse, con Juan y sus hijos, que el estar con las “antenitas puestas” significa estar atenta y mantener el equilibrio no solo con Juan, también con todas aquellas situaciones que se lleguen a presentar en su vida, se refiere la terapeuta a las dificultades como “bachecitos” en lo que se cree sabrá salir adelante.

Se le pide que sea más firme, pues un paso importante el que ha dado hacia su bienestar, tratar de seguir en esa posición y sobre todo, ser inteligente con lo que dice y hace, también se le recuerda sobre la *Carta* que se le entregó la vez pasada, ahí se plasma su cambio y logros en la terapia, que con toda seguridad la conduzcan a tomar mejores decisiones en su vida.

Cecilia se despide alegre y agradeciendo el trabajo que se realizó, reconociendo que no se puede dejar caer cuando ya ha tenido grandes avances y se ha sentido diferente.