



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TERAPIA PARA EL PERDÓN EN EL DUELO POR SEPARACIÓN

TESIS

PRESENTADA POR
SUSANA IVETTE MARTÍN ARCEO

EN SU EXAMEN DE GRADO
EN OPCIÓN AL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA DE CLÍNICA PARA
ADULTOS

DIRECTOR DE TESIS
MTRO. RICARDO RAFAEL RAMÓN CASTILLO AYUSO

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO

2018

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 611971 durante el período agosto 2016 – julio 2018 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a mi familia por el apoyo que siempre me ha brindado, por ser mi ejemplo de esfuerzo y por motivarme a cumplir con mis metas, cada uno de ellos ha contribuido de diferentes maneras a poder concluir el camino hasta esta meta que me propuse tiempo atrás.

De igual manera, agradezco a la familia Reyes León, mi segunda familia, que han sido parte importante en la consecución de esta meta, ya que me han brindado siempre su cariño, su apoyo y me han regalado enseñanzas y oportunidades invaluable. Astrid, mi mejor amiga, quien me ayuda a encontrar soluciones, quien me ha enseñado que todo es posible cuando nos esforzamos en lograrlo y hace mi vida más feliz y fácil.

A Martín, mi novio, mi compañero y mi apoyo incondicional en toda esta aventura, que estuvo en los momentos de tensión para motivarme a seguir.

Al profesor, Ricardo Catillo Ayuso, quien fue un guía y un ejemplo en mi formación como psicóloga clínica y como persona. Gracias por su paciencia, las enseñanzas y la buena disposición que siempre tiene.

Índice

1. Introducción	7
1.1 Planteamiento del problema y justificación.....	7
1.2 Marco teórico.....	10
1.2.1 Duelo.....	10
1.2.2 Tipos de duelo.....	10
1.2.3 Duelo por separación	11
1.2.4 Características del duelo por separación.....	13
1.2.5 Resentimiento	14
1.2.6 Perdón.	14
1.2.7 Terapia para el perdón.	15
2. Evaluación diagnóstica del problema o necesidad sentida	20
2.1 Descripción del escenario y de los participantes.	19
2.1.1 Motivo de consulta.....	19
2.1.2 Datos generales	19
2.1.3 Descripción del paciente	20
2.1.4. Diagnóstico/ Conceptualización del caso	20
2.1.5 Objetivo General	24
2.1.6 Objetivos Específicos.....	24
2.1.7 Definición de términos.....	24
2.2 Instrumentos, técnicas y/o estrategias utilizados	25
2.3 Procedimiento.....	25
2.4 Informe de resultados de la evaluación diagnóstica	26
3. Programa de intervención.....	31
3.1 Introducción.....	30
3.2 Objetivos.....	30
3.3 Programa de intervención.....	30
4. Resultados de la intervención.....	34
4.1 Evaluación de efectos y/o procesos	33
4.2 Sesiones de psicoterapia	39
5. Discusión y conclusiones.....	76

Resumen

Se piensa generalmente en el duelo en el contexto de la muerte de un ser querido, sin embargo también puede producirse ante la separación de una persona amada. La interpretación que la persona tiene de la situación puede generar consecuencias cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas, repercusiones en nuevas relaciones de pareja que, de no atenderse adecuadamente, podrían propiciar un proceso de duelo complicado y derivar en un duelo patológico o un problema psiquiátrico. A pesar de que en México las separaciones de pareja han aumentado en los últimos años, las consecuencias emocionales del duelo amoroso no han sido tratadas de la misma manera que en otros tipos de duelo. La terapia del perdón podría contribuir a este tema, ya que ayuda a las personas a dejar la ira/enojo que podría generar la pérdida de la pareja. Se llevó a cabo un estudio de caso con un adulto joven, separado de su esposa y con dificultades con la ira. Se realizó en tres etapas, la primera consistió en la aplicación de entrevistas, registros y la realización de la conceptualización de caso; en la segunda etapa se realizó la intervención basada en el modelo de la terapia del perdón de Enright y Fitzgibbons y en la última etapa se realizó una evaluación de los resultados. El cliente tuvo un cambio en la manera en que interpretaba la pérdida y a su ex pareja, esto contribuyó a reducir el enojo y rencor que tenía, mejorando sus relaciones interpersonales y su nueva relación amorosa.

Palabras clave: Duelo por ruptura amorosa, terapia del perdón, estudio de caso.

1. Introducción

1.1 Planteamiento del problema y justificación

Las relaciones de pareja pueden llegar a ser un vínculo significativo y que pueden constituir una parte importante en la vida de las personas, ya que tiene implicaciones en diferentes ámbitos de la vida. Es por esto que cuando una relación llega a su fin, puede generar consecuencias en las áreas en las que había influido.

Cuando una separación es inesperada o no deseada, puede generar un desajuste en la vida de las personas causada por una reacción dolorosa, el duelo. Según diferentes autores, el miembro de la pareja que fue abandonado sufre una pérdida similar a perder a un ser querido por muerte. (Barajas, Cruz, Robles y González, 2012). Se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada.

En el presente trabajo se abordan las situaciones dolorosas asociadas al duelo por separación y las ideas que se generaron a partir de ellas, con las consecuentes emociones, como el enojo, el rencor y el resentimiento, que impactan la vida de la persona quién fue ofendida en algún momento de la relación, a través de la terapia del perdón.

El duelo es una reacción que se presenta ante una pérdida que sea significativa para la persona, como puede ser la ausencia de una persona, pérdida de un objeto o algo subjetivo como el éxito, seguridad, etc., que genera emociones y comportamientos como reacción al sufrimiento.

La mayoría de los autores e investigadores plantean que el duelo ante la pérdida de un ser querido es una reacción humana normal, por extrañas que sean sus manifestaciones, las cuales abarcan un amplio rango de sentimientos y conductas y que pueden tener implicaciones en

diferentes ámbitos de la vida de la persona (fisiológico, cognitivo, emocional, social, espiritual, etc.). La derivación hacia el duelo patológico se plantea cuando esas anomalías se extienden en el tiempo o derivan a otro tipo de problema psiquiátrico. (Meza, García, Torres, et. al., 2008).

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2016) en su última Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID), realizada en el 2014, indica que en el país, en los últimos años, ha habido un incremento de divorcios y separaciones por diferentes motivos y cada año esta tasa incrementa.

Existen muchos estudios acerca del duelo por muerte, por enfermedad, por la pérdida de algún miembro del cuerpo, pero el duelo por separación no ha sido estudiado de la misma manera. Además, los enfoques más utilizados para trabajar con este tema han sido el psicoanálisis y la terapia narrativa, hasta el momento.

El significado que la persona le otorga a la pérdida que sufre, tiene gran implicación en la manera como vive su duelo. Conocer las ideas que tiene respecto a la pérdida y trabajar para los patrones de pensamiento que afectan la vida de la persona que se ha separado de su pareja.

Un buen tratamiento en conjunto con los recursos de la persona puede dar una nueva perspectiva de la situación. Se ha demostrado en estudios anteriores que posteriormente al duelo, las personas han tenido resultados positivos, como crecimiento personal, a partir de una modificación en la atribución de los éxitos y fracasos y el manejo de las emociones generadas por la ruptura (Bustos, 2011; Clapp, 2000 citado en Sánchez-Aragón & Martínez-Cruz, 2014).

Una forma de lograrlo es utilizando los recursos de la persona para poder dar una nueva perspectiva de la situación, por lo que resultaría de gran utilidad trabajar con el perdón, tanto hacía la otra persona como consigo mismo. Además de que en investigaciones anteriores se ha

demostrado los beneficios que tiene para la persona y para el proceso terapéutico trabajar con este tema, ya que proporciona una herramienta para el trabajo del terapeuta que permite una reflexión respecto a ámbitos de la vida cotidiana y tiene impacto positivo en la salud física y emocional. (Guzmán, 2010). Por todo lo anterior, la Terapia para el Perdón y la Terapia Cognitivo Conductual, pueden ser útiles en estos casos.

El objetivo de este trabajo es conocer la efectividad de la terapia del perdón en el tratamiento de las consecuencias del duelo amoroso.

Objetivos específicos:

- Identificar las consecuencias en la vida del cliente por el duelo.
- Diseñar un programa de intervención para el tratamiento del duelo por separación basado en la terapia del perdón.
- Implementar el programa de intervención.
- Disminuir la ira, la agresión y resentimiento hacia la ex pareja.
- Evaluar el impacto de la terapia del perdón en el tratamiento de las consecuencias del duelo por separación.
- Determinar la eficacia de la terapia del perdón en el tratamiento de las consecuencias del duelo por separación.

Preguntas de investigación

- ¿El perdón tiene influencia positiva en las consecuencias del duelo amoroso?
- ¿La terapia para el perdón, guiada por la terapia cognitivo-conductual, es eficaz para el tratamiento del duelo amoroso?

1.2 Marco teórico

1.2.1 Duelo

Duelo significa dolor y aflicción, e implica las demostraciones que se realizan para manifestar los sentimientos que se tienen por la pérdida de alguien o de algo (Real Academia Española [RAE], 2014). El proceso de duelo implica pasar por situaciones dolorosas de las que se derivan emociones que es necesario reconocer, experimentar y afrontar.

El duelo se refiere a la respuesta natural ante la pérdida de alguien o algo significativo, hace referencia a los sentimientos, ideas, conductas, estados de ánimo y respuestas fisiológicas que se experimentan cuando ocurre la situación o se ve la posibilidad de que suceda (Garces, Pruneda y Venegas, 2010).

William Worden (2013) señala que el duelo puede ser manifestado de varias formas y que no sólo se presentan ante la muerte de una persona significativa, sino que también ante diferentes pérdidas como una amputación, separación de la pareja, pérdida del trabajo, de la salud, de la libertad, de la seguridad, etc.

1.2.2 Tipos de duelo.

1.2.2.1 Duelo no complicado o normal.

Se refiere a un proceso natural que la persona vive para adaptarse a la nueva realidad que resulta de la pérdida de algo o alguien significativo para ella. Al ser algo por lo que la mayoría de las personas pasan ante una pérdida, no se considera una patología y no requiere de tratamiento, pues la persona puede superar la situación haciendo uso de sus propios recursos (Vega, 2013).

El DSM-V hace referencia a esta reacción como algo normal, donde pueden estar presentes sentimientos de tristeza, pero no lo considera como un trastorno, aunque sí considera que pudiera requerir atención psicológica si tuviera alguna consecuencia en la vida de las personas, pero que

no sean graves y en un periodo no mayor a un año (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Este tipo de duelo se caracteriza por alteraciones en la motivación, menor sensibilidad, proceso cognitivo paralizado y efectos fisiológicos como náuseas, temblores o cambios en el ritmo cardiaco, presenta tristeza, sentimientos de soledad, pensamientos acerca de la persona que se ha perdido y añoranza de situaciones cotidianas compartidas. Estos síntomas se viven durante unos meses, luego van disminuyendo y la persona puede nuevamente pensar en planes a futuro y a establecer nuevas metas (Meza, García, Torres, et. al., 2008)

El duelo no complicado tiene la función de ayudar a la persona a dar respuesta a la necesidad de adaptarse a la nueva realidad que vive sin la persona u objeto significativo, tiene una función homeostática en su vida.

1.2.2.2 Duelo complicado.

El DSM-V (APA, 2013) señala que para indicar que un duelo es complicado, o persistente como también le llama, la persona que vivió la pérdida debe de experimentar el duelo de manera intensa por lo menos un año, pueden presentar sentimientos, pensamiento y conductas relacionadas con la pérdida como melancolía y rumiación de pensamientos acerca de las circunstancias de la pérdida.

1.2.3 Duelo por separación

Una relación de pareja trae consigo emociones, sentimientos, expectativas, planes y adaptación a la otra persona, es por eso que ante el término de la relación se pueden surgir emociones desagradables ante la necesidad de adaptarse a las nuevas situaciones que implica estar sin la otra persona.

El duelo que surge por la separación de la pareja conlleva otras pérdidas para la persona, como la pérdida de un compañero, una persona de confianza y que puede ser su confidente, un amigo o un apoyo en diferentes ámbitos de la vida de la persona. La pareja representa una figura que contribuye a la formación de la identidad propia y en muchas ocasiones al bienestar de la persona, por lo tanto, las consecuencias son externas e internas (García, 2012).

A diferencia de un duelo producido por la muerte de algún ser querido, en la separación amorosa, la pareja se termina, pero ambas personas siguen existiendo, por lo que puede presentarse angustia frente a la pérdida del proyecto, del futuro, de los sueños, de las ilusiones y/o de la imagen de sí mismo, como pareja del otro, puede ser mitigada con la fantasía por la idea de que el otro puede ayudarlo a continuar con lo que deseaba. (Cáseres, Manhey y Vidal, 2009)

Sánchez-Aragón y Franco (2013) encontraron que existen factores que influyen en las dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales en el duelo amoroso. En cuanto a las emociones, pueden ser negativas como desesperación, ansiedad, impotencia, frustración, ira, enojo, coraje, inseguridad e incertidumbre al perder a la persona que amaban, al igual que tristeza, falta de motivación, soledad, nostalgia y dolor. También encontraron emociones positivas que la persona experimenta cuando ha resuelto su duelo y ha podido reorganizar su vida, así como también emociones típicas de un duelo normal como la decepción hacia la persona que se fue o a la relación misma, resignación y desilusión.

Referente a los pensamientos mencionan que se presentan ideas relacionadas con el anhelo de que la persona que se fue pueda regresar, la necesidad de esa persona a su lado, que no habrá otra persona igual o que será difícil sobrevivir sin ella. También hablan de ideas de negociación, de reacciones hostiles hacia la ex pareja, pensar en la valía personal, en la existencia de otra persona

en discordia y la aceptación de la situación, que les permite reorganizar su vida y reconciliar con la vida y la ex pareja. Esto se relaciona con lo conductual.

1.2.4 Características del duelo por separación

Sánchez-Aragón y Martínez (2014), señalan que existen 4 etapas que caracterizan el duelo por separación:

Negociación: Se da poco después del rompimiento, existe la creencia y el deseo de reconciliación. Se debe a la negación de lo que está sucediendo. Puede favorecer el reconocimiento de algo que se hizo para provocar la ruptura y también genera tristeza, desesperación, frustración y ansiedad.

Hostilidad: Existen respuestas hacia la otra persona como chantajear, mentir, inventar cosas que no pasaron o vengarse, entre otras. Además la persona puede aislarse y evitar el contacto con otras personas, lo cual impide que se pueda distraer, hablar de lo sucedido o tranquilizarse; se centra en pensar en causas de la ruptura y se puede pensar que fue por falta de amor o por terceras personas.

Desesperanza: Existen varias emociones como frustración, enojo, desesperación, resignación, desilusión, decepción, desesperanza, poco entusiasmo, entre otras.

Pseudo-aceptación: Última etapa del duelo por separación, en esta existe desprecio hacia la otra persona, se pueden tener pensamientos como “no encontrará a alguien igual a mí”. Se intenta resignar a la situación y se combina con desilusión y decepción.

1.2.5 Resentimiento

Es uno de los sentimientos que se pueden generar después de la ruptura de pareja, el cual puede generar otra serie de emociones y consecuencias, se refiere al recuerdo arraigado de una ofensa de la que se desea saciar, puede ser resultado de una ruptura de pareja. Es producto de varias humillaciones de las que se piensa que se pueden deshacer mediante la venganza y que puede justificar una posición de víctima.

El resentimiento favorece que se siga recordando el agravio que no se han podido o no se han querido olvidar, vivida y hace de esta parte de la vida diaria de la persona, provocando que la tristeza que se sintió en un principio se convierta en dolor incluso puede generar un deseo de venganza y agresión hacia otras personas que tengan cierta relación (Kancyper, 2011). No permite que se olvide la ofensa

1.2.6 Perdón.

Este concepto ha sido definido desde varias perspectivas a lo largo del tiempo, desde lo coloquial, lo religioso y desde las ciencias, como la psicología, que han tenido interés en estudiarlo y definirlo.

De manera coloquial se entiende por perdón al hecho de dejar la pena o la ofensa causada por alguien, eximir a alguien de la culpa que pudiera tener por algún daño causado (Real Academia Española [RAE], 2014).

En la religión es un concepto importante que permite a las personas dirigirse de forma adecuada en las relaciones interpersonales, un elemento para mantener una buena relación con Dios y una manera de combatir la venganza hacia los que nos han ofendido. Este concepto está presente

en diferentes pasajes bíblicos, donde Jesús enseña a sus discípulos la importancia de perdonar e incluso está presente en las oraciones de la fe católica (Mayo, 2013).

En psicología también ha sido un tema tratado desde la psicología positiva y el bienestar psicológico, dado los beneficios que puede producir en la salud mental de las personas. Castillo, Escoffié y Sosa (2015) mencionan que el perdón es la capacidad que se tiene para alejar el rencor de nosotros mismos, cuando alguien nos ha dañado. Esto es posible si pensamos en que esa persona, como todos los seres humanos, tiene defectos y puede cometer errores.

La psicología ha hecho aportaciones importantes sobre este tema, referentes a factores que favorecen y limitan la capacidad de perdonar y en cuanto a unificar factores cognitivos, emocionales y conductuales. Fehr, Gelfand & Nag (2010) señalan que las cogniciones referentes a la persona que causa una ofensa, suelen ser más significativas en el proceso de perdonar, tanto positiva como negativamente. También señalan que rasgos de personalidad como la amabilidad, la toma de perspectiva, el perdón como rasgo, la religión, aspectos socio-morales están relacionadas con la capacidad de perdonar. La ira es un aspecto que señalan, repetidamente, con una correlación negativa respecto al perdón.

Maganto y Garaigordobil (2010) mencionan que hay diferencias entre hombres y mujeres, en cuanto a la capacidad de perdonar; señalan que las mujeres pueden perdonar a los demás y a sí mismas de manera más fácil, en comparación con los hombres.

1.2.7 Terapia para el perdón.

La terapia para el perdón es una forma en que el cliente y el terapeuta tienen la oportunidad de analizar las situaciones donde el cliente fue o sigue siendo tratado de manera injusta, esto con el objetivo de ayudar a la persona a entender al o los ofensores, aprender a soltar de manera progresiva la ira contra esta(s) persona(s) y después de un tiempo tener un gesto de bondad con

quien le ofendió. Este es un proceso que requiere de tiempo, pudieran ser meses o incluso años para que esto suceda.

Trabaja con las necesidades y recursos del cliente para que sea él mismo quien logre sanarse a sí mismo, el terapeuta desafía a la persona a tener compasión y no dañar a la persona con quien está enojado o frustrado. (Enright & Fitzgibbons, 2015). Esta terapia ayuda a reducir el rencor, las reacciones hostiles y la ira y contribuye a aumentar la empatía por la otra persona y bienestar (Prieto et. al., 2012)

1.2.7.1 Etapas.

Enright y Fitzgibbons (2015) proponen cuatro fases dentro del modelo de la terapia del perdón y cada una de ellas tiene una serie de objetivos por cumplir.

La primera fase es el descubrimiento, en la cual el cliente obtiene información sobre sí mismo y de cómo la injusticia vivida y el daño posterior ha impactado en su vida. Esto puede llevar tiempo, ya que pueden existir varias capas de dolor que impiden que la persona pueda reconocer el daño que le ocasiona la injuria vivida.

La segunda fase es la decisión, aquí el cliente obtiene un entendimiento más exacto acerca de la naturaleza del perdón y toma la decisión de comprometerse o no a perdonar a la persona quien cometió la ofensa o daño, con base en esta comprensión.

La tercera fase se trata del trabajo y tiene como objetivo que el cliente obtenga una comprensión cognitiva de quien le ha ofendido desde una nueva perspectiva para tener como resultado un cambio positivo en los sentimientos hacia el otro, hacia sí mismo y hacia la relación.

La última fase es la profundización, en esta fase el cliente va encontrando más significado en el sufrimiento causado por la ofensa y de esta manera puede sentirse más conectado con los

demás, los sentimientos negativos van disminuyendo y en ocasiones puede incluso encontrar un nuevo propósito en su vida.

Este modelo, con sus fases, ha sido aplicado en diferentes contextos y grupos de edades para el tratamiento de agresiones, abusos y violencia, con buenos resultados, e incluso ha sido aplicado a otras culturas, como la árabe, demostrando su efectividad en la reducción de la ira y el enojo (Lander, 2014; Givil, Mohebbi & Sadeghi, 2014).

1.2.7.2 Beneficios.

Además de tratar de definir el concepto de perdón, se ha explorado también las consecuencias positivas del perdón en la salud física y mental, y ha sido abordada por varios expertos demostrando su utilidad.

Fatemeh y Mohammad (2011) mencionan que la capacidad de perdonar se ve obstaculizada por condiciones como la depresión, y a su vez declaran que el perdón podría tener resultados positivos en estas personas que han sido diagnosticadas con depresión y con las que no tienen un diagnóstico como tal, pero que presentan rasgos depresivos, esto lo relacionan con los sentimientos que pudiera generar la depresión, como la ira, y que pueden ser trabajados desde la terapia del perdón.

Ser capaz de perdonar puede reducir conductas evitativas, el deseo de buscar revancha y puede producir un aumento en actitudes de benevolencia, además los pensamientos, sentimientos y conducta hacia quien cometió la ofensa, cambia de manera positiva. Este proceso se deriva de un cambio interno y también hace referencia a las relaciones interpersonales, así que es un concepto amplio. (Casullo, 2005).

Maganto y Garaigordobil (2010) también señalan que la capacidad de perdonar tiene efecto en las emociones de quienes perdonan y señalan la importancia de trabajar en las emociones positivas de estas personas para poder favorecer el perdón.

Ursa (2017) señala que también se ha demostrado de manera estadística que las personas que perdonan tienen menor ansiedad, depresión y estrés postraumático. Entre otros beneficios observados se encuentra los relativos a la salud física, como la reducción de la presión arterial, menor frecuencia cardiaca, cambios en la piel, entre otras (Ursa, 2017), lo que demuestra un beneficio integral a la salud.

2. Evaluación diagnóstica del problema o necesidad sentida

2.1 Descripción del escenario y de los participantes.

La intervención se realizó en la clínica de una institución pública de la ciudad de Mérida, Yucatán. En primera instancia, se realizó una revisión de los motivos de consulta de las personas que habían solicitado el servicio psicológico previamente y se seleccionó a quienes cumplían con los criterios de inclusión, los cuales fueron haber tenido una relación con una duración mínima de 6 meses y que hayan terminado con ella por lo menos un año antes del inicio del proceso, hombres o mujeres de 25-35 años.

2.1.1 Motivo de consulta

2.1.1.1 Motivo de consulta expresado en la entrevista inicial:

“Quiere dejar de preocuparse de su ex (la mamá de sus hijas), tiene constantes peleas y ya no quiere que esto pase, pero no sabe cómo hacerlo, lo cual le frustra demasiado.”

2.1.1.2 Motivo de consulta expresado en la primera sesión:

“Confiar en quien pueda ser su pareja en el presente para ya no tener temor a comprometerse en una relación.”

2.1.2 Datos generales

El caso que se presenta es de un hombre de 34 años de edad, con estudios en ingeniería, trabaja por cuenta propia. Él está separado de su esposa desde hace 4 años, con la que tiene dos hijos en común. Él estuvo viviendo con su esposa durante 6 años. Actualmente están en proceso de divorcio y tiene una nueva relación amorosa.

2.1.3 Descripción del paciente

El cliente, a quién llamaremos Orlando, es una persona voluntariosa e impulsiva en ocasiones, le da mucha importancia a la familia, tienen una buena capacidad de razonamiento, es perseverante, no le gusta demostrar sus emociones y se considera intolerante. La historia de vida que ha tenido ha contribuido a reafirmar estas características, ha tenido que enfrentar situaciones difíciles con sus papás, su papá se ausentaba y él apoyaba a su mamá, tuvo problemas con drogas y con su ex esposa tuvo situaciones que le ofendieron. En resultados del diagnóstico se encuentra mayor información.

2.1.4. Diagnóstico/ Conceptualización del caso

Antecedentes:

Sus anteriores parejas le han sido infiel. Con la mamá de sus hijos terminó su relación en malos términos, fueron infieles los dos, ella le ofendía y no permitía que se le acercara de manera cariñosa, terminaban su relación luego él le pedía perdón sin haber cometido alguna falta y regresaban, cuando se separaron definitivamente ella no le dejaba ver a sus hijas, peleaban frecuentemente por cuestiones económicas.

En su momento evitó experimentar sus emociones como tristeza y enojo, hacía cosas para desahogarse, como fumar hasta una cajetilla de cigarros hasta que se le pasara el enojo, evitar hablar de lo que le sucedió con sus amigos y familiares, llorar a solas y por momentos cortos.

Impacto en las dimensiones del modelo Cognitivo-Conductual:

Cognitiva	Conductual	Emocional	Social
Demandas hacia sus parejas y hacia sí mismo. Pensamiento dicotómico Sobregeneralización Catastrofismo Negación Salto a conclusiones Etiquetado	Evita el compromiso. Dificultad para establecer una relación formal. No es cariñoso ni demuestra sus emociones. Discute constantemente con su ex pareja. Busca vengarse	Enojo Resentimiento Inseguridad Miedo	Se relaciona con mujeres casadas. Impone sus deseos. Problemas interpersonales (poca tolerancia, peleas, discusiones).

Análisis ABC:

Situación	Pensamiento	Consecuencia
Rechazo de su ex pareja cuando era cariñoso.	Demostrar mis sentimientos es ser débil y pueden	No es cariñoso con su pareja, antepone sus deseos a los de ella.

	aprovecharlo para hacerme daño.	
Pedir perdón a su ex pareja cuando no había razón de hacerlo.	El perdón no sirve de nada. Si pides perdón, estás ignorando lo que te hicieron. Pedir perdón es ser débil.	No puede perdonar Enojo Rencor
Infidelidad de su ex pareja	El compromiso y ser exclusivo de una persona no es posible.	Es infiel y evita el compromiso. Pone “barreras” en sus relaciones
Reclamos de su ex pareja	Ella quiere hacerme enojar y sólo está chingándome. Yo debo ser más fuerte y ganarle a ella, no me puedo dejar vencer	Se enoja y discute con ella. Quiere vengarse de ella . .

Lleva a su novia a reuniones con sus amigos y no le presta atención. (Pruebas)	Ella debe quererme como soy sino es que no digna de mi confianza y no puede ser mi pareja. Yo debo imponer las reglas en la relación para que no me sometan y no sea “pendejo” otra vez.	Discusiones con su pareja. Frustración.
Discusiones con su pareja	Ella no debe reclamarme nada, debe de aceptarme como soy. Ella exagera las cosas.	No hablarle hasta que ella pida disculpas

Impresión diagnóstica: Tiene ira y resentimiento hacia su ex pareja, debido a la forma injusta como lo trató y esto está teniendo consecuencias en sus relaciones amorosas y en la capacidad de confiar en una pareja.

Recursos: Comprometido, entiende los conceptos, disposición, analítico.

Objetivos del cliente al inicio del proceso:

Generar un vínculo sano con una pareja potencial.

Confiar en su pareja para ya no temer a comprometerse.

Dejar de poner barreras en sus relaciones amorosas.

2.1.5 Objetivo General

Obtener información acerca del motivo de consulta del cliente e integrarla, para entenderla y poder realizar un juicio, que sirva de guía para la intervención.

2.1.6 Objetivos Específicos

Identificar causas de la situación conflictiva del cliente.

Identificar las consecuencias que ha generado el resentimiento en la vida del cliente.

Identificar las estrategias de afrontamiento que ha implementado para lidiar con la ira.

Identificar las ideas que tiene acerca del perdón.

2.1.7 Definición de términos

Término	Definición
Motivo de consulta	Solicitud que los clientes expresan al inicio del proceso terapéutico referente a algún problema en su vida cotidiana (Muñoz-Martínez & Novoa-Gómez, 2012).
Resentimiento	Sentimiento arraigado originado a partir del dolor producido por una ofensa vivida.
Estrategia de afrontamiento	Recursos psicológicos que la persona utiliza para enfrentar situaciones estresantes (Amarís, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013)
Ira	Conjunto de emociones y comportamientos que tiene componentes fisiológicos y cognitivos que produce reacciones que pueden

	afectar a los demás (Lander, 2006 citado en Butts, 2007).
Perdón	Capacidad que se tiene para alejar el rencor de nosotros mismos, cuando alguien nos ha dañado (Castillo, Escoffié & Sosa, 2015)

2.2 Instrumentos, técnicas y/o estrategias utilizados

Para las evaluaciones, inicial y final, se realizaron entrevistas semi-estructuradas en las primeras sesiones, relacionadas con la separación, las consecuencias que ha tenido en su vida, cómo ha lidiado con el enojo y su actitud ante el perdón. Igualmente, se le pidió al cliente que realizara un registro de los pensamientos, sentimientos y conductas relacionadas con situaciones con su ex pareja que le afectaban en su vida cotidiana.

Posteriormente, con base en la entrevista y el registro iniciales, se realizó una Conceptualización del Caso, para tener una comprensión más clara del cliente y a partir de ella, se establecieron las técnicas que serían utilizadas a lo largo del proceso de intervención.

2.3 Procedimiento

Se realizó una revisión de los motivos de las personas que habían solicitado el servicio en la institución, se les contactó a quienes cumplían con los criterios de inclusión y se le asignó una cita para comenzar con el proceso.

Luego de haber tenido mayor información acerca de la problemática del cliente, se procedió a pedir su consentimiento para poder presentar su caso en el presente trabajo, explicándole acerca de la

confidencialidad y de sus derechos para poder negarse o retirarse del proceso, también se le pidió su consentimiento para poder grabar en audio las sesiones.

Las sesiones se realizaron dos veces a la semana en el horario acordado con el cliente, durante 4 meses y una vez a la semana en los siguientes 3 meses. Cada una tuvo una duración de 50 minutos aproximadamente. Se asignaron tareas para realizar en su casa con el propósito de continuar con el trabajo de las sesiones anteriores y poder devolverle al cliente una retroalimentación.

2.4 Informe de resultados de la evaluación diagnóstica

Cuando Orlando era niño, su papá estaba constantemente fuera, por lo que él se hacía responsable de ayudar a su mamá que estaba embarazada. Un día su mamá se sintió mal y él fue el único que estaba ahí para ayudarla porque su papá se había ido, su mamá abortó y él la llevó al hospital; dice que a partir de ese momento nace la idea de querer ser un buen padre y estar para sus hijas, por lo que la idea de su ex pareja de abortar a su primera hija no le pareció correcta.

Orlando tuvo problemas de adicciones, de los cuales salió por voluntad propia y sin la ayuda de su familia o de sus amigos, por lo cual él se considera independiente, autosuficiente, fuerte y capaz de superar situaciones difíciles

Estando en la relación con su ex pareja, el cliente sufrió una serie de tratos injustos y que le ofendieron, los cuales modificaron la percepción de las situaciones y distorsionaron algunas ideas. Uno de los primeros eventos que recuerda, es el hecho de tener que rogarle a su pareja que no abortara a la primera de sus hijas, su ex pareja se refería con desdén hacia su hija; él se esforzó mucho por darle lo mejor que pudo para que estuviera a gusto, trabajó mucho para poder comprarle

un automóvil, llevarla a los mejores doctores, para que tuviera a su hija en una buena clínica particular y para que tuviera una vida cómoda.

Dice que los primeros dos años, las cosas estuvieron bien y su esposa se volvió a embarazar, pero perdió su trabajo y tuvo que vender su automóvil para pagar el parto de su segunda hija, porque quería que la situación sea similar a cuando nació su primera hija. A partir de esto, tuvieron un periodo de dificultades económicas y ella comenzó a alejarse de él, no permitía que se le acercara, rechazaba sus muestras de cariño, le exigía que mantuviera las comodidades que le había dado hasta ese momento, le reclamaba cuando no podía darle algo, lo ofendía verbalmente (le decía que es “un poco hombre” o que no estaba cumpliendo como esposo) y le gritaba y peleaban de manera frecuente.

Dice que cuando no hubo dinero fue cuando conoció realmente a su esposa, estaba irritable y enojada la mayor parte del tiempo. Percibe la paciencia como una cualidad que tiene, por lo que estuvo mucho tiempo resistiendo y siendo tolerante con sus reclamos y con la situación en general porque pensaba que “explotar no era justo para los demás”.

Después de 5 años de matrimonio se separaron, él se fue a vivir con sus papás y ella se quedó con las niñas, él visitaba a sus hijas frecuentemente. Dice que se hicieron mucho daño mientras estuvieron casados, en ocasiones no le permitían ver a las niñas, aun cuando era puntual en su asistencia. En su momento él le rogó a su ex pareja para que no se fuera y terminase la relación, incluso cuando se separaron en dos ocasiones, le pidió regresar e hizo muchas cosas para mantener la relación, dice que por el bienestar de sus hijas y por el amor que le tenía.

La última vez que regresaron, su ex esposa le fue infiel, lo cual descubrió y le reclamó, ella lo negó pero él los había visto juntos. Cuando esto sucedió, él evitó experimentar sus emociones como

tristeza y enojo, hacía cosas para desahogarse, como fumar hasta una cajetilla de cigarros en poco tiempo con el fin de que se le pasara el enojo, evitar hablar de lo que le sucedió con sus amigos y familiares, llorar a solas y por momentos cortos.

Estos tratos injustos y las veces que él tuvo que pedir perdón sin haber cometido alguna falta le hicieron pensar que el perdón no sirve de nada y que él tiene que poner las normas en la relación para que no le suceda lo mismo. Todo esto ha tenido consecuencias en sus relaciones amorosas, tiene miedo a comprometerse y ser lastimado de nuevo, pone “barreras” en sus relaciones como pruebas de confianza a sus parejas, salir con mujeres casadas para que no haya una relación seria y con compromiso, ser poco cariñosos y ser infiel cuando logró establecer una relación formal. Todo esto es consecuencia de lo vivido con su ex pareja y por la manera en que terminó la relación en su momento

A la larga esa tristeza y enojo se convirtieron en resentimiento hacia su ex pareja porque según él parecía no importarle lo que sucedía en su relación ni con sus hijas. Además, distorsiona la idea que tenía de su ex esposa y de la relación de pareja, comenzó a pensar que los actos que su ex esposa realizaba tenían como objetivo hacerle daño, enojarlo o hacerle sentir mal. Seguía teniendo enojo, aunque no quería reconocerlo, pero que le afectaba físicamente y en sus relaciones interpersonales, eran claramente notorias cuando se refería a su ex pareja.

Tiene ideas irracionales y demandas hacia sí mismo y hacia los demás, en especial con quien pudiera ser su pareja, su autoconcepto también se vio afectado, dice haber sido un tonto en la relación y que ya no debe serlo, que tiene que ser él que tiene que poner pautas con en sus relaciones amorosas.

Sus objetivos terapéuticos se dirigían A confiar en su pareja para ya no tener temor a comprometerse, es por eso que se relacionó su motivo inicial con la necesidad de perdonar, ya que se las dificultades para elegir pareja y mantener una relación están ligadas al enojo y resentimiento producto de las ofensas cometidas por su ex pareja en su relación anterior.

“Fui un pendejo, no puedo volver a serlo”

3. Programa de intervención

3.1 Introducción

Posteriormente a la conceptualización del caso se procedió a aplicar la intervención, basada en el modelo de la terapia del perdón como proceso de Fitzgibbons y Enright (2015) que consta de 4 fases, en las cuales se establecieron objetivos que fueron alcanzados mediante de técnicas cognitivo conductuales.

3.2 Objetivos

Identificar las ofensas y/o situaciones injustas que el cliente ha vivido.

Identificar las capas de dolor que están cubriendo las emociones para poder favorecer su expresión y posteriormente su tratamiento.

Fomentar el perdón en el cliente.

Disminuir el enojo y el resentimiento.

Disminuir las consecuencias del resentimiento en su vida.

3.3 Programa de intervención

Fase	Contenido	Objetivo	Sesiones
Descubrimiento	Conocer la situación	Evaluar la situación del cliente y las consecuencias que ha tenido en su vida las ofensas vividas	3

	Confrontar las defensas	Ayudar al cliente a reconocer el enojo y resentimiento que siente a partir de las ofensas vividas.	2
	Expresión de emociones	Ayudar al cliente a expresar mejor sus emociones.	2
	Reconocer energía invertida en la ofensa	Motivar al cambio	1
	Motivar al cambio	Ayudar al cliente reconocer las implicaciones negativas del resentimiento.	1
Decisión	Análisis de las estrategias utilizadas por el cliente para el afrontamiento del enojo y resentimiento.	Reconocer la ineffectividad de tales estrategias de afrontamiento	1
	Psicoeducación	Explicar al cliente acerca del modelo de intervención cognitivo conductual.	2
	Compromiso para perdonar	Conseguir que el cliente esté realmente convencido en querer perdonar.	1

Trabajo	Ideas irracionales	Identificar las ideas que están causando distorsiones cognitivas en el cliente.	2
	Reencuadre/Reestructuración Cognitiva	Interpretar la situación desde otra perspectiva y adquirir una más útil. Rescatar el aprendizaje adquirido.	3
Profundización	Generalización	Aplicar la nueva visión de la situación a otras.	3
	Evaluación	Evaluar los cambios conseguidos	

Las fases no son fijas, pueden traslaparse según la conveniencia de la técnica y la intervención.

4. Resultados de la intervención

4.1 Evaluación de efectos y/o procesos

Después de la conceptualización del caso, donde se identificaron los eventos injustos que vivió el cliente, las ideas que surgieron a partir de ello y cómo han afectado su vida en general, se procedió a la implementación formal de la intervención.

En primera instancia, se trabajó en descubrir el enojo y la ira que sentía hacia su ex pareja y hacia las situaciones que había vivido, las cuales negaba al principio del proceso, aún cuando era evidente cuando se expresaba al respecto. El cliente comenzó a reconocer la influencia e impacto de la ira en su vida y con ello, se hizo evidente el resentimiento y el deseo de venganza: *“Cuando veo una oportunidad para chingarla, la aprovecho”*.

Cuando había reconocido la influencia en su vida y las implicaciones, se trabajó en las ideas irracionales que tenía respecto a la ofensa, a sí mismo, a su ex pareja, a las relaciones de pareja y al perdón; al principio creía que demostrar sus sentimientos era sinónimo de ser débil y que podía ser utilizado por otras personas para hacerle daño. Además, tenía ideas irracionales y demandas hacia sí mismo y hacia los demás, en especial con quien pudiera ser su pareja, por lo que su autoconcepto también se vio afectado, dice haber sido un “pendejo” en la relación y que ya no debe serlo, que tiene que ser él que tiene que poner pautas con en sus relaciones amorosas.

Más adelante reconoció que deseaba vengarse de su ex pareja en las ocasiones que veía que tenía posibilidad. Todo esto llevó varias sesiones, porque además pensaba que reconocer el enojo y el dolor que le causó era ser débil, admitir que la persona le interesaba aún y que le daba poder a su ex sobre él, se trabajó en la reestructuración cognitiva, en la normalización de ciertas conductas y sentimiento y en la evaluación global de la persona. Después de eso incluso comenzó a hablar de

la posibilidad de perdonarla para liberarse del rencor y del peso que le generaba mantenerlo, decía que podría ser empático con ella y con lo que vivió para comprenderla, con ello también dejó de buscar oportunidades para vengarse de ella, dijo que eso le quitaba tiempo y energía que podría utilizar en otras actividades para su beneficio.

Posteriormente se trabajó con la reestructuración cognitiva, se utilizó como auxiliar, un listado de demandas hacia sí mismo, hacia su ex pareja, hacia los demás y hacia el mundo en general y para modificar las distorsiones cognitivas y las demandas producto de las ofensas, se realizó mediante el debate y el reencuadre, con lo que se consiguió un cambio en la manera en que interpretaba la ruptura, en la percepción de su ex pareja, pudo ser empático con ella y su historia personal y en la manera en que entendía el perdón, con lo que se eliminó el deseo de venganza y se redujo la ira y el resentimiento. Estos cambios también tuvieron una influencia positiva en su autoconcepto, ya que comenzó a ver aspectos positivos de su persona y a percibir de otra manera los esfuerzos que hizo para regresar con su esposa: *“Lo hice para mantener unida a mi familia, aunque al final me di cuenta que no era lo adecuado, pero lo intenté”*, algo que anteriormente señalaba como *“Fui muy pendejo por regresar con ella”*; y en su nueva relación de pareja, a quien le demuestra su cariño, cosa que no hacía porque temía que ella lo viera como débil o enamorarse y que lo lastimen. Cambió la idea que tenía acerca de las relaciones de pareja, decía que la otra persona era quien tenía que ceder y aceptar todo lo que él pidiera y ahora piensa en que a veces él también puede hacerlo sin que le afecte o lo lastime para que ella también se sienta satisfecha en la relación, ha rechazado oportunidades e invitaciones para serle infiel a su novia, la cual no es casada, a diferencia de sus antiguas relaciones, también dice que está disfrutando su relación actual, es más cariñosos con ella y piensa que puede confiar en su novia e incluso ve un futuro con ella y ya hace planes a largo plazo con ella. Al finalizar el proceso, Orlando dice que ha perdonado a María (la mamá de

sus hijas) por la manera en que lo trató y que ahora es más tolerante con ella, intenta tener una relación cordial, a pesar de que ella continúa teniendo reacciones hostiles hacia él, y que ha dejado el resentimiento que sentía hacia ella.

Por último, los nuevos pensamientos acerca del perdón y de las ofensas, así como la empatía y comprensión que utilizó para perdonar a María, las ha intentado aplicar con otras personas que le han ofendido o con las que es intolerante. Además, señala que está enseñando a sus hijas a entender a su mamá, a no juzgarla, a quererla y a perdonarla por la manera en que las trata, contrario a lo que hacía antes cuando ponía altavoz a su teléfono para que sus hijas escucharan cómo se expresaba su mamá, incluso de ellas.

“Toda felicidad tiene atrás un perdón, una lágrima, un problema, un mal día, una mala persona, una guerra interna... las situaciones no son solamente malas, depende de cómo las veas”

A continuación, se clasifican y ejemplifican los cambios que logró el cliente:

Pensamientos

Inicio	Final
<i>“Demostrar mis sentimientos es como dar un arma que pueden aprovechar los demás, es mostrar una debilidad.”</i>	<i>“Sigue siendo un arma pero controlada, ella está consciente de que puede lastimarme pero no lo hace, demostrarle no es darle el control, es una herramienta.”</i>
<i>“El compromiso y ser exclusivo de una persona no es posible.”</i>	<i>“Yazmín tiene exclusividad, no en su totalidad, tal vez lo haga, pero sé que hay que sacrificar ciertas cosas para estar bien.”</i>

<i>María quiere chingarme y no lo puedo permitir, debo ser más fuerte que ella y ganarle, no puedo dejarme vencer.</i>	<i>“Sigo ganando, no con la misma táctica, porque ahora ella misma se da los balazos, soy mejor que ella.”</i>
<i>“Yo debo imponerme en la relación para que no me vean como pendejo. No debe reclamarme.”</i>	<i>Más o menos, yo tomo decisiones pero en el proceso hablamos, la convenzo y ambos aportamos a la decisión, no soy inflexible, también hemos hecho lo que ella quiere, cedo.”</i>
<i>“Una relación es 20/80, yo no tengo que dar más porque perdería más”</i>	<i>“Es 50-/50... Varía, a veces ella da más, a veces yo doy más, pero siempre haya un 100%... Los dos estamos apostando y aportando a esta relación”</i>
<i>“No estoy enojado con María, estar enojado significaría que me afecta y que me importa.”</i>	<i>“Ahora realmente no estoy enojado con ella, siento pena por ella, porque no puede ser madura y feliz para disfrutar a sus hijas y va a estar sola por como es. Si haces las cosas mal te va pa’ la madre.” “Es la mamá de mis hijas, me importa lo que haga o le pase si afecta a mis hijas”</i>
<i>“Me voy a cobrar lo que me hizo María.”</i>	<i>“No tengo necesidad de cobrarme nada, tengo cosas buenas en que pensar y preocuparme, mis hijas Yazmín y mi trabajo, quiero una casa. Ella es el motivo, ella me motiva”</i>
<i>“El perdón es una pendejada, es como decir que no pasó nada, no sirve... No tengo porqué perdonarla, ella tendría que pedirme perdón”</i>	<i>En mi interior ya la perdoné, ya no me afecta. Pienso que no sirve que ella lo pida, pero yo ya solté lo que tenía que soltar, yo ya la perdoné, para eso sirve el perdón.</i>
<i>“Me saca de quicio saber de ella.”</i>	<i>“Me da igual, le daría importancia haciéndolo (enojarse) y no lo merece, si haces las cosas mal, te va mal.” “Tenemos formas diferentes de educar, chocamos pero no puedo hacer nada porque no podemos hablar. Acepto que cada quien tiene su manera de educar.</i>

<i>“María es mala porque quiere serlo.”</i>	<i>“algunas veces sí es mala, hace las cosas con intención de molestarme, pero ya no lo consigue.” “También entiendo que no puede ser algo que no sabe cómo ser”</i>
<i>“Me cuesta ser cariñoso con Yazmín, puedo quererla y si no funciona, saldré lastimado”</i>	<i>No me cuesta, es natural, ella lo merece. Puedo confiar en ella. Tengo que mejorar pero voy en el camino correcto.</i>
<i>Me pongo barreras para que no me lastimen.</i>	<i>“Las tire, soy bueno, ella es buena y no es justo para ninguno de nosotros.”</i>
<i>No puedo decir nada bueno de ella porque no lo tiene</i>	<i>“Como amiga, tal vez sea buena, cuando fuimos amigos, nos llevamos bien. Lo único bueno que me dejó son mis hijas.”</i>

Conductas

Inicio	Ahora
Ser hostil con su pareja	Demuestra su cariño a su novia, le da detalles que a ella le gustan y la apoya en lo que puede. <i>“Dejo recados en el espejo y cosas así”</i>
Infidelidad.	No ha sido infiel, ha tenido la oportunidad y la ha rechazado. Pidió el número a una chica pero no le llamó.
Venganza. Poner altavoz a las llamadas que tenía con ella para que sus hijas lo escuchen y dejarla mal.	Ya no está al pendiente de los momentos en que puede dejarla mal o hacerle sentir incómoda. Habla en privado con su ex esposa para que sus hijas no lo escuchen y no les afecte.

Poner pruebas de confianza. Salir sólo con amigos de él y comportarse desagradable.	Ya no pone pruebas, dice que confía en ella. Va a lugares que a ella le gustan, es amable con sus amigos, convive con la familia de ella.
Se enojaba por cosas mínimas, culpaba a su novia y le reclamaba. No permitía que ella se enoje o diga que no le gusta algo.	No se precipita a sacar conclusiones. Si hay algo que no le gusta a alguno de los dos, lo platican y llegan a un acuerdo.
No demostraba sus emociones o las negaba.	Reconoce sus emociones y se da la oportunidad de demostrarlos antes las personas cercanas a él.
Se exaltaba al hablar de su ex esposa	Habla de ella de manera más tranquila, sin usar insultos, ofenderla, enojarse o gritar.
Pelear con su ex esposa	Respeto la manera en que ella piensa, pone límites para no llegar a tener problemas con ella.
Intolerancia hacia los demás, se peleaba con quien no pensaba igual que él	Es más paciente, se tranquiliza y piensa las cosas antes de actuar.

Sentimientos

Inicio	Final
Su enojo perduraba a lo largo de día “Me amarga el día saber de ella”	Se enoja cuando tiene actitudes hostiles hacia él pero sólo es en ese momento, no perdura ni afecta sus relaciones interpersonales como antes.

Me encabrona, me saca de quicio Sabía que iba a ver pedo y me ponía de mal humor.	Tenía miedo lastimarla, por lo que no le decía nada cuando ella lo trataba mal y se quedaba con el enojo que le producía. Dice que ahora pone límites y no permite que llegue a niveles que no puede manejar, lo que le hace sentirse tranquilo.
Intolerancia y frustración “No tolero a los pendejos”	Es más empático, lo que le permite tranquilizarse, pensar las cosas y no frustrarse constantemente.
No expresaba sus emociones de manera adecuada.	Reconoce sus emociones, se permite sentir las y expresarlas de manera más adecuada.
No se permitía enamorarse por temor a ser lastimado.	Reconoce estar enamorado de su novia y haberlo permitido porque confía en ella.

4.2 Sesiones de psicoterapia

A continuación, se describen las sesiones:

Sesión 1

En esta sesión se obtuvieron datos generales del cliente y algunos de los antecedentes de la situación que constituye su motivo de consulta. Al iniciar la sesión dijo que no le gustaba hablar de sí mismo, pero que había una situación de la que tenía que platicar y fue cuando comenzó a hablar de la relación con su ex pareja, parecía enojado al hacerlo.

Comenta que sólo había tenido dos relaciones significativas en su vida, en las cuales le habían sido infiel por lo que comenzó a pensar en que no podía volver a pasarle lo mismo: *“Antes de que me chingues, yo te chingo”*.

Señala que la relación con la mamá de sus hijas le hizo daño y que actualmente cuando recibe una llamada, piensa “me la va a hacer de pedo” y se enoja. Dice que a partir de lo que ha vivido con María, se ha vuelto *“más mamón... cuando me insultan, no digo nada, me lo guardo y lo uso en otro momento, los chingo en otro momento”*. Esto es consecuencia de la ofensa vivida con su ex esposa.

Cuando hablamos de la manera en que lo vivido con su ex pareja le afectaba en su vida actual, él señala que no le afecta, que no le importa lo que María (su ex pareja) hiciera, que no tiene relevancia en su vida lo que ella haga o deje de hacer. Aquí se le hizo le reflejó que había iniciado la sesión hablando de ella y de lo que vivió a su lado y cómo sigue estando presente en su vida, lo cual volvió a negar, diciendo *“No me afecta lo que ella haga, sólo pensé que tienes que saberlo porque es la mamá de mis hijas”*; aquí se puede observar lo que los autores llaman una “capa de dolor”.

Asignación: Escribir eventos significativos en su vida.

Objetivo: Identificar recursos del cliente y las posibles ofensas vividas, para posteriormente explorar las consecuencias.

Logros: Rapport, obtención de información del motivo de consulta e identificación de la relación ABC.

Técnicas utilizadas: Entrevista, reflejo

Asuntos a tratar: Conocer más a fondo el motivo de consulta y las consecuencias en la vida del cliente.

Sesión 2.

En esta sesión se exploraron, con ayuda de la asignación de la sesión anterior, aspectos de su vida personal en general, con sus padres, en su familia de origen y con su esposa. Volvió a hablar de la decisión de su ex pareja de querer abortar, dijo que en ese momento sintió que la odiaba, dice que se emborrachó en esa ocasión (esto refleja la manera de afrontar las emociones desagradables para él, como se verá en otras sesiones). En esa ocasión dice que la perdonó porque quería estar bien para formar una familia, pero cuando le fue infiel ya no lo hizo, dice *“Yo perdono pero no soy pendejo. No soy rencoroso pero si me haces algo, no vuelvo a ser igual, perdono una vez pero no dos”* (aquí se observa el concepto de perdón que el cliente tiene). Después de los problemas económicos que generaron distanciamiento entre él y su esposa, dijo que se “deprimió”, se alejó de sus amistades y deseaba que ella le pidiera perdón.

Habla del temor que tiene de volver a ser lastimado como pasó en sus relaciones anteriores, cuando habla de esto se nota ansioso: se frota las manos, mueve las piernas, suda y su expresión facial cambia, al reflejarle su reacción, admite estar ansioso, diciendo “Sí, porque es algo que me da miedo, no quiero volver a pasar lo mismo que con María”. Esto refleja la idea que tiene respecto una nuevamente relación, lo cual es una distorsión acerca de las relaciones amorosas y otra capa de dolor. (Se revisará esta idea de nuevo más adelante).

Dijo que con los tratos injustos de su ex esposa le generaron tristeza, enojo, coraje y decepción por algunos meses hasta que pensó *“‘Nadie me va a volver a joder’, desde eso no puedo querer, busco relaciones que no trascienden, yo jodo primero, no me comprometo, tengo novias de meses.*

Señala que tiene dificultades para establecer una relación formal: *“me puse una barrera para no tener una relación, me saboteo para no tener un compromiso”*, esto con la intención de protegerse

y no ser lastimado como sucedió con su la mamá de sus hijas, tiene temor a comprometerse. Esto es un ejemplo del impacto que ha tenido la ofensa vivida con su ex pareja. Esto se relaciona con su objetivo terapéutico:

Poder confiar en quien sea su nueva pareja para no tener miedo de establecer una nueva relación.

Asignación: Reflexionar y escribir cómo han impactado sus dos relaciones significativas en su situación actual

Objetivo: Conocer las implicaciones que han tenido en su vida los eventos significativos que comenta y cuáles le siguen afectando es especial con la mamá de sus hijas.

Logros: Obtención de información del motivo de consulta, detección ideas irracionales e identificación de la relación ABC, como parte de la fase 1 de la terapia para el perdón.

Técnicas utilizadas: Entrevista, reflejo

Asuntos a tratar: Aspectos de la separación.

Sesión 3

Comenzamos la sesión revisando la asignación para la casa que se había establecido en la sesión anterior y habla de sus dos relaciones anteriores significativas y de cómo impactaron en su vida la infidelidad de ambas, aquí se aplicó la primera parte de la entrevista relacionada con la separación. Dice que a partir de la primera vez que le fueron infiel, comenzó a protegerse cuando comenzaba a enamorarse, se alejaba, hasta que llegó María (su ex esposa) y ella fue quien contribuyó a que se afianzara la idea de que tiene que protegerse y que tiene que ser él quien tiene que “*chingar primero*”.

Mencionó que su primera relación sacó lo peor de él, dice que fue su culpa que lo dejara porque no tenía nada que ofrecerle: *“era un saco, no visualizaba lo que ella esperaba de mí... me engañó por ser un pendejo y un desmadre”*. A pesar de eso, puede reconocer aspectos positivos que le dejó la relación, los cuales rescatamos, al finalizar con este tema dijo que su primera novia, Paola, le enseñó a ser más analítico, a escuchar al otro para poder entender a lo que se refiere y a “ponerse en sus zapatos”.

Por lo contrario, en la relación con la mamá de sus hijas dice que sólo ha sacado aspectos negativos de él, que no puede entender cómo pudo ser novio de alguien como ella, dice que *“estaba muy pendejo, no me di cuenta de las señales”*. Habla de aspectos negativos de María, dice que *“es una mala persona, yo soy una escoria de persona y aun así, ella es peor, es una malagradecida, una hija de puta, con rojo y mayúsculas, es impaciente, no sabe querer, no sabe ser mamá, no sabe amar, no sabe apoyar, no tiene ni puta idea de qué es eso, es egoísta, una hija de la chingada, interesada, habla mal de su propia familia, tiene problemas de autoestima, busca el fracaso y que repercute en mis hijas y eso sí me afecta, no puedo decir nada bueno de ella”*.

Al hablar de las ofensas que ha recibido de María dice que lo principal se relaciona con lo que ha hecho con respecto a sus hijas, primero querer abortar, luego el descuidar a sus hijas cuando tuvo problemas con sus relaciones amorosas posteriores, lo cual él no quiere repetir, luego habló de su rechazo cuando tuvo problemas económicos, de la infidelidad, de que lo separó de sus hijas y no dejaba que las viera, de los constantes reclamos que le hace hasta la fecha y de los problemas que ha ocasionado entre la familia de Orlando.

Habla de que no entiende cómo las personas repiten aspectos negativos de su vida, para él se tienen que corregir los errores del pasado: *“mi papá fue ausente conmigo, yo no lo seré con mis hijas... no está bien, hay que convertir algo malo en algo bueno, si a mi mamá la madrearon, yo no voy a*

madrear a mis hijas, porque me cagaba, no lo voy a hacer, reflejas en algo bueno... Decir que eres así por lo que viviste es una mamada, una puta justificación, no la debes ni decir... eso de los perdones no me sirven, no me interesa tu perdón ni tus disculpas”. En estas declaraciones se puede observar la idea de perdón que tiene Orlando, las cuales se trabajaran en sesiones posteriores.

Se le señala la diferencia que refleja al hablar de Paola y de María, cómo el tono de voz es diferente, cómo se expresa de cada una de ellas, de la forma en que se refiere a María es con insultos, se exalta y eleva el tono de voz, lo cual confirma diciendo: *“María me encabrona, me pone mal, me estresa, sólo con ver el teléfono y saber que es ella me pone de malas*. En estas declaraciones se puede observar claramente cómo interpreta situaciones similares de manera diferente, hacia María siente rencor por la serie de ofensas que vivió a su lado.

“Después de lo que pasó con María me he vuelto más selectivo de a quién le doy mi cariño, porque esta cabrona (María) no merece ni las buenas noches... a diferencia de Paola, cuando hablo de ella se me ilumina la cara... María es la única que me saca de quicio, si yo fuera un cabrón ya nos hubiéramos roto la madre en más de una ocasión... No puedo entenderla”.

Continúa diciendo que María ya no influye en su vida, a pesar de que dice que se está negando la oportunidad de encontrar una nueva pareja, dice que se ha vuelto *“mierda”* y que no puede querer; salió con una mujer con la que tuvo relaciones sexuales, pero le pedía que no lo besara, ella es casada, les dejaba claro que no iban a tener nada más que relaciones sexuales.

“Cuando empezaba a sentir algo por ellas, decía no, ni madres, estaba en mi zona de confort y antes de que me clave más les decía, sabes qué amiga, gracias, pero no puedo... Esa oportunidad de querer a alguien me la negaba rotundamente, fuera casada, con novio o soltera, evitaba total apego emocional para que no me hicieran daño”. Esto ejemplifica las *“barreras”*

que dice que se pone para no ser lastimado como en sus relaciones anteriores. Señala que intenta cambiar el hecho de negarse a querer por el temor a ser lastimado, pero continúa negando que sea consecuencia de la relación con María.

Antes de finalizar la sesión, recibió una llamada de su hija en la que ella le comentó una situación con su mamá y cuando terminó la llamada, platicó que su hija se estaba arrepintiendo de haberse ido con su mamá porque le estaba diciendo algo acerca de él; hablamos al respecto y resumí las reacciones que tiene cuando se trata algo respecto a María y dice *“Bueno, sí me afecta, pero indirectamente por cuestiones de mis hijas”*.

Posteriormente, comenta que está saliendo con una mujer, Yazmín: *“no es mi novia, pero estoy viendo cómo es, cómo trata a sus hijos, la cuestiono, observo, todo eso son señales... quiero intentarlo, ya me hace falta una pareja, más allá de lo sexual, pero aún queda algo de temor y quiero trabajar en ello”*. Se indagó acerca de ese temor y la relación con su ex pareja para evidenciarlo:

T: ¿Este temor es lo que causa que te pongas esas barreras, de las cuales has hablado?

O: Sí, claro.

T: ¿María tiene alguna relación con esto?

O: Sí, un chingo

T: ¿Cómo se relaciona María con ser lastimado?

O: Con ella siempre salí raspado... no quiero otra relación así de culera, siento que me envejecí con ella.

Se le señaló que esto puede ser una consecuencia del trato que recibe de María y de cómo sigue afectando su vida de manera directa, se quedó pensando por un momento y dijo *“es verdad, sí me saca de quicio”*. Esto es un primer avance para reconocer el impacto de la ofensa en su vida.

Asignación: Registro de situaciones en las que su ex pareja le afecta y de qué manera.

Objetivo: Identificar la influencia en su vida el enojo que siente hacia su ex pareja.

Logros: Reconoce la influencia del enojo hacia su ex esposa en su vida.

Técnicas utilizadas: Entrevista, diálogo socrático y reflejo.

Asuntos a tratar: Evidenciar los efectos del enojo hacia su ex esposa en su vida cotidiana para que pueda reconocer su resentimiento.

Sesión 4

Al revisar la sesión y hablar de las situaciones relacionadas con su ex pareja y las discusiones y el enojo que le causa, dice *“Sí me afecta, más de lo que pensaba... Me afecta incluso en la relación que pueda tener con la muchacha que te comenté, me da miedo que me haga tener un pedo con mis hijas o que me las quite... en ocasiones no me quita días con la más chica”*.

Continuamos con la aplicación de la entrevista. Hablamos acerca del miedo del que hacía referencia en la sesión anterior y su relación con el enojo, acepta que hay una relación entre ambos y aclara que lo que no le importa es si ella tiene pareja o hace algo con su vida, que lo que le afecta es lo relativo a lo que ella hace y afecta a sus hijas y que pasa por lo menos dos veces al día; señaló varias situaciones que tienen en común los reclamos de María, el trato desigual con sus hijas y que le molesta la manera en que las educa porque les enseña que para querer hay que recibir algo

material a cambio *“no quiero que sean como su mamá, ególatras, frías, malas, insensibles... la cagué no vi las putas señales”*. Aquí se puede notar cómo Orlando se culpa por la situación con sus hijas, lo cual se relaciona con su temor a “fallarles”.

Referente a la relación conflictiva que tuvo durante su matrimonio, señaló que una vez intentó regresar con ella pero *“fue la peor pendejada que he hecho... no quiero regresar con ella, no espero nada bueno de ella”* y define su relación con María como horrible, desgastante, patética, triste, fea y una lucha de poderes, hasta ahora, por lo que no es grato hablar con ella.

Comienza a reconocer la influencia que tiene en su vida *“Me pone de mal humor, me hizo pensar que no quiero una relación a largo plazo, al punto de buscar relaciones que pienso que no van a llegar a nada, soy más mamón, soy más frío con la gente que me quiere, me doy cuenta, me cuesta más trabajo fue a raíz de esa madre (la relación con su ex esposa).”*. Esto es un ejemplo del impacto en su idea de las relaciones de pareja y cómo está a la defensiva en sus relaciones para evitar un posible daño. Se confrontó esta idea con lo que había dicho en sesiones anteriores cuando negaba la influencia de lo que vivió con María en su vida, a lo cual dijo *“Sí influye, no me había dado cuenta de qué tanto”*.

Dice que no siente enojo hacia ella, a pesar de que anteriormente, en esta sesión y en las anteriores, ha señalado que sí lo siente. Como un primer paso para ayudar a reconocer el enojo, se le pidió que le pusiera un nombre a la emoción que siente hacia ella, pensó por un rato, no sabía qué nombre ponerle, seguía diciendo que no es enojo y hablaba de lo que le gustaría decirle:

T: ¿Cómo te sientes cuando piensas en lo que ella hace?

O: Con ganas de decirle lo que pienso

T: Eso sería una acción, ¿cuál sería la emoción?

O: No sé... ¿qué sentimiento sería?

T: ¿Cómo te sientes en este momento cuando piensas en lo que quieres decirle?

O: Bien, porque se lo diría

T: Te sentirías bien al decirle, pero antes de decirle lo que piensas, ¿cómo te sientes?

O: Frustrado si no se lo digo... pero no es enojo.

T: ¿Entonces qué sería?

O: Puta madre (piensa)... no sé (risas)... Podría ser coraje.

T: ¿Cuál es la diferencia entre coraje y enojo?

O: Enojo es decir que me importa y coraje es lo que siento cuando afecta a mis hijas.

Se aceptó el término de coraje para trabajar en un primer momento del enojo, el cual sigue negando, aunque vuelve a hablar de lo mal que lo ha tratado y las provocaciones que le hace cada vez que tiene contacto con ella y dice “*me encabrona*”. La manera en que se refiere a ella demuestra su enojo: “*Es una maldita, mala madre, insensible, interesada... no quisiera que mis hijas fueran como ella*”.

Hablamos de la manera en que influye en su vida y de la diferencia entre la importancia que ella por sí misma pudiera tener y lo que vivió con ella, lo cual le pareció más aceptable, esto lo retomaremos en las siguientes sesiones.

Logros: Puede nombrar de alguna manera lo que siente, parte de la fase 1 de la terapia para el perdón que es un primer paso para trabajar con sus emociones.

Técnicas utilizadas: Entrevista, diálogo socrático y reflejo.

Asuntos a tratar: Reconocimiento de su enojo y resentimiento hacia su ex esposa.

Sesión 5

Retomamos el tema de la sesión anterior y dijo que en esta semana se dio cuenta de cómo influye en su vida lo que hace María y que se relaciona con él, incluso en la posible nueva situación que intenta establecer en ese momento, habla de *“los estragos de María”*.

En esta sesión hablamos del enojo, o del coraje como él lo llama. Refiere que en varias ocasiones en las que su esposa lo trató mal o pelearon, se guardó muchas cosas y no las dijo: *“Muchas veces no saqué mi coraje... Si me molestaba, no decía nada, me iba al oxo, me fumaba una cajetilla de cigarros, me tomaba una coca y lloraba si tenía que llorar, pero sin que nadie me viera, no demuestro mis sentimientos o si algo me afecta”*. Aquí podemos observar cómo lidiaba con su enojo de manera poco efectiva y saludable, lo oculta y no lo demuestra. Además, dice que le ha dolido la cabeza cuando se enoja y piensa mucho en la situación, consecuencia también del enojo

Para evidenciar esto, se le pregunta si ha evitado lidiar con su enojo, dice *“Si, no lo saqué, tengo mucha mierda acumulada y eso es lo que me afecta”*. Platicamos de cómo puede “soltar esa mierda que tienes acumulada” a lo que responde que hablando al respecto porque es algo que no ha hecho. Conversamos de empezar a trabajar en dejar el resentimiento acumulado y que le afecta y dice *“Sí, porque sí me está afectando, más de lo que pensaba”*. Menciona que, a partir de esto, se ha vuelto más intolerante, discute con la gente piensa que ha influido en sus relaciones amorosas, guarda lo que siente y busca relaciones que no trascienden.

Hablamos de los beneficios que tendría para él dejar el resentimiento *“me beneficiaría en todos los aspectos, creo que hasta puedo ser más tolerante y dejar de ponerme esas barreras para poder comprometerme”*. Dice que no tiene la obligación de cambiar las cosas porque ya lo ha hecho antes y no ha funcionado,

“A lo mejor sí me hace enojar y me quita tiempo, pero no busco venganza” Comienza a reconocer el efecto en su vida, pero sigue negando aspectos como la venganza que en sesiones

Asignación: Cuestionarse y reflexionar cómo influye la relación con su ex esposa en la nueva relación que quiere tener y de qué cosas quieres liberarte.

Objetivo: Conocer las estrategias que podría utilizar para dejar el resentimiento y realizar una introducción en el tema del perdón.

Logros: Reconoce su enojo y resentimiento, además de las consecuencias que tienen en su vida y las maneras poco efectivas que ha utilizado para lidiar con esos sentimientos. Aquí comienza la fase 2 de la terapia para el perdón.

Técnicas utilizadas: Diálogo socrático y reflejo.

posteriores revisaremos. Reconoce que hay una relación entre el miedo a ser lastimado y al compromiso y la relación que tuvo con María.

Sesión 6

Al revisar la asignación, habló acerca de la influencia de María en su nueva relación: *“No quiero que sea como lo que tuve con María, con una sola escena de celos que me haga la mando a la chingada. Ella (la chica con la que sale) quiere que seamos novios pero no quiero, siento que me van a atar y tener un compromiso, pienso que voy a perder mi libertad, dice que ama y yo pienso si no se da cuenta de lo escoria de persona que soy”,* dice que esto es una secuela de lo que vivió con María y un ejemplo de las barreras que se pone, *“ella dice que soy frío, porque me cuesta demostrar mi cariño”,* al preguntarle si eso lo hacía con María, dice que no, que con ella sí podía demostrar su cariño, por lo que es consecuencia de lo vivido con la mamá de sus hijas. Dice que está luchando con las secuelas que le ha dejado María *“Sí sé que me está afectando, todo lo que pasó antes, sé que está presente esa madre, lo voy sacando poco a poco. Creo que el problema radicaba en que nunca suelto las cosas, pero hablar de ello me está ayudando”*

Señala que lo que pasa con María actualmente (discusiones y desacuerdos) ha aportado a la situación actual, pero lo que pasó en años anteriores es lo que se ha acumulado lo que influye más y de lo que quiere “liberarse”. Hablamos de cómo puede liberarse de su resentimiento, dice que un primer paso sería hablar al respecto, divorciarse y encontrar una nueva pareja: *“cuando vengo y hablé me siento mejor me siento más tranquilo me descargó, cuando hablo estoy de mejor humor, duermo mejor... y buscar una pareja, pues para romper esta madre para ya no buscar cosas que*

no prosperan para protegerme es parte del proceso, pero también un resultado para comprobar que ya me deshice de todo eso”

Acerca del tema de compromiso dice es sinónimo de perder su libertad y atarse: *“ella pregunta que cuándo seremos novios, yo me hago pendejo, esta cabrón así, no quiero brincar a ese pedo”*, además de eso, dice que le cuesta demostrar su afecto, esto es una capa de dolor. Comenta que quiere evitar estar limitado en su forma de ser como pasó con María, por eso intenta imponer sus deseos: *“me vale madre si ella descansa el domingo, yo me voy a ir con mis amigos, para mí es más fácil, o si no la quiero, me salgo más rápido”*. Teme no ser correspondido, *“no puedo ni siquiera escribirle en un mensaje diciendo que la quiero”*.

En esta sesión también habló de ciertas ideas irracionales como que todas las personas deben hacerse siempre responsables de sus actos, ser agradecidos por el amor que reciben y conducirse con bien; estas son ideas que mantiene la ira hacia su ex pareja y que se discutirá en otras sesiones.

Se realizó la educación en el modelo, se ejemplifica y él comentó una situación basado en el esquema ABC, en la que señaló la situación, lo que piensa de su ex y que ya no se enoja cuando sucede algo con ella, pero comienza a hablar de sus deseos de vengarse:

“Ya no me enoja... tal vez está mal, pero ella solita se pone, yo sólo hago que mis hijas escuchen lo que su mamá dice, porque si no ella inventa cosas, lo hago para tener una evidencia, para que luego no diga que estoy haciendo cosas para perjudicarla, Así que yo se la volteo, le pongo el altavoz y solita se chinga... me molesta, pero me voy a desquitar de ella, eso es lo que pienso para no enojarme”. Hablamos acerca de esa idea, acerca de lo que su ex esposa hace “en su contra” y lo que él está haciendo actualmente hacia ella, lo cual ve como algo malo en ella y en

él lo ve como una defensa, incluso cuando él hace cosas para dejarla mal. Hablamos de cómo la interpretación de las situaciones influye en la reacción que tenemos e se indagó en la posibilidad de que hubiera otras explicaciones al comportamiento de María. Dice que no sabe si hay otra explicación porque no entiende cómo las personas no cambian si no les hace bien su comportamiento, señala otra idea irracional: *“Si yo puedo dar lo mejor, ellos también pueden”*, haciendo referencia a María y a las personas en general. Debatimos esta idea y hablamos de las características individuales, la evaluación global de la persona y del pensamiento dicotómico, al finalizar dijo *“Reconozco que mi campo de visión es corto, pienso que como tengo colmillo y soy malicioso, pienso que igual otra persona me va a querer chingar y puede ser que María no sea mala, sólo sea pendeja, por eso no se da cuenta de que está mal lo que hace y no es para perjudicarme”*.

Respecto a la asignación, dice: *“yo sé que estoy mal sé que no debo ser así, si la gente te quiere debe ser agradecido sólo que me cuesta trabajo no sé cómo hacerlo”*. Al finalizar, señala *“Estoy viendo cosas y hay otras que ya había visto pero que no quería reconocer, porque era más fácil así”* haciendo referencia a las consecuencias que tiene en su vida la ofensa por parte de su ex pareja, hablamos de cómo esto puede ser una estrategia para no ser lastimado, como el mismo había mencionado anteriormente.

Logros: Reconoce su resentimiento, su enojo y las consecuencias en su vida. Se evidenció su deseo de venganza, que es una consecuencia del resentimiento.

Técnicas utilizadas: Confrontación, diálogo socrático, reflejo y reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Reestructuración de ideas irracionales.

Sesión 7

En esta sesión hablamos de las estrategias que había mencionado en la sesión anterior para dejar el resentimiento, discutimos acerca de cómo lo que mencionó aún se relacionaba con el resentimiento y de cómo actúa ahora basado en las experiencias injustas que vivió. Con respecto a eso, dijo que donde lo ha visto mayormente es en su relación de pareja, dice que ha tenido problemas con Yazmín (la chica con la que está saliendo) porque no le demuestra interés, a pesar de que sí le interesa y que esto le hace pensar en que ella puede ser igual que María y que su relación podría acabar como la anterior; aquí se detectó cómo la idea de las mujeres y de las relaciones se modificó a partir de la situación injusta que vivió con su ex pareja.

Comenta situaciones en las que Yazmín le reclama que no sea atento con ella y en las que terminan peleando. Al final, ella le pide perdón a él, aunque no tenga motivos para hacerlo, algo similar a lo que él hacía con María, y señala otro pensamiento que refleja nuevamente la idea que tiene del perdón: “Ella al final, pide disculpas, pero ¿para qué?, mejor que mida sus palabras, porque su perdón no vale, es justificar lo que hizo y al final lo va a volver a hacer”.

Nuevamente hablamos de la influencia de la relación anterior en esta y dice que su nivel de compromiso ya no es el mismo, que si algo le molesta lo reclama de inmediato, que está siendo duro con Yazmín y que la ha hecho llorar; cuando se le refleja eso que dice, se queda pensando y dice *“es que tengo que hacerla a mi manera, porque no la estoy cagando esta vez”*. Debatimos esta idea y hablamos acerca de que ella no es María, es una nueva relación y que antes de empezar algo con ella, ya está pensando en que va a acabar mal si no se impone, hablamos de qué tan útil está siendo esa estrategia que está usando y dijo que no es útil, indagamos acerca de otras opciones y dijo *“Podría conciliar con ella, llegar a un acuerdo... tal vez ceder”*.

Dice que el haberse dado cuenta de la manera en que influye María en su vida, le ha ayudado a ir derribando las barreras que se pone, dice que es difícil, pero lo está intentando, dice que Yazmín ya es su novia y que está intentando serle fiel, pero le cuesta, lo cual le preocupa y quiere modificar; se normalizó la dificultad que tiene actualmente y hablamos de que el cambio es un proceso y requiere tiempo.

Asignación: Describir su idea de lo que es una relación de pareja, perdón y la fidelidad.

Objetivo: Contrastar las ideas actuales con las que tenía antes de la relación con María para evidenciar cómo han cambiado.

Logros: Concientizar acerca de la manera en que actúa ahora basado en las experiencias dolorosas que vivió. Comienza a tener cambios en su manera de pensar, le ha pedido a la chica con la que sale que sea su novia, lo cual implica un compromiso y ella no es casada.

Técnicas utilizadas: Reencuadre, normalización y reestructuración cognitiva.

Sesión 8

Revisamos cada concepto de la asignación y fuimos hablando posteriormente de cada uno, dijo que una pareja significa apoyo, estabilidad, amor, dedicación y atención, que no tenía eso con María. Dice que pensaba que en una relación había que aportar por igual: “Pensaba que era un 50-50, pero ahora creo que es un 80-20, yo doy menos para que no me estén chingando... para protegerme, para no estar triste por si no funciona”, hablamos de cómo esto se relacionaba con lo que había vivido él y cómo se sintió estando en el lugar en el que ahora está Yazmín. Dijo que con María sí era muy cariñoso y ahora no puede hacerlo. Hablamos de la diferencia entre la relación con María y con Yazmín, dijo que Yazmín es una buena persona, estable, amorosa y que lo apoya,

al decir esto, reflexiona acerca de la manera en que la trata, dice “creo que tengo un pedo, pero no sé cuál sea”.

Respecto a la fidelidad, dice que es algo intangible porque ella no va a saber si lo hice, que se relaciona más con lo sexual y que con María sí era fiel pero cuando descubrió que ella le era infiel y que no merecía lo que le estaba haciendo, dejó de serlo y que ahora se le dificulta. Hablamos si lo hace pensando en “cobrarle” a María lo que le había hecho y diferenciado nuevamente entre las dos relaciones, retomando lo que dijo de Yazmín (que es una buena persona) y resaltando la capacidad que ahora tiene para elegir lo que realmente quiere y le conviene.

Señala que para él el perdón es una estupidez, que aceptar el perdón es darle la oportunidad a la otra persona de seguir haciendo las cosas mal, y que con María no pensaba eso, él la perdonaba incluso cuando no se lo pedía, hasta que comenzó a saturarse y se dio cuenta de que el perdón no repara las cosas, además de que piensa que el perdón tiene que estar ligado al cariño hacia la otra persona o a un sentimiento de culpa. Esta es una idea errónea acerca del perdón, que retomaremos después.

Dice que el ejercicio le permitió darse cuenta de cómo piensa y que está intentando ser fiel: “Ahora no busco oportunidades para estar con otras mujeres, pero si llega la oportunidad, tal vez la tome”.

Al finalizar, se resumió lo que había dicho y se le reflejó las diferencias en su pensamiento a partir de lo vivido con María y a pesar de que lo negó al principio, aceptó que sí ha cambiado porque no quiere repetirlo y dijo “Ahora que lo pienso, la engañaba porque era como vengarme de ella, porque lo hacía en la casa, en nuestra cama” y que ahora que Yazmín le está demostrando que lo quiere, lo está tratando de evitar.

En esta sesión, al igual que las anteriores, habló de situaciones conflictivas con María y cómo le enojó y discutió con ella y ahora ya lo reconocí, al igual que reconoce que siente resentimiento. Hablamos de cómo el dolor puede convertirse en ira y/o resentimiento y que cualquiera que viva una situación así sentiría. Hablamos acerca del resentimiento oculto y la dificultad de reconocer sus consecuencias.

Habló de cómo no está dando todo lo que podría dar en su nueva relación por temor a perder su tiempo y salir lastimado, discutimos al respecto y dijo “Al final puedo dar menos pero aún así, salir lastimado” Hablamos de la probabilidad de salir lastimado en esta relación y de que es normal que vaya poco a poco en su relación por la experiencia anterior.

Asignación: ¿Qué es lo que desea de una relación a largo plazo? ¿Qué barreras se pone ahora con Yazmín?

Objetivo: Confrontarlo con lo que desea y qué está haciendo para lograrlo o cómo lo está evitando.

Logros: Reconoce sus sentimientos y puede expresarlos de mejor manera. Se detecta la idea que tiene acerca del perdón, parte de la fase 2.

Técnicas utilizadas: Diálogo socrático, reestructuración cognitiva y confrontación.

Asuntos a tratar: Idea errónea acerca del perdón

Sesión 9

Al revisar la asignación, habla específicamente de Yazmín, dice que se ve con ella en 5 años, organizado la fiesta de 15 años de sus hijas, viviendo con ella y, posiblemente, teniendo un hijo, pero que no piensa casarse y que está usando la infidelidad como barrera para no tener un compromiso, ya que ella no es casada como las mujeres anteriores con las que había estado. Discutimos acerca de cómo las barreras que se pone no le están ayudando a conseguir lo que desea obtener y de las cosas que él necesita hacer para obtenerlas.

Rescata las cualidades de Yazmín y de la relación que tiene con ella, dice que comienza a ser detallista con ella aunque le pesa. Dice que está llenando su vacío emocional y comenzando a confiar en Yazmín. También habla de la relación entre ser infiel y su valía personal y la seguridad en sí mismo.

Hablando de María, dice que ella aún siente algo por él y que eso le da poder sobre ella, que él está ganando y ella está perdiendo, ligamos esto con lo que había dicho anteriormente acerca de no demostrar sus sentimientos y reconocer su enojo por la idea de no ser débil y ganarle a ella. Discutimos acerca de la relación entre el dolor, la ira, el resentimiento, el deseo de venganza, la desconfianza en su relación y el miedo a ser lastimado: *“justamente por eso soy tan desprendido, por si Yazmín me falla... No puedo demostrar que estoy mal, lo vas a usar contra mí”*, continúa con el temor a ser lastimado y con la idea de que es vulnerable, hablamos de la idea de evitar incomodidad y dolor.

Asignación: Demostrar su cariño a Yazmín, en la medida de lo posible e intentar disfrutarlo.

Objetivo: Favorecer la expresión de emociones.

Logros: Es más introspectivo y más consciente de los que piensa y de cómo actúa.

Técnicas utilizadas: Confrontación, diálogo socrático, reencuadre y reflejo.

Asuntos a tratar: Idea de ser vulnerable y débil por demostrar sus sentimientos a su pareja.

Sesión 10

Hablamos de la necesidad de demostrar que es fuerte, de que tiene poder sobre alguien y que se haga su voluntad, dice que se lo quiere demostrar a sí mismo y se relaciona con su necesidad de tener el control. Se debatió esta idea, haciendo referencia a lo que decía al principio, de cómo su relación era una lucha de poderes, cómo lo sigue siendo, de cómo Yazmín no es igual a María y cómo todos tienen la posibilidad de dañar a la otra persona, pero no todos tienen la intención de hacerlo.

Se trabajó con la forma en que está relacionando la relación de pareja con la experiencia de María, hablamos de dónde se ubica en su proceso de curarse de la herida que sufrió: *“ahora tengo una cicatriz, la herida ya cerró... Antes no buscaba quién me la hizo, sino quién me la paga, pero en el proceso de ir reconociendo las implicaciones y reconociendo lo que siento y pienso, he dejado de hacerlo”*. También hablamos de la idea de soledad y de que la relación salga mal, se utilizó una metáfora para abordar el tema, hablamos de cómo reconocer lo que pasa también es una forma de ser fuerte.

Dice que va poco a poco *“agarrándole confianza a la gente”*, discutimos acerca de qué tan pertinente y productivo estaba siendo su nivel de desconfianza, que habíamos hablado en otras sesiones que es normal tener cierta desconfianza después de lo que vivió. Reflexiona al respecto y dice *“Parte de mí quiere algo estable, pero pienso ¿y si no funciona?”*, hablamos de las posibilidades; dice que puede ser vulnerable, tonto y que lo lastimen, que no puede darse el lujo de mostrarse débil, se realizó un debate a esta idea.

Dice que su vínculo con Yazmín es emocional y está haciendo el esfuerzo de mostrarle su mejor versión, dice que es alguien en quien puede confiar y eso es importante para él. Comenta que él está intentando ser mejor para ella, sin que ella lo sepa, lo está haciendo por él.

Señala que se da cuenta de cómo se predispuso a estar a la defensiva en la relación, porque con María era una lucha de poderes y *“siempre esperaba el chingadazo”* pero que con Yazmín no necesariamente será así. Hablamos de la historia de vida de María, esto como un primer paso para comprenderla y favorecer el perdón, habla de la infancia de ella, la compara con la de él y cómo él busca mejorar por lo que vivió, a diferencia de ella. Hablamos acerca de la interpretación de las situaciones y las capacidades que cada persona tiene para reestructurar esta idea, dice que María

tiene un campo de visión muy corto y que no le dieron afecto cuando era niña. Esto se retomará posteriormente.

Dice que ahora no se enfasca en las discusiones con María, se enoja en el momento, pero ya no le doy la misma importancia que antes, dice que ahora piensa en las consecuencias que podría tener en sus hijas y no se exalta. Además, dice que no quiere volver a tener una relación igual a la que tuvo con María, por eso está haciendo las cosas diferentes con Yazmín. Reconoce que las ideas que tiene son las que afectan su relación con Yazmín porque ella es una buena mujer. En esta sesión, se nota el cambio que intenta llevar a cabo, aun cuando se le dificulta y sigue negando emociones y consecuencias en su vida, de la señal y se le dio la prescripción de oscilar en el cambio que lleva a cabo.

Logros: Comienza a confiar en su pareja, a demostrarle su cariño y a diferenciar entre sus relaciones anteriores y la actual. Habla de un vínculo emocional con su novia, el cual no podía establecer antes. Habla de ideas que ha reestructurado, lo cual es parte fundamental de la fase 3 de la terapia del perdón.

Técnicas utilizadas: Debate, Confrontación, reencuadre, metáforas, normalización, reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Monitorear el cambio.

Sesión 11

En esta sesión, hablamos acerca de su pensamiento dicotómico de “ser cabrón o ser pendejo”, se analizó la idea y se debatió. Dice que ya se perdonó a sí mismo, hablamos acerca del

perdón y de lo que es realmente, se hizo la corrección de las ideas que tenía al respecto, la cuales habíamos mencionado anteriormente.

Menciona que el poco de resentimiento que le queda, es para protección, ya que se acostumbró a estar a la defensiva, y hablamos nuevamente de las desventajas de continuar con el resentimiento

Retomamos el tema anterior y lo platicamos más a fondo de la historia de vida de María, respecto al afecto que recibió, la atención de sus padres y cómo aprendió a ser como es, con la finalidad de que la comprenda y realizar un reencuadre, También se debatieron las ideas que mantienen el enojo, como “Todos deberían mejorar, como yo lo hago”.

Logros: Reestructuración de ideas irracionales. Etapa 3 de la terapia para el perdón.

Técnicas utilizadas: Debate, confrontación y reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Monitorear el cambio en sus ideas.

Sesión 12

Hablamos de cómo ya no se está enojando con lo que María hace, dice que piensa “pobrecita, está pendeja, no lo hace por cabrona”, se confrontó con la idea de sentir empatía vs. Enojo, hablamos acerca de ser flexible en el pensamiento.

Discutimos acerca de las explicaciones al comportamiento de María para explorar en otras alternativas además de la que él decía “Sólo quiere estar chingando”, a lo cual concluye “*no le enseñaron a dar amor, tiene que comprarlo o exigirlo, no tiene la capacidad de darse cuenta de sus errores*”. Hablamos de cómo sus hijas han aprendido de él las capacidades y cualidades que

tiene, porque María no se los puede enseñar, ya que no los tiene y de cómo no puede enseñar algo que no sabes, ni se puede dar algo que no tienes, se utilizó una metáfora para reestructurar esta idea, hablamos de cómo un motor al que no le dan mantenimiento, no puede avanzar y trasparamos esto al comportamiento de María, hablamos de que hay que darse cuenta de quién está viniendo la ofensa.

Retomando algo que había comentado acerca de llegar a la solución de un problema matemático desde diferentes procesos, debatimos acerca de que cada quien sigue su propio proceso para obtener lo que quiere y que no existe una fórmula, como en las matemáticas para saber cómo vivir y comportarse, ya que él señalaba que “todos deben saber lo que está bien y lo que está mal, y hacer lo correcto”.

Al finalizar, dijo que ver la situación desde otra perspectiva, le da la oportunidad de ser más empático con las personas que no tienen las mismas capacidades que él, dice que puede ayudarlo a comprenderlos y ser más tolerante, como con María, dice que comienza a entender por qué es como es y que puede intentar pensar en las razones por las que es de esa manera cuando ella quiera pelear con él. Esto refleja lo que dice la teoría acerca de las dificultades para perdonar cuando se tiene contacto con el ofensor.

Logros: Comienza a ver la situación desde otra perspectiva, encuentra nuevas explicaciones a la situación, intenta ser empático con María, lo cual puede ayudar al trabajo con el perdón.

Técnicas utilizadas: Debate, Confrontación, reencuadre, metáfora y reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Monitorear el cambio.

Sesión 13

Comenzó hablando de que está entendiendo cómo los problemas que tiene actualmente con María, se basan en los problemas personales que ella ha tenido en su historia de vida, que ella tiene limitaciones y que está viendo la situación desde otra perspectiva. Dice que pensar de esta manera le ha permitido notar cómo, el hecho de pensar que ella hace algo para hacerle daño, es asumir que él lo merece y que no es así (esto lo habíamos platicado en otras sesiones), dice que *“cada quien tiene el amor que cree merecer”*. Esta nueva perspectiva también contribuyó a disminuir los deseos de vengarse de ella: *“ya desperdicié mucho tiempo con ella como para estar tratando de fregarla”*. Dice que después de pensar en lo que vivió y por qué es así, ahora siente lástima por ella “debe ser feo estar como ella, pobre”, este es un primer paso para el perdón.

Al finalizar la sesión dice que se da cuenta de que él no tiene la verdad absoluta de las cosas, que existen más explicaciones a las situaciones y que debe ser más abierto, aunque le cueste trabajo, que puede ser más empático, lo cual le ayudaría a ser menos intolerante y comienza a hablar explícitamente del perdón *“el perdón lo tienes que provocar tú, sin que se entere la otra persona”*.

Logros: Comienza a entender a María, lo cual es una parte importante de la fase 3 de la terapia del perdón. Ve las ofensas de María desde otra perspectiva, ya no las ve como algo personal o que merezca. Habla de lástima hacia ella por su historia de vida y por lo que le espera. Han disminuido sus deseos e intentos de vengarse de ella.

Habla explícitamente del perdón y lo hace de manera diferente a como lo había hecho antes, comienza a considerar perdonar, lo cual es parte de la fase 2.

Técnicas utilizadas: Debate, Confrontación, reencuadre, metáfora y reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Cambiar la lástima por compasión.

Sesión 14

Esta sesión se tuvo vía telefónica en ella dijo que había tenido problemas con María por las niñas, pero que había estado tranquilo, le ha respondido de manera tranquila y está evitando tener peleas, a pesar de que ella no quiere que vea a su hija, la cual vive con ella. En el proceso del perdón pueden haber retrocesos cuando las situaciones vuelven a ser injustas o dañinas para el cliente, por lo cual se le había prescrito el oscilar en el cambio, para normalizar esto y evitar que lo perciba como un fracaso; en este caso, él está intentando mantener los cambios en los cuales ha estado trabajando.

Asignación: ¿Cómo te puede ayudar el perdón y cómo otorgarlo sin que te lo soliciten?

Objetivo: Reforzar la idea que comienza a tener acerca del perdón.

Logros: Piensa de manera diferente y reacciona de forma más tranquila ante la actitud de María. Intenta mantener su postura a pesar de las provocaciones de María.

Se trabaja en evitar que hayan nuevas recaídas, lo cual es parte de la fase 4.

Técnicas utilizadas: Debate, Confrontación, reencuadre, metáfora y reestructuración

Sesión 15

Inicia la sesión diciendo que la relación con María ha estado mejor, se han llevado bien en las últimas semanas, esto tiene dos componentes: el primero es la actitud de María hacia él, dice que ha estado más tranquila, no le ofende como antes ni le reclama nada; y la otra parte es la actitud que él tiene hacia la situación y lo que piensa al respecto *“He tratado de hablarle bien, bromeo con ella y cuando hace algún comentario mal intencionado, pienso ‘pobrecita’... no tiene la capacidad de notar lo que hace”*. Dice que va con cautela porque no sabe cómo va a reaccionar, si su actitud cambie en algún momento, hablamos acerca de la posibilidad de que cambie y lo que él haría al respecto, para anticipar el evento y evitar una recaída, dice que ahora que ha visto un pequeño cambio en ella quiere fomentarlo por el bienestar de sus hijas y que él está dispuesto a ser tolerante con ella y ser empático *“puede ser que haya tenido un mal día, puedo intentar entenderla”*. Habla de cómo ha cambiado la manera en que piensa respecto a la actitud de María, *“no es para chingarme, ella tiene un pedo que termina reflejándose conmigo”*, hablamos de cómo hacía personales las ofensas, pero ve que no sólo es con él. La manera en que piensa que puede *“darle el*

beneficio de la duda”, refleja la manera en que va confiando un poco más en las personas en general y que esa confianza es diferente a como estaba a la expectativa de un ataque.

Comienza a hablar explícitamente del perdón y comenzamos a hablar de las diferentes ideas acerca del perdón y cuál es la definición que usaríamos en el proceso, a pesar de que hemos estado trabajando en ello, pero llamándolo “liberarse de lo que carga”, hablamos de que el perdón se refiere a dejar el resentimiento y que es para su beneficio, no para el beneficio de ella. Al hablar de esto, hace referencia a lo que el papa Juan Pablo II pudo perdonar a quien intentó matarlo, dice “*ya entendí, esto es para liberarme de esa mierda que dije que tengo acumulada*”.

Dice que a partir de lo que vivió con María, él es una mejor persona pero que ella no mejoró, que es igual y ella asumirá las consecuencias de su actitud. Dice que pensar de esta manera le ha permitido estar más tranquilo y evitar discusiones, dice que ahora cuando María le habla para reclamarle algo le pide que le llame en otro momento porque está ocupado y comenta específicamente de una situación en la que le llamó para reclamarle que se fue de viaje, se le refleja la manera en que actúa ahora y la diferencia de cómo lo hacía antes, para evidenciar su cambio y reencuadrar la situación.

Logros: Avanza en su comprensión de la situación y de María, lo cual le ha ayudado a estar más tranquilo y relajado con respecto al tema, se nota en las bromas que hace al respecto y en la manera en que piensa de María, producto de su nueva visión de la situación. Habla acerca del perdón de una manera más acertada y como algo que le puede ser útil. La lástima que sentía por María, comienza a ser compasión por su historia de vida.

Técnicas utilizadas: Debate, Confrontación, reencuadre y reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Trabajar en la idea de perdón para reforzarla y complementarla.

Sesión 16

Habla de un cambio con Yazmín, dice que es más cariñoso con ella y ya no le cuesta trabajo, que está a gusto con la relación y procura no pelear con ella, intenta llegar a acuerdo, a diferencia de lo que hacía al principio cuando decía que él tiene que imponerse en la relación para no ser lastimado. Se le reflejaron estos cambios y dijo que las barreras que se ponía ya no están presentes en su relación.

Señala que ha evitado serle infiel porque ya la quiere y es consciente de que está mal hacerlo si tiene una relación con ella *“me da pena hacerlo, porque ya la quiero”*, también dice que si hay problemas entre ellos, lo resuelve, llegan a acuerdos a diferencia de antes cuando se imponía y ella tenía que pedirle disculpas, comenta que la diferencia, además de que se ha permitido quererla, es la paciencia que tiene, el amor, el cual implica fidelidad, y la confianza que le tiene, lo cual al principio no había en su relación.

Habla también de cómo ha cambiado nuevamente la idea que tiene de una relación de pareja, dice que a veces él puede dar más en la relación algunas veces y en otras ocasiones, ella puede dar más pero que siempre hay un 100% de esfuerzo en mantener la relación, procuran que estén bien en la relación. Dice que ahora piensa que hay un compromiso con ella y no piensa que es una atadura, como lo decía al principio.

En esta sesión hablamos de la manera en que se evaluaba al principio y cómo ha estado cambiando la percepción de sí mismo, con esto abordamos la evaluación global de la persona y la aceptación de ciertas características de él.

Asignación: ¿Qué piensa ahora de María? Registro ABC

Objetivo: Evidenciar el cambio en su actitud a partir de la manera en que piensa de ella.

Logros: Ha mejorado su relación de pareja gracias a que se ha quitado las barreras que se ponía al principio y ha podido confiar en su novia, se ha permitido quererla, serle fiel y demostrarle su amor sin temor. Ha modificado ideas que estaba distorsionadas, como la de relación de pareja y su autoconcepto.

Técnicas utilizadas: Reflejo, reencuadre y reestructuración cognitiva.

Asuntos a tratar: Reforzar el cambio.

Sesión 17

Se ha observado cambios en varios ámbitos de su vida, se continuará trabajando en la consolidación de esos cambios.

Al revisar la asignación, se ve reflejados los cambios en su pensamiento: “Me da pena, porque está mal ella... no puede dar lo que no tiene, no le enseñaron a querer, no es contra mí, no es personal, ella tiene limitaciones que no le permiten darse cuenta de que está mal lo que hace”. Fluctúa en su decisión del perdón que, como se le había indicado en otras ocasiones, es normal, se reforzará el trabajo en esto. Además, se observa como descalifica la ofensa, es decir, ya no la ve como algo personal o un ataque directo, sino como parte de un impedimento en la capacidad de ella de querer y darse cuenta del daño que ocasiona.

Hablamos de cómo el perdón puede ayudar a reforzar los cambios que ha tenido y los beneficios que tendría para él y para sus hijas. Por último, habló de la compasión que ahora siente por María, se usará esto para arraigar el perdón.

Asignación: Pensar en otras situaciones en las que haya sentido compasión por alguien y escribir qué ha deseado hacer por esa persona.

Objetivo: Tener una pauta para utilizar en la situación con su ex esposa.

Logros: La manera en que habla de su ex esposa, refleja la compasión que tiene ahora por su ella, lo que ayudará a consolidar el perdón. Continúa trabajando para lograr cambios y está comprometido con esto.

Técnicas utilizadas: Reflejo, reencuadre y reforzamiento.

Asuntos a tratar: Trabajar en la idea de perdón.

Sesión 18

Se revisó la asignación, dijo que cuando siente compasión hacia una persona intenta ayudarla en lo que pueda, lo contrastamos con lo que había comentado acerca de María, de que siente pena por ella y lo relacionamos con la compasión. Hablamos de cómo puede ayudarla, dijo que lo había pensado y que la única manera que considera es enseñarles a sus hijas a quererla a pesar de lo que hace, referente a esto dice que ya no pone el altavoz para que sus hijas escuchen lo que su mamá dice, prefiere tratarlo con ella en privado.

Dice darse cuenta de cómo la interpretación que hacía de la situación le generaba malestar y cómo el cambio en su pensamiento ha tenido cambios en varios aspectos de su vida (relación de pareja, trabajo, bienestar, familia). Al finalizar dijo que de esta situación también podría ver aspectos positivos, contrario a lo que decía al principio.

Asignación: Mencionar los aspectos positivos que ha tenido la situación con María.

Objetivo: Reencuadrar la situación vivida.

Logros: El cambio en la manera de pensar se ha reflejado en su conducta, evita pelear con su ex esposa, ya no quiere vengarse de ella y le enseña a sus hijas a querer a su mamá. Es consciente de cómo el cambio en la interpretación de la situación ayudó a generar más cambios.

Técnicas utilizadas: Reflejo, reencuadre, metáfora y reforzamiento.

Asuntos a tratar: Mantener los cambios.

Sesión 19

Revisamos la asignación y dijo que la situación le había dejado una nueva perspectiva de lo que quiere y ya puede elegir de manera correcta con quien compartir su vida y en quien confiar. Dijo que le dejó una visión más amplia de la vida en general y que lo más importante que puede rescatar de esto son sus dos hijas, que son lo que más valora en este momento.

Dijo que ahora puede ver estos aspectos positivos porque ya la ha perdonado totalmente
“Ya la perdoné, ya solté todo lo que tenía que soltar, mi vida va mejor y estoy feliz”

Escribió una frase referente a esto: “Toda felicidad tiene atrás un perdón, una lágrima, un problema, un mal día, una mala persona, una guerra interna... *las situaciones no son solamente malas, depende de cómo las veas*”. Habló acerca de un cuento que habla de los aspectos positivos que pueden tener las dificultades en la vida.

Asignación: Mencionar los aspectos positivos que ha tenido la situación con María.

Objetivo: Reencuadrar la situación vivida.

Logros: Ha cambiado la manera en que interpreta la situación en general y a su ex esposa e incluso puede pensar en aspectos positivos de la situación. Piensa haberla perdonado y haber dejado el rencor que tenía. Comienza la fase 4 de la terapia del perdón.

Técnicas utilizadas: Reflejo, reencuadre y metáfora.

Sesión 20:

Esta sesión se dedicó a recordar y reforzar lo que se había hablado en otras sesiones, ya que dijo que María le había prohibido ver a una de sus hijas y que le hablaba mal a su hija, le dice que él no va a verla porque no quiere. A pesar de eso, él se ha mantenido en calma y no ha respondido con agresiones como lo había hecho en situaciones anteriores.

Logros: A pesar de la situación complicada que está viviendo con su ex esposa, ha intentado responder con calma.

Técnicas utilizadas: Reflejo, confrontación, reencuadre, normalización, reforzamiento.

Asuntos a tratar: Generalizar los cambios.

Sesión 21:

Se realizó una recapitulación de los avances obtenidos, hablamos de la diferencia que había observada después del proceso y los aspectos que le sirvieron para lograr los avances obtenidos. Dijo que poder entender a María le ayudó a ser empático con ella, lo cual le permitió ver las situaciones desde otra perspectiva y pensar de manera diferente para ser más tolerante con ella y con la actitud hostil que sigue teniendo hacia él.

Se realizó una actividad para evidenciar los cambios reportados por Orlando y que él pueda notarlos claramente, para esta actividad se le proporcionaron las frases de la primera columna y él habló de las diferencias que se reportan en la segunda columna. Al notar los cambios dijo sentirse contento y complacido por lo que ha logrado, ya que al principio del proceso pensaba que no era posible ver la situación desde esa perspectiva, dice que esos cambios le han permitido estar más tranquilo, disfrutar más y preocuparse menos y eso le hacía feliz.

Logros: Reconoce los cambios que ha logrado y los ha mantenido a pesar de las adversidades que se le presentan.

Técnicas utilizadas: Reflejo, reencuadre y metáfora.

Asuntos a tratar: Cierre.

Sesión 22

Habló de las estrategias que realiza para afrontar la situación con su hija y María, dice que ha buscado maneras de tener contacto con su hija sin pelearse con María, va a las juntas de la

escuela porque María no va, espera a que vayan por su hija y habla con ella mientras llegan por ella, le dice que la quiere y que si necesita algo le pida a su mamá que lo contacten y le invita a pasar tiempo juntos, ha logrado que su hija se acerque un poco más a él y ha pedido verlo, María aceptó y ya ha pasado tiempo con su hija. Dice que aprovecha el tiempo que está con ella para demostrarle su amor, pero también le enseña límites y valores porque en casa de María no lo hacen. Considera esta manera de actuar más adecuada y se siente contento de ver que está teniendo resultados la manera en que decidió actuar. Se contrastó esta manera de actuar y las consecuencias que tiene ahora con las que tenía al principio, se le reforzó su nueva actitud que tiene ante la situación.

Se habló acerca de cómo puede mantener estos cambios y cómo puede aplicarlo a otras personas. Se realizó una evaluación final acerca de los objetivos y un cierre.

Logros: Ha mantenido los cambios, los enseña a sus hijas e intenta generalizarlo con las personas a su alrededor, con las que era muy intolerante. Esto es parte de la fase 4 de la terapia para el perdón.

Está comprometido a mantener los cambios que ha alcanzado y a seguir mejorando.

Técnicas utilizadas: Reflejo, reencuadre, reforzamiento y metáfora.

5. Discusión y conclusiones

El duelo es un proceso que tiene muchas implicaciones en la vida de las personas y cuando se trata de una ruptura de pareja se tienen que tomar en cuenta otras variables como las ofensas y tratos injustos que pudieron ocasionar la separación, para poder entender las consecuencias que se pueden derivar de ella, como en este caso el enojo y el resentimiento hacia la ex pareja, la distorsión de ideas acerca de sí mismo y de las relaciones amorosas.

La terapia del perdón ofrece una guía y un esquema para trabajar con casos como este, ya que trabaja con la ira y el resentimiento que se tiene hacia la ex pareja, ayuda a comprender a la otra persona y a liberarse de emociones y pensamientos que limitan o afectan la vida cotidiana; es por eso que la terapia del perdón puede ser auxiliada por la teoría cognitivo-conductual integrativa, pues ofrecen herramientas y técnicas que son útiles y que se adaptan adecuadamente para cumplir con los objetivos de la terapia del perdón.

Es necesario prestar atención a las capas que cubren y enmascaran el dolor y las emociones generadas por las ofensas recibidas para poder trabajar con cada una de esas capas para que la persona pueda identificar, reconocer y trabajar en dichas emociones, lo cual requiere de tiempo.

En este caso se confirman las afirmaciones de los autores (Enright & Fitzgibbons, 2015) sobre las dificultades en el proceso de perdonar ya que fue complicado que el cliente reconociera las emociones y consecuencias que le habían generado lo que vivió con su esposa, además su concepto de perdón era equivocado, algo que suele ser común.

Perdonar no es fácil para muchas personas y se complica más cuando aún se tiene contacto con el agresor, como en este caso en el que sigue habiendo actitudes ofensivas y se mantiene el contacto con la ex pareja por las hijas que se tienen en común, las cuales también se ven afectadas

con las conductas de la otra persona. Es por eso que para lograr los objetivos de la terapia del perdón se requiere de tiempo, varios meses e incluso años, ya que debe ser una decisión propia, consciente y comprometida del cliente.

La terapia del perdón contribuye a la reducción de la ira y a mejorar otros ámbitos de la vida del cliente, como la relación amorosa y el miedo al compromiso, también afectó positivamente la relación con sus hijas que iban a proceso terapéutico por conflictos relacionados con la actitud de sus padres, lo cual coincide con lo sugerido por Yárnoz-Yaben (2014).

Los cambios reportados por el cliente se mantienen a través del tiempo y a pesar de las situaciones adversas, la nueva actitud ante su ex pareja le ayuda al cliente a manejar mejor la actitud hostil de su ex pareja y a encontrar maneras más adecuadas para afrontar las dificultades en la relación que aún mantiene con ella. (Enright & Fitzgibbons, 2015)

Una limitación en este proceso fueron la negación que el cliente tenía de reconocer sus sentimientos, justamente por las ideas irracionales que tenía y que eran producto de la ofensa vivida, al principio se tomaba mucho tiempo de las sesiones hablando de las ofensas vividas y justificando su comportamiento, lo que ocasionó que se tardase para comenzar a hablar acerca del perdón. Además, en la segunda mitad de la intervención comenzó a faltar a las sesiones por cuestiones laborales, por lo que había que recordar y recapitular lo trabajado en sesiones anteriores, lo que tomaba una parte del tiempo de la sesión.

Se sugiere considerar los factores que dificultan la expresión y reconocimiento del enojo y del resentimiento para poder ayudar al cliente a lograrlo, en este caso se respetó y utilizó el término de “coraje” en un principio hasta llegar al reconocimiento del enojo y el resentimiento. Esto aplica también para el concepto de perdón que tenía el cliente. Es importante considerar las creencias

religiosas que el cliente tiene, ya que pueden ser una herramienta que facilite o dificulte el proceso del cliente para perdonar de manera consciente y decidida; en el presente trabajo se habló del perdón relacionado con la religión hasta que el cliente lo mencionó.

De igual manera, es conveniente tener más sesiones para mantener y generalizar los cambios, ya que el perdón ayuda a dejar el resentimiento y aporta una nueva visión de las situaciones injustas vividas, por lo que abre la posibilidad también de mejorar en otros ámbitos de la vida del cliente.

Referencias

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Barajas Márquez, M.; Cruz del Castillo, C; Robles García, R; González Forteza, C.; (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, (20) 26-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816004>
- Butts Griggs, T. (2007). Manejando la ira en la mediación: conceptos y estrategias. *Portularia*, 7 (1-2), 17-38. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1610/161017323002.pdf>
- Cáseres, C., Manhey, C., Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. (Chile). *De familias y terapia*. (27) 41-60. Recuperado de: http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/Pdf/separacion_perdida_y_duelo_en_la_pareja.pdf
- Castillo, R., Escoffié, E. & Sosa, M. (2015). Bienestar psicológico para tener y enseñar pensamientos, sentimientos y conductas saludables. En *El reto de ser padres. Vivir en familia* (pp). México: Manual Moderno.

- Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, 23(1) 39-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829529002>
- Enright, R. & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness Therapy: An empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fatemeh, F. & Mohammad, A. (2011). Comparison of forgiveness in clinical depressed, non-clinical depressed and normal people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 89-93. Recuperado de http://ac.els-cdn.com/S187704281101843X/1-s2.0-S187704281101843X-main.pdf?_tid=babddcca-2075-11e7-af8d-00000aacb360&acdnat=1492107747_4d8c7e05a9c2d282777158f1ffb29fe4
- Fehr, R., Gelfand, M. & Nag, M. 2010. The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. *American Psychological Association*, 5. DOI 10.1037/a0019993
- Garces, I., Pruneda, E. & Venegas, L. (2010). *Duelo en el proceso de divorcio*. (Trabajo de grado, Asociación Mexicana de Tanatología). Recuperado de <http://tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/12%20Duelo%20en%20el%20proceso%20de%20divorcio.pdf>
- García, M. (2012). *El proceso de duelo en psicoterapia de tiempo limitado, evaluado mediante el método del tema central de conflicto relacional (CCRT)*. (Tesis de maestría, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de <http://eprints.ucm.es/17783/1/T34105.pdf>
- Givi1, H., Mohebbi, Z. & Sadeghi, M. (2014). Efficacy of Forgiveness Therapy in Reducing Aggression and Promoting Forgiveness in Male Juvenile in Tehran Correctional and

- Rehabilitation Centre. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences* 24(114), 163-168. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=70bf8da1-12da-427b-a49f-86b9ecc46a66%40sessionmgr120&vid=1&hid=116>
- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: Conceptualización desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *PSYKHE*, 19(1), 19-30.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2016). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica. México. Recuperado de: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo122&s=est&c=26426>
- Kancyper, L. (2011). La memoria del rencor y la memoria del dolor. Recuperado de <http://www.intercanvis.es/pdf/10/10-11.pdf>
- Lander, I. (2014). Expanding the Horizons of Forgiveness Therapy: A Cross-Cultural Application with a Bedouin-Arab Woman. *Clin Soc Work J*, 42. DOI 10.1007/s10615-014-0480-7
- Maganto, C., Garaigordobil, M. (2010). Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3) 391-403. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515851004>
- Mayo, M. (2013). Chasing the forgiveness ideal: case studies in restorative justice, post-apartheid south africa, and the pastoral care of victims of domestic violence. (Tesis doctoral, Vanderbilt University). Recuperado de <http://etd.library.vanderbilt.edu/available/etd-11232013-113827/unrestricted/Mayo-Dissertation.pdf>
- Meza, E; García, S; Torres, A; Castillo, L; Sauri, S; Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de*

Especialidades Médico-Quirúrgicas. (13) 28-31. Recuperado de:

<http://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2008/rmq081g.pdf>

Muñoz-Martínez, A. & Novoa-Gómez, M. (2012). Motivos de consulta e hipótesis clínicas explicativas. *Sociedad Chilena de Psicología Clínica*, 30(1), 25-36. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art03.pdf>

Prieto, M., Carrasco, M., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, M & Muñoz, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3 (2), 121-134. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/273989190_El_Perdon_como_Herramienta_Clinica_en_Terapia_Individual_y_de_Pareja

Real Academia Española. (2014). Perdonar. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=SYpXBA2>

Sánchez-Aragón, R. & Retana-Franco, B. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación/e Avaliação Psicológica*. 36(2), 49-69. Recuperado de http://www.aidep.org/03_ridep/R36/Art.%203.pdf

Sánchez-Aragón, R. & Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*. 4 (1), 1329 – 1343. Recuperado de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2014/articulos_a/AIP_Facultad_de_Psicologia_UNAM_41_1329_1343_Causas_y_caracterizacion_de_las_etapas_del_duelo_romantico.pdf

- Ursa, A. (2017). La terapia por el perdón como opción terapéutica efectiva en la consulta médica. *Medicina naturista*, 11(1), 42-46. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=79ca589e-6ce9-4f80-ae2b-e40922e104a5%40sessionmgr101&vid=1&hid=116>
- Vega, M. (2013). *Viviendo el duelo ante el divorcio*. (Trabajo de grado, Asociación Mexicana de Tanatología A.C.). Recuperado de <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/175%20viviendo.pdf>
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia*. [Traducido al español de Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition]. Barcelona: Paidós.

Apéndices

Guión de entrevista

1. ¿Cuándo consideraste separarte de la mamá de tus hijas?
2. ¿Cuál fue el motivo de su separación?
3. ¿Cómo fue el proceso de separación?
4. ¿Cómo te sentiste con la separación?
5. ¿Qué pensaste al respecto?
6. ¿Qué hiciste?
7. ¿Cómo repercutió la separación en tu vida?
8. ¿Cómo influye la separación en este momento en tu vida y en la relación con tu ex pareja?
9. ¿cómo definirías la relación con tu ex pareja?
10. ¿Crees que en algún momento te ha ofendido y/o tratado injustamente tu ex?
11. ¿Qué piensas actualmente de tu ex pareja?
12. ¿Sientes enojo o rencor hacia ella por la manera en que te trató/te trata?
13. ¿Qué tan frecuente piensas en lo que te ha hecho/ te hace? ¿Cómo te sientes?
14. ¿Cómo has lidiado con tu enojo?
15. ¿Ha afectado tu estado de salud el enojo?
16. ¿Cuánta energía inviertes en el enojo que sientes hacia tu ex pareja?
17. ¿Cómo crees que puedes dejar atrás el resentimiento?
18. ¿Qué es para ti el perdón?

Registro situaciones con la pareja que afectan su vida actualmente

Situación	Pensamiento	Consecuencia